





แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมวงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. วงล้ออารมณ์ (วิธีทำตามเอกสารที่แนบ) / ลูกเต๋าอารมณ์ (วิธีทำตามเอกสารที่แนบ)
2. ใบกิจกรรม 1, 2 / ใบความรู้
3. ดินสอ / กระดาษ / ยางลบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 5 คน ให้แต่ละคนมาทอยลูกเต๋า หรือออกมาหมุนวงล้ออารมณ์ ถ้าเข็มวงล้อไปตกอยู่ที่ใด หรือทอยลูกเต๋าได้ที่อารมณ์ก็ให้อาสาสมัครผู้นั้นพูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้นๆ เช่น ความฉงนก็ให้เล่าว่ามีอะไรทำให้เราฉงนได้บ้าง
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบกิจกรรม 1
3. ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย
4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
5. ให้สมาชิกเขียนเรียงความเรื่อง ขั้นตอนการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไรลงในใบกิจกรรม 2

การประเมินผล

1. การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกตรงตามเวลาที่นัดหมาย
2. สมาชิกได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกฝึกพูด สะท้อนอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้

ใบกิจกรรม 1

“กิจกรรมวงล้ออารมณ์ หรือลูกเต๋าอารมณ์”

คำแนะนำ ให้แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้นๆ ตามตัวอย่างในวงล้อ
2. วิธีการควบคุมอารมณ์นั้นๆ ทำอย่างไร
3. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรากฏพบเห็น
4. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรากฏพบเห็น

ใบกิจกรรม 2

“กิจกรรมวงล้ออารมณ์ หรือลูกเต๋าอารมณ์”

คำแนะนำ ให้สมาชิกที่เขียนเรียงความเรื่อง

“อันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร”

ชื่อ.....สกุล.....

ภาพตัวอย่าง และอุปกรณ์ใช้ทำวงล้ออารมณ์ หรือลูกเต๋าอารมณ์

“กิจกรรมวงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”

อุปกรณ์

กระดาษแข็ง, เข็มหมุด, ดิน

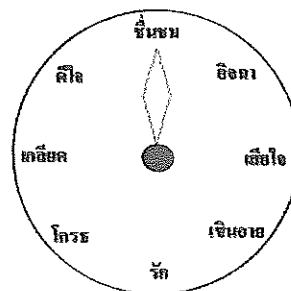
วิธีทำ

1. ตัดกระดาษเป็นรูปวงกลม เขียนตามอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ลงไป ทั้งดี และไม่
ดี (ตามแบบภาพ)

2. ทำเข็มนาฬิกาที่หมุนได้โดยใช้กระดาษแข็ง และอาจใช้เข็มหมุดยึดเป็นเข็มนาฬิกา

ติดไว้กับตัววงล้อ

ตัวอย่าง



ภาพตัวอย่าง และอุปกรณ์ใช้ทำวงล้ออารมณ์ หรือลูกเต๋าอารมณ์
 “กิจกรรมวงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”

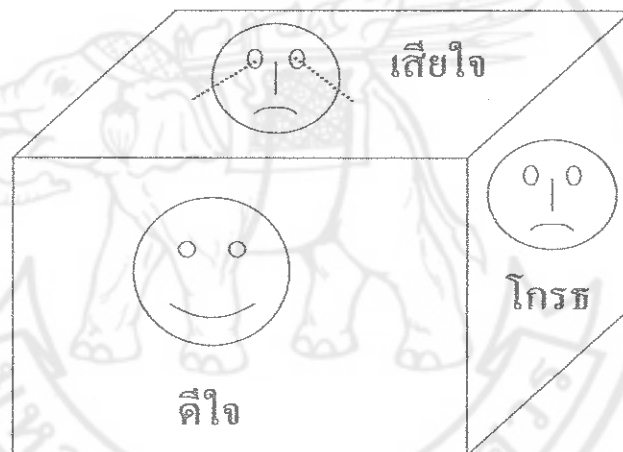
อุปกรณ์ที่ใช้

กล่องสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก, กาว, กระดาษ, ปากกาเคมี

วิธีทำ

1. ตัดกระดาษที่วาดหน้าของการ์ดตอนที่แสดงอารมณ์ต่างๆ แปะไว้ในแต่ละด้านของกล่องสี่เหลี่ยม
2. กล่องสี่เหลี่ยมอาจจะใช้กระดาษแข็งทำขึ้นเองก็ได้

ตัวอย่าง



ใบความรู้

“กิจกรรมวงล้ออารมณ์ หรือลูกเต๋าอารมณ์”

คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็นโดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบบางประการ เช่น อิจฉา, เกลียด, หมั่นไส้ เป็นต้น ดังนั้นถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้ และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้โดยพิจารณาถึงสาเหตุ และทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง และมีผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด ก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข และเป็นที่ยังปรารถนาของคนโดยทั่วไป

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมการ์ดอารมณ์”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ / ใบกิจกรรม
2. ภาพการ์ดอารมณ์ต่างๆ
3. ดินสอ / กระดาษ / ยางลบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และสมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน ว่า “เคยมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง”
3. ให้สมาชิกทุกคนเลือกการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าเลือกอะไร
4. ให้สมาชิกจับคู่ และสลับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนเองทายตามที่ได้รับ
5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ามีคู่ใดสามารถทายได้ถูกต้องทั้งคู่บ้าง
6. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกที่ทายถูกว่ามีวิธีการอย่างไรถึงสามารถทายอารมณ์ของตนเองได้

ถูกต้อง

7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
8. ให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่น และให้สมาชิกสรุปความคิดเห็นตามใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้
"กิจกรรมการคัดอารมณ์"

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่นๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

ใบกิจกรรม
"กิจกรรมการคัดอารมณ์"

คำแนะนำ ให้สมาชิกเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นลงในใบกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

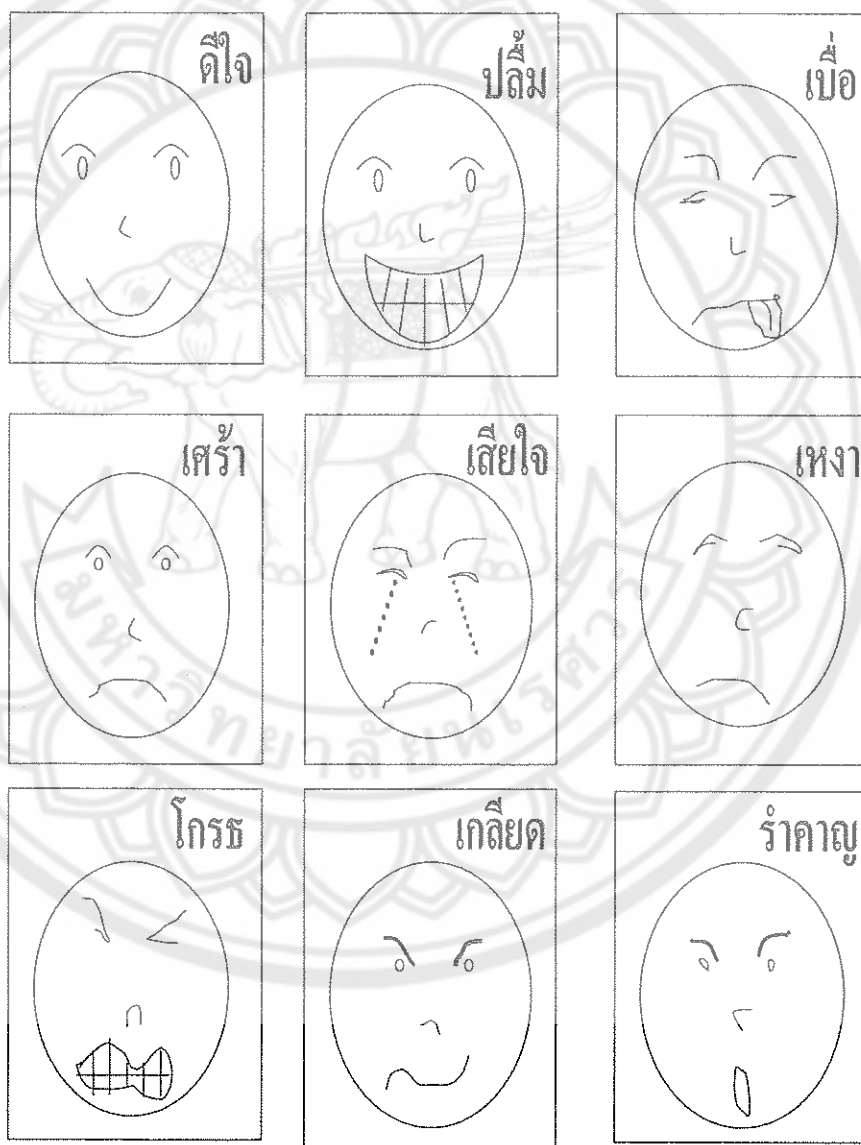
.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ภาพตัวอย่าง
"กิจกรรมการ์ดอารมณ์"

วิธีทำ ตัดกระดาษเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่างๆ ตามจำนวนเด็ก
ที่เข้าร่วมกิจกรรม



ในแต่ละแผ่นทำอย่างละ 5 แผ่นใส่ลงในตะกร้าใบเดียวกัน

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด”

วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ
2. ให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเอง และผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาลูกโป่งที่ถูกต้อง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ลูกโป่งเท่าจำนวนสมาชิก / หนึ่งยาง
2. ใบความรู้ 1, 2, 3 / ใบชี้แจง / ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้แตก
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันว่า เพราะอะไรลูกโป่งจึงแตก
3. สุ่มถามความคิดเห็นที่ลูกโป่งแตก และสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 1
4. ผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดู โดยเป่าให้ตึงเต็มที่ผูกวางไว้สักครู่ แล้วแกะยางออก ค่อยๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อยจนลูกโป่งแฟบ
5. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 2
6. ให้สมาชิกจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่องความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมาคนละ 5 นาที จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ พร้อมทั้งแจกกติกาให้สมาชิกทราบว่ามีปัญหาที่สมาชิกเล่าในกลุ่มให้เก็บไว้เป็นความลับ ห้ามนำไปล้อเลียน หรือพูดคุยเล่ากันนอกกลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิก 2-3 คู่ ในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหา และเป็นผู้ฟังเรื่องราวคนอื่นรู้สึกอย่างไร ลักษณะคำถามให้ถามตามใบชี้แจง
8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบชี้แจง
“กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด”

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงหัวข้อคำถาม

ผู้เล่า

- ขณะที่เล่าปัญหาที่มีความรู้สึกอย่างไร
- เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
- เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ผู้ฟัง

- เมื่อฟังเรื่องของผู้อื่นแล้วรู้สึกอย่างไร

ใบกิจกรรม
“กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด”

สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1
“กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด”

จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่งเปรียบเสมือนปัญหามากมายที่เราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่าจนกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตกตัวเราก็เช่นกัน เมื่อมีปัญหามากมาย และไม่สามารรถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจเกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็เกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย และจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ที่ 2
“กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด”

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่งเปรียบเสมือนวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีระบายปัญหาก็คือ การพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอึดอัดใจลงได้

ใบความรู้ที่ 3
“กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด”

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมพายุอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ และรู้วิธีแสดงออกที่เหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

บทความ, นิทาน, นิยายหรือหัวหนังสือพิมพ์ เช่นเรื่อง “มฤตยูดำ สติแตก”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และบอกจุดมุ่งหมายของการทำกิจกรรมแก่สมาชิก และเกริ่นถึงบุคคลในกรณีตัวอย่างว่าเป็นใครมีความสำคัญอย่างไร
2. ขออาสาสมัครอ่านภาพข่าวหนังสือพิมพ์ที่ผู้นำกลุ่มนำมาเป็นตัวอย่งเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ (เรื่องมฤตยูดำ สติแตก)
3. ให้สมาชิกอธิบายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สาเหตุแห่งปัญญาในเรื่องนั้นคืออะไร เช่น เพราะอะไรไม่คั้งกัตหูไฮลิฟิลด์ ถ้าสมาชิกเป็นไฮลิฟิลด์ และถูกทำเช่นนี้จะรู้สึกอย่างไร
4. ผลของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของบุคคลในตัวอย่ง คืออะไร
5. ในกรณีทีใกล้เคียงกันให้สมาชิกถูกยั่วยุให้โกรธ หรือไม่พอใจ จะมีวิธีระับความโกรธไม่พอใจได้อย่างไร
6. ให้สมาชิกสรุปผลเสียของการไปควบคุมอารมณ์ และวิธีควบคุมอารมณ์ และผู้นำกลุ่มสรุปเสริมอีกครั้ง

การประเมินผล

จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมจักรยานนี้มีข้อคิด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีการควบคุมตนเอง และตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้

อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

ภาพจักรยาน / แบบบันทึกการปฏิบัติ

ขั้นตอนของกิจกรรม

ขั้นรู้ชัดเห็นจริง

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูภาพจักรยาน และให้ตัวแทนสมาชิกลำหน้าเรื่องต่อไปนี้ “สมมติว่าสมาชิกได้รูดจักรยานมาคันหนึ่ง ต้องรับผิดชอบ ดูแลรักษาให้มีสภาพดี และใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ หากสมาชิกยังขี่จักรยานไม่เป็นก็หาวิธีให้เป็น โดยให้ผู้อื่นควบคุมดูแลไม่ให้รูดล้ม เมื่อขี่จักรยานเป็นแล้วสมาชิกก็สามารถควบคุมรูดได้ด้วยตนเองรู้จักห้ามล้อในการลดความเร็วหรือหยุดทันที เพื่อไม่ให้ชนสิ่งกีดขวางต่างๆ ทำให้สมาชิกมีความปลอดภัย ซึ่งเปรียบเสมือนเวลาที่สมาชิกโกรธเพื่อน และทำร้ายเพื่อนของสมาชิก สมาชิกต้องรู้จักลด หรือหยุดการกระทำนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การทำลาย หรือการแสดงออกที่จะมีผลเสียต่อตัวสมาชิก ต่อเพื่อน หรือผู้อื่น”

2. สมาชิก และผู้นำกลุ่มอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญของการควบคุม หรือหยุดความโกรธ และทำร้ายเพื่อน ซึ่งเปรียบเสมือนจักรยานที่ต้องมีเบรก เป็นต้น

เบรคดี ชีวิตจะปลอดภัย

ให้สมาชิกคิดหาวิธี ฝึกควบคุม หรือหยุดความโกรธ และทำร้ายเพื่อน เพื่อไม่ให้แสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น

.....
.....

นับ 1 - 10 ในใจ บอกตนเองว่า

- ให้อภัยทุกคน ฯลฯ
- จะไม่ต่อสู้หรือ ปะทะ ฯลฯ

ชั้นลงมือกระทำ

สมาชิกเลือกวิธีการที่คิดว่าตนเองมีโอกาสปฏิบัติได้มากที่สุด ดีที่สุด หรือมากกว่า หากสามารถปฏิบัติได้ โดยการวางแผนการปฏิบัติให้ละเอียดชัดเจน รวมทั้งการบันทึกการปฏิบัติด้วย

ตัวอย่างการวางแผน เมื่อเพื่อนมากแกล้งเราก่อน

1. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ หรือหยุดความโกรธโดยเตือนตนเองด้วยการนับ 1-10 โนใจ
2. หาวิธีการแก้ไขปัญหาโดยพูดกับเพื่อนๆ ว่าเราไม่ชอบที่เขาแกล้ง ถ้าไม่พอใจอะไรก็ให้มาพูดคุยกันดีกว่า ดีกว่าจะทำให้อารมณ์เสีย

ระยะเวลาปฏิบัติ 10 วัน

บันทึกการปฏิบัติ วันที่.....ถึง.....

วัน เดือน ปี	แผนงาน	ผล	
		ทำได้	ทำไม่ได้

3. ขอให้สมาชิกประเมินตนเองหลังจากครบกำหนดปฏิบัติว่าทำได้ หรือไม่ได้ อย่างไรบ้าง

ถ้าสมาชิกปฏิบัติได้ตามแผนที่วางไว้ สมาชิกคิดว่าจะเลือกวิธีการ หรือวางแผนการปฏิบัติใหม่ อย่างไร

ถ้าสมาชิกปฏิบัติได้ผลดีควบคุมความโกรธ และการทำร้ายเพื่อนได้สมาชิกมีแนวคิด หรือจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้สามารถควบคุมความโกรธ และการทำร้ายเพื่อนได้ตลอดไป

↓
ให้สมาชิกประเมินตนเองหลังจากปฏิบัติตามแผนการใหม่เรียบร้อยแล้ว

การประเมินผล สังกัดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์ “กิจกรรมปรอทอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความเชื่อ ความคิด และประสบการณ์ต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. สมาชิกตระหนักรู้ว่าตนกำลังมีอารมณ์โกรธ และสามารถวางแผนการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพปรอทส่วนตัววัดอารมณ์โกรธ
2. แบบบันทึกการฝึกฝน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสนทนา และซักถามสมาชิกตามเนื้อหาต่อไปนี สมาชิกรู้จักปรอทวัดไข้ซึ่งมีประโยชน์ในการวัดไข้ทำให้ทราบความสูงของไข้ที่เกี่ยวข้องกับโรคของผู้ป่วยเพื่อดูแลรักษาพยาบาลอย่างถูกต้อง เปรียบเสมือนอารมณ์โกรธของสมาชิก ก็มีระดับความโกรธมากน้อยเท่ากัน ซึ่งมาจากสาเหตุที่ต่างกัน “มีสมาชิกคนใดที่ไม่เคยโกรธเลย ?” (สุ่มถาม 2-3 คน)
คำถาม : มีส่วนใด / เหตุการณ์ใด / เรื่องใดที่ทำให้สมาชิกรู้สึกโกรธมากที่สุด และโกรธน้อยที่สุด และมีเหตุผลอย่างไร
2. แจกแบบสำรวจ “ปรอทส่วนตัววัดอารมณ์โกรธ” โดยให้สมาชิกเขียนเหตุการณ์เรื่องที่ทำให้สมาชิกโกรธมากที่สุด โกรธปานกลาง และโกรธน้อยที่สุด แล้วเขียนลงในแบบสำรวจ (ไม่ต้องลงชื่อสมาชิก)
3. ให้สมาชิกจับคู่ทำแบบสำรวจปรอทส่วนตัวแจกกันอ่าน และพูดคุยกันระหว่างคู่ของตนเพื่อรับทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เพื่อนโกรธ เพื่อการรับรู้ และยอมรับความแตกต่างของระดับอารมณ์โกรธในแต่ละบุคคล
 - ให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็น และข้อคิดที่ได้รับจากการอ่าน “ปรอทส่วนตัววัดอารมณ์โกรธ” ของเพื่อน

4. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันสรุป “เมื่อเขาไม่สบายกาย มีไข้ หมอก็จะทำการวัดระดับความสูงของไข้ และค้นหาสาเหตุเพื่อทำการรักษาพยาบาล เมื่อเราไม่สบายใจ เพราะเรามีความโกรธ ซึ่งระดับความโกรธก็มีแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับสาเหตุ (สาเหตุเหมือนกันอาจมีระดับความโกรธต่างกันได้) เช่น สมาชิกบางคนถูกเพื่อนเรียกว่าไอ้หมึกดำจะโกรธมากที่สุด แต่อีกคนหนึ่งกับโกรธน้อยทั้งนี้เพราะว่าสมาชิกมีเหตุผลที่ต่างกัน มีความเชื่อ ความคิด ทัศนคติ ประสบการณ์ส่วนตัวที่ต่างกัน

5. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น “เมื่อสมาชิกมีอาการโกรธมีผลเสียต่อสมาชิกอย่างไร”

6. ผู้นำกลุ่มสนทนากับสมาชิก “ความโกรธที่เกิดขึ้นในตัวสมาชิกย่อมมีผลเสียตามที่สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น ขอให้หาวิธีการแก้ไข หรือป้องกัน เพื่อให้สมาชิกมีความโกรธน้อยลง ให้สมาชิกพิจารณาจากภาพปรอทส่งตัว สาเหตุที่ทำให้สมาชิกโกรธมากที่สุดนั้นสมาชิกจะอย่างไรให้ลดระดับความโกรธ ขอให้สมาชิกวางแผนปฏิบัติและทำบันทึก”

ตัวอย่าง โกรธมากที่สุด คือ เพื่อนๆ เล่นกันในห้องเรียนส่งเสียงดัง และยังมาแกล้งแหย่ข้าพเจ้าด้วย ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังอ่านหนังสือในช่วงพักเพื่อเตรียมเรียนในคาบต่อไป

สมาชิกใช้วิธีควบคุมอารมณ์ตนเองโดย

1. สมาชิกเลือกวิธีการเตือนตนเองว่าเราไม่สามารถควบคุมการแสดงออกของผู้อื่นได้ แต่เราสามารถควบคุมตนเองได้ ฉะนั้นเมื่อเป็นเวลาพัก เพื่อนๆ ก็มีสิทธิที่จะเล่นได้เราจึงควรเลี่ยงไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุด เมื่อถึงเวลาเรียนแล้วจึงค่อยเข้ามาเรียนในห้องตามปกติ

2. แต่หากเป็นช่วงใกล้สอบที่ทุกคนควรอ่านหนังสือ สมาชิกอาจใช้วิธีนับ 1-10 ในใจเพื่อระงับความโกรธไม่ให้ว่าเพื่อนรุนแรง แล้วใช้วิธีขอร้องให้เพื่อนลดเสียงดัง หรือชวนเพื่อนมาอ่านหนังสือด้วยกันแทน

ขั้นลงมือกระทำ

สมาชิกใช้เวลาฝึกฝน 10 วัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่.....ถึงวันที่.....

แบบการฝึกฝน

ครั้งที่	ว.ด.ป.	ทำได้	ทำไม่ได้

สรุปทำได้.....ครั้ง ทำไม่ได้.....ครั้ง

สรุปผลการฝึกฝน.....

7. สมาชิกสามารถฝึกฝนหรือปฏิบัติตามได้ตามแผนหรือไม่ อย่างไร

ทำได้ → สมาชิกจะทำต่อไปหรือไม่
หาวิธีอื่นใดที่จะปฏิบัติหรือจะลด
ความโกรธในเรื่องใดอีกบ้าง ขอให้
วางแผนปฏิบัติตามที่เคยกระทำมาแล้ว

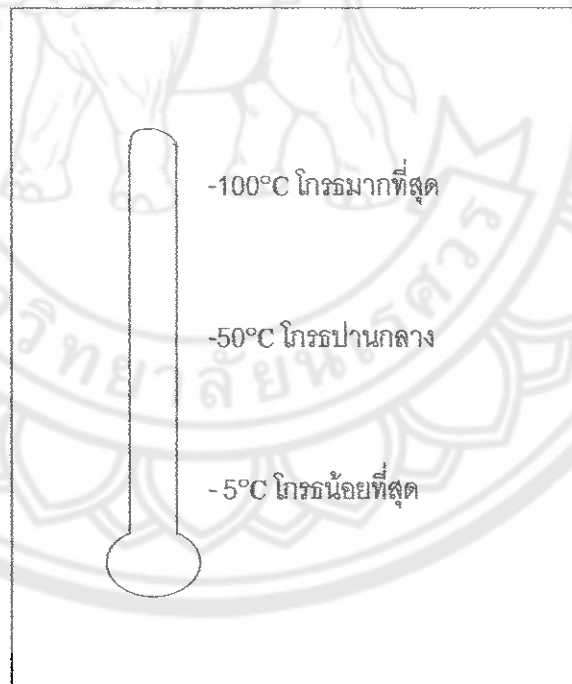
ทำไมไม่ได้เพราะ.....

.....

สมาชิกจะวางแผนการปฏิบัติใหม่
อย่างไร.....

.....

ปรอทส่วนตัว : วัดอารมณ์โกรธ



การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์จากความสนใจพฤติกรรม และผลงานของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกศึกษาอิทธิพลของการรับรู้ที่แตกต่างกันของแต่ละคน
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแสดงความรู้สึกที่เหมาะสมกับเวลาสถานที่และบุคคล

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A 4
2. ปากกา / ดินสอ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่มย่อย โดยให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมเกี่ยวกับความรู้สึกพื้นฐานกลุ่มละ 1 แบบ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกกลัว และความรู้สึกโกรธ

2. ให้คำแนะนำให้แต่ละกลุ่มเขียนลงในกระดาษ ตามหัวข้อต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1

เมื่ออยู่บ้าน เวลาสมาชิกรู้สึกเป็นสุขจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เวลาสมาชิกรู้สึกเป็นสุขจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนสนิท เวลาสมาชิกรู้สึกเป็นสุขจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าคนไม่คุ้นเคย เวลาสมาชิกรู้สึกเป็นสุขจะแสดงออกอย่างไร

กลุ่มที่ 2

เมื่ออยู่บ้าน เวลาสมาชิกรู้สึกเศร้านะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เวลาสมาชิกรู้สึกเศร้านะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนสนิท เวลาสมาชิกรู้สึกเศร้านะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าคนไม่คุ้นเคย เวลาสมาชิกรู้สึกเศร้านะแสดงออกอย่างไร

กลุ่มที่ 3

เมื่ออยู่บ้าน เวลาสมาชิกรู้สึกกลัวจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เวลาสมาชิกรู้สึกกลัวจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนสนิท เวลาสมาชิกรู้สึกกลัวจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าคนไม่คุ้นเคย เวลาสมาชิกรู้สึกกลัวจะแสดงออกอย่างไร

กลุ่มที่ 4

เมื่ออยู่บ้าน เวลาสมาธิรู้สึกโกรธจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ที่โรงเรียน เวลาสมาธิรู้สึกโกรธจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนสนิท เวลาสมาธิรู้สึกโกรธจะแสดงออกอย่างไร

เมื่ออยู่ต่อหน้าคนไม่คุ้นเคย เวลาสมาธิรู้สึกโกรธจะแสดงออกอย่างไร

3. ให้แต่ละกลุ่มนำสิ่งที่ได้เขียนไว้มาแสดงให้สมาชิกดูอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับความรู้สึกในรูปแบบต่างๆ ให้สมาชิกช่วยกันเสนอความคิดเห็นในการแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับได้ในแต่ละสถานการณ์

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม



แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถให้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ / ใบกิจกรรม 1, 2
2. กรณียศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”
3. ดินสอ / ปากกา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยสร้างสถานการณ์จำลอง ให้ผู้นำกลุ่มดูสมาชิกโดยไม่มีสาเหตุ
3. สุ่มถามความรู้สึก / อารมณ์ของสมาชิกเมื่อถูกดูโดยไม่ทราบสาเหตุ
4. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณียศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”
5. แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 4 คน มอบหมายงานให้วิเคราะห์กรณียศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน” ตามใบกิจกรรม 1
6. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการวิเคราะห์กรณียศึกษา
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้ใบความรู้เดิม
8. แบ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากกรณียศึกษาต่างๆ ตามใบ

กิจกรรม 2

9. ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการวิเคราะห์กรณียศึกษา
10. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวก และทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการ หรือการควบคุมอารมณ์อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการ หรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้ และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ
2. คาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น
 - 3.1 หายใจเข้าออกยาวๆ
 - 3.2 นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (นับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - 3.3 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุม

อารมณ์ได้

กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

แดนมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆ อยู่ทุกคนนั่งเงียบแล้วมองมาที่เขา แดนถูกครูที่กำลังโมโหให้แดนยืนหน้าชั้น แล้วดุอย่างรุนแรง แดนรู้สึกอับอาย และโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง แดนพยายามควบคุมอารมณ์เพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธ และอาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ในที่สุดแดนก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้ โดยการนับ 1-10 ในใจ หลังจากครูดุแล้วครูอนุญาตให้แดนไปนั่งเรียนได้แดนยกมือไหว้ครูแล้วไปนั่งที่

หลังเลิกเรียนแดนเข้าไปพบครู และบอกเหตุผลที่เขามาเรียนช้าว่าเป็นเพราะแม่ไม่สบายต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ และครูก็ได้ขอโทษแดนที่ไม่ได้ฟังเหตุผลของแดนก่อน แดนรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้

ใบกิจกรรม 1

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้รวมกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โกรธของแดน จากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็นต่อไปนี้ (โดยใช้เวลา 5 นาที)

1. ล้อจ้ออารมณ์ แดนมีความรู้สึก.....ที่ถูกครูดูหน้าชั้น

2. คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี

ผลเสีย

ถ้าแดนแสดงอารมณ์.....

ถ้าแดนไม่แสดงอารมณ์.....

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ แดนควบคุมอารมณ์ด้วยวิธี.....

4. ล้อจ้อความรู้สึกครั้งสุดท้าย แดนรู้สึก.....

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 1)

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 1 แม่กลับมาบ้านชื่อของเล่นมาฝากน้อง แต่ไม่ได้ชื่อมาฝากคุณ ดอน รู้สึกโกรธแม่ และอิจฉาน้องมาก เขายืนดูน้องเล่นแล้วอยากเข้าไปแย่งของเล่นมาจากมือน้อง ทูบทำลายถ้านักเรียนเป็นตอนในขณะนั้นจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การล้อจ้ออารมณ์.....

2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี.....

ผลเสีย.....

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์.....

4. การล้อจ้อความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 2)

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 2 อ้อมเรียนชั้น ม.3 ฐานะทางบ้านยากจน แต่งตัวมาโรงเรียนด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อกลุ่มหนึ่งชอบล้อเลียน และพูดดูถูกแถมเสมอ วันหนึ่งอ้อมเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ได้ยินเสียงพูดลอยๆ ว่า “เหม็นสาบคนจน” ถ้าสมาชิกเป็นอ้อมจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
ผลเสีย.....
3. เลือกริธีควบคุมอารมณ์.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 3)

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 3 ฟลุ๊กกับทัชเป็นคู่ปรับกัน ฟลุ๊กจัดงานวันเกิดที่บ้านเย็นนี้ ฟลุ๊กเชิญเพื่อนในห้องทุกคนยกเว้นทัชกับเพื่อนสนิทของทัช 3-4 คน ฟลุ๊กประกาศว่าห้ามแก๊งของทัชไพล่ไปในงานเด็ดขาด ทัชรู้สึกเสียหน้า และเสียใจมาก วางแผนกับเพื่อนว่าคืนนี้จะเข้าไปก่อกวนในงาน ถ้าสมาชิกเป็นทัชจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
ผลเสีย.....
3. เลือกริธีควบคุมอารมณ์.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 4)

“กิจกรรมทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 4 เบิร์ตเป็นลูกกำพร้าพ่อตั้งแต่เกิด เบิร์ตอยู่กับแม่ และน้องสาว 2 คน เพื่อนๆ ชอบล้อเลียนเบิร์ตว่าเป็นตุ๊ด วันหนึ่งเบิร์ตเดินไปกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง ผ่านเพื่อนผู้ชายกลุ่มใหญ่เบิร์ตได้ยินเสียงพูดดั่งๆ พร้อมเสียงหัวเราะว่า “เบิร์ตมีแฟนไฉน” เบิร์ตจำได้ว่าเป็นเสียงป๋อม เบิร์ตโกรธ ถ้าสมาชิกเป็นเบิร์ตจะทำอย่างไร
การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี.....
ผลเสีย.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับอารมณ์
“กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถสังเกต และประเมินอารมณ์ของผู้อื่นได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเผชิญอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบงาน, ใบความรู้ 1,2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาเรื่อง การแสดงอารมณ์ของคนทั่วไป
2. จับคู่เพื่อน 2 คน เพื่อตอบคำถาม “เคยสังเกต หรือรับรู้ว่ามีอารมณ์รุนแรงในสถานการณ์ใดบ้าง
3. สุ่มถามสมาชิก 3-4 คู่ โดยไม่ต้องสรุป
4. บรรยายเรื่อง “การเผชิญอารมณ์ของผู้อื่น” (ใบความรู้)
5. สาธิตการเผชิญอารมณ์ของผู้อื่น
6. ให้รวมกลุ่มสมาชิก 5-6 คน วิเคราะห์สถานการณ์เผชิญอารมณ์ของผู้อื่น (ใบงาน 1)
7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามกลุ่มต่างๆ นำอภิปราย และสรุป (ใบความรู้)
8. มอบหมายงานให้กลุ่มฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ที่ต้องเผชิญอารมณ์ผู้อื่นโดยให้กลุ่มคิดสถานการณ์ และบทบาทสมมติ (ใบงาน 2)
9. ให้กลุ่มส่งตัวแทนออกไปแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้น 2-3 กลุ่ม แล้วให้ตัวแทนกลุ่มรายงานสรุปขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ผู้อื่นเมื่อการแสดงจบลง
10. ผู้นำกลุ่มนำอภิปราย และสรุปเรื่อง “ทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น”

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมของสมาชิกแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการณ์ฝึก และการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิก

ใบความรู้ 1

“กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น”

อารมณ์เป็นความรู้สึกตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ อารมณ์ของมนุษย์มีหลากหลาย เช่น อารมณ์รัก โกรธ อิจฉาริษยา กลัว ตกใจ เสียใจ น้อยใจ

กรณีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่การแสดงอารมณ์ต่างๆ ออกมาอย่างไร ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ในทางบวก เช่น รัก ดีใจ หรืออารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ อาจทำให้เกิดปัญหาต้องตามมาเป็นผู้แสดงอารมณ์

ในชีวิตมนุษย์เราจะต้องเผชิญกับการแสดงอารมณ์ของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา บางครั้งผู้ที่ต้องเผชิญอารมณ์อันรุนแรงของผู้อื่นจะทำให้ตัวเองเกิดอารมณ์ต่างๆ ขึ้นได้ และอาจเกิดผลเสียต่างๆ หากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองไว้ได้ เช่น เกิดการทะเลาะวิวาท เกิดตื่นเต้นตกใจตามไปโดยไม่สามารถวิเคราะห์ใคร่ครวญสถานการณ์ให้ชัดเจนได้ เป็นต้น

ขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ (รุนแรง) ของผู้อื่น

1. รับรู้ และสังเกตอารมณ์ของคุณสนทนาขณะอยู่ในสถานการณ์ควรจะพยายามสังเกตเพื่อรับรู้ว่ามีอารมณ์อย่างไร และไม่ควรถ้วนตัดสินใจอารมณ์ของผู้อื่น เช่น ไม่พูดว่า “เธอกำลังโกรธเรื่อง.....”
2. ควบคุม หรือหยุดอารมณ์ตนเองขณะที่เผชิญกับการแสดงอารมณ์ผู้อื่น เรามักเกิดอารมณ์ของตนเอง (เช่น นับเลข 1, 2, 3, ... 10 ในใจไปเรื่อยๆ หรือใช้สมาธิคิดตามลมหายใจเข้าออกไปเรื่อยๆ) อารมณ์สงบ การควบคุมอารมณ์ตนเองโดยไม่ตอบโต้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกมั่นคงในการเผชิญอารมณ์รุนแรงของผู้อื่นได้ดี
3. บอกความรู้สึกของตนเองด้วยท่าทีปกติโดยไม่ตำหนิอารมณ์ผู้อื่นหลังจากอารมณ์สงบแล้วให้บอกว่าคุณรู้สึกอย่างไรด้วยท่าทีสงบ เช่น “ดิฉันรู้สึกแปลกใจค่ะที่ได้ยินคุณพูดแบบนี้.....” ระมัดระวังไม่ให้เกิดการตำหนิอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อป้องกันการเกิดอารมณ์รุนแรงเพิ่มขึ้น
4. บอกความต้องการของตนเองแล้วเสียงจากสถานการณ์ เช่น “ผมรู้สึกแปลกใจที่ได้ยินคุณพูดแบบนี้ เขาไว้วันหลังเราคงได้คุยเรื่องนี้กัน”

ใบงาน 1

"กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น"

ให้สมาชิกวงกลมกลุ่มกัน 5-6 คน ศึกษาเรื่องกรณีศึกษาแล้วช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์เผชิญอารมณ์ผู้อื่นจากกรณีศึกษานี้ บันทึกผลการวิเคราะห์ลงตาราง

กรณีศึกษา "ผัดนัก"

สมาชิกนัดเพื่อนสนิท 3 คน ไปดูหนังในวันเสาร์รอบเที่ยง แต่นัดพบกันเก้าโมงเช้าว่าจะเดินดูของกันก่อน พอถึงวันนัดคุณแม่ขอให้นั่งอยู่ที่บ้านล้างจาน เพราะคุณแม่ต้องพาน้องไปหาหมอ กว่านี้พี่จะออกจากบ้านได้ก็เกือบเก้าโมงเช้า นัทไปถึงสิบโมงกว่า พอนัทเห็นสมาชิกก็เดินกึ่งวิ่งไปหา สมาชิกก็เข้ามาต่อว่าเสียงดังลั่น "นี่นัทคราวหลังไม่ต้องมานัดกันอีกแล้วนะ จำเอาไว้ด้วย"

ขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ของผู้อื่น	ผลการวิเคราะห์
1. รับรู้ และสังเกตอารมณ์ของคู่สนทนา	- ผู้สนทนากำลังอยู่ในอารมณ์
2. ควบคุม หรือหยุดอารมณ์ของตนเอง	- ให้สมาชิกรู้สึก.....และสามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่
3. บอกความรู้สึกของตนเองด้วยท่าทีปกติโดยไม่ตำหนิอารมณ์ของคู่สนทนา	- ประโยคบอกความรู้สึก "....."
4. บอกความต้องการของตนเองแล้วหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์	- อื่น.....

ใบความรู้ 2
“กิจกรรมทักษะการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น”
แนวทางการวิเคราะห์สถานการณ์ “ผัดมันต์”

ขั้นตอนการเผชิญอารมณ์ผู้อื่น	ผลการวิเคราะห์
1. รับรู้ และสังเกตอารมณ์ของคู่สนทนา	- ผู้สนทนากำลังอยู่ในอารมณ์ โกรธทำให้พูดตะคอกเสียงดัง
2. ควบคุมอารมณ์ หรือหยุดอารมณ์ของตนเอง	- สมาชิกรู้สึกเสียใจ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือไม่ (คิดว่า) สามารถควบคุมได้
3. บอกความรู้สึกของตนเองด้วยท่าที่ปกติโดยไม่ตำหนิอารมณ์คู่สนทนา	- ประโยคบอกความรู้สึก “ฉันรู้สึกเสียใจ” ที่เธอพูดแบบนั้น
4. บอกความต้องการของตนเองแล้วหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์	- ฉันไม่อยากให้เธอพูดแบบนี้อีก เพราะจะทำให้ความรู้สึกดีที่เรามีต่อกันเสียไป หรือฉันอยากให้เธอถามฉันดีๆ ว่าทำไมถึงมาช้า ฉันจะได้บอกเหตุผลได้ แต่เขาเถอะไว้วันหลังเราค่อยคุยกันใหม่ ฉันขอตัวไปก่อนนะ

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะในการจัดการกับปัญหา “กิจกรรมเรียนรู้ชีวิตจากสังคม”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกสาเหตุของความผิดพลาดในชีวิตของบุคคลในกรณีตัวอย่างได้
2. เพื่อให้สมาชิกเสนอแนวทางการแก้ปัญหาเมื่อเกิดความผิดพลาดได้
3. เพื่อให้สมาชิกบอกชนิด และโทษของอบายมุขได้
4. เพื่อให้สมาชิกบอกแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ปลอดภัยจากอบายมุขได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์ (ข่าวปัจจุบัน หรือเป็นเรื่องที่รู้จักกันอย่าแพร่หลาย)
2. กระดาษ A4 / ดินสอ / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกคุยถึงเรื่องปัญหาวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน
2. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างดารานักแสดง หรือบุคคลที่เป็นที่รู้จักที่มีความผิดพลาดในชีวิต
3. ให้สมาชิกลองเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เคยพบเห็น หรือกระทำที่ไม่เหมาะสม
4. ผู้นำกลุ่มเล่ากรณีตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์
5. แบ่งกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง
 - สาเหตุของความผิดพลาดในชีวิต
 - เสนอแนวคิดในการแก้ปัญหา เมื่อเกิดความผิดพลาดอย่างเช่นกรณีตัวอย่าง
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายถึงชนิด และโทษของอบายมุข
7. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกอภิปรายถึงแนวทางปฏิบัติตนเพื่อให้ปลอดภัยจากอบายมุขนั้น
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญของโทษของอบายมุข และแนวทาง

ปฏิบัติตนเพื่อให้ปลอดภัยจากอบายมุขนั้น

9. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และอภิปรายกลุ่ม

ใบความรู้ “กิจกรรมเรียนรู้ชีวิตจากสังคม”

ในสภาพสังคมในปัจจุบันที่มีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งเป็นยุคข่าวสารที่คนในสังคมรับรู้ได้กว้างขวางขึ้น ทำให้เราได้พบเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้น รวมทั้งทำให้เด็ก และวัยรุ่นได้แบบอย่างทั้งที่ดี และไม่ดีจากสังคม สิ่งหนึ่งที่นับว่าเป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบัน คือ ปัญหาของวัยรุ่นที่ประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดปัญหาในสังคม เช่น การติดยาเสพติด การเที่ยว ตามสถานที่ต่างๆ การใช้เงินฟุ่มเฟือย ตลอดจนการทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิต เพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นแทนที่วัยรุ่นจะใช้เวลาในช่วงชีวิตของตนไปในการศึกษาหาความรู้เพื่อเลี้ยงตนเอง และครอบครัว ตลอดจนทดแทนพระคุณบุพการีในอนาคตอันเป็นสิ่งดีงามในสังคมไทย กลับเพละเลื้อยกับสิ่งที่ไม่สร้างสรรค์ความเจริญให้กับตนเอง จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง การที่เด็ก และ เยาวชนได้เห็นข้อผิดพลาด และผลร้ายในชีวิตจากตัวอย่างจริงที่เกิดขึ้นจะทำให้สมาชิกได้ข้อคิด อุทาหรณ์ เตือนใจให้หลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ หันมาหาสิ่งที่เป็นประโยชน์อื่นจะช่วยเสริมสร้างชีวิตที่ผาสุกต่อไป

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกในระดับความรุนแรงของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้
3. เพื่อให้สมาชิกเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหาได้
4. เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้สมาชิกสามารถเสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงให้กับเพื่อนได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”
2. กรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”
3. ใบงาน 1 และ 2

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
2. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”
3. สมาชิกแบ่งกลุ่มอภิปรายตามใบงานที่ 1
4. ตัวแทนกลุ่มรายงานผู้นำกลุ่มสรุป
5. สมาชิกแบ่งกลุ่มอภิปรายตามใบงานที่ 2
6. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้นำกลุ่มสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปรายกลุ่ม
2. ผลงานกลุ่ม

กรณีศึกษาเรื่อง ทางเหน็ด

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

ปราโมชเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แม่หย่ากับพ่อไปมีสามีใหม่ ปราโมช และพี่ชายอยู่กับพ่อ ซึ่งมีอาชีพรับเลี้ยงมพระ พ่อมีรายได้ไม่แน่นอน ต่อมาพ่อมีภรรยาใหม่ และมีลูกอีก 1 คน แม่เลี้ยงมักยกยอกเงินบางส่วนของพ่อไว้ไม่ให้ปราโมช และพี่ชาย ปราโมชมักมีปากเสียงทะเลาะวิวาทกับแม่เลี้ยงบ่อยๆ เวลาที่เขาขอเงินแม่เลี้ยงไปทำกิจกรรมที่โรงเรียน และใช้จ่ายส่วนตัวที่จำเป็น จนเพื่อนต่างรู้ว่าปราโมชมีปัญหาเรื่องเงินเป็นประจำ

วันหนึ่งนิคมเพื่อนห้องเดียวกันกับปราโมช ได้ชวนให้ขายยาบ้าจะได้มีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องขอแม่เลี้ยง ใจหนึ่งปราโมชก็อยากเอาชนะแม่เลี้ยง แต่อีกใจหนึ่งปราโมชก็รู้ว่าการขายยาบ้าเป็นสิ่งไม่ดี

ถ้าท่านเป็นปราโมช จะตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างไร.....

ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่าหนึ่งทางเลือกในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นอาจส่งผลกระทบท่ตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ ในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบ และมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญห 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหาเป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่าจะอะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหา และกำหนดทางเลือกโดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหา และพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญห
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดีผลเสียอะไร และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหจากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผล และข้อมูลที่มีโดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

ใบงานที่ 1
"กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด"

คำแนะนำ ให้สมาชิกรวมกลุ่ม 4 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง "ทางไหนดี"
โดยวิเคราะห์ขั้นต้นตามหลักการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา (เวลา 20 นาที)

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของปราโมช คือ.....

2. สาเหตุของปัญหาคือ.....

กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของปราโมชมี.....ทางเลือก คือ

2.1

2.2

2.3

3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

3.1

3.2

3.3

4. ปราโมชควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....

5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจคือ.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

“กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษา และส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน

1. กำไรดี

พ่ายัพอายุ 14 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.2 ได้เห็นเหตุการณ์ และรู้ว่ายายบ้านนั้นจำหน่ายด้วยราคาแพง เขาเล่าให้เพื่อนชื่ออุดมฟังว่า มีรุ่นพี่คนข้างบ้านเคยไปทำงานทางภาคเหนือ เมื่อกลับมาอยู่บ้านมีฐานะดีขึ้นผิดสังเกต เขานำยายบ้านมาแบ่งขายให้คนงานโรงงานเหล็กเส้นที่อยู่ใกล้ๆ บ้าน บรรจุน้ำหนัก 200 เม็ด ต้นทุนเพียงเม็ดละ 5-6 บาท แต่สามารถขายได้ถึงเม็ดละ 60-130 บาท แสดงว่าได้กำไรเยอะ บางทีขายถุงหนึ่งได้กำไรอีกถุงหนึ่งฟรีๆ

ที่คนนั้นเขายังมาชวนพ่ายัพให้เป็นผู้ขายเลย เพราะเห็นว่าพ่ายัพมีเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนเยอะ เขายังแนะนำว่าพ่ายัพไม่ต้องเอากำไรมากนักก็ได้ เพราะนักเรียนคงมีเงินน้อย แต่ถ้าขายให้ได้ลูกค้ามากขึ้น เงินที่จะได้ก็มากขึ้นเอง พ่ายัพเลยหารือกับอุดมว่าควรทำอย่างไรดีไหม.....

2. ลองดีใหม่

บัญญัติเป็นนักเรียนชั้น ม.1 มีผิวพรรณดี หน้าตาอิมแยมแจ่มใส พุดจาสุขภาพ รูปร่างค่อนข้างสูงผอมมากจนเห็นกระดูก พ่อแม่ของบัญญัติแยกทางกันไปมีครอบครัวใหม่ เขาอาศัยอยู่กับพี่ชาย พี่ของเขาติดยาบ้า และค้ายาบ้ามานานกว่า 3 ปี ขณะนี้พี่ชายคนโตถูกขังคุกในข้อหาค้ายาบ้า ส่วนพี่ชายคนที่ 2 ก็ยังทำอาชีพนี้อยู่ พี่ทั้งสองของบัญญัติเรียนจบแค่ชั้น ป.6 เท่านั้น แต่คาดหวังว่าจะส่งเสียให้น้องได้เรียนสูงๆ เพื่อจะได้ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมายเหมือนพี่ บ่ายวันหนึ่งขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน บัญญัติเหลือบเห็นยาบ้าที่เหลือจากการจำหน่ายวางไว้บนโต๊ะ ด้วยความอยากรู้อยากเห็นว่ายาบ้าเป็นอย่างไรเขาจึงอยากลองดูสักครั้ง ถ้านักเรียนเป็นบัญญัติ จะตัดสินใจอย่างไร.....

3. คำแนะนำของเพื่อน

กรณีการอยู่ชั้น ม.3 ซึ่งมีปัญหาทางบ้าน พ่อแม่ทะเลาะตบตีกัน ช่วงหลังมานี้กรณีการมีกจะหลบมุมอยู่เงียบๆ คนเดียว ไม่พูดกับเพื่อนๆ พาณิเป็นเพื่อนที่อยู่ละแวกบ้านเดียวกัน เย็นวันหนึ่งพาณิมาบอกกรณีการให้ลองดมกาวดูจะทำให้ลืมทุกขใจไปได้เหมือนที่เธอทำอยู่ กรณีการลังเลใจว่าเธอควรจะทำตามพาณิดีหรือไม่.....

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้” “กิจกรรมรอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด”	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. กำหนดปัญหา ปัญหาของปราโมช คือ	- เสี่ยงต่อการใช้และขายสารเสพติด
2) สาเหตุของปัญหา คือ.....	- ปราโมชมีปัญหาครอบครัว และไม่มีเงินใช้
กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของปราโมช มี.....ทางเลือก คือ	- ทางแก้ปัญหาเป็นไปได้หลายทาง ควรพิจารณาการตัดสินใจของสมาชิกที่เป็นแนวทางบวก เช่น ไม่ขายสารเสพติดตามเพื่อน ประหยัด ใช้จ่าย เฉพาะที่จำเป็น หรือหางานพิเศษทำหลังเลิกเรียน
1.....	
2.....	
3.....	
3) วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกทั้ง 3 ทางเลือก	- ประเมินตามใบความรู้ ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (ดูความมีเหตุผล)
4) ปราโมชควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....	- ควรตัดสินใจไม่ขายสารเสพติด (ไม่เสี่ยง)
5) การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ	- พิจารณาจากเหตุผลของสมาชิก

แบบวัดทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา
"กิจกรรมรอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด"

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์ที่กำหนดต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วตอบคำถามโดยกา
เครื่องหมาย X ลงหน้าตัวอักษรหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด หาก
ต้องการตอขข้อ จ. อื่นๆ ระบุ..... ให้เติมข้อความที่เป็นความคิดเห็นของสมาชิกเอง
สถานการณ์

ปัญชานักเรียนชั้น ม.2 มีฐานะยากจน หลังจากกลับจากโรงเรียนไปรับจ้างเสิร์ฟ
อาหารจนถึงห้าทุ่มทุกวัน จึงไม่มีเวลาอ่านหนังสือและทำการบ้าน ผลการเรียนต่ำลง และ
เขาก็นั่งหลับในเวลาเรียนบ่อยๆจึงชยเพื่อนที่นั่งโต๊ะ ใกล้กันชวนเขาไปที่ห้องน้ำแล้วบอกว่า ให้
ลองกินยาบ้าดูซิ เพราะมีคนบอกว่าช่วยให้ความคิดใ้ปั้งขึ้น ช่วยแก้ปัญหาความทุกขใจได้ กิน
แล้วจะขยันนะ อดนอนได้ดีๆ ปัญชาก็ได้ทำการบ้านเสร็จทันส่งครู จึงชยมาชวนให้ปัญชาใช้
ยาบ้าบ่อยๆ

ถ้านักเรียนเป็นปัญชา นักเรียนจะตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างไร

(โดยให้ชั้นตอนการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา และหา
แนวทางในการตัดสินใจที่คิดว่าสามารถเป็นไปได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละ
แนวทางที่ตัดสินใจเลือกพร้อมด้วยเหตุผล)

1. สมาชิกคิดว่าปัญหาของปัญชา คืออะไร

- ก. เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เพราะนอนไม่พอ
- ข. ทำงานมากเกินไป
- ค. อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- ง. ไม่มีสมาธิในการดูหนังสือ
- จ. อื่นๆระบุ.....

2.สาเหตุของปัญหาของปัญชา คืออะไร

- ก. ปัญชานไม่ขยันเรียน
- ข. ชิงชยชวนให้ปัญชาเสพยาบ้าบ่อยๆ
- ค. กลัวพ่อแม่ดูว่าที่ผลการเรียนต่ำลง
- ง. ปัญชานไม่มีสมาธิในการดูหนังสือ
- จ. อื่นๆระบุ.....

“กิจกรรมเข็มขัดเส้นเดียว”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักการแก้ปัญหา อย่างมีขั้นตอนและมีทางเลือกที่เหมาะสมกับเหตุการณ์
สถานการณ์

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษาเรื่องเข็มขัดเส้นเดียว
2. ใบความรู้เรื่องขั้นตอนการแก้ปัญหา
3. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2 / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงปัญหาที่สมาชิกเคยเจอและมีวิธีการแก้ไขปัญหาอย่างไร
2. ผู้นำกลุ่มเสนอกกรณีศึกษาเรื่องเข็มขัดเส้นเดียวให้กับสมาชิก ในกลุ่มใหญ่แล้วให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย ทำตามใบกิจกรรมที่ 1 และให้สมาชิกส่งตัวแทนมานำเสนอต่อกลุ่มใหญ่
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหาตามใบความรู้
4. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2
5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานต่อกลุ่มใหญ่
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. กรณีมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ผลงานของสมาชิกในใบกิจกรรม

กรณีศึกษา

“กิจกรรมเข็มขัดเส้นเดียว”

สมมติว่าสมาชิกนั่งเรือไปในทะเลระหว่างที่นั่งไปได้เกิดมีลมพายุ จนทำให้เรือล่ม และเมื่อสมาชิกรู้สึกตัวอีกครั้งพบว่าตนเองอยู่บนเกาะๆ หนึ่ง ซึ่งบนเกาะมีต้นมะพร้าว และเสื้อผ้าของสมาชิกได้สูญหายหมดเหลือเพียงเข็มขัดเส้นเดียว ซึ่งมีลักษณะคล้ายเข็มขัดลูกเสือ มีหัวเข็มขัดทำด้วยทองเหลือง สมาชิกรู้สึกกลัว

ใบกิจกรรมที่ 1

“กิจกรรมเข็มขัดเส้นเดียว”

ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายและสุ่มตัวอย่างถาม 3-4 คน ว่าถ้าสมาชิกเจอสถานการณ์ดังกล่าวสมาชิกจะทำอย่างไร

ใบความรู้

“กิจกรรมเข็มขัดเส้นเดียว”

ขั้นตอนการแก้ปัญหา

คนทุกคนย่อมประสบกับปัญหาด้วยกันทุกคน ตั้งแต่แต่ละคนอาจมีปัญหามากน้อยแตกต่างกันปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางปัญหานั้นสลับซับซ้อน ต้องใช้เวลาความตั้งใจ ความอดทน และการมีสติ ดังนั้น ปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่นั้นเราสามารถแก้ไขได้หลายวิธี

ในการแก้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูล

ต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ
5. แก้ข้อเสียทางเลือก หาวิธีการแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เหลือไว้

ใบกิจกรรมที่ 2
"กิจกรรมเข็มขัดเส้นเดียว"

แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแก้ปัญหา กรณีศึกษาเข็มขัดเส้นเดียว โดยการวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนในหัวข้อ

- ทำอย่างไรถึงมีชีวิตอยู่บนเกาะ
- ทำอย่างไรถึงจะได้กลับบ้าน

1. กำหนดปัญหาเรื่อง.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

3. หาข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
----------	-------	---------

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 1..... | | |
| 2..... | | |
| 3..... | | |
| 4..... | | |

4. ตัดสินใจเลือกทางเลือก 1 ทางเลือก

ทางเลือกที่คิดว่าจะทำ.....

วิธีการแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะในการจัดการกับปัญหา
“กิจกรรมอุปสรรคในชีวิต”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้พฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายชีวิต

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทความเรื่อง ชีวิตของไก่
2. ใบงานที่ 1,2 / ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอ่านบทความเรื่องราวชีวิตของไก่
2. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามตามใบงานที่ 1
 - สมาชิกรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ฟังเรื่องราวชีวิตของไก่
 - ถ้าสมาชิกเป็นผู้นำกลุ่ม เมื่อพบว่าสมาชิกของตนใช้สารเสพติด สมาชิกรู้สึกอย่างไร
 - ถ้าสมาชิกเป็นพ่อ แม่ เมื่อรู้ว่าลูกใช้สารเสพติดสมาชิกรู้สึกอย่างไร
 - สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนที่ซุกงูไก่ไปใช้สารเสพติด
3. ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3-4 คนแล้วช่วยกันตอบคำถาม และมารายงานคำตอบ
4. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามตามใบงานที่ 2
 - สมาชิกคิดว่าปัจจัยอะไรบ้างที่ผลักดันให้ไก่ใช้สารเสพติด
 - อะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกไปใช้สารเสพติด และสมาชิกสามารถป้องกันหรือแก้ไขปัจจัยเหล่านี้ได้อย่างไร
 - ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมการใช้สารเสพติดเป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายชีวิตของสมาชิกอย่างไร
5. ตัดทอนกลุ่มรายงาน และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
6. ให้สมาชิกสำรวจตนเองว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้พ่อแม่ หรือครูของสมาชิกในทางลบพร้อมทั้งเหตุผล และพฤติกรรมดังกล่าวเป็นอุปสรรคต่อเป้าหมายชีวิตของสมาชิกอย่างไร
7. ให้ผู้สมัครคัดเลือกสมาชิกมารายงาน และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและปิดกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตการณ์แสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

กรณีศึกษาเรื่อง "ชีวิตของโก้" "กิจกรรมอุปสรรคในชีวิต"

โก้เป็นนักเรียนในโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เกิดมาในครอบครัวที่มีพ่อแม่รับราชการครู โก้ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่เข้มงวดและเคร่งครัด ด้วยความรู้สึกรักและหวังดีของแม่ แม่จึงมักเป็นผู้ดูแลจัดการกับทุกๆ เรื่องให้โก้โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกและความคิดใดๆ ของโก้ โก้รู้สึกอึดอัด รู้สึกว่าแม่เผด็จการแม่ชอบสั่ง ชอบใช้อำนาจจนบางครั้งก็รู้สึกอยากต่อต้านแม่ อยากทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับที่แม่ต้องการโก้กับแม่จึงมีปากเสียงกันประจำ

ที่โรงเรียนโก้เป็นเด็กที่มีรูปร่างหน้าตาดี ประกอบกับเป็นเด็กที่กล้าแสดงออก โก้จึงมักได้รับการคัดเลือกจากครูให้ทำกิจกรรมสำคัญๆ ของโรงเรียนเสมอมา จนโก้เป็นที่หนึ่งของโรงเรียน เมื่อโก้เรียนอยู่ชั้น ม.3 โก้เริ่มเห็นเพื่อนๆ ในห้องพูดคุยถึงสรรพคุณต่างๆ ของยาบ้า โก้เฝ้าสังเกตเพื่อเหล่านั้นเห็นพวกเขาครึกครื้น สนุกสนานเฮฮา ในขณะนั้นด้วยความคิดที่ขาดการไตร่ตรอง โก้มองไม่เห็นผลกระทบต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นจากยาบ้า โก้รับรู้เพียงแต่ว่าเห็นเพื่อนใช้แล้วไม่เห็นเป็นอะไร โก้จึงลองใช้ดูบ้างตามที่เพื่อนแนะนำ จนโก้เริ่มติดเพราะรู้สึกว่าใช้แล้วทำให้ไม่่วงนอนสามารถทำอะไร ได้หลายอย่างตลอดทั้งคืน และแล้ววันหนึ่งเมื่อโรงเรียนได้ส่งมอบรางวัลเสาพืดในบัสสวาระของนักเรียน โก้เป็นหนึ่งในนักเรียนที่โรงเรียนตรวจพบสารเสพติดตั้งแต่นั้นมา โก้รับรู้ว่ามีภาพพจน์ของเขาในสายตาครูเริ่มเปลี่ยนแปลงไปโก้มักถูกครูมองด้วยสายตาที่ผิดหวัง ไม่ไว้วางใจ และไม่ชื่นชมเหมือนเมื่อก่อนอีกแล้ว โก้ไม่ได้รับคัดเลือกให้ทำกิจกรรมใดๆ ของโรงเรียนอีกเลย สิ่งหนึ่งที่อยู่ในใจโก้ตลอดในขณะนั้นก็คือ ทำไมครูต้องทำอย่างนี้ ทำไมไม่มีใครให้โอกาส ทั้งๆ ที่โก้เลิกยาบ้าแล้ว โรงเรียนจึงไม่ได้เป็นสถานที่ทำให้โก้รู้สึกมีความสุขที่จะเรียนหนังสืออีกแล้ว มีหน้าซ้ำที่บ้านโก้มักได้รับคำติเตียน ประชดประชันจากแม่เสมอมา "เพราะลูกไม่เชื่อแม่ เห็นไหมลูกถึงเป็นอย่างนี้ ทำไมลูกไม่ดูตัวอย่างเพื่อนบ้านเขาบ้าง เขาขยัน เขาเรียนเก่ง เข้าถึงได้ดี" จากความรักความหวังดีที่แม่ถ่ายทอดออกมาด้วยคำพูดเหล่านี้เสมอๆ ทำให้โก้รู้สึกว่าแม่ไม่รัก แม่ไม่เข้าใจ ทำไมแม่ต้องเอาคนอื่นมาเปรียบกับตน ความคิดความรู้สึกต่างๆ ทั้งจากที่บ้านและที่โรงเรียนรบกวนโก้ตลอดมา จนโก้รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีคุณค่าสำหรับใครอีกแล้ว โก้จึงตัดสินใจกินยานอนหลับเพื่อฆ่าตัวตาย โชคดีที่พ่อ แม่ ได้ชีวิตโก้ได้ทัน และนำโก้ไปบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพจิตใจ โก้บอกเล่าถึงความรู้สึกต่างๆ ที่โก้มีต่อบ้านและโรงเรียน จนทำให้แม่เข้าใจและเปลี่ยนแปลงวิธีปฏิบัติต่อโก้อย่างเข้าใจ

ใบงานที่ 1

"กิจกรรมอุปสรรคในชีวิต"

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไรเมื่อฟังชีวิตของไก่
2. ถ้าสมาชิกเป็นผู้นำกลุ่มเมื่อพบว่าสมาชิกของตนใช้สารเสพติดสมาชิกรู้สึกอย่างไร
3. ถ้าสมาชิกเป็นพ่อแม่ เมื่อรู้ว่าลูกใช้สารเสพติดสมาชิกรู้สึกอย่างไร
4. สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนที่ชักจูงไก่ไปใช้สารเสพติด (กลุ่ม 2 คน)

ใบงานที่ 2

"กิจกรรมอุปสรรคในชีวิต"

ให้สมาชิกกลุ่มย่อย 3-4 คน ร่วมอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้จนได้ข้อสรุป แล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่านนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สมาชิกคิดว่าปัจจัยอะไรบ้างที่ผลักดันให้ไก่ใช้สารเสพติด
2. อะไรเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้สมาชิกไปใช้สารเสพติด และสมาชิกสามารถป้องกัน หรือแก้ไขปัจจัยเหล่านั้นได้อย่างไร
3. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมการใช้สารเสพติด เป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายชีวิตของสมาชิกอย่างไร

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “กิจกรรมอุปสรรคในชีวิต”	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. สมาชิกคิดว่าปัจจัยอะไรบ้างที่ผลักดันให้ ไก่ใช้สารเสพติด	- การใช้สารเสพติดเกิดจากหลายปัจจัยมีทั้งปัจจัย จากสิ่งแวดล้อมภายนอก และปัจจัยที่เกิดจากตัวเรา เองเมื่อสมาชิกเรียนรู้ชีวิตของไก่ก็จะพบว่าสมาชิกก็ อาจจะติดสารเสพติดได้เช่นเดียวกันถ้าหากขาดการ ตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเสพ ติด
2. อะไรเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สมาชิกไป ใช้สารเสพติด และสมาชิกสามารถป้องกัน หรือแก้ไข ปัจจัยเหล่านั้นได้อย่างไร	- ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ใช้สารเสพติดมักจะมีอยู่ที่ตัวเรา เองดังนั้นเราสามารถป้องกันได้โดยพึงตระหนักถึง โทษของสารเสพติด และผลกระทบของการใช้สาร เสพติดที่มีต่อตัวเรา ครอบครัวและสังคม
3. พฤติกรรมการใช้สารเสพติดเป็นอุปสรรค ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของสมาชิกอย่างไร	- การใช้สารเสพติดเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวาง เป้าหมายชีวิตของสมาชิก เพราะสารเสพติดมีผลทำ ให้ร่างกายทรุดโทรมทำให้สูญเสียสุขภาพทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้ อาจ ทำให้เสียการเรียนและเสียอนาคตและเป็นการ กระทำที่ผิดกฎหมาย

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะในการจัดการกับปัญหา
“กิจกรรมทักษะการปฏิเสธ”

วัตถุประสงค์

เพื่อสมาชิกมีทักษะการปฏิเสธ

ชื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษแผ่นใหญ่

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนเรื่องการถูกผู้อื่นชวนไปทำสิ่งต่างๆ มากมายในชีวิตประจำวัน
2. ให้สมาชิกทุกคนคิดว่าเคยถูกชวนไปทำอะไรบ้าง (ใครก็ได้ที่ชวน) ใช้เทคนิคระดมสมองถามทุกคนให้ได้สถานการณ์ที่ถูกชักชวนให้มากที่สุด ผู้นำกลุ่มเขียนไว้บนกระดาษแผ่นใหญ่หรือกระดานดำ
3. ให้รวมกลุ่มกัน 6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ถูกชวนให้เข้ากลุ่ม “ทำได้” “ไม่แน่ใจ” และ “ไม่ควรทำ”
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามเพื่อนรวบรวมสถานการณ์ทั้ง 3 กลุ่ม (ผู้นำกลุ่มตรวจสอบอย่างรวดเร็วว่ากลุ่ม “ทำได้” และ “ไม่แน่ใจ” ไม่มีสถานการณ์เสี่ยงรวมอยู่ด้วย ถ้ามีความเสี่ยงให้เปิดอภิปรายเพื่อหาข้อสรุป) ผู้นำกลุ่มสรุป “สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ (ตามใบความรู้แผ่นหลัง)
5. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม “กรณีไม่ควรทำเราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรไม่ให้เพื่อนโกรธ” โดยยกสถานการณ์ 1 สถานการณ์ ให้ทุกกลุ่มช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธ บันทึกประโยคปฏิเสธของกลุ่มไว้บนกระดานดำ
6. ผู้นำกลุ่มบรรยาย “หลักการปฏิเสธ” พร้อมตัวอย่างประโยคปฏิเสธ
7. ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ประโยคปฏิเสธตามที่เขียนไว้
8. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์กลุ่มละ 1 สถานการณ์ให้ช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธและฝึกปฏิเสธในกลุ่มผลัดกันเป็นคนชวน – คนปฏิเสธ สังเกตการณ์ที่คอยประเมินการฝึกของเพื่อนเปิดโอกาสให้ฝึกโดยให้ฝึกโดยให้ทุกคนในกลุ่ม ฝึกปฏิเสธให้ครบ
9. สุ่มกลุ่ม 1 กลุ่ม ให้ออกมาแสดงการปฏิเสธหน้าชั้น จบแล้วให้มีการประเมินว่า ปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนหรือไม่

10. ช่วยกันสรุปขั้นตอนปฏิเสธ และบรรยายเพิ่มเติมเรื่อง "การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้"
ยกตัวอย่างการหาทางออกโดยใช้สถานการณ์เดิม

11. ช่วยกันสรุปขั้นตอนปฏิเสธและหาทางออก / เปิดโอกาสให้ซักถาม

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรม
2. สมาชิกให้ความร่วมมือในการอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้

"กิจกรรมทักษะการปฏิเสธ"

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธมี 3 กรณี ดังนี้

1. การชวนโดยคนแปลกหน้าทุกกรณี
2. ชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย หรือสุขภาพ
3. การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่น หรือเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่างๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของบุคคลที่ควรได้รับการเคารพ ผู้ปฏิเสธจึงไม่ควรรู้สึกผิดที่ได้ปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. บอกความรู้สึก เป็นการบอกให้รู้ถึงความกังวลใจ ความห่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้เพื่อให้หนักแน่น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้ แต่การใช้เหตุผลสามารถหาเหตุผลอื่นมาลบล้างได้เสมอ
2. บอกปฏิเสธโดยพูดให้ชัดเจน เช่น "ผมไม่ไปนะครับ" หรือ "ดิฉันไม่ยอมไป"
3. ถามความคิดเห็นเพื่อถนอมน้ำใจผู้ชวนเช่น "เธอคงเข้าใจนะ" "เธอคิดว่าไง" หรือ "เธอคงไม่โกรธนะ" เป็นต้น

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

การปฏิเสธมีคำพูดที่ครบทั้ง 3 ขั้นตอน แต่การเรียงคำพูดอาจสลับกันไปมาได้ ดังตัวอย่าง

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวตอนหลังเลิกเรียน

จิต : ไปเที่ยวด้วยกันเถอะชอบ

ชอบ : กลัวแม่เป็นห่วงไม่ไปละ ไม่ว่ากันนะ

“กลัวแม่เป็นห่วง” เป็นการบอกความรู้สึก

“ไม่ไปนะ” เป็นการบอกปฏิเสธ

“ไม่ว่ากันนะ” เป็นการถามความเห็น

สถานการณ์ เพื่อนชวนสูบบุหรี่

จิต : ลองนี้หน่อยมั๊ยชอบ

ชอบ : ไม่ชอบ ขอไม่ลองดีกว่า นายคงเข้าใจนะ

“ไม่ชอบ” เป็นการบอกความรู้สึก

“ขอไม่ลองดีกว่า” เป็นการบอกปฏิเสธ

“นายคงเข้าใจเรานะ” เป็นการถามความเห็น

* เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือ ผู้ชวนไม่เข้าชี้ต่อให้ผู้ปฏิเสธกล่าวคำ “ขอบคุณ” ทุกข้อจึงเห็นมารยาททางสังคม และรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

บางครั้งผู้ชวนจะเข้าชี้ชวนให้ไปให้ได้ เราต้องหาทางออกโดยเลือกวิธีหนึ่งวิธีใดต่อไปนี้

1. ปฏิเสธแล้วเดินจากไปทันที สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวตอนหลังเลิกเรียน

จิต : ไปเที่ยวกันต่อเถอะชอบ

ชอบ : กลัวแม่เป็นห่วงไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

จิต : ไปনা นานๆเที่ยวที่ไม่เป็นไรหรอก

ชอบ : บอกแล้วไงว่าไม่ไป กลับบ้านดีกว่า (เดินไปทันที)

2. ต่อรอง คือ การชวนไปทำอย่างอื่นที่เหมาะสมกว่า

จิต : ไปনা นานๆเที่ยวที่ไม่เป็นไรหรอก

ชอบ : เอาจีไปนั่งกินขนมคนละถ้วยแล้วแยกกันกลับบ้าน

3. ผัดผ่อน คือการจะยืดเวลาไปก่อน

จิต : ไปনা นานๆไปเที่ยวที่ไม่เป็นไรหรอก

ชอบ : วันหลังแล้วกัน (เดินไปทันที)

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะในการจัดการกับปัญหา
“กิจกรรมปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้อย่างมีนัยนวลเมื่อเพื่อนชวนไปทำผิด
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธได้ เมื่อถูกเพื่อนชวน และเข้าชี้ให้ทำผิด

สื่อการจัดกิจกรรม

ดินสอ / ยางลบ / ไบงาน / ใบความรู้

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงประสบการณ์เดิมที่เคยปฏิเสธเพื่อนๆ (สุ่มถาม)
2. ขออาสาสมัครจากสมาชิก ให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธจากประสบการณ์เดิม
3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5 คน วิเคราะห์ บทบาทสมมติ ตามใบงานที่ 1
4. ตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปในกลุ่มใหญ่
5. ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปของแต่ละกลุ่มย่อยแล้วสรุปประเด็นสำคัญ
6. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 3 คน ให้แต่ละกลุ่มลองปฏิบัติตามใบงานที่ 2
7. ให้สมาชิกร่วมกันประเมิน
8. ผู้นำกลุ่มสรุปการฝึกและประเด็นสำคัญ

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. บทบาท สมมติของสมาชิกที่แสดง

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คนร่วมกันวิเคราะห์บทบาทสมมติในประเด็นต่อไปนี้

1. การปฏิเสธที่ท่านเห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร
2. การปฏิเสธที่ท่านเห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะอะไร

ใบงานที่ 2

“กิจกรรมปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 3 คน ผลัดกันแสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมาชิก 1 คนเป็นคนชวน สมาชิกอีก 1 คน เป็นคนปฏิเสธ สมาชิกที่เหลือเป็นคนสังเกตการณ์ ตามประเด็นต่อไปนี้

1. แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนและเข้าจีให้เสียยาบ้า โดยปฏิบัติตามหลักการปฏิเสธที่ดี
2. สมาชิกช่วยกันประเมินข้อดี และ ข้อบกพร่องของการแสดงบทบาทสมมติ

ใบความรู้

“กิจกรรมปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล”

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าจีต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมบอกสาเหตุทางเดียวจากเหตุการณ์ไป
 - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4.3 การผลัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้” “กิจกรรมปฏิบัติอย่างไรจึงได้ผล”	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. การปฏิบัติที่ท่านเห็นประสบความสำเร็จหรือไม่เพราะอะไร</p> <p>- การปฏิบัติที่ท่านเห็นเป็นการปฏิบัติที่ดีหรือไม่เพราะอะไร</p>	<p>- การแสดงการปฏิบัติจากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม 1 สถานการณ์ส่วนใหญ่สมาชิกที่เหลือในกลุ่มใหญ่จะตอบคำถามได้ว่าการปฏิบัติที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ โดยดูจากผลของการปฏิบัติ ไม่คำนึงถึงหลักเกณฑ์</p> <p>- การปฏิบัติที่ดี สมาชิกกลุ่มมักจะไม่ทราบผู้นำกลุ่มอาจต้องใช้คำถามนำ เช่น “ปฏิบัติอย่างไรที่จะทำให้เพื่อนโกรธหรือไม่”</p>
<p>2. แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนและเข้ารีให้เสพยาบ้า โดยปฏิบัติตามหลักการปฏิบัติที่ดี</p> <p>- สมาชิกช่วยกันประเมินข้อดี และข้อบกพร่องของการแสดงบทบาทสมมติ</p>	<p>- คอยให้คำแนะนำเรื่องการใช้หลักการปฏิบัติที่ดี ในช่วงที่สมาชิกฝึก ก่อนแสดงให้เพื่อนดูและเน้นเรื่องการเลือกสถานการณ์ที่ควรปฏิบัติที่หลากหลายเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ถ้ากลุ่มย่อยหลายกลุ่มให้ใช้หลายใบงานๆ ละสถานการณ์</p> <p>- วิเคราะห์บทบาทสมมติตามหลักการปฏิบัติที่ดี โดยให้คำชมแก่สมาชิกทั้งกลุ่มที่แสดงได้เหมาะสมจริงจัง และใช้หลักการการปฏิบัติที่ดี เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้</p>

แผนการจัดกิจกรรม การรู้จักตนเองและคุณค่าของตนเอง
“กิจกรรมใบหน้าปริศนา”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 / ดินสอ / ยางลบ
2. ใบความรู้ / ใบกิจกรรมที่ 1 / ใบกิจกรรมที่ 2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. แจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ ให้สมาชิกทุกคน
3. ให้สมาชิกวาดรูปหน้าของตนเอง พร้อมทั้งเน้นจุดเด่นบน ใบหน้าที่จะทำให้เพื่อนจำได้
4. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้วแจกสลับคนกัน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของ
5. ให้สมาชิกที่รับภาพหาเจ้าของภาพโดยที่เจ้าของภาพไม่ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็นรูปของตนเองเพื่อให้สมาชิกพิจารณาเอง จนพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด
6. ให้สมาชิกพูดคุยกันถึงวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ
7. ให้สมาชิกออกมาพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ
8. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพื่อให้สมาชิกพูดคุยถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ตามใบกิจกรรมที่ 1
9. ให้ตัวแทนกลุ่มออกกรายงานผล และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตาม ใบความรู้
10. ให้สมาชิกเขียนข้อดี ข้อเสียของตนเอง ด้านละ 3 ข้อ ตามใบกิจกรรมที่ 2
11. ผู้นำกลุ่มสรุปและปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตสถานการณ์จากพฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมของสมาชิก

ใบความรู้
"กิจกรรมใบหน้าปริศนา"

ลักษณะของคนเราจะประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปร่างหน้าตาที่มองเห็นได้ และส่วนที่เป็นนิสัยใจคอของเรา การที่เรารู้จักผู้อื่นได้ดีนั้น ต้องเริ่มต้นจากการที่เรารู้จักตัวเราเองก่อน และพร้อมที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รู้จักเรา ถ้าเราแสดงความจริงใจให้ผู้อื่นเห็น ผู้อื่นก็จะแสดงออกถึงความจริงใจต่อเรา

ใบกิจกรรมที่ 1
"กิจกรรมใบหน้าปริศนา"

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมใบหน้าปริศนา

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรมที่ 2
"กิจกรรมใบหน้าปริศนา"

ให้เขียนข้อดีข้อเสียของตนเอง ด้านละ 3 ข้อ

ข้อดี

1..... 2..... 3.....

ข้อเสีย

1..... 2..... 3.....

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเองและคุณค่าของตนเอง
“กิจกรรมตราประจำตัว”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) ใบกิจกรรม 2 และ 3
2. ดินสอ
3. ใบชี้แจง / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. แจกใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) แก่สมาชิกทุกคน
3. ให้สมาชิกเขียนข้อความที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ในช่องต่างๆ ตามหมายเลข ที่ระบุไว้ในกิจกรรมตราประจำตัว ดังรายละเอียดตามใบชี้แจง
4. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาบรรยายตราประจำตัวของตนให้สมาชิกรับฟังทีละคน
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน พุดคุยถึงประโยชน์ของกิจกรรมตราประจำตัวตามใบกิจกรรม 2
6. ให้สมาชิกส่งตัวแทนของกลุ่มมานำเสนอรายงานที่ได้จากการพูดคุยกันในกลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกตามใบความรู้ใช้เวลา 5 นาที
8. ให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างระหว่างบุคคลตามใบกิจกรรม 3
9. ผู้นำกลุ่มสรุปและปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบชี้แจง

“กิจกรรมตราประจำตัว”

คำแนะนำ ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเองในประเด็นต่างๆ ที่กำหนดให้ลงในภาพตามช่องหมายเลขต่างๆลงในใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) ดังนี้

- ช่องที่ 1 คติประจำใจ
- ช่องที่ 2 ความสำเร็จที่ตนได้รับ
- ช่องที่ 3 การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเกิดความสุข
- ช่องที่ 4 ความผิดหวังของตนเอง
- ช่องที่ 5 เป้าหมายในชีวิต
- ช่องที่ 6 สิ่งที่ตนเองอยากแก้ไข
- ช่องที่ 7 สิ่งที่ยากให้ผู้อื่นพูดถึงตน

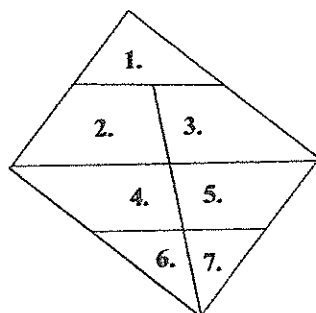
ใบความรู้

“กิจกรรมตราประจำตัว”

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไรก็จะยิ่งทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่นได้มากเท่านั้นเราจะพบว่ามึบางเรื่องที่คล้ายกันและก็มีอีกหลายๆ เรื่องที่แตกต่างกัน (ในด้านทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เรามีพฤติกรรมหรือ การแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่างๆเหล่านี้ ก็จะทำให้เราเกิดการยอมรับตัวเอง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่นพร้อมที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ใบกิจกรรมที่ 1

“กิจกรรมตราประจำตัว”



ชื่อ.....สกุล.....

ใบกิจกรรมที่ 2

“กิจกรรมตราประจำตัว”

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมตราประจำตัว (เวลา 5 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรมที่ 3

“กิจกรรมตราประจำตัว”

ยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล (เวลา 5 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

ชื่อ.....

สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเอง และคุณค่าของตนเอง
“กิจกรรมกระจกวิเศษ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ภาพลักษณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความกระตือรือร้นในการกระทำตามภาพลักษณ์ของตนและเป็นการเสริมสร้างคุณค่าความภูมิใจในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษโปสเตอร์
2. ปากกาสีเมจิก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. สมาชิกจับคู่ วาดรูปตนเองในกระดาษ ส่วนพื้นที่กระดาษที่เหลือให้เขียนข้อดีของตนเอง
2. สมาชิกนำภาพที่วาดมาแสดงและพูดถึงข้อดีของตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มนำกลุ่มสมาชิกปรบมือสนับสนุนและซักถามเพิ่มเติม
4. สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในการทำกิจกรรมนี้
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุป

การประเมินผล

จำนวนสมาชิกที่ให้ความร่วมมือ

ใบกิจกรรมที่ 1
“กิจกรรมกระจกวิเศษ”

สมาชิกจับคู่ วาดรูปตนเองในกระดาษที่ได้รับ และเขียนข้อดีของตนเองในกระดาษที่
เหลือในเรื่องการเรียน การเล่น การช่วยงานบ้าน การช่วยงานโรงเรียน การช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ

ใบความรู้
“กิจกรรมกระจกวิเศษ”

ทุกคนมีภาพลักษณ์ที่ดี นำภาคภูมิใจ และเป็นที่น่าชื่นชมสำหรับผู้อื่น การได้กระทำใน
สิ่งที่ดีๆ ที่ตนเป็นอยู่อย่างสม่ำเสมอจะนำความสุข ความภาคภูมิใจ ความมีคุณค่าให้กับตนเอง

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเอง และคุณค่าของตนเอง
“กิจกรรมฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

เทปบท หรือสคริปต์เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุด”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำให้สมาชิกฟังในกลุ่มใหญ่ (5 นาที) ว่ามนุษย์ทุกคนที่คุณค่าในตนเอง เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความรักที่บริสุทธิ์ต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่นๆ และสรรพสิ่งในโลก แม้บุคคลหรือสรรพสิ่งในโลกจะแตกต่างกัน แต่ทุกสิ่งก็มีคุณค่าแตกต่างกันไปในตัวของมันเอง เหมือนเช่นสมาชิกทุกคนที่รู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าต่อตัวเองเช่นเดียวกัน
2. จัดบรรยากาศห้องให้เงียบสงบ ให้สมาชิกหลับตาสักครู่ บอกสมาชิกว่าให้ตั้งใจฟังเรื่อง ที่ผู้นำกลุ่มอ่าน (เปิด) ให้ฟังต่อไปนี้ แล้วผู้นำกลุ่มอ่านสคริปต์บท “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง” (5 นาที) หลังจากจบให้สมาชิกหลับตาต่อไปสักครู่แล้วค่อยๆลืมตาขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยถามสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไร หลังจากฟังบทความเรื่องนี้ไปแล้ว และสมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้ (10 นาที)
4. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ (5 นาที)

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจในกลุ่ม
2. ความร่วมมือในการอภิปราย “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

บทสคริป จัน คือ เพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

“กิจกรรมจันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

ชีวิตใหม่ของจันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ จันจะเริ่มชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึที่ดีต่อตนเอง จันรักตนเองรักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวจัน อารมณ์ ความรู้สึก อยุ่วะท่ส่วนใน ร่างกายของจัน จันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ภายในจิตใจของจัน และทุกๆ คน หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรัก ความเมตตาให้กับคนรอบข้างทุกคน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้จันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เห็นตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อจันมีความรักให้กับตนเอง จันได้รู้สึกถึงความรักที่จันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้จันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน จันอยากทำให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนร่วมทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น จันรู้แล้วว่าโลกนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนจัน และทำหน้าที่แทนจันได้อย่างแท้จริง จันคือจัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

จันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจของจันแม้ว่าจันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน และบางที่จันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน ในชีวิตนี้ แต่จันก็จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน จันเคยทำสิ่งๆ ที่ผิดพลาดมากมายและในอนาคตจันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่จันไม่ได้ตั้งใจ จันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้จันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้นในชีวิตของจัน จันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตนเอง จันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองถ้าจันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของจัน จันเริ่มเห็นความดีงาม และความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวจัน ยิ่งจันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด จันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวจันมากขึ้นเท่านั้น จันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น จันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้ไปพร้อมกับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อจันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ของจัน จันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆ ของจัน

หายใจเข้าเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออก แผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน จันรู้สึกพลังแห่งความรักเมตตาที่มีอยู่ในตัวจันมากขึ้น มากขึ้น พลังพลังนี้ทำให้จันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น จันพูด คิดและทำสิ่งๆ ที่เป็นบวกแก่ตัวเองและ ผู้อื่น จันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น จันตั้งใจที่ให้เกิดมาเป็นตัวจัน จันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่จันได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวจัน จันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตน และคุณค่าของตัวเอง
“กิจกรรมค้นหาความดี”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงการให้และการรับ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ดินสอ ปากกา
2. กระดาษเปล่า

ขั้นตอนการจัดการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกจับคู่กัน
2. ให้เวลาคู่ละ 5 นาที ในการเขียนข้อดีของแต่ละฝ่ายให้ได้มากที่สุดแล้วนำมามอบให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง
3. อภิปรายความรู้สึกของแต่ละคนในกลุ่มใหญ่เมื่อได้รับข้อความที่เพื่อนเขียนขึ้นบนตนเอง
4. ประเด็นการอภิปรายได้แก่ ความลำบากในการค้นหาข้อดีของคนอื่นโดยเฉพาะในกรณีที่ไม่น่าคบหา ซึ่งจะต่างจากกรณีที่เป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยกัน อภิปรายถึงประเด็นที่คนเรามี 2 ด้าน ทั้งด้านบวก/ลบ อยู่ในตนเอง และอภิปรายถึงการนึกถึงผู้อื่นในด้านบวกว่ามีผลดีกับตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. การอภิปรายของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเองและคุณค่าของตนเอง
“กิจกรรมดอกไม้ของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่อง
2. เพื่อให้สมาชิกหาแนวทางการปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ / ปากกา
3. ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

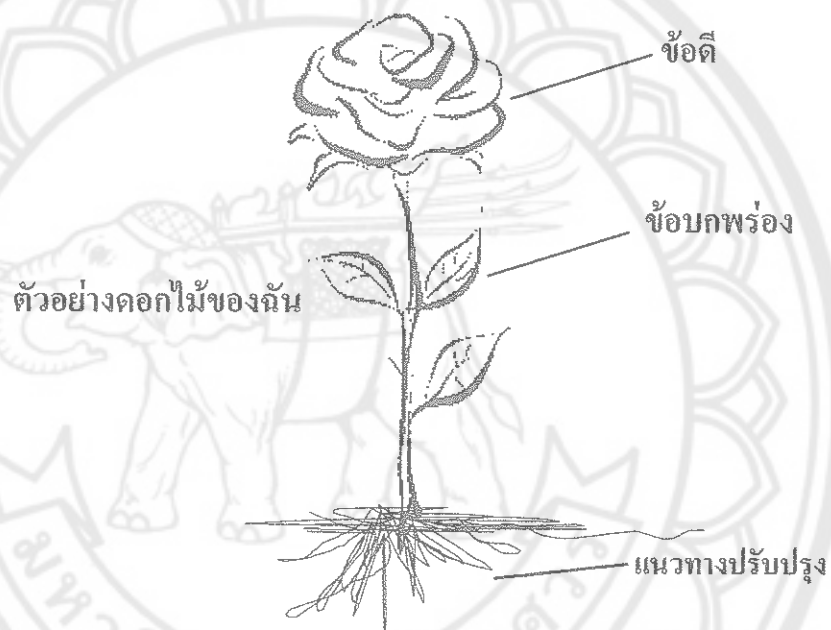
1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปดอกไม้อะไรก็ได้ให้มีส่วนประกอบดอกไม้ และราก
2. เมื่อวาดรูปดอกไม้เสร็จแล้วให้เขียนข้อดีของตนเองลงบนกลีบดอกไม้ เขียนข้อบกพร่องของตนเองลงบนใบไม้แต่ละใบเสร็จแล้วจึงเขียนแนวทางการปรับปรุงข้อบกพร่องตรงบริเวณราก
3. เมื่อสมาชิกทุกคนวาดรูปเสร็จแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนนำเสนอดอกไม้ของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าการได้มีโอกาสสำรวจตนเองทำให้แต่ละคนได้ข้อคิดแนวทางในการปรับปรุงตนเองได้อย่างไรบ้าง

การประเมินผล

1. สังเกตการจากการวาดรูปดอกไม้
2. การร่วมมือในการนำเสนอดอกไม้ของตนเอง

ใบความรู้
“กิจกรรมดอกไม้ของฉัน”

แนวทางในการปรับปรุงตนเองด้วย ถ้าสำรวจตนเองบ่อยๆ จะทำให้คนรอบคอบขึ้น
โอกาสผิดพลาดก็จะน้อยลง



ใบความรู้
“กิจกรรมดอกไม้ของฉัน”

ทุกคนล้วนมีส่วนที่ดี และส่วนที่บกพร่องด้วยกันทั้งนั้นการที่เราเข้าใจและยอมรับ
ช่อบกพร่อง รวมถึงสามารถนำแนวทาง ไปปรับปรุงช่อบกพร่องของตน จะทำให้เรามีส่วนที่ดี
เพิ่มขึ้นและการสำรวจว่ามีคนมีส่วนดี จะทำให้เรามีกำลังใจและรู้ดีว่ามีคุณค่ามากขึ้นซึ่งจะส่งผล
ให้มีแรงจูงใจในการในการในสิ่งที่ดีและได้รับการยอมรับมากขึ้น

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเองและคุณค่าของตนเอง “กิจกรรมคุณค่าของตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อให้ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและทุกคนสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองและผู้อื่นได้ในสังคม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1,2
2. ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปตนเองที่มีลักษณะเหมือนตนเองมากที่สุดตั้งคำถามว่า “ต้นไม้ที่มีสัญลักษณ์เหมือนสมาชิกอย่างไร” (ตามใบงานที่ 1)
2. ให้สมาชิกเปรียบเทียบคุณค่าหรือประโยชน์ของตนไม้กับตัวสมาชิกว่าเหมือนกันอย่างไร (ใบงานที่ 1)
3. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง ตามข้อคำถาม (ใบงานที่ 1)
4. เมื่อสมาชิกบอกเล่าครบทุกคน หรือตามความเหมาะสมแล้วผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า “คนเราทุกคนล้วนมีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ และชีวิตสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้างการที่เราทำตัวเองให้มีประโยชน์ มีคุณค่าสมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร (ใบงานที่ 2)
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น (ใบความรู้)
6. ผู้นำกลุ่มอภิปรายความรู้ตามใบความรู้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้

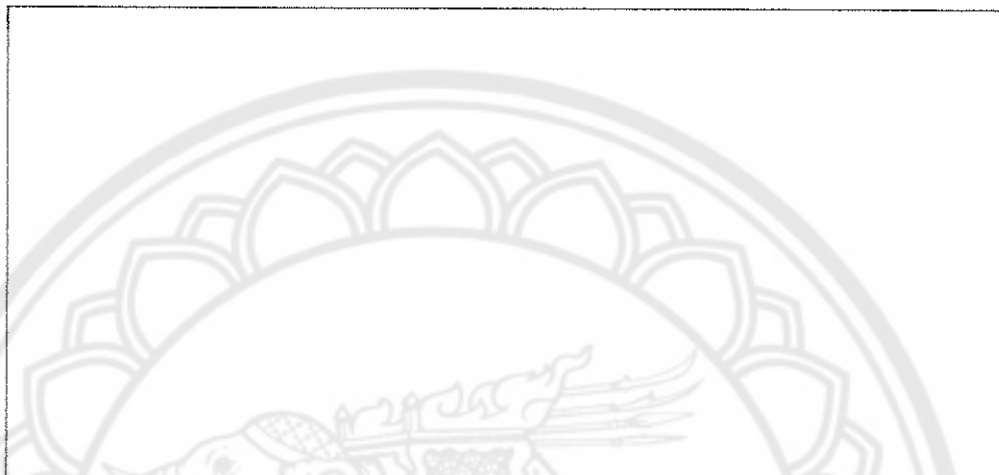
การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการมีส่วนร่วม
2. จากการทำใบงานของสมาชิก

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมคุณค่าของตนเอง”

ภาพต้นไม้ : สิ่งที่ยั่งยืน



1. ต้นไม้นี้มีสัญลักษณ์เหมือนสมาชิกอย่างไร

2. ต้นไม้นี้มีประโยชน์หรือมีคุณค่าเหมือนกับสมาชิกอย่างไร

ใบงานที่ 2

“กิจกรรมคุณค่าของตนเอง”

ให้สมาชิกกลุ่มย่อย 3-4 คนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ 1 ท่าน นำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. คำกล่าวที่ว่า “คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น” สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ชีวิตของสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้างและสมาชิกสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้นได้อย่างไร
3. การที่สมาชิกทำประโยชน์หรือทำตัวเองให้มีคุณค่าสมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “กิจกรรมคุณค่าของตนเอง”	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. คำที่กล่าวว่า “คนเราทุกคนล้วนมีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น” สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด	ทุกๆ คนย่อมมีคุณค่าในตนเองเพราะว่าแต่ละคนที่เกิดมาสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่น และสังคมได้เสมอ
2. ชีวิตของสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้าง และสมาชิกสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้นได้อย่างไร	ชีวิตของเราย่อมมีคุณค่าต่อทุกๆ คนที่อยู่รอบข้าง การทำตนเองให้มีคุณค่านั้นเราสามารถทำได้ตามบทบาทหน้าที่ที่เราพึงควรกระทำ และทำได้โดยการแบ่งปันน้ำใจไมตรีของเราในการช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาสที่มี
3. การที่สมาชิกทำประโยชน์ หรือทำตัวเองให้มีประโยชน์สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร	การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคมย่อมให้เกิดความสุขความเจริญทั้งผู้กระทำและผู้ที่ได้รับ

ความคิดรวบยอด “กิจกรรมคุณค่าของตนเอง”
<p>คนเราทุกคนล้วนแล้วมีแต่คุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้นแม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่างหน้าตาลักษณะท่าทาง อุปนิสัยที่แตกต่างกัน ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคมได้ การทำประโยชน์สิ่งแรกที่เรพึงกระทำ คือ การทำหน้าที่ตามบทบาทของเราอย่างถูกต้อง และรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตน นอกจากนี้เราสามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเรา ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อทุกๆ คนที่อยู่รอบข้างเราซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราก็ได้ เช่น แบ่งปันขนมให้เพื่อน การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ซึ่งการทำประโยชน์เหล่านี้เราสามารถทำได้ทุกขณะ และทำให้ทุกคนๆ ที่อยู่รอบข้างเรา</p>

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเอง และคุณค่าของตนเอง “กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมีพลังในการที่จะพัฒนาทำสิ่งที่ดีงามให้กับตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษเปล่า ดินสอ ปากกา
2. ใบความรู้ที่ 1, 2 ใบงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกพร้อมทั้งแนะนำตนเอง และให้สมาชิกแนะนำตัวเอง
2. ให้สมาชิกจับคู่พูดคุยทำความรู้จักกันให้มากที่สุด พร้อมทั้งบอกความประทับใจ ความรู้สึกที่ดีที่มีต่อกัน
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้แต่ละคนแนะนำคู่ของตนให้สมาชิกกลุ่มรู้จักพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ พุดคุยซักถามเพิ่มเติม
4. ตั้งคำถาม และแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คนตามใบงานที่ 1
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ (ตามใบความรู้ที่ 1)
6. ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ดีของตนเอง แล้วแลกเปลี่ยนกันอ่าน และให้เพื่อนช่วยกันเพิ่มเติมให้ได้มากที่สุด ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม (ตามใบความรู้ที่ 2)

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก

ใบงานที่ 1
“กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ”

ให้สมาชิกกลุ่มย่อย 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายในการประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุป แล้วเตรียมตัวแทน 1 ท่านนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สมาชิกมองเห็นสิ่งที่ดีในตัวเพื่อนได้อย่างไร
2. การมองเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่น สมาชิกคิดว่ามีผลต่อสมาชิก และผู้อื่นอย่างไร

ใบความรู้ที่ 1 “กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ”	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. สมาชิกมองเห็นสิ่งที่ดีในตัวเพื่อนได้อย่างไร	ทุกคนล้วนมีสิ่งที่ดีในตัวเองสมาชิกสามารถมองเห็นสิ่งเหล่านี้ได้เมื่อสมาชิกมีความสนใจเปิดใจต้อนรับทุกคนที่อยู่รอบข้าง รวมทั้งมีความเข้าใจและยอมรับผู้ที่มีความแตกต่างไปจากเรา
2. การมองเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่นสมาชิกคิดว่ามีผลต่อสมาชิกและผู้อื่นอย่างไร	การมองเห็นสิ่งที่ดีของผู้อื่นย่อมก่อให้เกิดความสุข ความสบายใจ ทั้งเราและผู้อื่น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีซึ่งกันและกัน รวมทั้งช่วยให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

ใบความรู้ที่ 2 “กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพ”

ทุกๆ คนล้วนมีสิ่งที่ดีในตัวเองถ้าหากสมาชิกสนใจมองสิ่งที่ดีในตัวเอง และผู้อื่น สมาชิกก็จะพบว่าเราสามารถนำสิ่งดีเหล่านั้นมาพัฒนาให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเรา และผู้อื่นได้ นอกจากนี้การมองเห็นสิ่งที่ดีของตนเองและผู้อื่นย่อมก่อให้เกิดความสุขความสบายใจทั้งตัวเราและผู้อื่นที่ได้รับอีกด้วย

แผนการจัดกิจกรรม รู้จักตนเองและคุณค่าของตนเอง
“กิจกรรมใจเขาใจเรา”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง 1,2
2. ใบความรู้
3. ใบกิจกรรม 1,2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปรบมือ 2 ครั้ง แนะนำเพื่อนที่อยู่ทางซ้ายที่อะไร
3. ผู้นำกลุ่มแจกบัตรคำให้สมาชิกคนละ 3 ใบ ตามใบชี้แจง 1
4. ให้สมาชิกทุกคนเปิดดูบัตรคำของตนเองโดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น
5. สมาชิกใดที่ต้องการจะแลกเปลี่ยนบัตรคำให้นำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกภายในเวลา 5 นาที

โดยต้องไม่ให้เพื่อนสมาชิกเห็นใบของตนเอง

6. ให้สมาชิกเขียนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการแสดงการมีน้ำใจจากเพื่อนลงในใบกิจกรรม 2
7. ให้สมาชิกจับคู่กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องวิธีการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน
8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้
9. ปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

ใบชี้แจง 1

“กิจกรรมใจเขาใจเรา”

1. ผู้นำกลุ่ม คละบัตรคำก่อนที่จะแจกให้สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกทุกคนไม่ให้เปิดเผยบัตรคำของตนเอง
3. เมื่อสมาชิกลำนำบัตรคำไปแจกกับเพื่อนต้องโน้มหน้าให้เพื่อนยินดีแลกบัตรคำตนเอง และผู้ที่ให้แลกควรมีน้ำใจที่จะยินดีแลกด้วย

ใบชี้แจง 2

“กิจกรรมใจเขาใจเรา”

1. ให้สมาชิกพูดถึงวิธีการและความรู้สึกในการแจกบัตรคำกับเพื่อน
2. ให้สมาชิกผู้ถึงความรู้สึกของตนต่อบัตรคำที่มีอยู่

ใบกิจกรรม 2

“กิจกรรมใจเขาใจเรา”

วิธีการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน (เวลา 2 นาที)

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

“กิจกรรมใจเขาใจเรา”

ธรรมชาติคนเราย่อมต้องการสิ่งที่ดีที่สุดต่อตนเอง แต่ในสภาพความเป็นจริงชีวิตย่อมเป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ทุกชีวิตต้องพบกับสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีบางอย่างทำให้เราพอใจแต่เรานี้ก็จะเกิดขึ้นกับคนอื่นเช่นเดียวกัน ฉะนั้นในบางคราวที่เพื่อนประสบกับสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตเราจึงควรมีน้ำใจ แสดงความเข้าใจ แลพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเท่าที่เราจะทำได้

ใบกิจกรรม 1(บัตรคำ)"กิจกรรมใจเขาใจเรา"

บัตรคำขนาด 2 X 4 นิ้ว ใช้กระดาษแข็งทำ เพื่อเขียนคำต่างๆ เหล่านี้ลงไปใช้

ประกอบการทำกิจกรรมเรื่อง "ใจเขาใจเรา" จำนวน 60 บัตรคำ

สวยจัง	หล่อจัง	อยู่?น่ารัก	ซึ้งมาก	จับ	น้ำใจงาม
มาดเท่ห์	ตาหวาน	ยิ้มสวย	พูดไพเราะ	เดินสวย	ร้องเพลงเก่ง
ไอ้โฮหุนดี จังเลย	เล่นกีฬา เก่งจัง	ใครนะ เช็กชื่อจัง	เป็นเลิศทาง การเรียน	ขยันจริงจัง	แข็งแรง จริงๆ
คล้องแคล้ว ว่องไว	ปราด เปรียว	ไหวพริบ ดี	ฉลาดจริงๆ นะจ๊ะ	ร่ารวย	ทันสมัย
อารมณ์ดี	เสน่ห์แรง	ขี้ขี้	กินจุ	อ้วนอย่าง หมู	สมองทึบ
เซขระเบิด	อ่อนแอ	ขี้โรค	พอม	ขี้กลัว	พูดไม่เอา ไหน
ยากจน	ใจแคบ	เห็นแก่ตัว	ขี้ไม้	ไอ้อวด	เกียจคร้าน
ไม่รับ ผิดชอบ	โกหก.. คอแหล	หงุดหงิด	ก้าวร้าว	อารมณ์ ร้อน	เฉื่อยชา
ขี้ขโมย	นินทา... ว่าร้าย	ขี้เซา	สายเสมอ	อันธพาล	ไม่สวย
ไม่หล่อ	หลอกหลวง	หนี โรงเรียน	เจ้าเล่ห์	สกปรก	รับผิดชอบ มากๆ

แผนการจัดกิจกรรม ลดความขัดแย้งในครอบครัว “กิจกรรมแม่ที่แสนดี”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักกระบวนการความคับข้องใจที่มีต่อแม่
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดเรียนรู้ปัญหาตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1, 2, 3 ใบความรู้ 1, 2
2. ดินสอ ปากกา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. สมาชิกทุกคนแนะนำตัว ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเติมข้อความลงในช่องว่าตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มให้อาสาสมัครมาเล่าเรื่องที่ตนเองเขียนขึ้นมาตามใบกิจกรรมที่ 1 ทีละคน ประมาณ 4 คน
4. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1
5. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่ม 5-6 คน และแจกใบกิจกรรม 2
6. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามใบกิจกรรม 2
7. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนทุกกลุ่มเล่าเรื่องในสิ่งที่พูดคุยกันในกลุ่ม
8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2
9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนจดหมายถึงแม่ หรือใครก็ได้ที่ประทับใจเปรียบเสมือนแม่ตามใบกิจกรรม 3

การประเมินผล

1. การสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1
“กิจกรรมแม่ที่แสนดี”

วันหนึ่งฉันเห็นแม่คนหนึ่งจูงลูกเดินเล่นที่สนามหญ้าอันรื่นรมย์

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 15 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2
“กิจกรรมแม่ที่แสนดี”

ถ้าเรามีแม่ที่อารมณ์ฉุนเฉียวหรือขี้บ่น เราจะแก้สถานการณ์อย่างไร

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

(เวลา 15 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 3
“กิจกรรมแม่ที่แสนดี”

ให้เขียนจดหมายจดหมายถึงแม่หรือใครก็ได้ที่ประทับใจเปรียบเสมือนแม่

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ที่ 1
“กิจกรรมแม่ที่แสนดี”

การระบายปัญหาที่มีหลายวิธีนอกเหนือจากการพูดให้พูดให้ผู้อื่นฟังแล้วสามารถระบายปัญหาด้วยวิธีการเขียนก็ได้ ซึ่งผลการระบายแบบนี้สามารถทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น

ใบความรู้ที่ 2
“กิจกรรมแม่ที่แสนดี”

การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง เราสามารถแก้ไขได้หลายวิธี แต่วิธีที่เหมาะสมควรทำความเข้าใจกับสาเหตุของการเกิดปัญหานั้นว่ามีสาเหตุเนื่องจากตัวเราหรือจากผู้อื่น หากสาเหตุของปัญหาเกิดจากตัวเรา เราก็ควรจะแก้ไขปรับปรุงตัวเราให้ถูกต้องเหมาะสมขึ้น

ปัญหาความขัดแย้งระหว่างแม่กับลูกย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคนๆนั้นว่า รู้จักหาทางออกในการแก้ไขปัญหาได้อย่างไรจะเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรม ลดความขัดแย้งในครอบครัว “กิจกรรมสื่อรักจดหมาย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้ดีที่กอดกันภายในจิตใจของตนเองโดยการเขียนจดหมายได้
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การเข้าใจตนเอง และการเข้าใจคนอื่นอย่างลึกซึ้งได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถมองเห็นตัวตนของข้างในของตน และแก้ไขบาดแผลในใจ และส่วนที่บิดเบือนไปจากที่ควรเป็นด้วยตัวเองได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ดินสอ ปากกา กระดาษ สมุดโน้ต
2. ใบความรู้ ตัวอย่างจดหมาย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มให้เขียน “จดหมายจากฉันถึงแม่” และจดหมายจากแม่ถึงฉัน” ในแต่ละหัวข้อที่
ให้เขียนนั้นให้เขียนหลายครั้ง จนกว่าเนื้อความในจดหมายจะมีความลึกซึ้งมากขึ้น

จดหมายจากฉันถึงแม่

1. จัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนสมุดโน้ต ให้แก่สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอน ควรใช้คำพูดต่อไปนี้

“เอาล่ะทุกคนวันนี้เราจะมาเขียนจดหมายถึงแม่กัน”

“ทุกคนหลับตานึกภาพไปด้วยกัน ตอนนั้นแม่ของเรากำลังทำอะไรอยู่”

“เรามาลองนึกย้อนไปดูซิว่า มาถึงตอนนั้นนะเราทำอะไรให้คุณแม่ลำบากและต้อง

เสียใจบ้างหรือเปล่า เคยทำอะไรดี ๆ ให้ท่านได้ดีใจกันบ้างหรือเปล่า และสิ่งที่เคยเล่นหรือทำด้วยกัน
กับท่าน”

“เอาล่ะคราวนี้ลืมตาขึ้น เขียนจดหมายถึงแม่เลย”

1. ให้ลองสอนตามวิธีการดังต่อไปนี้ ในกรณีที่สมาชิกยื่นกรานว่าจะเขียนไม่ได้

“เมื่อสมาชิกบอกว่าการให้นึกย้อนเกี่ยวกับครอบครัวของตนเป็นเรื่องยากให้สมาชิกได้ลองนึก
เรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้ “เรื่องที่โดนแม่ (หรือพ่อ) ว่า” “เรื่องที่ถูก
ท่านแอบรู้” “เรื่องที่ท่านแอบฟัง” “เรื่องที่ถูกท่านทำ” “เรื่องที่คุณเองเป็นคนทำ” ให้ลองเขียน
จดหมายตามความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นจากเรื่องต่างๆเหล่านี้”

จดหมายจากแม่ถึงลูก

1. เตรียมอุปกรณ์เครื่องเขียนและสมุดโน้ตให้กับสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มสอน ควรใช้คำพูดดังต่อไปนี้
“วันนี้เราจะลองมาเป็นแม่ของเรากันดู”

ทุกคนหลับตาลงนึกดูซิว่าตอนนี้แม่กำลังทำอะไรอยู่ เราจะมาลองนึกเรื่องราวต่างๆ
ดูเรื่องที่เราเคยทำให้แม่ หรือ พ่อโกรธ หรือเรื่องที่ถูกล้อขำ เรื่องที่เราทำให้ท่านลำบากจากท่าน
เสียใจ เรื่องที่เราทำดีจนท่านดีใจ เรื่องที่เราเคยเล่น หรือทำด้วยกันตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันกัน”
ตัวอย่าง

(จดหมายจากลูกถึงแม่)

“แม่นะ นะชอบเอาใจแต่น้อง แต่กับผมนะแม่ก็เอาแต่ไม่ให้อยู่เรื่อย ผมก็อยากให้แม่มาเอา
ใจผมบ้างเหมือนกันนะ”

(จดหมายจากแม่ถึงลูก)

“ก็แกนะ นะไม่เคยฟังคำพูดของแม่เลย เอาแต่ทำเรื่องแยๆ ไม่ใช่หรือ แกู้บ้างหรือเปล่านั้น
แกทำให้ทุกคนเดือนร้อนขนาดไหน”

(จดหมายจากแม่ถึงลูกครั้งที่ 2)

“แล้วแกนะเคยคิดถึงความรู้สึกของแม่หรือคนในบ้านบ้างหรือเปล่านั้นจะเรื่องงาน ไหน
จะเรื่องดูแลพวกแกอีกนะ แกู้มัยจ่าชั้นนะลำบากขนาดไหน”

(จดหมายจากลูกถึงแม่ครั้งที่ 3)

“แต่ที่ทำให้ผมไม่ฟังคำพูดของแม่นะผมอยากให้แม่มาเอาใจผมบ้างนะสิ ก็เลยต้องทำแต่
เรื่องแยๆ ผมเหงามากรู้ไหมถึงผมจะทำอะไรไปก็คงไม่มีใครมาสนใจผมหรอก”
ให้เขียนในลักษณะเช่นนี้คือ เป็นทั้งตนเอง และเป็นทั้งฝ่ายตรงข้าม เมื่อได้ทำบทบาทการเขียน
จดหมาย (ROLE LETTERING) หรือ RL แล้วจะทำให้ครั้งต่อไปสมาชิกจะได้คิดเรื่องของฝ่าย
ตรงข้าม มากขึ้น

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และผู้นำกลุ่มสรุปโดยดูหลักการจากใบความรู้

การประเมินผล

1. จากการอ่านข้อความในจดหมายของสมาชิกในแต่ละครั้ง
2. จากการสังเกตอากัปกริยา อารมณ์ของสมาชิก
3. จากแสดงความคิดเห็นของสมาชิกหลังจากการจัดกิจกรรม

ในความรู้ “กิจกรรมสื่อรักจดหมาย”

สื่อรักจดหมาย เป็นกิจกรรมหนึ่งของวิธีการใช้บทบาทของการเขียนจดหมาย (ROLE LETTERING) เป็นการให้เปลี่ยนเนื้อความในจดหมายที่แสดงความรู้สึกกดดันภายในจิตใจของสมาชิก โดยการให้สมาชิกเขียนจดหมายได้ตอบกลับไปกลับมาโดยสมมติให้สมาชิกอยู่ในสองฐานะ คือ ตนเอง และฝ่ายตรงข้ามในกิจกรรม “สื่อรักจดหมาย” RL นั่นก็คือ การให้สมาชิกคิดและเขียนจดหมายด้วยตัวเองอาจจะถึงแม่ของตน(หรือพ่อของตน) และให้สมาชิกสมมติตนเองเป็นฝ่ายรับจดหมายและเขียนตอบกลับมาจากตัวเองอีกครั้งการเขียนจดหมายได้ตอบ ความรู้ที่แสดงออกมานั้น บอกถึงความอึดอัดขัดแย้ง เราจะนำเอาความรู้สึกนั้นมาทำการฟื้นฟูแก้ไขใหม่ที่สุดนั้นก็จะได้เข้าใจฝ่ายตรงข้ามและยอมรับความเป็น “เขา” ได้ เมื่อทำเช่นนี้แล้วก็ช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้การยืนด้วยตนเอง การเข้าใจตนเองได้ดีขึ้นการเข้าใจคนอื่นได้ลึกซึ้งขึ้นด้วย ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีความสามารถในการควบคุมความรู้สึกของตนเอง ใช้แรงของตนเองฟื้นฟูตนเองกับบาดแผลในใจที่อึดอัดอยู่ในสภาพที่ยังไม่ได้แก้ไขได้แก่ความเครียดที่เกิดจากการเจริญเติบโตทางร่างกายความรู้สึกขาดความรักหรือประสบการณ์ความเจ็บปวดทางใจเป็นต้น เมื่อได้ลองทำการเรียนรู้แล้วจะทำให้สมาชิกเปลี่ยนไปเป็นคนที่มีกำลังพอที่จะควบคุมความรู้สึกของตน มีความรับผิดชอบต่อความคิดของตนเองการกระทำและท่าทางของตนเองได้ดีขึ้นและจากการได้ทำ RL ซ้ำแล้วซ้ำอีกนั้น ก็จะทำให้การจินตนาการในเชิงลบต่อฝ่ายกันข้ามขึ้น (ตัวอย่างเช่นความรู้สึกเจ็บแค้น ความรู้สึกต่อต้าน ความรู้สึกเป็นศัตรู) ก็จะค่อยๆหลุดออกไปจินตนาการใหม่ๆ(ตัวอย่างเช่นความคิดที่ว่า “จริงๆ” และที่เข้าเข้มงวดและคิดอย่างจริงจังนี้ก็เพื่อเรานี่เองแหละ เพราะการมองที่ลำเอียงของเราทำให้เกิดความเข้าใจผิดนี่เองเป็นต้น) ให้ได้นึกขึ้นมาทำให้เปลี่ยนความคิดต่อคนที่เคยผิดพลาดมาก่อนเป็นการคิด หรือจินตนาการแบบไม่เอาตัวเองเข้าไปเกี่ยว (อคติ) และคิดได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น

สิ่งที่ควรระมัดระวัง

1. ไม่จำกัดการเขียนและไม่บังคับเนื้อหาในการเขียน
2. กับสมาชิกที่ไม่อยากเขียนนั้นให้รอจนกว่าสมาชิกจะคิดว่าอยากเขียนขึ้นมาแต่อย่าบังคับเป็นลักษณะเชิญชวน หรือให้แนวคิดการเขียน
3. ในการอ่านจดหมายของสมาชิกพยายามเลี่ยงความเห็นทำนองประเมินค่าเนื้อหาของข้อเขียน เช่น “จดหมายฉบับนี้เป็นจดหมายที่ดี (เลว)มาก” แต่แนะนำให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกและวิธีการคิดของตนเอง ได้ออกมาอย่างชัดเจน เช่น “ลำบากมากเลยนะ” หรือ “จริงๆ แล้วอยากให้เค้ามาดูแลสินะ”
4. ผู้นำกลุ่มจะต้องไม่ให้สมาชิกหลงอยู่ในความคิดหรือทัศนคติผิดๆ เช่น การทำท่าทางไม่อยากเขียน
5. ผู้นำกลุ่มต้องพยายามสร้างบรรยากาศให้สมาชิกสามารถพูดคุยได้ด้วยตัวเองอย่างปกติ
6. ผู้นำกลุ่มต้องฟังเรื่องราวให้ดี และพยายามทำความเข้าใจกับความรู้สึกนั้น

แผนการจัดกิจกรรม ลดความขัดแย้งในครอบครัว
“กิจกรรมสงสารแม่”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นใจผู้อื่น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทความเรื่องของน้อย
2. ดินสอ ปากกา
3. ใบงานที่ 1, 2 ใบชี้แจง ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ถามสมาชิกว่าเมื่อฟังบทความเรื่องของน้อยจบแล้ว (สุ่มถามที่ละคำถาม)
 - รู้สึกอย่างไรต่อเรื่องที่ได้ยิน
 - รู้สึกอย่างไรต่อน้อยและแม่ของน้อย
2. ให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตามใบชี้แจงแล้วสุ่มถาม
3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุป (ตามใบงานที่ 1)
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม
5. รวบรวมข้อสรุปและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
6. ให้สมาชิกกลุ่มเดิมร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามใบงานที่ 2
7. รวบรวมข้อสรุป และแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์จากพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม

**บทความเรื่องของน้อย
"กิจกรรมส่งสารแม่"**

น้อยถูกศาลพิพากษาจำคุก 1 ปี จากคดีเสพยาบ้า ระหว่างถูกคุมความประพฤติ น้อยจะต้องมารายงานตัวทุก 1 เดือน และห้ามเกี่ยวข้องกับยาเสพติดทุกชนิด

เมื่อถึงกำหนดนัดรายงานตัวครั้งที่ 1 น้อยไม่มารายงานตัว หลังจากนั้น 7 วัน พนักงานคุมประพฤติจึงออกหมายเตือนให้ไปรายงานตัว น้อยนอกจากไม่ไปรายงานตัวแล้วยังขโมยเงินของแม่เป็นประจำเพื่อนำไปซื้อยาบ้ามาเสพ จนแม่ของน้อยซึ่งมีอาชีพค้าขายขาดเงินลงทุนต้องไปกู้เงินเพื่อนบ้าน ซึ่งคิดดอกเบี้ยแพงมาก ต่อมาน้อยเกิดอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์คว่ำจากการหนีตำรวจที่ตามจับจนแขนและขาหัก แม่ของน้อยต้องวิ่งเต้นหาเงินมารักษาตัว น้อยจนไม่มีเวลาค้าขาย หนี้สินก็มากขึ้นแล้วน้อยก็คงต้องติดคุกแน่นอนหลังจากอาการดีขึ้นแล้ว แม่ของน้อยคิดมากจนโรคความดันโลหิตสูงกำเริบต้องเข้ารักษาตัวอีกคน.....

**ใบชี้แจง
"กิจกรรมส่งสารแม่"**

ให้สมาชิกจับคู่เพื่อนที่นั่งใกล้กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในประเด็นต่อไปนี้

1. สมาชิกเคยได้ยินเรื่องของครอบครัวอื่นๆ (คล้ายของน้อย) บ้างหรือไม่ ที่ได้รับผลกระทบจากการใช้ยาบ้าของสมาชิกในครอบครัว
2. ถ้าไม่เคยรับรู้เรื่องของครอบครัวอื่น ให้ลองสำรวจครอบครัวของสมาชิกเองว่าคนในครอบครัวเป็นอย่างไรบ้างที่สมาชิกเสพยาบ้าและถูกคุมความประพฤติ

(5 นาที)

ใบงานที่ 1
"กิจกรรมสงสารแม่"

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้จนได้ข้อสรุปแล้วเตรียมสมาชิก 1 คนสำหรับรายงานในกลุ่มใหญ่

สมาชิกรู้สึกอย่างไรที่บุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบจากการเสพยาบ้า
ของสมาชิกเอง (จากใบชี้แจง)

- เห็นใจ เพราะ.....
- ไม่เห็นใจเพราะ.....
- อื่นๆ เพราะ.....

15 นาที

ใบงานที่ 2
"กิจกรรมสงสารแม่"

ให้สมาชิกกลุ่มเดิมร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้จนได้ข้อสรุป แล้วเตรียมสมาชิก 1 คน สำหรับรายงานในกลุ่มใหญ่

ให้สมาชิกร่วมกันหาแนวทางปฏิบัติเพื่อแสดงว่า เห็นใจ อยากช่วยเหลืออยากให้
กำลังใจบุคคลในครอบครัว

10 นาที

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม "กิจกรรมสงสารแม่"	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. สมาชิกเคยได้ยินเรื่องของคนในครอบครัวอื่นๆ (คล้ายของน้อย)บ้างหรือไม่ที่ได้รับผลกระทบจากการใช้ยาบ้าของสมาชิกในครอบครัว - ถ้าไม่เคยรับรู้เรื่องของคนในครอบครัวอื่น ให้ลองสำรวจครอบครัวของสมาชิกเองว่าคนในครอบครัวเป็นอย่างไรที่สมาชิกเสพยาบ้าและถูกคุมความประพฤติ	- ส่วนใหญ่จะเคยได้ยิน ให้เล่าถึงผลกระทบที่สมาชิกในครอบครัวได้รับ เช่น พ่อแม่เสียใจ ทุกข์ใจ
2. สมาชิกรู้สึกอย่างไรที่บุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบจากการเสพยาบ้าของสมาชิกเอง	- เห็นใจ เพราะบุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบเช่น เสียใจ เสียเงิน เสียชื่อเสียง เสียความเชื่อถือในสังคม
3. ให้สมาชิกร่วมกันหาแนวทางปฏิบัติเพื่อแสดงว่า - เห็นใจอยากช่วยเหลือ อยากให้กำลังใจบุคคลในครอบครัว	- เลิกเสพยาบ้า ไม่คบเพื่อนที่เสพยาบ้า - จิตใจเข้มแข็ง ไม่เชื่อตามคำชวนให้เสพยาบ้า ตากเพื่อน - เชื่อฟังพ่อแม่ และหางานทำ - ทำงานอดิเรกที่มีประโยชน์

แผนการจัดกิจกรรม ลดความขัดแย้งในครอบครัว
“กิจกรรมพ่อของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกให้รู้จักระบายความคับข้องใจที่มีต่อพ่อ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีสึกษา “พ่อของมอส”
2. ใบความรู้ 1,2 / ดินสอ / ปากกา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. สมาชิกทุกคนแนะนำตัว / ผู้นำกลุ่มบรรยาย กรณีสึกษา “พ่อของมอส”
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม พุดคุยในหัวข้อ “พ่อของมอส” ตามใบกิจกรรมที่ 1
3. ให้สมาชิกรวมกลุ่ม สุ่มตามความคิดเห็นจากตัวแทนกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดรวบยอด ตามใบความรู้ที่ 1
5. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิก 1-2 คน เพื่อออกมาเล่าเรื่อง “พ่อของฉัน” ให้สมาชิกกลุ่มฟังโดยมีกติกาการเล่าเรื่อง “พ่อของฉัน” ว่าการที่เราเข้ากลุ่มกิจกรรมวันนี้เราจะเก็บไว้เป็นความลับห้ามนำไปเปิดเผยหรือล้อเล่นกันนอกกลุ่ม
6. เมื่อสมาชิกอาสาสมัครออกมาเล่าเรื่องจบ ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกว่าขณะที่เล่าเรื่อง “พ่อของฉัน” มีความรู้สึกอย่างไรหรือไม่ อย่างไร เมื่อสมาชิกเล่าเรื่องจบแล้ว ผู้นำกลุ่มให้เพื่อนๆ ปรบมือชื่นชม สมาชิกอาสาสมัครที่มีความกล้า และ พร้อมทั้งจะเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับ “พ่อของฉัน” ให้สมาชิกทุกคนได้รับฟัง
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2
8. ให้สมาชิกทุกคนเขียนจดหมายถึงพ่อ คนละ 1 ฉบับ ตามใบกิจกรรมที่ 2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1 “กิจกรรมพ่อของฉัน”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นเรื่อง
กรณีศึกษา “พ่อของมอส” โดยให้ระดมความเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

รู้สึกอย่างไรต่อกรณีศึกษา.....

ถ้าสมาชิกเป็นมอสจะทำอย่างไร.....

กลุ่ม.....

กรณีศึกษา เรื่อง “พ่อของมอส”

“กิจกรรมพ่อของฉัน”

มอสเป็นเด็กชายอายุ 12 ปี เป็นลูกชายคนกลางของครอบครัว พ่อของมอสมีอาชีพ
รับจ้างรับรดสองแถวเช้า ออกซอยในหมู่บ้าน มอสรับรู้ตั้งแต่เล็กจนโตว่า พ่อดื่มเหล้าเก่ง เวลา
เมาเหล้าก็จะส่งเสียงเอะอะโวยวายคำพอลูกเมีย และเวลาทำอะไรที่ไม่พอใจก็จะลงมือตบตี
ทำร้ายร่างกายลูกๆ นอกจากนี้พ่อของมอสยังติดการพนัน ชอบเล่นหวย เล่นม้า มีหนี้สิน
มากมาย ปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปัญหามอสต้องทนเก็บความรู้สึกไม่สบายใจไว้คนเดียวมานาน

ใบความรู้ที่ 1 “กิจกรรมพ่อของฉัน”

ทุกครอบครัวย่อมประสบปัญหาความขัดแย้ง ไม่มีสมหวังในทุกเรื่องเสมอไป แต่
สิ่งที่ทำได้คือ การรู้จักระบายความรู้สึก ไม่สมหวัง ไม่พอใจ ผิดหวัง และการระบายนี้เป็น
สิ่งที่ไม่น่าอาย

ใบความรู้ที่ 2 “กิจกรรมพ่อของฉัน”

การระบายปัญหาที่เราทุกข์ใจไม่ใช่เรื่องน่าอาย แต่จะทำให้เราลดความกดดันได้
เหมือนปล่อยลมออกจากลูกโป่งที่ตึงใกล้จะแตก

ใบความรู้ที่ 2 “กิจกรรมพ่อของฉัน”

เขียนจดหมายถึงพ่อคนละ 1 ฉบับ (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรม ลดความขัดแย้งในครอบครัว
“กิจกรรมบ้านของฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง
 อย่างเป็นระบบ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. ใบชี้แจง / ใบความรู้ / ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และ ให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. แจกกระดาษ ดินสอ ปากกา และ ยางลบให้สมาชิก
3. ให้สมาชิกแต่ละคนหลับตานึกถึงบ้านในความฝันของตนเองใช้เวลา 2 นาที
 หลังจากนั้นให้ลืมตา และวาดภาพบ้านในฝันของตนเองลงในกิจกรรม 1 โดยไม่คำนึงถึงความ
 สวยงามวาดอย่างไรก็ได้ตามความต้องการของตนเองตามใบชี้แจง
4. สุ่มสมาชิก 4-5 คนเล่าเรื่องภาพที่ตนวาด และให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็น
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ และปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบชี้แจง

“กิจกรรมบ้านของฉัน”

ให้สมาชิกวาดภาพบ้านตามจินตนาการของตนเอง ให้ผู้นำกลุ่มเสนอข้อมูลให้สมาชิกทราบดังนี้ คือ

- จะวาดภาพบ้านหลังเล็ก ใหญ่อย่างไรก็ได้
- ภายในบ้าน ภายนอกจะเป็นอย่างไร
- วัสดุที่ใช้ก่อสร้างจะใช้วัสดุอย่างไรก็ได้

ใบความรู้

“กิจกรรมบ้านของฉัน”

ครอบครัวแต่ละครอบครัวย่อมมีทั้งข้อดี ข้อด้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราพอใจ หรือไม่พอใจ ก็ได้ล้วนเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวสร้างขึ้น และหากเราได้มีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมยินดีที่จะแก้ไขในสิ่งนั้นๆ ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิต และครอบครัวให้ดีขึ้นได้เช่นกัน

ใบกิจกรรม

“กิจกรรมบ้านของฉัน”

ให้วาดภาพบ้านตามจินตนาการของตนเอง (เวลา 5 นาที)

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรม ลดความขัดแย้งในครอบครัว “กิจกรรมครอบครัวในดวงใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเอง และของผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษวาดเขียนขนาดใหญ่
2. ดินสอสี สีเทียน ปากกา ดินสอ
3. ใบความรู้ ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน พร้อมกับตั้งชื่อกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องครอบครัวของตนเองหลังจากนั้นร่วมกันวาดภาพครอบครัวตามความคิดของกลุ่ม
3. ให้ตัวแทนนำภาพขึ้นมารายงาน และบรรยายถึงภาพครอบครัว
4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความคิดเห็นของสมาชิกซึ่งอาจเชื่อมโยงกับปัญหาของสมาชิกที่ได้จากการวาดภาพ และการแสดงความคิดเห็นดังกล่าว เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว (ตามใบความรู้)
5. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดคำขวัญ “ครอบครัวในดวงใจ” ลงในใบกิจกรรม และประกวดคำขวัญ
6. ปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

ใบความรู้
"กิจกรรมครอบครัวในดวงใจ"

ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ สักคนหนึ่งประกอบไปด้วยพ่อ แม่ ลูก หรือบางครอบครัวก็อาจมี ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ซึ่งถือว่าเป็นครอบครัวใหญ่ และการอยู่ร่วมกันหลายๆ คน ความรัก ความเอื้ออาทร และการเอาใจใส่ การให้อภัยต่อกันเป็นสิ่งที่สำคัญ สภาพความเป็นไปภายในครอบครัวอาจมีทั้งสุข และทุกข์คละเคล้ากันไป และเป็นปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นเสมอ เมื่อเกิดขึ้นทุกคนในครอบครัวควรมีส่วนช่วยกันหาทางแก้ไขให้ความขัดแย้งนั้นๆ ค่อยๆ คลี่คลายลงได้ และเมื่อใดก็ตามที่ความขัดแย้งหายไป ความเข้าใจกันย่อมเข้ามาแทนที่ อีกทั้งสัมพันธ์ภาพที่ไม่เคยก็ย่อมจะเกิดขึ้น และนำไปสู่การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อไป

ใบกิจกรรม
"กิจกรรมครอบครัวในดวงใจ"

ให้เขียนคำขวัญ "ครอบครัวในดวงใจ" (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรม การสร้างเป้าหมายชีวิต
“กิจกรรมเป้าหมายชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการมีเป้าหมายชีวิต
2. เพื่อให้สามารถวางแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 ดินสอ
2. ใบกิจกรรม 1, 2, 3 ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัวทุกคน
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 แก่สมาชิกทุกคนให้สมาชิกพับกระดาษเป็นรูปนกอะไรก็ได้
3. ให้สมาชิกเล่าเรื่องเกี่ยวกับนกตามใบกิจกรรม 1
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยตามประเด็นในใบกิจกรรม 2 และให้ตัวแทนรายงาน
5. ให้สมาชิกแต่ละคนทำงานตามใบกิจกรรมที่ 3 และสุ่มตัวแทนสมาชิกรายงาน 3-4 คน
6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ และปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ใบกิจกรรม 1

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิต”

คำชี้แจง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยเกี่ยวกับบทที่ตนเองพบให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
ประเด็น นกตัวนี้ชื่ออะไร กำลังจะไปไหน

ใบกิจกรรม 2

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิต”

คำชี้แจง

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน พุดคุยในประเด็นที่กำหนดให้
2. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน

ประเด็น คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด

ใบกิจกรรม 3

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิต”

คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกแต่ละท่านทำงานตามประเด็นที่กำหนดให้ในเวลา 10 นาที
2. ให้นำเสนอสิ่งที่เขียนไว้ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยอาสาสมัครหรือสุ่ม 3-4 คน

ประเด็น

1. เป้าหมายชีวิต และตนเองขณะนี้คืออะไร
2. จะทำอย่างไรจึงจะทำให้เป้าหมายชีวิตของตนเองประสบความสำเร็จ

ใบความรู้

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งใจไว้เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตามปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้

ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้นถ้าเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเองแล้วมีความผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้นโดยการนำเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เช่น การหกล้ม เราสามารถลุกขึ้นมายืนได้ ถึงแม้ว่าการหกล้มจะทำให้เราเจ็บปวด เราสามารถนำเอาความเจ็บปวดมาเป็นบทเรียนมาทำให้เราไม่เดินหกล้มอีก

แผนการจัดกิจกรรม การสร้างเป้าหมายชีวิต “กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในความต้องการ หรือเป้าหมายชีวิตของตนในปัจจุบัน สามารถวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเป้าหมายชีวิตตนเอง และสามารถแสดงออกถึงแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความโอกาสทางการศึกษาเพื่อคุณค่าคนพิการ
2. ใบงานที่ 1 ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกอ่านบทความ โอกาสทางการศึกษาเพื่อคุณค่าคนพิการ
2. ตั้งคำถามให้สมาชิกตอบด้วยการแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน
 - สมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของ แพทย์ผาดูก บุญซื่อ และได้ข้อคิดเห็นอะไรจากบทความนี้
 - แพทย์หญิงผาดูก มีเป้าหมายทางการศึกษาที่ชัดเจน ตัวสมาชิกเองมีเป้าหมายชีวิตทางการศึกษาของตนเองอย่างไร
 - ให้ตัวแทนของสมาชิกออกมาเสนอผลงานของกลุ่ม (ใบงานที่ 1)
3. ตั้งคำถามให้สมาชิกตอบโดยแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3-4 คน
 - สมาชิกคิดว่าการดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมายไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตของสมาชิกอย่างไร
 - สมาชิกช่วยกันสำรวจดูว่าอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของสมาชิก คืออะไร และแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ ทำได้อย่างไร (ใบงานที่ 2)
4. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้นำกลุ่มอภิปราย และสรุปตามแนวคิดที่ควรได้ (ใบความรู้ที่ 1)
5. ตั้งคำถามเพื่อไปสู่เป้าหมายของชีวิต สมาชิกจะปรับปรุงตนเองอย่างไร
6. ผู้นำกลุ่มสรุป และให้กำลังใจ (ใบความรู้ที่ 2)
7. ปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

บทความโอกาสทางการศึกษาเพิ่มคุณค่าคนพิการ

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน”

แพทย์หญิงผาสุก บุญชื่อ

“ตราบไคที่มีลมหายใจชีวิตต้องมีหวัง” หลายๆ คนฟังดูแล้วก็คงมีความรู้สึกว่าเป็นเพียงประโยคธรรมดาๆ เท่านั้นเอง แต่สำหรับดิฉันแล้วเป็นประโยคที่มากด้วยคุณค่า และเป็นตัวกระตุ้นเตือนให้รู้สึกเสมอมา

ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาบนโลกมนุษย์ไม่ว่าชีวิตเหล่านั้นจะอยู่ในสภาพใดก็ตาม ปัญหา อุปสรรค ความขมขื่น ความทรมานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ยิ่งสภาพชีวิตของคนที่ถูกสังคมตราว่าเป็นคนพิการด้วยแล้วธรรมชาติของชีวิตจะพบกับขวากหนามมากมาย ทั้งสุขภาพร่างกายที่ไม่อำนวย และสุขภาพจิตใจซึ่งเกิดจากความกดดันต่างๆ ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีวิธีการต่อสู้กับมันอย่างไร และจะสู้ได้อย่างไรจึงมีคุณค่า เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงความจริงที่เกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงความจริงเหล่านั้นให้กลายเป็นสิ่งที่มีค่าเพียงแต่เราสู้ และไม่หมดกำลังใจไปเสียก่อน

สำหรับตัวดิฉันถือว่า คุณค่าของคนไม่ได้อยู่ที่รูปร่างหน้าตาภายนอก แต่อยู่ที่การมีความสามารถและมีคุณธรรมซึ่งความสามารถดังกล่าวนี้มีมาได้จาก 2 ทาง คือ พรสวรรค์ และพรแสวง หากว่าเรามีพรแสวงอยู่ในตัว โอกาสก้าวหน้าไม่ว่าด้านใดย่อมมีมากกว่าผู้มีพรสวรรค์อย่างเดียว ซึ่งพรแสวงจะเกิดขึ้นได้ต้องมีความพยายาม อดทน และอุทิศสละเป็นอย่างมาก สำหรับตัวดิฉันแล้ว “พรแสวง” ก็คือ การศึกษาอย่างแน่นนอน การที่ดิฉันตัดสินใจเรียนบทความนี้มีใช่เพื่อหวังรางวัลอะไรทั้งนั้น แต่เพราะคิดว่าประวัติการต่อสู้ชีวิตในการศึกษาของตนคงจะมีประโยชน์ต่อทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในสภาพใดบ้าง

ดิฉันชื่อ น.ส.ผาสุก บุญชื่อ เกิดวันที่ 30 เม.ย. 2508 เป็นบุตรคนที่ 6 ในจำนวนพี่น้อง 8 คน เป็นเพราะโชคชะตา หรือกรรมเก่าสุดจะเดาได้เมื่อดิฉันอายุได้ 3 เดือน คุณพ่อได้พาดิฉันไปรักษาด้วยเรื่องไข้สูง ดิฉันถูกฉีดยาตรงบริเวณสะโพกข้างขวา ต่อจากนั้นขาขวาและแขนซ้ายเริ่มมีอาการอ่อนแรง ทำให้ดิฉันมีพัฒนาการในเรื่องการเดินช้ากว่าเด็กอื่นๆ ยิ่งไป

กว่านั้นเมื่อเดินได้แล้วก็ผุดปอกติจากคนอื่น แต่ยังโชคดีที่พัฒนาการทางด้านสติปัญญายังปกติอยู่ ดิฉันเป็นคนรักเรียนมาตั้งแต่เด็กๆ แม้ทรมานในการเดินทางไปเรียนปานโต ดิฉันไม่เคยหวังสิ่งเดียวคือให้ได้เรียนหนังสือ โลกนี้ยังมีความยุติธรรมอยู่บ้าง ผลการเรียนมาตั้งแต่เล็กๆ ดิฉันได้อันดับ 1 มาตลอดไม่ว่าจะอยู่โรงเรียนใด สำหรับเรื่องการเรียนของดิฉันมันไม่ยากนัก แต่ในการดำเนินชีวิตขณะอยู่ในโรงเรียนท่ามกลางเพื่อนฝูงมันทรมานและลำบากมาก จากคำพูดเสียดแทงใจดำ ตูถูกเหยียดหยาม และที่หนักมากก็คือการถูกลั่นแกล้งจากเพื่อนฝูง แต่สิ่งเหล่านี้ ดิฉันค้นพบว่ามันค่อยๆ หายไปที่ละน้อยเมื่อดิฉันเป็นหนึ่งในเรื่องการเรียน เพราะอย่างน้อยพวกเขาเหล่านั้นยังต้องพึ่งพอมันสมองของดิฉันอยู่บ้างในบางครั้ง ทำให้ดิฉันมั่นใจขึ้นไปอีกว่า “ปมด้อย” จะถูกลบเลือนไปได้เพราะการเรียนอย่างแน่นอน ดิฉันจึงมุ่งมั่นเรียนหนังสือด้วยความเพียรพยายาม และความอดทนมากมายมหาศาล เพราะชีวิตของดิฉันไม่ได้เรียนเพียงอย่างเดียว ยังต้องทำงานบ้าน และหาเงินพิเศษโดยการสอนหนังสือ เนื่องจากปัญหาเศรษฐกิจทางบ้าน แต่ดิฉันก็ยังภูมิใจที่คุณพ่อคุณแม่ทั้งมรดกชิ้นไว้ให้ คือ “มันสมอง” และแล้วปีที่ดิฉันต้องพยายามสุดชีวิตก็มาถึงการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากดิฉันสอบได้อันดับ 1 ของโรงเรียน เป็นธรรมดาที่ทุกคนตั้งเป้าหมายให้เข้าเรียนวิธาแพทย ซึ่งเป็นที่ใฝ่ฝันของนักเรียนที่เรียนดีทุกคนและแล้วสิ่งที่ไม่คาดหวังก็เกิดขึ้น เมื่อมีการประกาศจากทางจังหวัดที่ดิฉันอาศัยอยู่ว่า “ดิฉันไม่มีสิทธิ์สอบเรียนแพทยเนื่องจากพิการ” ดิฉันเสียใจเป็นที่สุด คิดอยู่เพียงอย่างเดียวว่า “ทำไมคนพิการจึงไม่มีสิทธิ์แม้กระทั่งการสอบเขียนหรือ” หากว่าดิฉันสอบตก สัมภาษณ์ดิฉันก็จะยอมรับความจริงในเรื่องสภาพร่างกายของตนเองโดยไม่โทษใครทั้งนั้น ขณะนั้นคิดอยู่อย่างเดียวว่าทางจังหวัดไร้ความมีมนุษยธรรมมาก ดิฉันจึงปฏิญาณว่า “จะต่อสู้ให้ถึงที่สุด เพื่อประกาศให้ชาวโลกรู้ว่าคนพิการมีคุณค่า” ดิฉันจึงตัดสินใจมายังคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นแหล่งผลิตแพทย์โดยตรง ได้เล่าเหตุการณ์ดังกล่าวให้อาจารย์ฝ่ายวิชาการฟัง โลกยังยุติธรรมกับดิฉันอยู่ อาจารย์ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมได้ออกหนังสือรับรองว่า “ในกรณีนี้น่าจะให้ น.ส.ผาสุก บุญชื่อ มีสิทธิ์สอบแพทย” แต่ทางจังหวัดค้านว่าคำว่า “น่าจะ” ไม่ได้หมายถึงการให้สอบ แต่มีอาจารย์ที่เห็นถึงความยุติธรรมจึงเสนอว่าไม่มีพจนานุกรมเล่มใด บอกคำว่า “น่าจะ” แปลว่าไม่ให้ ดิฉันจึงได้สอบ แต่ไม่วางถูกตัดคะแนนสัมภาษณ์อย่างยับเยิน เนื่องจากความพิการและแล้ววันประกาศผลสอบก็มาถึง ขอขอบคุณสวรรค์ดิฉันติดแพทยศาสตร์อันดับ 4 ของปีนั้น อุปสรรคยังเกิดขึ้นอีก ดิฉันต้องสอบสัมภาษณ์มากกว่าคนอื่นฯ อีก 1 วัน ด้วยความมีมนุษยธรรมเปี่ยมด้วยคุณธรรมของอาจารย์

แพทย์ดิฉันจึงได้เข้าเรียนแพทย์ตามที่ตั้งใจไว้ จากนั้นก็ได้รับความกรุณาจากอาจารย์แพทย์ท่านหนึ่งผ่าตัดแก้ไขความพิการที่สามารถแก้ไขได้จนอยู่ในสภาพใกล้เคียงกับคนปกติได้ในทุกวันนี้

ชีวิตของการเรียนแพทย์ โดยปกติถือว่าหนักมากที่สุดแล้วท่านผู้อ่านลองคิดดูเถิดว่า ดิฉันผู้ซึ่งพิการจะหนักเป็นกี่เท่า ความเครียด ความกดดันที่เกิดขึ้น นอกจากการเรียนที่หนักอึ้ง และบุคคลรอบข้างในบางครั้งแล้วยังมีสิ่งๆ ที่เพิ่มความเครียดให้ดิฉันมากที่สุด คือ สายตาหลายสิบคู่ของคนไข้เฝ้ามองดิฉันว่าจะมีความสามารถรักษาพวกเขาให้หายได้หรือไม่ ช่วงนั้นดิฉันให้กำลังใจตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่า “การเป็นแพทย์ที่ดีไม่ได้อยู่ที่รูปปลั๊กบนระยงภายนอก แต่อยู่ที่จิตใจที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมและเมตตาปราณีต่อคนไข้” และแล้วในที่สุด ดิฉันก็เป็นพี่รักของคนไข้พร้อมกันนั้นก็ได้สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตในปี 2531 จากนั้น ได้ศึกษาต่อเป็นแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ดิฉันได้รับความกรุณาจากอาจารย์แพทย์หญิงจางง สีตะพันธ์ ที่ได้ให้การสนับสนุนจนได้มาเรียนแพทย์เฉพาะทางด้านนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับคนพิการเกือบทั้งหมด ทำให้ดิฉันดีใจและภูมิใจมากที่ตัวเองมีคุณค่าในการช่วยเหลือคนประเภทเดียวกันได้ในที่สุด

ปัจจุบันดิฉันเป็นแพทย์ประจำบ้านปีที่ 2 แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป้าหมายของดิฉัน คือ จะขอทำงานในการช่วยเหลือคนพิการให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันจะทำตัวเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากที่สุดเท่าที่ความสามารถของตนเองมีอยู่ อย่างน้อยดิฉันเชื่อว่าตัวเองมีแนวความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับคนพิการ ได้ดีพอสมควรเพียงพอเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนบางคนที่มักจะเปรียบเทียบ “คนพิการเป็นขยะของสังคมให้คนพิการกลับเป็นอัญมณีอันมีค่าได้

ไม่ใช่ เพราะการศึกษาที่หกรอกหรือ จึงทำให้ดิฉันมาเฝ้าอยู่ในอาชีพ ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิต ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิต ซึ่งมีคุณค่าต่อชีวิตของคนทั้งโลก

แพทย์หญิงผาสุก บุญชื่อ

แพทย์ประจำบ้านปีที่ 2

แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูฯ

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน”

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของแพทย์หญิงผาสุก บุญชื่อ และได้ข้อคิดอะไรจากบทความนี้ (กลุ่มใหญ่)
2. แพทย์หญิงผาสุก ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทางการศึกษาที่ชัดเจน ตัวนักเรียนเองมีเป้าหมายชีวิตทางการศึกษาของตนเองอย่างไร (กลุ่มใหญ่)

ใบงานที่ 2

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน”

ให้สมาชิกกลุ่มย่อย 3-4 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปแล้ว
เตรียมตัวแทน 1 คนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. นักเรียนคิดว่าการดำเนินชีวิตที่มี และไม่มีเป้าหมาย มีผลต่อชีวิตนักเรียนอย่างไรบ้าง
2. นักเรียนช่วยกันสำรวจดูว่าอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายของนักเรียนคืออะไร และแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ ทำได้อย่างไร

ใบความรู้ที่ 1

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. นักเรียนคิดว่าการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมาย / ไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตนักเรียนอย่างไร	- การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะว่าเราควรทำอะไร อย่างไร และเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น
2. นักเรียนช่วยกันสำรวจดูว่า อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของนักเรียนคืออะไร และแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ ทำได้อย่างไร	- อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรานั้นมักจะอยู่ที่ตัวเราเอง สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายชีวิตของเราได้ก็คือการมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

ใบความรู้ที่ 2

“กิจกรรมเป้าหมายชีวิตของฉัน”

เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทาง ที่ทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเรา ก็คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำที่ทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิต

แผนการจัดกิจกรรม การสร้างเป้าหมายในชีวิต “กิจกรรมกราฟชีวิต”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีแรงจูงใจในการสร้างเป้าหมายในชีวิต โดยนำประสบการณ์ในอดีต และสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมาเป็นแนวทาง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ ยางลบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนเราซึ่งมีทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
2. ให้สมาชิกวาดเส้นกราฟชีวิตใน 3 ช่วงอายุ คือ ปัจจุบัน เมื่อ 5 ปีที่แล้ว อีก 5 ปีต่อจากนี้ ว่าให้ช่วงทั้ง 3 นั้น มีเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ใดที่ดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต โดยให้กำหนด ความสูงของกราฟให้สอดคล้องกับสิ่งดีๆ หรือความรู้สึกดีๆ ในขณะนั้นๆ
3. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ทั้ง 3 ช่วงเวลา ของตนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
4. ผู้นำกลุ่มสรุปในประเด็นที่ว่าสิ่งดีๆ ในอดีตควรเก็บไว้เป็นประสบการณ์สิ่งดีๆ ในปัจจุบันควรใช้เป็นแนวทางสร้างแรงจูงใจต่อไป และสิ่งดีๆ ในอนาคตเป็นตัวกำหนดเป้าหมายในชีวิตเพื่อให้ทราบแนวทางและมีแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน และเป็นไปได้

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการณ์จากผลงาน และพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม การสร้างเป้าหมายในชีวิต “กิจกรรมความต้องการความสำเร็จ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายความหมายของ ความต้องการความสำเร็จ ประเภทขอ ความสำเร็จ และสามารถยกตัวอย่างได้ถูกต้อง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุประโยชน์ของความสำเร็จของตนเองได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สื่อบุคคล
2. รูปภาพหรือหนังสือพิมพ์ หรือ วิดีโอเทปที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
3. ชุดภาพพลิกเรื่องความสำเร็จในชีวิต (ถ้ามี)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกเล่าถึงบุคคลที่ตนประทับใจ และประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ หรือเชิญ บุคคลในท้องถิ่นที่ประสบความสำเร็จมาเล่าประสบการณ์ของตน
2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน ศึกษาแนวทางของบุคคลที่ประสบความสำเร็จทั้ง ระดับชาติท้องถิ่นจากรูปภาพ หรือชุดภาพพลิกเรื่องความสำเร็จในชีวิต
3. ตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน
4. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันอภิปราย และสรุปว่ามีคุณสมบัติอะไรบ้างที่ทำให้บุคคล เหล่านี้ประสบความสำเร็จ
5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิดว่าทุกคนมีความต้องการประสบความสำเร็จด้านต่างๆ และ บัณฑิตที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ การรู้จักปรับตัว สุขภาพจิตดี บุคลิกภาพ และการมีมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น บุคคลที่ประสบความสำเร็จเป็นคนที่มีความสามารถสร้างผลงาน แก่ตนเอง แล้วยังสร้างสามารถความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชน และประเทศชาติด้วย

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. การสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม
3. การรายงานของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรม การสร้างเป้าหมายในชีวิต “กิจกรรม 20 ประการที่อยากทำ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องค่านิยม และกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษ A4 ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกแต่ละคนเขียนสิ่งที่ตนปรารถนาจะทำ 20 อย่างในชีวิตประจำวัน
2. จากนั้นให้แต่ละคนจัดกลุ่มกิจกรรมที่ตนอยากจะทำเป็นพวกๆ แล้วตั้งชื่อให้กับกลุ่มกิจกรรมนั้นๆ เช่น กลุ่มกีฬา กลุ่มการเรียนรู้ กลุ่มการคบเพื่อน กลุ่มบำเพ็ญประโยชน์ ฯลฯ
3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของตนกับเพื่อนคนอื่นๆ ในกลุ่มเกี่ยวกับชื่อที่ตนเองตั้งสำหรับสิ่งที่อยากจะทำนั้นว่าเหมาะสมหรือไม่
4. เจ้าของเรื่องอาจเปลี่ยนชื่อกลุ่มใหม่ตามข้อเสนอแนะของเพื่อน หรือไม่เปลี่ยนก็ได้
5. ให้กลุ่มอภิปรายโดยโยงกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมที่ต้องการทั้งที่เป็นๆ ไปได้ และเป็นไปไม่ได้ สิ่งที่ต้องการจะทำจริงๆ กับสิ่งที่เป็นเพียงคิดฝันว่าจะทำได้
6. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงการค่านิยม ขอบเขต และกฎระเบียบทางสังคมเพราะกิจกรรมบางอย่างสมาชิกอาจยืนยันที่จะทำแต่อาจขัดต่อระเบียบทางสังคมก็ได้
7. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงเป้าหมายในชีวิตแต่ละคนที่มีอยู่ และอาจไม่เหมือนกันควรภูมิใจกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วเสนอประเด็นว่าขอให้สมาชิกกลับไปคิดว่าการบรรลุเป้าหมายนั้นจะทำได้โดยมีผู้นำกลุ่ม และเพื่อนเป็นกำลังใจให้สมาชิกทุกคน

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจในการทำกิจกรรม
2. ความร่วมมือในการออกมาอภิปรายต่อหน้ากลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรม การสร้างเป้าหมายในชีวิต
“กิจกรรมความล้มเหลวเป็นครูที่ดี”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการคิดระดมสมอง
2. เพื่อเรียนรู้วิธีจัดการกับความกังวลใจ
3. เพื่อเปลี่ยนพลังเชิงลบให้เป็นพลังงานเชิงบวก

สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษ A4 บอร์ด

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกระดมสมองคิดเรื่องที่แต่ละคนมีประสบการณ์เกี่ยวกับความล้มเหลว เช่น สอบตกวิชาคณิตศาสตร์ ทำกิจกรรมเข้าจังหวะไม่ได้ เล่นกีฬาไม่เก่ง สอบเข้า ป.1 โรงเรียนดังๆ ไม่ได้ตั้งใจว่าจะส่งการบ้านตรงเวลาทุกครั้งแต่ก็ทำไม่ได้ ซักกรรยานไม่ได้ ถ่ายน้ำไม่เป็น เลิกโกหกไม่ได้ ฯลฯ
2. ให้สมาชิกจัดลำดับเรื่องที่สมาชิกกังวลมากที่สุดในช่วง 1 มา 3 เรื่องเพื่อจะให้สมาชิกรู้ว่าตัวเองกังวลเรื่องใด
3. จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมของคนที่ประสบความล้มเหลว หรือกังวลว่าจะไม่ประสบความสำเร็จมักจะเป็นอย่างไร เช่น กล่าวโทษคนอื่น เลิกล้มเหลวตั้งใจกลางคัน รังแกคนอื่น ชอบแก้ตัว ซี้โมโห หงุดหงิด กินจุ ฯลฯ
4. คุยกับสมาชิกถึงพฤติกรรมในข้อ 3 บางคนอาจเป็นแบบนั้น แต่บางคนนั้น เมื่อกลัวความล้มเหลวเขาก็ต้องพยายามมากขึ้น บางคนรู้ว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จทางด้านนี้ แต่ก็หนีไปเอาดีทางอื่นแทน ยกตัวอย่างเช่น เรียนไม่เก่งแต่เล่นกีฬาเก่ง เป็นต้น
5. กลับไปในข้อ 2 ให้สมาชิกเขียนตอบว่า แต่ละคนเมื่อกังวลแล้วพฤติกรรมอย่างไร หากพบว่ามีพฤติกรรมที่แตกต่างหรือน่าเป็นห่วง อาจจะต้องคุยกันเป็นการส่วนตัว
6. ถามสมาชิกว่า สมาชิกคิดใหม่ว่าผู้นำกลุ่มเป็นคนที่มีความสุขและความประสบความสำเร็จมากๆ สมาชิกส่วนใหญ่จะตอบว่าใช่ และลองถามเหตุผลของเด็กว่าทำไมคิดเช่นนั้น

7. ให้สมาชิกเข้านั่งล้อมวงกันใกล้มากขึ้น ให้ผู้นำกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ความล้มเหลวในชีวิตให้สมาชิกฟังด้วย ความจริงใจและซื่อสัตย์ไม่ใช่เป็นการแสดง คุยกับสมาชิกถึงห้วงเวลานั้นที่สามารถผ่านมาได้ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติม (หากผู้นำกลุ่มไม่มีประสบการณ์ตรงก็ต้องทำการบ้านค้นคว้าชีวิตของคนอื่นที่ประสบความล้มเหลว ก่อนประสบความสำเร็จมาแล้วให้ฟัง แต่ถ้าเป็นประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มจะมีน้ำหนักมากกว่า)

8. พุทธบูชาข้อสรุป ทำนองเช่น ทุกคนก็อาจล้มเหลว หรือผิดพลาดกันได้เป็นเรื่องธรรมดาที่จะล้มเหลว นั้นไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ไม่ใช่สุดท้ายของชีวิต ถ้าเรามุ่งมั่น เราก็จะชนะมันได้และความล้มเหลวก็เป็นบทเรียนที่ดีแก่เรา และทำให้เราเข้มแข็งขึ้น

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม



แผนการจัดกิจกรรม ส่งเสริมความรับผิดชอบ “กิจกรรมครอบครัวในฝัน”

วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกรู้จักบทบาท และหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว และสามารถเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว ซึ่งหากปฏิบัติได้จะสามารถทำให้ตนเอง และครอบครัวมีความสุข

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 หรือสมุดบันทึก ปากกาหรือดินสอ
2. กระดาษขาวเทา หรือกระดาษวาดเขียน
3. สีไม้หรือสีชอล์ก กรรไกร
4. ใบความรู้ ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกหลับตาคิดถึงครอบครัวของตนเอง มีใครบ้างเป็นสมาชิกในครอบครัว แต่ละคนทำหน้าที่อะไร แล้วบันทึกลงในกระดาษ
2. ให้สมาชิกรวมกลุ่มๆ ละ 4-5 คน ช่วยกันกำหนดบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัวซึ่งได้แก่บทบาท พ่อ แม่ พี่ น้อง
3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานความคิดของกลุ่มตนเอง
4. ให้ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติม ถึงแนวความคิดที่สมาชิกควรได้รับ
5. ให้สมาชิกเลือกบทบาทที่ตนเองอยากจะเป็นและคิดว่าตนเองทำได้ดีที่สุด และนำมาวาดเป็นหน้ากาก โดยการใช้สัญลักษณ์แทนบทบาทที่ตนเองอยากเป็น และนำมาเล่าให้สมาชิกฟัง
6. ผู้นำกลุ่มสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้ “กิจกรรมครอบครัวในฝัน”

มนุษย์ทุกคนต้องมีบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นบทบาทและหน้าที่ที่เปลี่ยนไปตามสถานการณ์ และวันเวลาในวัยเด็กในครอบครัว มีบทบาทเป็นลูก เมื่อโตขึ้นมีครอบครัว มีบทบาทเป็นพ่อแม่ ดังนั้นการที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเราควรรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

บทบาทของลูก

1. การเชื่อฟังปฏิบัติตามคำสอนของพ่อแม่
2. เป็นเด็กดี นิสัยดี มีความประพฤติดี
3. ตั้งใจขยันเรียนหนังสือ
4. ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ช่วยงานบ้าน

บทบาทของพ่อ

1. เป็นสามีที่ดีของภรรยา
2. ประกอบสัมมาชีพดูแลครอบครัว
3. ให้เกียรติภรรยาและครอบครัวของภรรยา และเพื่อ

บทบาทของแม่

1. เป็นภรรยาที่ดีของสามี
2. ประกอบสัมมาชีพดูแลครอบครัว
3. ให้เกียรติสามีและครอบครัวของสามี และเพื่อน ๆ

บทบาทของพ่อแม่ต่อลูก

1. เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก
2. หลีกเลียงจากอบายมุขทุกอย่าง
3. ดำรงตนอยู่ในคุณธรรม คือ รู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้จ่าย
4. แสดงความรักให้ขยันพำเพ็ญ
5. เอาใจใส่อย่าให้ลูกรู้สึกเปล่าเปลี่ยว
6. ร่วมมือแก้ปัญหาที่โรงเรียน
7. ส่งเสริมให้เรียน ให้ทำงานตามความถนัด
8. รู้จักใช้จ่ายอย่างมีประโยชน์

**แผนการจัดกิจกรรม ส่งเสริมความรับผิดชอบ
“กิจกรรมโลกสวยด้วยมือเรา”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. กระดาษโปสเตอร์ / กระดานดำหรือบอร์ด / ปากกาไวท์บอร์ด
3. ดินสอสี, สีเทียน, สีเมจิก ฯลฯ
4. ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนพูดถึงสภาพแวดล้อมในปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นต่างๆ ตามใบชี้แจง
5. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่ม โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาวาดรูปเกี่ยวกับ

ป่าไม้อากาศและน้ำลงในกระดาษโปสเตอร์แผ่นเดียว โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปปิดงาน

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบชี้แจง

“กิจกรรมโลกสวยด้วยมือเรา”

กลุ่มที่ 1 เรื่องป่าไม้

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องป่าไม้ในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพป่าไม้ในปัจจุบันนี้ในความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของป่าไม้อย่างไร?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร?

กลุ่มที่ 2 เรื่องอากาศ

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องอากาศในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพอากาศในปัจจุบันนี้ในความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของอากาศเป็นอย่างไร?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร?

กลุ่มที่ 3 เรื่องน้ำ

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องน้ำในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพน้ำในปัจจุบันนี้ในความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของน้ำเป็นอย่างไร?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร?

ใบความรู้

“กิจกรรมโลกสวยด้วยมือเรา”

โลกเราจะน่าอยู่หรือไม่ขึ้นอยู่กับมนุษย์โลกจะช่วยกันทำให้โลกมีสภาพเป็นอย่างไร
ตั้งคำที่ว่า “โลกสวยด้วยมือเรา” ถ้าเราช่วยกันดูแล และใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่นป่าไม้ อากาศ
น้ำ ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด โดยให้มีการเสียน้อยที่สุดหรือมีการเสริมสร้างทดแทนส่วนที่ถูก
ทำลาย ก็จะทำให้สิ่งแวดล้อมน่าอยู่ไปด้วย

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบ
“กิจกรรมหลายคนหลายแบบ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิงและการปรับปรุงตัวเข้าหากัน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 / ดินสอ / ปากกา
2. ใบชี้แจง / ใบความรู้ / ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ดีและไม่ดีอย่างละ 1

ลักษณะนิสัย

3. ให้สมาชิกลำดับสิ่งที่เขียนมามอบให้วิทยากร
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ประมาณ 3 คู่ แสดงท่าทางตามลักษณะนิสัยที่วิทยากร

มอบหมายให้ตามใบชี้แจง และให้บอกบทบาทที่แสดงร่วมกัน

5. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน พุดคุยถึงท่าทางลักษณะนิสัยที่สมาชิกแต่ละคู่แสดงออกมาตามใบชี้แจง

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรวมกลุ่มกันแล้วให้ตัวแทนประมาณ 2-3 กลุ่ม ออกมารายงานผลการพุดคุยกันในกลุ่มและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นต่างนำเสนอเพิ่มเติม

7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนรายงานความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเองเคยพบและวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งตามใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานของสมาชิก

ใบชี้แจง

“กิจกรรม หลายคนหลายแบบ”

ผู้นำกลุ่มกำหนดบทบาท หรือลักษณะนิสัยดังนี้

คู่ที่ 1 ให้มีตัวละคร แสดงบทบาทที่มีลักษณะนิสัยไปในทางที่ดี

คู่ที่ 2 ให้มีตัวละคร แสดงบทบาทที่มีลักษณะนิสัยไปในทางที่ไม่ดี

คู่ที่ 3 ให้ตัวละคร แสดงบทบาทที่มีลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดี

ใบกิจกรรม

“กิจกรรมหลายคนหลายแบบ”

ให้เขียนบรรยายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางที่ไม่ดีที่เคยพบ และมีวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งอย่างไร (ใช้เวลา 5 นาที)

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

“กิจกรรมหลายคนหลายแบบ”

คนเราทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้แต่คนเดียวก็มีนิสัยที่หลากหลาย ถ้าหากต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ต้องมีการยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น ลักษณะนิสัยที่สอดคล้องกลมกลืนกัน จะทำให้สัมพันธภาพของบุคคลดำเนินไปด้วยดี เช่น กรณีที่ลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันอาจก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งได้ เช่น คนที่มีนิสัยจู้จี้ขี้บ่นกับคนที่หงุดหงิด โมโหง่าย เป็นต้น เพราะฉะนั้นถ้ามีนิสัยแตกต่างกัน ควรจะปรับตัวเข้าหากัน พยายามเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจคนอื่นมากขึ้น และสามารถปรับตัวเข้าหากันได้ง่ายขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์ และทักษะทางสังคม
“กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพต่อครอบครัว และประเมินบทบาทและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1, 2
2. ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนนั่งร่วมกันเป็นรูปวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเกี่ยวกับมนุษย์ทุกคนเกิดมามีบทบาทและหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว
3. ให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองที่ทำมาแล้ว มีบทบาทหน้าที่อย่างไร และให้สมาชิกแต่ละคนประเมินว่าบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพของตนเองที่มีต่อครอบครัวนั้นเหมาะสมหรือไม่ และสมาชิกเองพอใจในบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพที่ตนได้กระทำหรือไม่ (ใบงานที่ 1)
4. ให้สมาชิกบอกถึงบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพของตนเองต่อครอบครัวที่ต้องการเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไข โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น (ใบงานที่ 2)
5. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงบทบาทหน้าที่ และสัมพันธ์ภาพต่อครอบครัวตามที่สมาชิกในกลุ่มนำเสนอ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว”

ให้สมาชิกในกลุ่มคิดถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง (กลุ่มย่อย 4 – 5 คน)

1. บทบาทหน้าที่ของตนเองที่ทำมาแล้วมีบทบาทหน้าที่อะไร
2. บทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพของตนเอง และครอบครัวเหมาะสมหรือไม่
3. ตนเองพึงพอใจในบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพที่ตนเองได้กระทำต่อครอบครัวหรือไม่ อย่างไร

ใบงานที่ 2

“กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว”

บทบาทและสัมพันธภาพที่ตนเองต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลง (กลุ่มย่อย 4 – 5 คน)

ใบความรู้

“กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว”

บทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพต่อครอบครัวเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงกระทำต่อครอบครัวของตนเอง เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาย่อมมีครอบครัวของตนเอง เราทุกคนมีบุคคลในครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุด การตระหนักถึงบทบาทสัมพันธภาพต่อครอบครัว จะเป็นตัวเชื่อมโยงให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเกิดการกระตุ้นให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมต่อไป

**แผนการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์และทักษะทางสังคม
"กิจกรรมการสื่อสารในครอบครัว และเทคนิคการเตือนลูก"**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้พ่อแม่ ผู้ปกครองสามารถเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการสื่อสารที่ดี ส่งผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว

สื่อการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. กลุ่มบรรยายกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสารต่อสัมพันธภาพในครอบครัว และสู่แม่ – แม่ – ผู้ปกครอง ด้วยการสื่อสารที่เรียบง่าย ๆ
2. กลุ่มบรรยายเรื่องการสื่อสารในครอบครัว
3. กลุ่มสู่แม่ประสบการณ์เดิมของผู้เข้ารับการอบรมที่เคยใช้ในการเตือนลูก โดยการแสดงบทบาทสมมติ (ใบงานที่ 1)
4. กลุ่มสู่แม่ผู้เข้ารับการอบรม 4 – 5 คน ให้ผู้เข้ารับการอบรมอภิปราย
 - ท่านคิดอย่างไรต่อวิธีการเตือนลูกของพ่อ
 - ท่านคิดว่าลูกจะรู้สึกอย่างไร
 - ท่านคิดว่าวิธีการอื่นจะได้ผลหรือไม่อย่างไร
5. นำกลุ่มสรุปผลการอภิปรายของผู้เข้าร่วมอบรม และให้ผู้เข้ารับการอบรมฝึกการเตือนลูก (ใบงานที่ 2)

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์และทักษะทางสังคม
“กิจกรรมสื่อสัมพันธ์อันตราย”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภัยจากสื่อสัมพันธ์ต่าง ๆ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กวีนิพนธ์เรื่อง “สื่อสัมพันธ์อันตราย”
2. ใบงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

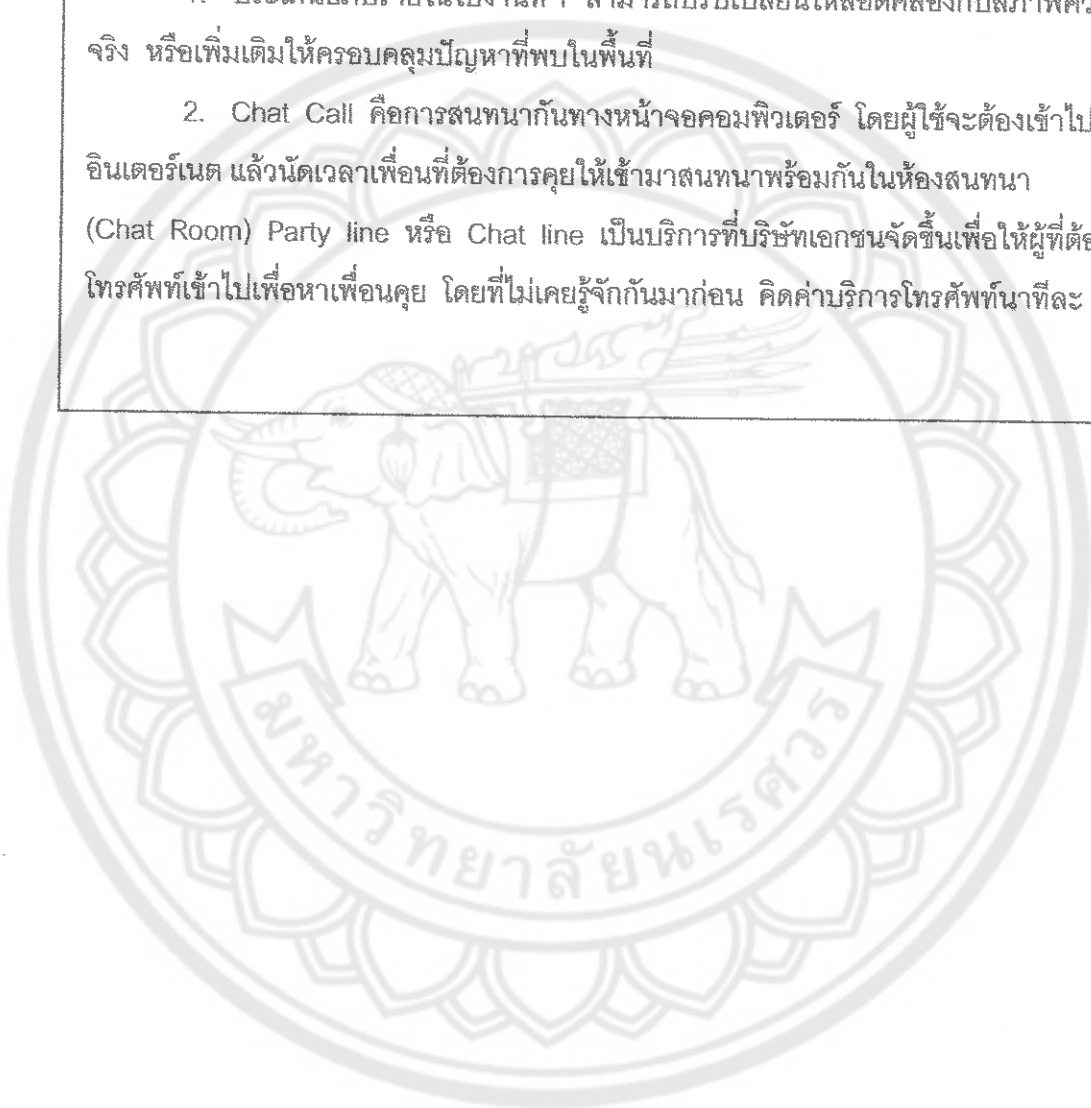
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยตั้งคำถามว่า “ทำไมวัยรุ่นจึงชอบคุยกับเพื่อนวัยเดียวกัน มีวิธีไหนบ้างที่วัยรุ่นหาเพื่อนคุย” พร้อมทั้งรวบรวมความคิดเห็น
2. ผู้นำกลุ่มอ่านเรื่อง “สื่อสัมพันธ์อันตราย” ให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกคุยกันกับเพื่อนที่นั่งใกล้กันว่า “ฟังเรื่องนี้แล้วรู้สึกอย่างไร ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 5 – 6 คน ได้คำตอบแล้วไม่ต้องสรุป
3. ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายประเด็นที่มอบหมายในใบงานที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มเชิญตัวแทนกลุ่มให้เล่าข้อสรุปของกลุ่มให้เพื่อนฟังหน้าชั้น ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ได้แสดงความคิดเห็นอย่างกว้างขวาง ก่อนที่จะสรุปให้ครบถ้วนตาม “แนวคิดหลัก” ของผู้นำกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มขอให้กลุ่มเดิมช่วยกันคิดว่า “เราควรมีหลักในการปฏิบัติอย่างไรในการติดต่อกับมิตรทางไกลที่ยังไม่รู้จักกันดีพอ”
6. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2 – 3 กลุ่ม แล้วสรุปให้ครบถ้วนตามใบความรู้

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และข้อสรุปจากความคิดเห็นของกลุ่ม

สำหรับผู้นำกลุ่ม
“กิจกรรมสื่อสัมพันธ์อันตราย”

1. ประเด็นอภิปรายในใบงานที่ 1 สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง หรือเพิ่มเติมให้ครอบคลุมปัญหาที่พบในพื้นที่
2. Chat Call คือการสนทนากันทางหน้าจอกอมพิวเตอร์ โดยผู้ใช้งานจะต้องเข้าไปทางอินเทอร์เน็ต แล้วนัดเวลาเพื่อนที่ต้องการคุยให้เข้ามาสนทนาพร้อมกันในห้องสนทนา (Chat Room) Party line หรือ Chat line เป็นบริการที่บริษัทเอกชนจัดขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ต้องการโทรศัพท์เข้าไปเพื่อหาเพื่อนคุย โดยที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน คิดค่าบริการโทรศัพท์นาทีละ 9 บาท



แผนการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์และทักษะทางสังคม
“กิจกรรมเข้าใจวัยรุ่น”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้พ่อ – แม่ – ผู้ปกครอง เข้าใจธรรมชาติและสาเหตุปัญหาของวัยรุ่น และมีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ แนวทางในการช่วยเหลือลูกวัยรุ่นที่มีปัญหา

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามพ่อ-แม่-ผู้ปกครอง
 - ท่านรู้สึกหนักใจอะไรกับลูก (วัยรุ่น)
 - ในครอบครัวของท่านประสบปัญหาเกี่ยวกับลูกเรื่องอะไรมา
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายเรื่อง “ธรรมชาติของวัยรุ่น และการอยู่ร่วมกันกับวัยรุ่น” (ใบความรู้ที่ 1)
3. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อให้พ่อ-แม่-ผู้ปกครองตอบคำถามจากปัญหาที่ได้การแลกเปลี่ยนในข้อ 1 โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มละ 3-5 คน เช่น ปัญหาลูกหนีเที่ยว, ลูกไม่เชื่อฟัง, ขอบทะเลาะกับพี่น้อง และให้กลุ่มวิเคราะห์หาสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหา
4. ให้ตัวแทนกลุ่มเสนอแนวทางการแก้ไข/ผู้นำกลุ่มสรุปบรรยายตามแนวทางการแก้ไข ปัญหาของกลุ่มและเพิ่มเติมในใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมทำกิจกรรม
2. ประเมินผลจากการอภิปรายกลุ่มและการรายงานผลงานกลุ่ม

ใบความรู้ 1 "กิจกรรมเข้าใจวัยรุ่น"

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกายและจิตใจอารมณ์และสังคม คือ

1. แรกเนื้อนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาดน้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มีมากขึ้น เช่น สภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมีประจำเดือน การมีขนเปียก การมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายว่า "เกิดอะไรขึ้นกับเขา" "เขาจะเหมือนเพื่อนใหม่" "ทำไมเขาไม่เหมือนเพื่อน" "เขามีอะไรที่ผิดปกติหรือเปล่า" ทำให้เขากลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด
2. อารมณ์ของวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วโดยไม่ค่อยมีเหตุผลนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่ายและแสดงออกโดยไม่ค่อยมีการกลั่นกรองเขาต้องการมีเวลาสัก 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่ผันผวน
3. ความอยากมีอิสระ อยากมีเสรีแก่ตน ไม่อยู่ในอาณัติของใครเขาจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือทำลายของบ้าน ของโรงเรียน เขาจึงต้องการสนับสนุนให้แสดงออกถึงความอยากใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อื่นอยากดูดีเหนือคนรับใช้ หรือในบางครั้งอาจจะแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการอภิปรายร่วมกัน เป็นการส่วนตัวกับเขาเพื่อให้เขาได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระ โดยพ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนที่เขาคิดเห็นไม่ถูกต้อง
4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อฝูง ความด้อยในเรื่องรูปร่าง เงิน สังคมและครอบครัว มักทำให้เขาคิดมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กอื่น เด็กพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น แยกทางจากกลุ่มเพื่อนแสดงพฤติกรรมอวดเก่ง เรียกร้องความสนใจ ฉะนั้นครอบครัวต้องช่วยให้เขาเข้าใจฐานะที่ถูกต้องของครอบครัว ช่วยให้เขาสามารถดึงส่วนดีของเขาขึ้นมาทดแทน ให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
5. ความไม่ยอมแตกกลุ่มบางทีก็ผลักดันให้เขาประพฤติตนนอกกลุ่มออกห่างไปบ้าง การช่วยสนับสนุนชักจูงให้เด็กรู้จักเลือกกลุ่ม จะช่วยเขาเข้าสู่ทางดีว่าการตำหนิ การลงโทษ การเปิดโอกาสให้เด็กพาเพื่อนขอมีกิจกรรมในบ้าน รับฟังการวิพากษ์วิจารณ์จากเด็ก ท่านมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของท่านได้ง่าย

6. ความรู้้อยากลอง อยากเห็นอยากมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้เด็กเกิดความพอใจ ภูมิใจและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นในวัยรุ่นออกมา การสนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมสร้างสรรค์อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา การทำงานที่ใช้การเล่นแข่งขันที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิด จะช่วยขจัดความอยากรู้้อยากลองในทางที่ผิด

7. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้ามและอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ

8. ไม่มั่นใจว่าจะเป็นอะไร จะเป็นชายหรือหญิง วัยรุ่นจึงเหมือนทางสองแพร่ง ที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประสบการณ์ที่เขาได้เห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้มองหาเอกลักษณ์ได้อย่างรวดเร็วและผ่านปัญหาไปได้อย่างมีทิศทาง

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ รวมทั้งสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น ขณะที่พ่อ-แม่หรือผู้ปกครอง อาจจะยังไม่เข้าใจสภาพของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ประกอบกับช่วงวัยที่แตกต่างกัน ประสบการณ์เดิมหรือวัฒนธรรมที่ต่างยุคกัน ทำให้เกิดความไม่เข้าใจมากขึ้น ดังนั้น พ่อ-แม่-ผู้ปกครองจึงต้องมีการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นให้มากขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์และทักษะทางสังคม “กิจกรรมการเลือกรับสื่อ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงภัยจากสื่อที่ยั่วยุต่างๆ

สื่อการจัดกิจกรรม

ภาพสื่อโฆษณาที่สวดยงามเท่าจำนวนสมาชิก (หรือหาให้ได้มากที่สุด)

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียน โดยเปิดการสนทนาด้วยคำถาม “เพราะเหตุใดสื่อโฆษณাজึงจูงใจให้เราซื้อสินค้าต่างๆ ได้สำเร็จ” (คำตอบ คือ สวดยงาม น่าสนใจ ดึงดูดใจ ฯลฯ)
2. ให้สมาชิกนั่งรวมกลุ่ม 5-6 คน แจกภาพสื่อโฆษณาที่สวดยงามกลุ่มละ 5-6 ภาพ ให้หมุนเวียนกันดูแล้วตั้งคำถามว่า “ภาพโฆษณาเหล่านี้ให้ความรู้สึกอย่างไรบ้าง”
3. ผู้นำกลุ่มรวบรวมคำตอบให้มากที่สุดแล้วสรุปว่า ผู้ผลิตสื่อโฆษณาลิขิตสื่อขึ้นด้วยจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ ใช้ภาพเพื่อสร้างอารมณ์ให้อ่อนไหวคล้อยตาม และเกิดความรู้สึกอยากใช้สินค้าตัวนั้น
4. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม “รอบตัวเรามีสื่ออะไรอีกบ้างที่สร้างอารมณ์ให้แก่ผู้บริโภคโดยหวังผลทางการค้า” แล้วรวบรวมคำตอบ และให้ยกตัวอย่างอารมณ์ที่เกิดขึ้น
5. ให้กลุ่มช่วยกันคิดว่า “เรื่องราวหรือสิ่งที่บอกเรานั้นสามารถเชื่อถือได้ทั้งหมดหรือไม่เพราะเหตุใด และผู้นำกลุ่มสุ่มถามคำตอบจากกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มบรรยายนำว่า “นอกจากสื่อโฆษณาแล้วยังมีสื่ออื่นๆ อีกหลายอย่างที่อยู่รอบตัวเรา เนื้อหา และภาพในสื่อเหมาะสม และไม่เหมาะสมกับสมาชิก แล้วให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดในประเด็นการเลียนแบบสื่อ จะมีคำแนะนำที่จะป้องกันปัญหานี้อย่างไร
7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความคิดเห็นของกลุ่มๆ แล้วร่วมกันสรุป “หลักในการเลือกรับสื่อ”

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปเนื้อหาของกลุ่ม

**แผนการจัดกิจกรรมครอบครัวสัมพันธ์และทักษะทางสังคม
“กิจกรรมการเผชิญภาวะวิกฤต”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ และหาทางออกในการเผชิญภาวะวิกฤติ

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบงาน / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียน สนทนาเรื่องภาวะวิกฤตในชีวิตเรา
2. ให้จับคู่เพื่อน 2 คน ช่วยกันคิด “ให้บอกความหมายของภาวะวิกฤติ และยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติคู่ละ 1 สถานการณ์”
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 คู่ แล้วสรุปความหมายของภาวะวิกฤติ และรวบรวมสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “เหตุการณ์ระทึกใจของดาว”
4. ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 5-6 คน มอบหมายให้อภิปรายตามประเด็นในใบงาน
5. ให้กลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่ม / ผู้นำกลุ่มอภิปรายและสรุปให้ได้แนวคิดครบถ้วนตาม “แนวคิดที่ควรได้”
6. ผู้นำกลุ่มบรรยายเรื่อง “เทคนิคที่ใช้ในการเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ”
7. สมาชิกกลุ่มเดิมช่วยกันทบทวน และสรุปแนวทางเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤต

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมของสมาชิก
2. ประเมินจากผลการอภิปรายกลุ่ม และการรายงานผลงานกลุ่ม

กรณีศึกษา “เหตุการณ์ระทึกใจของดาว”

“กิจกรรมการเผชิญภาวะวิกฤติ”

เรียน คุณอาประชาที่นับถือ

หนูติดตามการตอบจดหมายของคุณอาเป็นประจำ ได้อ่านประสบการณ์ของคนอื่นมากมายแล้วอยากเล่าประสบการณ์ของตัวเองบ้างค่ะ ตอนนี้หนูเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลาย ปกติพ่อจะไปส่งที่โรงเรียนตอนเช้าให้หนูกลับบ้านเองตอนเย็น วันไหนเรียนพิเศษเลิกค่าพ่อจึงจะไปรับ วันนั้นกลับบ้านเอง ขณะเดินทางไปต่อรถสองแถวเข้าซอย หนูสังเกตเห็นผู้ชายคนหนึ่งอายุราวๆ 25 ปี หน้าตาทำทางก็ดูดี แต่งตัวเรียบร้อย หนูสงสัยว่าเขาจะตามหนูมาก็เลยแกล้งแวะเข้าร้านข้างทางชื่อของ กลับออกมาเขาก็ยังยืนอยู่ คราวนี้เขาเข้ามาทักหนู หนูก็ยิ้มตอบตามมารยาท เขาบอกว่ามาดักรถหนูหลายวันแล้ว เขาชอบหนูตั้งแต่เห็นครั้งแรก ตอนนั้นหนูรู้สึกใจคอไม่ดีไม่รู้ว่าเขาจะมาทำไม เราชวนหนูไปนั่งคุยกับเขา หนูปฏิเสธบอกว่ารถจะออกแล้ว เขาไม่ยอมยกยื่นขวางทางไว้แล้วเอามือมาจับแขนหนูให้อยู่คุยกันก่อน หนูตกใจมากปากคอสั่นไปหมด พอตั้งสติได้ก็มองไปรอบๆ จะหาคนช่วยแต่ไม่มีใครผ่านมา หนูก็เลยพูดดีกับเขารอจนเขาปล่อยหนูก็สะบัดหลุดแล้ววิ่งไปขึ้นรถสองแถวที่จอดรอคนอยู่ เขาตามมาที่ทำยรถที่หนูนั่งอยู่ พยายามดึงแขนหนูลงจากรถ คนมองกันใหญ่ หนูเลยตัดสินใจร้องออกไปว่า “ช่วยด้วย หนูไม่รู้จักคนคนนี้” เขาคงตกใจไม่คิดว่าหนูจะร้องเลยเดินหนีไป หนูได้เล่าให้พ่อแม่ฟัง ตั้งแต่นั้นพ่อไปรับส่งหนูทุกวัน หนูเล่ามาเพื่อให้คุณอาลงจดหมายเพื่อเป็นอุทาหรณ์แก่คนอื่น ๆ ค่ะ

ด้วยความเคารพ

ดาว

ใบงาน

“กิจกรรมการเผชิญภาวะวิกฤติ”

ให้สมาชิกรวมกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายจนได้ข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. ดาวใช้วิธีการอะไรในการเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ และสมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรต่อวิธีการของดาว
2. สมาชิกคิดว่าการต่อสู้ ชัดขึ้น ควรนำมาใช้ในกรณีอย่างไร และเมื่อต่อสู้ชัดเจนอาจมีผลดี และผลเสียอย่างไรบ้าง เมื่อได้ข้อสรุปแล้วให้เตรียมส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้ 1

“กิจกรรมการเผชิญภาวะวิกฤติ”

ความหมายของภาวะวิกฤติ

ภาวะวิกฤติเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความปลอดภัยของร่างกาย และจิตใจ ในสังคมปัจจุบัน สมาชิกเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติโดยไม่ทันคาดคิด เช่น ถูกล่อลวง ถูกลวนลามทางเพศ ถูกข่มขืน หรือกรรโชกทรัพย์ ถูกก้าวร้าวคุกคามหรืออุ้มขังให้สิ่งต่างๆ

เทคนิคที่ใช้ในการเผชิญภาวะวิกฤติ

1. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ การควบคุมอารมณ์ และร่างกายให้สงบนิ่งให้มากที่สุดรวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ และมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
2. ประเมินสถานการณ์ ว่ามีอันตรายใดที่อาจเกิดได้บ้าง มีสิ่งใดที่จะใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ
3. หาโอกาสหลบหนีขณะขอความช่วยเหลือ พยายามถ่วงเวลาโดยไม่ปะทะ และไม่ยั่วยุให้เกิดความรุนแรง อาจใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจ ต่อรอง หรือตั้งเงื่อนไขต่างๆ เพิ่มขึ้น
4. ต่อรองเมื่อจวนตัว เพื่อให้คู่กรณีเปลี่ยนใจหรือลดความรุนแรงหรือลดความเสียหายลง
5. หาทางป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ เช่น ปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้

ใบความรู้ 2 แนวคิดที่ได้

“กิจกรรมการเผชิญภาวะวิกฤติ”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. การใช้วิธีการในการเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ และสมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรต่อวิธีการของดาว	<ul style="list-style-type: none"> - ดาวใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง เพื่อหาทางหลีกเลี่ยงและขอความช่วยเหลือ จากนั้นเล่าให้พ่อแม่ฟังเพื่อป้องกันเหตุการณ์ไม่ให้เกิดซ้ำอีก - คิดว่าเป็นวิธีการที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ของดาวในขณะนั้น
2. สมาชิกคิดว่าगरาต่อสู้ขัดขืนควรนำมาใช้ในกรณีอย่างไร และเมื่อต่อสู้ขัดขืนอาจมีผลดีและผลเสียอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> - ควรใช้ในกรณีที่มั่นใจว่าการกระทำนั้นจะปลอดภัย หลบหนีหรือต่อสู้ได้สำเร็จ ผลดี คือ พ้นจากเหตุการณ์ได้ถ้าขัดขืนสำเร็จ ผลเสีย คือ อาจได้รับอันตรายมากถ้าไม่สำเร็จ

แผนการจัดกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง (นับถือตนเอง)
 “กิจกรรมประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าของตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

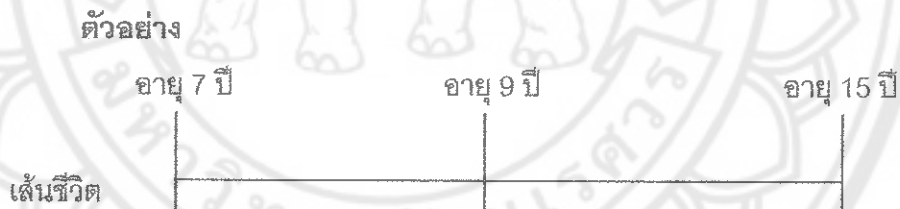
กระดาษ / ดินสอ / อุปกรณ์การเขียน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ประทับใจที่เกิดขึ้นทั้งที่ดีและไม่ดี ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 4-5 คน ว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่พอจะเล่าได้ และเกิดขึ้นในช่วงอายุใด และนำเหตุการณ์นั้นเขียนบนเส้นชีวิตดังตัวอย่าง

2. แจกกระดาษและอุปกรณ์การเขียนให้กับสมาชิก

3. ให้สมาชิกเขียนเส้นชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก เท่าที่จำความได้แต่ละช่วงอายุที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ



จับสลากได้ของขวัญถูกใจ เก็บเงินได้และนำส่งครู เป็นนักกีฬาดีเด่นของโรงเรียน

4. ในกรณีที่บางคนไม่มีประสบการณ์ที่น่าภาคภูมิใจผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เขียนความภาคภูมิใจซึ่งเป็นความต้องการให้เกิดขึ้นในช่วงอายุต่างๆ

5. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับความภาคภูมิใจที่เขียนไว้ในเส้นชีวิตให้กลุ่มฟัง

การประเมินผล

1. สมาชิกช่วยกันสรุปว่ามีกิจกรรมใดบ้างที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

2. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าทุกคนสามารถสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ และให้ฝึกสร้างอยู่เสมอ

แผนการจัดกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง (นับถือตนเอง)

“กิจกรรมฉันและเธอเป็นคนพิเศษ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้เกี่ยวกับศักยภาพ ความมีคุณค่าของตนเอง และของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น และนำไปใช้ประโยชน์ได้
3. เพื่อฝึกความกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ / ดินสอ / ปากกา
2. กระดาษโปสเตอร์สีต่างๆ ตัดเป็นรูปหัวใจตามจำนวนสมาชิก
3. โบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่า “ทุกสิ่งในโลกล้วนมีประโยชน์และมีคุณค่าในตนเอง สมาชิกทุกคนก็มีประโยชน์และมีคุณค่า สิ่งที่เราทำโดยเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม จะยิ่งเสริมให้คนเรามีคุณค่า และความภาคภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น”
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะพิเศษ หรือคุณสมบัติส่วนตัวที่ตนคิดว่าเป็นสิ่งภาคภูมิใจ 4-5 ประการ แล้วอ่านให้เพื่อนฟังทีละคน โดยสมาชิกที่เป็นผู้ฟังตั้งใจฟัง
3. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 ดวง พร้อมทั้งให้สมาชิกเขียนข้อความในทางบวกให้เพื่อน ซึ่งอาจเป็นคุณสมบัติส่วนตัว ความประทับใจที่มีกับเพื่อน แล้วนำไปมอบให้เพื่อนคนที่ตนต้องการจะให้
4. อภิปรายร่วมกันถึงความรู้สึก ความคิดเห็น จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
5. ให้สมาชิกเล่าถึงความสามารถของตนให้เพื่อนฟัง หรือเขียนถึงเรื่องราวที่ปฏิบัติและรู้สึกภาคภูมิใจ ติดไว้ที่โต๊ะเรียน หรือห้องนอนของตนเอง

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากผลงาน และพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้
“กิจกรรมฉันและเธอเป็นคนพิเศษ”

ความมีคุณค่าในตัวบุคคลอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน เราสามารถสร้างให้เกิดขึ้น
ได้ในตัวเรา การรู้จักกับผิดชอบ และกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดเป็นคุณสมบัติ
ที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้น



แผนการจัดกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง (นับถือตนเอง)
“กิจกรรมคุณค่าแห่งใจ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างเป็นระบบ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ / ดินสอ / ปากกา
2. ใบกิจกรรม / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยพูดว่าในช่วงชีวิตคนเราสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงควมมีคุณค่าของตนเอง คือ การได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นทั้งที่อาจเป็นผู้ใกล้ชิดหรือบุคคลทั่วไป ที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือบางคนอาจให้สิ่งใดกับใครแล้วได้รับผลตอบแทน หรือความสบายใจ ความภาคภูมิใจ ฯลฯ กลับคืนมา จะทำให้เรารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่าสำหรับตัวเราเอง และมีคุณค่าสำหรับบุคคลอื่น (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ให้ตรงกับการแสดงถึงการให้และการรับ)
3. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยให้อาสาสมัคร 2-3 คน เล่าถึงประสบการณ์ที่ได้สร้างสิ่งที่ดีถือว่าเป็นคุณค่าแกจิตใจให้กลุ่มรับฟัง

* สำหรับกรณีที่ไม่มีใครแสดงออก ผู้นำกลุ่มต้องเสนอประสบการณ์ของตนเองเพื่อจุดประกายให้สมาชิกได้นึกถึงเรื่องของตนเองที่ได้แสดงถึงสิ่งที่มีคุณค่าที่ได้ให้ หรือได้รับจากบุคคลอื่น *
4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 3 คน โดยที่
 - คนที่ 1 : เป็นผู้เล่าถึงควมมีคุณค่าในการแสดงน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นแล้วได้รับผลตอบแทนที่มีคุณค่า โดยใช้เวลา 3 นาที
 - คนที่ 2 : เป็นผู้ฟัง
 - คนที่ 3 : เป็นผู้สังเกตการณ์
5. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเรื่องควมมีคุณค่าในการแสดงน้ำใจ การให้ การรับของกลุ่ม โดยเลือกเพียง 1 เรื่อง โดยให้เชื่อมโยงถึงการดำเนินชีวิตในสภาพสังคมปัจจุบัน
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้

7. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบรรยายถึงการแสดงความมีน้ำใจที่ได้ให้กับบุคคลอื่น และ การได้รับผลตอบแทนที่ตนเองประทับใจตามใบกิจกรรม

8. ปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

ใบกิจกรรม
“กิจกรรมคุณค่าแห่งใจ”

ให้เขียนบรรยายถึงการแสดงความมีน้ำใจที่ได้ให้กับบุคคลอื่น และได้รับผลตอบแทนที่ตนเองพอใจ (ใช้เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้
“กิจกรรมคุณค่าแห่งใจ”

คุณค่าแห่งจิตใจเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีชีวิตของคนไทยการรู้จัก รับที่เหมาะสม รู้จักเกรงใจผู้อื่น เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีที่ทำให้เราสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นความเอื้ออาทร เป็นการแสดงน้ำใจให้แก่กัน แต่ถ้าสังคมขาดสิ่งเหล่านี้ไป หรือลดน้อยลงไปจะทำให้ไม่มีความสุข อย่างเช่น คนบางคนที่มีความต้องการอย่างมาก ความต้องการเหล่านั้นอาจเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่เหมาะสมจึงเกิดความปั่นป่วนในสังคมได้ เช่น การลักขโมย

แผนการจัดกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง (นับถือตนเอง)

“กิจกรรมถนนชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมกับความคาดหวังที่เป็นจริงอันจะนำไปสู่ความสำเร็จ และความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ดินสอ / ปากกา / ยางลบ
2. ใบงาน / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่าในชีวิตของสมาชิกทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกดีกับตนเองบ้างไม่มากก็น้อย เช่น เคยช่วยเหลือสัตว์ คน หรือเคยชนะการประกวดรางวัลต่างๆ เป็นต้น (2 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานถนนชีวิต ให้สมาชิกทุกคน เขียนภาพ หรือข้อความที่เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่รู้สึกประทับใจ ที่เมื่อนึกถึงแล้วเกิดความรู้สึกที่ดี ในแต่ละช่วงของชีวิตโดยบันทึกลงในใบงานระบุปี หรือช่วงเวลาของเหตุการณ์นั้นๆ ตั้งแต่จำความได้จนปัจจุบัน (10 นาที)
3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5-6 คน ให้สมาชิกผลัดกันเล่าเหตุการณ์ และสาเหตุที่ทำให้รู้สึกประทับใจกับเหตุการณ์นั้นๆ ด้วยครั้งละคน (10 นาที)
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอเหตุการณ์ประทับใจของกลุ่ม สมาชิกบันทึกลงบนกระดานดำ (15 นาที)
5. ให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ ถึงเหตุการณ์ประทับใจ และสิ่งที่ทำให้สมาชิกเกิดความประทับใจในเรื่องต่างๆ ว่าเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร
6. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความประทับใจในสิ่งต่างๆ แตกต่างกันซึ่งเกิดจากการที่คนเราคาดหวังต่อความสำเร็จต่างกัน และให้คิดว่าการตั้งความคาดหวังที่เกินความสามารถมีผลเสียต่อตนเองอย่างไร และสามารถตั้งความคาดหวังที่สอดคล้องกับความจริงได้อย่างไร

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

ใบความรู้
“กิจกรรมถนนชีวิต”

ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลมีความภาคภูมิใจนั้นอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าสมาชิกตั้งเกณฑ์ของคุณค่าแห่งความภาคภูมิใจไว้อย่างไร สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กจากครอบครัวและค่านิยมของสังคมที่สมาชิกอาศัยอยู่ เช่น บางครอบครัวให้ความสำคัญกับการเรียนเก่ง บางครอบครัวให้ความสำคัญกับกีฬา เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามสมาชิกสามารถเก็บเกี่ยวความภาคภูมิใจได้จากความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เหมือนที่เพื่อนๆ หลายคนรับรู้ได้ เช่น แม้การได้เก็บขยะช่วยให้โรงเรียนสะอาดน่าเรียน ก็นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่ง ฉะนั้น บุคคลสามารถหาความภาคภูมิใจให้กับตนเองได้ตลอดเวลา ซึ่งขึ้นอยู่กับวิถีคิดของนักเรียนนั่นเอง

นอกจากนี้สมาชิกต้องตระหนักไว้เสมอว่าการตั้งความคาดหวังที่สูงกว่าความสามารถที่แท้จริงของสมาชิกมากเกินไป จะทำให้เราเกิดความท้อแท้ ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายในการทำสิ่งใดก็ตามให้ตั้งไว้สูงกว่าความสามารถจริงเล็กน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละขั้นเมื่อทำสำเร็จสมาชิกก็จะประสบความสำเร็จ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองในที่สุด

ใบงาน “ครั้งนั้น...ฉันทำได้”
“กิจกรรมถนนชีวิต”

เหตุการณ์ที่ประทับใจในชีวิต

อดีต - ปัจจุบัน

ระบุช่วงอายุ

5 7 9 11 13 15 17 ปี

หมายเหตุ สมาชิกเขียนช่วงอายุที่เกิดเหตุการณ์ได้ตามความเป็นจริง

**แผนการจัดกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง (นับถือตนเอง)
“กิจกรรมภาพของฉัน”**

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ข้อดีของตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม / ใบความรู้
2. ดินสอ / ยางลบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำว่าทุกสิ่งในโลกล้วนมีประโยชน์ และมีคุณค่าในตัวเอง สมาชิกก็มีคุณค่าในตนเองเช่นกัน (5 – 10 นาที)
2. ให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม โดยจับคู่และเขียนตอบในส่วนของตนเองก่อน แล้วให้ถามคู่ของตนว่าเขามองว่าเป็นคนลักษณะอย่างไร ผู้ถามเป็นคนเขียนคำตอบเอง (15 – 20 นาที)
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความรู้สึกหลังทำกิจกรรม (15 นาที)
4. ผู้นำกลุ่ม สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม (ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้)

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกขณะร่วมกิจกรรม

ใบกิจกรรม
"กิจกรรมภาพของฉัน"

	ฉันมองตัวเอง	เพื่อนมองตัวฉัน
ลักษณะท่าทาง		
รูปร่าง		
ความสามารถ		
มนุษยสัมพันธ์		
อุปนิสัย		

ใบความรู้
"กิจกรรมภาพของฉัน"

คนเราทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นหาข้อดีไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือผู้อื่น ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะทำแล้วจะนำมาซึ่งความไม่สบายใจมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสีย เพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีทั้งของตัวเอง และของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้น ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตน และอีกประการหนึ่ง การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน หรือคนอื่น ๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเราด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่า ควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้อย่างไร หรือจะนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้ อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำสิ่งที่ดี และประสบผลสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดี ๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

แผนการจัดกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง (นับถือตนเอง)
“กิจกรรมมาช่วยกันหน่อย”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจจากความสำเร็จของตนเอง การที่บุคคลมีโอกาสทำอะไรได้สำเร็จ และมีผู้เห็นผลงานนั้น ย่อมก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ / สี
2. แผ่นโฟม / แผ่นพลาสติกหุ้มป้าย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ถามสมาชิกเกี่ยวกับป้ายคำขวัญต่าง ๆ ที่สมาชิกเคยพบเห็น พร้อมทั้งให้สมาชิกบอกประโยชน์ของป้ายเหล่านั้น
2. ให้สมาชิกช่วยกันเสนอแนวคิดว่าจะป็นคำขวัญเกี่ยวกับอะไร เช่น
 - ชักชวนให้สนใจเข้าห้องเรียน
 - ชักชวนให้ปลูกต้นไม้เพื่อสิ่งแวดล้อม
 - ชักชวนให้ช่วยกันรักษาความสะอาดในศูนย์
 - ชักชวนให้เลิกเลี้ยงสิ่งเสพติด
 - ชักชวนให้เอื้อเฟื้อกันและกัน
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคิดคำขวัญเกี่ยวกับเรื่องที่เลือกไว้เพื่อเป็นแนวทางเดียวกัน
4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิด ประดิษฐ์ ตกแต่งความสวยงามของป้ายโดยมีอุปกรณ์เตรียมไว้ให้แล้ว
5. อ่านป้ายคำขวัญที่เป็นผลงานของแต่ละกลุ่มให้ทุกคนฟัง และถามความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อผลงานของตนเอง
6. ผู้นำกลุ่มสรุปความภาคภูมิใจในตนเองส่วนหนึ่งมาจากการประสบความสำเร็จในชีวิต หรือการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งได้เป็นผลสำเร็จ เช่นเด็กบางคนเรียนหนังสือเก่งมาก ๆ ในวิชาใด วิชาหนึ่งนั้นคือความภาคภูมิใจของเขาในขณะที่บางคนเรียนหนังสือไม่ดี แต่เล่นกีฬาเก่ง หรือมีพรสวรรค์ในการสร้างสรรค์ผลงานทางศิลปะ ดังได้กล่าวแล้วว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งที่ทำ

ให้คนรู้สึกว่าคุณมีค่า เป็นพื้นฐานของการนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี การเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออก หรือสร้างผลงานที่เป็นรูปธรรม ย่อมส่งผลให้นักเรียนมีโอกาสได้ชื่นชม และภูมิใจกับผลงานเหล่านั้น

การประเมินผล

1. ประเมินจากสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากผลงาน และพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม



แผนการจัดกิจกรรม คุณธรรม-จริยธรรม
“กิจกรรมการรอบรู้อะไรที่ควรรู้ และควรรู้”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบว่าความคิดเห็นที่ถูกต้อง (สัมมาทิฎฐิ) เป็นอย่างไร
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นถึงประโยชน์ของการมีความคิดและความเห็นที่ถูกต้อง
3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นแนวทางการวางแผนการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. วิทยุเทป / เทปเพลงค่าน้ำนม
2. White Board / แผ่น Chart ความรู้ / กระดาษ A4 / ดินสอ
3. ใบงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ชำนาญ (15 นาที)

เตรียมความพร้อมในการฟังธรรมะจากผู้นำกลุ่มด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อชำระกาย วาจา ใจ ตามแบบอานาปานสติภาวนา

2. ชำนาญ (60 นาที)

2.1 เปิดเพลงค่าน้ำนมให้สมาชิกฟัง หลังจากฟังเพลงค่าน้ำนมจบ ผู้นำกลุ่ม สุ่มถามสมาชิกว่า “ฟังเพลงค่าน้ำนมแล้วได้แก้อะไรบ้าง” โดยสุ่มถามสมาชิก 6-7 คน

2.2 ผู้นำกลุ่มบรรยายเนื้อหาธรรมะในอริยสัจ ข้อที่ 4 คือ มรรค อันเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์หรือแก้ไข้ปัญหาของชีวิต ซึ่งในทางปฏิบัติสามารถจัดเป็น 3 หมวด คือ ปัญญา ศีล และสมาธิ ในครั้งนี้จะกล่าวถึงมรรค “ในหมวดปัญญาของอริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฎฐิ (ความเห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) ขณะบรรยายจะยกตัวอย่าง นิทานประกอบ และมีการซักถามให้มีการโต้ตอบ ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกเป็นระยะๆ และ ยกตัวอย่างความเห็นชอบ 7 ประการ เพื่อให้มีชีวิตที่พึงปรารถนาตามแนวความเห็นของท่าน อาจารย์พุทธทาสภิกขุ โดยเน้นใน 3 ประเด็น ได้แก่ความกตัญญู-กตเวทิต การตอบแทนพระคุณ บิดา-มารดา และหิริ-โอตตัปปะ

2.3 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน 3 กลุ่ม และร่วมกันระดมความคิดอภิปรายในประเด็นทั้ง 3 ที่ผู้นำกลุ่มบรรยายว่ามีวิธีการปฏิบัติตามประเด็นต่างๆ ทั้ง 3 ประเด็น อย่างไรก็ตาม อย่าวางกลุ่มละ 1 หัวข้อ คือ

- กลุ่มที่ 1 เรื่องความกตัญญู
- กลุ่มที่ 2 เรื่องการตอบแทนบุญคุณบิดา-มารดา
- กลุ่มที่ 3 เรื่องการมีหิริ-โอตฺตปปะ

หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

2.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยกับผู้นำกลุ่ม

3. ขั้นสรุป (15 นาที)

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญที่สมาชิกควรได้จากการฟังธรรมะเกี่ยวกับสภาวะที่หมกปัญหาหรือความคับไม่เหลือแห่งทุกข์ คือ นิโรธตามหลักอริยสัจข้อที่ 2 อีกครั้ง

3.2 ให้สมาชิกสำรวจกาย วาจา ใจ และพิจารณาทบทวนตนเอง โดยการนั่งสมาธิตามแบบอานาปานสติภาวนา

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบงาน

“กิจกรรมการรอบรู้สิ่งที่ต้องการ และควรรู้”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน และร่วมกันอภิปรายระดมความคิดในหัวข้อต่อไปนี้
กลุ่มที่ 1 ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่อง “ความกตัญญู-กตเวทิต์” สมาชิกควรกตัญญู-กตเวทิต์ ต่อใครบ้าง และมีวิธีการอย่างไร

กลุ่มที่ 2 ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่อง “การตอบแทนบุญคุณบิดา-มารดา” สมาชิกมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรเพื่อตอบแทนบุญคุณบิดา-มารดา

กลุ่มที่ 3 ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับเรื่อง “การมีหิริ-โอตฺตปปะ” สมาชิกจะมีแนวทางในการปฏิบัติอย่างไรเพื่อความเป็นผู้มีหิริ-โอตฺตปปะ

หลังจากร่วมกันอภิปรายแล้วเขียนลงกระดาษ และส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

แผนการจัดกิจกรรม คุณธรรม-จริยธรรม
“กิจกรรมการวางตัวของวัยรุ่น”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีสติรู้ตัว และรู้จักประมาณตน ไม่โอ้อวด หรือหลงผิดเกี่ยวกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการใช้ชีวิตด้วยการพอดี และยึดทางสายกลางเป็นหลักในการดำเนินชีวิต
3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่แสวงหาสิ่งที่ดีที่ตนควรจะได้ หรือพัฒนาและสามารถแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองตามฐานะที่ตนเป็นอยู่

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 / ดินสอ
2. White Board / ปากกาเขียน White Board
3. นิทาน / ใบงาน

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ชำนาญ (15 นาที)

เตรียมความพร้อมในการฟังธรรมะจากผู้นำกลุ่มด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อสำรวจกาย วาจา ใจ ตามแบบชานาปานสติภาวนา

2. ชำนาญ (60 นาที)

2.1 ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 6-7 คน ว่า “สมาชิกต้องการให้ตนเองเป็นเช่นไร” เพื่อป้องกันการนำไปสู่การบรรยาย เนื้อหา ธรรมะที่เกี่ยวกับการประมาณตนเองต่อไป

2.2 ผู้นำกลุ่มบรรยายประเด็นธรรมะเรื่องการรู้จักประมาณตน หรือมัตตัญญูตา โดยใช้ธรรมะเกี่ยวกับโรคธรรม 8, การสันโดษในปัจจุบัน 4 และหลักอปถัมภ์ปฏิบัติ ประกอบการบรรยาย ขณะบรรยายจะยกตัวอย่างนิทานประกอบเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของการประมาณตนได้อย่างดีที่สุด และจะมีการโต้ตอบซักถามความเข้าใจของสมาชิก เป็นระยะๆ ตามความเหมาะสม

2.3 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน ช่วยกันระดมสมองคิดเรื่องราวเกี่ยวกับการวางตัวที่ไม่เหมาะสมและเหมาะสมของวัยรุ่น หลังจากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

2.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามปัญหาหรือข้อสงสัยกับผู้นำกลุ่ม

3. ขั้นสรุป (15 นาที)

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการประเมินตนเองของวัยรุ่น ได้แก่ การรู้จักประเมินตนในปัจจุบัน 4 โดยยึดหลักมัชฌิมาปฏิปทา การสำรวจตนมีสติ มีสติรู้เท่าทันโลก ธรรม 8

3.2 ให้สมาชิกสำรวจกาย วาจา ใจ และพิจารณาทบทวนตนเองโดยการนั่งสมาธิ ตามแบบอานาปานสติภาวนา

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบงาน

“กิจกรรมการวางตัวของวัยรุ่น”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน ช่วยกันระดมสมองคิดเรื่องราวเกี่ยวกับการวางตัวที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม และผลที่เกิดตามมาโดยการสมมุติตัวละครขึ้นมาประกอบและส่งตัวแทน ออกไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

แผนการจัดกิจกรรมคุณธรรม – จริยธรรม
“กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจความแตกต่าง ระหว่างบุคคล”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีสติเข้าใจและเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติตนต่อบุคคลต่างๆ (ตามกาลแห่งทิศ 6) ที่สมาชิกจำเป็นต้องไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธด้วยอย่างถูกต้องและเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกคบเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษเปล่า / ดินสอ
2. ใบงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ชำนาญ
 - 1.1 เตรียมความพร้อมในการฟังธรรมจากผู้นำกลุ่มด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อสำรวจกาย วาจา ใจ ตามแบบอานาปานสติภาวนา
 2. ชำนาญดำเนินการ
 - 2.1 สมาชิกยกตัวอย่างคำกลอนและสุภาษิตสมาชิก ให้ช่วยกันวิเคราะห์ วิจารณ์
 “อันเพื่อนดีหนึ่งถึงจะน้อย ดีกว่าร้ายเพื่อนคิดริษยา
 แม้เกลือบยิบหนึ่งน้อยด้วยราคา ยิ่งดีกว่าน้ำเค็มเต็มทะเล”
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มบรรยายเกี่ยวกับการรู้จักบุคคลตามหลักสัปปริสธรรม 7 และประเด็นธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติต่อบุคคลต่างๆ ในเรื่องการรักษาความสัมพันธ์ 6 ทิศ ซึ่งสมาชิกจำเป็นต้องไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธด้วย ได้แก่ ทิศเบื้องหน้า คือ บิดา-มารดา ทิศเบื้องขวา คือ ครู-อาจารย์ ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตรสหาย และทิศเบื้องบน คือ พระสงฆ์ ชี้ให้สมาชิกเห็นความสำคัญในการคบเพื่อน โดยการกล่าวธรรมะเรื่องหลักการปฏิบัติต่อมิตรสหาย มิตรแท้-มิตรเทียม
 - 2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน และจับสลากเพื่อเลือกหัวหน้าในการวินิจฉัยหรือรวมอภิปรายในประเด็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน การเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และการเป็นพลเมืองดีของประเทศไทย

2.4 เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัยกับผู้นำกลุ่ม

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการเลือกคบเพื่อนของสมาชิกและการสัมพันธ์กับทิศต่างๆ อย่างถูกต้องอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและเห็นความสำคัญ

3.2 ให้สมาชิกสำรวจกาย วาจา ใจ และพิจารณาทบทวนตนเองโดยการนั่งสมาธิ ตามแบบอานาปานสติภาวนา

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจความแตกต่าง ระหว่างบุคคล”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ ที่จับสลากได้ดังนี้

1. สมาชิกมีวิธีการอย่างไร ในการปฏิบัติตนเพื่อเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน
2. สมาชิกคิดว่าการเป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่หรืออภิชาติบุตรนั้นสมาชิกจะต้องทำหน้าที่อย่างไร
3. ให้สมาชิกบอกถึงแนวทางปฏิบัติตนเพื่อเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ อันจะช่วยให้ประเทศชาติพัฒนาสู่ความเจริญก้าวหน้าอย่างไรบ้าง

แผนการจัดกิจกรรม คุณธรรม – จริยธรรม
“กิจกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของวัยรุ่น”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีสติ และสามารถคิดได้เสมอว่าควรเคารพแสดงพฤติกรรมอย่างไร จึงเหมาะสมต่อชุมชนนั้นๆ ตามความแตกต่าง และควรคำนึงถึงหลักอะไรบ้าง
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการตรงต่อเวลา และรู้จักการวางแผนการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนัก และเห็นความสำคัญของผู้มีมารยาทดีในสังคม หรือ เมื่อต้องการไปสัมพันธ์กับชุมชน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษเปล่า / ดินสอ
2. แผ่น Chat ใบความรู้ประกอบการบรรยาย

วิธีดำเนินการและขั้นตอนกิจกรรม

1. ชำนาญ
 - 1.1 เตรียมความพร้อมในการฟังธรรมจากผู้นำกลุ่มด้วยการนั่งสมาธิ เพื่อสำรวจกาย วาจา ใจ ตามแบบอานาปานสติภาวนา
 2. ชำนาญดำเนินการ
 - 2.1 ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก ประมาณ 5-6 คน ว่าควรมีธรรมะเรื่องอะไรบ้าง เพื่อให้สมาชิกสามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นการนำเข้าสู่ประเด็นธรรมะที่ต้องการบรรยายในครั้งนี้
 - 2.2 ผู้นำกลุ่มบรรยายธรรมโดยเน้นน้ำวจิตใจของสมาชิก เพื่อให้ตระหนักในการอยู่ในสังคมด้วยการยึดหลักธรรมต่างๆ เป็นแนวทางในทางการดำเนินชีวิต เป็นประเด็นประกอบการบรรยายธรรม
 - 2.3 ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ 6-7 คน และร่วมกันคิดอภิปรายในประเด็นเกี่ยวกับสมาชิก จะปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้อยู่ในสังคมหรือโลกปลอดภัย และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามสติกำลังความสามารถ เช่น ถ้าสมาชิกอยู่ในสังคมที่ไม่ดีจะวางตัวอย่างไร หรือสมาชิกมี

แนวความคิดอย่างไรเพื่อช่วยเหลือสังคมที่อยู่รอด เป็นต้น ให้เขียนลงกระดาษเปล่าที่แจกให้ และส่งตัวแทนนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

2.4 ให้โอกาสสมาชิกแสดงความคิดเห็น และซักถามข้อสงสัยกับผู้นำกลุ่ม

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม

ใบงาน

“กิจกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมของวัยรุ่น”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 6-7 คน และออกมาจับสลากเพื่อร่วมกันอภิปรายในประเด็นปัญหาเหล่านี้

ประเด็นที่ 1 ถ้าสมาชิกอยู่ในสังคมที่ไม่ดี หรือมีปัญหาสมาชิกจะวางตัวอย่างไรบ้าง เพื่อให้ดำรงอยู่ได้ด้วยดี

ประเด็นที่ 2 สมาชิกมีแนวความคิดอย่างไร เพื่อช่วยเหลือสังคมของตนให้รอดพ้นได้

ประเด็นที่ 3 ถ้าเพื่อนที่รักที่สุด และสนิทสนมมากของเราชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เราจะทำอย่างไร

ให้สมาชิกเขียนลงในกระดาษเปล่าที่แจกให้เพื่อนเตรียมนำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

แผนการจัดกิจกรรม คุณธรรม – จริยธรรม
“กิจกรรมคุณครูที่รัก”

วัตถุประสงค์

1. สามารถบอกพระคุณของครูได้
2. ปฏิบัติตนเป็นศิษย์ที่ดีได้
3. เห็นคุณค่าของความมีน้ำใจ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรรณีย์ตัวอย่าง
2. แบบสอบถามวัดเจตคติที่มีต่อเรื่องครู

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม และเลือกประธาน
2. แจกกรรณีย์ตัวอย่างให้กลุ่มละ 1 กรรณีย์
3. ประธานอ่านกรรณีย์ตัวอย่างให้สมาชิกฟัง และนำอภิปรายตามประเด็นปัญหา
4. ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการอภิปราย
 - สรุปเรื่องย่อของกรรณีย์ศึกษา
 - ผลการอภิปรายกลุ่ม
5. เมื่อสมาชิกอภิปรายจบแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุปถึงผลการอภิปรายว่า การที่ครูคุณนั้น

นักเรียนเคยมองครูด้วยความเป็นธรรมต่อครูที่ดูว่าเคียวเขี้ยวหรือไม่ อย่างนำเอาความคิดที่ไม่ดีมาทำให้จิตใจของนักเรียนขุ่นมัว ซึ่งจะทำให้ขาดสมาธิ ขาดวิจรรย์ญาณในการเรียน อย่างมองข้ามความหวังดีของครูไป ขอให้ระลึกอยู่เสมอว่าครูมีความบริสุทธิ์ต่อศิษย์เสมอ เพียงแต่ที่แสดงออกต่อศิษย์อาจแตกต่างกันไปตามบทบาทหน้าที่ และบุคลิกภาพของครูแต่ละคนเท่านั้นเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์ปฏิบัติงานกลุ่ม
2. ผลการวัดเจตคติ

กรณีตัวอย่างที่ 2 “กิจกรรมคุณครูที่รัก”

“เอก” กำลังเรียนอยู่อยู่ในระดับประถมศึกษาของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูประจำชั้นของเอกนั้นเป็นครูที่ชอบดุด่า และเคี่ยวเข็ญเป็นประจำเพื่อให้นักเรียนในห้องเรียนมีความสามารถในการเขียน จนกระทั่งเอกและเพื่อน ๆ สามารถเขียนหนังสือได้รวดเร็ว ถูกต้อง และสวยงาม เอกนั้นไม่ชอบเลยที่โดนครูมาเคี่ยวเข็ญดูว่าตน และนี่ก็อีกจำเริญห้องที่ครูของพวกเขาไม่ได้ดูว่าเคี่ยวเข็ญเลย ถึงแม้ว่านักเรียนในห้องจะเขียนไม่เก่ง หรือเขียนไม่สวยก็ตาม

วันหนึ่งเอกไปเยี่ยมปู่กับย่า ปู่กับย่าของเอกนั้นมีอายุมากแล้วจึงอ่านและเขียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง แต่ท่านต้องเขียนจดหมายถึงลุงของเอก (พี่ชายของคุณพ่อของเอก) ปู่กับย่าจึงให้เอกเขียนจดหมายให้ โดยเขียนตามคำบอกเล่าของย่า ปรากฏว่าเอกเขียนได้สวยและรวดเร็ว ถูกใจย่า เมื่อเขียนเสร็จเอกก็อ่านให้ย่าฟัง ย่าพอใจมาก พร้อมกับกล่าวว่า “ถูกต้อง...หลานย่านี้เก่งจัง” พร้อมทั้งนั้นก็มอบเงินเป็นรางวัล และหาขนมอร่อย ๆ มาให้เอกกินอย่างมากอีกด้วย เอกจึงนึกถึงครูประจำชั้นที่ดูว่าเคี่ยวเข็ญตน

ประเด็นการอภิปราย

1. ก่อนไปหาย่าเอกมีความรู้สึกต่อครูอย่างไร
2. เมื่อถูกครูดู นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

กรณีตัวอย่างที่ 3 "กิจกรรมคุณครูที่รัก"

"มานพ" เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักเรียนอีกคนหนึ่ง ในจำนวน 3 คน ที่แสดงท่าทีว่าไม่ชอบครูสุณีย์ เพราะครูสุณีย์มักจะดุว่าและเข้มงวดเขาและเพื่อน ๆ ในห้องเป็นประจำ ยิ่งพวกเขาแสดงท่าทีไม่พอใจในตัวครูมากเท่าไร ก็ยิ่งโดนดุว่ามากขึ้นเท่านั้น

การกระทำของมานพและเพื่อน สร้างความไม่พอใจให้แก่เพื่อน ๆ ในห้องอย่างยิ่งเพราะพวกเขาไม่มีสมาธิในการเรียน และต้องมาเสียผลประโยชน์จากการเรียนโดยต้องมานั่งฟังครูดูว่าแทนที่จะได้เรียนบทเรียนต่อไป พอถึงวันใกล้สอบปรากฏว่ามานพและเพื่อนอีก 2 คนนั้นไม่เข้าใจในบทเรียน ครั้นจะไปถามครูก็ไม่กล้าเพราะกลัวครูดุ จะถามเพื่อน ๆ ก็ไม่มีใครอยากอธิบายให้ฟัง เพราะเพื่อน ๆ ต่างก็เข็ดมระอาไม่อยากคบหาสมาคมด้วย พอถึงวันประกาศผลการสอบปรากฏว่าทั้ง 3 คน สอบไม่ผ่านในรายวิชาของครูสุณีย์สอน ทำให้ทั้ง 3 ได้รับความอับอายขายหน้าและเกิดความสำนึกว่าที่พวกตนสอบไม่ผ่านเพราะพวกตนไม่ชอบครูสุณีย์ที่ชอบดูว่าเคียดแค้นนั่นเอง

ในภาคเรียนต่อไปพวกเขาตั้งใจว่าจะประพฤติตัวเสียใหม่ โดยการเชื่อฟังครูสุณีย์ ถึงแม้จะดูว่าและเข้มงวดก็ตาม ไม่เช่นนั้นพวกเขาจะต้องอับอายขายหน้าเพราะสอบไม่ผ่านในรายวิชาดังกล่าว และยังถูกเพื่อน ๆ เกลียดชัง เลิกคบหาสมาคมกับตนเหมือนภาคเรียนที่แล้วอีก

ประเด็นการอภิปราย

1. มานพและเพื่อนอีก 2 คน ไม่พอใจครูสุณีย์ ทำให้มานพ และเพื่อนเป็นอย่างไรบ้าง
2. ถ้านักเรียนถูกครูดูว่า นักเรียนจะโกรธครูหรือไม่ เพราะเหตุใด

กรณีตัวอย่างที่ 4 กิจกรรมคุณครูที่รัก

"โชค" กับ "กล้า" เป็นเพื่อนรักกัน แต่ก็มีผลการเรียนต่างกันมาก โดยเฉพาะวิชาที่ครูสุพลสอน โชคจะทำคะแนนได้ดีเยี่ยม ขณะที่กล้าทำคะแนนได้น้อยเกือบรั้งท้าย ที่เป็นเช่นนี้เพราะทั้งสองมีความรู้สึกต่อครูสุพลต่างกัน คือถึงแม้ครูสุพลจะดูว่าเคี้ยวเข็ญนักเรียนขณะที่สอน แต่โชคไม่เคยนำส่วนนี้มาคิด หากแต่คิดว่าการศึกษาที่ครูสุพลนั้นเป็นเพราะครูหวังดี จึงทำให้เขามีความมานะพยายามยิ่งขึ้น ถ้าไม่เข้าใจบทเรียนก็จะเข้าไปถามคุณครูทันที ซึ่งผิดกับกล้า เขา รู้สึกเอือมระอา และรู้สึกเบื่อหน่ายครูสุพล และวิชาที่ครูสุพลสอน โดยเฉพาะวันไหนที่ครูดูว่ามาก ๆ เขาจะหมดกำลังใจที่จะเรียน และพาลเกลียดครู และวิชาที่ครูสอนไปเลย

ด้วยความรักและหวังดีต่อเพื่อน โชคจึงช่วยพูดให้กำลังใจกล้า และให้เขาเข้าใจความหวังดีของครูบ้าง ซึ่งกล้าก็รับปาก และจะลองปรับปรุงตัวเองใหม่ในภาคเรียนหน้า

ในภาคเรียนต่อมา หลังจากที่กล้าพยายามปรับปรุงตัวเองตามคำแนะนำของโชค โดยพยายามมองครูสุพลในแง่ดีด้วยใจเป็นธรรม พยายามนำคำพูด คำตำหนิติเตียนของครูมาไตร่ตรอง และไม่ถือเป็นเรื่องอารมณ์ทำให้เขามีสมาธิในการเรียนมากขึ้น เขาเริ่มเข้าใจบทเรียน และมีการเรียนดีขึ้นกว่าเดิมอย่างชัดเจน เขาอดภูมิใจในตนเองไม่ได้ที่มีผลการเรียนดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอดีต

ประเด็นอภิปราย

ถ้านักเรียนเป็นกล้า นักเรียนจะคิดอย่างไรกับครู

บทสรุปสำหรับครู
“กิจกรรมคุณครูที่รัก”

“ครู” นั้นอาจแสดงบทบาทแตกต่างกัน ครูบางคนอาจดูว่าและเข้มงวดกับเด็ก แต่ครูบางคนอาจจะละลุ่มอล่วย ผ่อนปรน ไม่ดูว่านักเรียนเลย นักเรียนส่วนมากมักจะชอบครูที่ละลุ่มอล่วยไม่ดูว่ามากกว่าครูที่ดูว่าและเข้มงวด แต่ในโรงเรียนแต่ละแห่งมีครูทั้งสองประเภทปะปนกันไป ฉะนั้นถ้าครูที่ดูว่าและเข้มงวดมาเข้าสอน นักเรียนก็ควรให้ความสนใจเอาใจใส่ในวิชานั้นๆ เพราะถ้าหากนักเรียนไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่วิชานั้นๆ เพราะถ้าหากนักเรียนไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ แสดงความเบื่อหน่ายหรือไม่ชอบครูที่สอน ตลอดจนวิชาที่เรียนแล้ว นักเรียนอาจได้รับโทษ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แต่ถ้านักเรียนสนใจเอาใจใส่และชอบครูที่ดูว่าแล้ว นอกจากนักเรียนจะได้รับความรู้ความชำนาญจากครู แล้วยังอาจได้รับประโยชน์อย่างอื่นตอบแทน เช่น พ่อแม่อาจชมเชยเพื่อนฝูงยกย่อง หรืออาจได้รับรางวัลอื่นๆ ตอบแทน

แผนการจัดกิจกรรม คุณธรรม – จริยธรรม
“กิจกรรมค่าน้ำนม”

วัตถุประสงค์

1. สามารถบอกบุญคุณของพ่อแม่ที่มีต่อลูกได้
2. สามารถบอกวิธีปฏิบัติเพื่อแสดงความกตัญญูตอบแทนในน้ำใจของพ่อแม่
3. สามารถปฏิบัติในการตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บัตรงาน
2. กระดาษ A4 / สีเมจิก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกกลุ่มย่อย และแจกกระดาษ A4 ให้สมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกจัดทำหัวใจของแม่โดยให้ปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้อย่างต่อเนื่อง
 - ผู้นำกลุ่มอ่านข้อความเรื่องแม่ของสไตให้สมาชิกฟังด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล
 - ผู้นำกลุ่มจูงใจสมาชิกให้นึกถึงบุญคุณของแม่ที่มีต่อลูก โดยให้สมาชิกหลับตานึกถึงความดีของแม่ตนเองว่า เคยเสียสละอะไรให้ลูกเหมือนแม่ของสไตบ้าง ให้ลืมตาแล้ว เขียนในหัวใจช่องที่ 1
 - พุดจูงใจให้นึกสิ่งที่สมาชิกทำในสิ่งที่ไม่ดีต่อแม่ แล้วเขียนลงในหัวใจช่องที่ 2
 - หลังจากอบรมแล้วสมาชิกจะทำความดีอะไรเพื่อแม่บ้าง ให้เขียนลงในหัวใจช่องที่ 3
 - ให้สมาชิกคิดถึงปัญหาที่จะชัดเจนไม่ให้สมาชิกทำดีกว่าจะมีอะไรบ้างและจะแก้ปัญหา นั้นได้อย่างไร เขียนลงในหัวใจช่องที่ 4
3. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มเล็กฟัง แล้วเลือกหัวใจที่สมาชิกชอบมากที่สุด 1 ดวง ออกมาเล่าให้สมาชิกในกลุ่มใหญ่ฟัง
4. สมาชิกทุกคนแต่งหัวใจให้สวยงามเพื่อติดไว้ที่ป้ายประกาศ และให้สมาชิกจัดทำขึ้นใหม่อีก 1 ดวง เพื่อนำไปมอบให้แม่เมื่อมีโอกาส

การประเมินผล

1. จากความสนใจของสมาชิก
2. มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เรื่องแม่ของสดีไส "กิจกรรมค่าน้ำนม"

สดีไสเป็นลูกกำพร้าพ่อ อยู่กับแม่ที่มีอาชีพรับจ้างเล็กๆ น้อยๆ พอประทังชีวิต เข้าวันนี้แม่ผัดผักบุงให้เธอกินเป็นอาหารเช้า แม่สังเกตเห็นสดีไสกินโดยไม่ยอมกินด้วยเหมือนทุกที "แม่จำแม่กินพร้อมหนูสิจ๊ะ เดี่ยวแม่ต้องออกไปทำงานไม่ใช่หรือจ๊ะ" "แม่มันยังไม่หิวเลยลูกรัก หนูกินให้อิมนะลูก หนูจะต้องเรียนหนังสืออีกทั้งวัน แล้วหนูอย่าลืมกลองข้าวนะ แม่เตรียมไว้ให้แล้ว" สดีไสกินข้าวอิมแล้วรีบวิ่งไปโรงเรียนเกือบถึงโรงเรียนแล้ว นึกขึ้นได้ว่าเธอลืมหนังสือเรียนไว้ ที่หัวนอน เพราะเมื่อคืนนอนอ่านแล้วกลับไป ตอนเช้าไม่ได้เก็บ เธอรีบกลับบ้านทันทีเมื่อขึ้นไปบนบ้าน เธอเห็นแม่กำลังชูดข้าวกันหม้อที่มีอยู่ไม่ถึงครึ่งทัพพีแล้วนำน้ำผัดผักบุงที่เหลือเทลงไปในข้าวเพื่อคลุกกิน สดีไสตะลึงงัน "แม่จำ แม่สุดที่รักของลูก ถ้าลูกรู้ว่าแม่ยอมอดเพื่อให้ลูกอิม ลูกจะไม่มีวันกินข้าวเข้านี้แน่นอน" สดีไสกล่าวกับตัวเองแล้วเข้าไปกอดแม่ร้องไห้

ใบความรู้
การเป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่
“กิจกรรมค่าน้ำนม”

1. ความหมายของคำว่า“พ่อแม่”
 - 1.1 คำว่า พ่อ หมายความว่า ผู้คุ้มครองป้องกันอันตรายแก่บุตร
 - 1.2 คำว่า แม่ หมายความว่า ผู้ยังบุตรให้เจริญยิ่งขึ้นไป
2. หน้าที่ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก
 - 2.1 สอนลูกให้เว้นจากความชั่ว
 - 2.2 แนะนำลูกให้ทำแต่ความดี
 - 2.3 ส่งเสริมลูกให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยา
 - 2.4 เลือกคู่ครองที่เหมาะสมให้ลูก
 - 2.5 แบ่งทรัพย์สินให้ในสมัยอันสมควร
3. คุณธรรมของพ่อแม่
 - 3.1 เมตตา ปรารถนาให้ลูกมีความเจริญยิ่งขึ้นไป
 - 3.2 กรุณา มีความเอ็นดูช่วยเหลือลูกให้พ้นทุกข์
 - 3.3 มุทิตา ชื่นชมยินดีเมื่อลูกประสบความสำเร็จในชีวิต
 - 3.4 อุเบกขา เผื่อใจความเป็นอยู่และความเป็นไปของลูกอยู่เสมอ
4. ความประเสริฐของพ่อแม่
 - 4.1 เป็นครูคนแรกของลูก
 - 4.2 เป็นพระพรหมของลูก
 - 4.3 เป็นพระอรหันต์ของลูก
 - 4.4 เป็นผู้อุปการะมากและแสดงโลกนี้แก่บุตร
5. บุตรมีอยู่ 3 ประเภท
 - 5.1 อวชาตบุตร คือ บุตรที่มีคุณธรรมต่ำกว่าพ่อแม่
 - 5.2 อนุชาตบุตร คือ บุตรที่มีคุณธรรมเสมอกับพ่อแม่
 - 5.3 อภิชาตบุตร คือ บุตรที่มีคุณธรรมสูงกว่าพ่อแม่
6. ความหมายของบุตรที่ดี
 - 6.1 บุตรที่ดี คือ บุตรที่สามารถทำให้พ่อแม่อิ่ม สบาย สุขใจ

7. ข้อวัตรปฏิบัติของบุตรที่ดี

- 7.1 ยกย่องสรรเสริญคุณความดีของพ่อแม่
- 7.2 บำรุงพ่อแม่ด้วยปัจจัย 4
- 7.3 สร้างเกียรติและชื่อเสียงในวงศ์สกุล
- 7.4 สืบทอดเจตนาธรรมของพ่อแม่
- 7.5 ประพฤติตนเป็นคนดี ทำตัวให้ก้าวหน้าอยู่เสมอ
- 7.6 ส่งเสริมให้พ่อแม่มีคุณธรรมยิ่งขึ้นไป
- 7.7 เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วหมั่นทำบุญอุทิศให้

8. ผลดีอันเกิดจากการเป็นบุตรที่ดี

- 8.1 ทำให้พ่อแม่สบายใจ สุขใจ
- 8.2 ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากบิดามารดา
- 8.3 เป็นที่รักของคนทั่วไป
- 8.4 ใครๆ ก็อยากคบหาสมาคม
- 8.5 เป็นผู้มีความเจริญสุขในชีวิต

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะการสื่อสาร
“กิจกรรมการสื่อสารทางเดียวและสองทาง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างในความรู้สึก และผลงานที่เกิดขึ้นจากการตั้งความหมายทางเดียว และสองทาง
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการใช้ภาษาในการตั้งความหมายให้เหมาะสมกับผู้ฟังอันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้พูด และผู้ฟัง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษเทาขาว / สีเมจิก / กระดาษ A4 / ดินสอ
2. นาฬิกาจับเวลา / รูปภาพและตาราง
3. ภาพการสื่อความหมายทางเดียวและสองทาง รวม 2 ภาพ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 10-15 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้นำกลุ่ม 1 คน และที่เหลือเป็นผู้ร่วมกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มให้คำแนะนำแก่สมาชิก
 - 3.1 ผู้นำกลุ่มจะได้รับแจกภาพ 2 ภาพ และมีหน้าที่อธิบายให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำตามตามที่ตนบอก 2 ตอน ตอนแรกนำภาพที่ 1 มาดู แล้วออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำตามจนกระทั่งผลงานเสร็จโดยไม่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามหรือสงสัยญานใดๆ ตอนที่ 2 นำภาพที่ 2 มาดูแล้วออกคำสั่งให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำตามโดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามได้จนเป็นที่พอใจ ก่อนที่จะอธิบายแต่ละภาพ อนุญาตให้ผู้นำกลุ่มทำความเข้าใจกับภาพและเตรียมวิธีการสั่งเป็นเวลา 2 นาที
 - 3.2 ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้รับแจกกระดาษเปล่าคนละ 2 แผ่น สำหรับทำกิจกรรมตามคำสั่งตอนที่ 1 และ 2 ดินสอคนละ 1 แท่ง
4. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มตีตารางบนกระดาษเทาขาว แล้วให้สมาชิกทายว่าภาพที่วาดเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสมีลักษณะการวางตำแหน่งลูกที่รูป โดยเปรียบเทียบครั้งที่ 1 และ 2 (กิจกรรมตอนที่ 2 จะถูกมากกว่ากิจกรรมตอนแรก)
5. ถามความรู้สึกของสมาชิกในขณะดำเนินกิจกรรมทั้ง 2 ขั้นตอน

6. เปรียบเทียบตารางที่ 1 และ 2 รวมทั้งเวลาที่จับ ซึ่งคาดว่า การสื่อสาร 2 ทางนั้นอาจใช้เวลานานกว่า แต่มีผู้พูดและผู้ฟังเข้าใจกันได้ดีกว่าและสบายใจกว่า

7. ผู้นำกลุ่มตามสมาชิกภายในกลุ่มโดยใช้คำถาม เช่น

- กิจกรรมต้องการชี้ให้เห็นอะไร
- การสื่อสารมีประโยชน์อย่างไร
- การสื่อสารที่เกิดขึ้นทางเดียวจะเกิดผลอย่างไร
- การสื่อสาร 2 ทางให้ผลอย่างไร
- ถ้าเกิดปัญหาความไม่เข้าใจกัน จะมีวิธีแก้ได้อย่างไร

8. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกอภิปรายถึงการประยุกต์แนวคิดที่ไปใช้ชีวิตประจำวันและการทำงาน ดังนี้

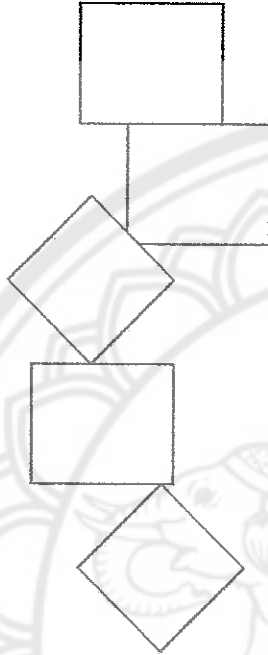
- ในชีวิตจริงมีใครประสบปัญหา ซึ่งเกิดจากการสื่อสารทางเดียวในครอบครัว ให้ช่วยเล่าประสบการณ์และวิธีแก้ไข
- ในการทำงานหรือการติดต่อกับผู้อื่น เคยประสบปัญหาที่เกิดจากการสื่อสารทางเดียวหรือไม่ เกิดผลดี ผลเสียอย่างไร ถ้าเกิดปัญหานั้นจะมีวิธีการปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

9. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมแนวคิดข้างต้น

การประเมินผล

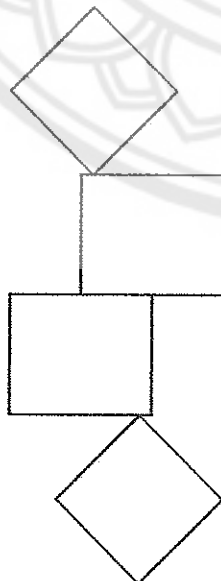
1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็นและอภิปรายของสมาชิก

ภาพที่ 1 การสื่อความหมายทางเดียว
“กิจกรรมการสื่อสารทางเดียวและสองทาง”



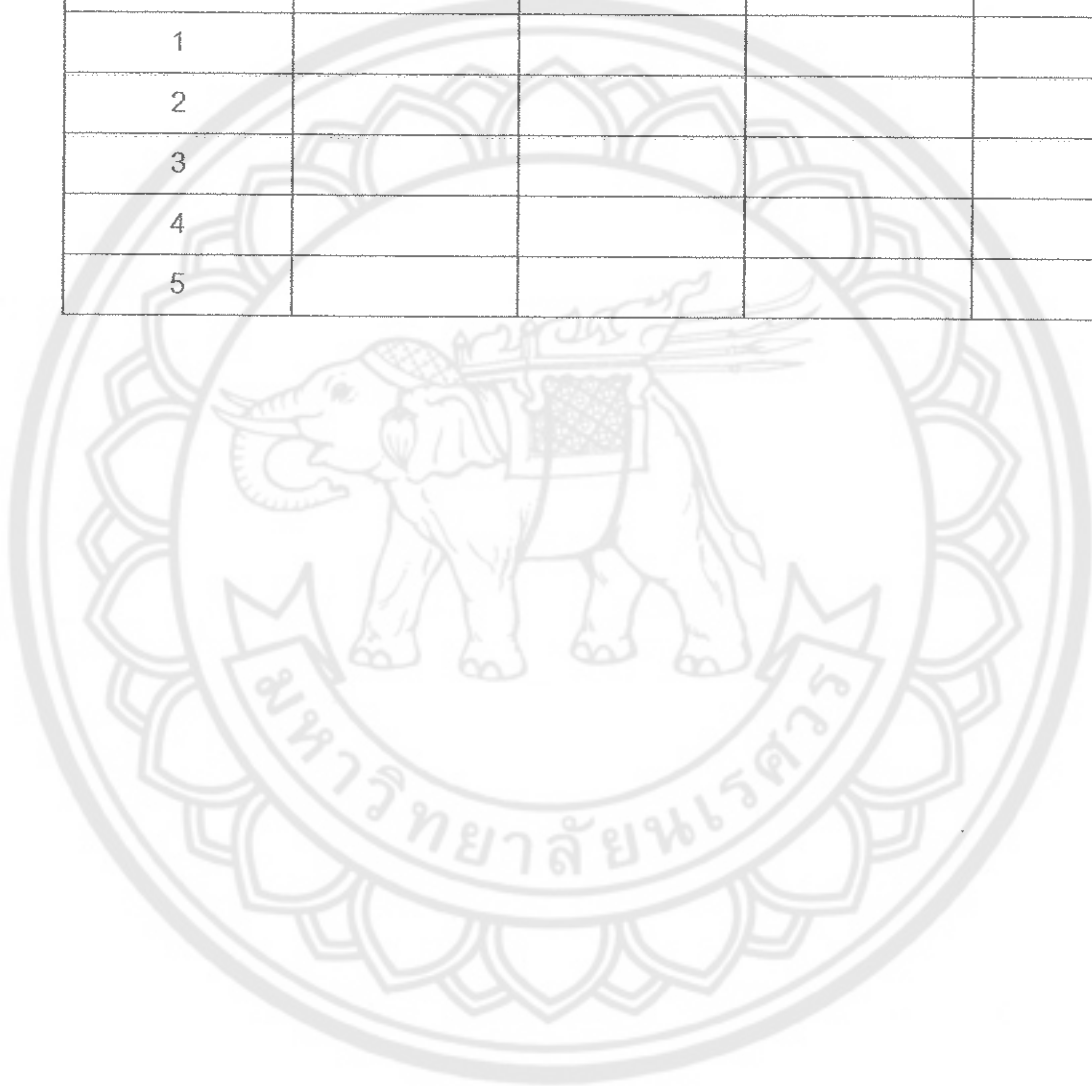
คำสั่ง ดูภาพนี้แล้วหันหลังให้กลุ่ม คุณจะต้องอธิบายให้เพื่อนสมาชิกวาดภาพนี้ โดยเริ่มต้นจากสี่เหลี่ยมบนสุดลงมาตามลำดับ และอธิบายให้ต่อเนื่องกันลงมาทีละรูป โดยให้สังเกตส่วนที่เชื่อมโยงกันในแต่ละรูปโดยไม่ให้มีการซักถาม

ภาพที่ 1 การสื่อความหมายทางเดียว
“กิจกรรมการสื่อสารทางเดียวและสองทาง”



คำสั่ง ดูภาพนี้แล้วหันหน้าเข้าหากกลุ่ม คุณจะต้องอธิบายให้เพื่อนสมาชิกวาดภาพโดยเริ่มต้นจากสี่เหลี่ยมบนสุดลงมาตามลำดับแล้วอธิบายต่อเนื่องลงมาทีละรูป โดยให้สังเกตส่วนที่เชื่อมโยงกันในแต่ละรูป ซึ่งคุณสามารถตอบคำถาม หรืออธิบายซ้ำได้ตามความต้องการ

ตารางเปรียบเทียบจำนวนรูปที่คาดว่าถูกและถูกจริง				
รูปที่	คาดว่าถูก		ถูกจริง	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
1				
2				
3				
4				
5				



แผนการจัดกิจกรรม ทักษะการสื่อสาร
“กิจกรรมจับคู่คุยกัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการเป็นผู้ฟังที่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ และเห็นความสำคัญของความคิด และความรู้สึกของผู้อื่น

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกจับคู่กันและกำหนดว่าใครเป็นคนที่ 1 ใครเป็นคนที่ 2
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาการเล่นโดยให้สมาชิกเป็นคนพูด 1 คน คนฟัง 1 คน ตามหัวข้อที่ผู้นำกลุ่มกำหนดในเวลา 1 นาที
3. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “ตัวของฉัน”
4. ให้คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “เพื่อนของฉัน”
5. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “สิ่งที่ฉันชอบในตัวเอง”
6. ให้คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “สิ่งที่ฉันชอบในตัวเพื่อนของฉัน”
7. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “สิ่งที่ฉันไม่ชอบในตัวเอง”
8. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “สิ่งที่ฉันไม่ชอบในตัวเพื่อนของฉัน”
9. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “เมื่อเวลาฉันเศร้า ไม่สบายใจ ฉันอยากให้เธอ.....”
10. ให้คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “เมื่อเพื่อนของฉันเศร้าเขาอยากให้อัน.....”
11. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “คำพูดที่ทำให้ฉันเสียใจมากเมื่อได้ยิน..... เพราะ”
12. ให้คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “คำพูดที่ทำให้ฉันเสียใจมากเมื่อได้ยิน..... เพราะ”
13. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “ทำที่ที่ฉันไม่อยากจะเห็น”
14. ให้คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “ทำที่ที่เพื่อนฉันไม่อยากจะเห็น”
15. ให้คนที่ 1 พูด คนที่ 2 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “ความกังวลใจของฉัน”
16. ให้คนที่ 2 พูด คนที่ 1 ฟัง ในหัวข้อเรื่อง “ความกังวลใจของเพื่อนฉัน”
17. สลับบทบาทกันโดยใช้คำถามเดิมข้อ 3-16

18. ผู้นำกลุ่มร่วมพูดคุยกับสมาชิกถึงการจับคู่คุยกันครั้งนี้ สมาชิกได้เรียนรู้นิสัยหรือแง่มุมไหนที่ไม่เคยรู้มาก่อน สมาชิกรู้สึกเข้าใจเพื่อนมากขึ้นไหม

หมายเหตุ ผู้นำกลุ่มอาจเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมคำถามได้ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่มและระดับอายุของสมาชิก

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากผลงาน และพฤติกรรมของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม



แผนการจัดกิจกรรม ทักษะการสื่อสาร “กิจกรรมพราศกระซิบ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสาร 2 ทาง
2. เพื่อแสดงให้เห็นถึงปัญหาในการสื่อสาร

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 / ดินสอหรือปากกา เท่ากับจำนวนกลุ่ม
2. ข้อความที่จะกระซิบ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แบ่งผู้เล่นเป็นกลุ่มๆ ละ 6-8 คน เท่าๆ กัน
2. เตรียมกระดาษเขียนข้อความเหมือนกัน ให้กับหัวหน้ากลุ่ม อย่าให้อ่านจนกว่าผู้นำกลุ่มจะนับ 1-2-3 จึงเปิดอ่านได้
3. หัวหน้ากลุ่มกระซิบข้อความให้คนที่อยู่ถัดมา และกระซิบต่อมาเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายให้คนสุดท้ายเขียนข้อความที่ได้รับลงกระดาษ กลุ่มใดเขียนข้อความได้ถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
4. ผู้นำกลุ่มสรุปตามวัตถุประสงค์ว่า การสื่อสารที่ดีควรเป็นการสื่อสารสองทาง จะช่วยให้การรับข่าวสารถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อน

ตัวอย่างข้อความที่จะกระซิบ

- อ้นชวนโอ่งไปหาอ้นที่บ้านอ้น แล้วชวนไปเที่ยวอ่าวเอื้ออารี
- อ้อนกับอ้วนชวนเอ็ง และเอ๋ยไปท่าเคยเยียมมายเซยที่คู้นเคยกัน
- ศรีกับมียื่นรอรืคอบร์หน้าเวที่จันรังสีเห็นที่ต้องทักทาย

การประเมินผล

สังเกตให้ความร่วมมือ และการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะการสื่อสาร “กิจกรรมข่าวลือ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงถึงสาเหตุอุปสรรค และการสื่อความหมาย
2. เพื่อชี้ถึงวิธีการที่จะช่วยให้เกิดการติดต่อสื่อความหมายให้เป็นอย่างมีประสิทธิภาพ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. รูปภาพที่ดูแล้วสามารถแต่งเป็นเรื่องราวได้ จำนวน 1 ภาพ
2. แบบรายงานอุบัติเหตุเท่าจำนวนผู้สังเกตการณ์
3. ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเลือกสมาชิกเป็นอาสาสมัครและที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกไปนอกห้อง แล้วให้คำสั่งแก่สมาชิกว่า “จะขอให้เล่นเกมอย่างใดอย่างหนึ่งในห้อง โดยขอให้เข้าไปที่ละคน” ให้สมาชิกเลือกลำดับใครจะเข้าไปเล่นเกมในห้อง ควรเลือกสมาชิกที่ข้างพูดคุยเป็นคนแรก
3. ผู้นำกลุ่มเข้าไปในห้อง อธิบายวิธีดำเนินกิจกรรมแก่ผู้สังเกตการณ์ ดังนี้
 - 3.1 ผู้สังเกตการณ์ (อาจเลือกบางคนก็ได้) จะสังเกตการณ์เล่าเรื่องของสมาชิก ซึ่งจะมาเล่าเรื่องๆ หนึ่งให้ฟัง
 - 3.2 ผู้สังเกตทั้งหมดจะบันทึกข้อความที่ขาดหายไป ข้อความที่เพิ่มเติม และข้อความที่บิดเบือนไป เมื่ออาสาสมัครแต่ละคนเล่าเรื่อง (แบ่งผู้สังเกตเป็น 3 กลุ่ม หรือจะเดี่ยวก็ได้ตามความเหมาะสม)
4. แจกแบบสังเกตการณ์ให้ผู้สังเกตการณ์
5. อาสาสมัครคนที่ 1 เข้ามาในห้อง ยืนหน้าชั้น ถ้าผู้นำกลุ่มใช้รูปภาพก็จะให้อาสาสมัครดูภาพและให้แต่งเรื่องที่เกิดขึ้นในภาพนั้น แล้วเล่าให้ผู้สังเกตการณ์ฟัง ถ้าผู้นำกลุ่มใช้แบบรายงานอุบัติเหตุ ก็จะให้สมาชิกอ่านรายงานอุบัติเหตุในใจแล้วเล่าให้ผู้สังเกตการณ์ฟังเมื่อเสร็จสิ้น

6. ให้อาสาสมัครคนที่ 2 เข้ามาและบอกว่าอาสาสมัครคนที่ 1 มีเรื่องจะเล่าให้ฟัง หากสงสัยสามารถซักถามได้ เมื่อฟังจบแล้ว จึงเชิญอาสาสมัครที่ 3 เข้ามา

7. ดำเนินวิธีการเดียวกับข้อ 6 โดยให้อาสาสมัครคนที่ 2 เล่าให้คนที่ 3 คนที่ 3 เล่าให้คนที่ 4 คนที่ 4 เล่าให้คนที่ 5 เล่าให้ผู้สังเกตทั้งหมดฟัง หรือเขียนเรื่องราวบนกระดานดำ

8. ผู้นำถามอาสาสมัครคนที่ 1 ว่าเรื่องที่อาสาสมัครคนที่ 5 เล่า ตรงกับเรื่องเดิมหรือไม่

9. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สังเกตรายงานผลการเล่าเรื่องของอาสาสมัครทั้ง 5 คน

10. ผู้นำกลุ่มถามปัญหา เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง เช่น

- อะไรเป็นเหตุให้ข้อความที่เล่าบิดเบือนไป
- ผู้เล่ามีเจตนาบิดเบือนหรือไม่
- การสื่อความหมายที่บิดเบือนเช่นนี้ มีผลต่อชีวิตประจำวันหรือการทำงาน

เพียงใด

ใบความรู้ "กิจกรรมข่าวลือ"

1. การสื่อความหมายให้มีประสิทธิภาพนั้น หมายถึง การที่ผู้สื่อความหมายและผู้รับเข้าใจตรงกันในสารที่ส่งมา การสื่อความหมายมักจะมี ความผิดพลาดหรือบิดเบือนบ่อยๆ ทั้งนี้ เป็นเพราะมีสาเหตุ อุปสรรคและปัญหามากประการ ขึ้นอยู่กับทักษะของภาษา ความนึกคิด ประสบการณ์ และอารมณ์ของผู้สื่อความหมาย นอกจากนั้นยังขึ้นอยู่กับความพร้อม ความตั้งใจฟัง การแปลความหมาย และอารมณ์ของผู้รับอีกด้วย

2. ด้วยเหตุที่การสื่อความหมายนั้นอาจมีการผิดพลาดได้ ดังนั้นเมื่อเราได้ยิน ได้ฟังอะไรมา (โดยเฉพาะในเรื่องที่ไม่พอใจ) ไม่ควรเชื่อโดยทันทีทันใด เราควรรู้จักยั้งคิดพิจารณา ไตร่ตรองสิ่งที่ได้ฟังมาให้รอบคอบเสียก่อน

แบบสังเกตการณ์

ผู้รายงาน	สิ่งเพิ่มเติม	สิ่งที่ตัดออก	สิ่งที่เปลี่ยนไป
1			
2			
3			
4			
5			

แบบรายงานอุบัติเหตุ

ฉันไม่สามารถที่จะรอดำรงเพื่อที่จะรายงานเหตุการณ์เกี่ยวกับอุบัติเหตุนี้ได้ เมื่อฉันเห็นอุบัติเหตุนี้ มันจำเป็นมากที่ฉันจะต้องรีบไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้

รถบรรทุกขนาดกลางวิ่งมาจากทางใต้ และเลี้ยวขวาที่สี่แยก ในขณะที่เดียวกับที่รถเก๋งสปอร์ตวิ่งมาจากทางเหนือเพื่อที่จะเลี้ยวซ้าย คนขับรถทั้งสองต่างก็บีบแตรด้วยกันทั้งคู่ แต่ก็ได้ไม่ได้ลดความเร็วลงเลยเมื่อจะเลี้ยว ที่จริงนั้นฉันรู้สึกว่ารถสปอร์ตจะเร่งความเร็วขึ้นอีกก่อนที่จะชนกัน



แผนการจัดกิจกรรม ทักษะการสื่อสาร
“กิจกรรมช่วยกันฟังหน่อย”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นใจกัน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. จัดให้สมาชิกรั้งเป็นรูปตัวยู หรือครึ่งวงกลม
2. ขออาสาสมัคร 1 คน แล้วพาออกไปนอกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกที่อาสาสมัครเตรียมเล่าเรื่องอะไรก็ได้ 1 เรื่องสั้นๆ ให้น่าสนใจ
4. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกที่อยู่ในห้องแสดงกริยาไม่สนใจ เช่น คอยกัน เล่นกัน พุดแข่ง เวลาสมาชิกที่อาสาสมัครออกมาเล่าเรื่อง
5. เมื่อเตรียมอาสาสมัครและผู้เล่นเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มพาอาสาสมัครมาเข้ากลุ่ม แล้วให้เล่าเรื่อง
6. เมื่ออาสาสมัครเล่าเรื่องจบโดยผู้เล่นไม่ร่วมมือ ผู้นำกลุ่มสัมภาษณ์ผู้เล่าเรื่องว่ารู้สึกอย่างไรที่เล่าเรื่องแล้วเพื่อนๆ ไม่ฟัง และให้ผู้เล่นแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรบ้างที่แสดงกริยาไม่สนใจเพื่อนที่เล่าเรื่อง แล้วถ้าตัวเราเป็นผู้เล่าเรื่อง เรารู้สึกอย่างไร ส่วนใหญ่จะมีผู้เล่นแสดงความเห็นใจผู้เล่าเรื่อง
7. ผู้นำกลุ่มสรุปว่ากิจกรรมนี้ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำที่ไม่ดีของคนอื่นหรือตัวเรา

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

แผนการจัดกิจกรรม ทักษะการสื่อสาร “กิจกรรมภาษาดอกไม้”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักคิด ใช้คำพูดในทางที่ดีกับตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อสมาชิกตระหนักรู้ถึงคำพูดที่มีความหมาย และมีผลต่อตนเอง และผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักนำคำพูดที่ดีไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษโปสเตอร์
2. ปากกาเมจิก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกจับคู่คุยกัน และบอก
 - คำพูดที่มีความหมายทางบวกคนละอย่าง (เช่น สวย ดี น่ารัก เก่ง)
 - คำพูดที่มีความหมายเชิงลบคนละ 1 อย่าง (เช่น แย่ ไร้ ชน ไม่ได้เรื่อง)
 ผู้นำกลุ่มเขียนคำพูดทางบวก และทางลบบนกระดาษโปสเตอร์ให้สมาชิกเห็น
2. ให้สมาชิกรวมกลุ่มๆ ละ 4 คน อภิปรายประเด็นคำถามดังนี้
 - ในชีวิตประจำวันใช้คำพูดแบบไหนมากกว่ากัน และคำพูดใดชอบ และไม่ชอบ
 - คำพูดที่ชอบ และไม่ชอบ มีผลต่อผู้พูด และผู้ฟังอย่างไร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน ผู้นำกลุ่มสรุป (ตามใบความรู้)

การประเมินผล

1. จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ในความรู้
“กิจกรรมภาษาดอกไม้”

คำพูดทุกคำไม่ได้มีแค่ความหมายทางบวก ทางลบ แต่มีผลต่อความรู้สึก ความคิด การกระทำ คุณค่าของตนเอง และผู้อื่น นำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ พอใจ และ ความภาคภูมิใจให้กับตนเอง และผู้อื่น



แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับความเครียด
“กิจกรรมถนนกับซอย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจผลกระทบของความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความเครียดของตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ให้จับคู่ และผลัดกันจับฉัตร ว่าเดินกี่ครั้ง/นาที

1. ขออาสาสมัคร 2 คน กำหนดเป็นตำรวจ และขโมย
2. ให้สมาชิกที่เหลือจัดแถว 5 แถวๆ ละ 6-8 คน ยืนห่างกันหนึ่งช่วงแขน
3. ผู้นำกลุ่มพูดว่า “ซอย” ให้เพื่อนในแถวยกมือขวา และแตะไหล่ซ้ายคนขวามือ และเมื่อพูดว่า “ถนน” ให้เพื่อนในแถวยกมือขวาแตะไหล่ขวาคนข้างหน้า โดยผู้เล่นเป็นขโมยต้องพยายามวิ่งหนีไม่ให้ตำรวจตามจับได้ทัน และผู้นำกลุ่มก็จะพูด “ถนน” “ซอย” ไปเรื่อยๆ ถ้าจับได้ก็เปลี่ยนคู่เล่นใหม่ประมาณ 3-4 คู่
4. ให้ทุกคนนั่งที่และจับคู่เดิม โดยผลัดกันจับฉัตรว่าเดินกี่ครั้ง/นาที และถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร
5. อภิปรายถึงความเครียดที่มีต่อร่างกาย

การประเมินผล

การแสดงความคิดเห็นของสมาชิกถึงวิธีการจัดการกับความเครียด

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับความเครียด
“กิจกรรมเพศฆาตความเครียดมือโปร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายถึงความหมาย สาเหตุของความเครียดได้
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงอาการต่างๆ ที่แสดงว่าสมาชิกเริ่มมีความเครียด
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ประสบการณ์

1. ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรม และอธิบายถึงความหมายของ “ความเครียด” ในกลุ่มใหญ่ (15 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก “มีสมาชิกคนใดบ้างที่เคยมีความเครียด” “สัญญาณอะไรที่เป็นตัวบอกให้สมาชิกทราบว่าตนเองกำลังมีความเครียด” โดยให้สมาชิกช่วยกันบอก สมาชิกจดสัญญาณต่างๆ ลงบนกระดานดำ (5 นาที)
3. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงอาการที่แสดงว่ากำลังมีความเครียด ผู้นำกลุ่มบรรยายเพิ่มเติม (5 นาที)

การสะท้อนความคิดและอภิปราย

4. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 4-5 คน ให้สมาชิกระดมความคิดอภิปรายร่วมกันตามใบงานที่ 1 (10 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามในกลุ่มใหญ่ถึงสถานการณ์ต่างๆ สาเหตุและวิธีการจัดการกับความเครียดของแต่ละกลุ่ม โดยให้สมาชิกคนอื่นๆ สามารถเสนอวิธีการอื่นๆ ที่เห็นแตกต่างไปเพิ่มเติมได้

ความคิดรวบยอด

6. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบถึงสาเหตุของความเครียดโดยทั่วไปสั้นๆ (2 นาที)
7. ให้สมาชิกช่วยกันจัดกลุ่มสาเหตุของความเครียด และวิธีการจัดการกับความเครียดในแต่ละสาเหตุ (8 นาที)

8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมถึงวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยกลวิธีใหญ่ 2 ประการ ได้แก่ การรู้จักจัดการกับอารมณ์ และความสามารถในการแก้ปัญหาความเครียด ซึ่งต้องทำให้เหมาะสมกับบุคคล สถานที่และเวลา (5 นาที)

การประยุกต์แนวคิด

9. ให้สมาชิกช่วยกันคิดบทกลอน หรือคำขวัญที่เกี่ยวกับเทคนิคต่างๆ ที่ใช้ในการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อขัดแย้งกับเพื่อน เมื่อใกล้สอบ เป็นต้น

การวิเคราะห์และอภิปราย

ความเครียดเกิดได้ในทุกสถานการณ์ ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละคนจะรับรู้ต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร ฉะนั้นเหตุการณ์อย่างหนึ่งอาจทำให้คนหนึ่งเครียดแต่อาจทำให้คนหนึ่งเครียดแต่อาจไม่ทำให้อีกคนหนึ่งเครียดก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ในอดีตของแต่ละคน การเรียนรู้ซึ่งกันและกันจึงช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกสามารถจัดการกับความเครียดได้ ดังนั้นการที่สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวันของสมาชิกเอง ตลอดจนทราบสาเหตุและแนวทางแก้ไข จะช่วยให้สมาชิกสามารถรับรู้เกี่ยวกับความเครียดที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเองได้รวดเร็วขึ้น ไม่ตื่นเต้นตกใจจนเกินเหตุ และสามารถหาทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมต่อไป

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานที่ 1

“กิจกรรมเพศฆาตความเครียดมือโปร”

ให้สมาชิกเลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม แล้วระดมความคิดร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)

1. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของตนเองในอดีต หรือปัจจุบันเท่าที่คิดได้ คนละ 1 ข้อ
2. สมาชิกนำเหตุการณ์นั้นๆ เปิดเผยมตอกกลุ่มทีละคนโดยเล่าถึงสาเหตุตลอดถึงวิธีการจัดการกับความเครียดนั้นๆ ด้วยว่าใช้วิธีการใด และใช้ได้ผลหรือไม่เพราะเหตุใด
3. เลขานุการ บันทึกและสรุปข้อมูลที่ได้จากกลุ่ม เตรียมนำเสนอในกลุ่มใหญ่

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับความเครียด “กิจกรรมการสร้างภาพในจินตนาการ”

วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกใช้วิธีสร้างภาพในจินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นผู้จัดเห็นจริง

1. ให้สมาชิกเขียนภาพเหตุการณ์ที่ประทับใจ เช่น ได้รับรางวัลเรียนดี วันได้รับถ้วยกีฬาดีเด่น เป็นต้น ที่เมื่อนึกถึงทุกครั้งจะทำให้รู้สึกมีความสุขและสบายใจ โดยวาดภาพและเขียนบรรยายเหตุการณ์ลงในกระดาษ อาจมีความยาวประมาณครึ่งหน้า หรือ 1 หน้ากระดาษ

ขั้นลงมือกระทำ

2. เมื่อเขียนเหตุการณ์เสร็จแล้ว ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้ที่สบาย หลับตา สัมผัสกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายและผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว

3. ต่อกำหนดจินตนาการภาพเหตุการณ์ที่เขียนไว้ในแผ่นกระดาษ โดยใช้การจินตนาการได้สัมผัสถึงสี เสียง แสง และความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน คงภาพไว้สักครู่ จึงค่อยลืมตาสัมผัสถึงความรู้สึกสดชื่นทุกครั้ง

4. สอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกหลังการฝึก รู้สึกผ่านคลายหรือไม่

การวิเคราะห์และอภิปราย

ในการสร้างภาพจินตนาการแต่ละครั้ง สมาชิกบางคนอาจมีภาพจินตนาการในด้านลบแวบเข้ามาได้ เช่น ภาพความผิดหวัง ล้มเหลว หรือความลำบากยากแค้นต่างๆ ซึ่งมารบกวนทำให้ไม่สามารถผ่อนคลายได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องสังเกตท่าทีกระสับกระส่ายของสมาชิกขณะฝึกให้ดี พุดคุยและลองพยายามทำใหม่แต่ถ้าไม่สำเร็จวิธีการนี้อาจไม่เหมาะสมกับสมาชิกคนนั้นๆ ให้เลือกวิธีการผ่อนคลายแบบอื่นแทน

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับความเครียด
“กิจกรรมเทคนิคการผ่อนคลายจิตโดยวิถีคิดอย่างสร้างสรรค์”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนวิถีคิด เพื่อผ่อนคลายความเครียดได้

สื่อการจัดกิจกรรม

ตารางปรับเปลี่ยนความคิด

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นรู้จักเห็นจริง

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายตัวอย่างของกระบวนการคิดทางบวกโดย

1.1 ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเครียด เช่น “วันหนึ่งเพื่อนสนิทเดินผ่านแล้วไม่ยิ้มหรือทักทายกับเรา”

1.2 ให้สมาชิกระดมความคิดที่เกิดขึ้นเมื่อประสบเหตุการณ์เช่นนั้น

1.3 ให้สมาชิกพิจารณาว่าเมื่อเกิดความคิดในแต่ละครั้งนั้น สมาชิกรู้สึกอย่างไร

หลังจากเกิดความคิดนั้นๆ แล้ว เช่น

- ความคิด “คิดว่าเพื่อนคงจะมีอะไรไม่พอใจเราแน่”

- ความรู้สึกขณะนั้นน้อยใจ เสียใจ ระดับความเครียดสูง

1.4 ให้สมาชิกลองเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้เป็นความคิดทางบวก

- ความคิดใหม่ “เพื่อนคงมองไม่เห็นเรา” หรือ “เพื่อนอาจมีเรื่องไม่สบายใจที่มี

สาเหตุจากคนอื่น”

- ความรู้สึกใหม่ สบายใจขึ้น ระดับความเครียดปานกลาง

ขั้นลงมือกระทำ

2. ให้สมาชิกลองคิดถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของตนเองที่ทำให้เครียดและลองฝึกปรับเปลี่ยนความคิดเป็นขั้นตอน ตามแบบฟอร์มตารางปรับเปลี่ยนความคิดที่ผู้นำกลุ่มแจกให้

3. ผู้นำกลุ่มประเมินการฝึก การปรับเปลี่ยนความคิดของสมาชิก และกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเป็นประจำเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เครียด

การวิเคราะห์และอภิปรายผล

ในกรณีที่ฝึกให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดแล้วเห็นว่ามีควมยากลำบากในการปรับเปลี่ยนความคิด ผู้นำกลุ่มอาจให้แนวทางของวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล 10 แบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถพัฒนาความคิดทางบวกได้ดีขึ้น ดังนี้

วิธีการใช้ความคิดที่มีเหตุผล 10 แบบ

1. ฉันอยากให้คนบางคนชอบหรือยอมรับฉัน และฉันก็คงผิดหวังมากหากมันไม่เป็นเช่นนั้น แต่ฉันก็ยอมรับความรู้สึกนี้ได้ และจะทำสิ่งที่ดีเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป
2. ฉันต้องการจะทำสิ่งต่างๆ ให้ดี แต่ทุกคนรวมทั้งฉันด้วยมีโอกาสจะพลาดได้ทั้งนั้น ซึ่งถ้าเกิดขึ้นฉันก็คงรู้สึกไม่ดี แต่ฉันจะพยายามทำให้ดีในครั้งต่อไป
3. บางครั้งคนบางคนก็ทำให้อารมณ์ฉันไม่ดี แต่การมีอารมณ์โกรธมากๆ ไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น
4. ฉันคงผิดหวังถ้าสิ่งที่ฉันคาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจ แต่ฉันจะหาทางให้เป็นใกล้เคียงกับที่ฉันวางแผนไว้ให้มากที่สุด หากมันเป็นไปไม่ได้จริงๆ ฉันจะไม่ผิดหวังจนเกินไป
5. ปัญหาส่วนหนึ่งของฉันมาจากปัจจัยภายนอก แต่ความคิดและการกระทำของฉันเองก็มีผลเหมือนกัน และเป็นส่วนที่ฉันควบคุมมันได้
6. การกังวลว่าสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นก็ไม่ได้ช่วยทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นได้ มีแต่จะทำให้ฉันมีความสุข ฉันควรเตรียมตัวรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ควรกังวลกับอนาคตจนเกินไป
7. การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายๆ อาจทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี แต่การหลีกเลี่ยงไม่ได้ช่วยทำอะไรดีขึ้น กลับทำให้ฉันต้องกังวลกับมันนานขึ้นเสียอีก
8. เป็นเรื่องดีที่ฉันจะต้องพึ่งพาคนอื่นบ้างในยามจำเป็น แต่ตัวฉันก็ยังคงต้องเป็นหลักให้กับตนเองเสมอ
9. ปัญหาของฉันอาจมีผลมาจากเหตุการณ์ในอดีต แต่เพราะเหตุใดปัญหาของฉันจึงยืดเยื้อถึงตอนนี้ คำตอบก็คือเพราะความคิดและการกระทำของฉันเองนั่นแหละ ดังนั้น ฉันจะต้องควบคุมความคิดของตัวเองให้ถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ
10. ฉันคงรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นตกอยู่ในฐานะลำบาก แต่การที่ฉันจะพลอยเศร้าไปด้วยก็ไม่ได้ช่วยให้เขาสบายใจขึ้น ถ้าเป็นไปได้ฉันพยายามช่วยเขามากกว่า

แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับความเครียด
“กิจกรรมการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถฝึกสมาธิอย่างง่าย เพื่อลดความเครียดได้

สื่อการจัดกิจกรรม

เก้าอี้นั่งสบายๆ หรือเบาะรองนั่งกับพื้น

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความหมายและประโยชน์ของการฝึกสมาธิ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และการฝึกสมาธิเพื่อใช้ผ่อนคลายความเครียดเท่านั้น
2. บอกรให้สมาชิกเตรียมตัวเพื่อสมาธิดังนี้
 - 2.1 เลือกทำนั่งท่าใดท่าหนึ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์มากที่สุด ต่อไปนี้
 - นั่งบนเก้าอี้ที่สามารถพนักขา และแขนในท่าที่ผ่อนคลายได้ นั่งตัวตรง แบบสบายๆ ไม่แอ่นอกหรือเกร็งตัว ไหล่ตก ไม่ควรเอนพิงไปบนพนักข้างหลัง
 - นั่งขัดสมาธิบนพื้นหรือเบาะรองนั่ง
 - นั่งคุกเข่าแบบญี่ปุ่นโดยให้หัวแม่เท้าสัมผัสหรือเกยกัน ส้นเท้าแยกห่างออกจากกันเข่าแยกจากกันห่างพอที่จะให้พื้นฐานสามเหลี่ยม เพื่อให้นั่งได้มั่นคง ทิ้งน้ำหนักลงระหว่างเท้าทั้งสองข้าง อาจใช้เบาะหรือหมอนรองกันก็ได้
 - มือควรวางไว้บนตักในท่าที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด ให้ฝ่ามือหงายขึ้น ข้างขวาทับข้างซ้าย นิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ ไม่เกร็งมือและแขน
 - 2.2 นั่งให้ตัวตรงสบายๆ ไม่แอ่นไม่เกร็งให้น้ำหนักของศีรษะทิ้งลงมานบนกระดูกสันหลัง
 - 2.3 โยกตัวเบาๆ ไปทางซ้ายขวาสองสามครั้งคล้ายลูกตุ้มนาฬิกา เพื่อให้กลับเข้ามาสู่ท่าที่สมดุลมากที่สุด
 - 2.4 เตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจ ไปยังส่วนต่างๆ ที่ละส่วนและผ่อนคลายมันไปเป็นลำดับ ดังนี้
 - ขยับนิ้วเท้า หมุนเท้าไปมาเป็นวงกลมแล้วผ่อนคลายบริเวณนั้น
 - สังเกตว่ามีความตึงบริเวณน่องหรือเข่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย

- สังเกตความรู้สึกบริเวณนั้นเอา สะโพก กระดูกเชิงกราน และบริเวณต้นขา แล้วผ่อนคลายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

- สูดลมหายใจให้ลึกๆ สองสามครั้ง หายใจเข้าและออกช้าๆ ผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อยๆ

- กลืนน้ำลายสองสามครั้ง สังเกตว่ามีอาการเจ็บหรือเกร็งในลำคอหรือไม่ หมุนศีรษะช้าๆ เป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาสองสามรอบเพื่อให้อากาศในคอคลายออก

- เลื่อนความสนใจไปยังบริเวณศีรษะ แล้วสำรวจดูว่าบริเวณไหนที่มีความตึงเครียดอยู่บ้างไหม เช่น บริเวณส่วนบนของศีรษะ ขมับ รอบๆ ดวงตา หรือข้างในกระบอกตา

- บริเวณขากรรไกรสังเกตดูว่ากำลังกัดฟันหรือแน่นปากอยู่หรือเปล่า สังเกตบริเวณในหูแล้วสำรวจรอบๆ บริเวณศีรษะทั้งหมดอีกครั้งให้แน่ใจว่าผ่อนคลายทุกส่วน

- สำรวจทั้งร่างกายอีกครั้ง หากพบส่วนไหนยังตึงก็คลายออก

3. เริ่มฝึกสมาธิในแต่ละแบบดังต่อไปนี้

- เมื่อเริ่มมีความคิดมารบกวน ลองสังเกตดูมันเจียบๆ ปล่อยให้ตัวสมาธิได้สัมผัสกับทุกอย่างที่เข้ามาในใจขณะนั้น ความรู้สึก เสียง กลิ่น อารมณ์ ความรู้สึกทางกายภาพ จากอดีต ฯลฯ ปล่อยให้ล่องลอยไปอย่างอิสระ อย่าบังคับมัน อย่าพยายามแยกแยะตัดสินว่าดีเลว หรือยึดติดกับอันใดอันหนึ่ง ให้ความสนใจกับทุกอย่างเท่ากันหมด บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกถึงเสียงต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวฉัน....ขณะนี้”

- สังเกตให้เห็นว่าใจของเราเป็นที่มาของความคิดต่างๆ และเราสามารถที่จะเอาตัวถอยออกมาจากความคิดเหล่านั้น และสังเกตมันอย่างเป็นกลางโดยไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของมัน

- บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้ถึงความคิดของตนเอง การรับรู้สภาพแวดล้อมร่างกาย และความรู้สึกของฉันเองที่มีและขณะนี้ ฉันมีชีวิตของฉันเองและขณะนี้ฉันกำลังเผชิญกับมันอยู่”

- อยู่กับการรับความคิดและความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นกลางอย่างนี้ไปอีกสัก 10 นาที แล้วลองสำรวจทบทวนประสบการณ์นี้ดู สังเกตดูว่าสมาธิมักจะมีคิดถึงเรื่องอะไรมากที่สุด ความคิดเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น ความคิดเรื่องอะไรที่บ่งว่าสมาธิเป็นอย่างไร อะไรที่สมาธิทำได้หรือทำไม่ได้ อะไรที่สมาธิควรทำหรือไม่ควรทำ ฯลฯ พยายามระลึกไว้เสมอว่าสมาธิคืออะไร ที่มากกว่าความคิดและการรับรู้เหล่านี้ สมาธิคือ คนที่กำลังสัมผัสกับมันในขณะที่กำลังผ่อนคลายตื่นตัวและเป็นกลางและจากจุดนี้เองที่สมาธิจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและยอมรับตัวเองอย่างเต็มที่มากขึ้น

- ฝึกด้วยวิธีนี้จนกระทั่งสมาชิกรู้สึกว่าจะทำได้สบายมากๆ ก่อนที่จะก้าวไปสู่ระดับต่อไป สมาชิกอาจจะเลือกวิธีนี้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิก็ได้

- ฝึกแบบฝึกหัดนี้ในหลายๆ สถานที่ เช่น ขณะนั่งรถ หรือเข้าคิวซื้อของ เป็นต้น

4. ประเมินผลการฝึกด้วยการพูดคุยว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไรหลังทำสมาธิและกระตุ้นให้สมาชิกใช้การทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียดบ่อยๆ เมื่อเริ่มเผชิญกับความเครียดบ่อยครั้งเท่าที่ทำได้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติของสมาชิก



แผนการจัดกิจกรรม การจัดการกับความเครียด “กิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด”

วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกสามารถใช้วิธีการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

ขั้นรู้จักเห็นจริง

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน และให้สมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบถึง “พลังของการฝึกหายใจ” เพื่อลดความเครียด
3. ผู้นำกลุ่มสาธิตวิธีการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด ตามหลักการฝึกหายใจโดยเลือกรูปแบบการฝึกที่คิดว่าง่ายสำหรับสมาชิก

ขั้นลงมือกระทำ

4. ให้สมาชิกฝึกหายใจพร้อมกับการสาธิตของผู้นำกลุ่ม
5. ให้สมาชิกฝึกหายใจเป็นประจำ โดยอาจฝึกก่อนเริ่มปฏิบัติจริง ครั้งละ 1-2 นาที
6. ติดตามผลการฝึกหายใจเมื่อเกิดความเครียดของสมาชิก

การวิเคราะห์และอภิปรายผล

การฝึกหายใจลึกๆ สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน ทำให้อย่างน้อยวันละ 10 ครั้ง ด้วยการหาวิธีเตือนความจำในการฝึกโดยเอาวิธีการหายใจไปสัมพันธ์กับงานที่ทำบ่อยๆ เช่น เมื่อเกิดการเครียดจากการเรียน หรือการทำงาน เมื่อเริ่มปวดศีรษะ เป็นต้น ก็จะทำให้สมาชิกสามารถผ่อนคลายความเครียดได้เป็นนิสัยโดยง่าย

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติของสมาชิก

ใบความรู้ "กิจกรรมการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด"

พลังของการฝึกหายใจ

การหายใจลึกและเต็มปอดเป็นการหายใจที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อสมาธิเครียดหรือหยุดนิ่งการหายใจของสมาธิก็ตื้อ และไม่สม่ำเสมอ และหัวใจของสมาธิก็มักจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อสมาธิผ่อนคลายการหายใจก็จะลึกขึ้น และหัวใจก็จะเต้นช้าลง

การหายใจที่ถูกต้องเป็นรากฐานของการฝึกหัดหายใจหลายๆ แบบ สมาธิเรียนรู้มันได้ อย่างง่ายๆ และนำมาใช้ในตารางกิจกรรมประจำวันที่ค่อนข้างยุ่งของสมาธิได้ ย้ำรอให้เกิดเหตุการณ์ที่เครียดขึ้นในชีวิตเสียก่อนแล้วจึงฝึกหายใจลึกๆ ช้าๆ สักครั้งแล้วสมาธิอาจจะประหลาดใจที่จะพบว่าความเครียดของสมาธิจะละลายหายไปได้อย่างรวดเร็ว

หลักการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด

เอามือข้างหนึ่งวางใต้ชายโครงลงไปเล็กน้อย สูดลมหายใจลึกๆ หนึ่งครั้งในขณะที่สุดหายใจเข้านี้ให้สังเกตการณ์เคลื่อนไหวของมือดูว่าเคลื่อนไหวเข้าหรือออก หรือเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้าสมาธิหายใจอย่างถูกต้องท้องควรจะพองออก เวลาหายใจเข้าสังเกตว่าสมาธิหายใจได้ลึกเพียงใด

ในการหายใจเพื่อผ่อนคลายนั้นควรหายใจเข้าทางจมูกและอัดอากาศเข้าไปให้เต็มปอด ลมหายใจเข้าทางจมูก นึกภาพปอดมีอากาศเข้าไปให้เต็มอย่างช้าๆ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของท้องแล้วหายใจออกทางปากและรู้สึกถึงลมอุ่นๆ ระบายออกไปจากร่างกาย โดยให้เริ่มหายใจแบบลึกแทนการหายใจแบบตื้น และตื้นลงไปถึงแค่ไหล่และหน้าอก หายใจออกมาทางปากใหม่แล้วถอนหายใจเบาๆ รู้สึกถึง "การทอดถอนใจ" ช่วงที่เงียบที่สุดและสงบที่สุดคือ ระหว่างการหายใจเข้า ถ้าสามารถสังเกตความนิ่งของการหายใจออกได้ก็แสดงว่าเริ่มที่จะเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายแล้วสูดหายใจเข้าอีกครั้ง แล้วหายใจออกด้วยเสียงถอนใจเบาๆ ในขณะที่หายใจออกอย่างเต็มที่นี้ให้สังเกตถึงความตึงเครียดทั้งหมดที่สลายออกไป พยายามสังเกตช่วงของความนิ่งสงบระหว่างลมหายใจ เมื่อไหร่ก็ตามที่พบตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดให้พยายามจำความรู้สึกนี้ไว้ และพยายามทำให้ความรู้สึกสงบเกิดขึ้นอีกครั้ง

**แผนการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์
“กิจกรรมสิ่งที่ต้องการ”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความเห็นใจและสามารถให้กำลังใจผู้ติดเชื้อเอดส์

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทสำหรับอ่าน กรณีศึกษาเรื่อง “พ่อของเอก”
2. ใบงาน / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาด้วยคำถาม “ทำไมผู้ติดเชื้อเอดส์บางคนจึงคิดฆ่าตัวตาย”
2. สร้างความรู้สึกโดยผู้นำกลุ่มอ่านหรือเปิดเสียง กรณีศึกษา “พ่อของเอก”
3. ให้เปิดเผยตนเองโดยจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม “ถ้าสมาชิกเป็นเอกจะรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้ว่าพ่อเป็นเอดส์
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึก 5-6 คู่ โดยไม่ต้องสรุป
5. แบ่งกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงาน
6. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป
7. ให้จับคู่กันร่วมกันคิดคำพูดให้กำลังใจเอกอ่านให้เพื่อนฟัง

การประเมินผล

1. สังเกตการแสดงความรู้สึกและความสนใจ
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่มย่อย / ใหญ่

กรณีศึกษาเรื่อง “พ่อของเอก”

“กิจกรรมสิ่งที่ต้องการ”

เอกมีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อของเอกเป็นคนดี เพื่อนบ้านต่างให้ความนับถือพ่อ เอกภูมิใจในตัวพ่อมาก ต่อมาพ่อของเอกดูซูบลงเจ็บป่วยบ่อย เจ็บขริมอย่างผิดสังเกต แม้ก็ดูห่างเหินพ่อเอกถามแม่ และได้รับคำตอบว่าพ่อติดเชื้อเอดส์ แม่ให้เอกระมัดระวังอย่าคลุกคลีกับพ่อกันมากนัก แม่เองก็ย้ายมานอนกับเอก และคอยกวดขันเวลาพ่อใช้ห้องน้ำและข้าวของต่างๆ แม่จะคอยกำชับให้พ่อรักษาความสะอาด พ่อห่างเหินกับเอกและแม่มากขึ้น เพื่อนบ้านที่เคยไปมาหาสู่ก็ห่างเหินไปหมด และเริ่มซุบซิบเรื่องพ่อ

วันหนึ่งเอกเข้าไปหาพ่อในห้อง กอดพ่อและบอกพ่อว่าเอกยังรักพ่ออยู่แต่ไม่รู้จะวางตัวอย่างไร พ่อพาเอกไปโรงพยาบาลเพื่อคุยกับหมอ หมออธิบายให้เอกเข้าใจว่าเอดส์ติดต่อได้ทางเลือดและทางเพศสัมพันธ์เท่านั้น การอยู่บ้านเดียวกัน ใช้ของร่วมกันไม่ทำให้ติดเอดส์ การเห็นใจและปฏิบัติต่อผู้ติดเชื้อเหมือนที่เคยปฏิบัติจะช่วยให้มีกำลังใจและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขเช่นเดียวกับคนอื่นๆ ซึ่งทำให้เอกมีความสบายใจมากขึ้น เอกเล่าเรื่องทั้งหมดให้แม่ฟัง และขอให้แม่ไปโรงพยาบาลกับพ่อบ้าง ในที่สุดแม่ก็มาเอาใจใส่พ่อเหมือนเดิม พ่อสบายใจขึ้นและแข็งแรงขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ คงจะเป็นจริงอย่างที่หมอบอกว่า คนติดเชื้อเอดส์สามารถอยู่ในสังคมได้ตามปกติหากคนในครอบครัว สังคม ให้กำลังใจ เอกเชื่อว่าพ่อจะอยู่กับเอกได้อีกนาน

ใบงาน

“กิจกรรมสิ่งที่ต้องการ”

ให้รวมกลุ่มกัน 5-6 คน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่ผู้นำกลุ่มมอบหมายหลังจากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มรายงานต่อกลุ่มใหญ่

กลุ่ม 1 เพราะเหตุใดแม่ของเอกจึงคิดแยกพ่อออกจากครอบครัว เมื่อรู้ว่าติดเอดส์ สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่

กลุ่ม 2 หากเพื่อนของสมาชิกมีพ่อติดเชื้อเอดส์ สมาชิกจะปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร

กลุ่ม 3 ถ้าสมาชิกเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์ สมาชิกจะมีความรู้สึกอย่างไร หากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนๆ ปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร

กลุ่ม 4 ถ้าสมาชิกมีพ่อแม่ หรือญาติพี่น้องในครอบครัวเป็นเอดส์ จะมีความรู้สึกอย่างไรหากเพื่อนๆ แสดงความรังเกียจ และอยากให้เพื่อนๆ ปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้จากใบงาน”
“กิจกรรมสิ่งที่ต้องการ”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>ประเด็นที่ 1 เพราะเหตุใดครั้งแรกแม่ของเอกจึงคิดแยกพ่อออกจากครอบครัว</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพราะขาดความรู้เรื่อง “การอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ” เก่งว่าตนเองและลูกจะติดเชื้อ โดยคาดไม่ถึงว่าจะทำให้พ่อหมดกำลังใจ
<p>ประเด็นที่ 2 หากเพื่อนของสมาชิกมีพ่อติดเชื้อเอชไอวี สมาชิกจะปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ปฏิบัติต่อเพื่อนเหมือนเดิม ช่วยเหลือและให้กำลังใจ
<p>ประเด็นที่ 3 ถ้าสมาชิกเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะมีความรู้สึกอย่างไร หากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนๆ แสดงความรังเกียจ และอยากให้เพื่อนๆ ปฏิบัติอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกเสียใจ หมดหวัง ไม่มีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป เพราะแม้แต่คนใกล้ชิดยังไม่เห็นใจ - เพื่อนๆ ควรปฏิบัติตัวเหมือนเดิมไม่แสดงความรังเกียจ
<p>ประเด็นที่ 4 หากสมาชิกมีพ่อแม่หรือญาติพี่น้องเป็นเอชไอวี สมาชิกจะมีความรู้สึกอย่างไร หากเพื่อนๆ แสดงความรังเกียจ และสมาชิกอยากให้เพื่อนๆ ปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกเสียใจ ผิดหวังอยากให้เพื่อนๆ เห็นใจและเข้าใจ และปฏิบัติตัวเหมือนเดิม

แผนการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์ “กิจกรรมใครเสี่ยงกว่ากัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะเรื่อง กลุ่มเสี่ยง / พฤติกรรมเสี่ยง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุปัจจัย ที่มีผลต่อโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์และการป้องกัน

บุคคล

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ปัจจัย และอุปสรรคในการป้องกันเอดส์ของบุคคล

สื่อการจัดกิจกรรม

เตรียมบัตรคำไว้ดังนี้

นักเรียนมัธยม	นักศึกษา	นักเรียนพาณิชย
หมอ	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	พยาบาล
ชาวประมง	คนงานก่อสร้าง	ผู้ใช้แรงงาน
ครู / อาจารย์	มรรคทายก	พระ
นักร้อง	คนขายบริการทางเพศ	นักเที่ยว (บริการทางเพศ)
คนที่มีคู่นอนหลายคน	คนดื่มเหล้า / เบียร์	คนเล่นการพนัน
คนรักร่วมเพศ	คนรักสองเพศ	คนที่เป็นกามโรค
คนใช้ยาเสพติด	แม่บ้าน	คนในชุมชนแออัด
แม่ม่าย	คนทำงานเอดส์	นักพัฒนา
มอเตอร์ไซด์รับจ้าง	ปลัดอำเภอ	กำนัน
คนบริจาคเลือด	คนรับเลือด	คนชาติสัมพันธ์
ผู้ดูแลผู้ติดเชื้อ	ผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์ที่บ้าน	เด็กในครรภ์แม่ที่ติดเชื้อ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. เลือกบัตรคำให้เท่ากับจำนวนสมาชิก แล้วแจกให้สมาชิกคนละหนึ่งใบ
2. อธิบายกิจกรรมว่าแต่ละคนได้รับบัตรคนละ 1 ใบ ซึ่งจะบอกว่าเป็นอะไร และให้แต่ละคนคิดว่าตัวเองเป็น คิดว่ามีโอกาสเสี่ยงแค่ไหนในระนาบความเสี่ยง (เสี่ยงมาก หรือเสี่ยงน้อย)

3. ให้แต่ละคนอ่านบัตรคำที่ได้รับ จากนั้นให้จัดลำดับความเสี่ยงโดยให้เลือกที่นั่งในจุดที่คิดว่ามีระดับความเสี่ยงของตนเอง หากมีความเสี่ยงใกล้เคียงกันให้พูดคุยถึงโอกาสความเสี่ยงที่มากหรือน้อยกว่า และหาข้อตกลงให้ได้ในการเรียงลำดับความเสี่ยง จากเสี่ยงมากไปหาเสี่ยงน้อย

4. หลังจากที่ถูกกลุ่มจัดลำดับได้แล้ว ผู้นำกลุ่มให้คนที่นั่งจากด้านเสี่ยงมาก อ่านคำที่ตัวเองได้อีกครั้งหนึ่ง แล้วถามกลุ่มว่าเห็นด้วยหรือไม่กับการจัดลำดับความเสี่ยง น่าจะจัดอย่างไร หรือควรเปลี่ยนแปลงที่นั่งของบางคนอย่างไร

5. ให้กลุ่มพยายามแสดงความเห็นว่าทำไมคนหนึ่งจึงเสี่ยงมากหรือน้อยกว่าอีกคนหนึ่ง

6. ให้แลกเปลี่ยนในประเด็นต่อไปนี้

- อาชีพหรือสถานภาพทางสังคม บอกระดับความเสี่ยงต่อเอชไอวีของบุคคลได้หรือไม่
- ถ้าแต่ละคนจะเสี่ยง มีสาเหตุจากอะไร

7. ให้ทีมจดประเด็นที่กลุ่มอภิปราย เพื่อชี้ให้เห็นว่ามีการวิเคราะห์ความเสี่ยงอย่างไร

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นว่า

1. ความเสี่ยงต่อเอชไอวีเป็นเรื่อง “ทำอะไรที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อ” ไม่ใช่ “เป็นใคร”
2. ทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี หากไม่ป้องกันตัวเองจากพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งส่วนใหญ่เป็นการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
3. การติดกับภาพลักษณ์ในเรื่องเอชไอวี เป็นสาเหตุที่ทำให้คนส่วนใหญ่ไม่คิดว่าตัวเองเสี่ยงเพราะไม่ใช่ “หญิงบริการ” ไม่ใช่ “คนขายยาเสพติด” ไม่ใช่ “คนล่าสอนทางเพศ” ไม่ใช่ “เด็กพวนิชย์” ฯลฯ โดยขาดการพิจารณาถึงความเสี่ยงจริงๆ คือ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมของสมาชิก
2. สังเกตจากการตอบคำถามของสมาชิกในกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์
"กิจกรรมการประเมินโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ของตนเอง"

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสประเมินโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ของตนเองว่ามีหรือไม่ และด้วยสาเหตุใด

สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษที่เตรียมไว้สำหรับสมาชิกทุกคนดังตัวอย่าง

<p style="text-align: center;">คุณคิดว่าคุณมีโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์หรือไม่</p> <p style="text-align: center;">.....เสี่ยง</p> <p style="text-align: center;">.....ไม่เสี่ยง</p> <p style="text-align: center;">.....ไม่แน่ใจ</p> <p>เหตุผล :</p>

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า กิจกรรมแรกอยากให้สมาชิกทุกคนตอบคำถามในกระดาษที่แจกให้ทุกคนตามความคิดเห็นของแต่ละคน โดยไม่ต้องลงชื่อในกระดาษที่แจกให้
2. แจกกระดาษให้สมาชิก และส่งคืนให้เมื่อตอบเสร็จแล้ว
3. เมื่อได้รับคำตอบคืนจากทุกคน ทีมผู้นำกลุ่มรวบรวมคำตอบที่ได้โดยแยกให้เห็นจำนวนที่ตอบ

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม

แผนการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์ “กิจกรรมการระดับเสียง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้ความเข้าใจของตนเองในเรื่องเอดส์
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ สร้างความเข้าใจในเรื่องการติดต่อของเชื้อ ซึ่งจะส่งผลต่อความเข้าใจและคลายความกังวลในเรื่องการยอมรับการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บัตรความเสี่ยง 5 ชุดๆ ละ 21 ใบ
2. บัตรระดับความเสี่ยง (เสียงมาก เสียงปานกลาง เสียงน้อยมาก ไม่เสียง)
3. กระดาษ Flipchart

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ชี้แจงกิจกรรมว่า กิจกรรมนี้แบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับบัตรความเสี่ยงจำนวน 21 ใบ โดยให้ผู้นำกลุ่มแจกให้สมาชิกในกลุ่มคนละ 1-2 ใบ เมื่อได้รับบัตรให้แต่ละคนช่วยกันดูว่าบัตรความเสี่ยงที่ตนเองได้รับมีความเสี่ยงในระดับใด ซึ่งในกิจกรรมนี้ใช้เกณฑ์ความเสี่ยง 4 ระดับ คือ เสียงมาก เสียงปานกลาง เสียงน้อยมาก และไม่เสียง
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของความเสี่ยงแต่ละระดับในกลุ่มใหญ่ก่อน ดังนี้
 - เสียงมาก เป็นความเสี่ยงในระดับที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก และคนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อเอดส์จากความเสี่ยงนั้นๆ
 - เสียงปานกลาง มีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อเอดส์อยู่บ้าง แต่ไม่มากเท่า “เสียงมาก”
 - เสียงน้อยมาก มีความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในทางเป็นจริงโอกาสและความเป็นไปได้ที่จะได้รับเชื้อเอดส์จากการกระทำนั้นๆ แทบไม่มีเลย และไม่ปรากฏหรือมีกรณีน้อยมากๆ ว่ามีคนได้รับเชื้อเอดส์จากช่องทางนั้น
 - ไม่เสียง เป็นการกระทำหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลยและบอกว่าแต่ละกลุ่มจะมีผู้นำกลุ่มย่อยที่จะคอยช่วยดำเนินการในกลุ่ม
3. ในกลุ่มย่อย ผู้นำกลุ่มย่อยแจกบัตรความเสี่ยงให้สมาชิกทุกคน อธิบายระดับความเสี่ยงให้สมาชิกกลุ่มฟังอีกครั้ง

4. ให้แต่ละคนในกลุ่มช่วยกันจัดบัตริกรรมไว้ในช่องระดับความเสี่ยงที่เตรียมไว้ให้ โดยให้แต่ละคนให้เหตุผลในการวางบัตริกรรมแต่ละครั้ง
5. หลังจากทีสมาชิกกลุ่มทุกคนได้วางบัตริกรรมของตนเอง ผู้นำกลุ่มย่อยเปิดให้กลุ่มช่วยกัน พิจารณาว่าพอใจในการจัดระดับที่ทุกคนได้วางหรือไม่ หากต้องการเปลี่ยนให้มีการอภิปรายถึง เหตุผลและหาข้อสรุปของกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มอาจช่วยเสริมหลักในการพิจารณา ยึดเกณฑ์ความเสี่ยงและให้ข้อมูลเพิ่มเติม
7. เมื่อทุกกลุ่มพอใจกับการจัดระดับความเสี่ยงของตนเองแล้ว ให้นำแผ่นที่จัดแล้วของแต่ละกลุ่มมาติดไว้หน้าห้องให้ทุกคนเห็น
8. ในกรณีที่มีความเห็นแตกต่างกันในพฤติกรรมเดียวกัน ให้ถามเหตุผลและถามต่อถึง ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นของการให้ข้อมูลไม่ตรงกัน และจะจัดการปัญหานี้อย่างไร
9. ผู้นำกลุ่มเปิดให้สมาชิก ถามคำถามที่อาจมีหรือต้องการให้รับความกระแຈงมากขึ้น
10. ถ้าไม่มีคำถาม ผู้นำกลุ่มทวนความรู้พื้นฐานเรื่องเอดส์ โดยระหว่างการอธิบายควร หยิบยกตัวอย่างคำถามที่มักเกิดขึ้นในเรื่องเอดส์ หรือเลือกประเด็นที่เป็นข้อถกเถียงจากการทำ กิจกรรมนี้ มาอธิบายโดยใช้ความรู้ที่กำลังทวนอยู่ด้วยกันเป็นหลักในการทำความเข้าใจ
11. ผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบความชัดเจนต่อข้อมูลของสมาชิก หากจะนำไปสื่อสารต่อ
12. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็น
 - ข้อมูลเรื่องเอดส์ของคนทำงานต้องแม่น เพราะเป็นคนกระจายข้อมูลข่าวสาร
 - ในการให้ข้อมูลเรื่องเอดส์ ต้องให้ความกระแຈงกับกลุ่มเป้าหมาย เพราะเรื่องเอดส์ ไม่ใช่เรื่องที่ตอบได้ง่ายๆ ว่าคิดหรือไม่คิด แต่ต้องอธิบายเพื่อให้เข้าใจอย่างชัดเจน
 - การตอบคำถามหรือข้อสงสัยของเรื่องเอดส์ เป็นเรื่องที่คนทำงานต้องระมัดระวัง และต้องแยกแยะเบื่งหลังคำถามให้ได้ว่าเป็นประเด็นข้อเท็จจริง ที่สนะหรือความกังวลใจของผู้ถาม เพื่อให้คำตอบที่จะช่วยคลี่คลายสิ่งที่ผู้ถามต้องการได้จริง
 - การให้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ส่งผลกระทบต่อทั้งในเชิงการป้องกันตนเองของกลุ่มเป้าหมาย และความเข้าใจและการยอมรับเรื่องการอยู่ร่วมกันกับผู้ติดเชื้อ เช่น การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อ
 - อธิบายว่าการให้ข้อมูล ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมแต่ “ข้อมูลที่ถูกต้อง” เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในการสร้างตระหนักในเรื่องเอดส์

การประเมินผล

สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรม

**กิจกรรมที่ 1 ความเข้าใจพื้นฐานเรื่องเอดส์ของคณาจารย์
"กิจกรรมระดับความเสี่ยง"**

1	2	3	4	5
เพศสัมพันธ์ทาง ช่องทวารโดยไม่ ใช้ถุงยางอนามัย	เพศสัมพันธ์ทาง ช่องทวารโดยใช้ ถุงยางอนามัย	เพศสัมพันธ์ ขณะมี ประจำเดือน	เพศสัมพันธ์ ขณะมีโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์	การให้เข็มฉีดยา เสพติดร่วมกับ ผู้อื่น

6	7	มาตรการเสี่ยง อุปกรณ์ - มาตรการเสี่ยง จำนวน 21 ใบ - บัตรระดับความเสี่ยง 4 ระดับ - บอร์ดขนาดใหญ่สำหรับติด	8
การรับเลือดที่มี เชื้อไวรัส HIV	การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลือง ของป่วยเอดส์		การเป็นผู้ใช้ปาก ทำ Oral Sex

9	10	บัตรความเสี่ยง วิธีการ เขียนแต่ละข้อความลงบนการ์ด ขนาดที่สามารถอ่านออกในกลุ่ม ย่อย	11
การใช้อุปกรณ์ สอดใส่อวัยวะ เพศให้กันและกัน	เด็กทารกที่ดูด นมแม่ที่มีเชื้อ HIV		การถูกเข็มตำ

12	13	14	15	16
เพศสัมพันธ์โดย ใช้ถุงยางอนามัย	การจูบปาก	การใช้กรรไกร ตัดเล็บ มีดโกน ร่วมกัน	การช่วยตัวเอง	การใช้ลิ้นกับ อวัยวะภายนอก ไม่ใช่อวัยวะเพศ

17	18	19	20	21
การตรวจรักษา ดูแลผู้ติดเชื้อ / ผู้ป่วยเอดส์	การใช้นิ้วสอดใส่ ในอวัยวะเพศให้ กันและกัน	การเป็นฝ่ายถูก Oral Sex	การอยู่ร่วมบ้าน กับผู้ติดเชื้อ เอดส์	ยุ่งกััด

**แผนการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์
“กิจกรรมการทักษะประเมินความเสี่ยง”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถในการประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ในเรื่องเพศ

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบงาน / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน สนทนาเรื่อง “ทุกวันนี้เรามีความเสี่ยงในเรื่องอะไรบ้าง”
2. รวมกลุ่มเพศเดียวกันช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษา “เรื่องของหญิง”
3. ผู้นำกลุ่มรวบรวมความคิดเห็นที่นำไปสู่ข้อสรุปว่า “สถานการณ์บางอย่างในชีวิตประจำวันเป็นสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ”
4. บรรยายเรื่อง “สถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศและการประเมินสถานการณ์เสี่ยง”
5. รวมกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และประเมินความเสี่ยงตามใบงาน
6. ผู้นำกลุ่มถามกลุ่มต่างๆ / นำอภิปรายและสรุป
7. ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์และประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์ที่มอบหมาย
8. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน / ผู้นำกลุ่มอภิปรายที่ละสถานการณ์เพื่อชี้ให้เห็นความเสี่ยงของสถานการณ์ต่างๆ
9. สรุปขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. ผลวิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงของกลุ่ม

ใบงาน 1 กรณีศึกษา “เรื่องของหญิง”
“กิจกรรมทักษะการประเมินความเสี่ยง”

“หญิงกับเด่นอยู่ด้วยกันตามลำพังที่บ้านเด่นซึ่งไม่มีใครอยู่ด้วยเลย เด่นชวนหญิงไปนั่งดูวิดีโอที่ห้องรับแขก นั่งสักครู่เด่นขยับตัวไปใกล้ๆ หญิง แล้วยกแขนขึ้นโอบไหล่หญิง จากกรณีศึกษาเรื่องนี้ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนว่า เหตุการณ์ต่อจากนี้จะเป็นอย่างไรต่อไป

ใบงาน 2 กรณีศึกษา “ต้อมกับแต้ม”
“กิจกรรมทักษะการประเมินความเสี่ยง”

โรงเรียนเลิกแล้วราวๆ 5 โมงเย็น ต้อมชวนแต้มซ้อนมอเตอร์ไซค์บอกจะขับไปส่งบ้าน ขับไปสักพักต้อมบอกว่าจะขับเลยไปเที่ยวเล่นแถวริมเขื่อน แต้มไม่ว่าอะไรพอไปถึงเขื่อนต้อมขับเลยไปจอดที่ศาลาริมเขื่อนแถวนั้นไม่มีใครเลย ต้อมบอกว่า “เราไปนั่งคุยกันดีกว่า” ให้เขียนผลการวิเคราะห์สถานการณ์ และประเมินความเสี่ยงลงในตารางต่อไปนี้

ขั้นตอนประเมินความเสี่ยง	ผลการวิเคราะห์
1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน	- สถานการณ์ปัจจุบันของแต้มคือ.....
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับการประเมินความเสี่ยง	- เข้าเกณฑ์เสี่ยง ข้อที่.....
3. ถ้าเสี่ยงตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้	- แต้มควรตัดสินใจดังนี้.....
3.1 ปฏิเสธ
3.2 ถอยห่าง (ปลีกตัว) จากสถานการณ์
3.3 เดินหนี
3.4 ขอความช่วยเหลือ

**ใบงาน 3 “สถานการณ์ฝึกประเมินความเสี่ยง”
“กิจกรรมทักษะการประเมินความเสี่ยง”**

ให้รวมกลุ่ม 4 คน วิเคราะห์สถานการณ์ที่ได้รับมอบหมายและประเมินความเสี่ยง แล้วเขียนผลการวิเคราะห์ลงตาราง

ขั้นตอนประเมินความเสี่ยง	ผลการวิเคราะห์
1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน	- สถานการณ์ปัจจุบันคือ.....
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับการประเมิน	- เข้าเกณฑ์เสี่ยง ข้อที่.....
3. ถ้าเสี่ยงตัดสินใจอย่างไร	- แต่สมควรตัดสินใจดังนี้.....

**ใบความรู้ ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง
“กิจกรรมทักษะการประเมินความเสี่ยง”**

ความเสี่ยง หรือสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ หมายถึง สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมใดๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด

ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง

1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน คือ วิเคราะห์ว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับ “เกณฑ์การประเมินความเสี่ยง”
3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างไรอย่างหนึ่งต่อไปนี้

3.1 ปฏิเสธ	3.3 เดินหนี
3.2 ถอยห่าง (ปลีกตัว) จากเหตุการณ์	3.4 ขอความช่วยเหลือ

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยง

ถ้าเข้าเกณฑ์ข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้ถือว่า “เสี่ยง”

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. ลับตา | 4. สิ่งยั่วยุ |
| 2. สองต่อสอง | 5. ยามวิกาล |
| 3. สัมผัส | 6. สิ่งเสพติด |

**แผนการจัดกิจกรรม เพื่อการป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์
“กิจกรรมปรากฏการณ์สุดท้ายของชาย”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเปลี่ยนเจตคติในทางลบที่มีผลให้ไม่ทำให้ใช้ถุงยางอนามัย

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทสำหรับอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง “จดหมายถึงหมอ”
2. ใบงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาด้วยคำถาม
 - ใครเคยใช้ถุงยางอนามัยบ้างให้ยกมือ
 - ผู้ที่ใช้ถุงยางอนามัย ใช้เพราะอะไร
 - คนที่ไม่เคยใช้ถุงยางอนามัย เหตุใดจึงไม่ใช้
2. ผู้นำกลุ่มเอาเรื่อง “จดหมายถึงหมอ” ให้สมาชิกฟัง
3. ให้เปิดเผยตัวเองโดยจับคู่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม ฟังจดหมายแล้วมีความรู้สึก อย่างไรต่อเรื่องราวในจดหมาย
4. มอบหมายงานให้ร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบงาน
5. สุ่มถามข้อสรุปจากกลุ่มที่ละประเด็นๆ ละ 2-3 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายหาข้อสรุปของกลุ่มท้ายประเด็นก่อนขึ้นประเด็นต่อไปจนครบทุกข้อ
6. ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกช่วยกันคิดคำขวัญ
7. เชิญชวนให้ใช้ถุงยางอนามัยในการป้องกันการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น
2. จากการรายงานกลุ่มและการเขียนคำขวัญ

กรณีศึกษาเรื่อง “จดหมายถึงหมอ”
“กิจกรรมปรากฏการณ์สุดท้ายของชาย”

คุณหมอครับ

ที่ผมเขียนจดหมายถึงคุณหมอ เพราะผมพูดไม่ออกเมื่ออยู่ต่อหน้าคุณหมอ หัวสมองมันตื้อไปหมด ผมไม่อยากจะเชื่อเลยว่าผมติดเอดส์ ถ้าเป็นจริงใครจะคบกับผม คงไม่มีเพื่อนไม่มีใครกล้าพูดคุยกับผมอีก แล้วเมื่อยผมล่ะจะทำอย่างไร ถ้าเขาว่าเขาติดเอดส์จากผมด้วย ผมรักเมียผมมาก เขาเป็นคนดีที่สุดสำหรับผม อาทิตย์ก่อนเราเพิ่งจะมีข่าวดี หมอบอกว่าเมียผมตั้งท้อง เรายังวาดความหวังกันว่าลูกเราคงจะน่ารักมาก ไม่น่าเชื่อเลยว่าข่าวร้ายจะตามมาเร็วอย่างนี้ แล้วลูกผมเขาจะเป็นอะไรหรือเปล่า คุณหมอครับผมทรมานใจมาก ท้อแท้ไปหมด ไม่มีกำลังใจจะทำอะไรทั้งสิ้น ลำพังตัวผมเองคงไม่เท่าไร แต่เมียผมเสียดวงตาของเราหลาย ดวงก็แต่เขาเท่านั้น

ถ้าถามเรื่องเที่ยวผู้หญิง ผมบอกตามตรงว่าไม่เคยจริงๆ ผมเลิกนอนกับผู้หญิงตั้ง 3 ปีแล้ว เสียเงินแล้วยังไม่ต้องกลัวติดโรคด้วย ผมไม่ชอบใช้ถุงยางอนามัย มันเสียความรู้สึก หลังแต่งงานผมก็ไม่เคยยุ่งกับใครเลยนอกจากเมียผมคนเดียว อย่างนี้แล้วผมจะติดเอดส์ได้อย่างไร เป็นไปได้ไหมครับที่คุณหมอจะตรวจผิด ผมภาวนาขอให้เป็นอย่างนั้นจริงๆ

ผมขอเวลาอีกสักพักแล้วจะมาพบคุณหมอใหม่ ช่วยเก็บเรื่องผมเป็นความลับด้วยนะครับ

ขอขอบพระคุณคุณหมอมาก

นภาค

ใบงาน

“กิจกรรมปรากฏการณ์สุดท้ายของชาย”

รวมกลุ่ม 6 คน ร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ ส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. การยุ่งกับผู้หญิง “ดีๆ” ไม่มีโรคจริงหรือไม่
2. มีความเห็นอย่างไรกับคำพูดที่ว่า “ผมเองไม่ชอบใช้ถุงยางอนามัย มันเสียความรู้สึก เหมือนนักรบที่มีมดตัวอยู่ใต้ที่กำบัง”
3. เหตุการณ์เช่นนี้มีโอกาสเกิดกับสมาชิกหรือไม่ บอกเหตุผลประกอบ
4. สมาชิกคิดว่าจะป้องกันเหตุการณ์เช่นนี้ได้อย่างไร

**แผนการจัดกิจกรรม “เพื่อการป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์”
“กิจกรรมใช้ถุงยางอนามัยปลอดภัยแน่”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกและใช้ถุงยางอนามัยได้อย่างถูกต้องวิธี

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ถุงยางอนามัย
2. อวัยวะเพศชายจำลองทำด้วยไม้หรือพลาสติก

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพุดนำถามสมาชิกถึงการมีเพศสัมพันธ์ในอดีต และถามเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย
2. สาธิตวิธีการเลือกถุงยางอนามัยในหัวข้อต่อไปนี้
 - ยี่ห้อ ชนิด ขนาด สี กลิ่น วันที่ผลิต วันหมดอายุ การตรวจของบรรจุ และการเก็บรักษา
3. สาธิตการใส่ถุงยางอนามัย และการถอดถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องวิธี
4. สุ่มให้สมาชิกแสดงการใส่ และถอดถุงยางอนามัย

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมของสมาชิก
2. สังเกตความตั้งใจในการฝึก และความถูกต้องในการลงมือปฏิบัติ

**แผนการจัดกิจกรรม “เพื่อป้องกัน และแพร่ระบาดของโรคเอดส์”
“กิจกรรมผัดคลาด”**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ในการคบเพื่อนต่างเพศ

ชื่อการจัดกิจกรรม

ใบงาน / ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสนทนาด้วยคำถาม
 - ใครมีแฟนแล้วบ้าง ให้ยกมือขึ้น
 - สุ่มถาม 2-3 คน ว่าแฟนของสมาชิกมีลักษณะอย่างไร
 - ให้เล่นเกมส์ “เลือกคู่ในฝัน”
2. ให้สมาชิกจับคู่ เปิดเผยตัวเอง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบคำถาม “รู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทราบข้อมูลของแฟนที่ตัวเองชอบ”
3. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกสมาชิก 2-3 คู่ โดยไม่ต้องสรุป
4. แบ่งกลุ่มๆ ละ 6 คน อภิปรายจนได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบงาน
5. สุ่มถามข้อสรุปจากกลุ่มทีละประเด็นๆ ละ 2-3 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพื่อหาข้อสรุป
ในแต่ละประเด็นก่อนจะให้รายงานประเด็นต่อไปจนครบทุกประเด็น
6. เมื่อครบทั้ง 4 ประเด็นแล้วผู้นำกลุ่มอภิปรายเพื่อเชื่อมโยงความคิดรวบยอดจากทุก
ประเด็น
7. ให้ช่วยกันคิดคำขวัญเตือนใจเพื่อให้คิดก่อนมีเพศสัมพันธ์ ถ้าตัดสินใจจะมี
เพศสัมพันธ์ต้องมีอย่างปลอดภัย

การประเมินผล

1. จากการสังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในงานกลุ่ม
2. จากรายงานผลงานกลุ่ม

ใบงาน
“กิจกรรมผิดพลาด”

แบ่งกลุ่ม 6 คน ร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้ เขียนข้อสรุปที่ได้ลงกระดาษส่งผู้แทนรายงานต่อกลุ่มใหญ่

1. ในชีวิตของคนเรา สมาชิกเชื่อหรือไม่ว่ามักจะมีความลับบางอย่างที่ต้องเก็บไว้คนเดียวบอกใครไม่ได้ เหตุใดจึงเป็นเช่นนี้
2. ในการคบเพื่อนนั้น สมาชิกสามารถที่จะรู้จักเพื่อนแต่ละคนอย่างแท้จริงในทุกเรื่องหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ในการเลือกคู่ครอง และคบเพื่อนหญิงทั่วๆ ไป สมาชิกมีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์และติดเช็ดส์โดยไม่คาดคิดหรือไม่ เพราะเหตุใด
4. จะมีวิธีป้องกันการติดเช็ดส์ในการเลือกคู่ และคบเพื่อนหญิงอย่างไร

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ได้จากใบงาน”
“กิจกรรมผิดพลาด”

- 1.เชื่อ เพราะทุกคนมักจะมีความลับส่วนตัวที่จำเป็นต้องเก็บไว้คนเดียวบอกใครไม่ได้ เนื่องจากเกรงว่าจะเกิดผลกระทบต่อตนเอง
- 2.ไม่ เพราะถ้าเรื่องใดเป็นความลับส่วนตัวของเพื่อน และเขาไม่บอกเรา เราก็คงจะไม่สามารถรู้ได้
- 3.มีโอกาศ เพราะเพื่อนหญิงหรือแฟน ถ้าเขาเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว เขาก็ไม่บอกเราเช่นกัน และคนที่ติดเช็ดส์ก็ไม่สามารถแยกออกได้จากคนปกติทั่วไป แม้แต่ตัวเองก็ไม่รู้ถ้าไม่ไปตรวจ
- 4.ป้องกันโดยต้องรู้จักหญิงที่คิดจะมีเพศสัมพันธ์ด้วยอย่างถ่องแท้ และถ้าคิดจะมีเพศสัมพันธ์ต้องมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยทุกครั้ง

สรุป ในการคบเพื่อนหญิงของสมาชิกไม่อาจจะรู้จักเพื่อนหญิงแต่ละคนได้อย่างถ่องแท้ทุกคน และบางครั้งความใกล้ชิดอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่ระวังป้องกัน ซึ่งเสี่ยงต่อการติดเช็ดส์อย่างยิ่ง ดังนั้น เมื่อตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์จึงต้องมีอย่างปลอดภัยทุกครั้ง โดยใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี



ตารางที่ 17 แสดงค่า IOC ของการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสม
 ของรูปแบบเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการค้ามนุษย์ข้ามพรมแดนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รูปแบบที่	วัตถุประสงค์ที่	การให้คะแนนความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของผู้เชี่ยวชาญ							ค่า IOC
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	คนที่ 6	คนที่ 7	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	2	1	1	1	1	1	1	1	1.00
	3	1	1	1	0	1	0	1	0.71
2	1	1	1	1	0	1	1	0	0.71
	2	1	1	1	1	1	1	0	0.86
	3	1	1	1	1	1	1	0	0.86
3	1	1	1	1	1	1	1	0	0.86
	2	1	1	1	1	1	1	-1	0.71
4	1	1	1	1	1	1	1	0	0.86
	2	1	1	1	1	1	1	0	0.86
	3	1	1	1	1	1	1	0	0.86
5	1	1	1	1	1	1	1	0	0.86
	2	1	1	1	1	1	1	0	0.86
	3	1	1	1	1	1	1	0	0.86
รูปแบบทั้งหมด	ความเหมาะสม	1	1	1	1	1	1	0	0.86



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	จำนวน	8	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบทดสอบความรู้เรื่องเพศศึกษา	จำนวน	20	ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบสอบถามเจตคติทางเพศ	จำนวน	25	ข้อ
ส่วนที่ 4	แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ	จำนวน	14	ข้อ
ส่วนที่ 5	แบบทดสอบวัดทักษะในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	จำนวน	22	ข้อ

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาอิสระของนิสิตปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และจะไม่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียน หรือต่อผลคะแนนใด ๆ ของทางโรงเรียนทั้งสิ้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อ คำตอบที่ได้ถือเป็นความลับ ผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความ หรือตัวเลขลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ()
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ระดับชั้น () ม.1 () ม.2 () ม.3
3. ประเภทของโรงเรียน () มัธยมศึกษา () ขยายโอกาสทางการศึกษา

4. ความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบุคคลดังต่อไปนี้เป็นอย่างไ

4.1 ครู

- () สามารถปรึกษาหารือและขอคำแนะนำได้เสมอ
- () สามารถปรึกษาหารือและขอคำแนะนำได้เป็นบางครั้ง
- () ไม่สามารถปรึกษาหารือและขอคำแนะนำได้
- () อื่นๆ (ระบุ).....

4.2 เพื่อนนักเรียน

- () เข้ากับเพื่อนนักเรียนส่วนใหญ่ได้
- () เข้ากับเพื่อนนักเรียนได้เป็นบางคน
- () ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนนักเรียนได้
- () อื่นๆ (ระบุ).....

5. นักเรียนรู้บทบาทของโรงเรียนเกี่ยวกับเด็กนักเรียนที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมหรือไม่อย่างไร

- () ไม่รู้
- () รู้ บทบาทของ คือ.....

6. บิดา มารดา หรือผู้ปกครองปฏิบัติต่อนักเรียน ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดู เป็นอย่างไร (เลือกตอบ 1 ข้อ ที่ตรงความจริงมากที่สุด)

- () ให้ความรัก ความอบอุ่น
- () ยอมรับฟังความคิดเห็นและให้ความช่วยเหลือตามโอกาส
- () ให้อยู่ในระเบียบวินัยทุกด้าน
- () ถือเอาความพอใจและความต้องการของบิดา มารดา หรือผู้ปกครองเป็นสำคัญ
- () ให้อิสรภาพและตามใจมากเกินไป
- () ไม่ได้รับคำแนะนำ และความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา

7. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับใคร

- () บิดา มารดา
- () ญาติ
- () ตามลำพัง
- () บ้านเช่า หรือหอพัก
- () อื่นๆ (ระบุ).....

8. นักเรียนได้รับความรู้เรื่องเพศจากที่ใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () บิดา
- () มารดา
- () ญาติพี่น้อง
- () เพื่อน
- () หนังสือ นิตยสาร
- () โทรทัศน์ วิทยุ
- () เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- () ครู อาจารย์
- () อื่นๆ (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องเพศศึกษา

คำชี้แจง จงเลือกพยัญชนะหน้าคำตอบในช่องด้านขวามือไปเติมลงในช่องว่างหน้าข้อความด้านซ้ายมือที่มีความหมายตรงกัน

.....1. การร่วมเพศ/เพศสัมพันธ์	ก. คือเลือดที่ออกจากช่องคลอดทุกเดือน เกิดจากการสลายตัวของเยื่อบุผนังมดลูก
.....2. อาการแสดงที่คาดว่าอาจจะตั้งครรภ์	ข. โรคติดต่อซึ่งส่วนใหญ่เกิดที่บริเวณอวัยวะเพศ มีสาเหตุจากการร่วมเพศกับบุคคลที่เป็นโรคอยู่ เช่น โรคหนองใน โรคซิฟิลิส โรคมีเมม่วง เอดส์ เป็นต้น
.....3. การทำแท้ง	ค. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่ง ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่อง
.....4. การคุมกำเนิด	ง. คือ การที่หญิงและชายร่วมหลับนอนกัน และมีความสัมพันธ์ทางเพศ มีโอกาสจะเกิดการตั้งครรภ์ได้
.....5. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	จ. ประจำเดือนขาดหลังจากมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง และมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน คัดตึงเต้านม
.....6. ประจำเดือน	ฉ. ใช้ในการร่วมเพศสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
.....7. วิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว	ช. ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาฉีดคุมกำเนิด ถุงยางอนามัย
.....8. วิธีคุมกำเนิดแบบถาวร	ซ. การทำหมันชาย หมันหญิง
.....9. ถุงยางอนามัย	ณ. คือการทำให้การตั้งครรภ์สิ้นสุดลง
.....10. โรคเอดส์	ญ. เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์

คำชี้แจง กรุณาเติม เครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย X ลงใน () หน้าข้อที่ไม่ถูกต้อง

- () 11. การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวไม่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์
- () 12. พฤติกรรมสำส่อนทางเพศเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- () 13. การใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง
- () 14. การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน ไม่มีทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- () 15. การใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์เป็นบางครั้งสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว โดยให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับคำตอบ ก., ข. , ค., ง.

- 16. การรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดที่ถูกต้อง
 - ก. รับประทานเม็ดแรกภายใน 5 วันแรกของการเป็นประจำเดือน
 - ข. รับประทานเม็ดแรกวันใดก็ได้
 - ค. รับประทานเม็ดแรกทันทีหลังจากมีเพศสัมพันธ์
 - ง. รับประทานก่อนร่วมเพศ 2 ชั่วโมง
- 17. วิธีคุมกำเนิดแบบใดที่ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์มากที่สุด
 - ก. การละเว้นการร่วมเพศ
 - ข. ยาเม็ดคุมกำเนิด
 - ค. ถุงยางอนามัย
 - ง. การนับระยะปลอดภัย
- 18. การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นทางด้านจิตใจที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ
 - ก. การแต่งตัว
 - ข. การเกิดสิว
 - ค. การหลังน้ำอสุจิของเพศชาย
 - ง. การมีประจำเดือน

19. ข้อใดให้ความหมายของคำว่า "ฝันเปียก" (Wet Dream) ได้ถูกต้อง

- ก. การฝันเปียกเป็นสถานการณ์ที่แปลก เกิดขึ้นกับวัยรุ่นชายที่มีความผิดปกติทางเพศ
- ข. การฝันเปียกเป็นสถานการณ์ที่แปลก เกิดขึ้นกับวัยรุ่นหญิงที่มีความผิดปกติทางเพศ
- ค. การฝันเปียกเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นหญิง
- ง. การฝันเปียกเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นชาย

20. ภาวะแทรกซ้อนที่เกิดจากการทำแท้ง

- ก. ตกเลือด
- ข. ติดเชื้อในโพรงมดลูก
- ค. แผลนั้ง
- ง. ถูกทั้งข้อ ก. และ ข.

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติทางเพศ

ให้นักเรียนอ่านข้อความข้างบนตารางก่อน แล้วจึงอ่านข้อความที่อยู่ในตารางอย่างละเอียด และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่อยู่ขวามือ ซึ่งตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือแนวโน้มที่จะปฏิบัติของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งมีทั้งหมด 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1.	การมีคู่รักเป็นเรื่องที่สำคัญมากกว่าการเรียน				
2.	การมีคู่รักทำให้มีความรู้สึกมั่นคงทางใจมากขึ้น				
3.	เป็นการเสียหน้าถ้าในขณะที่เป็นนักเรียนยังไม่มีคู่รัก				
4.	การมีคู่รักในวัยเรียนเป็นเรื่องที่ไม่สมควรอย่างยิ่ง				
5.	การอยู่ตามลำพังสองต่อสองของคู่รักอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้				

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
6.	การแสดงออกถึงความรักที่มีต่อคู่รัก คือ การมีเพศสัมพันธ์				
7.	กรณีที่เป็นคู่รักสามารถอดจูบแล้วโลมกันได้ ไม่ขัดต่อหลักศีลธรรม				
8.	นักเรียนมักครุ่นคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์แทบทุกวัน				
9.	นักเรียนควรเรียนรู้เรื่องเพศจากประสบการณ์ของตนเอง				
10.	นักเรียนคิดว่ากล้าไปดูภาพยนตร์โป๊ถ้ามีคนมาชวน				
11.	นักเรียนชอบดูรูปภาพที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศ				
12.	การมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่อยู่ในวัยเรียนเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา				
13.	ถ้านักเรียนรักใคร่สักคน นักเรียนกล้าที่จะมีเพศสัมพันธ์กับเขา				
14.	การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ในปัจจุบัน เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย				
15.	การมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักในวัยเรียนทำให้เกิดความกังวลใจ				
16.	การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทำให้มีโอกาสเสียอนาคต				
17.	การตั้งครรภีในวัยเรียนทำให้พ่อแม่ อับอาย				
18.	การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน สามารถทำได้ถ้ามีการคุมกำเนิดอย่างรัดกุม				

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
19.	การทำแท้งขณะที่เป็นนักเรียนเป็นเรื่องที่ ทำได้เพื่อเห็นแก่อนาคตของนักเรียนเอง				
20.	การคุมกำเนิดในวัยเรียนเป็นหน้าที่ของ ฝ่ายหญิง				
21.	การทำแท้งถือว่าเป็นเรื่องผิดบาป				
22.	การดื่มสุราหรือของมีนเมาทำให้มี เพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้				
23.	นักเรียนชายทุกคนต้องมีประสบการณ์ ทางเพศโดยตรงจึงจะถือว่าเป็นลูกผู้ชาย อย่างแท้จริง				
24.	นักเรียนหญิงทุกคนควรรู้จักรักษานวล สงวน ตัว				
25.	การไม่ยับยั้งชั่งใจอาจทำให้มีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่มีความรับผิดชอบได้				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความ หรือตัวเลขลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง
ที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา

1. ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนเคยมีพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่ โดยให้ทำ
เครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียน

ข้อ	ประเภทของพฤติกรรม	เคยมี	ไม่เคยมี
ก	เคยมีคูรัก (แฟน)		
ข	มีนัดเพียงลำพังกับเพื่อนต่างเพศ		
ค	เที่ยวกลางคืนกับเพศตรงข้าม		
ง	ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ผสม		
จ	อ่านหนังสือกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ		
ฉ	อ่านหนังสือกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ		
ช	ดูสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ภาพยนตร์ลามก วีซีดีลามก เป็นต้น		
ซ	ถูกเนื้อต้องตัวกับเพศตรงข้ามในเชิงขู้สาว		
ฅ	จูบกับคูรัก		
ณ	ชกต่อย หรือตบตี เพื่อแย่งคนรักกัน		

2. นักเรียนเคยได้รับการลงโทษเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

() ไม่เคยถูกลงโทษ () เคยถูกลงโทษ คือ.....

3. นักเรียนเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามหรือไม่

() ไม่เคยมี ไม่ต้องตอบคำถามข้อถัดไป ให้ข้ามไปตอบส่วนที่ 5

() เคยมี ให้ตอบคำถามข้อถัดไป

4. นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามครั้งแรกเมื่อนักเรียนอายุเท่าใด (ระบุ) อายุ.....ปี

5. นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามครั้งแรกกับใคร

() คูรัก () เพื่อนโรงเรียนเดียวกัน

()ญาติ () เพื่อนต่างโรงเรียน

() ผู้ขายบริการทางเพศ () อื่น ๆ (ระบุ).....

6. ปัจจุบันนักเรียนมีคู่นอนที่เป็นเพศตรงข้าม จำนวนกี่คน
- () ไม่มี () 1 คน
 () 2 คน () 3 คน
 () 4 คน () 5 คน หรือมากกว่า
7. นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามบ่อยครั้งที่สุดกับใคร
- () คู่รัก () เพื่อนโรงเรียนเดียวกัน
 () ญาติ () เพื่อนต่างโรงเรียน
 () ผู้ขายบริการทางเพศ () อื่น ๆ (ระบุ).....
8. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามกี่ครั้ง
- () ไม่มี () 1 ครั้ง
 () 2 ครั้ง () 3 ครั้ง
 () 4 ครั้ง () 5 ครั้ง หรือมากกว่า
9. เมื่อนักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม นักเรียนมีการใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่
- () ไม่ใช้ () ใช้ทุกครั้ง
 () ใช้บางครั้ง () อื่นๆ ระบุ.....
10. นักเรียนเคยใช้วิธีการคุมกำเนิดหรือไม่
- () ไม่เคย () เคย ระบุวิธี.....
11. ครั้งสุดท้ายที่นักเรียนมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม นักเรียนมีการป้องกันการตั้งครรภ์โดยวิธี
- () ไม่มีการป้องกัน () ยาเม็ดคุมกำเนิด
 () ถุงยางอนามัย () หลังข้างนอก
 () อื่นๆ ระบุ.....
12. การที่นักเรียนเคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ทำให้เพื่อนในกลุ่มของนักเรียนให้การยอมรับในความเป็นเพื่อนเหมือนเดิมหรือไม่ ถ้าไม่เหมือนเดิมเพื่อนปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร
- () เหมือนเดิม () ไม่เหมือนเดิม คือ.....
13. นักเรียน หรือคู่รักเคยตั้งครรภ์หรือไม่
- () ไม่เคย () เคย หากเคยให้ตอบคำถามในข้อถัดไป
14. นักเรียน หรือคู่รักเคยทำแท้งหรือไม่
- () ไม่เคย () เคย

ส่วนที่ 5 แบบทดสอบวัดทักษะในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบสถานการณ์ ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่เหมาะสมเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับคำตอบ

ก. ข. ค.

1. อ้วน : วันนี้หลังเลิกเรียนเราขับรถดูสาว ๆ โรงเรียนลือระวาทกันนะ
 ใจดี : ไปสิ ! เมื่อไม่ยอกกลับบ้าน เดี่ยวชวนสุชาติไปด้วย
 สุชาติ :

ถ้านักเรียนเป็นสุชาติ นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไรเพื่อจะไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ

- ก. ไม่ไปเด็ดขาด
 ข. การบ้านยังไม่ได้ทำเลย ไม่ไปหรอก
 ค. อึกไม่ก็วันก็ถึงก็พาสีแล้ว เราว่าไปซั่มก็พากันดีกว่า

2. เมื่อมีเพื่อนมาชวนนักเรียนไปงานเลี้ยงวันเกิด นักเรียนรู้ว่าต้องมีการดื่มสุรา ในสถานการณ์
 เช่นนี้มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีกรรมร่วมเพศ นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร โดยที่จะไม่ทำให้เพื่อนคน
 ที่มาชวนนักเรียนเสียใจ

- ก. ไม่ไป งานเลี้ยงกลางคืนไม่ชอบ
 ข. พรุ่งนี้สอบวิชาภาษาไทย เราต้องอ่านหนังสือ โอกาสหน้าจะไม่พลาด
 ค. สุขสันต์วันเกิดจ๊ะ เรามีของขวัญวันเกิดให้เธอ แต่เราคงไม่ไปร่วมงานนะ

3. สมมติว่านักเรียนมีแฟน แล้วแฟนชวนมาร่วมเพศ นักเรียนจะมีวิธีปฏิเสธอย่างไรดีที่สุด

- ก. เราเลิกกันเลย ถ้าพูดเรื่องนี้
 ข. ตอนนี้อยู่ในวัยเรียนนะ รอให้เราทั้งสองเรียนจบก่อนนะ
 ค. เราว่าเราคบกันแบบเพื่อน มีปัญหาขึ้นมาใครรับผิดชอบ

4. กอ : เราชักปอมากนะ เรายากมีความสัมพันธ์กันมากกว่านี้ได้หรือไม่ !

ปอ : เราว่าตอนนี้ เราและกอกำลังอยู่ในวัยเรียนนะ เราไม่อยากให้กอกคิดถึงขนาดนั้น

กอ : ทำไม ไม่เห็นเสียหายตรงไหนเลย เพื่อนคนอื่นเขารักกัน และร่วมเพศกันแล้วทั้งนั้น

ปอ :

ถ้านักเรียนเป็น ปอ นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไรเพื่อไม่ให้กอกเสียใจ

ก. ถ้ายังคิดอย่างนี้ แสดงว่ากอไม่รักปอจริง เลิกคบกันเลย

ข. ถ้ากอรักปอจริง รีบเรียนให้จบดี แล้วทำงานได้เมื่อไหร่ ค่อยมาขอปอกับคุณพ่อ คุณแม่ ตามประเพณีนะ

ค. ทำไมต้องทำตามเพื่อนเค้าด้วย เราน่าจะเป็นคู่แรกในโรงเรียนนะที่เลิกค่านิยมที่ผิด ๆ แบบนี้

5. สมมติว่านักเรียนกำลังค้นหาข้อมูลทางการศึกษาในอินเทอร์เน็ตอยู่ ในขณะที่นั้นมีหน้าของหน้าต่างของเว็บเล็ก ๆ ขึ้นมา พอนักเรียนเปิดดู ปรากฏว่าเป็นภาพโป๊ พร้อมทั้งมีข้อความเชิญชวนให้เข้าเว็บไซต์นี้ นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. เข้าไปเลยเพื่อจะได้ดูมากกว่านี้

ข. ไม่เข้าไป แล้วส่งข้อความตอบโต้กลับไปให้ผู้ส่งมา

ค. ไม่เข้าไป และปิดเว็บนั้นทันที

6. วี : เรามีเรื่องไม่สบายใจ เราทะเลาะกับคุณแม่มา

ไอ : เรื่องที่ไอไปส่งวีที่บ้านเมื่อวานนี้ใช่ไหม

วี : ใช่ คุณแม่กลัวว่าความสัมพันธ์ของเรา จะทำให้การเรียนเสีย

ไอ : ไม่ชอบเลยที่เป็นอย่างนี้ ไอว่า วีหนีออกจากบ้านแล้วมาอยู่กับไอดีกว่านะ

ไอรับผิดชอบเอง

วี :

ถ้านักเรียนเป็นวี นักเรียนจะตอบปฏิเสธอย่างไรที่ไม่ทำให้เสียความสัมพันธ์กับไอ

ก. เป็นทางออกที่เราไม่ควรทำนะ วีว่าเรามาพิสูจน์ให้คุณแม่เห็น โดยการตั้งใจเรียนดีกว่านะ เพราะตอนนี้เราทั้งสองก็ยังต้องมีหนทางอีกไกล

ข. วิธีนี้ไม่ดีเลยนะ หาวิธีอื่นดีกว่า

ค. ไม่หนี อยู่ดี ๆ ไอมาคิดแบบนี้ได้อย่างไร

7. สมมติว่านักเรียนได้รับข้อความทางโทรศัพท์มือถือ ที่เพื่อนชายบอกรัก และชวนนักเรียนไปเที่ยวเตร่ นักเรียนจะส่งข้อความปฏิเสธกลับอย่างไร

- ก. ไม่ไป! ไม่ชอบเที่ยวกลางคืน
- ข. ไม่ไป! ขอขอบคุณค่ะที่ชวน เราเป็นเพื่อนกันดีกว่านะ
- ค. ไม่ไป! อายากไปก็ไปเองสิ แล้วไม่ต้องมาบอกรัก ไม่ชอบ

8. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนที่นักเรียนสนิทด้วยบอกรัก และชวนนักเรียนออกเตร่ นักเรียนจะตัดสินใจ และแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

- ก. ไม่ไป บอกตรง ๆ ว่าไม่เคยชอบเพื่อนแบบแฟนเลย
- ข. ไม่ไป พร้อมทั้งต่อว่าเพื่อน
- ค. ไม่ไป พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณ และบอกต่อไปว่า "ขอเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมดีกว่า"

9. เอ เข้าร่วมกิจกรรมการเข้าค่ายพักแรมโดยที่ต้องนอนค้างคืนที่โรงเรียน 1 คืน คืนนี้มีการแสดงรอบกองไฟ ในขณะที่เพื่อน ๆ ร่วมกิจกรรมรอบกองไฟอยู่นั้น เอ รู้สึกปวดหัว จึงขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาไปพักที่เต็นท์ก่อนงานรอบกองไฟจะเลิก ขณะที่เอนอนที่เต็นท์ได้เจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด คือ เอได้เจอผู้ชายยืนขวางทางอยู่ โดยแสดงอาการมีเมมา ซึ่งเอนึกได้ว่าไม่ปลอดภัยแน่ ๆ ถ้านักเรียนเป็นเอนจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหาสถานการณ์ที่เสี่ยงนี้ได้อย่างไร

- ก. วิ่งหนีไปที่เต็นท์ พร้อมทั้งตะโกนขอความช่วยเหลือ
- ข. วิ่งกลับไปหาเพื่อนที่ทำกิจกรรม พร้อมทั้งตะโกนขอความช่วยเหลือ
- ค. ร้องตะโกนให้คนช่วยเหลือ และวิ่งหนี

10. จากข้อ 9. ถ้า เอ มองเห็นผู้ชายคนนั้นไกล ๆ และนักเรียนเป็น เอ จะตัดสินใจและแก้ไขปัญหาลักษณะใด

- ก. มองหาไม้ พร้อมทั้งเดินต่อไปเป็นงเป็นกัน
- ข. วิ่งไปตามเพื่อน ๆ มาหลาย ๆ คน จะได้ช่วยเหลือกันได้
- ค. หันหลังกลับ และวิ่งไปหาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อแจ้งให้ทราบ

11. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนไปงานเลี้ยงฉลองวันปิดภาคเรียน เวลาส่งเลยมาถึง 4 ทุ่ม นักเรียนอยากจะกลับบ้าน เพราะเพื่อนเริ่มชวนดื่มของมีแอลกอฮอล์ และก็มีผู้ชายแปลกหน้าที่นักเรียนไม่รู้จักมาอยู่ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนด้วย ซึ่งในขณะนั้นเองก็มีผู้ชายแปลกหน้าอาสาไปส่งนักเรียนถึงบ้าน นักเรียนจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหามาจากสถานการณ์นี้ได้อย่างไร
- ก. ให้ไปส่ง เพราะคิดว่าไม่น่าจะเกิดอะไร
 - ข. ไม่ให้ไปส่ง และโทรศัพท์ให้ผู้ปกครองมารับ
 - ค. ไม่ให้ไปส่ง พร้อมทั้งต่อว่าเพื่อนที่ไม่บอกให้รู้ว่ามีเครื่องดื่มสุราในงานนี้ด้วย และโทรศัพท์ให้ผู้ปกครองมารับ
12. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเดินกลับบ้านคนเดียว และมีผู้ชายซึ่งมีพฤติกรรมที่เห็นแล้วที่น่าจะเป็นคนโรคจิตเดินตามนักเรียน นักเรียนจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหามาจากสถานการณ์นี้ได้อย่างไร
- ก. วิ่งหนี และเรียกรถรับจ้างเพื่อให้ไปส่งบ้าน
 - ข. เดินต่อไปถ้ามีอะไรก็สู้กันหน่อย
 - ค. วิ่งหนี ตะโกนให้คนช่วย
13. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเพื่อนหลอกให้ไปหา เมื่อไปถึงกลับมีกลุ่มผู้ชายที่ไม่รู้จักอยู่那儿 จากเหตุการณ์นี้ประมวลได้ว่าไม่ดีแน่ ๆ เพราะสายตาของกลุ่มผู้ชายมองนักเรียนแบบต้องการที่จะล่วงเกินนักเรียนให้ได้ นักเรียนจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร
- ก. เรียกเพื่อนให้ออกมา ถ้าเพื่อนไม่ออกมาก็วิ่งหนีออกจากที่นั่นทันที
 - ข. เรียกเพื่อนให้ออกมา ถ้าเพื่อนไม่ออกมาก็ตะโกนต่อว่าเพื่อน แล้ววิ่งออกมา
 - ค. เดินออกมาพร้อมกับวิ่งเพื่อรีบขึ้นรถหนีทันที

14. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนซึ่งนักเรียนไว้ใจ สนิทกันมาก ชวนนักเรียนให้ไปรับประทานข้าวหลังเลิกเรียนด้วยกัน เวลาผ่านไปประมาณ 20.30 น. เป็นเวลาที่นักเรียนต้องกลับบ้านได้แล้ว และนักเรียนก็ไม่ได้แจ้งให้ผู้ปกครองทราบ ขณะนั้นเพื่อนสนิทนักเรียนก็ชวนไปนั่งฟังเพลงที่บาร์แห่งหนึ่งต่อ นักเรียนจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหายังไง
- บอกกับเพื่อนว่า “ถ้าไม่ไปส่งเรา ความเป็นเพื่อนจบกัน”
 - บอกเพื่อนว่า “ถ้าอยากคบกันต่อไป ไปส่งเราที่บ้าน” ถ้าไม่ไปส่งก็โทรศัพท์ให้ผู้ปกครองมารับ
 - บอกกับเพื่อนว่า “ไปส่งเราได้แล้ว ถ้าไม่ไปส่งก็จะกลับบ้านเอง”
15. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนต่างเพศจับมือนักเรียน นักเรียนจะแสดงความรู้สึกนี้อย่างไร
- หันหน้าไปมอง พร้อมทั้งสะบัดมือออก และเดินหนี
 - หันหน้าไปมอง แล้วพูดว่า “ปล่อยมือเรา” แล้วเดินหนีไป
 - หันหน้าไปมองด้วยสายตาที่ไม่พอใจ และเอามืออีกข้างตีเพื่อน
16. ถ้านักเรียนรู้สึกโกรธเพื่อนมาก ๆ นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนอย่างไร
- พูดว่าเพื่อนตรง ๆ เพื่อนจะได้รู้ว่าเราไม่พอใจ
 - เงียบอย่างเดียวเพราะคิดว่ายิ่งพูดอาจจะทำให้เรื่องบานปลายกว่านี้
 - ออกมาจากสถานที่นั้น และอาจจะบายความรู้สึกกับเพื่อนคนอื่น
17. ถ้านักเรียนรู้สึกชอบเพื่อนคนหนึ่ง แต่เพื่อนคนนั้นไม่ชอบนักเรียน นักเรียนรู้สึกเสียใจมาก นักเรียนจะมีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของนักเรียนอย่างไร
- ร้องไห้ และหยุดเรียนสักวันสองวัน
 - คิดปลอบใจตัวเองว่า “ยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากที่รอเรา และเลิกเสียใจเพราะยังมีคุณพ่อคุณแม่ที่รักเราอยู่”
 - หากิจกรรมทำหรือหลบหน้าเพื่อนคนนั้นจะได้ลืมเรื่องนี้

18. ถ้านักเรียนรู้สึกไม่อยากพูดกับเพื่อน เพราะเพื่อนคนนี้ชอบแกล้งนักเรียนนักเรียนจะอย่างไร
- ยิ้ม แล้วเดินหนีเพื่อนคนนั้น
 - ยิ้ม แล้วมองด้วยสายตาเกลียด
 - เฉย ๆ ไม่พูดด้วย
19. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่โดนคุณแม่ดุเรื่องกลับบ้านดึก และนักเรียนก็ทราบว่านักเรียนทำไม่ถูกต้อง นักเรียนมองเห็นถึงผลกระทบของความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างไร
- ทำให้คุณแม่ไม่สบายใจ คอยเป็นห่วงนักเรียน กลัวอันตรายจะเกิดขึ้นกับนักเรียน
 - ทำให้นักเรียนไม่อยากไปเรียน
 - ทำให้นักเรียนมีเวลาทบทวนบทเรียนน้อยลง
20. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่นักเรียนใช้สติกส์ที่คุณพ่อให้ประจำเดือนหมดก่อนสิ่งที่คุณเรียนมองเห็นถึงผลกระทบในเรื่องนี้คือ
- คุณพ่อเดือดร้อนต้องหายืมมาให้เราอีกซึ่งเป็นความผิดของตัวเองนักเรียนเอง
 - นักเรียนเดือดร้อนเอง ทำให้รู้สึกผิด
 - ไม่มีใครเดือดร้อน สติงส์หมดก็ขอใหม่ได้ คุณพ่อก็มีหน้าที่ให้อยู่แล้ว
21. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดเรื่องแฟนบอเลิก นักเรียนมีแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดนี้อย่างไร
- หาใหม่ ให้มันรู้ไปว่าจะไม่มีใครรักเราตอบ
 - หากิจกรรมนันทนาการทำ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี
 - ตั้งใจเรียนโดยไม่สนใจใคร ไม่พูดกับคนที่ทำให้เราเสียใจ
22. ถ้านักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดความเครียดเมื่ออาจารย์จับได้ว่านักเรียนโดดเรียนหนีไปเล่นเกมส์ และอาจารย์ฝ่ายปกครองได้ทำหนังสือโดยให้นักเรียนนำหนังสือเชิญผู้ปกครองไปพบอาจารย์ฝ่ายปกครองในวันพรุ่งนี้ นักเรียนจะมีแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดนี้อย่างไร
- อีกหนังสือทิ้ง ไม่ต้องให้ผู้ปกครองทราบ
 - นำหนังสือไปให้ผู้ปกครอง พร้อมทั้งยอมรับผิด เพราะเราได้ทำจริง
 - นำหนังสือไปให้ผู้ปกครอง และบอกว่าเพื่อนชวนไปไม่ใช่เป็นความคิดของเรา

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ทีมวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
แบบสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา
เพื่อการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อน
วัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก

1. โรงเรียนของท่านมีกฎระเบียบเพื่อป้องกันพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนอย่างไร
2. โรงเรียนของท่านมีบทลงโทษนักเรียนที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมอย่างไร
3. โรงเรียนมีกิจกรรมหรือแนวทางการแก้ไขนักเรียนกลุ่มเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างไร
4. โรงเรียนของท่านมีแนวทางการสอนเพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างไร



แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม

เพื่อการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก

สำหรับกลุ่มผู้บริหารสถานศึกษา ครูอนามัยโรงเรียน และครูแนะแนว

1. สภาพปัญหาในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากการสำรวจข้อมูลนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (ที่มิวิจัยเป็นผู้นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ)
2. จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นท่านคิดว่าเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง
3. โรงเรียนมีแนวทางที่จะแก้ปัญหาได้อย่างไร
4. รูปแบบที่เหมาะสมการเพิ่มทักษะชีวิตในเด็กนักเรียน เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ควรเป็นอย่างไร

สำหรับกลุ่มผู้ปกครองนักเรียน ผู้นำชุมชนและผู้ทรงคุณวุฒิ

1. สภาพปัญหาในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากการสำรวจข้อมูลนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (ที่มิวิจัยเป็นผู้นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ)
2. จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นท่านคิดว่าเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง
3. ชุมชนมีแนวทางที่จะแก้ปัญหาได้อย่างไร
4. รูปแบบที่เหมาะสมการเพิ่มทักษะชีวิตในเด็กนักเรียน เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ควรเป็นอย่างไร

สำหรับกลุ่มแกนนำนักเรียน

1. สภาพปัญหาในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากการสำรวจข้อมูลนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง (ที่มิวิจัยเป็นผู้นำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ)
2. จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นนักเรียนคิดว่าเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง
3. นักเรียนมีแนวทางที่จะแก้ปัญหาได้อย่างไร
4. รูปแบบที่เหมาะสมการเพิ่มทักษะชีวิตในเด็กนักเรียน เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ควรเป็นอย่างไร





เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ชื่อโครงการ การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อน
วัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
The Development of Life Skills Lesson to Prevent Pre-mature
Sexual Activities among Junior High School Students .

ชื่อหัวหน้าโครงการ นางรัชนิษฐา บัวชื่น
นายสมหวัง ชื่อนงาม
นายสมัญญา บัวครั้น

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.กัญญา เปลี่ยนบางช้าง

เลขที่โครงการ/รหัส 49 02 02 0024

สังกัดหน่วยงาน/คณะ สาธารณสุขศาสตร์

การรับรอง ขอรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวข้างบนนี้ได้ผ่านการพิจารณาและรับรอง
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
ครั้งที่ 11/2549 เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2549

ประเภทการรับรอง รับรองแบบเร่งรัด

ลงนาม

วิบูลย์ วัฒนาร

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ วัฒนาร)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

โครงการวิจัยที่ได้รับการพิจารณารับรองแบบเร่งรัด ของคณะกรรมการสาธารณสุข จำนวน 12 โครงการ
การประชุมคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ ครั้งที่ 11/2549 วันที่ 31 ตุลาคม 2549

ลำดับ	เรื่อง	ชื่อผู้วิจัย	ชื่อที่ปรึกษา	ภาควิชา	มติคณะกรรมการ
1.	การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อ ป้องกันการใช้ยาเสพติดก่อนวัยอันควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอท่ามะพร้าว จังหวัด พิษณุโลก	นางสาวธนัฐดา บัวชื่น นายสมหญิง ช้อนงาม นายสมัญญา บัวศรีน	รศ.ดร.ภิญญา เปี้ยนบางข้าง	คณะสาธารณสุขศาสตร์	รับรองแบบเร่งรัด โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้ - ให้ผู้วิจัยปรับแก้คำถาม จากการใช้คำ ว่า "นักเรียน" เป็น "ท่าน" ในส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติทางเพศ ข้อ 8, 9, 10, 11 และ 13 - มีข้อควรระวังในการเก็บข้อมูลเป็น ความลับ ในระหว่างเก็บข้อมูลและหลัง การเก็บข้อมูล เนื่องจากเป็นข้อมูลที่มี ผลกระทบต่อผู้ถูกล้มล้าง - การนำเสนอผลงานวิจัย ควรมีความ รอบคอบในการนำเสนอชื่อ สถาบันศึกษา ว่าเหมาะสมเพียงใด - เนื่องจากงานวิจัยแบบ R & D ดังนั้น ข้อมูลพื้นฐาน เช่น ชื่อสถานศึกษา ชื่อ ผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่ควรได้รับการ เปิดเผยในรายงานวิจัย - ควรตัดชื่อเรื่อง โดยตัดในส่วน อำเภอ ท่ามะพร้าว จังหวัดพิษณุโลก ออก



บันทึกข้อความ

327

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 0 – 5526 – 1169 - 70 ต่อ 116 - 119

ที่ ศธ 0527.02.01/ 5220

วันที่ 16 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน

ด้วยนางรัชนีฐิตา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวครั้น รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เปลี่ยนนางช้าง เป็นอาจารย์ ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ เห่งพัค)

ผู้อำนวยการศูนย์วิทยบริการจังหวัดกำแพงเพชร รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 0 - 5526 - 1169 - 70 ต่อ 116 - 119

ที่ ศร 0527.02.01/5221

วันที่ 16 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ดร.อังคณาพร สอนง่าย

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวครั้น รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ภิญญา เป็ลยนบางช้าง เป็นอาจารย์ ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ เพ็งพัด)

ผู้อำนวยการศูนย์วิทยบริการจังหวัดกำแพงเพชร รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

329

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 0 – 5526 – 1169 - 70 ต่อ 116 - 119

ที่ ศธ 0527.02.01/5219

วันที่ 16 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มังกร ประพันธ์วัฒน์

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวศรี รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เปลี่ยนนางช้าง เป็นอาจารย์ ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

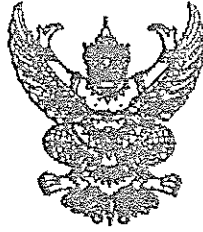
ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ เฟ่งพั๊ด)

ผู้อำนวยการศูนย์วิทยบริการจังหวัดกำแพงเพชร รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0527.02.01/ว ๕๗๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

16 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน.....ฉบับ

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวศรีน รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ภิญญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สังวาลย์ เห่งพัค)

ผู้อำนวยการศูนย์วิทยบริการจังหวัดกำแพงเพชร รักษาราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1169 - 70 ต่อ 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1169 - 70 ต่อ 111



ที่ ศธ 0527.02.01/ว 444

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

15 มกราคม 2550

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการประชุม จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางธนิษฐา บัวจีน รหัสประจำตัว 48073532 นายลมหวัง ขอนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายลมัญญา บัวศรีน รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธาณสุขศาสตร์ ดังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ภิญญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมเพื่อรับฟังสภาพปัญหาจากการสำรวจข้อมูลและร่วมกันหาแนวทางการแก้ไข้ปัญหาเพื่อเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร บัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเข้าร่วมประชุม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภัทตะนิบูลย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 111

กำหนดการประชุม

เพื่อหาแนวทางการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก
 วันที่ 9 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2550

ณ ห้องประชุมพลอยไพลิน โรงพยาบาลเนินมะปราง อ.เนินมะปราง จ.พิษณุโลก

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.30 น.	นำเสนอสภาพปัญหาจากการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น
09.30 - 09.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
09.45 - 11.30 น.	สนทนากลุ่มเพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาพฤติกรรม ทางเพศที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
11.30 - 12.00 น.	นำเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาและซักถามปัญหาทั่วไป
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลเนินมะปราง
ที่ พล 0027.304/พิเศษ วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ใช้ห้องประชุม

เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเนินมะปราง

ด้วยข้าพเจ้านางรัชนิษฐา บัวชื่น ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข 7 ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลเนินมะปราง นายสมหวัง ช้อนงาม ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข 7 ปฏิบัติงานที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเนินมะปราง และนายสมัญญา บัวศรี ตำแหน่งเจ้าหน้าที่บริหารงานสาธารณสุข 6 หัวหน้าสถานีอนามัยบ้านน้ำปาด เป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง "การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก"

ในการศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้ จำเป็นต้องจัดประชุมเพื่อนำเสนอสภาพปัญหาจากการสำรวจข้อมูลแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง และร่วมกันหาแนวทางการแก้ไขปัญหาเพื่อเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร คณะผู้ทำวิจัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการขอใช้ห้องประชุมพลอยไพสิน ในวันศุกร์ที่ 9 กุมภาพันธ์ 2550 เวลา 08.30 – 12.00 น. ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 35 คน

คณะผู้ทำวิจัยหวังว่าผลงานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนในเขตอำเภอเนินมะปรางและผู้ที่เกี่ยวข้อง หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้


จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาอนุมัติต่อไป จักเป็นพระคุณ


ลงชื่อ.....

(นางรัชนิษฐา บัวชื่น)

นักวิชาการสาธารณสุข 7

เสนอ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเนินมะปราง
เพื่อพิจารณาอนุมัติ

ความเห็น.....

ลงชื่อ.....

(นางสาวจันทร์เพ็ญ ขวัญศิริกุล)

นายแพทย์ 5 รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงพยาบาล

(นายแพทย์ 8) (ด้านเวชกรรม) โรงพยาบาลเนินมะปราง

วันที่..... 6 กุมภาพันธ์ 2550



บันทึกข้อความ

334

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กต 116 - 119

ที่ ศธ 0527.02.01/1๑๖๒

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มังกร ประพันธ์วัฒน์

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวศรี รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ภิญญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิงจ ภูพัฒน์วิบูลย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

335

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานบริการการศึกษา โทร. 0 – 5526 – 1000 - 4 ต่อ 2444 กต 116 - 119

ที่ ศธ 0527.02.01/1291

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน ดร.อัมพวรรณ ศรีวิไล

ด้วยนางรัฐนิฐตา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ชื่อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวครั้น รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภูพัฒน์วิบูลย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0527.02.01/287

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณสมศรี อุดลยรัตนพันธ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวศรีน รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่พิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิงจ ภูพัฒน์วิบูลย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 111



ที่ ศธ 0527.02.01/1288

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณอนุสรณ์ ประสารภักดิ์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางรัฐนิฐตา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวศรี รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตร ปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ปริญญา เปลี้นางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิงจ ภูพัฒน์วิบูลย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 111



ที่ ศธ 0527.02.01/๒๕๖๑

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณจุมพล ไทรน้อย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางรัฐนิฐตา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวศรีน รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ปิยนุญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จรรยาบรรณตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภูพัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 111



ที่ ศธ 0527.02.01/12๙๐

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณเบญจมา พูลเกษ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวจีน รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ช้อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวครั้น รหัสประจำตัว 48073686 นิติบัญญัติโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ภิญญา เป็ลเยี่ยมบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภูพัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 111



ที่ ศธ 0527.02.01/12๘๖

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก 65000

21 กุมภาพันธ์ 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เรียน คุณฉวีวรรณ มากมี

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. โครงร่างการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยนางรัชนิษฐา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073532 นายสมหวัง ชื่อนงาม รหัสประจำตัว 48073679 และนายสมัญญา บัวชื่น รหัสประจำตัว 48073686 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาสารานุกรมศาสตร์ สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการเพิ่มทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาโทบัณฑิต โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ภิญญา เปลี่ยนบางช้าง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์ จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณินิจ ภูพัฒน์วิบูลย์)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

งานบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

โทร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 116 - 119

โทรสาร 0 - 5526 - 1000 - 4 ต่อ 2444 กด 111