



คู่มือกิจกรรม
พัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์
ในวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี



กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือกิจกรรม
พัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์
ในวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี

ชื่อหนังสือ : คู่มือกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ในวัยรุ่นอายุ 12 - 16 ปี

จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

บรรณาธิการ : อมรากุล อินโชนนท์
เนตรชนก บัวเล็ก
สตรีรัตน์ รุจิระชาคร
นฤภัค ฤทธาทิพย์
ไอยรดา มาริอัมมัน
อุษา มะลิซ้อน

ISBN : 978-974-296-859-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 : 2558 จำนวนพิมพ์ : 1,500 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : 2561 จำนวนพิมพ์ : 600 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท ปียอนด์ พับลิสซิง จำกัด

สามารถดาวน์โหลดคู่มือฉบับนี้ หรือสื่อเทคโนโลยีด้านสุขภาพจิต
ได้ที่ www.sorporsor.com

คำนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมทั้งด้านสติปัญญาและอารมณ์ ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ได้กำหนดยุทธศาสตร์ ในการพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกกลุ่มวัยให้มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกวัฒนธรรมที่ดีงาม รู้คุณค่าความเป็นไทย และมีโอกาสสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมีเป้าหมายการพัฒนา ให้คนไทยทุกคนมีคุณภาพเพิ่มขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ในขณะที่กระทรวงสาธารณสุขก็มีนโยบายสำคัญในการพัฒนาตามกลุ่มวัย ในกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น มีเป้าหมายให้เด็กและวัยรุ่นไทยมีความฉลาดทางอารมณ์ไม่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน คือ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70

จากสภาพสังคมไทยปัจจุบันมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทย ปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนที่พบ คือ วัยรุ่นไทยยังติดเกมและมีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวนมากขึ้น และทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ทั้งนี้ ยังมีพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่เด็กวัยรุ่นเข้าถึงได้ง่าย เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ซึ่งปัญหาต่างๆสามารถป้องกันได้หากมีการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเรื่องการควบคุมอารมณ์ตนเอง การรู้จักรู้ผิด รู้ถึงอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ผู้อื่น การตัดสินใจแก้ปัญหาซึ่งจะช่วยให้มีสติ คิดถึงผลที่จะตามมาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมที่มีปัญหาอื่นๆ และการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองซึ่งจะทำให้วัยรุ่นสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติเป็นตัวของตัวเองและมั่นใจในคุณค่าของตนเอง

เพื่อสนับสนุนให้พื้นที่มีแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต จึงจัดทำคู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นและเยาวชนในกลุ่มต่างๆ จำนวน 4 เล่ม ดังนี้

1. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นอายุ 12 – 16 ปี
2. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นอายุ 16 – 18 ปี
3. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่นอายุ 18 ปีขึ้นไป
4. คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในวัยรุ่น (อาชีวศึกษา การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย)

กรมสุขภาพจิต มุ่งหวังให้คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป



(นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข)

อธิบดีกรมสุขภาพจิต

บทบรรณาธิการ

ช่วงระยะเวลาความเป็นวัยรุ่นโดยทั่วไป เป็นช่วงที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ นับว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญมากช่วงหนึ่งในชีวิต หากวัยรุ่นได้ดำเนินชีวิตช่วงนี้ผ่านพ้นไปได้อย่างราบรื่น มีปัญหาแต่ไม่ซับซ้อนมากนักและสามารถจัดการกับปัญหานั้นๆ ได้ วัยรุ่นผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้ด้วยดีและสามารถดำเนินชีวิตพร้อมกับจัดการกับปัญหาที่ต้องประสบในช่วงวัยผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี แต่ในทางกลับกันหากวัยรุ่นต้องประสบปัญหาที่ซับซ้อน มีความยุ่งยากมาก และไม่มี “อาวุธ” ประจำตัวที่จะช่วยฟันฝ่าปัญหาต่างๆ ที่เข้ามา จะส่งผลให้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่สับสน วุ่นวายและความสามารถในการจัดการเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตก็จะทำได้ไม่ดีนัก

ช่วงอายุ 12 - 16 ปี ถือได้ว่าเป็น “วัยแรกรุ่น” หมายถึง มีการเจริญเติบโตของพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ทักษะการคิด วิเคราะห์ การแก้ไขปัญหา และยังหมายรวมถึง ค่านิยม ทศนคติต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ถูกพัฒนามากขึ้น จากเด็กหญิงเด็กชาย กลายเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ ร่างกายทำงานได้สมบูรณ์ในทุกๆ ระบบ พัฒนาการทางสมอง ระบบการคิดเริ่มฟอร์มตัวเป็นระบบมากขึ้น แต่สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับเหตุผลยังพัฒนาไม่เต็มที่ ในขณะที่สมองบริเวณ Limbic ซึ่งเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์พัฒนาเต็มที่ ทำให้การตัดสินใจของวัยรุ่นมักอยู่บนพื้นฐานของอารมณ์เป็นหลัก

นอกจากนี้วัยรุ่นช่วงอายุ 12 - 16 ปี เริ่มค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเอง อยากรู้จักตัวตนของตนเองมากขึ้นและต้องการการยอมรับ ดังนั้น กิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ควรเน้นสำหรับวัยรุ่นช่วงนี้ คือ กิจกรรมที่เน้นให้วัยรุ่นรู้จักการค้นหาตัวเอง รู้ถึงตัวตนของตนเองที่เป็นอยู่ และสร้างเสริม

ความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าและยอมรับตัวเอง มองตนเองในมุมบวก มีเป้าหมายในชีวิต โดยสามารถเรียนรู้ผ่านกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติเพื่อให้วัยรุ่นสามารถค้นพบคำตอบด้วยตนเองจากกิจกรรมทั้งหมดภายในคู่มือเล่มนี้ ซึ่งได้ผ่านการทดลองและพัฒนารูปแบบของกิจกรรมเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ทั้งนี้ มีความมุ่งหวังว่า คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อายุ 12 - 16 ปี จะเป็นอีก“เครื่องมือ” สำหรับวิทยากร ครู-อาจารย์ และบุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ที่สนใจสามารถนำไปใช้ในการวางรากฐานเพื่อส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการติดอาวุธชิ้นสำคัญให้กับวัยรุ่นไทยให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในชีวิต และทำให้วัยรุ่นไทยเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

คณะบรรณาธิการ

สารบัญ

	หน้า
□ คำนำ	ก
□ บทบรรณาธิการ	ค
□ แนวคิดหลัก	1
□ เกมละลายพฤติกรรม	7
□ 16 กิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	11
■ รู้จักเธอ....รู้จักฉัน	21
■ ฮีโร่ในตัวฉัน.....สถานะ Facebook	23
■ บ้านฉันบ้านเธอ (เปิดชิงพื้นที่)	27
■ ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก : การเดินทางของภาพถ่าย	33
■ ใจเขา ใจเรา	37
■ วงกลมความรัก	39
■ รักนะตัวเอง	45
■ ไข่เลย.....นี่คือฉัน	47
■ ฉันคือใคร	51
■ ลูกบอลแห่งความทรงจำ	53
■ ไปไม่ได้มพลั่ง	55
■ บ้านเธออยู่ไหน บ้านฉันอยู่ที่นี่	59
■ Power Up	61

■ Time Life	65
■ โยนบอล	69
■ 4 ช่องอารมณ์	71
▣ ภาคผนวก	73
■ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อายุ 12-17 ปี	74
■ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อายุ 18-60 ปี	78
■ แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน	83
■ รายนามเครือข่ายสุขภาพจิตและองค์กรเอกชนที่ร่วม แลกเปลี่ยนเรียนรู้และออกแบบกิจกรรมพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์	85
■ รายนามผู้ร่วมทดลองโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รุ่นที่ 2	89
■ รายนามวิทยากร	93
■ รายนามคณะทำงาน	94



แนวคิดหลัก

แนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี คือเน้นให้วัยรุ่นค้นหาตัวเอง รู้ถึงตัวตนที่เป็นอยู่ และสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าและยอมรับตัวเอง มองตนเอง

ในมุมบวก มีเป้าหมายในชีวิต โดยเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำและค้นพบคำตอบจากสิ่งที่ทำด้วยตัวเอง

เนื้อหาและประเด็นสำคัญสำหรับวัยนี้ ได้แก่

ความภาคภูมิใจ (Self-esteem)

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (Self-esteem) ในวัยรุ่นตอนต้น (ช่วงวัย 12-16 ปี) เป็นช่วงวัยสำคัญของการก้าวไปสู่การเป็นวัยรุ่นเต็มตัวอย่างมีคุณภาพ การทำความเข้าใจให้เยาวชนวัยนี้ เห็นคุณค่าในตัวเอง ยอมรับตัวเอง มองตัวเองในมุมบวก บอกตัวเองว่ามีคุณค่า เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ เกิดความรู้สึกทางใจที่มั่นคง เป็นสุข เป็นการตระหนักรู้ที่สำคัญในการค้นหาตัวเอง เพื่อเป็นวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางด้านอารมณ์ เท่าทันตัวเองจากภายใน

ทั้งนี้ กระบวนการที่ทำให้วัยรุ่นวัยนี้ ภูมิใจและเห็นคุณค่าตัวเอง ควรจะมีการพัฒนาและทำความเข้าใจ เปิดโอกาสอย่างเต็มที่ ในการค้นหาศักยภาพเชิงบวก สร้างพื้นที่ให้เด็กได้ทดลอง และค้นหาประสบการณ์ให้ตัวเองค้นพบแง่มุมความหมายในการใช้ชีวิตให้มีคุณค่า เสริมความภาคภูมิใจในตัวเอง เข้าใจตัวเอง เข้าใจความแตกต่าง ยอมรับในสิ่งที่มี ตามหาข้อเด่นในตัวเอง เข้าใจข้อด้อยอย่างมีเหตุผล ปรับตัวและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไม่มีปัญหา ทั้งหมดนี้สร้างได้ด้วยการเปิดใจ อดทน ยอมรับและรับฟังเสียงของวัยรุ่นและเยาวชนอย่างแท้จริง

รากฐานของการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ควรเริ่มต้นจาก “บ้าน” บ้านที่รวมถึง “ที่อยู่ของจิตใจ” ในตัวเยาวชนผู้นั้นด้วย ซึ่งรวมถึง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน และคนที่เขาใกล้ชิด สามารถหล่อหลอมให้เยาวชนเกิดความภาคภูมิใจได้ด้วยตัวเอง แม้ที่ผ่านมาเยาวชนอาจจะไม่ภูมิใจในตัวเองเลย ด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น เยาวชนอาจรู้สึกว่าคุณค่าไม่ดี ฐานะทางบ้านยากจน รูปร่างไม่ได้สัดส่วน เรียนไม่เก่ง หรือเรียนเท่าไรก็ไม่เก่งถูกใจผู้ปกครอง คิดไม่ทัน อ่อนแอ ฯลฯ ทั้งหมดนี้ทำให้เยาวชนเกิดสภาวะความภาคภูมิใจในตัวเองต่ำ

การส่งเสริมให้เยาวชนเกิดความภาคภูมิใจ เริ่มต้นจากการสังเกตเขา และเป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังโดยไม่ตัดสินผิดถูกช่วยคิดตามหาจุดเด่น ความถนัด ศักยภาพ เปิดโอกาสให้เขาแสดงออก และเป็นที่ยอมรับ ชื่นชมในสิ่งนั้น อาจเป็นการเรียน กีฬา ดนตรี หรือกิจกรรมอื่นๆ บางคนมีจุดเด่นหลายด้าน เป็นคนเก่งรอบตัว บางคนอาจมีด้านเดียว **ความสำเร็จในด้านใดนั้น ไม่ควรเปรียบเทียบกับเด็กอื่น** แต่ให้เขาได้สำรวจตัวเอง ทำให้เขาภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตัวเอง ฝึกฝนให้เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี แม้จะเกิดความล้มเหลวหรือทำไม่สำเร็จในบางเรื่องแต่ความเชื่อมั่นในตัวเองจะทำให้เขามีพลังพร้อมที่จะเริ่มลงมือทำอีกครั้ง ทั้งนี้คนใกล้ชิด จะเป็นตัวแปรสำคัญในการเสริมแรง ให้กำลังใจ ปรบประคอง และทำให้เขารู้ว่า ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไรจะมีคนที่รักเขารอให้กำลังใจอยู่เสมอ

.....บางคนมีจุดเด่นหลายด้าน เป็นคนเก่งรอบตัว
บางคนอาจมีด้านเดียว **ความสำเร็จในด้านใดนั้น ไม่ควรเปรียบเทียบกับเด็กอื่น.....**

กิจกรรมและกระบวนการที่จะส่งเสริมให้เยาวชนเกิดความภูมิใจในตัวเองนั้น เริ่มต้นจากการเข้าใจตัวเอง การชื่นชมตัวเองให้เป็น เรียนรู้ที่จะเห็นมุมมองที่งดงาม ของกันและกัน ภูมิใจในคุณค่าที่ตัวเองมี มองเห็นจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเอง เพื่อนำจุดด้อยมาแปรเป็นพลัง เช่น การที่เป็นคนตัวเล็กก็อาจจะทำให้เล่นกีฬาได้ดีเพราะคล่องแคล่วว่องไว หรือแม้จะไม่เก่งวิชาคณิตศาสตร์แต่ก็ทำงานศิลปะได้ดี หัดที่จะชื่นชมตัวเอง และบอกตัวเองเสมอว่า **“ฉันทำได้” “ไม่เป็นไรจะลองดูใหม่ อีกครั้ง”** กระบวนการจะช่วยให้เยาวชนเห็นคุณค่าของตัวเองจากสิ่งเล็กๆ จนขยายวงกว้างเป็นความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ดีต่อไป ภูมิใจในตัวเอง ภูมิใจในอัตลักษณ์ของตน ภูมิใจในบ้านเกิด ภูมิใจในแ่งงามของจิตใจ ที่จะเป็นความสุขง่ายๆ สามารถพบได้รอบๆ ตัว จากจุดเล็กๆ นี้ จะนำไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่นและเยาวชนต่อไป

แรงบันดาลใจ (Inspiration)

แรงบันดาลใจเป็นสิ่งสำคัญของวัยรุ่น เป็นแรงขับเคลื่อนที่ทำให้เยาวชนลุกขึ้นมาขยับ และลงมือทำจากแรงขับภายในด้วยหัวใจ คำแนะนำที่ทำให้เขาได้สังเกตเห็นแรงบันดาลใจที่ซ่อนอยู่ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เราจะทำเช่นไรให้เยาวชนที่เราดูแล กล้าสงสัย กล้าถาม กล้าค้นหาคำตอบ กล้าคิดต่อ กล้าลงมือทดลอง คิดออกจากกรอบอย่างสร้างสรรค์ เป็นคนช่างสังเกต กระบวนการสร้างแรงบันดาลใจจึงเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่เราครูคลุกคลีกับเขาจนเข้าสู่ระดับจิตใจ แล้วจึงเห็นและต่อยอดหรือร่วมค้นหาไปด้วยกัน

เพียงมองหา ก็มองเห็น เพราะแรงบันดาลใจอาจอยู่ในทุกที่ที่เราอยู่ อยู่ในสายลม อยู่ในหนังภาพยนตร์ อยู่ในหนังสือ อยู่ในสิ่งที่เรารัก อยู่ในสิ่งที่ทำให้เราประหลาดใจ อยู่ในแรงขับที่อยากเอาชนะ อยู่ในสิ่งที่เราไม่เคยพบเคยเห็นมาก่อน อยู่ข้างนอกความจำเผลอซ้ำซาก อยู่ในบทสนทนา และอื่นๆ อีกมากมาย แล้วเราจะสร้างกระบวนการมองหา ให้เยาวชนมองเห็นได้อย่างไร เพราะแรงบันดาลใจไม่มีสูตรสำเร็จรูป หากแต่อยู่ในเนื้อในตัว เป็นของสะสมที่แต่ละคนมีอยู่ภายในที่วันหนึ่งจะหยิบขึ้นมาใช้ให้สร้างสรรค์และมีประโยชน์ต่อผู้อื่น ครู นักทำกิจกรรมหรือคนใกล้ชิดที่ทำงานกับเยาวชน จึงเหมือนลมใต้ปีก เป็นผู้อำนวยการเรียนรู้ที่เมื่อเขาท้อแท้หรืออ่อนล้า กำลังค้นหาอะไรบางสิ่งแล้วยังไม่เจอ แรงปีกบินแผ่วจนล้มเซ ครู นักทำกิจกรรมหรือคนใกล้ชิดต้องทำหน้าที่ของลมใต้ปีก เป็นพลังลมพัดพุงให้พวกเขาบินทะยานขึ้นสู่ฟ้าอีกครั้ง

กระบวนการในหัวข้อของการสร้างแรงบันดาลใจหรือการสร้างแรงจูงใจจึงเป็นเหมือนเส้นทางที่จะทำให้เยาวชนพบเจอแรงขับจากภายในของตัวเองให้ชื่นชมและเข้าใจตัวเองได้จริงๆ ให้พบเห็นสิ่งเล็กๆ รอบตัวมีความหมาย ให้คุณค่า

กับคนอื่น ๆ สามารถชื่นชมและขอบคุณได้จากหัวใจ เพิ่มเครื่องมือและชุดความคิดที่จะค้นหาแรงบันดาลใจ เพิ่มแสงสว่างในการมองหา ให้เยาวชนได้ทำความรู้จักและยอมรับตัวเอง ชื่นชมความง่าย ความงาม ระหว่างวัน เยาวชนต้องการตัวอย่างที่ดี มองหาฮีโร่ที่มีอยู่บนโลกจริงให้เขาได้พบเจอ สนทนาและแลกเปลี่ยน เมื่อเยาวชนมีแรงบันดาลใจ เมื่อเขารู้ว่าเขาจะทำอะไรเพื่ออะไร เมื่อนั้นประตูแห่งการเรียนรู้จะเปิดออก ให้เขาได้พัฒนาความฉลาดอารมณ์อย่างเท่าทัน





เกมละลาย พฤติกรรม

เกม “จ๊ะเอ๋...สวัสดี”

จับคู่และนั่งทับหลังเขกับ กันท่าทกให้คบ
ท่งเป็น A อักคบเป็น B ร้องเพลงพร้อง
ทำท่า กติกาคือ ถ้าเพลงจบ ท่งคู่หันหน้า
มาเจอกัน A จะเป็นฝ่ายชนะ ถ้าหันหน้า

ไปคนละทาง B จะเป็นฝ่ายชนะ เนื้อเพลงและท่าทาง

“สวัสดีจ๊ะ (ยกมือไหว้) หันมาลิจ๊ะ ยิ้มหน่อยลิจ๊ะ (หันหน้าซ้ายขวา เอา
นิ้วชี้แตะแก้ม ถ้าหันซ้ายใช้นิ้วชี้ขวาแตะแก้มขวา หันขวาใช้นิ้วชี้ซ้ายแตะแก้มซ้าย)
จ๊ะ จ๊ะ จ๊ะเอ๋” (หันหน้าเร็วๆ ซ้ายขวา หรือขวาซ้ายตามถนัด)

วัตถุประสงค์คือ ความสนุกสนาน ต้องมีสติในการเล่นเพื่อจับจังหวะและ
สังเกตความถนัดของอีกฝ่าย

เกม “ครับ(ค่ะ)...สวัสดีครับ(ค่ะ)”

ร้องเพลงและท่าทาง ใครท่าทางผิดต้องยุติการเล่น จะเลือกชนะ
ไม่ก่คบ เนื้อเพลง “ครับ(ค่ะ) สวัสดีครับ(ค่ะ) (ยกมือสวัสดี) ผมชื่อยินดี (นิ้วโป้งชี้
เข้าหาตัว) ไม่มีปัญหา (ยกสองมือแ่อกโบกมือปฏิเสธ) ตา หู คอ จมูก ปาก ตา.....
ตา หู คอ จมูก ปาก ตา....ตา หู คอ จมูก ปาก ตา” (ใช้สองมือแตะตามอวัยวะที่
ระบุ ซึ่งการร้องเพลงจะเร็วขึ้นเรื่อยๆ)

วัตถุประสงค์คือ ความสนุกสนาน ต้องมีสมาธิในการเล่น ฝึกปฏิกิริยา
การตอบสนองที่รวดเร็ว

เกม “คิดไว”

นั่งจับคู่หันหน้าเข้าหากัน กำหนดให้คนหนึ่งเป็นหมายเลข 1 อีกคนเป็นหมายเลข 2 ให้คิดและพูดออกมาให้เร็วที่สุด ห้ามพูดซ้ำกัน วิทยากรเปิดทำนองเพลงคลอ เพลงหยุดเมื่อไรถือว่าจบเกมหนึ่งรอบ คนที่ยังคิดไม่ออกถูกปรับให้แพ้ เล่นกัน 3 รอบ โจทย์ที่ให้คือ

1. บอกชื่อจังหวัดที่ลงท้ายด้วย “บุรี”
2. บอกชื่อสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนม
3. บอกชื่อผลไม้ที่ไม่มีสีเขียว

จากนั้น ให้จับกลุ่ม 4 คน หันหน้าเข้าหากัน นั่งให้เข้าชนคนข้างๆ ตกลงกันว่าใครจะเป็นหมายเลข 1 หมายเลข 2 หมายเลข 3 และหมายเลข 4 ให้คิดและพูดออกมาให้เร็วที่สุด ห้ามพูดซ้ำกัน วิทยากรเปิดทำนองเพลงคลอ เพลงหยุดเมื่อไรถือว่าจบเกมหนึ่งรอบ คนที่ยังคิดไม่ออกถูกปรับให้แพ้ เล่นกัน 3 รอบ โจทย์ที่ให้คือ

1. บอกสุภาษิตไทยหรือคำพังเพย
2. บอกชื่อสัตว์ 4 เท้า
3. สถานที่ท่องเที่ยวในประเทศไทย

วัตถุประสงค์คือ ฝึกคิดไว หรือใช้ความฉับไวในการใช้ความคิด การคิดหลากหลาย และรู้จักควบคุมตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราไม่ลุลคน ร้อนรน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้คิดไม่ออก หรือพูดผิดๆ ออกมา

เกม “ทำอะไรดีจ๊ะ”

วิทยากรจะถามว่า “ทำอะไรดีจ๊ะ” ผู้เข้าอบรมตอบกลับว่า “ทำอะไรดีล่ะ” วิทยากรออกคำสั่งให้ผู้เข้าอบรมทำ เช่น “ไปแตะคนที่ใส่ถุงเท้า” ให้จับกลุ่ม 5 คนที่มีทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แล้วเอาหัวชนกัน “ขอคน 7 คนคละเพตคละโรงเรียน” หลังจากนั้นให้นั่งลงและแนะนำตัวกับคนในกลุ่ม

วัตถุประสงค์คือ ความสนุกสนาน และเป็นเกมที่ใช้แบ่งกลุ่ม ในกรณีที่อยากให้ผู้เข้าอบรมที่มาจากต่างโรงเรียนได้อยู่กลุ่มเดียวกัน แล้วทำความรู้จักกัน ซึ่งเป็นการฝึกให้ทำงานกลุ่มร่วมกับคนที่ไม่คุ้นเคย และรู้จักปรับตัว

เกม “หาของ”

แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นกลุ่มย่อย แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมา วิทยากรเล่นบทบาทสมมติเป็นพระราชา ให้ตัวแทนกลุ่มรับคำสั่งเพื่อไปบอกคนในกลุ่มว่าพระราชาต้องการอะไร และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันหามาให้พระราชา ถ้าได้มาครบถ้วนและถูกต้องก็จะได้คะแนน ถ้าในกลุ่มตัวเองไม่มี ให้ไปขอจากกลุ่มอื่นๆ (เช่น พระราชาต้องการเหรียญบาท 3 เหรียญ ต้องการนาฬิกา 2 เรือน ต้องการปากกาลูกกลิ้ง 6 ด้าม ต้องการภาพถ่าย 2 รูป ต้องการแว่นตา 3 อัน ฯลฯ)

วัตถุประสงค์คือ ความสนุกสนาน การทำงานเป็นทีม และการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่มอื่นๆ (เช่น ช่วยเหลือเมื่อกลุ่มอื่นหาสิ่งของที่พระราชาต้องการจากสมาชิกภายในกลุ่มไม่ได้)

เกม “หอยระเบิด”

ให้จับกลุ่ม 3 คน สองคนจับมือกันเป็นฝาหอย อีก 1 คนยืนอยู่ตรงกลางเป็นตัวหอย ถ้าวิทยากรบอก “หอยเปลี่ยนฝา” คนยืนตรงกลางต้องออกไปหาสองคนที่จับมือกันคู่อื่นๆ ถ้าวิทยากรบอก “ฝาเปลี่ยนหอย” คนที่ยืนตรงกลางอยู่กับที่ แต่คนที่จับมือกันต้องออกไปหาคนที่ยืนตรงกลางคนใหม่ ซึ่งคำสั่งจะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เช่น “สองฝา หอยสามตัว” หมายถึงใช้คนจับมือกันสองคู่ และต้องมีคนยืนตรงกลาง 3 คน หรือคำสั่ง “หอยระเบิด” ให้ทุกคนยกมือขึ้นแล้วจับคู่อื่นๆ

วัตถุประสงค์คือ ความสนุกสนาน ตื่นตัว ได้เคลื่อนไหวร่างกาย และสามารถใช้เป็นเกมเพื่อแบ่งกลุ่มย่อยได้อีกด้วย

16 กิจกรรม พัฒนาความฉลาด ทางอารมณ์



ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
รู้จักเธอ...รู้จักฉัน	การที่วัยรุ่นได้ค้นพบข้อดีของตนเอง จะทำให้พวกเขามีความมั่นใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง และกระบวนการของกิจกรรมจะทำให้วัยรุ่นรู้จักส่งต่อความมั่นใจให้กับคนอื่น ๆ ด้วยการรู้จักชื่นชมข้อดีของคนอื่น ๆ อย่างจริงใจ
ฮีโร่ในตัวฉัน...สถานะ Facebook	ในยุคปัจจุบัน สังคมออนไลน์เข้าถึงง่ายเพียงนิ้วสัมผัส วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีเพื่อนและเริ่มใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อน สนใจ อยากรู้ อยากเห็นเรื่องราวของกันและกัน มีสังคมลับวัยรุ่น ทั้งภาษาและรสนิยม ด้วยความไวของปลายนิ้วสัมผัส วัยรุ่นจึง post ทุกสิ่งที่คิด และอ่านทุกสิ่งที่เพื่อน post โดยไม่เท่าทันอารมณ์ตัวเอง อ่านประโยคสั้น ๆ จบ แต่จินตนาการก็ทำงานต่อทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทั้ง รัก โลภ โกรธ หลง ขึ้นภายในประโยคเดียว ทำอย่างไรให้วัยรุ่นเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง กระบวนการกิจกรรมนี้จึงเสมือนเครื่องมือให้เขาได้ตามหาและวิเคราะห์อารมณ์ตัวเอง เพื่อให้รู้เท่าทัน และจัดการอารมณ์ได้ในอนาคต

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
บ้านฉันบ้านเธอ (เปิดชิงพื้นที่)	วัยรุ่นในช่วงอายุ 12 - 16 ปี สภาวะของอารมณ์จะตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่างรวดเร็วและมีความหลากหลาย แต่จะขาดการคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจ การจำลองเหตุการณ์ที่สนุก ให้วัยรุ่นได้ปลดปล่อยอารมณ์ต่างๆ ออกมา ให้เห็นสภาวะอารมณ์ของตัวเองและชวนพูดคุยเพื่อให้เกิดความเข้าใจตัวเองมากขึ้น ซึ่งหากได้ทำซ้ำบ่อยๆ ก็จะได้สำรวจตัวเองให้ลึกซึ้งมากขึ้น
ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก : การเดินทางของภาพถ่าย	แรงบันดาลใจมีอยู่รอบๆ ตัว การใช้กระบวนการถ่ายภาพจะทำให้วัยรุ่นได้เปิดมุมมองใหม่ๆ ถึงแม้สิ่งนั้นจะมองเห็นได้ทุกวัน แต่กระบวนการจะนำพาให้เขาพบมุมมองใหม่ๆ ที่เพียงใส่ใจก็จะพบมิติที่น่าสนใจ การได้ให้ความหมายมากกว่าเดิม จะทำให้เขาอยากค้นหา สนุกท้าทาย การทำกิจกรรมอย่างมีความสุขจะทำให้เขาเปิดพื้นที่ตัวเอง ให้วิทยากรได้ร่วมเข้าไปค้นหาว่าอะไรคือแรงบันดาลใจที่เขาอยากลงมือทำจริง การให้วัยรุ่นได้มีชุดความคิดที่เห็นความสุขเล็กๆ ที่มีอยู่แล้ว ความสุขที่หาได้ง่ายๆ รอบตัว เข้าใจ ให้คุณค่า จนอยากจะต่อยอดทำอะไรสักอย่างที่ตนเองรักด้วยมือตัวเอง กระบวนการจะช่วยในการสร้างแรงบันดาลใจจนอยากลุกขึ้นมาดูแลมีส่วนร่วมในการรักษา ปกป้อง หวงแหนสิ่งเหล่านั้นด้วยตัวเอง

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
ใจเขา ใจเรา	การเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วยในเวลาเดียวกัน เมื่อวัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจ “ใจเขาใจเรา” จะสามารถจัดการกับอารมณ์ตัวเองและควบคุมตัวเองในการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกันได้ นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
วงกลมความรัก	วัยรุ่นจะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ ส่วนหนึ่งตัวเองต้องเข้าใจว่าชีวิตนี้มีใครสำคัญในชีวิตบ้าง เขาได้ดูแลความรู้สึกคนที่ตัวเองบอกว่ารักแล้วหรือยัง การที่ได้มีเวลาให้เขาได้ทบทวนว่าเขาได้ทำร้ายจิตใจทั้งคำพูดหรือการกระทำต่อคนที่รักเขาหรือเปล่า การสร้างกระบวนการให้วัยรุ่นได้หันมามองเห็นบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตจะทำให้ได้คิดว่าต่อไปจะแสดงอารมณ์ต่อคนที่เขารักเช่นไร จะดูแลความรู้สึก จัดการอารมณ์ไม่ดี ที่มีต่อคนที่เขารักและรักเขาอย่างไร การตระหนักคิดได้ด้วยตัวเองเป็นอีกบทการเรียนรู้ที่สำคัญกว่าการชี้ถูกชี้ผิด เนื่องจากอารมณ์ ความรู้สึกเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล โดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังเข้าสู่วัย “ชีวิตเป็นของฉัน” และมักจะทำร้ายหัวใจคนใกล้ชิดโดยไม่ตั้งใจเสมอ ถ้าเขารู้ว่าใครสำคัญและมีความหมาย เขาจะสามารถจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ระดับหนึ่ง

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
รักนะตัวเอง	ความภูมิใจนอกจากสร้างได้ด้วยการลงมือเพื่อให้ตัวเองเกิดความภูมิใจในสิ่งที่ทำสำเร็จแล้ว ยังสามารถสร้างเสริมความภูมิใจในวัยรุ่น ด้วยการให้เยาวชนมองกันและกันในมุมมองที่งดงาม รู้จักที่จะชื่นชมกันและกัน ทั้งเรื่องภายนอกที่มองเห็นด้วยตา และเรื่องราวภายในใจที่ต้องเป็นเพื่อนกันจึงจะเห็นได้ด้วยใจ ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกพิเศษ หรือเหตุการณ์ที่แสดงถึงการมีน้ำใจ การสร้างกระบวนการให้เขาเปิดใจที่จะเห็นในมุมมองของกันและกัน จะทำให้วัยรุ่นวัยนี้รู้สึกมีคุณค่าในตัวเองจนเกิดความภาคภูมิใจ
ใช่เลย...นี่คือฉัน	ปัจจุบันการเรียนรู้ของวัยรุ่น มักจะถูกคาดหวังจากพ่อแม่ บุคคลรอบข้าง รวมไปถึงการคาดหวังของสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความต้องการภายนอกทั้งสิ้น วัยรุ่นเองก็หลงลืมความต้องการของตัวเองที่แท้จริงไปหมด บางคนก็ถูกปลูกฝังมาโดยไม่รู้ตัว การได้กลับมาดูสิ่งที่เป็นความฝันของตัวเอง ถึงแม้จะเป็นสิ่งเล็กๆ แต่การได้รู้ตัวเราอย่างแท้จริงว่าอยากทำอะไร เราอยากจะเป็นอย่างไรในวันข้างหน้า ถ้าอนาคตไม่ได้เป็นอย่างวันนี้ที่คิดไว้ อย่างน้อยก็ได้รู้ความต้องการของเราอย่างแท้จริง

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
ฉันคือใคร	การให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตัวเอง ควรเริ่มจากการยอมรับตัวเองและเปิดใจที่จะเห็นตัวเองอย่างแท้จริง ให้พวกเขาได้ค่อยๆ ทบทวน ตระหนักคิด และกล้าที่จะบอกเล่า โดยเริ่มประโยคว่า “ฉันชอบตัวเองเพราะว่า.....” จะเป็นกระบวนการที่ทำให้เขาได้ยินเสียงตัวเอง ทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น และ ยอมรับว่า “เห็นไหม ตัวฉันก็มีข้อดี” การที่เขาได้ฟังว่าเพื่อนที่เขารัก ได้เห็นอะไรในตัวเขา ได้กลับมาทบทวนสอบถามความรู้สึกที่ถูกชื่นชม จะช่วยให้เยาวชนวัยนี้ภูมิใจ และเริ่มต้นที่จะเข้าใจการใช้ชีวิต ด้วยการดูแลตัวเอง และดูแลกันและกัน
ลูกบอลแห่งความทรงจำ	ทุกคนมีแสงสว่างในตัวเอง การเรียนรู้ผ่านการเล่นเป็นสิ่งสำคัญของวัยรุ่นวัยนี้ เพราะพวกเขามีพลัง เป็นนักเคลื่อนไหว การที่ได้ใช้กระบวนการเล่นด้วยกัน เรียนรู้ด้วยกัน จะเป็นการสร้างความมั่นใจ ไม่รู้สึกเงินที่จะเล่าเรื่องราวดีๆ ของตัวเองให้เพื่อนฟัง ความทรงจำดีๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจเป็นการเดินทางกับครอบครัว บางคนอาจเพียงแค่ปลูกดอกไม้แล้วได้เห็นดอกไม้บาน วิทยากรในช่วงนำต้องแสดงไหวพริบและคิดตามเพื่อชื่นชมความทรงจำดีๆ ต้องเข้าถึงวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นรู้สึกว่า ทุกความทรงจำมีคุณค่าเสมอ พร้อมทั้งขอบคุณความทรงจำทุกความทรงจำด้วยใจจริง

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
ใบไม้เติมพลัง	การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้อื่นและตนเอง โดยการกระตุ้นความคิด และการกระทำให้เกิดการชื่นชมและให้กำลังใจทั้งผู้อื่นและตนเอง โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดที่เรามักละเลยมองข้ามที่จะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยสร้างความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย
บ้านเธออยู่ไหน บ้านฉันอยู่ที่นี่	การเรียนรู้สิ่งต่างๆ ของวัยรุ่น เริ่มต้นจากการเปิดตัวเอง กระบวนการที่จะนำไปสู่การเปิดตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น กระบวนการทางศิลปะเป็นกระบวนการที่ทำให้วัยรุ่นเกิดสมาธิ และแสดงความเป็นตัวของตัวเองออกมา กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้วัยรุ่นได้เปิดตัวเองจากงานศิลปะ บอกเล่าถึงบ้านและครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ชิดกับตัววัยรุ่นมากที่สุด ทำให้รู้จักที่มาของวัยรุ่นแต่ละคนมากขึ้น หากเราเข้าใจว่าแต่ละคนมีที่มาที่แตกต่างกัน มีความสนใจ มีความถนัด มีศักยภาพแตกต่างกัน เราจะสามารถดึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัววัยรุ่นออกมา ทำให้เขาเห็นคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
Power Up	เมื่อใช้ชีวิตประจำวันอยู่ด้วยกัน เรามักมองเห็นข้อเสียของคนอื่น การหยุดและทำกิจกรรมที่ให้วัยรุ่นค่อยๆ คิดทบทวนอย่างเงียบๆ ซ้ำๆ จะทำให้เขาได้นึกอย่างละเอียดลออและใส่ใจถึงด้านดีของคนอื่นๆ ซึ่งความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นนั้น จะส่งต่อไปยังคนอื่นรอบตัว คนที่ได้รับการบอกกล่าวนั้น ก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีกำลังใจในการทำเรื่องดีๆ ในขณะที่ตัววัยรุ่นเอง ก็จะรู้จักมองเห็นความดีในตัวผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เมื่อแต่ละคนรู้สึกว่าตัวเองมีข้อดี ก็จะพบแรงบันดาลใจในการทำดีต่อไป

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
Time Life	จากเส้นทางวัยเพียง 12–16 ปีแรกอาจไม่มากมาย แต่การได้ทบทวนชีวิต ได้รู้จักตนเอง อย่างลึกซึ้ง และเห็นผู้อื่นในด้านที่ลึกซึ้ง จะส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำทั้งทางตรงและทางอ้อมของวัยรุ่น เพราะการเสริมชุดสรุปบทเรียนชีวิตให้พวกเขาตั้งแต่วัยนี้ จะทำให้ทุกช่วงวัยที่เติบโตขึ้นนั้น เขาจะสามารถหยิบชุดความคิดนี้มาเพื่อทบทวนตัวเองได้ เพื่อสำรวจดูว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้าง และสิ่งที่เขาทำจะสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเองหาความรู้เพื่อทำอะไรดีๆ เรื่องอะไรต่อไป นอกจากนี้ ยังเห็นแง่มุมชีวิตเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจกันและกันมากขึ้น เปิดใจยอมรับกันมากขึ้น มองเห็นความแตกต่างและหลากหลายเพื่อส่งเสริมกันและกัน วัยรุ่นเป็นวัยที่รักเพื่อน หากวิทยากรจับมุมแห่งความรักของเพื่อนที่เขามีต่อกันแล้วนำมาต่อยอด จะช่วยให้วัยรุ่นได้ส่งเสริมกันสู่หนทางที่ดี

ชื่อกิจกรรม	แนวคิดหลักของกิจกรรม
โยนบอล	การทำกิจกรรมร่วมกันจะทำให้เห็นถึงความหลากหลายของอารมณ์ในขณะที่เล่น ทั้งสนุก คาดหวัง ผิดหวัง อยากเอาชนะ ต้าหนิกันและกัน เครียด แต่เป้าหมายของเกมไม่ได้เล่นเพื่อเอาชนะ หากแต่อยากให้วัยรุ่นสนใจตัวเอง เห็นบทบาทที่มีทั้งผู้นำ ผู้ตาม ผู้ไม่เสนอความคิดเห็นใด (เหมือนการทำงานจริงในสังคม) และตามอารมณ์เพื่อสร้างกระบวนการคิด ที่เข้าใจด้วยตัวเองผ่านการเล่น ฉะนั้น การเล่นให้เสร็จก่อนค่อยมานั่งพูดคุยจะทำให้วัยรุ่นได้เห็นธรรมชาติของตัวเอง
4 ช่องอารมณ์	การให้วัยรุ่นมีเวลาและสติคิดทบทวนสภาวะอารมณ์ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง เป็นการได้สำรวจทั้งภายในและภายนอกของอารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งสุข เศร้า เสียใจ โกรธ สิ่งเหล่านี้เมื่อผ่านการทำความเข้าใจ ทำให้วัยรุ่นรู้ และเข้าใจตัวเองมากขึ้น เพราะการกลับไปเรียนรู้ทบทวนในสิ่งที่ผ่านมา มักจะเกิดการเรียนรู้ในสิ่งใหม่เสมอ เพื่อเป็นเกราะป้องกันให้วัยรุ่นรู้จักที่จะควบคุมอารมณ์ต่างๆ ในสถานการณ์ที่บีบรัดและกดดัน



กิจกรรม

“รู้จักเธอ... รู้จักฉัน”

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 ปากกาเมจิก
วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สามารถค้นหาข้อดีของตนเองและผู้อื่น เรียนรู้พื้นฐานการคิดแบบ critical thinking คือมองสิ่งต่างๆ ในหลายแง่มุมว่ามีทั้งข้อดีข้อเสีย

กระบวนการ :

1. แบ่งกลุ่มย่อย แจกกระดาษกลุ่มละ 1 แผ่น ปากกากลุ่มละ 1 ด้าม ให้ช่วยกันระดมสมองคิดตามโจทย์ต่อไปนี้ ให้ความคิดข้อละ 10 วินาที

- หาข้อดีของไก่
- หาข้อเสียของไก่
- หาข้อดีของพระอาทิตย์
- หาข้อเสียของพระอาทิตย์
- หาข้อดีของสีดำ
- หาข้อเสียของสีดำ

เมื่อหมดเวลาให้ทุกกลุ่มวางปากกาลง วิทยากรถามคำตอบจากแต่ละกลุ่ม จะพบว่ามีคำตอบที่แสดง ถึงความคิดเห็นดีๆ มากมายที่บางครั้งก็นึกไม่ถึง กิจกรรมขั้นตอนนี้จะทำให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ และเกิดความตระหนักว่า ในทุกสิ่งย่อมมีดี มีเสีย เฉกเช่นคนเราทุกคน อยู่ที่ว่าเราจะเลือกมองมุมไหน และนำสิ่งที่ดีมาใช้ประโยชน์

2. ให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลม และหันหน้าออกไปนอกวง ให้ทุกคนหลับตา นึกว่า ตั้งแต่เด็กที่สามารถจำความได้ เราชอบอะไรมากที่สุด ให้นึกถึงสิ่งต่างๆ หรือคนที่อยู่รอบๆ ตัวเรา จากนั้นกลับมามองตนเอง เราชื่ออะไร อายุเท่าไร เรามีบุคลิกลักษณะแบบไหน และตัวเราเองมีข้อดีอะไร จากนั้นแจกกระดาษให้คนละแผ่น ให้เขียนอธิบาย บุคลิกลักษณะของเราที่เป็นรูปธรรมมากที่สุด อาจจะเป็นรูปลักษณะหรือบุคลิกภายนอก ไม่ต้องเขียนชื่อตัวเองลงบนกระดาษ แล้วพับกระดาษ นำกระดาษมาวางไว้กลางวง

3. ให้แต่ละคนลุกขึ้นมาหยิบกระดาษที่กองอยู่กลางวง ถ้าไม่ใช่ของเราถือว่าถูกต้อง ถ้าเป็นของตนเองให้นำไปวางไว้กลางวงและหยิบใบใหม่หรือเอาไปแลกกับคนอื่น ให้อ่านกระดาษในมือให้คิดว่าคนนั้นเป็นใคร ค้นหาเจ้าของกระดาษแล้วถามว่า **“เพราะเหตุใดเขาถึงเขียนถึงบุคลิกลักษณะและข้อดีของตนเองออกมาอย่างนี้ ข้อดีของเขาให้ประโยชน์อย่างไรกับชีวิตบ้าง”** จากนั้นบอกข้อดีของเพื่อนที่เราเห็นและเขียนลงในกระดาษของเพื่อน

4. ให้ทุกคนมานั่งรวมกันกลุ่มใหญ่ วิทยากรชวนคุยว่า(อาจทำเป็นบัตรคำถามสำหรับวิทยากร)

1. **“มีใครบ้างที่เปิดอ่านแล้วรู้ทันที่ว่าเป็นเพื่อนคนไหน เพราะอะไร” “ใช้วิธีใดหากันจนเจอ”**

2. **“เมื่อให้เขียนข้อดีของ ไก่ พระอาทิตย์ สีดำ ยากไหม อะไรยากกว่ากันระหว่างคิดถึงข้อดีกับข้อเสีย ใครว่าข้อดีคิดยากกว่ายกมือขึ้น ใครว่าข้อเสียคิดยากกว่ายกมือขึ้น (สุ่มถามคนยกมือว่าเพราะอะไร) ใครคิดว่าพอๆ กัน”**

3. **“เมื่อเขียนบุคลิกลักษณะของตนเอง มีใครบ้างรู้สึกว่าคุณคิดไม่ออก” “ใครที่รู้สึกยากเมื่อให้เขียนข้อดีของตนเอง เพราะเหตุใด”**

4. **“ปกติเราชมตัวเองบ้างไหม ระหว่างการชมตัวเองกับชมเพื่อน อันไหนง่ายกว่ากัน เพราะอะไร” “คิดว่าอะไรทำให้เรายอมรับข้อดีของตนเอง”**

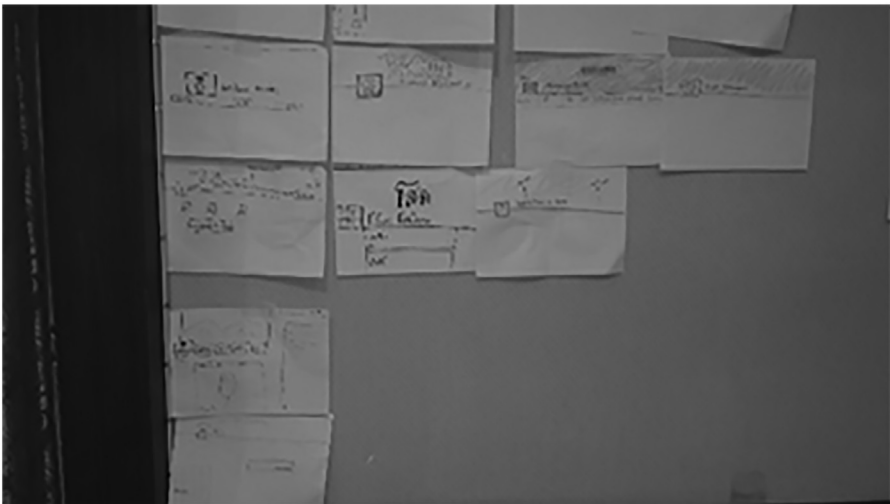
5. วิทยากรสรุปว่า **“เมื่อไรก็ตามที่เราหาข้อดีของตนเองเจอ เราจะมี ความมั่นใจในตนเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง และขอให้ส่งต่อความมั่นใจให้กับคนอื่น ๆ ด้วยการรู้จักชื่นชมข้อดีของคนอื่นๆ อย่างจริงใจด้วย”**

กิจกรรม

“อีโรว์ในตัวฉัน... สถานะ Facebook”

อุปกรณ์ : กระดาษวาดเขียน หรือ กระดาษปรีฟ ปากกาเมจิก สีเขียน

วัตถุประสงค์ : เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นจากโลกออนไลน์ วิเคราะห์อารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้การควบคุมอารมณ์เมื่อได้รับข้อความที่ไม่พึงประสงค์ เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นๆ ผ่านข้อเขียน



กระบวนการ :

1. วิทยากรแจกกระดาษวาดเขียนหรือกระดาษปรีฟให้ผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนออกแบบ Facebook ของตนเอง ซึ่งจะติดไว้ที่บอร์ดในห้อง ตลอดเวลาจนกว่าจะเสร็จสิ้นการอบรม แต่ละคนสามารถเขียนข้อความเพิ่มเติมใน Facebook ของตนเองและของเพื่อนๆ ได้ตลอดเวลา

2. ให้ผู้เข้าอบรมช่วยคิดประโยคโดนใจ ใส่ไว้ใน Facebook ของตนเอง เช่น
 - กำลังปิ้งคนในห้องเรียนแต่เป็นคนที่เพื่อนชอบด้วย
 - ทำอะไรก็ผิดพลาด
 - เด็กห้อง 5 มองหน้าทำไม (วะ)
 - เรียนไปทำไม ในเมื่อที่บ้านก็มีอันจะกิน

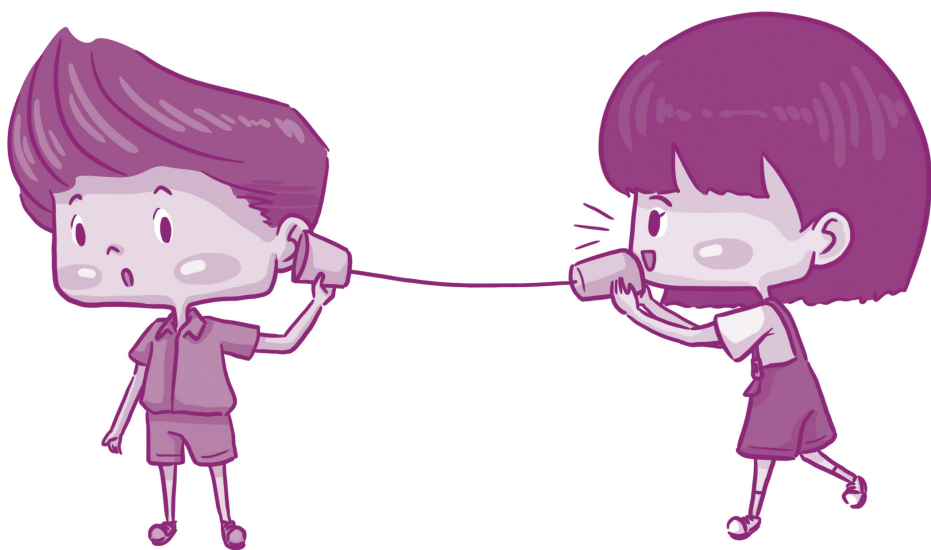
3. ก่อนสิ้นสุดการอบรม(หลังจากจัดกิจกรรมต่างๆ เสร็จสิ้นแล้ว) ให้ผู้เข้าอบรมยื่นเข้าแถวเรียงหนึ่ง บอกว่าจะถามคำถามต่อไปนี้ ถ้าคำถามนั้นตรงใจหรือเห็นด้วย ให้คะแนนสูง ให้ขยับตัวไปยืนฝั่งขวามือ (ขวาสุดคือคะแนนเต็ม 10) ถ้าให้คะแนนต่ำก็ขยับตัวไปยืนฝั่งซ้ายมือ (ซ้ายสุดคือคะแนน 0) ตรงที่ทุกคนยืนเรียงแถวขณะนี้คือคะแนนกึ่งกลาง (5 คะแนน) **คำถามคือ** 1) ชอบสุนัชมากน้อยแค่ไหน 2) ชอบทานแตงโมมากน้อยแค่ไหน 3) ชอบทานข้าวเหนียว 4) ชอบเล่น Facebook 5) Facebook เป็นพื้นที่ส่วนตัวที่เราจะทำอะไรก็ได้ 6) Facebook เป็นพื้นที่ที่ทำให้เรารู้จักคนเพิ่มขึ้น 7) Facebook เป็นพื้นที่ที่คอยใช้จับผิด จับการเคลื่อนไหว สอดส่องติดตามใครบางคน 8) Facebook เป็นพื้นที่ใช้ระบายความรู้สึก และแจ้งข่าว 9) ฉันชอบกด like Facebook แทบทุกเรื่องที่ได้อ่าน 10) ฉันชอบแชร์ทุกอย่าง เอาข้อมูลของคนอื่นมาใส่ Facebook ของตัวเอง รวมทั้งชอบส่งเกมไปไว้ใน Facebook

4. ให้ทุกคนนึกถึง Facebook จริงๆ ของตัวเอง คิดว่า Facebook มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ จำเป็นต่อชีวิตหรือไม่ หรือมีก็ได้ไม่มีก็ได้ หรือรู้สึกเฉยๆ บอกเหตุผลด้วย และเมื่อใดที่รู้สึกทุกข์ เหงา เศร้า เคยบันทึกลง Facebook หรือไม่ คิดว่าการ post ความรู้สึกทำให้สบายใจขึ้นไหม เคยอ่านข้อความคนอื่น ๆ ที่กำลังทุกข์แล้วเขียนให้กำลังใจเขาหรือไม่ เรื่องที่คนวัยเดียวกับเราชอบ post มากที่สุดคืออะไร วิทยากรให้แต่ละคนเขียนลงในสมุดหรือกระดาษที่แจก และสุ่มถามบางคน

5. จากนั้น วิทยากรให้ทุกคนมาเขียนร่วมกันที่บอร์ด Facebook แล้วถามคำถามเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนพูดคุย เช่น “**อ่านข้อความที่มีคนมาเขียนใน Facebook ของเราแล้วรู้สึกอย่างไร**” ยกตัวอย่างข้อความของใครสักคนขึ้นมาอ่านแล้วถามคนอื่นๆ ว่า “**คนเขียน post นี้กำลังรู้สึกอย่างไร**” “**ถ้าเป็นเรา เราจะเขียน post ตอบอย่างไร**” (ให้คนที่อยากเขียนขึ้นมาเขียน) “**คิดว่าข้อความใน Facebook สามารถบ่งบอกตัวตนของคนเขียนได้หรือไม่ เพราะอะไร**” “**เราควรเขียนทุกอย่างที่เราคิดเราทำลง Facebook หรือไม่ เพราะเหตุใด**” “**คิดอย่างไรกับการเขียนข้อความทำร้ายกันบน Facebook**” “**คิดว่าสิ่งต่างๆ บน Facebook จะส่งผลกระทบต่ออนาคตของเราได้หรือไม่ เพราะอะไร**”

6. วิทยากรชี้ให้ผู้เข้าอบรมตระหนักรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกส่งผ่านออกมาทางข้อความ รูปภาพ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง เพราะหากไม่เท่าทัน จะนำไปสู่ความขัดแย้งโดยอาจจะยกตัวอย่างกรณีความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้น โดยการใช้สื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นข่าวการชิงไหว ข่าวนักชกชกตบตา การละเมิดลิขสิทธิ์ ข่าวการวิพากษ์วิจารณ์จนเกิดกรณีบาดเจ็บ ข่าวกฎหมายหลุดจนเสียภาพลักษณ์ เป็นต้น ดังนั้น เราควรคิดก่อนทำ สำนวณอารมณ์ ก่อนที่จะเกิดสิ่งที่ไม่ควรเกิดขึ้น แล้วต้องมานั่งเสียใจภายหลัง

หมายเหตุ การแลกเปลี่ยนควรอยู่ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ปลอดภัย ผ่อนคลาย เพื่อให้เยาวชนกล้าแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่



กิจกรรม

“บ้านฉัน บ้านเธอ” (เปิดชิงพื้นที่)

อุปกรณ์ : กระดาษขาว นาฬิกาจับเวลา กระดาษปรู๊ฟ ปากกาเมจิก
วัตถุประสงค์ : เรียนรู้การทำงานเป็นทีม ซึ่งต้องสังเกตอารมณ์ของคนในทีม และควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของการทำงานร่วมกัน



กระบวนการ :

1. แจกกระดาษขาวที่ตัดแล้ว (ยาวประมาณ 3 - 5 นิ้ว) คนละ 1 ชิ้น ผู้เข้าอบรมแต่ละคนนำไปแปะกับพื้นให้ทั่วบริเวณที่ทำกิจกรรม โดยกำหนดให้จุดที่แปะกระดาษขาวนั้นเป็นบ้านของตัวเองและจะมี 1 จุดที่แปะกระดาษขาวไว้ แต่จะไม่มีคนประจำบ้านหลังนั้น

2. กำหนดให้วิทยากร 1 คน ทำหน้าที่เป็น “เปิด” (หรือ “ข้าง” แล้วแต่จะสมมติ) ที่ต้องการเข้าไปแย่งบ้านที่ว่างอยู่ โดยมีกติกาให้ทุกคนช่วยกันรักษากำแพงบ้านที่ว่างไว้ให้นานที่สุด โดยการเข้าไปยืนในจุดบ้านที่ปะไว้ ซึ่งต้องไม่ถูกตัวเปิด และถ้าผู้เข้าอบรมคนไหนก้าวออกจากบ้านแล้วก็ต้องเปลี่ยนบ้าน ห้ามกลับมาที่บ้านเดิม **กติกา คือ** 1) ห้ามทำร้าย ผลัก ฉุดหรือยืนขวางเปิด 2) ห้าม “ก๊ัก” คือ ยืนกางขาครอบบ้านสองหลัง 3) ห้ามหยีบบ้านขึ้นแล้วย้ายที่ 4) ทุกคนต้องมีส่วนร่วม ถ้ามีใครทำผิดกติกาถือว่า เป็นโมฆะ ต้องจบเกมแล้วเริ่มเล่นรอบใหม่

3. เริ่มการเล่นในรอบที่ 1 เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน หลังจากจบการเล่นในรอบที่ 1 แล้ว วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมทุกคนช่วยกันวางแผนว่าจะรักษากำแพงบ้านให้ได้กี่นาที ซึ่งจะกำหนดการเล่นประมาณ 3 - 5 ครั้ง เมื่อเปิด (หรือข้าง) ครอบครองบ้านได้ หรือมีคนทำผิดกติกาใดๆ ก็ตาม จะนับเป็น 1 รอบทันที

4. ให้ผู้เข้าอบรมเริ่มเล่นเกมตามกติกา เมื่อจบแต่ละรอบคนนำกิจกรรมสรุปเวลาที่สามารถรักษากำแพงบ้านไว้ได้ หลังจากเล่นไปสัก 2 - 3 รอบ แล้ว คนนำกิจกรรมเปิดโอกาสให้เยาวชนได้พูดคุยเพื่อวางแผนการรักษากำแพงบ้านให้สำเร็จ อาจให้เงื่อนเวลาปรึกษากันรอบละ 2-3 นาที ตามแต่จะกำหนด ทำตารางเพื่อดูว่าสามารถรักษากำแพงบ้านได้นานที่สุดแค่ไหน

รอบที่	เวลา	หมายเหตุ

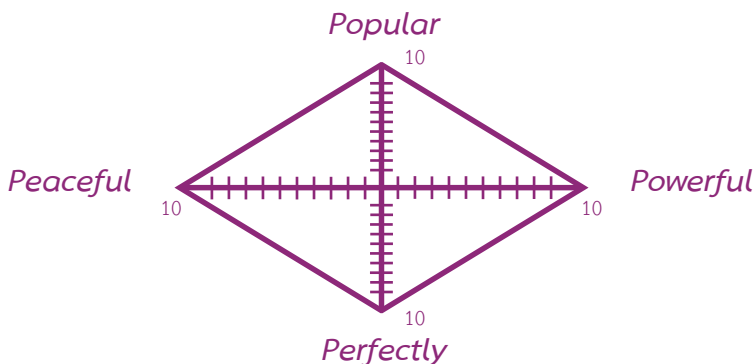
5. วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมนั่งล้อมวงพูดคุยกันหลังจบกิจกรรมว่าเห็นอะไรบ้าง โดยมีคำถามให้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น

- ▶ รู้สึกอย่างไรบ้าง
- ▶ ในช่วงที่เราทำไม่สำเร็จเป็นเพราะอะไร
- ▶ การที่เราทำสำเร็จ หรือทำได้ดีขึ้นเป็นเพราะอะไร
- ▶ การรักษาบ้านในกิจกรรมที่ทำ สามารถเทียบเคียงเหตุการณ์อะไรในชีวิตจริงได้บ้าง
- ▶ เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในครั้งนี้นับบ้าง

6. วิทยากรชวนสรุปว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองการทำงานเป็นทีม ซึ่งจะเห็นวิธีการของแต่ละคนในการเล่นกิจกรรมที่แตกต่างกัน บางคนวิ่งช่วยเพื่อนตลอดเวลา บางคนก็ยืนอยู่ในบ้านของตัวเองแต่จะคอยส่งสัญญาณให้เพื่อน และบางคนก็ยืนอยู่เฉยๆ เพราะถือว่าการที่ยืนอยู่ในบ้านของตัวเองนั้นก็คือการช่วยเพื่อนแล้ว และถ้ามองมากไปกว่านั้น ตอนที่เล่นกิจกรรมจะเกิดสภาวะอารมณ์มากมาย การควบคุมอารมณ์ในขณะที่ต้องทำงานร่วมกันไปด้วยนั้น สำคัญมาก จะทำอย่างไรให้ทีมงานไปด้วยกันนั้นมีความสุขด้วย เพราะฉะนั้นเราต้องสังเกตกันอย่างมากและจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น

หมายเหตุ วิทยาการอาจชี้ให้เห็นว่า ในการทำกิจกรรมร่วมกัน เราจะเห็นลักษณะของคนที่แตกต่างกัน มีความถนัดไม่เหมือนกัน บางคนถนัดใช้ความคิด (เรียกว่าศูนย์หัว) บางคนถนัดในการลงมือทำ (ศูนย์ร่างกาย) และบางคนมีความละเอียดอ่อนกับอารมณ์ความรู้สึก(เรียกว่าศูนย์ใจ) สำหรับบุคลิกภาพแบ่งได้ 4 ประเภท ได้แก่

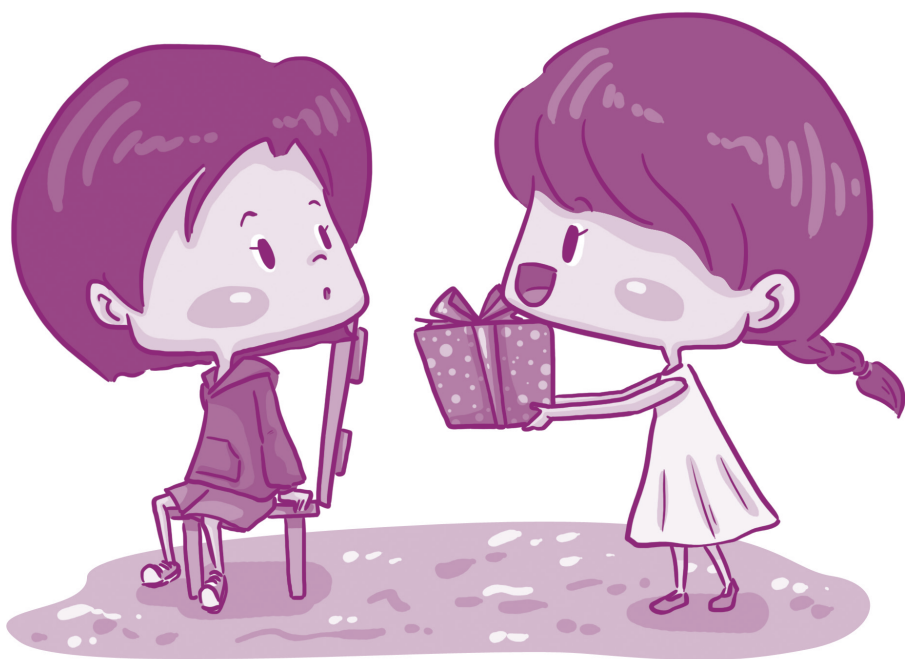
1. ประเภท Popular ชอบสังคม ชอบเป็นจุดเด่น สนุกสนาน เฮฮา เป็นที่รักของเพื่อนๆ เป็นคนมีจินตนาการ ใช้สมองซีกขวา ข้อเสียคือไม่ค่อยตรงต่อเวลา ขี้ลืม พูดแล้วมักลืมคำพูดของตนเอง
2. ประเภท Powerful มีความมุ่งมั่น เป็นคนมีความหวัง ชอบตั้งเป้าหมาย รู้ความฝันและความต้องการของตนเอง ทำอะไรรวดเร็ว ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ข้อเสียคือชอบกดดันตนเองและคนอื่นๆ คนอยู่ด้วยอาจรู้สึกอึดอัด
3. ประเภท Perfectly มีการวางแผนตลอดเวลา ทุกอย่างต้องสมบูรณ์แบบ ละเอียดลออ ไม่กล้าเสี่ยง ทำอะไรต้องมีข้อมูลอ้างอิง มีสถิติอ้างอิง ข้อเสียคือ เกิดความรู้สึกเครียดได้ง่าย
4. ประเภท Peaceful เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น มีน้ำใจ ประนีประนอม และเป็นผู้ตาม ข้อเสียคือ มักขาดแรงบันดาลใจ ชอบพึ่งพา ขี้กลัว ควบคุมตนเองตลอดเวลาทำให้รู้สึกเก็บกด และขาดความเป็นผู้นำ



ถ้าให้คะแนนเต็ม 10 แต่ละคนจะให้คะแนนตนเองในแต่ละบุคลิกภาพเท่าไร ลอง Plot กราฟ ตามรูปด้านบนโดยเส้นด้านในแต่ละเส้น จากปลายมาถึงจุดกึ่งกลางแบ่งเป็น 10 คะแนน ลอง plot กราฟจะทราบว่าเรามีบุคลิก

ส่วนใหญ่อะไร โดยดูจากพื้นที่ใน  ว่าอยู่ใกล้จุดใดมาก

แสดงว่ามีบุคลิกภาพแบบนั้นสูง เพราะแต่ละคนจะมีลักษณะอย่างน้อย 2 บุคลิกอยู่ในตัวเอง เพียงแต่จะมีแบบไหนโดดเด่นที่สุด



กิจกรรม

“ตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก : การเดินทางของภาพถ่าย”

อุปกรณ์ : มือถือที่สามารถถ่ายภาพ
ได้ คอมพิวเตอร์และ Printer อุปกรณ์
การลงภาพใส่คอมพิวเตอร์ หมึกสำหรับ
พิมพ์ภาพสี กระดาษ Photo กระดาษ B4
เท่าจำนวนคนเข้าอบรม ดินสอ/ปากกา
ยางลบ สี กาวสองหน้า

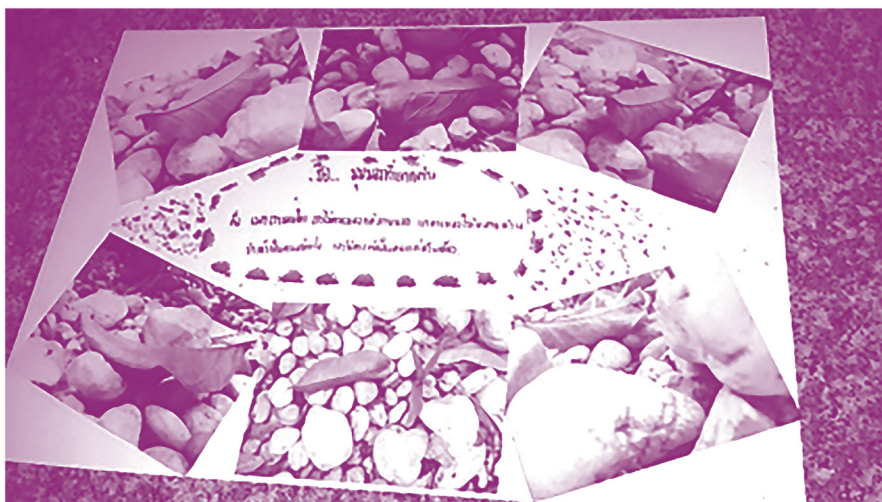
วัตถุประสงค์ : เพื่อฝึกความช่างสังเกต การรู้จักฟังความรู้สึกและอารมณ์ของ
ตนเอง เพื่อเสริมสร้างให้มีแรงบันดาลใจ และส่งเสริมให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำ
ผลงานได้สำเร็จ



กระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กำหนดหัวหน้ากลุ่มที่จะคอยดูแลลูกทีมว่ากลับมาครบทุกคนหรือยัง ให้แต่ละคนในกลุ่มออกไปเดินดูสิ่งแวดล้อมรอบๆ สถานที่เลือกถ่ายภาพที่เห็นแล้วต้องใจมา 5 ภาพ กติกาคือ 1) เลือกถ่ายภาพใดแล้ว ห้ามกด กลบ จะกด ชัตเตอร์ (shutter) ได้เพียงคนละ 5 ครั้งเท่านั้น 2) ห้ามพูดคุยกัน (จะไม่มี การครอบงำความคิดของกันและกัน) วิทยากรบอกให้ทุกคนมีสติ สำรวจพื้นที่และ ฟังความรู้สึกของตัวเองให้มาก สังเกตความรู้สึกของตนเอง ส่วนไหนหรือสิ่งไหนที่มีผลต่ออารมณ์ของเรา เช่น รู้สึกมีความสุข รู้สึกสงบ รู้สึกตื่นเต้น และอยากจะถ่ายภาพก็กดชัตเตอร์เลย ถ่ายภาพเสร็จมารวมกลุ่มกัน เมื่อมาพร้อมกัน วิทยากรให้ทำภารกิจขึ้นที่สองต่อไป (วิทยากรบอกผู้เข้าอบรมว่า ถ้าเข้าไปถ่ายภาพในสถานที่ที่มีคนกำลังทำงาน ให้บอกขอโทษ และขออนุญาตถ่ายภาพ)

2. ภารกิจที่สอง คือ ให้แต่ละคนเลือกภาพเพียง 1 ภาพที่ดึงดูดใจเรามาก ที่สุด แล้วกลับไปถ่ายรายละเอียดของภาพที่เลือกมาอีก 6 ภาพ แล้วกลับมาเจอกัน



3. การภารกิจที่สามคือ ให้แต่ละคนเลือกภาพเพียง 1 ภาพที่ชอบที่สุด แล้วกลับไปถ่ายรายละเอียดของภาพที่เลือกมาอีก 5 ภาพ แล้วกลับมาเจอกัน

4. วิทยากร print ภาพ 6 ภาพสุดท้ายของแต่ละคน (ภาพ 1 ภาพที่ดึงดูดใจมากที่สุดที่เลือกจากการภารกิจที่ 2 และเลือกอีก 5 ภาพที่ได้จากการภารกิจที่สาม) จากนั้นให้แต่ละคนนำภาพที่ print ออกมาไปติดบนกระดาษ B4 ที่แจกให้คนละ 1 แผ่น ออกแบบและตกแต่งภาพตามจินตนาการของแต่ละคน

5. เมื่อทำงานสำเร็จแล้ว ให้แต่ละคนทบทวนกับตนเองว่า

- ▶ เราชอบตรงไหนของภาพที่เราออกแบบหรือชิ้นงานของเรา
- ▶ ระหว่างการทำงาน มีเหตุการณ์ หรืออะไร หรือใครที่เรารู้สึกประทับใจ
- ▶ จากกิจกรรมนี้เราได้พัฒนาในด้านใดบ้าง (ด้านความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ด้านการลงมือทำ) พัฒนาอย่างไร

6. แต่ละคนเล่าถึงเรื่องราวของภาพ ถ่ายทอดความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อภาพเหล่านั้น ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง **กติกาคือ 1)** เวลาเพื่อนเล่าต้องฟังอย่างตั้งใจ ไม่พูดแทรก จนกว่าเพื่อนจะพูดจบ **2)** ไม่ตัดสินว่าภาพของเพื่อนดีหรือไม่ดี ชอบหรือไม่ชอบ ไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เพื่อนเล่าถูกหรือผิด เมื่อเพื่อนเล่าจบให้แต่ละคนบอกเพื่อนว่าภาพของเพื่อนน่าสนใจอย่างไร และให้กลุ่มเลือกเรื่องราวที่ประทับใจ 1 เรื่องให้เป็นตัวแทนกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนๆ กลุ่มใหญ่ฟัง

7. วิทยากรสรุปว่ากว่าจะได้ชิ้นงานสุดท้ายออกมา ทุกคนจะผ่านกระบวนการคิด ใช้จินตนาการ วางแผน สื่อสาร ซึ่งบางคนอาจรู้สึกร้อนและเหนื่อย

หมายเหตุ จากกิจกรรมตามหาสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่ารัก จะทำให้เยาวชนเห็น
สิ่งเล็กๆลงไปเรื่อยๆ และหากเขาได้ไปสอบถามในสิ่งที่เขาถ่ายรูป ได้ลง
รายละเอียดเพิ่มเติมจากการหาข้อมูล จะทำให้เขาพบคุณค่าของสิ่งรอบตัว
ด้วยตัวเอง สร้างความประทับใจและแรงบันดาลใจที่จะค่อยๆ ค้นหาต่อไป
อีกทั้งยังสามารถนำข้อมูลมาเชื่อมโยงในสิ่งที่จะเรียนรู้ต่อไป และสามารถสร้าง
ผลงานทำเป็นนิทรรศการของชุมชนได้ และเนื่องจากงานศิลปะไม่มีผิดไม่มีถูก
ภาพแต่ละภาพสามารถบอกเล่าเรื่องราวได้ นั่นถือว่าผลงานศิลปะชิ้นนั้น
ได้ทำงานโดยตัวของมันเองแล้ว ภาพถ่ายที่เยาวชนมานำเสนอจึงมีอะไร
ที่มากกว่าสวยงามเพราะสามารถบอกเล่าเรื่องราว และสะท้อนมุมมองของ
ผู้ทำได้นั่นเอง



กิจกรรม “ใจเขา ใจเรา”

อุปกรณ์ : บัตรคำ ที่มีทั้งความหมายดี และไม่ดีละกัน อาทิ มีน้ำใจ ขยัน รักเพื่อน น่ารัก ขี้เกียจ เห็นแก่ตัว เกเร สกปรก... (จำนวนสามหรือสี่เท่าของจำนวนผู้เข้าอบรมหรือให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันเขียนก็ได้) เครื่องมือให้สัญญาณในการกำหนดเวลา เช่น นาฬิกาทราย เพลง เป็นต้น

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วยในเวลาเดียวกัน แล้วเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ของตัวเองด้วยการคิดไตร่ตรองอย่างมีสติ

กระบวนการ :

1. วิทยากรให้ทุกคนยืนล้อมเป็นวงกลม ให้แต่ละคนนึกถึงนิสัยที่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนๆ ก็ได้) คิดคนละ 4 นิสัย แล้วเขียนลงบนบัตรคำที่แจกให้ บัตรคำละ 1 นิสัย จากนั้นให้แต่ละคนคิดถึงนิสัยที่ไม่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนๆ ก็ได้) คิดคนละ 4 นิสัย แล้วเขียนลงบนบัตรคำที่แจกให้ บัตรคำละ 1 นิสัย เขียนเสร็จแล้วนำกระดาษมาวางคว่ำหน้ารวมกัน วิทยากรคลุกเคล้าบัตรคำ

2. วิทยากรแจกบัตรคำให้คนละ 8 ใบ แต่ละคนไม่ให้เพื่อนคนอื่นๆ เห็นบัตรคำของตนเอง **กติกาคือ 1)** ให้แต่ละคนนำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน จะให้ใครก็ได้ (คว่ำบัตรคำส่งให้เพื่อน) 1 คนต่อ 1 แผ่น **2)** เมื่อเพื่อนนำบัตรคำมาแลกจะต้องนำบัตรคำที่มีอยู่ในมือแลกกับเพื่อน (ไม่สามารถปฏิเสธได้)

3. วิทยากรให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม เช่น เป่านกหวีด หรือเปิดเพลง ผู้เข้าอบรมเริ่มแลกบัตรคำได้เมื่อครบกำหนดเวลา วิทยากรให้สัญญาณหมดเวลา เช่น เป่านกหวีด หรือปิดเพลง ผู้เข้าอบรมหยุดแลกบัตรคำ

4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มสามคนให้แต่ละคนนับจำนวนบัตรคำที่ได้มา
คว่ำมีนินัสยอะไรบ้างที่อยู่ในมือ รู้สึกอย่างไรกับบัตรที่อยู่ในมือ (ชอบไหม พอใจไหม)
ให้แต่ละคนทบทวนว่า **“เราเอาบัตรคำอะไรให้เพื่อน เวลาที่เอาบัตรคำไปแลกกับ
เพื่อนเอาคำแบบไหนไปแลก” “เวลาเพื่อนมาแลกบัตรคำเราหยิบคำแบบไหน
ให้เพื่อน” “เรารู้สึกอย่างไรเวลาได้รับบัตรคำจากเพื่อน”** (ตอนได้รับคำดีๆ รู้สึก
อย่างไร ตอนได้รับคำไม่ดีรู้สึกอย่างไร) **“ตอนทำกิจกรรม มีตอนไหนที่เรารู้สึก ‘จืด’
บ้าง เมื่อรู้สึกจืดเราตอบได้อย่างไร หรืออยากจะตอบได้อย่างไร” “เรามีวิธีระงับ
อารมณ์จืดอย่างไร”** และ **“เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้”**

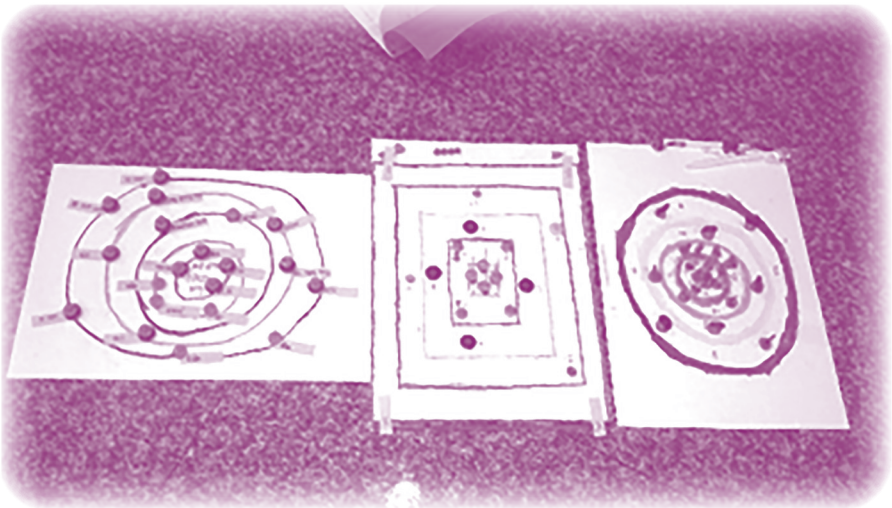
5. วิทยากรสรุปว่า ส่วนใหญ่เราจะเอาบัตรคำที่ไม่ดีไปให้เพื่อน เพราะคนเรา
มักไม่อยากเก็บสิ่งไม่ดีไว้กับตัว แมว่ามันเป็นแค่บัตรคำ ถ้าเรามีสติเราก็จะพิจารณา
ว่าตัวเรามีนินัสยไม่ดีแบบนั้นไหม ถ้าไม่ใช่ก็ปล่อยวาง ถ้ามีก็หาโอกาสพัฒนาปรับปรุง
จะเห็นว่าเวลาได้รับบัตรคำที่ไม่ดีเราจะรู้สึกไม่ชอบ ผิดหวัง ถ้าได้รับบัตรคำดีๆ เรา
จะรู้สึกดี ทำให้เราได้เรียนรู้ความรู้สึกของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรต่อคำต่างๆ ที่มาจาก
เพื่อน และในขณะเดียวกันก็รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ดังนั้น ในการอยู่ร่วมกันเราควร
จะหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้แก่กัน

กิจกรรม

“วงกลมความรัก”

อุปกรณ์ : กระดาษคนละ 2 แผ่น
ปากกา สีเมจิกหรือสีเทียน ลูกปัดสีต่างๆ
ดินน้ำมัน กาว ไม้จิ้มฟัน เพลงบรรเลง
เพื่อผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้และตระหนักว่าใครคือคนสำคัญในชีวิต ได้ทบทวนว่าได้ดูแลอารมณ์ความรู้สึกของคนที่เรารักและรักเขาอย่างไร ให้เกิดความตระหนักถึงสำคัญของการแสดงออกต่อคนอื่นๆ และระมัดระวังในการแสดงออก (เพราะการได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ ความรู้สึกเป็นเรื่องเฉพาะตัวบุคคล โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังเข้าสู่วัย “ชีวิตเป็นของฉัน” และมักจะทำร้ายหัวใจคนใกล้ชิดโดยไม่ตั้งใจเสมอ ถ้าเขารู้ว่าใครสำคัญและมีความหมาย เขาจะสามารถจัดการอารมณ์ของตัวเองได้ระดับหนึ่ง)



กระบวนการ :

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งและหลับตา “หายใจเข้าลึกๆ ทบทวนว่าเมื่อเช้า ตื่นขึ้นมาแล้วทำอะไร เมื่อลงมาทานข้าว ทานอะไรบ้าง มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้างก่อนหน้าที่เราจะมานั่งกันตอนนี้.....ให้แต่ละคนคิดว่าอารมณ์ ความรู้สึกของเราตอนนี้เปรียบเทียบกับฤดูอะไร หรืออากาศแบบไหน ให้เขียนลงในสมุด (กระดาษ) ที่แจก จับกลุ่มกับคนนั่งใกล้ๆ กลุ่มละ 5-6 คน บอกเพื่อนถึงอารมณ์ ความรู้สึกของเรา”

2. จากนั้นวิทยากรแจกกระดาษ 1 แผ่นและปากกาคนละ 1 แท่งและชุดอุปกรณ์ต่างๆ เช่นลูกปัด ดินน้ำมัน ไม้จิ้มฟัน กาว ฯลฯ ให้กลุ่มละ 1 ชุด บอกให้ทุกคนทบทวนคนสำคัญในชีวิตและเขียนชื่อใส่กระดาษจำนวน 20 ชื่อ (หรือจะให้เขียน 30 ชื่อก็ได้ ช่วงเวลาเขียนชื่อควรเป็นช่วงเวลาที่สงบ ผู้เข้าอบรมได้ทำงานที่กระดาษของตนเอง ในบรรยากาศการคิดที่ผ่อนคลายใช้เวลา 5 นาที การบอกเวลาควรจะใช้สัญลักษณ์ที่สงบเช่นตีสระฆังเบาๆ หนึ่งครั้งหรืออะไรที่วิทยากรหาได้เพื่อให้เขากลับมาฟัง ไม่ควรใช้เสียงคำสั่งที่ดัง หรือ การเรียกที่ทำให้สมาธิหายไป) โดยวิทยากรบอกผู้เข้าอบรมว่า “ให้คิดถึงคนที่มีความสำคัญในชีวิตเราลึกๆลิบคน จะเป็นคนที่เรารักหรือรักเรา เป็นเพื่อน หรือใครก็ได้ที่ครั้งหนึ่งเคยเปลี่ยนชีวิตเรา เคยรู้สึกว่าเขาทำสิ่งที่ดีให้กับเรา คนที่สำคัญมีผลต่อชีวิตเรา คนเหล่านี้ที่มีบทบาทต่อชีวิตของเรา เขียนใส่กระดาษได้เลย”

3. จากนั้น วิทยากรบอกให้ผู้เข้าอบรมนำกระดาษอีกแผ่น หาจุดกลางกระดาษ และเขียนชื่อของตัวเอง พร้อมทั้งวงกลมซ้อนกัน 4 วง (บางคนอาจทำเป็นรูปอื่นๆก็ได้แล้วแต่ใจชอบ) ให้ใส่ชื่อ คนยี่สิบคนในวงกลมว่าแต่ละคนนั้นมีความสำคัญกับชีวิตเราระดับไหน โดยให้ใส่ชื่อไปที่ละวงดังนี้ (วิทยากรอธิบายทั้ง 4 วง เขียนวงกลม

และคำอธิบายขึ้นกระดาน เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้มีเวลาทบทวนและค่อยๆ ใส่ชื่อ
 ไปทีละวงเอง) **วงในสุด (อยู่ในวงกลมที่มีชื่อของเรา)** : คือคนสำคัญกับชีวิตเรามาก
 ที่สุด เป็นคนที่เรารักมาก คนที่เราเสียสละทุกสิ่งทุกอย่างให้เขาได้ คนที่เราอยาก
 เข้าใจเขาทุกอย่าง คนที่เราอยากให้เขามีความสุข คนที่เขาให้ทุกอย่างกับเราและ
 เราอยากให้ทุกอย่างกับเขา คนที่เราไม่อยากให้เขาลำบาก ไม่อยากให้เขาโดดเดี่ยว
 วงต่อมา **วงที่สอง** : คนสำคัญรองลงมา คนที่เรารู้ว่าเขารักเรา คนที่เรารู้ว่าเขามีชีวิต
 อยู่เพื่อเรา รู้ว่าเขารักเรา เขาทำทุกอย่างให้เรา **วงที่สาม** : คนที่มีบุญคุณกับเรา แต่
 มักไม่ค่อยได้นึกถึงเท่าไร คนที่สนับสนุนเรา เคยช่วยเรา เคยเปลี่ยนชีวิต เปลี่ยน
 ความคิดเราให้มาคิดอะไรดีๆ กับชีวิต **วงที่สี่** : เพื่อน คนที่อยู่ข้างๆเรา ในวันที่เรา
 มีความสุข ความทุกข์ มองตาแล้วรู้ใจ เข้าใจในสิ่งที่พูดกันเป็นคนรับฟัง และเรา
 สามารถบอกเล่าทุกอย่างได้ **วงนอกสุด** : คนรู้จัก

4. เมื่อผู้เข้าอบรมใส่ชื่อทั้ง 20 ชื่อแล้ว และหลังจากฟังนิยามแต่ละความ
 หมายของแต่ละวงแล้ว ให้เขาได้ทบทวนว่า ที่ผ่านมาเขาได้ดูแลใจคน ที่เขาบอกว่า
 สำคัญแล้วหรือยัง หรือที่ผ่านมา เขาทำดี พูดดีๆ แต่กับคนวงนอกสุด ส่วนคนวงใน
 มักละเลยและใช้คำพูดทำร้ายกันเสมอ

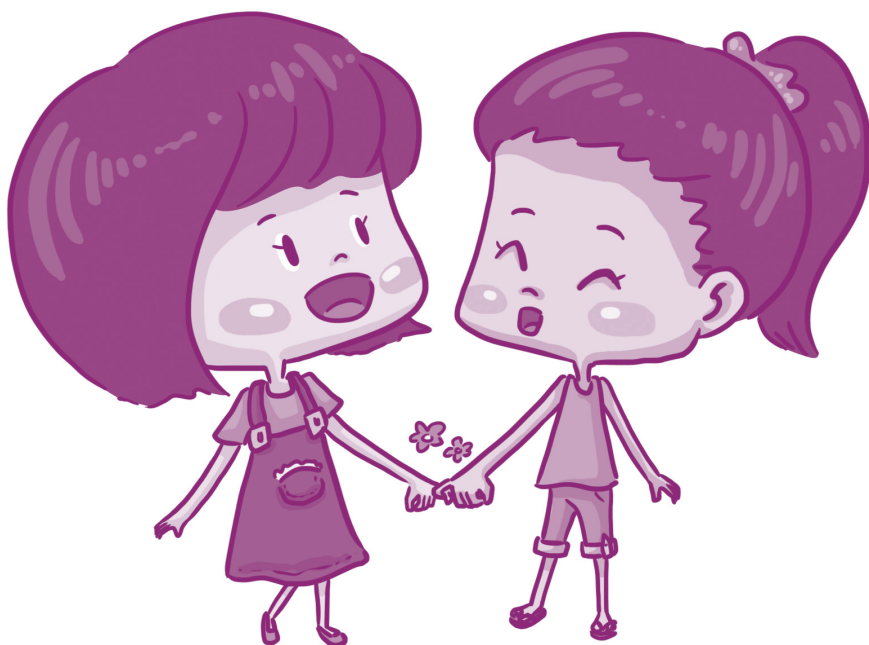


5. สนทนาแลกเปลี่ยน สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน โดยวิทยากรเป็นผู้ฟังที่ดี ที่จะให้ผู้เข้าอบรมได้พูดและแลกเปลี่ยน สรุปประเด็นโดยให้ความสำคัญกับประโยชน์ของผู้เข้าอบรมที่ได้พูดออกมา คำถามที่ใช้ชวนพูดคุย เช่น

- ▶ การเขียนชื่อคนสำคัญในชีวิตเรายี่สิบชื่อ ยากหรือง่ายสำหรับเรา ใครว่าง่าย ใครว่ายาก เพราะเหตุใดจึงรู้สึกว่ายาก
- ▶ ตอนลงรายชื่เพื่อจัดอันดับความสำคัญว่าคนไหนไว้นอก คนไหนวางไว้งใน เป็นเรื่องยากหรือง่าย เพราะเหตุใดถึงยาก และเพราะเหตุใดถึงง่าย
- ▶ กระบวนการทำงานอย่างไร ตอนทำมีความรู้สึกอย่างไร
- ▶ เล่าถึงประสบการณ์ที่มีกับคนวงในสุด เป็นประสบการณ์ที่ฝังใจไม่ลืม อาจเป็นประสบการณ์ที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ (หลังจากเล่าจบ ถ้าเป็นประสบการณ์ที่ไม่ดี ให้ถามต่อว่าตอนนี้เราอยากจะทำอะไรกับเขา)
- ▶ อารมณ์ที่เราแสดงออกต่อคนในวงต่างๆ เหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ เพราะเหตุใด และอยากตั้งปณิธานว่าจะปรับเปลี่ยนอะไรหรือไม่ อย่างไร
- ▶ ได้อะไรจากกิจกรรมนี้

6. วิทยากรสรุปว่า “หากเรารู้ว่าใครสำคัญในชีวิต เรารักเขา และเห็นในสิ่งที่เขารักเรา ให้พวกเราได้เริ่มต้นที่จะกลับไปดูแลหัวใจคนที่สำคัญกับพวกเรา เพียงพูดดีๆ ต่อกัน เคารพกันและกัน คิดถึงใจเขาใจเรา สนทนากันด้วยเหตุผลอย่างสงบ ปรับพฤติกรรมที่จะขัดแย้งในครอบครัว เริ่มต้นที่ตัวเอง แล้วบรรยากาศในครอบครัวจะเปลี่ยนไป”

หมายเหตุ การทบทวนวงกลมความรักเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม แต่การ
สนทนาหลังกิจกรรมคงต้องใช้ไหวพริบของวิทยากรที่จะนำพาให้ผู้เข้าอบรม
เปิดพื้นที่ของหัวใจที่จะมองเห็นความรักที่แท้จริง



กิจกรรม

“รักนะตัวเอง”

อุปกรณ์ : กระดาษA4ตามจำนวนคน
ปากกาหรือสี คนละ 1 แท่ง

วัตถุประสงค์ : เพื่อฝึกการมองคนอื่นใน
แง่บวก และแสดงออกในทางที่ดีต่อกัน
เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกได้รับการยอมรับ
และสร้างเสริมความภาคภูมิใจ

กระบวนการ :

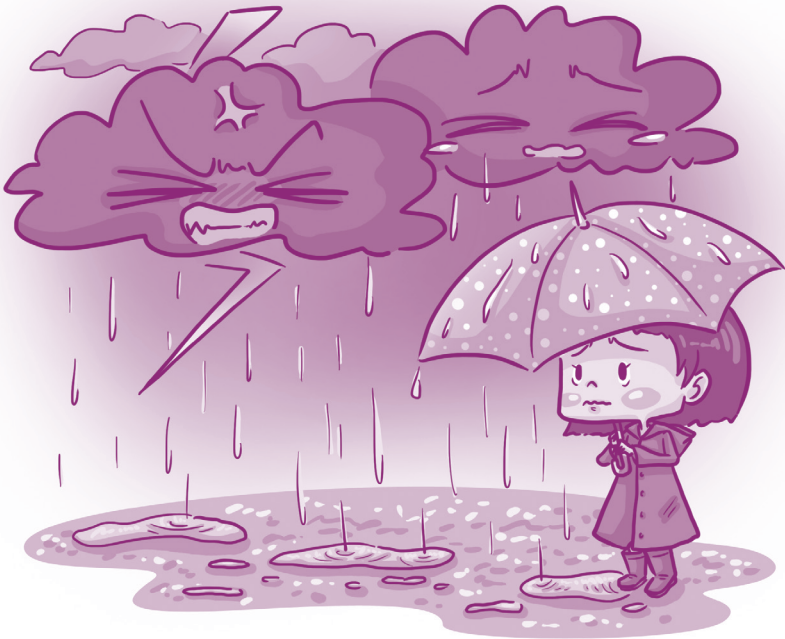
1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง ที่ทุกคนสามารถเห็น
หน้ากันได้ แล้วแจกกระดาษคนละหนึ่งแผ่น ให้วาดรูปใบหน้าเพียงแค่โครงเป็น
วงกลม และเขียนชื่อที่มุมด้านขวา และเขียนสโลแกนที่แสดงถึงลักษณะอารมณ์ที่
เด่นชัดของตัวเรา ให้ทุกคนสลับกระดาษกัน โดยส่งเวียนไปทางขวามือ

2. ตอนนี้กระดาษที่อยู่ในมือจะไม่ใช่ชื่อของตัวเอง ให้ผู้เข้าอบรมลองดูที่ชื่อ
และลองคิดถึงเรื่องราวดีๆ ของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ในกระดาษ เขียนลงไปบนกระดาษ
และวาดหน้า (พยายามวาดให้สวยงาม) เมื่อมีเสียงสัญญาณจากวิทยากร (เสียงตี
ระฆัง) ให้ส่งกระดาษไปทางขวามือ (ใช้เวลาแต่ละครั้งประมาณ 30 วินาที) ทำวนไป
จนครบรอบวง (แต่หากมีผู้เข้าอบรมมากกว่า 25 คน ให้ทำไปถึง 2 ใน 3 ของจำนวน
ทั้งหมด)

3. จากนั้นวิทยากรรวบรวมกระดาษ และหยิบมาอ่านทีละแผ่น โดยให้ผู้เข้า
อบรมทายว่า คุณลักษณะของคนนี้คือใคร และถามต่อว่า “**ทำไมถึงคิดว่าคือเพื่อน
คนนี้**” (ถามคนทาย) “**รู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนเขียนถึงเราอย่างนี้**” (ถามคนที่ถูกทาย)
“**มีอะไรเพิ่มเติมสำหรับเพื่อนคนนี้ที่เราอยากบอกในเรื่องดีๆ ของเพื่อนอีกไหม**”
(ถามทุกคน)

4. วิทยากรสรุปว่า “จุดที่สว่างมองง่ายกว่าจุดที่มืด กิจกรรมนี้จึงอยากชวนให้ทุกคนได้มองจุดที่ดีของเพื่อน มอบคำพูดดีๆ ให้กันและกัน รู้จักที่จะชื่นชมกันจริงๆ ได้ขอบคุณในน้ำใจที่เคยช่วยเหลือดูแลกัน ได้ขอโทษกับเรื่องราวที่ผ่านมา ความภาคภูมิใจในตัวเอง เกิดขึ้นได้เพียงเรารู้ว่าเราสามารถที่จะทำอะไรๆ ได้”

หมายเหตุ เยาวชนวัย 12- 16 ปี ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ถ้าเขารู้ว่าเพื่อนมีแววตาที่ชื่นชมเขาเสมอ และเขาได้เรียนรู้ว่าเขามีหน้าที่ที่จะต้องดูแลกันและส่งเสริมกันให้ได้พบสิ่งที่ดี พวกเขาจะเกิดความซาบซึ้ง อบอุ่นใจและภาคภูมิใจในตัวเอง



กิจกรรม

“ใช่เลย...นี่คือฉัน”

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 สีชอล์ก
สีเมจิก

วัตถุประสงค์ : เพื่อตระหนักรู้ในตัวเอง

กระบวนการ :

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนหาพื้นที่ของตัวเองที่รู้สึกสบายใจ แล้วให้นั่งลงหลับตา มีสมาธิที่ลมหายใจกับตัวเอง ผ่อนคลายร่างกายที่รู้สึกเกร็ง (ให้เวลาสักพักกับการมีสมาธิอยู่กับตัวเอง) เมื่อผู้เข้าอบรมเริ่มสงบนิ่ง มีสมาธิแล้ว วิทยากรให้โจทย์ ขวนให้ผู้เข้าอบรมคิดทบทวนถึงอุปนิสัยของตัวเอง ตัวอย่างเช่น **“ให้แต่ละคน ช่วยคิดทบทวนถึงตัวเองว่า ถ้าพูดถึงข้อดีหรือสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเรามีอะไรบ้าง และมีเหตุการณ์ไหนบ้างที่ได้ใช้ข้อดีหรือสิ่งดีๆ ที่ตัวเรามีอยู่”** (ให้เวลาผู้เข้าอบรมได้คิดทบทวน) **“แล้วในทางกลับกัน ถ้าพูดถึงข้อเสียในตัวเราละคิดว่าตัวเราเองมีข้อเสียอะไรบ้าง และตัวเราเองเคยใช้ข้อเสียนั้นกับใครบ้าง แล้วตอนนั้นรู้สึกอย่างไร ค่อยคิดทบทวนดูอย่างช้าๆ”** (ให้เวลาผู้เข้าอบรมคิดทบทวน)

2. เมื่อผู้เข้าอบรมได้ทบทวนถึง ข้อดีหรือสิ่งดีๆ และข้อเสียแล้ว วิทยากรชวนผู้เข้าอบรมทบทวนต่อไป ถึงความฝัน หรือสิ่งที่อยากทำจริงๆ ที่มาจากตัวเขาเองจริงๆ **“ถ้าพูดถึงความฝันหรือสิ่งที่ตัวเราเองอยากทำละ สิ่งนั้นคืออะไร เป็นความฝันที่เราเองอยากทำให้มันสำเร็จจริงๆ อาจจะเป็นสิ่งเล็กๆ ก็ได้”** (ให้เวลาผู้เข้าอบรมคิดทบทวน)

3. เมื่อผู้เข้าอบรมได้ทบทวนถึง ข้อดี ข้อเสีย และความฝันแล้ว ให้ผู้เข้าอบรมเลือก ข้อดี 1 ข้อ ข้อเสีย 1 ข้อ และความฝันหรือสิ่งที่อยากทำ 1 ความฝัน จากนั้นวิทยากรแจกกระดาษ A4 สีชอล์ก และสีเมจิก ให้ผู้เข้าอบรมพับกระดาษ A4 เป็น 2 ส่วนเท่ากันโดยให้โจทย์ว่า **“ให้วาดสัญลักษณ์แทนข้อดี ข้อเสีย และความฝันในตัวเราลงในกระดาษ A4 พับครึ่งด้านบน ลองดูว่าสัญลักษณ์อะไรที่สามารถบ่งบอกถึงข้อดี ข้อเสียและความฝันในตัวเราได้ และช่วยเขียนอธิบายในกระดาษด้านล่างว่า สัญลักษณ์ที่วาดแทน ข้อดี ข้อเสีย และความฝันในตัวเราอย่างไร”** (ตัวอย่าง วาดนาฬิกา หมายถึง ข้อดีที่เป็นคนตรงต่อเวลา/วาดไฟ หมายถึง ข้อเสียที่เป็นคนใจร้อน เวลารู้สึกโกรธจะทำอะไรลงไปผลกระทบจะเหมือนไฟที่สร้างความเสียหาย/วาดต้นไม้ที่มีร่มเงา สดชื่น หมายถึง ความฝันที่อยากจะเป็นที่พึ่งให้กับครอบครัวได้ ทำให้ครอบครัวสดชื่น สบายที่ได้อยู่ใกล้ต้นไม้)

4. ให้ผู้เข้าอบรมจับกลุ่มกัน 3 - 5 คน แลกเปลี่ยนถึงข้อดี ข้อเสีย และความฝันของตัวเองโดยเพื่อนๆ ให้ฟังอย่างตั้งใจ อย่าเพิ่งถามหรือแซว ฟังในสิ่งที่เพื่อนกำลังแลกเปลี่ยน หลังจากนั้นให้นั่งรวมกันเป็นวงใหญ่ หาตัวแทนที่อยากจะแลกเปลี่ยนให้เพื่อนๆ กลุ่มอื่นๆ ได้ฟังถึงเรื่องราวของเรา

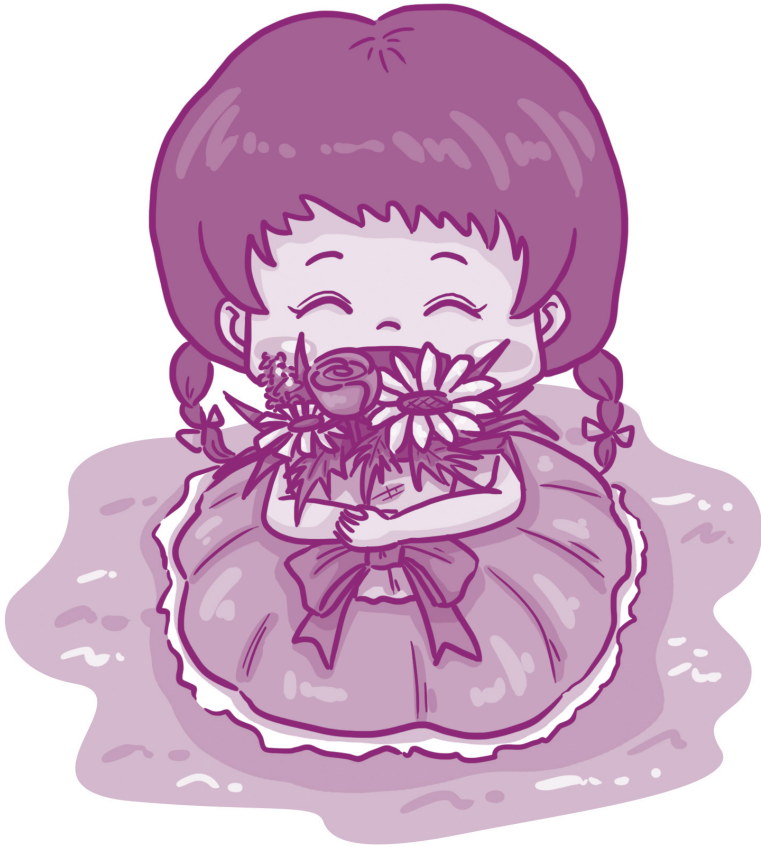
5. วิทยากรชวนพูดคุยด้วยการตั้งคำถามผู้เข้าอบรม

- “จากที่ได้แลกเปลี่ยนกัน มีใครที่เพิ่งรู้ความฝันของเพื่อนเป็นครั้งแรกบ้าง”
- “และมีใครที่ฟังกับความฝันของเพื่อนบ้าง”
- “มีใครที่ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าเพื่อนฝันอยากจะเป็นแบบนี้”

6. วิทยากรสรุปว่า กิจกรรมนี้เป็นการได้ทบทวนถึงความเป็นตัวตนของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร ทั้งในด้านบวก และด้านลบ เพื่อได้หยุดมองและหาแนวทาง

ปรับเปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น รวมไปถึงสิ่งที่อยากทำในอนาคต ซึ่งตอนนี้ความฝันของบางคนอาจจะยังไม่ชัดเจน แต่การได้วางเป้าหมายเล็กๆ ไว้ ก็จะทำให้เราได้ใช้ชีวิตวัยรุ่นของเราอย่างไม่ไร้ความหมาย และหาแนวทางการพัฒนาตัวเองที่จะทำให้เป้าหมายของเรานั้นเป็นจริง





กิจกรรม

“ฉันคือใคร”

อุปกรณ์ : กระดาษ A4

วัตถุประสงค์ : เพื่อตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และกล้าแสดงออกถึงสิ่งดีๆ ของตนเอง

กระบวนการ :

1. วิทยากรแจกกระดาษให้ผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น เขียนอะไรก็ได้ที่บ่งบอกถึงลักษณะของตัวเอง เช่น ไขมันทรงอะไร ลักษณะโดดเด่นบนใบหน้า บนร่างกาย สีมืด เป็นต้น เมื่อเขียนเสร็จแล้ววิทยากรเก็บรวบรวมกระดาษจากผู้เข้าอบรมคนละกระดาษให้ปนกัน จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมหยิบไปคนละใบ
2. เมื่อได้รับกระดาษครบทุกคนแล้วให้ตรวจสอบดูถ้าได้รับกระดาษที่ตัวเองเขียนให้เปลี่ยนกระดาษใบใหม่จากเพื่อนคนอื่น
3. ผู้เข้าอบรมอ่านข้อความในกระดาษ แล้วให้ตามหาบุคคลในกระดาษนั้นเมื่อพบแล้วให้จับคู่ นั่งลง
4. เมื่อจับคู่แล้วให้พูดคุยกัน ถึงคุณสมบัติที่ตัวเองชอบเกี่ยวกับตัวเอง ทั้งที่เป็นลักษณะภายนอกทางร่างกาย เช่น มีดวงตากลมโต และลักษณะภายใน เช่น นิสัยดี ๆ ของเขาที่ผู้อื่นเคยพูดถึง โดยใช้ประโยคขึ้นต้นว่า “ฉันชอบตัวฉัน เพราะว่า.....”
5. เมื่อผู้เข้าอบรมผลัดกันเล่าจบแล้วให้กลับมารวมกัน วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมบางคู่ เล่าถึงสิ่งที่คุยกันให้กลุ่มฟังเป็นตัวอย่าง จากนั้น วิทยากรถามคำถามกับผู้เข้าอบรมว่า

- เราารู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อพูดถึงสิ่งดีๆ ของเราให้เพื่อนฟัง
- เราารู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อเราได้ฟังสิ่งดีๆ ของเพื่อน

6. วิทยากรสรุปว่า “คนทุกคนมีความแตกต่างทั้งหน้าตา และนิสัยใจคอ ทุกคนจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะของตัวเองเหมือนกับลายมือของทุกคนที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น คุณค่าของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป เราจึงควรยอมรับในความแตกต่างกันของบุคคล ยอมรับในความมีคุณค่าของคนอื่นๆ และเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเองด้วยโดยเฉพาะสิ่งดีๆ จากภายในที่ควรรักษาให้คงมีอยู่และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ”

กิจกรรม

“ลูกบอลแห่ง ความทรงจำ”

อุปกรณ์ : ลูกบอลสีสวย 1 ลูก
ปากกาเคมี 1 แท่ง เพลงสนุกสนาน
เปิดเพื่อเพิ่มความสนุกในขณะประกอบ
กิจกรรม

วัตถุประสงค์ : เพื่อตระหนักรู้ในคุณค่า
ของตนเองและผู้อื่น และกล้าแสดงออก
ถึงสิ่งดีๆ ของตนเอง

กระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง วิทยากรเปิดเพลง ให้ผู้เข้าอบรม
ส่งลูกบอลไปเรื่อยๆ เมื่อเพลงหยุดลูกบอลอยู่ที่ใครจะถูกวิทยากรขีดเส้น 1 เส้นลง
บนหลังมือ ทำประมาณ 4 – 5 รอบ

2. วิทยากรออกคำสั่งใหม่ ให้ลูกบอลเป็นตัวแทนของความทรงจำที่ดีๆ โดย
เฉพาะอย่างยิ่ง ความทรงจำที่ทำให้เรารู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเป็น
เรื่องใหญ่โตอาจเป็นเรื่องเล็กๆ ที่มีความหมายต่อตัวเราที่ทำให้เราภูมิใจ (ให้เวลา
ผู้เข้าอบรมคิดเงียบๆ สักครู่)

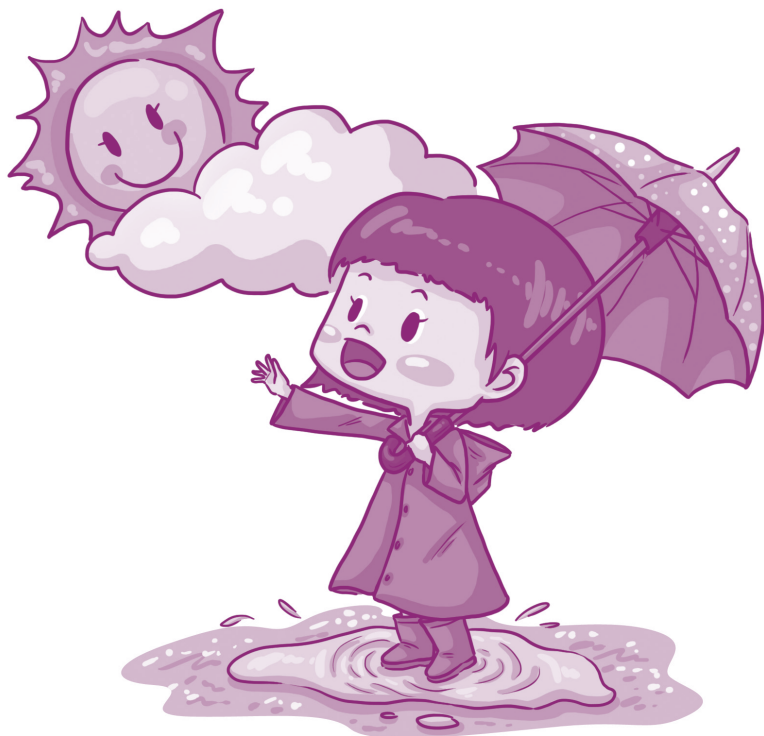
3. วิทยากรส่งลูกบอลให้ผู้เข้าอบรม จะเริ่มต้นจากคนใดก่อนก็ได้
หากลูกบอลอยู่ในมือใคร ผู้เข้าอบรมคนนั้นต้องพูดว่า **“ครั้งหนึ่งฉันเคย.....”**
เล่าความภูมิใจของตนเองให้เพื่อนๆ ในวงฟัง เสร็จแล้วให้ส่งลูกบอลไปยังผู้เข้าอบรม
คนต่อไป

4. เมื่อผู้เข้าอบรมได้รับบอลครบทุกคนแล้ว วิทยากรสะท้อนสิ่งที่ได้ค้นพบ
ด้วยคำถาม

- รู้สึกอย่างไรเวลาที่เรารู้สึกถึงสิ่งดีๆ ของเราให้เพื่อนฟัง
- รู้สึกอย่างไรเวลาที่เราได้ฟังถึงสิ่งดีๆ ของเพื่อน

5. วิทยากรสรุปว่า เวลาที่เราเล่าถึงความทรงจำที่ดีๆ ของเราให้เพื่อนฟัง เรารู้สึกมีความสุขและมีความภาคภูมิใจในสิ่งที่เราได้ทำลงไป และเวลาที่เรายินเพื่อนเล่าถึงความทรงจำที่ดีๆ เราก็มีความสุขไปกับเพื่อนด้วย ทำให้เรารู้ว่าเรามีความดี และคนอื่นก็มีความดีเหมือนกัน ความดีนี้เราเรียกว่าคุณค่า คุณค่าของทุกคนก็แตกต่างกันออกไป ในเมื่อทุกคนมีคุณค่า เราจึงควรเคารพในคุณค่าของคนทุกคน

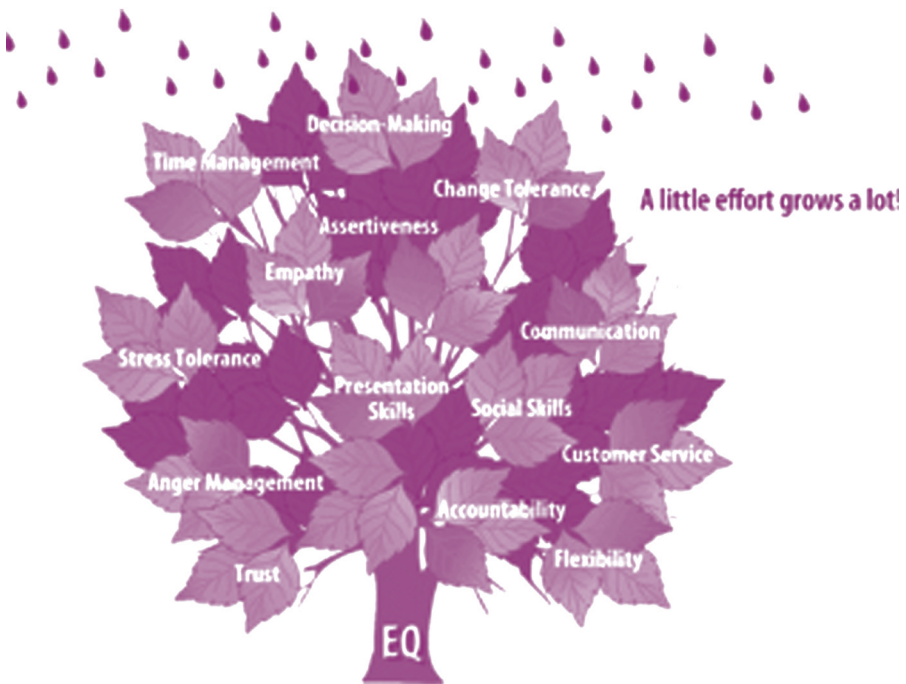
หมายเหตุ ควรใช้ปากกาที่ลบทำความสะอาดง่าย และระวังสำหรับผู้ใส่แว่นที่ผิวแพ้ง่าย



กิจกรรม “ใบไม้เติมพลัง”

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 (อาจใช้
กระดาษสีอ่อนๆ ก็ได้) สีเมจิก คนละ
1 แท่ง

วัตถุประสงค์ : เพื่อตระหนักรู้ถึงคุณค่า
ของตนเองและผู้อื่น



กระบวนการ :

1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มโดยให้คนที่สนิทกัน หรืออยู่ห้องเดียวกัน
โรงเรียนเดียวกัน อยู่กลุ่มเดียวกัน จำนวนคนในแต่ละกลุ่มไม่จำเป็นต้องเท่ากัน แต่ละกลุ่ม
นั่งเป็นวงกลมของตัวเอง วิทยากรแจกกระดาษ 1 แผ่นและ สีเมจิก 1 แท่ง ให้ทุกคน



*Emotional intelligence is
the foundation for critical skills.*

2. ให้แต่ละคนวาดกิ่งไม้ 1 กิ่งลงในกระดาษของตัวเอง โดยให้มีจำนวนใบไม้เท่าจำนวนคนในกลุ่มตัวเอง วาดให้มีขนาดใหญ่ เต็มแผ่นและเขียนชื่อของตัวเองไว้ที่มุมกระดาษ จากนั้น ให้แต่ละคนเขียนข้อดีของตัวเอง ลงไปในใบไม้ 1 ใบ วิทยากรแนะนำการเขียนข้อดี ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ได้ เรื่องที่เรารู้สึกก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นคำกว้างๆ อย่าง มีน้ำใจ หรือ เรียนเก่ง

3. ส่งกระดาษของตัวเองที่วาดรูปและเขียนเสร็จแล้วไปให้เพื่อนทางด้านขวา

4. เมื่อได้รับกระดาษของเพื่อนมาแล้ว ให้เขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้น ลงในใบไม้ 1 ใบ (สามารถเขียนได้หลายข้อ) เสร็จแล้วส่งกระดาษต่อไปทางด้านขวา แล้วเขียนให้เพื่อนเหมือนข้อที่แล้ว ทำแบบนี้จนเขียนให้เพื่อนได้ครบวง

5. เมื่อได้รับกระดาษของตัวเองกลับมาแล้วให้อ่านสิ่งที่เพื่อนเขียนมาให้ดูสิ่งที่เพื่อนเขียนโดยไม่ต้องพยายามคิดว่าใครเขียนข้อไหนให้เรา

6. วิทยากรชวนคุยว่า รู้สึกยังไงหลังจากที่ได้อ่านสิ่งที่เพื่อนๆ เขียนให้ให้แต่ละคนเก็บกระดาษของตัวเองกลับบ้าน จะไปติดไว้ในห้องนอน โต๊ะหนังสือที่บ้านก็ได้

7. วิทยากรสรุปว่า การตระหนักถึงข้อดีของตนเองจะทำให้เรามีเป้าหมายในการพัฒนาต่อยอดสิ่งนั้นๆ อย่างมั่นใจ และการได้เห็นข้อดีของเพื่อนๆ จะทำให้เพื่อนรู้สึกดี มีกำลังใจและตระหนักว่าคนอื่นๆ ก็มองเห็นสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตัวเขา



หมายเหตุ วิทยากรย้าให้ผู้เข้าอบรมเขียนจากใจจริง ไม่แกล้งล้อกัน เพื่อช่วยเสริมแรงให้กับเพื่อน ระหว่างทำกิจกรรมควรเปิดเพลงบรรเลงคลอไปด้วย เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกเป็นเพลงบรรเลงที่ไม่รบกวนการทำกิจกรรม ไม่เศร้าหรือสนุกสนานหรือเปิดดังเกินไป



กิจกรรม

“บ้านเธออยู่ไหน บ้านฉันอยู่ไหน”

อุปกรณ์ : กระดาษวาดรูป ดินสอ
สีต่างๆ เศษผ้า กาว กรรไกร

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้ที่จะเข้าใจ
ตนเองและผู้อื่น

กระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้าอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลมให้เห็นหน้ากันทุกคน วิทยากรชวนพูดคุย
ถามถึงบ้าน และครอบครัวว่า อยู่ที่ไหน อยู่กับใคร จากนั้นแจกอุปกรณ์ให้แต่ละคน
วาดรูปบ้านและสมาชิกในครอบครัว โดยจะใช้เทคนิคปะติดหรือวาดตามความถนัด



2. สุ่มภาพวาดของผู้เข้าอบรม ให้ออกมาเล่าเรื่องบ้านและครอบครัวให้เพื่อนๆ ฟัง ตัวอย่างคำถามที่ใช้สำหรับให้ผู้เข้าอบรมเล่าเรื่อง เช่น **“บ้านอยู่ตรงไหน เดินทางไปอย่างไร / อยู่กับใครบ้าง / กิจกรรมที่คนในบ้านชอบทำร่วมกัน มีอะไรบ้าง / เวลาอยู่ที่บ้านชอบทำอะไร / สิ่งที่เกิดขึ้นในบ้านที่ทำให้มีความสุขคืออะไร / คนในบ้านที่เข้าใจเรามากที่สุดคือใคร ฯลฯ”**

3. วิทยากรพูดคุยเชื่อมโยงให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่ผู้เข้าอบรมทำในบ้านของตนเอง เช่น เช็ดบ้าน กวาดบ้าน รดน้ำต้นไม้ ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีพลังที่จะทำสิ่งอื่นๆ ที่มีคุณค่าต่อไป

4. วิทยากรสรุปว่า การได้เปิดตัวเอง จากการพูดคุยผ่านภาพครอบครัว ทำให้ได้รู้จักและรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นระหว่างตัวเองกับผู้อื่น รู้จักที่มาของตัวเอง ค้นหาจุดแข็งที่เกิดจากการหล่อหลอมจากครอบครัว มองเห็นคุณค่าในตัวเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง



กิจกรรม “Power Up”

อุปกรณ์ : กระดาษสีต่างๆ คนละ 1 แผ่น (สามารถตัดเป็นรูปทรงต่างๆ ตามที่ต้องการ ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยมตามปกติ) ปากกา คนละ 1 ด้าม กระดาษขาว

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้ที่จะมองคนในด้านบวก และฝึกการสื่อสารทางบวก ต่อกัน เพื่อส่งเสริมสัมพันธ์ภาพ และตระหนักถึงคุณค่าของกันและกัน

กระบวนการ :

1. ให้ทุกคน นั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง ที่สามารถเห็นหน้ากัน วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมลองนึกย้อนคิดว่าตัวเองเคยทำงานกลุ่มหรือกิจกรรมอะไร ร่วมกับใครบ้าง ให้เวลาประมาณ 3 นาที

2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมหลับตาลง ชวนนึกย้อนถึงเหตุการณ์ดีๆ ที่เพื่อนเคยทำให้กับเรา

ยกตัวอย่างการบรรยาย เช่น “ในขณะที่เราทำงานด้วยกัน เราอาจจะเจออุปสรรคปัญหา เจอเรื่องที่ไม่ดีระหว่างกัน เราอาจจะกล่าวโทษเพื่อนอย่างรุนแรง และเรามักจะจดจำสิ่งที่ไม่ดีนั้นได้ ในขณะที่เรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้น เรามักไม่สังเกตเห็นหลังลิ้ม และยังไม่เคยได้ขอบคุณเพื่อน วันนี้ให้แต่ละคนลองนึกย้อนคิดว่า เรื่องราวหรือเหตุการณ์ดีๆ ที่เพื่อนทำให้กับเรา มีอะไรบ้าง ทั้งเพื่อนที่เราสนิทและไม่สนิท สิ่งที่เราอยากขอบคุณเพื่อน อาจเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ได้ ยกตัวอย่าง เช่น เพื่อนขยับที่ให้เรานั่ง เพื่อนอาสาไปซื้อของที่我们会ใช้ทำรายงานให้”

3. วิทยากรวางกระดาษ 1 ใบที่ติดเทปกาวยาวเล็กๆ ไว้ด้านบน (กระดาษนี้ ผู้เข้าอบรมจะใช้ติดที่หลังเพื่อให้เพื่อนเขียน) และ ปากกา 1 ด้ามไว้ตรงหน้าทุกคน ระหว่างที่กำลังหลับตา โดยไม่รบกวนการคิดของผู้เข้าอบรม

4. วิทยากรบอกให้ทุกคนอยู่ในความเงียบ ยังไม่พูดคุยกับเพื่อน และลืมตา ขึ้นให้ทุกคนหยิบกระดาษตรงหน้าขึ้นมาแปะบนหลังเพื่อนที่อยู่ขวามือของตัวเอง ให้ทุกคนยืนขึ้น แล้วไปหาเพื่อนที่ตนเองอยากเขียนเรื่องราวขอบคุณนั้น โดยกำขบให้ทุกคนเขียนขอบคุณจริงๆ ไม่เขียนแกล้งล้อเพื่อนโดยจะเขียนให้ใครก็ได้ ก็คนก็ได้ ใช้เวลา 15 นาที (คนที่ไม่มีเพื่อนเขียนให้ วิทยากรอาจเข้าไปเขียนให้คนนั้นว่า รู้สึกชื่นชมเขาอย่างไรในช่วงการอบรมที่อยู่ด้วยกัน)

5. วิทยากรให้ทุกคน กลับมานั่งด้วยกันเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง แล้วนำกระดาษที่อยู่ด้านหลังของตัวเองมาอ่าน ใช้เวลา 5-10 นาที ระหว่างที่ผู้เข้าอบรม กำลังอ่านข้อความ วิทยากรแจกกระดาษให้อีกคนละหนึ่งแผ่น เมื่อทุกคนอ่านกระดาษของตัวเองเสร็จ ให้เขียนความรู้สึกของตัวเองหลังอ่านกระดาษที่เพื่อนๆ เขียนให้ลงบนกระดาษใบใหม่ อาจจะเขียนขอบคุณ หรือเขียนแสดงความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นๆ

6. วิทยากรชวนพูดคุย โดยขออาสาสมัครให้ผู้เข้าอบรมสัก 4-5 คน ช่วยเล่าความรู้สึกที่ตนเองได้เขียนเมื่อสักครู่นี้เพื่อนๆ ฟัง และให้โอกาสคนอื่นๆ ได้เล่าเพิ่มเติม

7. วิทยากรสรุปว่า คนเรามักมองข้อบกพร่อง และกล่าวโทษคนอื่นได้ง่าย แต่กับเรื่องราวและเหตุการณ์ดีๆ มักไม่ค่อยกล่าวถึงเพื่อชื่นชมกัน การได้มีโอกาส ทบทวนใหม่อีกครั้ง ทำให้เราได้มีโอกาสคิดถึงด้านดี และขอบคุณคนอื่นๆ ซึ่งอาจทำให้หลายๆ คนได้รับกำลังใจ เกิดความรู้สึกดีใจหรือภาคภูมิใจด้วย

หมายเหตุ ระหว่างให้ผู้เข้าอบรมหลับตาคิดทบทวน และเขียนกระดาษให้กัน
วิทยากรสามารถเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ คลอ เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย
โดยเลือกเป็นเพลงบรรเลงที่ไม่รบกวนการทำกิจกรรม ไม่เศร้า หรือสนุกสนาน
หรือเปิดดังเกินไป





กิจกรรม “Time Life”

อุปกรณ์ : กระดาษปรีฟ ตัดครึ่งตามยาว สำหรับผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น (จะได้กระดาษแนวนอนยาว) สีเมจิก สำหรับผู้เข้าอบรมคนละ 2 แท่ง กระดาษแผ่นเล็กคนละ 3 แผ่น (ไม่จำเป็นต้องเป็นรูปสี่เหลี่ยม)

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกที่ผ่านมาของตนเอง ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในอดีต เพื่อตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น

กระบวนการ :

1. วิทยากรบอกให้ผู้เข้าอบรมหลับตา และนึกทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเอง โดยมีหัวข้อดังนี้

เรื่องตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันจะเป็นเรื่องดีหรือไม่ดีก็ได้ เราจำเรื่องอะไรได้บ้าง (ในช่วงคำถามนี้ วิทยากรชวนผู้เข้าอบรม คิดช้าๆ เช่น เราบั้นจรรย์มาได้ตอนไหน เวลาไม่สบายใจเราชอบไปที่ไหน เราชอบเรียนวิชาอะไรที่สุด สิ่งที่คุณอื่นชมเราคืออะไร เพื่อนสนิทของเราคือใคร สิ่งที่เรามักจะอยากทำเวลาว่างคืออะไร เหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ ภูมิใจ กลัว กังวล เสียใจ ที่สุดคืออะไร เกิดขึ้นเมื่อไร และความฝันในชีวิตของเราคืออะไร ไม่ใช่สิ่งที่คุณอื่นบอกให้เราทำ แต่เป็นสิ่งที่เราอยากทำ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วหรือยังไม่เกิดก็ได้ โดยชวนให้แต่ละคน ค่อยๆ นึกภาพให้ชัดเจนทีละหัวข้อ ทีละเหตุการณ์ เมื่อชวนถาม 1 หัวข้อ ให้วิทยากรหยุดให้เวลาผู้เข้าอบรมได้คิดก่อน จึงชวนนึกหัวข้อถัดไป

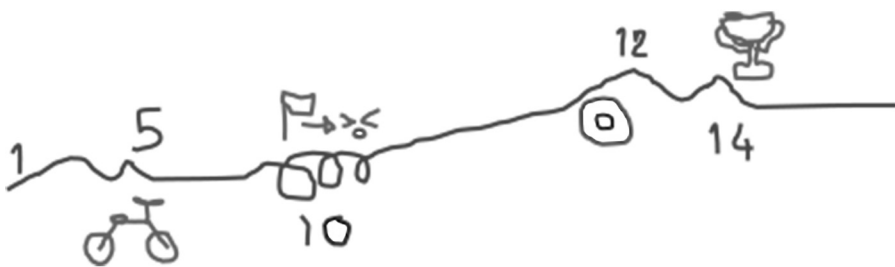
2. จากนั้น วิทยากรบอกให้ทุกคนลืมตา แล้วบอกให้แต่ละคนถ่ายทอดเรื่องราวโดยการทำเป็นกราฟชีวิต ตั้งแต่เกิดจนถึงอายุปัจจุบัน ระหว่างทาง เราจะใช้เส้นแบบไหนก็ได้ เพื่อแทนชีวิตในช่วงนั้นๆ ของเรา และบอกเล่าเรื่องราวระหว่างทางของชีวิต

โดยใช้สัญลักษณ์ เช่น เราปั่นจักรยานได้ตอนอายุ 5 ขวบ เราอาจจะวาดจักรยานลงไปในกราฟบริเวณช่วงอายุ 5 ขวบ หรือใส่หน้าร้องไห้ เพราะตอนนั้นเราหกล้ม โดยให้ใส่สัญลักษณ์ต่างๆ ในแต่ละช่วงชีวิตลงไปให้มากที่สุด

(วิทยากรควรทำตัวอย่างไว้ก่อน แล้วนำมาเป็นตัวอย่างให้ผู้เข้าอบรมระหว่างทำกิจกรรม)

ตัวอย่าง เรื่องราวและกราฟชีวิต

อายุ 5 ขวบหัดขี่จักรยาน สนุกมากตอนพ่อช่วยจับรถให้ ตอนที่ขี่ได้รู้สึกเหมือนเราเหาะได้เลย 10 ขวบต้องย้ายโรงเรียน รู้สึกกังวลและสับสนมาก ไม่แน่ใจว่าที่ใหม่จะเป็นยังไง จะเข้ากับเพื่อนได้ไหม ไปโรงเรียนแล้วไม่มีความสุขอยู่หลายเดือน 12 ขวบทำขนมไปขายที่ตลาดกับแม่ ตอนนั้นเราหัดทำโดนัทเป็นครั้งแรก หลังจากที่เรารอ่านเจอสูตรในหนังสือพิมพ์ แม่ให้เราเก็บเงินที่ขายได้ ไปซื้อของเล่นใหม่ด้วย อายุ 14 ปีไปแข่งกีฬาหมู่บ้านได้รางวัล แข่งวิ่งกันมีทั้งเด็กๆ และผู้ใหญ่ เราไม่ได้เป็นนักกีฬาด้วย แต่ว่าคนขาด เราเลยได้ลงไปเล่นแล้วได้รางวัล ทุกคนแปลกใจมากและเราเองก็แปลกใจด้วย



3. วิทยากรแจกกระดาษปຽູຟ 1 ແຜ່ນ ກະດາຍແຜ່ນເລັກໆ 3 ໂບ ແລະກະດາຍສີ 2 ສີໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າອຸບຣມທຸກຄົນ ໂດຍຂໍໃຫ້ເກັບກະດາຍແຜ່ນເລັກໆ ໄວ້ກ່ອນ ແລ້ວລົງມືທຳກຣາຟໃນກະດາຍປຽູຟ ວິທຳກຣາຂໍໃຫ້ທຸກຄົນທຳກຣາຟໃນຄວາມເຊື່ອ ບໍ່ພຸດຄຸຍກັບເພື່ອນ ບໍ່ມີບຣກວນກັນແລະກັນ ໃຫ້ເວລາປຣມາດ 20 ນາທີ

4. ວິທຳກຣແບ່ງຄຸ່ມຍ່ອຍ ຄຸ່ມລະ 3-4 ຄົນ ໂດຍບອກໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າອຸບຣມເລືອກເຂົ້າຄຸ່ມກັບເພື່ອນທີ່ບໍ່ສະນິທ ໃຫ້ໂອກາດຕົວເອງໄດ້ຮູ້ຈັກກັບຄົນອື່ນໆ ຄຳເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ໃນຄຸ່ມມີທັງຜູ້ຮຸ່ງແລະຜູ້ຂາຍ ຈາກນັ້ນຂີ້ແຈ້ງ ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນເລ່າເຣື່ອງກຣາຟຊີວິດຂອງຕົວເອງໃຫ້ເພື່ອນໃນຄຸ່ມຟັງ ຄົນລະປຣມາດ 3 ນາທີ ໂດຍສາມາດເລ່າເຣື່ອງທີ່ຕົນເອງຍາກເລ່າ ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງເລ່າທຸກເຣື່ອງທີ່ປຣກຣຸໃນກຣາຟ ເພື່ອນຄົນອື່ນໆ ເປັນຜູ້ຟັງ ໂດຍບໍ່ຄາມຫຼືພຸດອະໄຫຼກະຫຼ່າງເພື່ອນເລ່າເຣື່ອງ ຫາກມີຂໍສອສັຍໃຫ້ຄາມເມື່ອທຸກຄົນໃນຄຸ່ມເລ່າເຣື່ອງຈບແລ້ວ

5. ເມື່ອທຸກຄົນໃນຄຸ່ມຄຸຍຈບແລ້ວ ໃຫ້ແຕ່ລະຄົນຫຍິບກະດາຍແຜ່ນເລັກ 3 ແຜ່ນທີ່ແຈກໄວ້ຕອນແກ່ ມາເຂື່ອນຄວາມຮູ້ສິກຫຼືໃຫ້ຄຳລັງໃຈກັບເພື່ອນໆ ໃນຄຸ່ມແຕ່ລະຄົນ ຄົນລະ 1 ແຜ່ນເຂື່ອນເສຣັ່ງແລ້ວນຳກະດາຍນັ້ນມອບໃຫ້ເພື່ອນ

6. ວິທຳກຣໃຫ້ທຸກຄົນ ມານັ່ງຮວມກັນເປັນວົງຄລມວົງໃຫຍ່ 1 ວົງ ຂວນພຸດຄຸຍແລກປ່ຽນຄວາມຄິດ ໂດຍຄາມວ່າ **“ຮູ້ສິກຍັງໃຈບ້າງ ມີໃຜຮອຍາກເລ່າເຫຼດກຣຸໄດໃນຊີວິດຂອງເຮົາຫຼືຂອງເພື່ອນທີ່ເຮົາຄຸຍກັນເມື່ອສັກຮູ້ໃຫ້ທຸກຄົນຟັງບ້າງ ເຣື່ອງອະໄຫຼຂອງໃຜທີ່ສົ່ງຜລຕໍ່ຄວາມຮູ້ສິກຂອງເຮົາ ລອງເລ່າໃຫ້ເພື່ອນໆ ຄົນອື່ນຟັງ”** ເມື່ອແບ່ງປັນເຣື່ອງຮາວກັນເສຣັ່ງແລ້ວ ວິທຳກຣຂັກຂວນຜູ້ເຂົ້າອຸບຣມໃຫ້ສົ່ງມອບປລັງໃຫ້ກັບເພື່ອນໆ ດ້ວຍກຣາກອດໃຜຮອຍາກອດໃຜກໍໄດ້ ເດີນໄປຫາຄົນນັ້ນໄດ້ເລຍ

7. วิทยากรสรุปกิจกรรมว่า “การทบทวนเรื่องราวในอดีตจะทำให้เรามองเห็นตัวเรา และเหตุการณ์ต่างๆ ในมุมมองใหม่ เหตุการณ์เลวร้ายบางอย่างที่เราอาจเคยคิดว่าจะผ่านมันไปไม่ได้ เราก็ผ่านมันมาได้ และอาจเข้าใจมัน เรียนรู้มันในรูปแบบใหม่ ได้ทำความเข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้นว่าอะไรทำให้เราเป็นเราในวันนี้ พร้อมกันนั้น การได้ฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อน ก็อาจทำให้เราเข้าใจตัวตนของเพื่อนมากขึ้นเหมือนที่เราเข้าใจตัวเองด้วย”

หมายเหตุ ระหว่างทำกิจกรรม วิทยากรสามารถเปิดเพลงบรรเลงคลอไปด้วย เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกเป็นเพลงบรรเลงที่ไม่รบกวนการทำกิจกรรม ไม่เศร้า หรือสนุกสนาน หรือเปิดตึงเกินไป



กิจกรรม “โยนบอล”

อุปกรณ์ : ลูกเทนนิส 1 ลูก

วัตถุประสงค์ : เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม
การจัดการกับอารมณ์เมื่อมีการทำงาน
ผิดพลาดและต้องเริ่มต้นใหม่

กระบวนการ :

1. วิทยากรให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมวงใหญ่ โดยเห็นหน้ากันทั้งหมด (จำนวน
ผู้เข้าอบรมประมาณ 10-30 คน) วิทยากรชี้แจงกติกา ดังนี้
 - ▶ โยนบอลให้เพื่อนคนไหนก็ได้ ยกเว้นเพื่อนที่ยืนติดกัน
 - ▶ บอลห้ามตกพื้น ถ้าตกพื้นให้เริ่มใหม่
 - ▶ ทุกคนต้องได้รับ และส่งลูกบอลให้เพื่อน คนละ 1 ครั้งเท่านั้น
ถ้าซ้ำคนต้องเริ่มใหม่ ครบทุกคนถือว่าสำเร็จ
 - ▶ ทำเวลาให้เร็วที่สุด
2. วิทยากรจับเวลาแต่ละรอบ และท้าทายให้ผู้เข้าอบรมทำเวลาให้เร็วขึ้น
เมื่อผู้เข้าอบรมพอใจในเวลาที่ทำแล้ว จึงมาสรุปกิจกรรมร่วมกัน หรือวิทยากรอาจ
กำหนดเวลาเองเพื่อความท้าทายของกิจกรรม
3. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมร่วมกัน เช่น “มีวิธีการทำงานอย่างไร
จึงทำได้เร็วที่สุด / ทำไมการทำงานจึงไม่ประสบความสำเร็จในรอบแรกๆ
เช่น บอลตก ซ้ำคน ใช้เวลานาน / รู้สึกอย่างไรเมื่อสำเร็จผลงานเป็นที่พอใจ /
รู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนในทีมทำผิดพลาด / บทเรียนที่ได้รับจากกิจกรรมนี้”
4. วิทยากรสรุปว่า “ในการทำงานร่วมกัน เราต้องรู้จักเรียนรู้ผู้อื่นที่มีความ
แตกต่างกัน ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับ เข้าใจและปรับตัวเข้าหากัน เนื่องจากการ
ทำงานไม่ได้มีจุดมุ่งหมายแค่ให้งานเสร็จเท่านั้น แต่ยังหมายถึงบรรยากาศในการ
ทำงานที่ช่วยเหลือกัน และมีความเข้าใจกันและกันด้วย”



กิจกรรม

“4 ช่องอารมณ์”

อุปกรณ์ : กระดาษ A4 ปากกา

วัตถุประสงค์ : เพื่อเรียนรู้ถึงสาเหตุ
ปฏิกิริยา และผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์
ความรู้สึกของตนเอง และเรียนรู้วิธีการ
แสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกได้อย่าง
เหมาะสม

กระบวนการ :

1. วิทยากรแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น และให้แต่ละคนแบ่งกระดาษเป็น 4 ส่วนเท่าๆ กัน เขียนหมายเลข 1 - 4 กำกับตามช่องไว้ ให้แต่ละคนนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายที่สุดและค่อยๆ หลับตาลง ทำสมาธิกับลมหายใจของตัวเอง สำรวจสถานะที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่าเป็นอย่างไร และให้คิดย้อนทบทวนถึงความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเองที่ผ่านมา โดยวิทยากรพูดชวนให้คิด เช่น “ลองย้อนคิดทบทวนถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองว่า ความรู้สึกดีและมีความสุขของเราเป็นอย่างไร และเกิดขึ้นตอนไหนบ้างในชีวิตเรา (ให้เวลาทบทวนสักพัก) แล้ว...เวลาอารมณ์โกรธหรือโมโหของเรา ตอนนั้นตัวเราเป็นอย่างไร แล้วความอารมณ์นั้นเคยเกิดขึ้นกับเราตอนไหน... เป็นต้น”

2. วิทยากรให้เวลาผู้เข้าอบรมได้คิดทบทวนสักระยะหนึ่ง แล้วให้ค่อยๆ สืบตามขึ้นอย่างช้าๆ แต่ละคนยังคงอยู่กับตัวเองอย่างสงบ จากนั้น ให้ผู้เข้าอบรมเขียนอารมณ์ลงในช่องทั้ง 4 ช่อง โดยกำหนดดังนี้

- ช่องที่ 1 รู้สึกโกรธ
- ช่องที่ 2 รู้สึกมีความรัก
- ช่องที่ 3 รู้สึกเศร้า เสียใจ
- ช่องที่ 4 รู้สึกดีใจ

3. เริ่มทำทีละช่องโดยเริ่มจากช่องที่ 1 ก่อนให้เสร็จ จนถึงช่องที่ 4 โจทย์ที่ชวนให้ผู้เข้าอบรมคิดและเขียน คือ

- ▶ เมื่อตัวเรารู้สึกโกรธ ลักษณะร่างกายรวมไปถึงลมหายใจของเราจะเป็นอย่างไร
- ▶ เหตุการณ์ใดที่เราเคยปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกโกรธออกมา
- ▶ ผลที่ตามมาจากการใช้อารมณ์ความรู้สึกโกรธนั้นเป็นอย่างไร
- ▶ แล้วเราจะหาวิธีป้องกันความรู้สึกด้านลบที่ทำให้โกรธอย่างไร/ วิธีสนับสนุนให้เกิดความรู้สึกด้านบวกอย่างไร

4. วิทยากรถามผู้เข้าอบรมว่า “รู้สึกอย่างไรหลังจากทำกิจกรรมนี้”

5. สรุปท้ายวิทยากรสรุปว่า “กิจกรรมนี้เป็นการให้ผู้เข้าอบรมได้สำรวจสภาวะอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองที่เคยเกิดขึ้นและมองให้ลึกขึ้นถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้นว่าส่งผลอย่างไรกับตัวเราและผู้อื่น ดังนั้น ในอนาคตถ้ามีเหตุการณ์ที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นให้เราลองหาวิธีการที่จะจัดการอารมณ์ความรู้สึกไม่ให้ส่งผลกระทบต่อตัวเองและผู้อื่น นำเหตุการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนกับตัวเอง”

หมายเหตุ *** วิทยากรชวนถามตามโจทย์ข้างต้นนี้ แต่อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนไปตามช่องของอารมณ์แต่ละช่อง ซึ่งวิทยากรสามารถชวนตั้งคำถามที่น่าสนใจได้ตามความเหมาะสม ***



ภาคผนวก

แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์



สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบ้างครึ่ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ปี ๒๕๖๒

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1 เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2 ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3 เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4 ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุปเป้าหมายที่พอใจ					
5 ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6 เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม					
7 ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8 ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จักร					
9 ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10 ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่ไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11 ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12 แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังให้ความสนใจกับความต้องการของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม					
13 เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14 ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15 เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ "ขอโทษ" ผู้อื่นได้					
16 ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17 ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18 ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม					
19 ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20 แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21 เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22 ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23 เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24 เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม					
25 ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26 บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27 ฉันรู้สึกว่าความตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28 เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าอะไรก่อนหลัง					
29 ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30 ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม					

	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31					
32					
33					
34					
35					
36					
รวม					
37					
38					
39					
40					
รวม					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
รวม					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
รวม					

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ



1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

๖ การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน		ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1	ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7	ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13	ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19	ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25	ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31	ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37	ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41	ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47	ถึงข้อ 52	

หลังจากการรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีความแตกต่างหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

๗ กราฟความฉลาดทางอารมณ์

			0	5	10	15	20	25
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13-18							
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21							
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-22							
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20							
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-19							
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20							
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-13							
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22							
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21							

หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์



สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

ก าวมฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
1000 000 000

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุปเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ " ขอโทษ " ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กลัวบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหาก็มีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้นักข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้นักข้อ



1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน		ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1	ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7	ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13	ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19	ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25	ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31	ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37	ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41	ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47	ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสือตัว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้ารวมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25)



กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 26-60)



หมายเหตุ: หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ





แบบสังเกตพฤติกรรมนักเรียน

คำชี้แจง สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิตขอความร่วมมือตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนที่อยู่ในความดูแลของท่านตามรายชื่อแนบท้าย ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ณ โรงแรมสกายโฮเทล จังหวัดนครราชสีมา โปรดตอบคำถามตามที่ท่านสังเกตเห็นได้จากพฤติกรรมนักเรียน**แต่ละคนเป็นส่วนใหญ่** (ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องพัฒนาขึ้นเหมือนเดิม แยกลงในแต่ละข้อพร้อมยกตัวอย่างพฤติกรรมที่สังเกตเห็น)

นักเรียนชื่อ-นามสกุล.....อายุ.....ปี
สถานศึกษา.....อบรมรุ่นที่.....

พฤติกรรม	พัฒนาขึ้น	เหมือนเดิม	แยกลง	ตัวอย่างพฤติกรรม
1. มีความมั่นใจในตัวเอง				
2. รู้จักวางแผนและมีเป้าหมายในชีวิต				
3. มีความมุ่งมั่นพยายาม				
4. รู้จุดเด่นและยอมรับจุดด้อยของตนเอง				
5. ให้ความร่วมมือทำงานเป็นทีม				
6. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี				

พฤติกรรม	พัฒนาขึ้น	เหมือนเดิม	แย่ลง	ตัวอย่างพฤติกรรม
7. มีความรับผิดชอบ				
8. ให้เกียรติและเห็นคุณค่าผู้อื่น				
9. ทำเพื่อส่วนรวม หรือเพื่อสังคม				
10. มีการตัดสินใจที่ดี				

ลงนาม.....(ครูผู้ประเมิน)

รายนามเครือข่ายสุขภาพจิตและองค์กรเอกชน ที่ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และออกแบบ กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

วิทยาการ

- | | | |
|--------------------|-----------------|--|
| 1. นายพฤษ | พหุลกุลบุตร | ผู้อำนวยการฝ่ายการศึกษา
มูลนิธิสื่อชาวบ้าน |
| 2. นางสาวพาฝัน | ศุภวานิช | ผู้จัดการบริษัทแปลน แคมป์ส จำกัด |
| 3. นางสาวภัทรภร | เกิดจังหวัด | วิทยาการจัดการกระบวนการเรียนรู้
และถอดบทเรียนการเรียนรู้ |
| 4. นางสาวฉัตรอรุณ | เล่าแสงชัยวัฒน์ | มูลนิธิสื่อชาวบ้าน (กลุ่มละคร
มะขามป้อม) |
| 5. นายธนาวัฒน์ | รายะนาคร | มูลนิธิสื่อชาวบ้าน (กลุ่มละคร
มะขามป้อม) |
| 6. นายมุฮัมมัดตอยี | สการี | กลุ่มพิราบขาวชายแดนใต้ |
| 7. นางสาวอมรากล | อินโอชานนท์ | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 8. นางสาววิมพ์วิภา | กันทาตง | โรงเรียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา
เชียงใหม่ |

ผู้เข้าร่วมประชุม

- | | | |
|---------------------|---------------|--|
| 1. นายคทา | มหากาฬี | มูลนิธิกระต่ายในดวงจันทร์ |
| 2. นางสาวบุปผาทิพย์ | แฮมนิล | กลุ่มรักษ์เขาชะเมา |
| 3. นางสาวมณฑา | เข้มพิมพ์ | กลุ่มรักษ์เขาชะเมา |
| 4. นางสาวชนิษฐา | ธรรมปัญญา | มูลนิธิสื่อชาวบ้านมะขามป้อม |
| 5. นายศุภวิชช์ | สงวนคัมภรณ์ | กลุ่มเยาวชน Black Box |
| 6. นางสาวดวงรักษ์ | เลิศมั่งมี | กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคม
เชียงใหม่ |
| 7. นายชาล | สร้อยสุวรรณ | กลุ่มกึ่งก้านใบ อุดรดิตถ์ |
| 8. นางสาวจิตรรา | หิรัญพฤษ | กลุ่มโลกทัศน์สโมสร |
| 9. นางสาวศิริพร | ฉัตรหิรัญมาดล | เครือข่ายพุทธิการ |
| 10. นางสาววีวรรณ | กังวานนวกุล | พิพิธภัณฑ์เล่นได้ จังหวัดเชียงราย |
| 11. นายวรวิธ | สบายใจ | บ้านเรียนโฮมสคูล |
| 12. นายสุภัทร | อ่อนราษฎร์ | กลุ่มตะขบป่า จังหวัดนครราชสีมา |
| 13. นางสาวดวงธรรม | โชคชูลีกร | Youth for next step EQ club |
| 14. นางวันทนา | เนื่องอนันตน | ทัศนสถานวัยหนุ่มกลาง
กรมราชทัณฑ์ |
| 15. นางสาวศศกร | วิชัย | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์ |
| 16. นายวินัย | นารีผล | พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น
ราชนครินทร์ |

17. นางหนึ่งฤทัย	ยี่สุ่นศรี	นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์
18. นายวรพจน์	พนาปวุฒิกุล	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
19. นางจิรพันธ์	สุทธิปริญญาพันธ์	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
20. นางอรุณช	ระมาศ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
21. นางสาวสุนทรี	เรือนตระกูล	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 3
22. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
23. นางนฤภัค	ฤทธาทิพย์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
24. นางสาวไอยรดา	มารีอัมมัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
25. นายวรวุฒิ	เลิศเชาวนะ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
26. นางสาวอุษา	มะลิซ้อน	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต



รายนามผู้ร่วมทดลองโปรแกรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ รุ่นที่ 2

1. นางวิชมัต	งามจิตร	ครูโรงเรียนบุญวัฒนา
2. เด็กชายจิรเดช	พันธุ์พัก	นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา
3. เด็กชายภูวนาท	คำปัน	นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา
4. เด็กชายวรกันต์	ตรีवास	นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา
5. เด็กหญิงภัทรพร	ภัทรกวิน	นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา
6. เด็กหญิงสุภารักษ์	พรหมดีสาร	นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา
7. เด็กชายธนิตศักดิ์	เตรียมชัยกิติกุล	นักเรียนโรงเรียนบุญวัฒนา
8. นางวัฒนาภรณ์	เพชรโต	ครูโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
9. นางประณยา	เจตนา	ครูโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
10. นางสาวปวีณา	ศิริโสภา	นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
11. นายภคิน	ไผ่สูงเนิน	นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
12. เด็กหญิงกัญญารักษ์	อมฤทธิ์	นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
13. นายอนุพันธ์	แนมขุนทด	นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
14. เด็กหญิงภัทรดา	ไคร่กระโทก	นักเรียนโรงเรียนอุบลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย

15. เด็กหญิงอรุณชา	แสนสิงห์	นักเรียนโรงเรียนอนุบาลรัตนราชกัญญา ราชวิทยาลัย
16. นางปาริชาติ	ปร่องกระโทก	ครูโรงเรียนหนองบุญมากประสงค์ วิทยา
17. นางสาวพรทิพย์	บุญสุขวีระวัฒน์	ครูโรงเรียนหนองบุญมากประสงค์ วิทยา
18. เด็กชายพชรพล	เปลกระโทก	นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก ประสงค์วิทยา
19. เด็กชายธวัชชัย	พรมพาน	นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก ประสงค์วิทยา
20. เด็กหญิงรัตติกาล	บุตรสิงห์	นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก ประสงค์วิทยา
21. เด็กหญิงชรินรัตน์	ลิตประเสริฐ	นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก ประสงค์วิทยา
22. เด็กหญิงวราพร	เบิกขุนทด	นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก ประสงค์วิทยา
23. เด็กหญิงสรัญญา	ทอนกระโทก	นักเรียนโรงเรียนหนองบุญมาก ประสงค์วิทยา
24. นางภิรมย์จิต	ฉิมโให้	ครูโรงเรียนโชคชัยสามัคคี
25. เด็กหญิงอัมภิกา	สิริสุทธิ์	นักเรียนโรงเรียนโชคชัยสามัคคี
26. เด็กหญิงกฤษณา	นาใจตง	นักเรียนโรงเรียนโชคชัยสามัคคี
27. เด็กหญิงจุฑามาศ	เนตรจันอัด	นักเรียนโรงเรียนโชคชัยสามัคคี
28. เด็กชายณรงค์ฤทธิ์	บุฝ้าย	นักเรียนโรงเรียนโชคชัยสามัคคี
29. เด็กชายจิตรภณ	เข้มประเสริฐ	นักเรียนโรงเรียนโชคชัยสามัคคี

30. เด็กชายธีรภัทร	ตะกระโทก	นักเรียนโรงเรียนโชคชัยสามัคคี
31. นางสาวชนมน	จันทร์อุดร	ครูโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
32. นางคำแก้ว	หนูทองแก้ว	ครูโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
33. เด็กชายปฐมพงษ์	อาจเมือง	นักเรียนโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
34. เด็กชายอานนท์	มันคง	นักเรียนโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
35. เด็กชายรัฐศักดิ์	สังขรัตน์	นักเรียนโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
36. เด็กหญิงรุจิรา	พอมกระโทก	นักเรียนโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
37. นายปิยพัฒน์	นัยอินทร์	นักเรียนโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
38. นายเปรมศักดิ์	ปทุมานันท์	นักเรียนโรงเรียนสุธรรมพิทักษ์
39. เด็กชายพิชิตพงษ์	ทองตันไทรย์	นักเรียนโรงเรียนสารสาสน์วิเทศ นครราชสีมา
40. เด็กหญิงศุภลักษณ์	ทองตันไทรย์	นักเรียนโรงเรียนสุนารีวิทยา
41. เด็กชายปภพ	จินวงษ์	นักเรียนโรงเรียนราชสีมา
42. เด็กชายธนภัทร	จินวงษ์	นักเรียนโรงเรียนราชสีมา

เครือข่ายสาธารณสุข

1. นางภัทรานิษฐ์	ทองตันไทรย์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
2. นางสาววรรณ	หนึ่งด่านจาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9



รายนามวิทยากรจากองค์กรเอกชน

(วิทยากรในเวทีทดลองโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์)

- | | | |
|---------------------|-----------------|--|
| 1. อาจารย์ศุภวิชช์ | สงวนคัมภรณ์ | กลุ่ม Black Box (กล่องดำบังความคิด) |
| 2. อาจารย์จิรฤติ | พงษ์โสภณ | เสมสิกขาลัย |
| 3. อาจารย์ฉัตรวรรณ | เล่าแสงชัยวัฒน์ | มูลนิธิสื่อชาวบ้าน |
| 4. อาจารย์วันสนั่น | ศรีไพศาล | กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคม |
| 5. อาจารย์ดวงรักษ์ | เลิศมั่งมี | กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคม |
| 6. อาจารย์อัจฉราวดี | ศรีสร้อย | กลุ่ม SRC (Student Representative Council) |
| 7. อาจารย์ธันวา | หรรณเกษม | กลุ่ม SRC (Student Representative Council) |

รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษาด้านวิชาการ

1. นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษาสำนักส่งเสริมและพัฒนา
สุขภาพจิต
2. นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ
กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
3. นางสาว วงศ์สวัสดิ์ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนา
สุขภาพจิต

คณะทำงาน

1. นางสาวอมรากุล อินโชนนท์ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ
2. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
3. นางสาวสตรีรัตน์ รุจิระชาคร นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
4. นางนฤภัค ฤทธาทิพย์ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ
5. นางสาวไอลรดา มาริอัมมัน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
6. นางสาวอุษา มะลิซ้อน นักวิชาการสาธารณสุข
7. นางอมรรัตน์ ทองกวาว นักวิชาการเงินและบัญชี
8. นางสาวอรนุช หล่อนาค นักวิชาการพัสดุ
9. นายเอกศักดิ์ หวลกลสิน นักวิชาการคอมพิวเตอร์



คู่มือกิจกรรม
พัฒนาความฉลาด
ทางอารมณ์
ในวัยรุ่น อายุ 12-16 ปี

www.sorporsor.com