



เรื่อง : แก้มป่อง ภาพ : กะหล่ำดาว

แม่มดน้อยเจ้าอาภรณ์เกลียดเสียงหัวเราะของเด็กๆ ที่สุด
เมื่อใดที่ได้ยินเสียงหัวเราะ แม่มดน้อยเจ้าอาภรณ์ก็จะโมโหและร้ายมนตร์ให้เด็กคนนั้น
อาภรณ์ร้ายทันที



วันนี้ข้างแปรงกำลังหัวเราะร่าเริงเล่นน้ำสนุกสนานอยู่กับหมีใหญ่
แม่মন้อยเจ้าอารมณ์ผ่านมาได้ยินเสียงหัวเราะของทั้งสองก็ไม่พอใจ
“นั่นเสียงหัวเราะของใครนะ ข้างน่ารำคาญจริงๆ ดีละ ฉันจะร่ายมนตร์
ให้ทะเลาะกันซะให้เจ็ด โอ้ม...อารมณ์แปรปรวน เรรวน ชวนเซ...เพียง!”





แม่มดน้อยเจ้าอารมณ์ร้ายมนตร์ให้ช้างแปรนกับหมีใหญ่ทะเลาะกัน
ฉีกกาดผ่านมาพบจึงเข้าไปห้ามเพื่อนทั้งสอง แต่ห้ามอย่างไรก็ไม่หยุด
ทะเลาะกันสักที

“หยุดทะเลาะกันเถอะ เล่นกันอยู่ดีๆ อย่าทะเลาะกันเล่นนะ”
ทันใดนั้นก็มียเสียงเอะอะโวยวายดังขึ้น



ผักกาดตามไปดูเห็นกระรอกหางฟูกับหนูจืดกำลังแย่งผลชมฟูกัน
“เอามานี่เดี๋ยวนี้นะ”
หนูจืดดึงผลชมฟูกลับมา
“ของฉันนะ จะมาแย่งฉันได้อย่างไร”
ผักกาดแปลกใจที่ทั้งสองทะเลาะกัน
“เธอเป็นเพื่อนรักกัน ทำไมไม่แบ่งปันกันเหมือนเคยล่ะ”
แต่ไม่มีใครฟังผักกาดเลย



ตอนนี้สัตว์เกือบทั้งป่ามีอารมณ์แปรปรวน

บางตัวร้องไห้ไม่หยุด บางตัวโกรธ บางตัวโมโหทำลายข้าวของและรังแกผู้อื่น

“เพื่อนๆ เป็นอะไรกันไปหมด ถ้าปล่อยไว้แบบนี้ป่าคงไม่มีความสุขแน่ๆ”

กุกโก่เห็นผักกาดทำหน้าที่เศร้าจึงเสนอว่า

“งั้นเราไปขอคำแนะนำจากผู้เฒ่าเต่ากันดีไหม เพื่อจะมีวิธีช่วยเพื่อนๆ”



ผักกาดและเพื่อนๆ เล่าเรื่องราวให้ผู้เฒ่าเต่าฟัง
ผู้เฒ่าเต่าตอบอย่างมั่นใจว่า

“ต้องเป็นฝีมือของแม่মন้อยเจ้าอารมณ์แน่ๆ
เธอมักร้ายมนตร์ใส่ผู้ที่ขี้ม หัวเราะ และมีความสุข”

ผักกาดสงสัย “แล้วจะทำไมทำให้เพื่อนสัตว์
คลายจากเวทมนตร์ของแม่মন้อย”





ผู้เฒ่าเต่าถอนหายใจ “เวทมนตร์จะคลาย
ก็ต่อเมื่อแม่মন้อยเจ้าอารมณ์ยิ้มเท่านั้น”
เพื่อนสัตว์จึงร่วมหารือกัน...



EQ

รู้ความชอบของตนเอง

EF

Shift/Cognitive Flexibility

ยืดหยุ่นความคิด

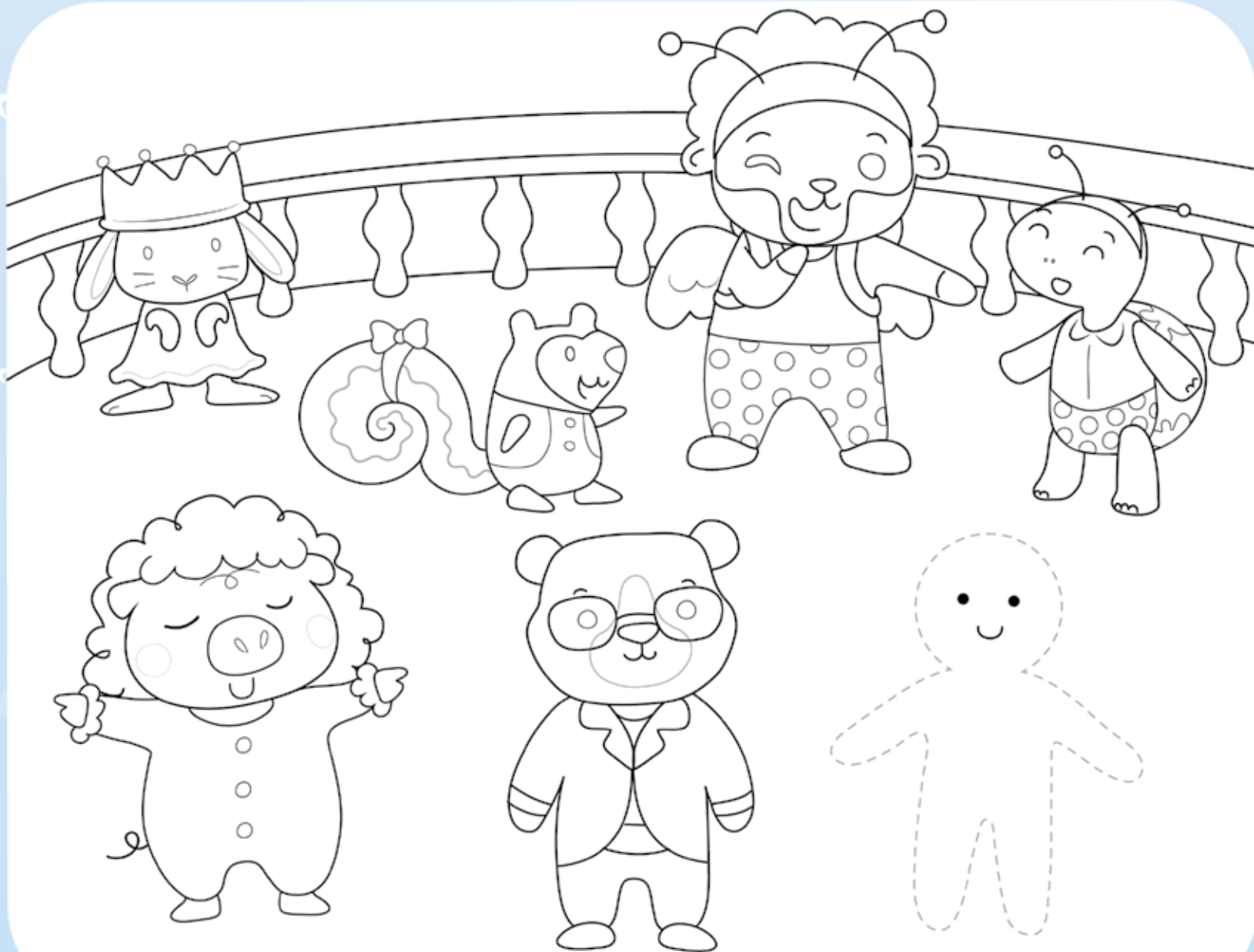
กิจกรรม

1

ชุดสวยของฉัน

กระต่ายขาวชวนเพื่อนๆ ไปงานเลี้ยงแฟนซี

“เด็กๆ จะใส่ชุดแบบไหน ช่วย วาดภาพและระบายสี ให้ดูหน่อยนะ”



รู้สึกละอย่างไร

ผักกาดห้ามข้างแป้นกับหมีใหญ่ให้หยุดทะเลาะกัน แต่ไม่มีใครสนใจฟัง ผักกาดรู้สึกไม่พอใจ ขุ่นเคือง และหงุดหงิดรำคาญ
“เด็ก ๆ รู้ไหมว่าผักกาดกำลังมีอาการใด ช่วย วงกลม ใบหน้านั้นที”

EQ

เข้าใจอารมณ์ของตนเอง

EF

Working Memory
จำเพื่อใช้งาน

กิจกรรม

12

เสียงของใคร

ร่วมร้องไห้เสียใจที่เป็นต้นเหตุให้กูกโกป่วย

“เพื่อนสัตว์ตัวไหนพูดจาได้เหมาะสมบ้างนะ เด็ก ๆ ช่วย ติดสติ๊กเกอร์ ทับเงาที่สิ”

EQ

ตอบสนองต่อความรู้สึก
ของผู้อื่นได้

EF

Inhibitory Control
ยังคิดไตร่ตรอง



กิจกรรม 12



กิจกรรม 9

