



คู่มือการจัดกิจกรรม
เสริมสร้างศักยภาพ
เด็กวัยเรียน
(ฉบับปรับปรุง)



คู่มือการจัดกิจกรรม



เสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียน

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียน

บรรณาธิการ	วนิดา ชนินทุพุทธวงศ์			
พิมพ์ครั้งที่ 1	มกราคม 2552	จำนวน	200	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	กรกฎาคม 2552	จำนวน	100	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 3	สิงหาคม 2556	จำนวน	1,000	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 4	ธันวาคม 2556	จำนวน	2,500	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 5	กรกฎาคม 2557	จำนวน	2,500	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 6	ธันวาคม 2557	จำนวน	1,500	เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 7	ธันวาคม 2559	จำนวน	3,500	เล่ม
จัดทำโดย	สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข			
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด			

คำนำ

.....



คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียนเล่มนี้ เป็นหนังสือที่รวบรวมกิจกรรมการพัฒนา ศักยภาพทางสติปัญญาของเด็กกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กที่มีปัญหาด้านอารมณ์ เด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติ/ พฤติกรรมเกร เด็กสมาธิสั้นหรือมีพฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง หรือ เด็กที่มีปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นต้น

ครู อาจารย์ ผู้ดูแลเด็ก แกนนำชุมชน สามารถนำกิจกรรมจากหนังสือเล่มนี้ไปใช้กับเด็ก ๆ หรือ แม้แต่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ก็อาจนำไปประยุกต์ใช้กับลูก ๆ ได้เช่นเดียวกัน

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะกับผู้ใหญ่ทุกคนที่คลุกคลีอยู่กับเด็ก และมีความปรารถนาที่จะพัฒนาเด็กไทย ให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข เพื่อเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคม

สถาบันราชานุกูล หวังว่า คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียนเล่มนี้ จะเป็น หนังสืออีกเล่มหนึ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ใหญ่ทุกท่าน เพื่อใช้ปลูกฝังและพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้กับเด็ก ๆ ต่อไป

สถาบันราชานุกูล

สารบัญ



	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ	ค
บทนำ.....	ช
โครงสร้างกิจกรรม	ซ
หมวดที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านอารมณ์.....	1
♦ สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี	
- กิจกรรม ชีป – ปี้ – ชีป	3
- กิจกรรม ภาษาดอกไม้.....	4
- กิจกรรม ส่งใจให้กัน	5
- กิจกรรม ฉันเป็นที่รัก ฉันรักที่จะทำ	6
- กิจกรรม ต้นไม้แห่งความดี	7
- กิจกรรม ถักทอสายใย	8
♦ สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี	
- กิจกรรม สัญลักษณ์ของฉัน.....	10
- กิจกรรม นี่แหละ...ตัวฉัน.....	11
- กิจกรรม รู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน	14
- กิจกรรม กระแຈพิเศษ	16
- กิจกรรม สมุดบันทึกเพื่อนรัก.....	17
- กิจกรรม จับคู่เพื่อนที่รู้ใจ	19
- กิจกรรม ใครเอ่ย...เก่งจัง	20
- กิจกรรม ภูมิใจในตน	21
หมวดที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านความประพฤติ	23
♦ สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี	
- กิจกรรม ใครจะนั่งกว่ากัน	25
- กิจกรรม หน้ากากอารมณ์	27
- กิจกรรม เส้นทางแห่งอารมณ์	31

	หน้า
- กิจกรรม ช้างจอมเกร 33	33
- กิจกรรม จำแล้วจับ 38	38
- กิจกรรม เราเลือกได้ 40	40
- กิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน 45	45
- กิจกรรม ถ้าเป็นเรา...จะอย่างไร 51	51
- กิจกรรม ใครเดือดร้อน 53	53
◆ สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี	
- กิจกรรม ประติมากรรมอารมณ์ 55	55
- กิจกรรม ทำอย่างไรเวลาอารมณ์เสีย 57	57
- กิจกรรม ใช้ปัญญาพัฒนาอารมณ์ 59	59
- กิจกรรม เเชิญคนพาล 64	64
- กิจกรรม หน้าต่างสันติภาพ 72	72
- กิจกรรม แผนของลูกขุนน้อย 76	76
- กิจกรรม ลอกข้อสอบ 78	78
- กิจกรรม ละครสด 80	80
หมวดที่ 3 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านการเรียน / สมาธิ 83	83
◆ สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี	
- กิจกรรม ตามหาอารมณ์ดี 85	85
- กิจกรรม ก้อนหินสี่สอย 88	88
- กิจกรรม ค้นหาส่วนดี 92	92
- กิจกรรม สร้างโลกสวยด้วยตัวเรา 97	97
- กิจกรรม เพื่อนที่แท้จริงของฉัน 102	102
- กิจกรรม ฉันคือใคร อะไรเอ่ย 109	109
- กิจกรรม ลาก่อน “ฉันทำไม่ได้” 112	112
- กิจกรรม ดี ต่อย ตูย (ลูกโป่งลอยฟ้า) 114	114
◆ สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี	
- กิจกรรม ฉันคิด...เธอคิด 116	116
- กิจกรรม ไข่ตลก ตกไม่แตก 125	125
- กิจกรรม เธอคือเพื่อนรัก 128	128
- กิจกรรม ความล้มเหลวเป็นครูที่ดี 131	131
- กิจกรรม วังมินิมาราธอน 134	134

	หน้า
หมวดที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านสัมพันธภาพและการสื่อสาร	137
♦ สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี	
- กิจกรรม แยกแก้วแยกคน.....	139
- กิจกรรม หัวใจสลาย	152
- กิจกรรม ให้และรับ.....	156
- กิจกรรม น้ำเอยน้ำใจ	160
- กิจกรรม คำมั่นสัญญา	167
- กิจกรรม คำพูดที่น่าฟัง	171
- กิจกรรม กระชิบกระซาบ	185
- กิจกรรม ฟังให้เข้าใจ.....	187
- กิจกรรม สร้างบ้านด้วยไฟ.....	189
- กิจกรรม ฟังซิฟังฉัฉิ.....	191
♦ สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี	
- กิจกรรม เขียนไขข้อข้องใจ	193
- กิจกรรม สื่อสารสร้างมิตรภาพ.....	195
- กิจกรรม ผู้ไกล่เกลี่ย.....	202
- กิจกรรม วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์.....	206
บรรณานุกรม	211
รายนามคณะทำงาน	212

บทนำ



คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียนเล่มนี้ พัฒนาจากการคัดเลือกกิจกรรมจากหนังสือ คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กของกรมสุขภาพจิต 3 เล่ม คือ คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เพื่อป้องกันปัญหาการใช้ความรุนแรงในโรงเรียนระดับประถมศึกษา คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 – 11 ปี คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส และคู่มือการจัดกิจกรรม/ชุดกิจกรรม (Module) ในโครงการปฐมพยาบาลจิตใจของเด็กและเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากคลื่นยักษ์สึนามิของ Unicef โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดชุดกิจกรรมให้สอดคล้องกับกลุ่มปัญหาพฤติกรรมของเด็กวัยเรียนที่คัดกรองจากแบบประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน (The Strength and Difficulties Questionnaire = S.D.Q.) ได้แก่ ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านความประพฤติ ปัญหาด้านการเรียน/สมาธิ และปัญหาด้านความสัมพันธ์และการสื่อสาร ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดูแลช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาให้สามารถใช้ศักยภาพของตนไปในทิศทางที่สร้างสรรค์

กิจกรรมในคู่มือเล่มนี้ แบ่งออกเป็น 4 หมวดตามคุณลักษณะที่กำหนด ได้แก่

- หมวดที่ 1** กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านอารมณ์
(เน้นเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง)
- หมวดที่ 2** กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านความประพฤติ
(เน้นเรื่อง วินัย การรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ทักษะการควบคุมอารมณ์ และทักษะการจัดการกับปัญหา/ความขัดแย้ง)
- หมวดที่ 3** กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านการเรียน/สมาธิ
(เน้นเรื่อง การพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลและความคิดทางบวก และการสร้างแรงจูงใจ)
- หมวดที่ 4** กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านความสัมพันธ์และการสื่อสาร
(เน้นเรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพ การสื่อสารที่เหมาะสม และการเสริมสร้างคุณภาพการอยู่ร่วมกัน)

แผนกิจกรรมในแต่ละหมวด จำแนกตามช่วงอายุ 6 – 8 ปี และ 9 – 11 ปี แต่ละแผนกิจกรรมประกอบด้วยจุดประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่อ/อุปกรณ์ และใบความรู้เพิ่มเติม ในการเสริมสร้างศักยภาพของเด็กด้านต่าง ๆ

โครงสร้างกิจกรรม

หมวดที่ 1 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านอารมณ์ มี 14 กิจกรรม

- สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี
 - กิจกรรม ซิป – ป๊ – จั๊ป
 - กิจกรรมภาษาดอกไม้
 - กิจกรรมส่งใจให้กัน
 - กิจกรรมฉันเป็นที่รัก ฉันรักที่จะทำ
 - กิจกรรมต้นไม้แห่งความดี
 - กิจกรรมถักทอสายใย
- สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี
 - กิจกรรมสัญลักษณ์ของฉัน
 - กิจกรรม นี่แหละ...ตัวฉัน
 - กิจกรรมรู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน
 - กิจกรรมกระแຈกพิเศษ
 - กิจกรรมสมุดบันทึกเพื่อนรัก
 - กิจกรรม จับคู่เพื่อนที่รู้ใจ
 - กิจกรรม ใครเอ่ย...เก่งจัง
 - กิจกรรมภูมิใจในตน

หมวดที่ 2 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านความประพฤติ มี 17 กิจกรรม

- สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี
 - กิจกรรมใครจะนั่งกว่ากัน
 - กิจกรรมหน้ากากอารมณ์
 - กิจกรรมเส้นทางแห่งอารมณ์
 - กิจกรรมข้างจอมเกร
 - กิจกรรมจำแล้วจับ
 - กิจกรรมเราเลือกได้
 - กิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน
 - กิจกรรมถ้าเป็นเรา...จะอย่างไร
 - กิจกรรมใครเดือดร้อน
- สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี
 - กิจกรรมประติมากรรมอารมณ์
 - กิจกรรมทำอะไรเวลาอารมณ์เสีย
 - กิจกรรมใช้ปัญญาพัฒนาอารมณ์
 - กิจกรรมเผชิญคนพาล
 - กิจกรรมหน้าต่างสันติภาพ

- กิจกรรมแผนของลูกขุนน้อย
- กิจกรรมลอกข้อสอบ
- กิจกรรมละครสด

หมวดที่ 3 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพพฤติกรรมด้านการเรียน / สมาธิ มี 13 กิจกรรม

- สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี
 - กิจกรรมตามหาอารมณ์ดี
 - กิจกรรมก้อนหินสี่สอย
 - กิจกรรมค้นหาส่วนดี
 - กิจกรรมสร้างโลกสวยด้วยตัวเรา
 - กิจกรรมเพื่อนที่แท้จริงของฉัน
 - กิจกรรมฉันคือใคร อะไรเอ่ย
 - กิจกรรมลาก่อน “ฉันทำไม่ได้”
 - กิจกรรม ตี ต่อย ตูย (ลูกโป่งลอยฟ้า)
- สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี
 - กิจกรรมฉันคิด...เธอคิด
 - กิจกรรมไขตลก ตกไม้แตก
 - กิจกรรมเธอคือเพื่อนรัก
 - กิจกรรมความล้มเหลวเป็นครูที่ดี
 - กิจกรรมวิ่งมินิมาราธอน

หมวดที่ 4 กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพด้านสัมพันธภาพและการสื่อสาร มี 14 กิจกรรม

- สำหรับเด็กอายุ 6 – 8 ปี
 - กิจกรรมแยกแก้วแยกคน
 - กิจกรรมหัวใจสลาย
 - กิจกรรมให้และรับ
 - กิจกรรมน้ำเอยน้าใจ
 - กิจกรรมคำมั่นสัญญา
 - กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง
 - กิจกรรมกระซิบบกระซิบ
 - กิจกรรมฟังให้เข้าใจ
 - กิจกรรมสร้างบ้านด้วยไฟ
 - กิจกรรมฟังซิฟังฉันซิ
- สำหรับเด็กอายุ 9 – 11 ปี
 - กิจกรรมเขียนไขข้อข้องใจ
 - กิจกรรมสื่อสารสร้างมิตรภาพ
 - กิจกรรมผู้ไกล่เกลี่ย
 - กิจกรรมวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะการจัดกิจกรรม

การนำคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพเด็กวัยเรียนฉบับนี้ไปใช้ มีข้อเสนอแนะที่ควรทำความเข้าใจการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. ควรอ่านเพื่อทำความเข้าใจขั้นตอนในการทำกิจกรรมอย่างละเอียด โดยสามารถดัดแปลงขั้นตอนกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลาที่มีในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้ให้คำนึงถึงวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรมเป็นหลัก
2. แผนกิจกรรมที่กำหนดแต่ละแผนเป็นเพียงกรอบกิจกรรมเบื้องต้น ควรพิจารณาเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและศักยภาพของเด็ก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้จัดกิจกรรม
3. ผู้จัดกิจกรรมสามารถดัดแปลงเนื้อหาและวิธีการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เด็กคุ้นเคย และสามารถประยุกต์ใช้สื่ออุปกรณ์อย่างอื่นที่หาได้ง่าย โดยคำนึงถึงสาระสำคัญและวัตถุประสงค์ของแต่ละแผนกิจกรรม
4. สื่อ/อุปกรณ์ในคู่มือเล่มนี้ เป็นเพียงภาพตัวอย่างเพื่อประกอบความเข้าใจและความชัดเจนในกิจกรรม สำหรับการนำไปใช้จริงนั้นในบางกิจกรรมอาจต้องหาสื่อ/อุปกรณ์เพิ่มเติม
5. กิจกรรมมีความยืดหยุ่นในการจัดลำดับ ผู้จัดกิจกรรมสามารถนำหัวข้อใด ในด้านใดมาจัดก่อน-หลังอย่างไรก็ได้ ขอเพียงให้จัดกิจกรรมสอดคล้องกับศักยภาพของเด็ก และ/หรือสถานการณ์ของเด็กในขณะนั้น ๆ
6. ระหว่างการจัดกิจกรรมควรเน้นเรื่องความสนุกสนาน และกระตุ้นให้เด็กทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ความสนุกสนานจะช่วยให้เด็กจดจำ เกิดการเรียนรู้ที่ดี และนำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะที่ต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากความสนุกสนานแล้วการกระตุ้นให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง และฝึกกระบวนการคิดเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบ โดยผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามต่าง ๆ ให้เด็กตอบ แล้วมีการสรุปความคิดรวบยอดร่วมกันระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับเด็ก จะช่วยให้เด็กมีความเข้าใจเนื้อหากระจ่างชัดยิ่งขึ้น
7. การจัดกิจกรรม เป็นเพียงกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นระบบ แต่การเสริมสร้างศักยภาพเด็กจะบรรลุผลก็ต่อเมื่อเด็กได้นำความเข้าใจที่เรียนรู้ไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน



หมวดที่ 1
กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ
ด้านอารมณ์





กิจกรรม

ซิป - ปี้ - ซิป

จุดประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้เด็กทุกคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ คิดหลากหลายรวมทั้งเกิดความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้จิตใจเบิกบานตลอดจนเพิ่มความรู้สึกถึงความมั่นใจในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. บอกกติกาการเล่นให้เด็กทุกคนทราบ
2. ให้เด็กลุกขึ้นยืนเป็นวงกลม และรวมกันร้องเพลง ซิป - ปี้ - ซิป - ปี้ - ซิป - ปี้ - ซิป
3. ให้แต่ละคนเตรียมคิดท่าทางของตนเองไว้ล่วงหน้า
4. มีการเริ่มต้นแสดงท่าทางประกอบเพลงจากเด็กคนหนึ่ง และให้เพื่อนทำตามท่าทางตาม จากนั้นส่งต่อไปยังเพื่อนอีกคนหนึ่ง ให้เพื่อนแสดงท่าทางของตนเองที่คิดขึ้นมาและให้สมาชิกทำตามท่าทางตามให้มีการส่งต่อไปยังเพื่อนสมาชิกจนกระทั่งครบทุกคน

ใบความรู้



กิจกรรม ซิป - ปี้ - ซิป

การคิดและแสดงท่าทางที่ตนเองชอบอย่างอิสระ ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ได้ และการนำท่าทางของตนเองให้ผู้อื่นทำตามจึงห่วย่อมส่งผลให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน ความพึงพอใจและรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น การที่เด็กทำตามท่าทางตามเพื่อนเป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดการเรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับศัภาพของผู้อื่น



กิจกรรม

ภาษาดอกไม้

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักคิด ใช้คำพูดในทางที่ดีกับตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อให้เด็กตระหนักรู้ถึงคำพูด ที่มีความหมาย และมีผลต่อตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้เด็กรู้จักนำคำพูดที่ดีไปใช้ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กจับคู่คุยกันและบอกคำพูดที่มีความหมายทางบวกคนละ 4 อย่าง (เช่น สวย ดี น่ารัก เก่ง) คำพูดที่มีความหมายทางลบคนละ 1 อย่าง (เช่น แย่ โง่ ชน ไม่ได้เรื่อง) ผู้จัดกิจกรรมเขียนคำพูดทางบวกและทางลบลงบนกระดาษโปสเตอร์ให้เด็กเห็น
2. ให้เด็กรวมกลุ่ม ๆ ละ 4 คน อภิปรายประเด็นคำถามดังนี้
 - ในชีวิตประจำวันได้พูดคำพูดแบบไหนมากกว่ากัน และคำพูดแบบใดที่ชอบและไม่ชอบ
 - คำพูดที่ชอบและไม่ชอบ มีผลต่อผู้พูดและผู้ฟังอย่างไร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันอภิปรายสรุป
4. ให้เด็กรวมกลุ่ม ๆ ละ 3 คนผลัดกันกล่าวชมเพื่อน โดยมีเด็กคนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ในเหตุการณ์ต่อไปนี้
 - เพื่อนได้รับรางวัลเรียนดี
 - เพื่อนช่วยนักเรียนรุ่นน้องข้ามถนน
 - เพื่อนที่มีอัธยาศัยดี ชอบช่วยเหลือเพื่อนคนอื่น

สื่อ/อุปกรณ์

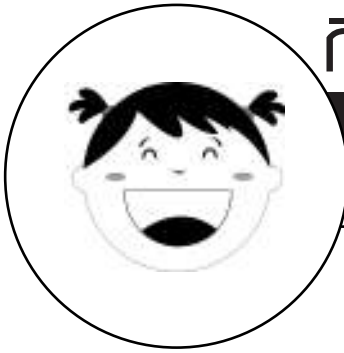
1. กระดาษโปสเตอร์
2. ปากกาสีเมจิก

ใบความรู้



กิจกรรม ภาษาดอกไม้

คำพูดที่มีความหมายทั้งทางบวกและทางลบเป็นการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของเด็ก เมื่อฝึกประยุกต์การนำความคิดนั้นมาใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ จะทำให้เด็กมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก สามารถแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยวาจาที่เหมาะสมได้ การรู้จักใช้คำพูดทางบวกกับตนเองและผู้อื่นจะนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจ ความพอใจ และความภูมิใจ ให้กับตนเองและผู้อื่น



กิจกรรม

ส่งใจให้กัน

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักหาข้อดีของผู้อื่น
2. เพื่อให้เด็กรู้จักยอมรับข้อดีของกันและกัน
3. เพื่อให้เด็กเกิดความภูมิใจที่ได้เป็นผู้ใหญ่และได้รับคำชม

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้เด็กคนละ 1 แผ่น พร้อมปากกาสีเมจิกคนละ 1 แท่ง
2. ให้เด็กจับคู่ เขียนชมข้อดีของเพื่อนในกระดาษและนำไปแลกเปลี่ยนระหว่างคู่ของตน พูดคุยในข้อความที่เขียนถึงกัน
3. สุ่มถามเด็กแต่ละคู่ เขียนชมเพื่อนอย่างไร และให้เด็กพูดเล่าถึงเรื่องที่พูดคุยกัน
4. ให้เด็กรวมกลุ่ม ๆ ละ 4 คน อภิปรายถึงข้อความที่เพื่อนเขียนตรงกับความจริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้ให้และผู้รับ
5. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุป

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์สีแดง ตัดเป็นรูปหัวใจ
2. ปากกาสีเมจิก

ใบความรู้



กิจกรรม ส่งใจให้กัน

การคิดบวกกับผู้อื่น ค้นหาความดี และกล่าวชื่นชมผู้อื่น โดยใช้การสื่อสารด้วยคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังมีความสุข จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะนำข้อดีนั้นมาปรับใช้กับชีวิตตนเอง ซึ่งจะพัฒนาไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น



กิจกรรม

ฉันเป็นที่รัก ฉันรักที่จะทำ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักยอมรับคำชมของผู้อื่น
2. เพื่อกระตุ้นความคิดให้เด็กเลือกทำสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น และนำผลจากความคิดไปปฏิบัติ
3. เพื่อเสริมสร้างความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กจับคู่คุยกันพูดถึงคำชมที่ได้รับจากบิดามารดา ชื่นชมตนเอง นำเสนอผู้จัดกิจกรรมเขียนลงในกระดาษโปสเตอร์
2. ให้เด็กร่วมกันคิดว่า อยากทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อบิดามารดา และผลที่ได้รับจากการกระทำ
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ ถามความคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุป

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์
2. ปากกาสีเมจิก

ใบความรู้



กิจกรรม ฉันเป็นที่รัก ฉันรักที่จะทำ

ความภาคภูมิใจในตนเองจะเกิดขึ้นระหว่างที่เด็กมีความสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กจะถูกประเมินคุณค่า และสถานภาพของตนเอง จากการกระทำของเขาที่ผู้อื่นยอมรับได้หรือยอมรับไม่ได้ ทำให้เด็กสามารถหาคำตอบได้ว่า “ฉันเป็นใคร” “ฉันเป็นคนแบบไหน” “ฉันมีค่ามากน้อยเพียงใด” การจะพัฒนาให้เด็กตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นต้องเข้าใจถึงความต้องการของเด็กแต่ละวัย เด็กวัยเรียนต้องการความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเชื่อมั่นต่อความคาดหวังทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะทำให้เด็กมีความเคารพในตนเองสูงขึ้นหรือต่ำลง เนื่องจากเด็กวัยนี้อยู่ในช่วงประเมินตนเองในลักษณะแข่งขัน ดังนั้นต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดการตอกย้ำในความผิดพลาดของเด็ก เพราะจะเป็นตัวบั่นทอนความมั่นใจในตนเอง เด็กต้องการความรักความอบอุ่น และการดูแลเอาใจใส่จากครูและผู้ปกครอง คำชมและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นที่รัก จะทำให้เด็กมีสภาพจิตใจและอารมณ์ดี มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง กล้าแสดงออกและเลือกทำสิ่งดีที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น



กิจกรรม

ต้นไม้แห่งความดี

จุดประสงค์

1. ให้เด็กได้ตระหนักรู้ถึงความสำเร็จของตนเอง
2. เด็กเกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากคนอื่น
3. ฝึกให้เด็กคุ้นเคยเกี่ยวกับการพูดถึงข้อดีของตนเอง เป็นความภาคภูมิใจที่ควรแสดงออก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมชักชวนให้เด็กช่วยกันปลูกต้นไม้แห่งความดี จากนั้นนำกระดาษต้นไม้ที่มีแต่กิ่งก้านมาวางบนพื้น
2. บอกกับเด็กว่า ทุกวันเด็กมีหน้าที่ทำให้ต้นไม้แตกใบ ขยายกิ่งก้าน ออกดอกผล โดยช่วยกันคิดว่าในแต่ละวันเด็กได้ทำความดีอะไรบ้างที่อยากสื่อสารให้คนอื่นรู้ ให้เขียนความดีที่เด็กทำใส่กระดาษรูปใบไม้ หรือ ดอกไม้ คนละ 1 แผ่น แล้วนำไปแขวนที่กิ่งไม้
3. ทุกครั้งก่อนกลับบ้าน ผู้จัดกิจกรรมนำความดีที่เด็กแต่ละคนทำมาอ่านให้ทุกคนทราบ และกล่าวชมเชยอย่างเหมาะสม
4. เมื่อจบกิจกรรม สุ่มถามเด็กว่า ความดีที่เด็กทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจที่สุดคืออะไร และเหตุผลที่เลือกความดีนั้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษต้นไม้ที่มีแต่กิ่งก้าน
2. กระดาษโปสเตอร์สี ตัดเป็นรูปใบไม้ ดอกไม้

ใบความรู้



กิจกรรม ต้นไม้แห่งความดี

- เด็กในวัย 6 – 8 ปี เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนแล้ว ทักษะคติต่อตนเอง (Self Concept) จะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน เด็กเริ่มเรียนรู้ทักษะคติต่อตนเองจากที่ผู้อื่นมองเขา ดังนั้นผู้ใหญ่ควรช่วยให้เด็กได้มีทักษะคติต่อตนเองในเชิงบวก เห็นสิ่งดี ๆ ในตนเอง เห็นความพิเศษหนึ่งเดียวในตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และมีความเคารพในตัวเอง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเคารพผู้อื่นด้วย
- คนเรานั้นยังโตขึ้นยังได้รับประสบการณ์มากขึ้น แต่บางประสบการณ์ก็เป็นตัวทำลาย Self esteem ของคนเรา ดังนั้นการทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นคนดีและได้รับการยอมรับจากผู้ใหญ่และเพื่อนจะช่วยสร้างความนับถือในตนเองให้กลับคืนมา



กิจกรรม

รักหอสายใจ

จุดประสงค์

1. ฝึกความคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี
2. ฝึกทักษะการสื่อสาร การพูดชื่นชมผู้อื่น
3. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
4. เกิดความตระหนักว่าทุกคนล้วนมีส่วนดีในตัวเอง

วิธีดำเนินการ

1. เปิดเพลง “รักหอสายใจ” และสอนให้เด็ก ๆ ร้อง
2. ให้เด็กยืนล้อมวงเป็นวงกลม ยืนไหล่ชิดกัน
3. เริ่มโยนม้วนไหมพรมออกไปให้คนอื่นในวง โดยเรียกชื่อบุคคลที่เราจะโยนไหมพรมให้ และต่อด้วยคุณสมบัติด้านบวกของบุคคลนั้นที่เราชื่นชม
4. คนที่เป็นเจ้าของชื่อวิ่งออกมาจับไหมพรมไว้ จากนั้นก็โยนกลุ่มไหมพรมออกไปข้างหน้า เรียกชื่อเพื่อนคนอื่นให้ออกมาจับ พร้อมกับขานคุณสมบัติที่เราชื่นชมของเจ้าของชื่อด้วย
5. พอทำครบทุกคน จะเห็นสายไหมพรมสวยงาม (ถ้ามีกล้องอาจถ่ายรูปไว้) และร่วมกันร้องเพลง “รักหอสายใจ” อีกครั้ง
6. พากันกลับไปนั่งที่ ให้มีการพูดคุยกันถึงลักษณะข้อดีของแต่ละคน เป็นไปได้ว่าเด็กบางคนในกลุ่มอาจจะมีคุณลักษณะที่เหมือนกัน ผู้จัดกิจกรรมถามความรู้สึกของเด็กว่าการพูดถึงข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น ง่ายหรือง่ายกว่ากัน เพราะอะไร เด็กอาจจะตอบว่าพูดข้อเสียง่ายกว่า หากเด็กเคยชินและอยู่ในบรรยากาศเช่นนั้นมาตลอด ผู้จัดกิจกรรมถามต่อไปว่าเด็กแต่ละคนอยากได้ฟังข้อดีหรือข้อเสียของตัวเองมากกว่ากัน แน่นอนว่าเด็กจะตอบว่าข้อดี ผู้จัดกิจกรรมควรถือโอกาสนี้ส่งเสริมให้มีบรรยากาศชื่นชมกันเป็นประจำในห้องเรียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ไหมพรม
2. ซีดีเพลง “รักหอสายใจ”



เพลงถักทอสายใย

ถักและทอ	ถักและทอ	ถักทอสายใย
จากเส้นไหม	ผูกโยงใย	เรียงร้อยเป็นหนึ่ง
และหนึ่งผืน	ผ้าของฉัน	ห่มผืนละมุน
ส่งความรัก	มอบให้อุ่น	ด้วยหัวใจ



ใบความรู้



กิจกรรม ถักทอสายใย

- การได้รับรู้ว่าตนเองมีคุณสมบัติด้านบวกที่คนให้การยอมรับ เป็นการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ความต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของคนใกล้ชิด ซึ่งช่วยส่งเสริมให้เด็กมีแรงจูงใจในการทำดีให้เป็นที่ยอมรับของสังคมเพื่อน สังคมที่ทำงานต่อไป
- ในการอยู่ร่วมกันคำพูดในทางสร้างสรรค์จะช่วยสร้างสายใยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ถ้าหากมีคนหนึ่งพูดถึงเพื่อนในทางที่ไม่ดี ก็จะทำให้เกิดความบาดหมางใจขึ้น
- เราจะมีสุขหรือไม่อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับโลกทัศน์ที่เรามีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อโลก กิจกรรมถักทอสายใยเป็นการสร้างบรรยากาศของความสุข เด็กได้ฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยใช้คำพูดเชิงบวก ทุกคนจะได้รับคำพูดดี ๆ จากผู้อื่น สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเราคิดดี เราก็จะพูดและกระทำในสิ่งที่ดีออกมาเช่นกัน ดังนั้นความคิดดีหรือความคิดเชิงบวกจะช่วยสร้างบรรยากาศของความสุขในสังคม
- การได้รับรู้ถึงคุณค่า ความสามารถของตัวเองที่ผู้อื่นยกย่องนั้น เป็นความภาคภูมิใจในตัวเองอย่างหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้คนนั้นมีความนับถือตนเองสูง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ง่าย ไม่มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น



กิจกรรม

สัญลักษณ์ของฉัน

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. เพื่อให้เด็กแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษให้เด็กคนละ 1 แผ่น
2. ผู้จัดกิจกรรมชี้แจงขั้นตอนการทำงานดังนี้
 - ให้เด็กคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอคนละ 1 อย่าง วาดลงในกระดาษที่แจกให้
 - เขียนคำขวัญ หรือ ข้อคิดประจำตัวลงใต้ภาพ
 - ให้นำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ทีละคน ดังตัวอย่าง “สวัสดีครับ/ค่ะ ผม/หนูชื่อ.....สัญลักษณ์ของผม/หนูคือ “พริกขี้หนู” เหตุที่เลือกพริกขี้หนูเพราะ ผม/หนูเป็นคนตัวเล็กแต่ใจไม่เล็ก ไม่ยอมใคร ผม/หนูสู้ยิบตา คำขวัญของผม/หนูคือ “เล็กแต่ร้อนแรง”
3. เมื่อครบทุกคนแล้ว ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กสรุปร่วมกันว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกา / ดินสอ

ใบความรู้



กิจกรรม สัญลักษณ์ของฉัน

เด็กช่วงวัย 6 – 12 ปี เป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึก ความรับผิดชอบในตนเอง เป็นวัยที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ อยากรู้ อยากเห็น ช่างสังเกต สนใจสิ่งต่าง ๆ ชอบคิด ชอบทำ ต้องการความสำเร็จ เป็นคนเด่น คนสำคัญ จึงเป็นวัยที่สามารถสร้างเสริมปลูกฝังความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับกับคุณค่า ความภูมิใจในตนเองได้เป็นอย่างดี การรู้จักตนเองจะช่วยให้เด็กเข้าใจตนเอง ยอมรับและพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมั่นใจ มีความพร้อมในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ง่าย



กิจกรรม

นี่แหละ...ตัวฉัน

จุดประสงค์

เพื่อให้เด็กได้สำรวจคุณลักษณะของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กเติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเองลงในใบกิจกรรมที่แจกให้ ดังนี้
 - นิสัยของฉัน
 - ความภูมิใจของฉัน
 - สิ่งที่คุณอื่นชื่นชมฉัน
 - สิ่งที่คุณอยากปรับปรุงตัวเอง
 - สรุปความคิดที่มองตัวเอง “ฉันมองตัวเองอย่างไรนะ”
2. ให้เด็กพูดสรุปความคิดที่มองตัวเองที่ละคน
3. ให้เด็กสรุปร่วมกันว่า “ได้อะไรจากกิจกรรมนี้”

สื่อ/อุปกรณ์

ใบกิจกรรม “นี่แหละ...ตัวฉัน”

ใบความรู้



กิจกรรม ส่งใจให้กัน

การคิดบวกกับผู้อื่น ค้นหาความดี และกล่าวชื่นชมผู้อื่น โดยใช้การสื่อสารด้วยคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังมีความสุข จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะนำข้อดีนั้นมาปรับใช้กับชีวิตตนเอง ซึ่งจะพัฒนาไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมนี้แหละ...ตัวฉัน



ใบกิจกรรม นี้แหละ...ตัวฉัน

นิสัยของฉัน



ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน



สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

ฉันมองตัวเองยังไหนะ?

ใบความรู้



กิจกรรม นี่แหละ...ตัวฉัน

บุคลิกภาพของแต่ละคน จะเป็นสิ่งประจำตัวของคนคนนั้น ที่ทำให้แตกต่างจากคนอื่น ซึ่งมีหลายสิ่งหลายอย่างประกอบเข้าด้วยกัน แล้วทำให้คนแต่ละคนมีบุคลิกภาพเป็นของตนเองทั้งส่วนที่เป็นภายนอกและภายใน ส่วนภายนอกเป็นส่วนที่มองเห็นได้ชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยา ท่าทาง มารยาท การพูดจา ลีลา น้ำเสียง การแต่งกาย การนั่ง การยืน ฯลฯ ส่วนภายในเป็นส่วนที่มองเห็นได้ยาก เช่น สติปัญญา ความถนัด อารมณ์ ความใฝ่ฝัน ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความนึกคิด ความสนใจ ความสามารถ ฯลฯ บุคลิกภาพจึงมีความสำคัญต่อชีวิตคนเราอย่างยิ่ง ทำให้เรารู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง การจัดกิจกรรมให้เด็กรู้จักมองตนเองเป็นการสำรวจคุณลักษณะ ทำให้เด็กค้นพบตนเอง รู้พฤติกรรมของตนเองทั้งในส่วนตัวและส่วนที่ต้องการปรับปรุง เป็นการรู้จักตัวเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเอง และเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาชีวิตให้มีคุณค่า

การเสริมสร้างภาพลักษณ์ของเด็กในทางบวก โดยการให้เด็กมองตนเองในทางที่ดีเห็นข้อดีในความสามารถ สิ่งที่น่าภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งด้านร่างกาย รูปร่าง หน้าตา การเรียน การเล่น การช่วยเหลือครอบครัว กิจกรรมของโรงเรียน การร่วมกลุ่มทำงานกับเพื่อน หรือการมีส่วนร่วมในสังคม กระตุ้นให้เด็กแสดงออกให้คำชมเชย และให้กำลังใจ



กิจกรรม

รู้จักตัวเองและเพื่อน

จุดประสงค์

1. ให้เด็กได้สำรวจความสามารถพิเศษ ลักษณะนิสัย ความสนใจ ฯลฯ ของตนเองจากมุมมองของคนอื่น
2. เปิดโอกาสให้เด็กรู้จักกันมากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กนั่งล้อมกันเป็นวงกลม แจกกระดาษให้เด็กคนละ 1 ใบ ให้เด็กแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงบนหัวกระดาษ แล้วเขียนคุณสมบัติด้านบวกของตัวเองที่ชื่นชอบ 1 คุณลักษณะ
2. ให้ส่งต่อกระดาษแผ่นนั้นไปทางขวามือของตนเอง คนที่ได้รับกระดาษ จะต้องนึกถึงคุณสมบัติข้อดีของบุคคลที่มีชื่ออยู่บนหัวกระดาษนั้น แล้วเพิ่มคุณสมบัติด้านบวกที่ชื่นชอบในตัวบุคคลนั้นเพิ่มลงไปอีก 1 คุณลักษณะ โดยไม่ซ้ำกัน
3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อย ๆ จนครบ อาจใช้ดนตรี หรือเพลง เป็นเครื่องกำหนดเวลา
4. จากนั้นนำกระดาษไปคืนกับเจ้าของชื่อ ให้แต่ละคนได้อ่านคุณสมบัติด้านดีของตัวเองซึ่งจะมีมากมาย
5. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มเลือกให้เด็กคนหนึ่งอ่านข้อดีของตัวเอง แล้วคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในคุณสมบัติข้อไหนมากที่สุด เพราะอะไร (ผู้จัดกิจกรรมอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตัวเองวันละคนทุกวัน จนครบทุกคนก็ได้)

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยม
2. บอร์ดคำศัพท์เกี่ยวกับลักษณะนิสัย
3. เทปเพลงบรรเลง



กิจกรรม รู้จักข้อดีของฉันและเพื่อน

- การประเมินค่าตัวเอง ทำได้โดยตัวเราเอง และโดยผู้อื่น
- การรู้จักจุดแข็ง จุดด้อยของตัวเอง และสามารถยอมรับในสิ่งที่เราเป็น จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองและเอาชนะความรู้สึกว่ามีปมด้อยได้
- การรู้จักจุดแข็ง จุดด้อยของผู้อื่น ช่วยให้เรารู้ว่าควรจะปฏิบัติต่อเขาอย่างไร
- บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะมีความนับถือตนเองสูง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ง่าย ไม่มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- เมื่อบุคคลมีความนับถือตนเอง ก็จะมีเมตตาต่อผู้อื่นและเคารพในสิทธิของผู้อื่นสูงด้วย ซึ่งเป็นคุณสมบัติของพลเมืองที่สังคมคาดหวัง เมื่อเกิดปัญหา บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะไม่ใช้วิธีหันเข้าหายาเสพติด แต่จะใช้พลังปัญญาแก้ไข
- บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตัวเอง รู้จักด้านดีของตัวเอง จะมีความคิดด้านบวก มีพฤติกรรมที่เหมาะสม แก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด และสามารถควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้
- คำว่า “การแสดงความชื่นชมในข้อดีของผู้อื่น” “การประเมินและการตัดสินผู้อื่น” มีความหมายแตกต่างกันและให้ผลลัพธ์ที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง การแสดงความชื่นชม (appreciate) เป็นการบอกให้ผู้อื่นทราบว่าเรารู้สึกอย่างไรกับเขา เป็นการบอกด้วยความจริงใจและปรารถนาดี ส่วนการประเมินผู้อื่นนั้นจะมีลักษณะของการตัดสินด้วยว่าดีหรือไม่ดี ในการสนทนาหรือสถานการณ์ที่มีการอภิปรายควรหลีกเลี่ยงการประเมินตัดสินผู้อื่น
- เด็กควรจะรู้จักและได้รับการปลูกฝังคุณสมบัติข้อดีต่าง ๆ ต่อไปนี้ : สามารถเป็นผู้นำได้ เป็นผู้ตามที่ดี ดูแลรับผิดชอบตัวเองได้ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักชมเชยผู้อื่น มีชีวิตชีวา มีศิลปะเป็นตัวของตัวเอง เป็นนักกีฬา กล้าหาญ เป็นนักจัดการ ใจเย็น มั่นคง สะอาด ใส่ใจผู้อื่น เชื่อถือได้ รักษาสัญญา มีความรักในสิ่งที่ทำให้ความร่วมมือ สุภาพ สร้างสรรค์ อ่อนโยน ขยัน มีวินัย มุ่งมั่น กระตือรือร้นที่จะเข้าหาผู้อื่น รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น มีความยุติธรรม มีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของผู้อื่น เปิดเผย ซื่อสัตย์ เป็นมิตร โอบอ้อมอารี รู้จักให้ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เป็นเพื่อนที่ดี เป็นผู้ฟังที่ดี เป็นเพื่อนบ้านที่ดี มารยาทงาม วาจาดี เป็นนักปฏิบัติ สำนึกบุญคุณคน ชอบช่วยเหลือ มีอารมณ์ขัน ร่าเริง รับผิดชอบ มีแรงจูงใจ ตรงต่อเวลา มีระเบียบ อดทน รักสงบ มีทัศนคติเชิงบวก ยืดหยุ่น พึ่งพาตัวเอง ไม่เห็นแก่ตัว ฯลฯ



กิจกรรม

กระจกวิเศษ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้รับรู้ภาพลักษณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เด็กเกิดความกระตือรือร้นในการกระทำตามภาพลักษณ์ของตน เป็นการเสริมสร้างคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กจับคู่ วาดรูปตนเองในกระดาษ พื้นที่กระดาษที่เหลือให้เขียนข้อดีของตนเองในเรื่องการเรียน การเล่นเกม การช่วยงานบ้าน การช่วยงานโรงเรียน
2. นำภาพที่วาดมาแสดงและพูดถึงข้อดีของตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำกลุ่มเพื่อนปรบมือสนับสนุนและซักถามเพิ่มเติม
4. ให้เด็กพูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองในการทำกิจกรรมนี้
5. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุป

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์
2. ปากกาสีเมจิก

ใบความรู้



กิจกรรม กระจกวิเศษ

- การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ต้องเริ่มจากการสร้างความรู้สึกพึงพอใจให้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ คือ ได้รับความรัก ความสนใจ ความชื่นชม เกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญ เป็นที่ต้องการของคนรอบข้าง ทำให้เป็นคนที่ยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว พึงพอใจคนรอบข้าง สิ่งแวดล้อมและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันก็จะเกิดความรู้สึกมีตัวตนขึ้นมา อันเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่ความรู้สึกพอใจในตนเองในช่วงวัยต่อมา
- ทุกคนมีภาพลักษณ์ที่ดี ที่น่าภาคภูมิใจ และเป็นที่น่าชื่นชม สำหรับผู้อื่น การได้กระทำในสิ่งดี ๆ ที่ตนเป็นอยู่อย่างสม่ำเสมอ นำความสุข ความภูมิใจ ความมีคุณค่าให้กับตนเอง
- การมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก ทำให้เป็นผู้มีความคิดสร้างสรรค์ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มองเห็นทางออกของปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์



กิจกรรม

สมุดบันทึกเพื่อนรัก

จุดประสงค์

1. เด็กได้มีโอกาสทบทวนการกระทำด้านบวกของตนเอง
2. เข้าใจเหตุและผลของความสำเร็จ
3. เกิดความภาคภูมิใจ ได้มีโอกาสเล่าเรื่องที่ตนเองภูมิใจให้ผู้อื่นรับทราบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมแจกอุปกรณ์ ให้เด็ก ๆ ทำสมุดบันทึกส่วนตัว ตกแต่งให้สวยงาม
2. ให้เด็กเขียนชื่อและตราสัญลักษณ์ที่เด็กต้องการให้เป็นตัวแทนของเด็ก หรือสโลแกน คำขวัญที่ชื่นชอบที่เป็นตัวเราไว้บนปก
3. ผู้จัดกิจกรรมบอกกับเด็กว่า สมุดบันทึกเล่มนี้จะเป็นสมุดบันทึกความสำเร็จและความภาคภูมิใจของเด็ก
4. เริ่มบันทึกความดี หรือความสำเร็จครั้งแรกของตัวเองที่เป็นเรื่องจริง โดยมีผู้จัดกิจกรรมคอยแนะนำหัวข้อที่จะให้เด็กเขียน เช่น เมื่อฉันหัดขี่จักรยานครั้งแรก วันที่ฉันช่วยแม่ดูแลน้อง วันที่ฉันได้รับคำชมจากคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่หรือผู้จัดกิจกรรม ฯลฯ โดยผู้จัดกิจกรรมกำหนดให้เด็กครั้งละ 1 เรื่อง ให้เด็กนึกย้อนถึงเหตุการณ์นั้น เล่าว่ามีใครอยู่ในเหตุการณ์ต่าง ๆ บ้าง เพราะเหตุใดเราจึงผ่านเหตุการณ์นั้นหรืออุปสรรคมาได้ ฯลฯ
5. ในการเขียนบันทึก เด็กสามารถใช้เทคนิคการทำ Scrap Book คือนำเอาวัสดุสิ่งของที่เกี่ยวข้องมาติดไว้ได้ เช่น ตั๋วรถเมล์ ดอกไม้แห้ง รูปถ่าย ฯลฯ โดยผู้จัดกิจกรรมอาจจะมีตัวอย่างสมุดบันทึกที่ออกแบบหลากหลายมาให้เด็กดู เพื่อสร้างแรงจูงใจ
6. เมื่อเด็กเขียนเสร็จ ให้ส่งให้ผู้จัดกิจกรรมอ่าน ผู้จัดกิจกรรมจะต้องอ่านของเด็กทุกคนและมีการสื่อสารเขียนตอบในสิ่งที่เด็กประสบความสำเร็จ เขียนถึงความคิดเห็นของผู้จัดกิจกรรม เพื่อเป็นการเสริมแรงทางบวก เช่น เห็นด้วย ชมเชย เล่าประสบการณ์ของผู้จัดกิจกรรมที่คล้าย ๆ กับเด็กตอบกลับไป
7. ผู้จัดกิจกรรมต้องให้เด็กส่งสมุดบันทึกนี้ทุกอาทิตย์ โดยผู้จัดกิจกรรมจะต้องช่วยกำหนดหัวข้อให้เมื่อสิ้นสุดการทำกิจกรรม เด็กจะมีสมุดบันทึกความสำเร็จ ความดี ที่รวบรวมได้จำนวนมาก

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษขาว
2. สี
3. อุปกรณ์ศิลปะ
4. ดอกไม้แห้ง
5. ใบไม้

ใบความรู้



กิจกรรม สมุดบันทึกเพื่อนรัก

- ความภาคภูมิใจ เกิดจากผลของความสำเร็จ เมื่อเด็กพบว่า ความสำเร็จของตนเองมีอย่างต่อเนื่อง ก็จะมองตนเองว่าเป็นคนที่มีความสามารถ เป็นที่ยอมรับ สามารถฟันฝ่าอุปสรรคมาได้ มีความเชื่อมั่นว่าจะประสบความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้ เมื่อประสบความสำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจ และมีแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดความสำเร็จต่อไป
- การบันทึกความสำเร็จอย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กได้มีโอกาสทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และพบว่ามีความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งบางครั้งเราอาจไม่ตระหนักรู้
- การที่ผู้จัดกิจกรรมได้สื่อสารกับเด็กโดยตรงในเหตุการณ์ต่าง ๆ ของเด็ก เด็กจะรู้สึกได้รับความใส่ใจและการยอมรับจากผู้จัดกิจกรรม เกิดความเชื่อมั่นในการกระทำของตัวเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้จัดกิจกรรมกับเด็ก



กิจกรรม

จับคู่ “เพื่อนที่รู้ใจ”

จุดประสงค์

เพื่อให้เด็กมองในส่วนของดีของเพื่อนและรับรู้ถึงความต้องการของเพื่อนและความตั้งใจที่จะช่วยเหลือเพื่อนอย่างต่อเนื่อง และมุมมองในแง่ดีของเพื่อนจะทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กจับคู่ และเขียน/พูดถึงความประทับใจในตัวเพื่อน
2. เขียนกิจกรรมที่จะให้การช่วยเหลือเพื่อน
3. นำเสนอต่อกลุ่ม

ใบความรู้



กิจกรรม จับคู่ “เพื่อนที่รู้ใจ”

การจับคู่เพื่อนที่รู้ใจเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง เด็กได้เรียนรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น ได้เรียนรู้บทบาทหรือสถานะของตนเอง และเพื่อนในสังคม รู้จักการมองในส่วนของดีของบุคคลอื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกในแง่บวกและส่งผลให้เกิดความประทับใจต่อกัน และหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเดือดร้อนก็พร้อมที่จะให้การดูแลช่วยเหลือด้วยความรักและความห่วงใยกัน สร้างความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง



กิจกรรม

ใครเอ่ย...เก่งจัง

จุดประสงค์

เพื่อให้เด็กสามารถสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ตัวเองและผู้อื่นได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเกริ่นนำถึงความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตัวเอง
2. ให้เด็กนึกถึงความดีงามที่มีอยู่ในตัวเอง เช่น
 - ฉันเป็นคนที่เป็นคนชอบไหม
 - ฉันสามารถทำ.....ได้ดี
 - ฉันเก่งเรื่อง....
 - ฉันอยากทำเรื่อง....ให้ดีกว่านี้
3. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มให้เด็ก 4 – 5 คน พูดถึงความดีงามของตัวเอง
4. ให้เด็กกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 ประโยค โดยใครอยากชมเชยใครเรื่องใดก็ได้ ถ้าในกรณีที่ไม่มีเด็กคนใดยังไม่ได้รับคำชมเชยจากใคร ผู้จัดกิจกรรมควรให้เพื่อน ๆ ช่วยหาความดีงามและบอกแก่เด็กคนนั้น หรือผู้จัดกิจกรรมอาจเป็นผู้บอกก็ได้
5. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้

ใบความรู้



กิจกรรม ใครเอ่ย...เก่งจัง

การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเอง จะทำให้มองเห็นคุณค่าของตัวเองชัดเจนขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ ของชีวิตได้ โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น และเมื่อเห็นว่าตัวเองมีคุณค่าก็ย่อมพยายามทำสิ่งที่ดีงามในชีวิต และไม่นำสิ่งเลวร้ายหรือไม่ดีเข้ามาในชีวิตตน



กิจกรรม

ภูมิใจในตน

จุดประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้เด็กเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้เด็กเป็นแบบอย่างที่ดีและจงใจให้เด็กคนอื่นปฏิบัติตาม

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กจับคู่เล่าประสบการณ์การกระทำของตนเองที่ได้ใช้ความสามารถในการทำสิ่งที่ดี และเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
2. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มเด็กให้นำเสนอประสบการณ์ในการทำสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ให้เพื่อนปรบมือ ชื่นชม
3. ขวณพูดคุยในกลุ่มถึงความรู้สึกและผลที่ได้ทำในสิ่งที่ดี รวมทั้งอุปสรรคที่ทำให้ทำสิ่งที่ดีไม่สำเร็จ
4. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุป

ใบความรู้



กิจกรรม ภูมิใจในตน

ความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่น เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความดี ความภาคภูมิใจของตนเอง เด็กที่มีความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่นจะเป็นผู้ที่นับถือตนเองและจะผลักดันตัวเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ มีแรงจูงใจในตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจและเห็นคุณค่าของตนเอง มีพลังที่จะเอาชนะความยากลำบากได้ดี

ผู้ที่ใช้ความสามารถในการทำสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ควรได้รับการยกย่องให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการนำไปประพฤติปฏิบัติ ความตั้งใจทำแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น ทำให้เกิดความสุขสบายใจ พอใจในตนเอง และได้รับคำชื่นชมจากกลุ่มเพื่อน



หมวดที่ 2

กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ
พฤติกรรมด้านความประพฤติ





กิจกรรม

ใครจะนั่งกว่ากัน

จุดประสงค์

เพื่อฝึกให้เด็กมีจิตใจสงบนิ่งและมีสมาธิแบบง่าย ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กแข่งขันกันเป็นทีม แต่ละทีม เด็กต้องส่งช้อนน้ำให้เพื่อนทีละคน โดยให้เด็กประคองช้อนน้ำที่มีน้ำเต็มช้อน เดินไปยังจุดเส้นชัยอีกด้านหนึ่งของห้องและกลับมาส่งต่อให้เพื่อนที่เข้าคิวรออยู่
2. ให้เด็กส่งช้อนน้ำต่อกันไปจนครบทั้งทีม ทีมใดทำได้เร็วและน้ำหกน้อยที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
3. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่าการที่จะส่งช้อนน้ำไม่ให้หกนั้น เด็กจะต้องมีจิตที่นิ่ง ไม่คิดเรื่องอื่น มุ่งแต่การประคองน้ำในช้อนเท่านั้น คนที่ฝึกควบคุมจิตใจให้นิ่งได้ จะสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี
4. เมื่อเล่นเกมเสร็จ ผู้จัดกิจกรรมสอนวิธีการฝึกจิตให้นิ่งด้วยวิธีง่าย ๆ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ช้อนน้ำและน้ำเต็มช้อน
2. กล้องกระดาษใบเล็กๆ เพื่อฝึกการทำจิตให้นิ่ง

ใบความรู้



กิจกรรม ใครจะนั่งกว่ากัน

ใครก็ตามที่ทำในสิ่งที่เราต้องการไม่ได้หรือมาขัดจังหวะในสิ่งที่เราอยากทำ แล้วเรารู้สึกไม่พอใจ ความรู้สึกไม่พอใจนี้ไม่ใช่สิ่งผิด เราควรอดทน เพื่อที่เราจะได้เป็นที่รัก เป็นหนูอารมณ์ดีของใคร ๆ อาจจะได้โดยพูดให้บ่อย ๆ คำว่า “ไม่เป็นไร” และก็ทำสิ่งนั้นให้เสร็จ ๆ ไป หรือรอคอยสิ่งที่ต้องการนั้น เมื่อผ่านไปสักพักก็จะได้เอง อาจจะเสียเวลาหรือช้าบ้าง ก็ไม่เป็นไร ในที่สุดเราก็ยังได้ทำ หรือได้รับสิ่งนั้น แถมเรายังได้คุณค่าทางจิตใจ เช่น คำชม การปรบมือ เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รัก ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากคน ๆ นั้นด้วย

การที่เด็กจะควบคุมตัวเองได้ดี มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้นั้น เด็กจะต้องฝึกการมีสติ ซึ่งสามารถที่จะหยุดความคิดให้จดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ เพราะสติจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกอารมณ์ ความคิดของตน ให้รู้ว่าอารมณ์เป็นอย่างไรในขณะนั้น หรือควรคิดทำอย่างไร

วิธีการฝึกจิตใจให้สงบนิ่งและมีสมาธิแบบง่าย ๆ

1. ให้เด็กนอนหงายกับพื้นห้อง
2. เอากล่องกระดาษเปล่าคนละ 1 ใบ มาวางบนสะดือ ให้เด็กฝึกหายใจเข้าลึก ๆ จนท้องป่อง แล้วหายใจออกให้ท้องแฟบ โดยสังเกตจากกล่องกระดาษที่ขยับขึ้นลงตามจังหวะหายใจ
3. ผู้จัดกิจกรรมฝึกให้เด็กทำบ่อย ๆ ในจังหวะที่เหมาะสม ครั้งละ 2-5 นาที ระยะเวลาแล้วแต่ระดับอายุของเด็ก เช่น เด็ก 2 ขวบ ควรฝึกประมาณ 2 นาที การฝึกหายใจไม่ควรเกิน 5 นาที เพราะจะทำให้ระดับความเป็นกรดต่างในเลือดไม่สมดุล เกิดความรู้สึกไม่สบาย เวียนศีรษะได้



กิจกรรม

หน้ากากอารมณ์

จุดประสงค์

1. เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ต่าง ๆ ของตัวเองและผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้เด็กควบคุมอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กล้อมวงเป็นวงกลม จากนั้นผู้จัดกิจกรรมอธิบายกิจกรรมและร้องเพลง ลมเพ ลมพัด
2. เมื่อผู้จัดกิจกรรมถามว่า “ลมเพ ลมพัด” ให้เด็กถามว่า “ลมพัดอะไร”
3. จากนั้นผู้จัดกิจกรรมจะใช้คำสั่งว่า “ลมพัดอะไร.....” (คำสั่งที่ต้องการ)
4. เมื่อผู้เล่นคนใดมีคุณสมบัติตรงกับคำสั่งของผู้จัดกิจกรรม ให้ลุกขึ้นแลกที่นั่งกันอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างคำสั่ง
 - ลมพัดคนที่ใส่เสื้อแดง
 - ลมพัดคนที่น่ารัก
 - ลมพัดคนที่อารมณ์ดีอยู่เสมอ
 - ลมพัดคนที่อารมณ์ไม่ค่อยดีในวันนี้
5. ขวนเด็กคุยเรื่องอารมณ์ว่า ขณะนี้เด็กอยู่ในอารมณ์เช่นใด
6. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 7 คน แจกหน้ากากอารมณ์ให้เด็กกลุ่มละ 1 อัน เด็กที่ได้หน้ากากให้แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวให้สอดคล้องกับหน้ากากที่ตนสวมอยู่ แล้วส่งหน้ากากต่อกันไป
7. ให้เด็กแต่ละคนนึกถึงอารมณ์ 1 อารมณ์ แล้วสื่ออารมณ์นั้นด้วยสีหน้าและท่าทางให้ชัดเจน โดยให้เวลาเด็กซ้อมการสร้างใบหน้าของตนเอง 2 นาที
8. ให้เด็กแต่ละคนเปลี่ยนใบหน้ากับเพื่อน ด้วยการเดินไปหาเพื่อนคนที่เราจะแลกเปลี่ยนอารมณ์ให้ แล้วทำท่า (หกลอก ๆ) เหมือนถอดหน้ากากอารมณ์ของตนให้กับเพื่อน เพื่อนที่รับแลกเปลี่ยนอารมณ์มาจะต้องเลียนแบบสีหน้าและท่าทางให้เหมือนคนต้นแบบ ให้สลับหน้ากากอารมณ์ซึ่งกันและกัน ให้เวลาเด็กได้แลกเปลี่ยนหน้ากากอารมณ์สลับกันไปมา 2 - 3 คู่ ในเวลาประมาณ 5 นาที
9. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กถึงการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมว่า
 - ใบหน้าและท่าทางที่เด็กหัดแสดงอารมณ์ออกมามีอารมณ์อะไรบ้าง
 - อารมณ์แต่ละชนิดส่งผลถึงคนอื่นอย่างไร

- ให้ข้อสรุปว่า เราจำเป็นต้องควบคุมอารมณ์บางอารมณ์ไว้ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์หงุดหงิด เพราะการแสดงออกทางอารมณ์โดยไม่มีการควบคุมจะส่งผลเสียถึงผู้อื่นและตัวเราเอง

10. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 - 4 คน ให้เด็กสร้างละครสั้นเกี่ยวกับอารมณ์ต่าง ๆ และการแสดงออกเมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ ตามที่ได้เรียนรู้ไป โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มมีตัวละครที่มีอารมณ์ไม่ซ้ำกัน เช่น โกรธ ดีใจ เสียใจ กลัว เป็นต้น ยกตัวอย่าง

- ดีใจที่ได้รับของขวัญวันเกิด
- โกรธที่เพื่อนแกล้ง
- เสียใจที่สุนัขตาย
- กลัวเมื่ออยู่บ้านคนเดียว

11. ผู้จัดกิจกรรมชวนพูดคุยถึงผลการแสดงของแต่ละกลุ่ม และให้ความรู้เพิ่มเติมดังนี้

- ตัวละครที่แสดงมีอารมณ์อะไรบ้าง
- การแสดงออกเมื่อมีอารมณ์เป็นอย่างไร เหมาะสมหรือไม่
- ถ้าไม่เหมาะสมควรจะปรับปรุงอย่างไร

สื่อ/อุปกรณ์

หน้ากากอารมณ์หลาย ๆ แบบที่ทำด้วยกระดาษแข็ง มีหน้างายหรือฟางหรือเศษผ้าเย็บติดกับหน้ากาก สำหรับใช้ผูกติดกับศีรษะเวลาสวมหน้ากาก

ข้อเสนอแนะ

การให้เด็กได้ฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการ “ทดลอง” การแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้อง ในระหว่างการทำกิจกรรมเด็กอาจจะยังสนุกสนานและไม่จริงจังกับการแสดงออกในระยะแรกนั้นเป็นเพราะยังไม่คุ้นเคย ผู้จัดกิจกรรมต้องทำหน้าที่สร้างบรรยากาศให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายและปลอดภัยในการแสดงออก หรือควรให้เด็กเพิ่มสมาธิในการแสดงออกมากขึ้น ด้วยการเพิ่มบรรยากาศที่จริงจังมากขึ้น เมื่อเด็กมีสมาธิพร้อมแล้วจึงค่อยเริ่มกิจกรรม เพราะไม่เช่นนั้น เด็กจะเป็นเพียงทำหน้าที่เหมือนตลกอยู่ในห้วงอารมณ์นั้น โดยปราศจากความรู้สึกที่แท้จริง



ตัวอย่างหน้ากากอารมณ์





กิจกรรม หน้ากากอารมณ์

อารมณ์เป็นสิ่งที่ปรากฏภายนอกที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน อารมณ์และจิตใจจะปรับเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของช่วงวัย ลักษณะอารมณ์พื้นฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น อาย โกรธ คับข้องใจ กลัว วิทกกังวล พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีจะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองก่อน การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่ต้องใช้การฝึกอย่างมาก เพราะอารมณ์ที่ต้องควบคุมเป็นอารมณ์ในด้านลบ ถ้าเด็กสามารถบอกอารมณ์ด้านลบของตนเองออกมาได้ จะสามารถลดความรุนแรงของพฤติกรรมลงได้ เกิดพฤติกรรมการควบคุมตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น

การเรียนรู้อารมณ์ผ่านตัวละคร หรือการแสดงออกเป็นหนทางให้เด็กได้รู้จักอารมณ์ที่หลากหลาย การพูดคุยให้เด็กได้คิดหาวิธีจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ และการฝึกผ่อนคลายร่างกายเมื่อรู้สึกไม่ดี จะเป็นเครื่องมือให้พ่อแม่และผู้ใหญ่ช่วยเด็กในการเรียนรู้และจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

การสอนให้เด็กควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดอารมณ์ที่เราารู้สึกไม่ดี เช่น โกรธ หงุดหงิด ควรผ่อนคลายร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ เช่น ยืดนิ้วออก หายใจเข้าออกช้า ๆ นับเลขในใจช้า ๆ และพูดกับตัวเองว่า เราจะไม่โกรธ ไม่หงุดหงิด เป็นต้น จะเป็นการช่วยให้เราผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้เราลดระดับของอารมณ์นั้นไว้ได้ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ง่ายขึ้น



กิจกรรม

เส้นทางแห่งอารมณ์

จุดประสงค์

1. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสทบทวนอารมณ์ของตนเอง
2. ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมชวนเด็กคุยถึงเหตุการณ์ที่เขาประทับใจในชีวิต
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กนึกถึงเหตุการณ์ “ที่สุดในชีวิต” เช่น ดีใจที่สุด เศร้าใจที่สุด หรือสนุกที่สุด
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกกระดาษโปสเตอร์ให้เด็กวาดรูป ภาพเหตุการณ์ที่สุดในชีวิต
4. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 7 คน ให้เด็กพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ “ที่สุดในชีวิต” ตามที่ได้วาดไว้
5. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 7 คน ให้เด็กจับฉลากอารมณ์ กลุ่มละ 3 ใบ เช่น กลัว เศร้า ตกใจ เครียด เพงิดเพลิง เป็นต้น
6. ให้เด็กสร้างสถานการณ์สมมติว่าเด็กทั้งหมดเป็นเพื่อนรักกัน แล้วลองป่าได้เจอเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ตามที่เด็กจับฉลากได้ ให้เด็กทั้งกลุ่มช่วยกันแต่งเรื่องราวที่มีอารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น และแสดงอารมณ์เหล่านั้นโดยแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง ให้เพื่อนเห็นเด่นชัดจนสามารถบอกได้ว่า กำลังอยู่ในอารมณ์ใด
7. ให้เวลาเด็กคิดเรื่องและซ้อมการแสดง 5 นาที
8. แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาแสดงให้เพื่อนชม
9. ผู้จัดกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มคุยกันว่าแต่ละสถานการณ์มีวิธีควบคุมอารมณ์ได้อย่างไรบ้าง (เช่น สูดหายใจให้ลึก ๆ เมื่อโกรธ ยิ้มสู้เมื่อกลัว) และวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม ควรเป็นอย่างไร แล้วให้เด็กออกมาแสดงให้เพื่อนดู
10. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยสรุปกับเด็กว่า “อารมณ์เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ที่มากระทบตัวเรา ถ้าเรามีสติก็จะสามารถเผชิญสถานการณ์ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และเราก็จะมีความสุข”

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์/อุปกรณ์สีวาดรูปต่าง ๆ
2. ฉลากอารมณ์

ใบความรู้



กิจกรรม เส้นทางแห่งอารมณ์

เด็กวัยเรียนเริ่มเข้าใจเรื่องความรู้สึก ทั้งในเรื่องคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้ และความหมาย เช่น โกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ผิดหวัง ประหลาดใจ แปลกใจ เป็นต้น การฝึกหัดควบคุมอารมณ์ผ่านกิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติจะสร้างความพร้อมให้เด็กเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ได้



กิจกรรม

ช้างจอมเกเร

จุดประสงค์

1. บอกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในชีวิตประจำวันได้
2. สามารถแก้ไขปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมนำภาพหน้าสัตว์คล้องคอเด็กทุกคน เช่น กระต่าย กวาง หมู เสือ ยีราฟ ลา สุนัข แมว นก ช้าง ฯลฯ
2. ผู้จัดกิจกรรมสมมติให้เด็กเป็นสัตว์ตามภาพคล้องคอและสัตว์เหล่านั้นได้มาเล่นกันที่ในสวน ซึ่งปกติสัตว์จะมาเล่นกันทุกวันอยู่แล้ว โดยมาเล่นวิ่งไล่จับกัน กระโดดสูงแข่งกัน ปีนป่ายต้นไม้แข่งกัน เล่นหยอกล้อกัน
3. ผู้จัดกิจกรรมเล่าเรื่องของช้างจอมเกเรให้เด็กฟัง
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กลองเล่นเป็นช้างน้อย และแสดงบทบาทตามเรื่องราวในนิทาน
5. ผู้จัดกิจกรรมตั้งประเด็นให้เด็กที่สมมติเป็นสัตว์ต่าง ๆ แสดงความคิดเห็นดังนี้
 - ใครเคยถูกพ่อแม่ ผู้ใหญ่ สั่งหรือห้ามแล้วทำให้เราไม่พอใจเหมือนช้างน้อยบ้าง
 - เวลาไม่พอใจเราทำอะไร/ผลเป็นอย่างไร
 - เด็กคิดว่าช้างน้อยควรทำอะไรเมื่อแม่สั่ง
 - เด็กคิดว่าช้างน้อยควรทำอะไรกับเพื่อน เมื่อตัวเองอารมณ์ไม่ดี

สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทานเรื่องช้างจอมเกเร
2. ป้ายคล้องคอรูปสัตว์ชนิดต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ

ภายหลังการเล่นกิจกรรมแล้ว ผู้จัดกิจกรรมอาจถามเด็กว่าเขาเคยมีเรื่องถูกขัดใจ ไม่พอใจ หรือโกรธอย่างไรบ้าง และเขาคิดว่าถ้าเกิดเหตุการณ์นั้นอีกเขาจะอย่างไร สรุปประเด็นสำคัญในการพูดคุยกับเด็ก ดังนี้

1. ความไม่พอใจ ความโกรธเกิดขึ้นได้กับทุกคน เมื่อเราไม่สามารถทำตามใจตัวเองได้
2. เราควรบอกความต้องการ/ความรู้สึกของเรา ถ้ามีเหตุผลดี อีกฝ่ายหนึ่งอาจยอมตามใจเราก็ได้ แต่เราก็ควรฟังเหตุผลของคนอื่นด้วย เช่น แม่บอกให้เราเล่นได้ 1 ชั่วโมงหลังทำการบ้านเสร็จ วันนี้เราอาจขอต่อรองเป็น 1 ชั่วโมงครึ่ง เพราะการบ้านยากแต่เราทำถูกหมด
3. ถ้าเรารู้สึกไม่พอใจ หรือโกรธ เราสามารถระบายความโกรธได้แต่ไม่ควรให้ใครเดือดร้อน เหมือนอย่างข้างจอมเกรไม่พอใจแม่ แต่ไประบายความโกรธกับเพื่อน ๆ เช่น พุดไม่ดี แก่วงงวดพาตูกเพื่อน
4. เราอาจจะบอกความรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธให้คนอื่นรู้ เป็นการระบายความโกรธได้อย่างหนึ่ง เช่น ข้างน้อยอาจบอกกับเพื่อน ๆ ว่า “วันนี้อารมณ์ไม่ดีเพราะไม่พอใจที่แม่สั่งให้กลับบ้านเร็ว” เพราะบางครั้งเพื่อนอาจช่วยให้เรารู้สึกดีและมีทางแก้ไขอารมณ์ให้ดีขึ้นได้

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมข้างจอมเกร



นิทานเรื่อง “ข้างจอมเกร”

วันหนึ่งขณะที่สัตว์ต่าง ๆ เล่นกันอยู่ ข้างน้อยเดินเข้ามาในสวนด้วยท่าทางโมโห กวัดแกว่งวงไปมา ถูกต้นไม้เล็ก ๆ ล้มระเนระนาด และถูกสัตว์อื่น ๆ ด้วย ซึ่งสัตว์เหล่านั้นเจ็บ กระโดดหนี และเจ้าหมีใจกล้าได้ถามเจ้าข้างน้อยว่า

หมี : ข้างน้อยวันนี้เป็นอะไรทำไมหน้าตาบูดบึ้ง แกว่งวงไปถูกเพื่อน ๆ แล้วรู้มั๊ย

ข้างน้อย : เราก็คือข้างนะสิ จะให้เป็นอะไร ใครไม่ยอมเจ็บตัวก็ไปห่าง ๆ ซิ เจ้าก็ไปด้วยเจ้าหมี เราอารมณ์ไม่ดีนะ

หมี : ก็ได้พวกเราจะไปเล่นกันที่อื่น เราไม่ยอมอยู่ใกล้กับข้างซี้โมโห เเกร ไปเถอะพวกเราไปเล่นที่อื่นกัน

เมื่อสัตว์อื่น ๆ พากันเดินหนีเจ้าข้างเกรไปแล้ว เจ้าข้างน้อยนึกโมโหอยู่ในใจและพูดกับตนเองว่า “ทำไมวันนี้จึงมีแต่คนขัดใจเรา ทำให้เราโมโหอยู่เรื่อยเลย” ทันใดนั้นข้างเทวดาก็ปรากฏตัวขึ้น และพูดกับข้างน้อยว่า

ข้างเทวดา : ข้างน้อย วันนี้ใครทำให้เจ้าไม่พอใจบ้างละ

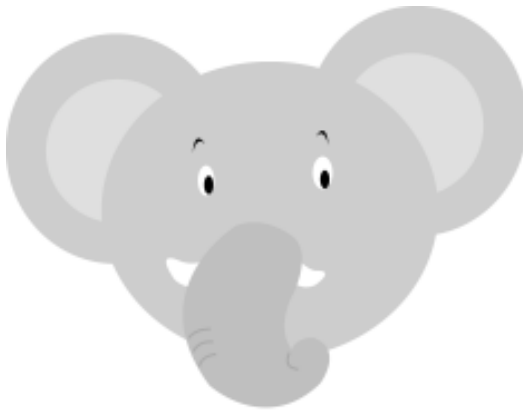
ข้างน้อย : ก็แม่นะสิ สั่งให้กลับบ้านเร็ว ๆ เพราะพ่อกับแม่จะไปธุระแต่เราอยากเล่นนาน ๆ และดูซิเพื่อนก็ไม่เข้าใจว่าเราอารมณ์ไม่ดี มาพากันหนีไปอีก

ข้างเทวดา : ข้างน้อยเอ๊ย แหม่ข้าคิดว่าใครขัดใจเจ้าที่แท้ก็แม่ขอร้องเจ้าให้กลับบ้านเร็ว ๆ นี่เอง เรื่องที่พ่อแม่สั่งให้เราทำนั่นทำนี่ แล้วเรารู้สึกไม่พอใจเกิดขึ้นได้เสมอกับทุก ๆ คน เราสามารถแก้ไขความไม่พอใจให้รู้สึกดีขึ้นได้นะ เราลองไปพูดคุยกับเพื่อน ๆ ของเราดูสิ ข้าคิดว่าเขาน่าจะมีอะไร ๆ บอกให้เราฟังนะ

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมข้างจอมเกเร



ตัวอย่างป้ายคล้องคอรูปสัตว์ต่าง ๆ





กิจกรรม ช้างจอมเกร

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านเรื่องราวจากสื่อ นิทาน ละครสั้น เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้ อารมณ์ที่หลากหลายไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาที่เกี่ยวกับอารมณ์ของตัวละคร วิธีเผชิญปัญหาและ การแก้ไขปัญหา เรียนรู้ความผิดหวัง มิตรภาพและจริยธรรม ที่ล้วนเป็นประสบการณ์ที่ซึมซับเข้าไปในความ รู้สึกในใจ การที่เด็กได้แสดงบทบาทสมมติ และเปิดโอกาสให้ช่วยกันอภิปรายถึงอารมณ์ของตัวละคร จะทำให้ เกิดความหลากหลาย ชับซ้อน และไม่เป็นการจำกัดความคิดของเด็กความสามารถในการแสดงความคิดเห็น ของตนเองนั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพด้านอารมณ์ของเด็กเป็นอย่างมาก เด็กจะมองเห็นความ เป็นจริงในชีวิต และถูกท้าทายให้คิดหาทางออก มีโอกาสสร้างแนวความคิดหรือมุมมองใหม่ ๆ ได้ร่วมแบ่งปัน ความคิดเห็น ความกังวลในใจและประสบการณ์ของตนเอง นำไปสู่ความเข้าใจทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง



กิจกรรม

จำแล้วจับ

จุดประสงค์

1. เด็กบอกได้ว่าความขัดแย้งและปัญหาเป็นเรื่องเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและทุกสถานที่
2. เด็กสามารถร่วมมือกับผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กยืนเป็นวงกลม หันหน้าเข้าในวงกลม บอกให้เด็กจำหน้าเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาไว้ให้ดี
2. จากนั้นให้เด็กเปลี่ยนตำแหน่งที่ยืน โดยเล่นเกมลมพัดประมาณ 2 - 3 ครั้ง
3. เมื่อเด็กยืนเป็นวงกลมในตำแหน่งที่เปลี่ยนจากครั้งแรกแล้ว ให้เด็กขยับเข้ามาใกล้กันมากที่สุด
4. บอกให้เด็กมองหาเพื่อนที่เคยยืนอยู่ข้าง ๆ ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาในตอนแรก (ก่อนที่จะเล่นเกมลมพัด) แล้วใช้มือซ้ายของตนจับมือเพื่อนที่เคยยืนอยู่ด้านซ้าย และใช้มือขวาจับมือเพื่อนที่เคยยืนอยู่ด้านขวาของตน ช่วงนี้แขนเด็กแต่ละคนจะพันกันไปมาเป็นกระจุก
5. ให้เด็กทั้งหมดเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไรก็ได้ จะขยับร่างกายอย่างไรก็ได้ เพื่อคลายแขนที่จับพันกันเป็นกระจุกออกโดยที่ไม่ให้มือที่จับกันไว้หลุดออกจากกันและให้กลับมายืนเป็นวงกลม โดยทุกคนหันหน้าเข้าหาวงกลมเช่นเดิม
6. ผู้จัดกิจกรรมจับเวลาที่ใช้เด็กใช้ในการแก้กลุ่มก้อนที่แขนพันกัน เมื่อเด็กกลับมายืนเป็นวงกลมแล้ว ผู้จัดกิจกรรมบอกให้ทราบว่าเด็กใช้เวลาไปเท่าไร ถ้าไม่เกิน 10 นาทีนับว่าใช้เวลาไม่มาก
7. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กเล่าว่าแขนที่พันกันจนกลับมายืนเป็นวงกลมเหมือนเดิมได้อย่างไร และรู้สึก/ได้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้
8. ผู้จัดกิจกรรมสรุปตามแนวทางดังนี้
 - บางครั้งสถานการณ์ก็บังคับไม่ให้เราทำในสิ่งที่ต้องการได้ จึงเกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจ เช่น จากการเล่นเกม ผู้จัดกิจกรรมสั่งให้เด็กจับมือเพื่อนที่เคยยืนอยู่ใกล้ทั้งด้านซ้ายและด้านขวา แต่ขณะที่เด็กสับเปลี่ยนตำแหน่งที่ยืนไปแล้วนั้น เด็กไม่ได้ยืนอยู่ใกล้เพื่อนในตำแหน่งเดิม จึงต้องเอื้อมมือข้ามไปจับ ซึ่งไม่ถนัด และเมื่อทุกคนในกลุ่มต่างทำเช่นนี้ จึงเกิดภาวะความสับสนและขัดแย้งของมือมากมายที่พันกันไปมา
 - ในการแก้ไขปัญหาเช่นนี้ บางครั้งเราต้องตั้งสติดูให้ดีว่าควรทำอย่างไรก่อน ใครควรเป็นคนเริ่มต้นแก้ไข เพราะถ้าแต่ละคนต่างก็ต้องการหมุนตัวหันกลับมายืนเป็นวงกลมตามที่ผู้จัดกิจกรรมบอก แขนก็จะยิ่งพันกันมากขึ้น เราอาจจะต้องร่วมมือกันดูว่าควรเริ่มจากใคร ใจเย็น ๆ อดทน รอคอยก็จะแก้ปัญหาได้



เนื้อเพลง “ลมเพลมพัด”

ลมเพ ลมพัด โบกสะบัด พัดมาไว ๆ
ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพลมพัดอะไร
ฉันจะบอกให้ พัดคนที่.....

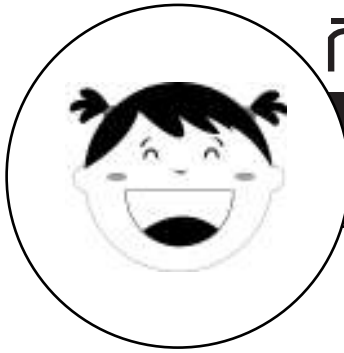


ใบความรู้



กิจกรรม จำแล้วจับ

ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ทุกสถานการณ์และนำไปสู่ปัญหา การแก้ไขปัญหบางครั้งต้องอาศัยความร่วมมือและความสามัคคีกับผู้อื่น อาจใช้การสนทนาพูดคุย เพื่อลดความขัดแย้งและจัดการลูกกลามของปัญหา



กิจกรรม

เราเลือกได้

จุดประสงค์

1. ฝึกคิดถึงสิ่งที่จะเกิดตามมาจากการกระทำ เพื่อลดความขัดแย้ง
2. ฝึกคิดถึงทางเลือกอื่น ๆ ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ดูภาพเหตุการณ์ความขัดแย้งที่ 1 ซึ่งมีทางเลือก 3 ทาง ให้เด็กปรึกษากันในกลุ่มว่าจะเลือกแนวทางใด
2. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กแต่ละกลุ่ม แล้วให้เด็กช่วยกันคิดต่อว่า แต่ละทางเลือกนั้นถ้าทำแล้วจะเกิดผลอย่างไรตามมา
3. ผู้จัดกิจกรรมสรุปให้เด็กฟังเกี่ยวกับผลที่ตามมาของทางเลือกแต่ละทาง (3 ทาง)
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กดูภาพเหตุการณ์ความขัดแย้งที่ 2 - 4 ครั้งละ 1 สถานการณ์ แล้วให้เด็กช่วยกันคิดว่าควรจะทำอย่างไร (ภาพที่ให้ผู้ไม่มีทางเลือกให้เลือก)
5. ผู้จัดกิจกรรมสรุปแนวทางการเลือกแก้ไขความขัดแย้งเพื่อไม่ให้เกิดผลเสีย คือ
 - เมื่อมีคนขัดใจเรา ไม่ให้เราทำในสิ่งที่อยากทำ หรือขัดความสุขเรา ไม่ควรโมโห โต้ตอบทันที หรือคิดที่จะเอาชนะทันที
 - พยายามคิดในทางที่ดีว่า เขาคงอยากเล่นเหมือนกัน เขาไม่ได้คิดแกล้งเรา เขาคงนึกสนุกไม่รู้ว่าทำลายความสุขของเรา หรือทำให้เราไม่พอใจ
 - ควรบอกให้เขารู้ด้วยเหมือนกันว่าเราต้องการอะไร เช่น เมื่อน้องจะแย่งตุ๊กตาก็บอกว่าพี่ขอดูให้จบก่อนนะแล้วจะให้น้องดูต่อ คอยก่อนนะ
 - ให้ประนีประนอม ถ้าเขาไม่ยอมอาจจะหาทางออกที่ได้ความพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่ายพยายามอย่าเอาชนะกัน

สื่อ/อุปกรณ์

ภาพสถานการณ์ความขัดแย้ง

ข้อเสนอแนะ

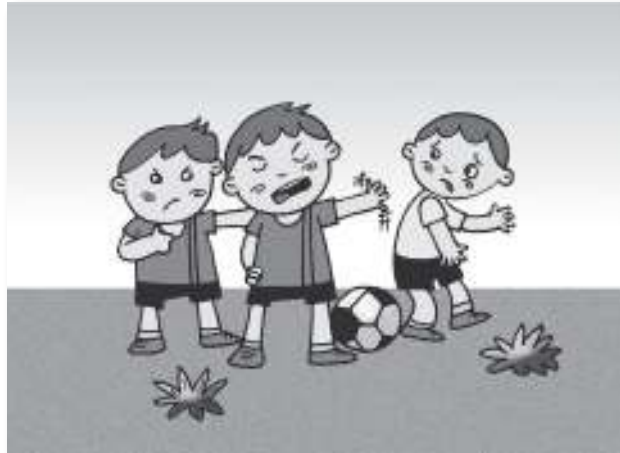
ผู้จัดกิจกรรมใช้เทคนิคการทำกิจกรรมให้น่าสนใจขึ้น โดยคงวัตถุประสงค์และเนื้อหาของกิจกรรมไว้
โดย

- ผู้จัดกิจกรรมอาจใช้สถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจริงกับเด็กในชั้นเรียนหรือในชุมชนเป็นกิจกรรมให้เด็กหาทางเลือกก็ได้
- ผู้จัดกิจกรรมแสดงภาพสถานการณ์ และการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งโดยการหาอาสาสมัครเล่นบทบาทสมมุติ หรือ นำสื่อหุ่นมือต่าง ๆ บอกเล่าเรื่องราวแทนการพูดบรรยาย จะกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจมากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมเราเลือกได้



ภาพสถานการณ์ 1 เด็กถูกเพื่อนปฏิเสธไม่ให้เล่นฟุตบอลด้วย



ทางเลือก

1. ไม่ยอม ต่อว่าเพื่อน ทะเลาะกัน
2. ไม่เป็นไร ไปเล่นกับเพื่อนคนอื่น / เล่นกับคนอื่นก็ได้
3. นั่งคอยข้างสนาม คอยสลับตัว

ภาพสถานการณ์ 2 เด็กขอเพื่อนเล่นชิงช้าในสนามเด็กเล่น แล้วเพื่อนไม่ให้เล่น



สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมเราเลือกได้



ภาพสถานการณ์ 3 เด็กกำลังดูหนังในทีวี น้องเดินมาเปลี่ยนช่องจะดูการ์ตูน



ภาพสถานการณ์ 4 ถูกเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่



ใบความรู้



กิจกรรม เราเลือกได้

สังคมของเด็กวัยนี้ยังไม่กว้างขวางมากนัก เด็กเริ่มจะอยู่ในกลุ่มมากขึ้น ลดการเล่นแบบต่างคนต่างเล่น วิธีการเล่นจะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จะยังมีการเอาแต่ใจตนเอง และต้องการเอาชนะอยู่บ้าง ทำให้เด็กต้องเจอความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ โมโห เด็กสามารถหาวิธีลดความขัดแย้งหรือแก้ไขปัญหาได้หลายวิธี การที่จะเลือกวิธีการใดนั้น ควรให้เด็กคิดถึงสิ่งที่จะตามมาหรือผลที่จะเกิดขึ้นในการตัดสินใจเลือกนั้น ๆ และควรเลือกการกระทำในวิธีการที่ไม่ทำให้เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและผู้อื่น



กิจกรรม

ร่วมด้วงช่วงกัน

จุดประสงค์

1. เด็กบอกเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้
2. เด็กสามารถหาวิธีลดความขัดแย้งได้อย่างสันติ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง “โคดำ โคเผือก”
2. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กในประเด็นที่ได้เรียนรู้จากนิทาน
 - นิทานสอนอะไร
 - ถ้าโคดำ และโคเผือกไม่ร่วมมือกันผลจะเป็นอย่างไร
3. ผู้จัดกิจกรรมบอกเด็กว่า ผู้จัดกิจกรรมมีชิ้นส่วนกระดาษจำนวน 27 ชิ้นที่สามารถนำมาจัดวางเป็นภาพได้ 3 ภาพคือ ภาพบ้าน ภาพรถยนต์ และภาพเครื่องบิน ให้เด็กจับคู่กัน กำหนดให้เด็กคนที่ 1 เรียงชิ้นส่วนภาพบ้าน เด็กคนที่ 2 เรียงชิ้นส่วนภาพรถยนต์ และให้ทั้ง 2 คนช่วยกันเรียงชิ้นส่วนภาพเครื่องบิน
4. ผู้จัดกิจกรรมแจกกล่องบรรจุชิ้นส่วนภาพบ้าน ภาพรถยนต์และภาพเครื่องบิน ซึ่งปนกัน 1 กล่องจำนวน 27 ชิ้น
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เวลาเด็กเรียงชิ้นส่วนภาพ 10 นาที
6. เมื่อหมดเวลาผู้จัดกิจกรรมดูผลงาน ครบหรือไม่ ถูกต้องหรือไม่ พร้อมทั้งเฉลยภาพตัวอย่างและถามเด็กว่า
 - เด็กวางชิ้นส่วนภาพกันอย่างไร
 - เด็กมีการขัดแย้ง แย่งชิ้นส่วนภาพกันหรือไม่
 - เด็กมีวิธีการแก้ไขความขัดแย้งดังกล่าวอย่างไร
7. ผู้จัดกิจกรรมให้แง่คิดและสรุปบทเรียนจากกิจกรรมว่า ถ้าเด็กแต่ละคนมุ่งแต่จะเอาชิ้นส่วนของตนเองเพื่อต่อภาพของตนเองให้สำเร็จ โดยไม่นึกถึงความต้องการของเพื่อน จะทำให้เกิดการทะเลาะกันได้ แต่ถ้าช่วยกันทำงาน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ก็จะทำให้การทำงานทั้งสามชิ้นสำเร็จได้ด้วยดี และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทานเรื่อง “โคดำ โคเผือก”
2. ชิ้นส่วนประกอบภาพ 3 ภาพ ภาพหนึ่งมี 9 ชิ้น รวม 27 ชิ้น
3. กระดาษจัดวางภาพ คู่ละ 3 แผ่น

ข้อเสนอแนะ

ผู้จัดกิจกรรมสามารถใช้ภาพจิ๊กซอว์อื่น ๆ ให้มีความยากง่ายในการต่อเหมาะสมกับความสามารถของเด็ก

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน

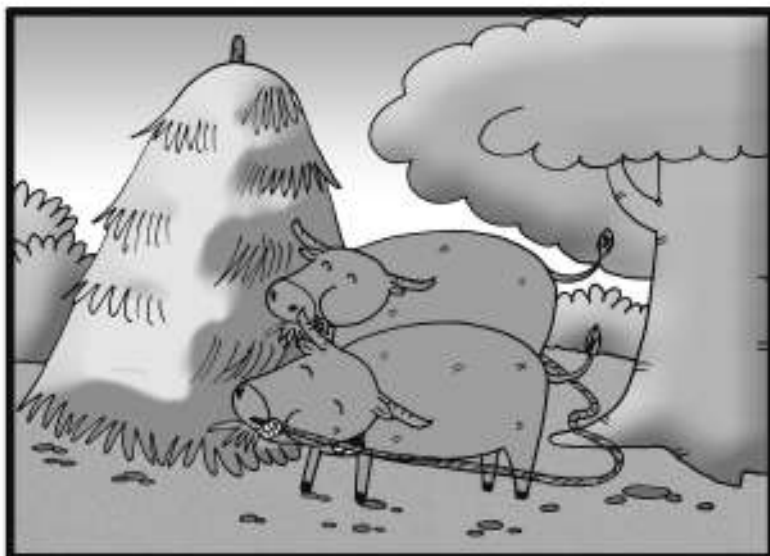


นิทานประกอบภาพเรื่อง โคดำ โคเผือก

เจ้าโคดำโคเผือกเชือกผูกคอ
เจ้าโคดำล้าหน้าเข้าหากองฟาง
ลากกันไปไกลกันมาเป็นสามารถ
เรี่ยวแรงลดตกลงนอนอ่อนใจคะนิง
เจ้าโคดำจึงว่าเพื่อนเผือกเอ๋ย
มากินทางกองเราก่อนอย่าร้อนรน
เจ้าโคดำโคเผือกเลิกร่วมใจ
ได้กินฟางอ้วนหนาแสนสำราญ

ลึงเลรออยู่ระหว่างกองฟางสอง
แต่ต้องสะดุ้งเฮือกเพราะเผือกดิง
แต่ไม่อาจกระเดือกตื่นเข้ากินถึง
ไฉนจึงจะได้ฟางทางกองตน
อย่าช้าเลยมาร่วมกันแบ่งปันผล
หมดแล้ววนมากองสหายคงได้การ
ขจัดความขัดแย้งได้ไม่ไร้วามาน
ร่วมดวงมัลย์เป็นเพื่อนกันจนวันตาย

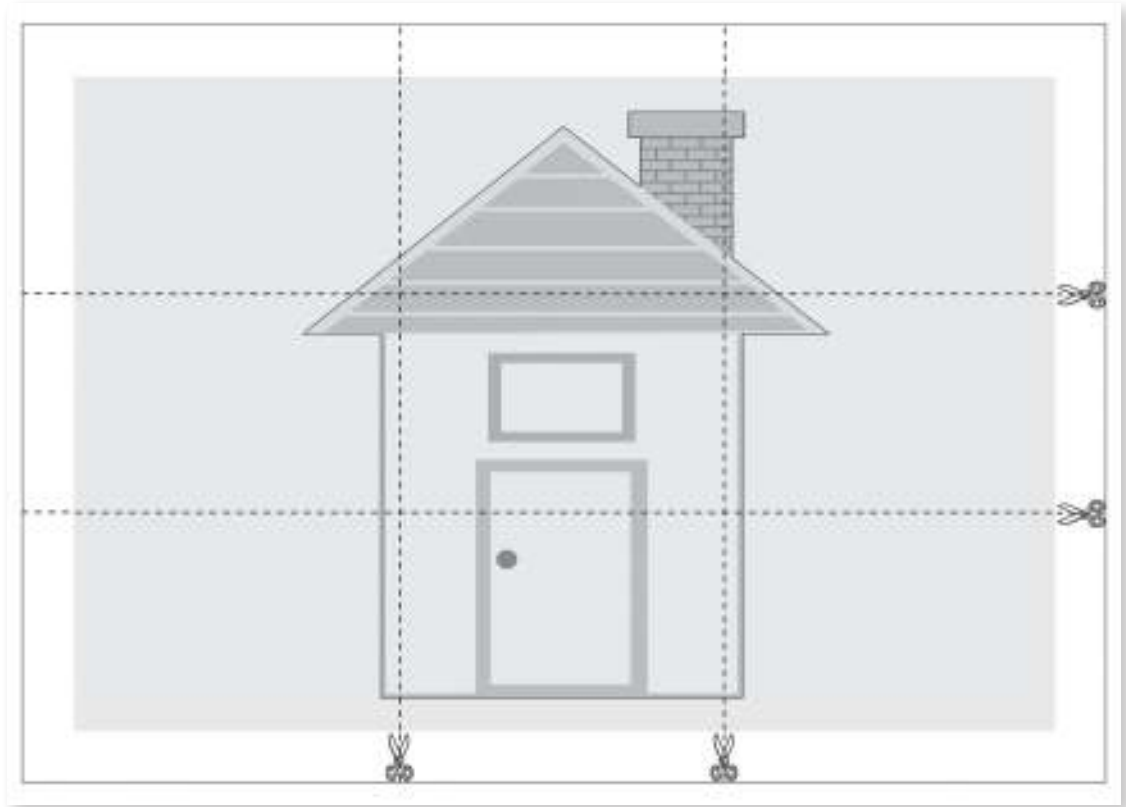
ภาพนิทานโคดำโคเผือก



สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน

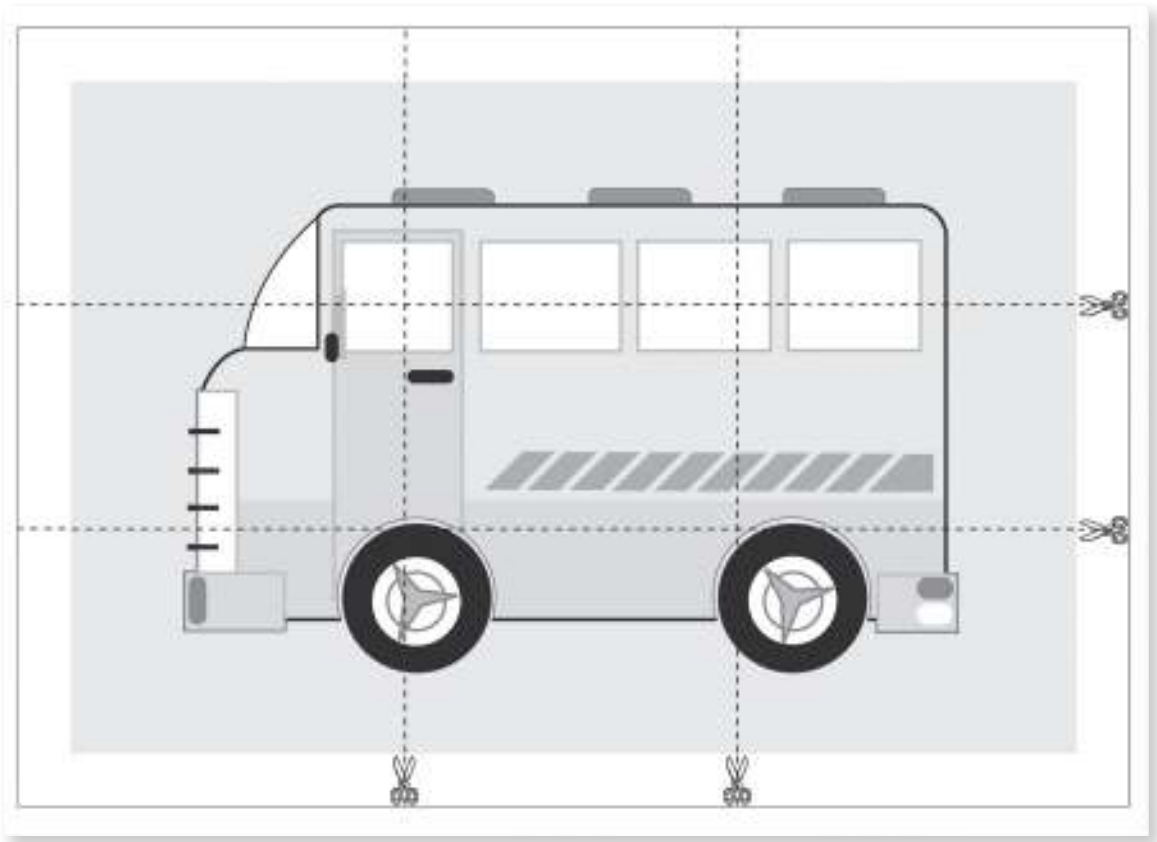


ตัวอย่างชิ้นส่วนและการวางภาพบ้าน



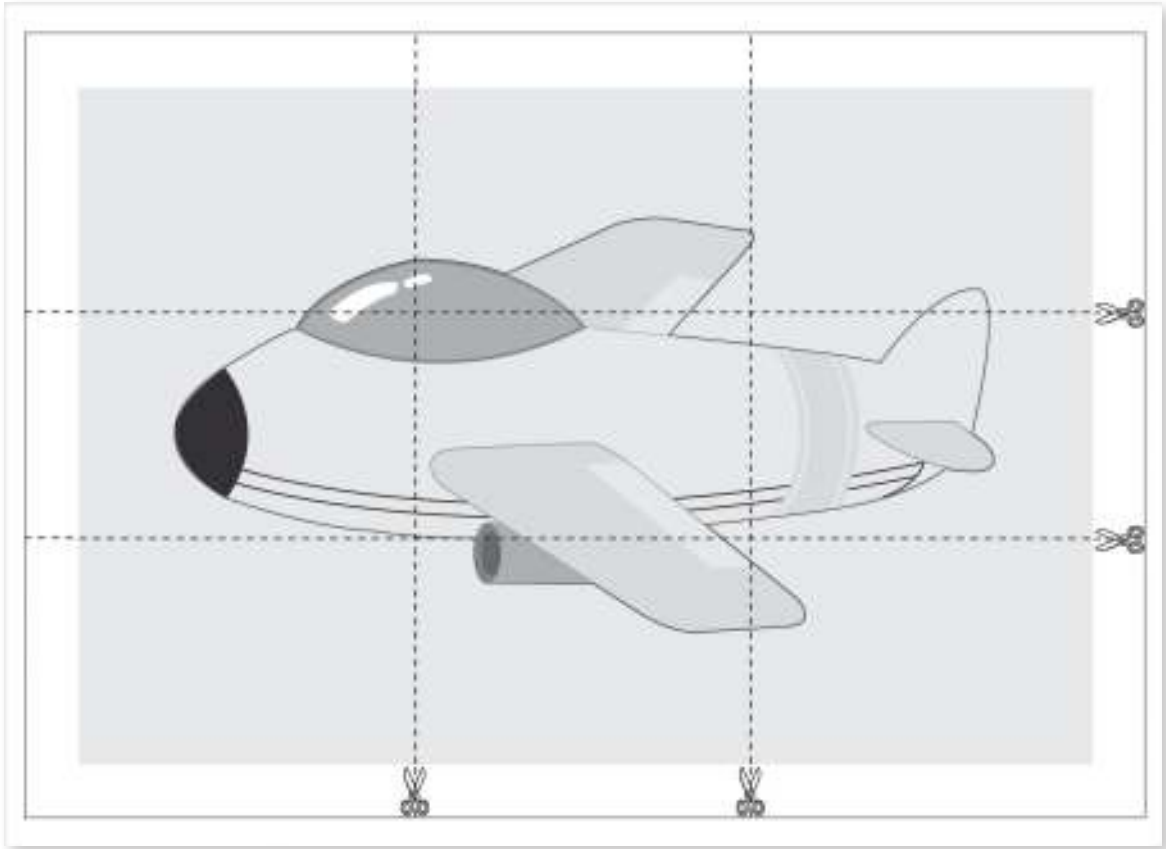
สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน

ตัวอย่างชิ้นส่วนและการวางภาพรถยนต์



สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมร่วมด้วยช่วยกัน

ตัวอย่างชิ้นส่วนและการวางภาพเครื่องบิน



ใบความรู้



กิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน

การรับฟังความรู้สึก ความต้องการของกันและกัน มีความหวังดีต่อกัน ไม่มุ่งเอาชนะกัน จะช่วยลดสถานการณ์ความขัดแย้งและช่วยกันแก้ไขปัญหาได้ เทคนิคการรับฟังความรู้สึกหรือความต้องการของคนอื่นคือการเปิดโอกาสให้ฝ่ายหนึ่งแสดงความคิด ความรู้สึก และความต้องการก่อน เมื่อเข้าใจความคิดของฝ่ายหนึ่งแล้ว ให้ใช้คำพูดที่พูดถึงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองในแง่ดีมากกว่าแง่ร้าย การพูดความรู้สึกควรเน้นเชิงบวก จะทำให้อีกฝ่ายยอมรับได้มากกว่า เป็นวิธีลดความขัดแย้งได้อย่างสันติ



กิจกรรม

ถ้าเป็นเรา...จะทำอย่างไร

จุดประสงค์

1. เด็กตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมด้านบวก และลบ
2. ฝึกการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม
3. เด็กเรียนรู้กฎเกณฑ์ และการปฏิบัติตนในสังคม

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 ปั่นหุ่น

1. ให้เด็กจับคู่กันตามความชอบใจ กำหนดให้คนหนึ่งเป็นหมายเลข 1 และอีกคนเป็นหมายเลข 2
2. ให้เด็กหมายเลข 1 ตั้งแถวหน้ากระดานหันหน้าเข้าหาเด็กหมายเลข 2
3. ผู้จัดกิจกรรมบอกเด็กว่าจะเล่นเกมปั้นหุ่น โดยให้เด็กหมายเลข 1 เป็นก้อนดิน ขอให้เด็กแปลงกายเป็นก้อนดินให้เหมือนที่สุด
4. ให้เด็กหมายเลข 2 เป็นคนปั้นหุ่นโดยการเข้าไปปั้นหุ่นหมายเลข 1 ให้เป็นบุคคลที่เราประทับใจ จะเป็นใครก็ได้ที่เรารู้จัก และต้องบอกได้ว่าเราประทับใจอะไรในตัวคน ๆ นั้น
5. ขณะที่เด็กหมายเลข 2 ปั้นหุ่นต้องนิ่ง และไม่ใช่เสียงใด ๆ ทั้งสิ้น
6. เมื่อปั้นได้แล้ว ให้เด็กทั้งห้องลองทายว่าเพื่อนปั้นหุ่นเป็นรูปอะไร แล้วกำลังอยู่ในอาการอะไร เป็นใคร และเหตุใดเราถึงมีความประทับใจในตัวคนนั้น
7. เปลี่ยนให้เด็กคนที่ 1 เป็นคนปั้น เด็กคนที่ 2 เป็นหุ่นบ้าง โดยให้เปลี่ยนเป็นปั้นเพื่อนในห้องที่เราชอบโดยการดึงบุคลิกที่โดดเด่นของเพื่อนออกมาให้ได้ เช่น ญัฐชอบเตะฟุตบอล แบ้งชอบยิ้ม เป็นต้น
8. เมื่อปั้นเสร็จแล้ว ลองให้เพื่อนทายว่าเป็นใคร
9. คราวนี้ลองกำหนดให้หุ่นสองตัวมาเจอกันโดยให้เด็กหมายเลข 1 และ 2 แสดงเป็นหุ่นเอง ผู้จัดกิจกรรมบอกเด็กว่าให้แสดงเป็นตัวละครที่มีอยู่ในโรงเรียน ฉากเกิดขึ้นที่โรงเรียนและมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น เช่น เด็กแย่งซื้ออาหารที่โรงอาหาร เพื่อนกำลังชกกัน หรือเด็กทิ้งขยะที่สนาม เป็นต้น
10. ให้หุ่นทั้งสองอยู่ในท่าที่นิ่งไว้ ให้หุ่นแสดงท่านี้ให้เพื่อนดูทีละคู่
11. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่าเกิดอะไรขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกทำไมถึงไม่ถูก และเด็กจะมีวิธีการแก้ปัญหานี้อย่างไร
12. หาวาสาสมัครมาแสดงแทนเพื่อนในสถานการณ์และฉากเดียวกัน เพื่อคิดหาทางแก้ปัญหาร่วมกัน

13. ผู้จัดกิจกรรมร่วมพูดคุยกับเด็กเพื่อหาทางแก้ปัญหาาร่วมกัน และชี้ให้เด็กเห็นว่าเมื่อคนเราอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ต้องมีปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งถ้าเราต้องการลดปัญหาเหล่านั้น เราจำเป็นต้องมี “กฎ” เพื่อให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่บางครั้งจะเห็นได้ว่าคนบางคนไม่เคารพกฎก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้น จึงจำเป็นต้องหาทางแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

ใบความรู้



กิจกรรม ถ้าเป็นเรา...จะทำยังไง

การปลูกฝังคุณค่า ค่านิยมด้านดีในเด็กวัย 3 – 5 ปี นั้นทำได้โดยการเล่านิทาน ส่วนเด็กที่โตขึ้นมาอาจจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้เด็กอ่าน ต่อจากนั้นจัดให้มีการพูดคุยกัน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านเหตุผลในเชิงจริยธรรมของเด็ก ไม่ควรสรุปว่าสิ่งที่เด็กคิดนั้นผิดหรือถูก การแสดงความคิดเห็นนั้น เพื่อการพัฒนาทักษะการให้เหตุผล หรืออาจพูดคุยกันในสถานการณ์ที่เด็กต้องเป็นตัวละครในนั้นว่าเขาจะทำอะไร เพราะอะไร



กิจกรรม

ใครเดือดร้อน

จุดประสงค์

1. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
2. แบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
3. รับรู้ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 เขียนคำ เขียนความรู้สึก

1. ผู้จัดกิจกรรมนำกระดาษปรีฟที่เขียนคำแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น ขโมย ช่วยเหลือ ชกต่อย มิตรภาพ โกหก วางคว่ำหน้าลงบนพื้นไว้รอบห้อง
2. แบ่งเด็กออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน
3. ให้เด็กแต่ละกลุ่มยืนล้อมรอบกระดาษปรีฟที่วางไว้ เมื่อผู้จัดกิจกรรมให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพลิกกระดาษขึ้นมา เมื่อพบคำที่เขียนอยู่บนกระดาษ ให้ถามว่าเด็กเกิดความรู้สึกอย่างไร ให้เขียนคำหรือวาดรูปแทนความรู้สึกออกมาให้ได้มากที่สุดในเวลา 2 นาที
4. ให้เด็กวางกระดาษและปากกาไว้ที่เดิม แล้วเวียนไปกลุ่มอื่น ทำซ้ำจนครบทั้ง 5 กลุ่ม
5. ผู้จัดกิจกรรมนำคำหรือรูปภาพที่เด็กเขียนแสดงความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมต่าง ๆ มาอภิปรายว่าเหตุใดจึงมีความรู้สึกเช่นนั้น คำใดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดีและคำใดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวเดิน แห่งความรู้สึก

1. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กทุกคนไปยืนรวมกลุ่มกันที่ด้านใดด้านหนึ่งของห้อง
2. บอกเด็กว่าผู้จัดกิจกรรมจะอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ถ้าเด็กรู้สึกดีกับคำนั้น ให้ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แต่ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ให้อยู่กับที่ ถ้ารู้สึกไม่ดีกับคำนั้นให้ก้าวถอยหลังหนึ่งก้าว
3. ผู้จัดกิจกรรมเริ่มอ่านคำที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ได้แก่ สอບໄດ້ທີ່ໜຶ່ງ ຂ່າຍເລືອບເພື່ອນ ເກັບກະເບົາ ສຕາງໄດ້ແລ້ວເອົາໄປຄິນເຈົ້າຂອງ ເລີຍສັຕຸໂຕນຸ່ງຈັດຈັດກຸມດຸ ເກັບເງິນໄສ່ກະປຸກທຸກວັນ ທຳການບ້ານເສື່ອງ ຕີນສາຍເປັນຕົ້ນ
4. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กว่าการกระทำส่งผลต่อความรู้สึกของเรา ลองสำรวจตัวเองดูว่าการกระทำไหนที่ส่งผลต่อความรู้สึกของเราในแง่ดีและไม่ดี หรืออาจหยิบยกการกระทำบางอย่างที่ทำให้เด็กบางคนรู้สึกเฉย ๆ มาอภิปรายพูดคุยกันว่าเพราะอะไร

ขั้นตอนที่ 3 ใครเดือดร้อน

1. แบ่งเด็กออกเป็นสองฝ่าย เข้าแถวตอนเรียงหนึ่งหันหน้าเข้าหากระดานดำ
2. ผู้จัดกิจกรรมใช้เวลา 5 นาที ให้เด็กแต่ละฝ่ายผลัดกันออกมาเขียนการกระทำอะไรก็ได้ที่ให้ความรู้สึกที่ดีและไม่ดีให้มากที่สุด คนที่เขียนเสร็จแล้วให้แตะมือเพื่อนคนหน้ามาเขียนต่อ แล้ววิ่งไปต่อแถวหลังสุด
3. ให้เด็กวงกลมการกระทำที่ได้เขียนลงไป ดังนี้
 - การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้งด้วยปากกาสีน้ำเงิน
 - การกระทำที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้งด้วยปากกาสีแดง
4. คຸยกับเด็กในเรื่องของเกณฑ์การตัดสินการกระทำ นอกจากที่จะทำให้ตนเองรู้สึกดีแล้วยังควรเคารพผู้อื่นด้วยการไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สื่อ/อุปกรณ์

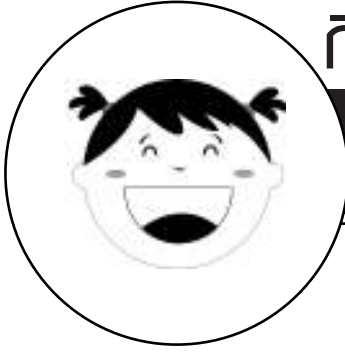
1. ปากกาเคมี หรือดินสอสี
2. กระดาษปຼືฟ

ใบความรู้



กิจกรรม ใครเดือดร้อน

- เด็กวัย 6 – 8 ปี การตัดสินเรื่องถูกผิดนั้น วัตจากผลของการกระทำว่าส่งผลกระทบต่อใครบ้าง ถ้าเป็นเรื่องในทางบวก ก็ยังมีแนวโน้มที่จะทำซ้ำมากขึ้น เริ่มมีสังคมเพื่อน เคารพกฎกติกาอย่างเคร่งครัด ดังนั้นในการเล่นของเด็ก อาจจะเสริมเรื่องกฎกติกาไปด้วย เพราะจะเป็นการพัฒนาเรื่องการควบคุมตนเอง
- การฝึกวินัยในเด็ก เป็นการสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรควรไม่ควร รู้จักกฎเกณฑ์ทางสังคม เด็กจะเรียนรู้ได้ถึงผลของการกระทำของตัวเอง การฝึกวินัยนี้จะส่งผลถึงเรื่องการควบคุมตนเองไม่ให้ทำในเรื่องที่ผิด ดำรงอยู่บนความถูกต้องเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่



กิจกรรม

ประติมากรรมอารมณ์

จุดประสงค์

1. เด็กได้มีโอกาสสะท้อนเรื่องราวของตนเองผ่านกิจกรรมศิลปะ
2. เด็กได้มีโอกาสทบทวนตนเอง ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง
3. เด็กเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ผ่านการแสดงออกในงานศิลปะ

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษ เอ 4 ให้เด็กคนละ 1 แผ่น แล้วให้เด็กสร้างประติมากรรมอารมณ์ที่สามารถสะท้อนอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นออกมาอย่างชัดเจน ผ่านการพับ ฉีก ตัด ขยำ กระดาษอย่างไรก็ได้ ใช้เวลาในการสร้างชิ้นงาน 15 นาที
2. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 7 คน แลกเปลี่ยนกันเล่าเกี่ยวกับประติมากรรมของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
3. ผู้จัดกิจกรรมสนทนากับเด็กว่าทำไมจึงสร้างประติมากรรมอารมณ์เป็นรูปร่างนั้น ใช้วิธีการใดในการสร้างประติมากรรม เช่น ฉีก ขยำ พับ แต่ละวิธีคิดว่าสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร ยกตัวอย่าง ขยำกระดาษ ทำให้เกิดความรู้สึกสะใจ หรือเป็นวิธีระบายความเครียด
4. ผู้จัดกิจกรรมสนทนากับเด็กว่า แต่ละคนมีอารมณ์ซ่อนอยู่ภายในตนเอง ทั้งอารมณ์ที่ดีและไม่ดี เราจะมีวิธีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไรจึงจะเหมาะสม การแสดงออกทางอารมณ์ของเรามีผลต่อคนอื่นอย่างไร และเราจะมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร
5. ให้เด็กรวมกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ให้เด็กแต่ละคนในกลุ่มนำประติมากรรมของตนมาเชื่อมโยงต่อกันกับเพื่อนในกลุ่ม แล้วสร้างเรื่อง “นิทานแห่งชีวิต” โดยการนำทุกประติมากรรมมาเป็นตัวละครประกอบการเล่านิทาน โดยที่ทุกคนในกลุ่มต้องทำหน้าที่เป็นผู้ร่วมแสดง อาจมีตัวแทน 1 คนเป็นผู้เล่าหรือผลัดกันเล่าก็ได้ โดยให้เวลาในการสร้างเรื่อง 10 นาที
6. เมื่อเด็กแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จแล้ว ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กนำประติมากรรมของแต่ละคนมาตกแต่งติดบอร์ดร่วมกัน เป็นกลุ่ม ๆ แล้วช่วยกันตกแต่งบอร์ดให้สวยงาม
7. ผู้จัดกิจกรรมถามความรู้สึกของเด็กเมื่อได้เล่าประติมากรรมของตนให้เพื่อนฟังและเมื่อได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อน ๆ

8. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กว่า “แต่ละคนมีอารมณ์ที่แตกต่างกัน คนเราทุกคนมีอารมณ์อยู่ในตนเอง อยู่ที่เรารู้จักและควบคุมการแสดงออกของอารมณ์อย่างเหมาะสมได้อย่างไร เราจำเป็นต้องเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นด้วย เพราะคนเราแต่ละคนมีชีวิตที่แตกต่างกัน บางคนมีฐานะดี บางคนฐานะไม่ดี บางคนมีพ่อแม่ บางคนไม่มีพ่อแม่ แต่ทุกคนล้วนมีคุณค่า ทุกคนมีแรงมุมที่ดีอยู่ในตนเอง เพียงแต่ต้องค้นหาให้เจอ แล้วเก็บรักษาแรงมุมเหล่านั้นไว้ วันนี้เด็กได้เล่าเรื่องราวของตัวเองให้เพื่อน ๆ ฟัง ซึ่งส่วนมากจะรู้สึกสบายใจที่ได้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวอารมณ์กับคนอื่น ๆ และการรับฟังผู้อื่นก็จะได้บทเรียนที่ดีในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมด้วย ผู้จัดกิจกรรมขอบคุณทุกประสบการณ์ที่มาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน”

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษสีต่าง ๆ ขนาด เอ 4
2. กระดาษโปสเตอร์สีแผ่นใหญ่ สำหรับติดภาพประติมากรรมอารมณ์เป็นกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

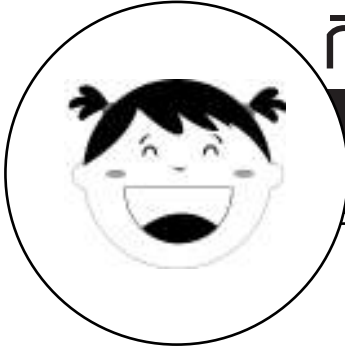
การสะท้อนเรื่องราวของตนเอง เป็นวิธีการแสดงออกของอารมณ์อย่างถูกต้อง เป็นการปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจเด็ก ประสบการณ์ที่เด็กถ่ายทอดออกมาเป็นประสบการณ์ที่น่าสนใจ เด็กต้องการความรู้สึกที่ปลอดภัยในการแลกเปลี่ยนเรื่องที่เป็นส่วนตัวกับเพื่อน ๆ ผู้จัดกิจกรรมต้องช่วยสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร อบอุ่น และปลอดภัย ด้วยการเคารพในสิ่งที่เด็กสะท้อนออกมาอย่างจริงใจ

ใบความรู้



กิจกรรม ประติมากรรมอารมณ์

เด็กวัยเรียนจะมีความเข้าใจในการควบคุมอารมณ์ตนเองมากขึ้น และเรียนรู้การซ่อนอารมณ์ตนเองเพื่อปฏิบัติตามกฎข้อบังคับทางสังคมได้อย่างเหมาะสม สามารถพัฒนาความคาดหวังถึงผลที่ตนได้แสดงออกทางอารมณ์ออกไป แต่ถึงแม้ว่าเด็กวัยนี้จะสามารถพูดเล่าถึงความรู้สึกได้ดีกว่าเด็กเล็ก แต่เป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง ทำให้ยากที่จะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสมด้วยการพูด ดังนั้นการเริ่มด้วยการใช้ศิลปะเป็นสื่อกลางไม่ว่าจะเป็นการทำงานฝีมือ การเล่นดนตรี การเล่นละคร วรรณกรรม วาดรูป การทำงานศิลปะ แล้วค่อยให้เด็กถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูด จะเป็นการฝึกฝนให้เด็กรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม



กิจกรรม

ทำอย่างไร เวลาอารมณ์เสีย

จุดประสงค์

ฝึกให้เด็กมีทักษะในการสงบจิตใจ เวลาอารมณ์เสีย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมสร้างสถานการณ์จำลองได้หลายวิธีโดย
 - 1.1 วิธีที่ 1 เมื่อผู้จัดกิจกรรมเข้ามาในห้อง แกล้งทำเป็นอารมณ์เสีย ดุว่า หาเรื่องกับเด็กโดยไม่มีเหตุผล ให้ผู้จัดกิจกรรมสังเกตปฏิกิริยาของเด็กแต่ละคน
 - 1.2 วิธีที่ 2 มอบหมายงานให้เด็กทำเป็นกลุ่ม เช่น ช่วยกันจัดบอร์ดนิทรรศการ ผู้จัดกิจกรรมแกล้งติเด็กต่างๆ นานา ตีว่าผลงานไม่ดี
2. ผู้จัดกิจกรรมขอตัวออกไปจากห้องพักหนึ่ง โดยผู้จัดกิจกรรมแอบมอบหมายงานให้อาสาสมัคร 2 - 3 คน สังเกตพฤติกรรมของเพื่อนในห้องว่าเพื่อนแสดงความโกรธในรูปแบบใดบ้าง
3. ผู้จัดกิจกรรมกลับเข้ามาในห้องเรียนอีกครั้ง ถามเด็กว่า
 - 3.1 เด็กรู้สึกอย่างไรเมื่อถูกผู้จัดกิจกรรมดุโดยไม่มีเหตุผล
 - 3.2 เด็กมีวิธีการจัดการอย่างไรกับอารมณ์เสียที่เกิดขึ้น ควบคุมได้หรือไม่ อย่างไร
 - 3.3 อาสาสมัครสังเกตเห็นอะไรบ้าง เมื่อเพื่อนมีอารมณ์โกรธ (ให้บอกโดยไม่ระบุชื่อบุคคล)
 - 3.4 ให้เด็กช่วยกันคิดว่า ถ้าเด็กกระแຈ้บความโกรธได้จะมีผลอย่างไร และหากระแຈ้บความโกรธไม่ได้จะมีผลอย่างไร
 - 3.5 เด็กมีวิธีระแຈ้บความโกรธด้วยวิธีอะไรบ้าง
4. ผู้จัดกิจกรรมสรุปความสำคัญของการระแຈ้บและการควบคุมอารมณ์โกรธ หรืออารมณ์วุ่นวายใจ
5. ผู้จัดกิจกรรมสอนทักษะในการสงบจิตใจ แล้วให้เด็กฝึกหัดทำตามอย่างเป็นขั้นตอน



กิจกรรม ทำอย่างไรเวลาอารมณ์เสีย

การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะสำคัญที่เด็กต้องเรียนรู้ เมื่อมีอารมณ์ไม่ดี แทนที่เด็กจะปล่อยให้อารมณ์นั้นรุนแรงจนกระทั่งแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา หากเด็กเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ใจให้สงบ ก็จะทำให้เด็กมีเวลาคิดถึงผลของการกระทำมากขึ้นว่า ถ้าแสดงอารมณ์ไม่ดีออกมาโดยไม่ควบคุมจะมีผลเสียอะไรตามมา การฝึกหัดควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่ฝึกฝนได้

ความสำคัญของการสงบใจ

การสงบใจจะช่วยให้เราควบคุมสถานการณ์และแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่เด็กจะเข้าสอบ ในขณะที่มีการแข่งขันกีฬาสำคัญ นักบาสที่กำลังชู้ตลูกสำคัญ ท่ามกลางเสียงผู้คนโห่ร้อง ทั้งที่เชียร์ให้เข้าและเชียร์ไม่ให้เข้า หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ นักกีฬาก็จะไม่สามารถนิ่งพอที่จะมีสมาธิชู้ตลูกให้เข้าได้เลย เมื่อพบปัญหาต่าง ๆ หากเราไม่สามารถสงบสติอารมณ์ได้ เราก็จะคิดอะไรไม่ออก หรืออาจจะระเบิดอารมณ์ทำร้ายใคร ๆ จนติดคุกติดตะรางก็ได้

การที่รู้จักควบคุมอารมณ์ให้สงบหรือใจเย็นลงก่อน ทำให้เด็กมีเวลาคิดมากขึ้นว่าจะตอบโต้อย่างไร ซึ่งจะทำให้การตอบโต้ที่เหมาะสมกว่า

เทคนิคการสงบใจ

1. บอกตัวเองว่า “หยุด” แล้วเบี่ยงเบนความสนใจไปมองดูสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
2. บอกตัวเองว่า “ให้ใจเย็น ๆ”
3. ให้สูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ พร้อมหยุดกลั้นหายใจ นับเลขถอยหลังตั้งแต่ 5 4 3 2 1 ปล่อยลมหายใจออกยาว ๆ ช้า ๆ แล้วสูดลมหายใจเข้าใหม่ให้ลึกยาว กลั้นหายใจนับเลขถอยหลัง 5 4 3 2 1 แล้วหายใจออกยาว ๆ
4. ทำตามขั้นตอนเหล่านี้ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนความรู้สึกและอารมณ์สงบลง

ให้เด็กฝึกทำเช่นนี้ทุกครั้งที่มีอารมณ์ไม่สงบ เช่น เมื่อเวลาจะเข้าแข่งขันกีฬา เข้าสอบ ขณะกำลังโกรธ ขณะจะออกไปพูดหน้าห้อง และการแสดงต่าง ๆ



กิจกรรม

ใช้ปัญญาพัฒนาอารมณ์

จุดประสงค์

1. แสวงหาและรับข้อมูลแนวคิดใหม่ ๆ นำมาวิเคราะห์ใช้กับตนเองอย่างมีเหตุผล
2. ควบคุมความรู้สึกโกรธ กลัว เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง “ลูกไก่เจอมี” ให้เด็กฟัง
2. ให้เด็กตอบคำถามต่อไปนี้
 - จากนิทานเรื่องนี้มีอะไรอยู่ในความมืด
 - สิ่งที่ถูกเจ็บบเจคืออะไร ลูกเจ็บบรู้สึกอย่างไร
 - เพราะอะไรความกลัวของลูกเจ็บบจึงหายไป
3. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กแต่ละคนว่า
 - เคยกลัวอะไรบ้าง เพราะเหตุใด มีผลกระทบต่อเด็กอย่างไร และเด็กมีวิธีการควบคุมความกลัวได้อย่างไร
 - ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันหาวิธีการควบคุมความกลัวอย่างมีเหตุผลที่เหมาะสม
4. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่าเคยรู้สึกโกรธไหม ในสถานการณ์ใดบ้าง แล้วทำอะไร ให้เด็กร่วมกันอภิปราย
5. จากสถานการณ์ที่เด็กเล่า ให้เด็กช่วยกันเลือกสถานการณ์ที่สำคัญที่สุด มา 1 สถานการณ์ (ตามความเหมาะสม)
6. ให้เด็กร่วมกันอภิปรายว่าการแสดงอารมณ์นั้น ๆ มีผลกระทบต่อเด็กอย่างไร และวิธีจัดการกับความโกรธที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
7. ผู้จัดกิจกรรมรวบรวมวิธีการควบคุมอารมณ์ที่เด็กนำเสนอ แล้วสรุปว่า “การที่เราควบคุมอารมณ์ตนเองได้นั้น เราต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นก่อน ควรมีสติและหาวิธีการจัดการกับอารมณ์นั้น ๆ อย่างเหมาะสมมีเหตุผล” แล้ว ให้เด็กฝึกวิธีการขจัดความโกรธ
8. ให้เด็กนำวิธีการดังกล่าวไปฝึกใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้เด็กฝึกหัดด้วยการทำแบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

9. ผู้จัดกิจกรรมและได้ร่วมกันร้องเพลง ดีกันนะ พร้อมแสดงท่าทางประกอบ
“ดีกันนะ ดีกันนะ ชูนิ้วก้อยออกมา
อย่าโกรธนะ ขอโทษนะ ด้วยฉันไม่ได้ตั้งใจ
ที่ฉันเล่นจนเกินไป ที่ฉันเล่นแรงเกินไป
ดีกันนะ ดีกันนะ เราเป็นเพื่อนกัน”

สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทานเรื่อง “ลูกไก่เจ็ดสี”
2. แบบบันทึกพฤติกรรมและการควบคุมอารมณ์



นิทานเรื่อง ลูกไก่เจ็ดสี

เย็นวันหนึ่งที่เล้าไก่ แม่ไก่ร้อง “เจี๊ยบ ๆ” เรียกลูกไก่เข้ามาหา พร้อมกับสอนว่า “ใกล้ค่ำแล้ว หนอย่าออกไปเล่นไกล ๆ นะ โลกภายนอก ยังมีอะไรอีกหลายอย่างที่หนูต้องเรียนรู้ แต่หนูยังเด็กควรอยู่ภายใต้การดูแลของแม่นะ”

“จะแม่ หนูจะไม่ไปไหนไกล” ลูกไก่ทั้ง 7 ส่งเสียงร้องรับคำสอนของแม่

หลังจากพระอาทิตย์ลับขอบฟ้า เมื่อความมืดมาเยือน แม่ไก่และลูกไก่ทั้งหกหลับสนิท เจ้าเจี๊ยบน้องน้อยตัวสุดท้ายนอนไม่หลับ และด้วยความอยากรู้อยากเห็นจึงเดินออกมานอกเล้า ผ่านพุ่มไม้ที่เจ้าเจี๊ยบมองดูสูงดำทะมึน เจ้าเจี๊ยบเดินต่อไป มีลมเย็นพัดมาปะทะ เจ้าเจี๊ยบได้ยินเสียงแหลมดังหวีดหวิว ขาเจ้าเจี๊ยบเริ่มสั่นทันทันใดนั้นเองเจ้าเจี๊ยบเลื้อยไปเห็นผีสูงใหญ่ดำทะมึน มีลิ้นยาวห้อยกวัดแกว่งไปมา เจ้าเจี๊ยบหันหลังกลับวิ่งหนีสุดชีวิต ขณะนั้นเองเจ้าเจี๊ยบรู้สึกว่่าที่ข้อเท้ามีอะไรมาจับยึดอยู่จึงร้องด้วยเสียงอันดังว่า “แม่จำช่วยหนูด้วย”

แม่ไก่ได้ยินเสียงร้องของลูก จึงรีบวิ่งมาช่วยและพาลูกกลับเล้าไก่ เจ้าเจี๊ยบพูดว่า “หนูกลัวมากจะแม่ หนูเจ็ดสี ลิ้นมันยาว ยาวมาก ๆ มีเสียงน่ากลัวด้วย พอหนูวิ่งหนีมันก็จับขาหนูไว้ด้วย”

แม่ไก่ก็พูดว่า “หนอย่าเพิ่งตกอกตกใจ พรุ่งนี้แม่จะพาหนูไปดูสิ่งที่หนูเห็นและได้ยินว่าที่แท้จริงคืออะไร”

รุ่งขึ้นแม่ไก่พาเจ้าเจี๊ยบและพี่ ๆ ไปเดินในสวน

“ตรงไหนลูกที่หนูถูกผีจับขา”

“ตรงนี้เลยจะแม่” เจ้าเจี๊ยบตอบ

“มองให้ตีสีลูก ตรงนี้เป็นเพียงรากไม้ที่งูขึ้นจากพื้นดิน มันทำให้ขาหนูเข้าไปขัด จนรู้สึกเหมือนมีใครจับขาหนู และเสียงที่หนูกลัว ลองฟังดูสิจ๊ะ ไข่เสียงที่ลูกได้ยินไหม เป็นเสียงใบไม้ถูกลมพัด” แม่ไก่พูด

“ใช่เลยจะแม่ ไข่เลย แต่เมื่อคืนมันดังกว่านี้” เจ้าเจี๊ยบตอบ

“ก็กลางคืนมันเงียบ ประกอบกับกลางคืนลมพัดแรงกว่ากลางวัน หนูจึงได้ยินเสียงดังกว่านี้” แม่ไก่อธิบาย และก้าวเดินต่อไปจนถึงต้นมะพร้าวสูงใหญ่ต้นหนึ่ง

“ตรงนี้เลยจะแม่ที่หนูเจ็ดสีแลบลิ้นยาว” เจ้าเจี๊ยบรีบบอก

“ลูก ลูกเห็นทางมะพร้าวที่ห้อยตกลงมาอยู่กลางต้นไหมจ๊ะ” แม่ไก่ชี้ ให้ลูก ๆ ดู ขณะที่แม่ไก่พูดมีลมพัดมา ทางมะพร้าวไหว แม่ไก่พูดว่า “เจ้าเจี๊ยบ มันเหมือนลิ้นผีของลูกไหม”

“เหมือนจะแม่” ลูกเจี๊ยบมองและหลับตานึกถึงเหตุการณ์เมื่อคืน

“นั่นแหละสิ่งที่ลูกเห็นในความมืดรวมกับจินตนาการที่เกิดจากความกลัว ทำให้ลูกเห็นต้นมะพร้าวและทางมะพร้าว เป็นผีแลบลิ้นยาว”

“หนูเข้าใจแล้วจะแม่ หนูขอโทษที่ไม่เชื่อฟังที่แม่สอน” เจ้าเจี๊ยบเดินไปกราบขอโทษแม่

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมใช้ปัญญาพัฒนาอารมณ์



ตัวอย่างแบบบันทึกพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์

วันเดือนปี	เหตุการณ์	ความรู้สึก ของ นักเรียน	วิธีการ ควบคุม อารมณ์	ผลที่เกิดจากการควบคุม อารมณ์		ความคิดเห็น ของครู
				พอใจ	ไม่พอใจ	



กิจกรรม ใช้ปัญญาพัฒนาอารมณ์

การเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล รู้จักอดทน อดกลั้น จะทำให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และแสดงออกในทางที่สังคมยอมรับ

วิธีจัดการความโกรธ

1. สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยให้เด็กรับรู้อารมณ์ตนเองขณะนั้นว่า กำลังโกรธ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น เหงื่อออก หัวใจเต้นแรง หน้าแดง ปากสั่น มือสั่น ฯลฯ
2. คาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้น ๆ ออกมา
3. พยายามควบคุมอารมณ์ตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
 - หายใจเข้า-ออกยาว ๆ
 - นับ 1 - 10 (นับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกสงบ)
 - หลีกเลียงออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วครวณก่อน
 - กำหนดลมหายใจ ให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า – ออก
 - ทำกิจกรรมอื่นที่ไม่สร้างความเดือดร้อนต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น เล่นกีฬา



กิจกรรม

เผชิญคนพาล

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจถึงลักษณะของคนที่ชอบใช้ความรุนแรง
2. เพื่อให้เด็กทราบถึงการหลีกเลี่ยงความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กทุกคนยืนเข้าแถวเป็นวงกลม ผู้จัดกิจกรรมอธิบายว่าถ้าพูดว่า “บนฟ้า” ให้กระโดด แล้วกางแขนออกไปข้างหน้า ถ้าพูดว่า “บนพื้นดิน” ให้ทุกคนกระโดดถอยหลัง แล้วเอามือลง ถ้าผู้จัดกิจกรรมพูดซ้ำให้ยืนนิ่ง ๆ ถ้าผู้ใดทำผิดต้องออกนอกวง คัดให้ได้ 10 คน 5 คู่ เด็กที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กดูภาพสถานการณ์ 5 ภาพ แล้วให้เด็กจับคู่กันแสดงบทบาทสมมติในแต่ละสถานการณ์ คู่ละ 1 สถานการณ์ โดยคนหนึ่งเป็นคนเกร (A) อีกคนหนึ่งเป็นคนดี (B)
3. ให้คนที่สวมบท A เป็นคนเกร ใช้จินตนาการแสดงบทบาทตามภาพที่ให้ ส่วนคนที่เล่น B คิดคำพูดเองว่าเมื่อเจอเหตุการณ์เช่นนี้แล้วจะอย่างไร
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแสดงบทบาทสมมติทีละ 1 คู่ แสดงภาพเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน ผู้จัดกิจกรรมจดคำพูดของเด็กไว้บนกระดานดำ ทั้ง 5 สถานการณ์
5. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายถึงลักษณะของอันธพาลหรือคนเกรให้เด็กฟัง
6. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละคู่แสดงบทบาทสมมติเดิมอีกครั้ง แต่ให้ A และ B สลับบทบาทกัน ให้เด็กอื่นที่เป็นผู้สังเกตการณ์จดคำพูด ท่าทางของคนดีไว้
7. ผู้จัดกิจกรรมและเพื่อน ๆ ช่วยกันดูว่าคำพูดท่าทางของคนดีในบทบาทสมมติที่แสดงออกในแต่ละสถานการณ์ทั้งสองครั้งเพื่อรับมือกับคนพาลเหมาะสมหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมเด็กคิดว่าควรจะทำอย่างไร ให้เด็กทั้งห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็น และผู้จัดกิจกรรมให้ความรู้หรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
8. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กทั้งหมด จับคู่กับเพื่อน แล้วเลือกสถานการณ์สมมุติมา 1 สถานการณ์ หรือเด็กอาจจะคิดสถานการณ์เองก็ได้ แล้วฝึกกันแสดงบทบาทสมมติ “วิธีเผชิญคนพาล” ด้วยวิธีที่ถูกต้อง ตามที่ได้เรียนรู้มา
9. ผู้จัดกิจกรรมสอบถามผลการปฏิบัติและให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพแสดงสถานการณ์ต่าง ๆ จำนวน 5 ภาพ
2. กระดาษ



A : “ฉันอยากจะเล่นกับนาย นายต้องเล่นกับฉันเดี๋ยวนี้”

B :



A : “ฟังนะ นายต้องทำตามคำสั่งของฉัน ไม่งั้นจะโดนอัด”

B :



A : สถานการณ์ : “นี่ เธอว่าเสื้อของฉันเหม็นๆ”

B :



A : “ไม่ได้ยินที่พูดหรือไง เจียบอยู่ได้”

B :



A : “พูดอย่างนี้ได้ไง มานี่เลย มามาต่อยกับฉัน”

B :

ใบความรู้ที่ 1



กิจกรรม เฝ้ายคนพาล

เด็กที่เป็นอัมพาลหรือคนเกเรมีนิสัยที่ชอบต่อสู้และชอบพูดจาหยาบคาย ชอบแกล้งคนที่อ่อนแอกว่าและทำร้ายคนอื่นให้ได้รับบาดเจ็บทั้งคำพูดและทางกาย มีสาเหตุมาจาก

1. เด็กที่เป็นอัมพาลหรือเกเรนี้เกิดจากความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น และรู้สึกว่าตนเองไม่มีข้อดีเทียบเท่ากับผู้อื่น
2. พวกอัมพาลจะแสดงความหยาบคายและชอบต่อสู้เพื่อให้รู้สึกว่าตนเองดีกว่าและเก่งกว่าผู้อื่น
3. เด็กที่กลายเป็นอัมพาลเนื่องจากต้องการให้ผู้อื่นสนใจ ต้องการให้คนจ้องมองพวกเขา จึงต้องแสดงออกในทางรังแกและต่อสู้กับผู้อื่น
4. บางคนกลายเป็นอัมพาลเพราะว่าเป็นคนที่ฉลาดกลัว พวกเขากลัวว่าผู้อื่นจะมาทำร้ายตนเอง ดังนั้นพวกเขาจึงต้องแสดงว่าตนเองเก่งและมีพลังอำนาจ หรือขู่ให้ผู้อื่นกลัวและไม่มารบกวนหรือไม่กล้าทำร้ายพวกเขา
5. เด็กที่เป็นอัมพาลเพราะว่าพวกเขามีความโกรธแค้นอยู่ในใจ พวกเขาต้องการที่จะแสดงความโกรธแค้นเหล่านี้ออกมาเมื่อมีบางสิ่งทำให้เขารู้สึกผิดหวัง เช่น เด็กที่เป็นอัมพาล จะแสดงความโกรธด้วยการทำร้ายคนอื่นที่ไม่รู้เรื่องด้วย
6. เด็กที่ถูกควบคุม เข้มงวด หรือถูกขู่บังคับให้ทำในสิ่งต่าง ๆ จะทำให้เด็กคนนั้นกลายเป็นอัมพาลได้

วิธีปฏิบัติเมื่อเจออัมพาล ตามลำดับขั้นตอนคือ

1. แสดงปฏิกิริยากับพวกอัมพาลเหมือนกับที่เรากระทำกับคนทั่ว ๆ ไป นั่นคือ แสดงความสุภาพต่อเขา ถึงแม้จะเป็นเรื่องที่ยากลำบาก
2. ในบางครั้งหากการใช้ความสุภาพอ่อนโยนไม่ได้ผลกับพวกอัมพาล ทางที่ดีคือ พยายามอยู่ให้ห่างจากเด็กที่เป็นอัมพาล อย่าเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ รีบหนีไปให้ห่าง เพราะเขาจะไม่มารบกวนถ้าไม่อยู่ใกล้เขา
3. ถ้าจำเป็นต้องอยู่ใกล้พวกอัมพาล ให้ทำตัวต่อไปนี้ คือ อย่าไปมอง อย่าไปฟัง อย่าไปตอบคำถามอะไรทั้งสิ้น พวกอัมพาลก็จะไม่มารบกวนถ้าไม่ไปให้ความสนใจพวกเขา
4. ถ้าพวกเขายังหาเรื่องและเราไม่สามารถหนีได้ อยู่ในภาวะจำเป็นที่ต้องเผชิญหน้าต่อเด็กพวกนี้ ก็อย่าแสดงความกลัวเกินไป ให้มองตาเขา แล้วบอกพวกเขาว่าไม่ (ด้วยน้ำเสียงหนักแน่นจริง ๆ และบอกว่าปล่อยเราไว้คนเดียวเถอะ)
5. ถ้าพวกเขายังไม่เลิกرا ยังมีท่าทีจะต่อเยหาเรื่องเรา ไม่ควรใช้ความรุนแรงเข้าต่อสู้ ควรรู้จักเอาตัวรอดด้วยการเดินหรือวิ่งหนีออกมา คนเกเรก็จะทำอะไรเราไม่ได้ถ้าไม่ได้อยู่ใกล้ ๆ
6. รีบบอกให้พ่อแม่ ผู้จัดกิจกรรมหรือเพื่อนรู้และขอความช่วยเหลือในการจัดการกับเด็กเกเรที่มา รบกวน

เฉลยคำตอบการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ สำหรับผู้จัดกิจกรรม

สถานการณ์ที่ 1

A : “ฉันอยากจะเล่นกับนาย นายต้องเล่นกับฉันเดี๋ยวนี้”

B :

(คำตอบ : ฉันจะเล่นกับนายก็ต่อเมื่อนายสัญญาว่าจะไม่เกรและไม่รุนแรงกับฉัน)

สถานการณ์ที่ 2

A : “ฟังนะ นายต้องทำตามคำสั่งของฉัน ไม่งั้นจะโดนอัด”

B :

(คำตอบ : กระซิบเพื่อน “ฉันว่าพวกเราออกไปให้ห่าง ๆ นายคนนี้นี้ดีกว่า”)

สถานการณ์ที่ 3 (นั่งอยู่ข้าง ๆ โต๊ะของเด็กเกร)

A : “นี่ เธอว่าเสื้อของฉันเหม็น”

B :

(คำตอบ : ให้แสดงท่าทาง ไม่สนใจ ไม่มอง ไม่ฟัง ไม่ตอบคำถาม)

สถานการณ์ที่ 4

A : “ไม่ได้ยินที่พูดหรือไง เจ็บบอยู่ได้”

B :

(คำตอบ : สบตาแล้วพูดว่า “ปล่อยเราไว้คนเดียวเถอะ อย่ามายุ่งกับเราเลย”)

สถานการณ์ที่ 5

A : “พูดอย่างนี้ได้ไง มานี่เลย มามาต่อยกับฉัน”

B :

(คำตอบ : อ้อ ไม่หละ ฉันไปวิ่งเล่นที่อื่นดีกว่า พูดแล้วรีบวิ่งจากไป)



กิจกรรม

หน้าต่างสันติภาพ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถบอกขั้นตอนการลดความรุนแรงในชีวิตประจำวันได้
2. เพื่อให้เด็กฝึกวิธีลดความรุนแรงในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมขออาสาสมัคร 2 คน เตรียมความพร้อมให้แสดงสถานการณ์สมมติที่มีการใช้ความรุนแรง
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กที่เหลือในห้องสังเกตการแสดงบทบาทสมมติ
3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กอาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติดังนี้
เด็กคนที่ 1 : ยืนเตะ โยนลูกฟุตบอลเล่นอยู่
เด็กคนที่ 2 : เข้ามาขอเล่นด้วย
เด็กคนที่ 1 : ไม่ให้เล่นด้วย บอกว่า “มีเพื่อนเล่นด้วยแล้ว เดี๋ยวเพื่อนมา” และทำท่าโยนลูกฟุตบอลเล่น หนีไปทางอื่น
เด็กคนที่ 2 : คว่าลูกฟุตบอลของเพื่อนวิ่งหนี
เด็กคนที่ 1 : วิ่งไล่จับตามแย่งคืน
เด็กคนที่ 2 : ขว้างลูกบอลไปไกล
เด็กคนที่ 1 : ผลักเด็กคนที่ 2 และเกิดการต่อสู้กันขึ้น
4. ผู้จัดกิจกรรมสั่งให้เลิก และให้เด็กทั้ง 2 คน ออกไปข้างนอกห้องเรียน
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กในห้องที่นั่งสังเกตการณ์ ช่วยกันคิดหาทางให้ทั้ง 2 ฝ่ายกลับมาเป็นเพื่อนกัน โดยผู้จัดกิจกรรมบอกว่า เราจะไปเปิดหน้าต่างสันติภาพซึ่งมีอยู่ 6 บาน และบอกขั้นตอนทางออกการแก้ไขปัญหาวัว
6. ผู้จัดกิจกรรมหยิบแผ่นโปสเตอร์ ซึ่งตกแต่งเป็นภาพหน้าต่าง 6 บานที่เปิดได้จริง ๆ ผู้จัดกิจกรรมเปิดหน้าต่างบานที่ 1 - 3 ทีละบาน เมื่อเปิดหน้าต่างแต่ละบานจะพบข้อความเขียนไว้ดังนี้
หน้าต่างบานที่ 1 มีข้อความว่า
“ให้แต่ละคนเขียนความต้องการของเด็กคนที่ 1 และคนที่ 2”
หน้าต่างบานที่ 2 มีข้อความว่า
“ปัญหาของเด็กทั้ง 2 คน คืออะไร”

หน้าต่างบานที่ 3 มีข้อความว่า

“ให้เด็กช่วยกันบอกว่าควรจะทำปัญหาให้ทั้ง 2 คนอย่างไร”

โดยผู้จัดกิจกรรมเขียนวิธีแก้ปัญหาที่เด็กแต่ละคนเสนอบนกระดาน (เขียนวิธีแก้ปัญหาของเด็กทุกคน)

7. ผู้จัดกิจกรรมเปิดหน้าต่างบานที่ 4 มีข้อความว่า

“ช่วยกันหาวิธีที่ทั้ง 2 ฝ่าย จะรับได้” ขั้นตอนนี้ผู้จัดกิจกรรมกระตุ้นให้เด็กเลือกวิธีการแก้ปัญหาจากหน้าต่างบานที่ 3 ที่เด็กรวบรวมไว้ ซึ่งเป็นวิธีการที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับได้ วิธีที่ได้รับการคัดเลือกอาจมีมากกว่า 1 วิธี ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กช่วยกันลงคะแนนความคิดเห็นเลือกวิธีการที่เพื่อน ๆ เห็นด้วยมากที่สุด

8. ผู้จัดกิจกรรมเปิดหน้าต่างบานที่ 5 มีข้อความว่า

“เชิญเด็กทั้ง 2 ฝ่ายเข้ามารับฟังวิธีการแก้ปัญหา”

ขั้นตอนนี้ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กทั้ง 2 ฝ่ายเข้ามาในห้องและให้เด็กอาสาสมัครบอกกับทั้ง 2 ฝ่ายว่าเพื่อน ๆ ได้ช่วยกันคิดวิธีแก้ปัญหาคือความขัดแย้งให้ทั้ง 2 คนแล้ว และให้เด็กอาสาสมัครบอกวิธีการกับเด็กที่ขัดแย้งกัน ผู้จัดกิจกรรมขอให้เด็กทั้ง 2 คนลองพิจารณา ถ้ายอมรับได้ก็ลองไปปฏิบัติ

9. ผู้จัดกิจกรรมเปิดหน้าต่างบานที่ 6 มีข้อความว่า

“โปรดติดตามผลการแก้ปัญหาด้วยวิธีที่น่าเสนอด้วย”

ขั้นตอนนี้ผู้จัดกิจกรรมบอกให้เด็กทั้ง 2 ฝ่ายนำวิธีการที่เพื่อนบอกไปคิดและลองปฏิบัติและให้มาบอกผลการปฏิบัติกับเพื่อน ๆ ในห้องภายหลังวันที่ยอมรับวิธีการประมาณ 2 - 3 วัน ถ้าทั้ง 2 ฝ่าย ไม่พอใจในวิธีการ หรือลองปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่ดี เด็กที่เป็นผู้สังเกตการณ์ทั้งหมดต้องปฏิบัติตามหน้าต่างบานที่ 1 ใหม่

10. ผู้จัดกิจกรรมถามว่าเด็กได้เรียนรู้อะไรในวันนี้ ผู้จัดกิจกรรมให้ข้อสรุปและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในวิธีการประนีประนอมและการแก้ไขความขัดแย้ง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล

2. หน้าต่างจำลอง 6 บาน เมื่อเปิดออกมีข้อความปรากฏอยู่

ข้อเสนอแนะ

หากเด็กในห้องมีสถานการณ์ความขัดแย้งเกิดขึ้น ผู้จัดกิจกรรมอาจนำสถานการณ์นั้น ๆ มาพูดคุยและให้เด็กทั้งห้องเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ตามขั้นตอนของหน้าต่างหกบานนี้

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมหน้าต่างสันติภาพ



ตัวอย่างอุปกรณ์ ภาพหน้าต่าง 6 บาน



ให้แต่ละคน
เขียนความต้องการ
ของเพื่อนคู่กรณี

ปัญหาของ
เด็กทั้ง 2 คน
คืออะไร

เราจะแก้ไขปัญห
ความขัดแย้งของ
ทั้ง 2 คนอย่างไร

ช่วยกันหาวิธีที่
ทั้ง 2 ฝ่ายจะยอมรับ
ได้ทั้งคู่

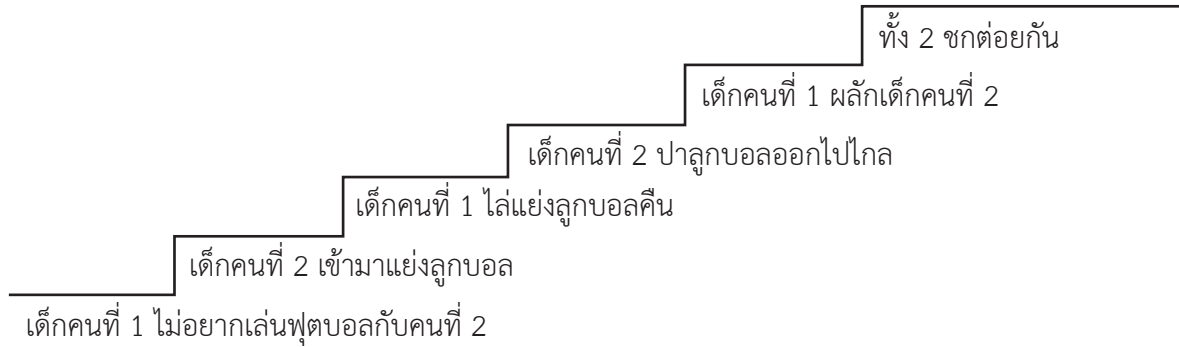
เชิญเด็กทั้งสองฝ่าย
มารับฟังวิธีการ
แก้ไขปัญห

โปรดติดตามผลการ
แก้ไขปัญหาด้วยวิธี
ที่นำเสนอด้วย



กิจกรรม บันไดความขัดแย้ง

ความขัดแย้งที่นำไปสู่ความรุนแรงนั้นจะเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นจากพฤติกรรมของแต่ละฝ่ายจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนบันได ดังตัวอย่าง



การทำความเข้าใจเรื่องความขัดแย้ง

1. พฤติกรรมความขัดแย้งเปรียบเทียบกับบันได ขึ้นได้ ลงได้
2. แต่ละขั้นของพฤติกรรมความขัดแย้งมีอารมณ์ร่วมด้วยเสมอ
3. บันไดความขัดแย้งที่สูงขึ้น อารมณ์จะรุนแรงขึ้นด้วย
4. คนที่กำลังก้าวขึ้นบันไดความขัดแย้งแต่ละขั้นไม่ได้มาตัวเปล่า แต่แบกถุงที่บรรจุสิ่งทำให้เกิด

ความขัดแย้งมากมาย เช่น

- สัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ
 - ความรู้สึกของตนเองขณะนั้น
 - ประสบการณ์เกี่ยวกับความขัดแย้งในอดีต
 - ความรู้สึกต่อตนเอง
 - ความพึงใจ อคติที่มีอยู่
5. ยิ่งก้าวขึ้นบันไดขั้นที่สูงขึ้น ก็จะมีลังยาก
 6. การมีสติ รู้ตัวและมีทักษะลดความขัดแย้งจะช่วยทำให้ก้าวลงบันไดความขัดแย้งได้ทุกเวลา

ในการลดความรุนแรงบางครั้งทั้ง 2 ฝ่ายไม่สามารถพูดคุย ปรับความเข้าใจกันได้ ก็มีผลให้เสียความเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน คนกลางจึงมีความสำคัญที่จะช่วยลดความขัดแย้ง ไม่ใช่ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา และช่วยให้เกิดความสันติ หรือคืนดีกันได้ การลดความรุนแรงประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 6 ขั้นตอน ที่คนกลางหลาย ๆ คน ช่วยกันคิดหาทางออกที่เหมาะสมสำหรับคู่กรณีทั้ง 2 ฝ่าย



กิจกรรม

แผนของลูกคุณน้อง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกแก้ไข้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้ง โดยใช้ขั้นตอนการลดความขัดแย้ง 6 ขั้นตอน
2. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้งโดยลดความรุนแรง

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 - 8 คน ผู้จัดกิจกรรมทบทวนการแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้งโดยใช้ขั้นตอนหน้าต่าง 6 บานที่เคยฝึกจากกิจกรรมหน้าต่างสันติภาพ
2. ผู้จัดกิจกรรมแจกหนังสือพิมพ์จากสำนักพิมพ์ต่าง ๆ กันที่มีข่าวความขัดแย้งหลากหลายรูปแบบ ให้เด็กในกลุ่มเลือกข่าวที่สนใจจะวางแผนแก้ไข้ปัญหาความขัดแย้ง โดยลดความรุนแรงกลุ่มละ 1 เรื่อง
3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันวางแผนแก้ไข้ปัญหาความรุนแรงโดยใช้หลักการหน้าต่างสันติภาพ 6 บาน (กิจกรรมนี้จะจบลงแค่บานที่ 4 คือหาวิธีที่ดีที่สุด) ให้เวลาวางแผน 30 นาที
4. ให้เด็กแต่ละกลุ่มนำเสนอการวางแผน กลุ่มละประมาณ 5 นาที
5. ผู้จัดกิจกรรมถามความรู้สึกเด็กจากการช่วยกันวางแผนตามข่าวที่เกิดขึ้นจริง
6. ผู้จัดกิจกรรมกระตุ้นให้เด็กลองนำวิธีการที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

หนังสือพิมพ์จากหลายสำนักพิมพ์

ข้อเสนอแนะ

ผู้จัดกิจกรรมสามารถนำหลักการหน้าต่าง 6 บาน และการดำเนินกิจกรรมในลักษณะนี้มา让孩子ทำซ้ำ ทุกครั้งที่มีกรณีความขัดแย้งต่าง ๆ เกิดขึ้น การเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์ที่เป็นจริงและทำซ้ำ ๆ จะช่วยให้เด็กเกิดทักษะในการแก้ไข้ความขัดแย้ง และสามารถแก้ไข้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ต่อไป



กิจกรรม แผนของลูกขุนน้อย

เหตุการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมมีหลากหลายรูปแบบและมีความรุนแรงหลายระดับ เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว สถานที่ทำงาน การเมือง ชุมชน และความขัดแย้งระหว่างประเทศ การฝึกให้ได้ก่ได้คิด วิเคราะห์ และหาวิธีแก้ไขความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จะช่วยลดการใช้ความรุนแรง และช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ดี ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสันติ



กิจกรรม

ลอกข้อสอบ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ถูกที่ควร
2. เพื่อให้เด็กฝึกการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล
3. เพื่อให้เด็กตระหนักว่าทำไมต้องปฏิบัติตามกฎ
4. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงจริยธรรม โดยการใช้เหตุผล
5. ฝึกการทำงานเป็นทีม

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 ต่อตัวกลไก

เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้เรื่องการใช้ร่างกายในการสร้างตัวละครต่าง ๆ อาจเป็นคน สัตว์ หรือสิ่งของก็ได้

1. ให้เด็กเคลื่อนไหวไปรอบห้องอย่างอิสระ พร้อมกับร้องเพลงไปพร้อม ๆ กัน
2. เมื่อเพลงหยุด ให้เด็กฟังโจทย์จากผู้จัดกิจกรรม ขอให้เด็กใช้ร่างกายมาต่อตัวกันตามที่ถูกจัด

กิจกรรมบอก

- เด็กสองคนต่อตัวกันเป็นดอกไม้หนึ่งดอก
- เด็กสามคนต่อตัวกันเป็นไก่ 1 ตัว
- เด็กห้าคนต่อตัวกันเป็นโต๊ะอาหาร 1 ตัว
- เด็กเจ็ดคนต่อตัวกันเป็นเครื่องทำน้ำแข็ง

เพื่อความสนุกสนานผู้จัดกิจกรรมอาจถามเด็ก ๆ ว่าตัวเองเป็นส่วนไหนของสัตว์หรือสิ่งของ พร้อมให้เคลื่อนไหวหรือส่งเสียงประกอบไปด้วยก็ได้

ขั้นตอนที่ 2 สร้างฉากจากร่างกาย

กิจกรรมนี้ต้องการให้เด็กเรียนรู้ การสร้างฉากในละครอย่างง่าย เชื่อมโยงประสบการณ์ใกล้ตัวมานำเสนอโดยใช้ร่างกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสาร

1. แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้เด็กเคลื่อนไหวประกอบเพลงอย่างอิสระที่สุด เมื่อผู้จัดกิจกรรมหยุดร้องเพลงหรือปิดเทปเพลง ให้เด็กแสดงท่าทางเป็นวัตถุที่มีอยู่ในสถานที่นั้นตามที่ถูกจัดกิจกรรมบอกให้เหมือนที่สุด เช่น ถ้าผู้จัดกิจกรรมพูดว่า วัด เด็กอาจแสดงท่าเป็นสุนัข เจดีย์ คนกวาดลานวัด เป็นต้น

3. ผู้จัดกิจกรรมกำหนดสถานที่ให้เด็กแต่ละกลุ่ม แล้วให้เด็ก ๆ แสดงเป็นฉากนั้น เช่น ทะเล ป่า โรงอาหาร

4. ผู้จัดกิจกรรมแจกการ์ดสถานที่ให้เด็กสร้างเรื่องราวที่ผิดปกติ ที่เด็กเห็นว่าเป็นเรื่องไม่ถูกต้องในสถานที่นั้นออกมา เช่น ผู้จัดกิจกรรมแจกป้ายสถานที่ริมชายหาด มีเหตุการณ์โกงเงินนักท่องเที่ยวหรือมีเด็กขโมยของในร้านหนังสือ เป็นต้น

5. พูดคุยกับเด็กว่าเหตุการณ์ที่เพื่อนแสดงให้เห็นเมื่อสักครู่นี้ เด็กรู้สึกอย่างไร ถูกต้องตามจริยธรรมหรือไม่ ถ้าเราอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าวจะทำอย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 บทบาทสมมติ

1. หาอาสาสมัครออกมาแสดงสถานการณ์สมมติ โดยการกระซิบให้เด็กที่เป็นอาสาสมัครแสดงสถานการณ์การลอกข้อสอบในห้องเรียน โดยเด็กที่เหลือเป็นผู้ชม

2. ให้เด็กที่เป็นผู้ชมทายว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เด็กรู้สึกอย่างไร เหตุการณ์นี้เคยเกิดขึ้นในห้องเรียนของเราหรือไม่

3. แบ่งเด็กออกเป็น 2 กลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดเห็นบนกระดาน โดยกลุ่มที่ 1 ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อดีของการลอกข้อสอบ กลุ่มที่ 2 ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสียของการลอกข้อสอบ ใช้เวลา 3 นาที

4. ให้เด็กเปรียบเทียบข้อแตกต่างของข้อดีและข้อเสีย อะไรมีจำนวนมากกว่ากัน ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เราจะมียุทธวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นได้อย่างไร

5. ผู้จัดกิจกรรมร่วมอภิปราย และเสนอทางออกของปัญหาร่วมกับเด็ก

สื่อ/อุปกรณ์

วิทยุ/เทปเพลง

ใบความรู้



กิจกรรม ลอกข้อสอบ

- เด็กวัย 9 – 11 ปีนั้น จะพัฒนาการใช้เหตุผลในเชิงจริยธรรมได้แล้ว จะเป็นไปทางใดขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางด้านจริยธรรมที่ถูกปลูกฝังมาในช่วงอายุก่อนหน้านี้ ปัจจัยที่จะควบคุมไม่ให้เด็กทำผิดคือ กฎระเบียบของสังคมหรือกลุ่ม ในการทำกิจกรรมของเด็กวัยนี้อาจให้เขาเป็นคนกำหนดกติกาเอง เพราะในวัยนี้เด็กเริ่มสามารถตั้งกฎเกณฑ์ของตนเองได้แล้ว เป็นการฝึกแสดงความคิดเห็น ยอมรับมติของกลุ่ม และทำตามข้อตกลง

- การปลูกฝังคุณค่า ค่านิยมด้านดีนั้น สำหรับเด็กในวัย 3 – 5 ปี ทำได้โดยการเล่านิทาน ส่วนเด็กที่โตขึ้นมาอาจจัดหาวรรณกรรมที่เหมาะสมให้เด็กอ่าน แล้วจัดให้มีการพูดคุยกันเพื่อพัฒนาทักษะการให้เหตุผลในเชิงจริยธรรมของเด็ก ไม่ควรสรุปว่าสิ่งที่เด็กคิดนั้นผิดหรือถูก หรืออาจพูดคุยกันในสถานการณ์ที่เด็กต้องเป็นตัวละครในนั้น ว่าเขาจะทำอย่างไร เพราะอะไร

- เรื่องราวจะช่วยให้เด็กได้เข้าใจชีวิต รวมถึงสร้างแรงบันดาลใจในการเป็นคนดี และเป็นช่องทางสำคัญในการส่งผ่านคุณค่า (value) และปัญญา (wisdom) เป็นบทเรียนที่เด็กไม่อาจพบหรือเรียนรู้ได้จากผู้ใหญ่ในวัยเสีย หรือระบบสังคมที่แตกสลาย เรื่องราวจากการอ่านหรือคำบอกเล่าจะถูกเก็บไว้ในลิ้นชักความทรงจำ และเป็นตัวอย่างเมื่อเราพูดถึงอะไรถูกอะไรผิด จะช่วยปลูกฝังเรื่องค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณีให้แก่เด็กด้วย



กิจกรรม

ละครสด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ถูกที่ควร
2. เพื่อให้เด็กฝึกการแก้ปัญหาด้วยเหตุผล และการคิดทางบวก
3. เพื่อให้เด็กตระหนักว่าทำไมต้องปฏิบัติตามกฎ
4. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงจริยธรรม โดยการใช้เหตุผล
5. ฝึกการทำงานเป็นทีม

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 สร้างเรื่อง

1. แบ่งเด็กออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10 – 12 คน ให้เด็กใช้ร่างกายในการสร้างสถานที่ให้เห็นชัดเจน เช่น หน้าโรงเรียน ริมถนน ในห้องเรียน เป็นต้น เรียกภาพแรกนี้ว่า ภาพเริ่มต้น หรือ start โดยการแสดงเป็นภาพนิ่ง ห้ามเคลื่อนไหว
2. ให้เด็กลองสร้างภาพเหตุการณ์ผิดปกติบางอย่างในภาพสถานที่แห่งนั้น เป็นภาพต่อเนื่องจากภาพแรก เช่น เด็กหกหล่นหน้าโรงเรียน รถชนกันริมถนน เป็นต้น เรียกภาพที่สองว่า ภาพเรื่องราว หรือ story
3. ให้เด็กสร้างภาพสุดท้าย เป็นภาพจบของเรื่อง เป็นภาพต่อเนื่องจากภาพที่สอง เรียกว่า ภาพจบ หรือ stop
4. ให้เด็กในกลุ่มนำภาพทั้งสามมาเรียงร้อย แสดงต่อเนื่องกันให้ผู้ชมวิจารณ์ว่าสามารถชมเรื่องราวได้อย่างชัดเจนหรือไม่ สื่อสารเรื่องราวและอารมณ์ของเรื่องได้ชัดเจนหรือไม่ แล้วให้สมาชิกในกลุ่มกลับไปปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ละครสด

1. ให้เด็กนั่งกับพื้นเป็นผู้ชม ผู้จัดการกิจกรรมสุ่มเลือกอาสาสมัคร มาเป็นนักแสดง ด้วยการสร้างสถานการณ์จากการแสดงสด ไม่มีการเตรียมตัวล่วงหน้า ให้เด็กจับสลากบุคลิกตัวละคร เช่น ถ้าเด็กคนที่หนึ่งจับได้บทบาทตำรวจ กับเด็กคนที่สองจับได้บทบาทแม่ค้า ให้เด็กทั้งสองคนคิดบทบาทการแสดงอย่างอิสระ และแสดงไปเรื่อย ๆ ผู้จัดการกิจกรรมจับสลากเด็กคนที่สามขึ้นมาให้ช่วยกันแสดงจนจบเรื่อง การ์ดตัวละคร ได้แก่

- แม่ค้า
- ตำรวจ

- กระเป๋ารถเมล์
- คุณยายหลงทาง
- เด็ก
- นักรูรกี

2. ทหาอาสาสมัครออกมาเป็นนักแสดง กลุ่มละ 5 คน ด้วยการจับสลากสถานการณ์ แล้วช่วยกันแสดงหรือหาทางแก้ปัญหาจนจบการแสดงให้ได้

ตัวอย่างสถานการณ์สมมุติ

- ปีกกับเจเป็นเพื่อนรักกัน วันหนึ่งปีกอยากได้เงินไปซื้อของเล่นที่อยากได้มาก เจทำกระเป๋าเงินหล่นในห้องเรียน ไม่มีคนอยู่ ไม่มีคนเห็น ปีกจะอย่างไร

- ในห้องสอบวิชาสุดท้ายของภาคเรียน ต้องไม่ตั้งใจเรียนทำข้อสอบไม่ได้เลย แต่นึกทำข้อสอบวิชานี้ได้ง่ายมาก ทั้งคู่เป็นเพื่อนรักกัน นึกอยากให้ต้องตั้งใจเรียนมากขึ้น จึงอยากให้บทเรียนกับต้อง แต่ก็ป็นห่วงกลัวเพื่อนกลัวจะสอบตก นึกควรทำอย่างไรดี

3. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กถึงการตัดสินใจของตัวแสดงเมื่อสวมบทบาทดังกล่าว

- การกระทำของเพื่อนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร
- ถ้าเป็นเขา เขาจะอย่างไร มีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร
- เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นจริงในห้องเรียนของเราหรือไม่
- เราจะมึวิธีการเอาชนะใจตัวเองไม่ให้กระทำผิดได้อย่างไร

4. ผู้จัดกิจกรรมพูดให้คำแนะนำแก่เด็กว่าการที่เรารู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด และอะไรดี อะไรไม่ดี ให้ใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นเครื่องนำทาง ถ้าเรารู้สึกไม่สบายใจในการกระทำนั้นย่อมแสดงว่าการกระทำนั้นอาจไม่ถูกต้อง เราเรียกความรู้สึกนี้ว่า “มโนธรรม” หรือธรรมะประจำใจ ที่เป็นอำนาจฝ่ายดีในตัวทุกคน นอกจากนั้นยังต้องยึดมั่นในความดีงาม อาจหาบุคคลที่เป็นแบบอย่างประจำใจ ที่ทำความดี และเป็นตัวแบบที่ดีของเรา นอกเหนือจากความรู้สึกของตัวเองแล้ว การคำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่นก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กัน การกระทำใด ๆ เราจะรู้ว่าควรทำหรือไม่ ด้วยการสำรวจดูว่าเป็นการสร้างความสะดวกดีหรือไม่ให้แก่ผู้ใด ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวหรือไม่ หากเป็นเช่นนั้น แม้เราจะพอใจต่อการกระทำนั้น เราก็ไม่ควรทำ

สื่อ/อุปกรณ์

การ์ดตัวละคร



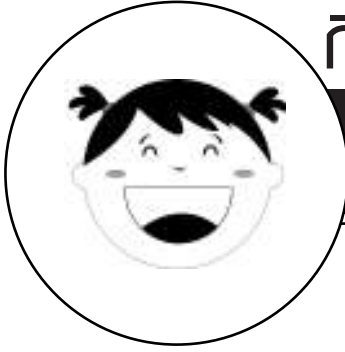
วิธีปลูกฝังจริยธรรมให้กับเด็กวัยเรียน คือ ให้เด็กเรียนรู้มาตรฐานของสังคม หรือคุณค่าที่ชุมชนยอมรับกับความสามารถในการตัดสินใจว่าอะไรถูกผิด ให้เด็กมีความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น คือ เด็กจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล รู้สึกผิด รู้สึกเสียใจ เมื่อทำผิดมาตรฐานจริยธรรมของสังคม ให้เด็กสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมแม้ถูกกระตุ้นจากแรงจูงใจด้านลบ สามารถแสดงพฤติกรรมใส่ใจผู้อื่น ช่วยเหลือคนอื่นได้ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม และเมื่อเด็กโตขึ้น การพัฒนาเหตุผลทางจริยธรรมก็จะมากขึ้น จากที่เคยตัดสินใจว่าอะไรถูกอะไรผิด ขึ้นอยู่กับทำแล้วได้รางวัลหรือถูกลงโทษ ก็จะเริ่มมองว่าผลการกระทำนั้นส่งผลต่อตัวเขาหรือบุคคลอื่น ๆ อย่างไร เริ่มตัดสินใจจากการเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบของผู้มีอำนาจเหนือกว่า เริ่มมองการกระทำนั้นผิดถูกข้อบังคับของสังคมหรือไม่ และการใช้เหตุผลทางจริยธรรมในระดับสูงสุดคือ ยึดหลักจริยธรรมสากล หรือพันธะสัญญาของสังคม การพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม หรือวิธีการให้เหตุผลทางนามธรรมเป็นทฤษฎีของโคลเบอร์ก การเสริมสร้างจริยธรรมจะสัมพันธ์กับอายุของบุคคล คือหากยังไม่ถึงวัยอันควรการเสริมสร้างลักษณะทางจริยธรรมบางลักษณะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และกิจกรรมหลักที่มักใช้ในการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมก็คือ การอภิปรายโดยไม่มีการตัดสินถูกผิด แต่เน้นว่าสามารถให้เหตุผลได้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ หรือไม่



หมวดที่ 3

กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ
ด้านพฤติกรรมการณ์เรียน/สมาธิ





กิจกรรม

ตามหาอารมณ์ดี

จุดประสงค์

ให้เด็กรู้จักการมองหาสิ่งดี ๆ ในแต่ละวัน ในชีวิตรอบ ๆ ตัว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมนำเด็กร้องเพลง “หากว่าเรากำลังสบาย” (หรือเพลงอื่น ๆ ที่มีเนื้อร้องเกี่ยวกับความสุข) ให้เด็กร้องเพลงและแสดงท่าทางร่วมกัน
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเพลง “ตื่นแต่เช้า” ให้เด็กร้องด้วยกัน จากนั้น ผู้จัดกิจกรรมบอกว่าวันนี้เราจะเล่นเกมตามหาอารมณ์ดี โดยผู้จัดกิจกรรมให้เด็กนั่งเป็นวงกลม แล้วให้เด็กคิดว่า “วันนี้ตั้งแต่ตื่นนอนขึ้นมา มีสิ่งดี ๆ หรือเหตุการณ์ดี ๆ อะไรเกิดขึ้นกับเด็กที่บ้านและที่โรงเรียนบ้าง” ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กพูดทีละคน ครั้งละ 1 อย่าง พูดเรียงกันไปเรื่อย ๆ โดยผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างเรื่องของผู้จัดกิจกรรมเอง ประกอบความเข้าใจ เช่น “วันนี้อากาศดีจัง” “ดีจังเลยที่ได้มาครบทุกคน” “ดีจังที่วันนี้รถไม่ติดเท่าไร” เป็นต้น ให้เด็กเล่นเกม 2-3 รอบ ตามเวลาที่เหมาะสม
3. ผู้จัดกิจกรรมสรุปคำพูดที่เด่น ๆ ของเด็ก ซึ่งมีความหลากหลายมาทบทวนให้เด็กฟังอีกครั้ง
4. ผู้จัดกิจกรรมถามความรู้สึกของเด็ก และให้เด็กแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ด้วยการใช้คำถามตามแนวทางดังนี้
 - เมื่อเด็กได้เล่นเกมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
 - เป็นการยากไหมที่เราจะคิดถึงสิ่งดี ๆ
 - การคิดถึงสิ่งดี ทำให้เรารู้สึกอย่างไร
 - เด็กเคยคิดมาก่อนไหมว่าเรามีสิ่งดี ๆ อยู่รอบตัวเรามากมาย
5. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า “ความสุขเป็นสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราเสมอ ไม่ใช่สิ่งยากเย็นที่จะค้นหา แต่บางครั้งเราก็ลืมมองหรือมองไม่เห็น เพราะความเคยชินกับสิ่งดี ๆ ที่เรามีอยู่แล้ว ดังนั้นหากเพียงเรารู้จักมองโลกให้เป็น เราก็จะสามารถพบความสุขง่าย ๆ ที่อยู่รายล้อมตัวเรา นั่นคือ เคล็ดลับที่เราจะมีความสุขและมีอารมณ์ดีในแต่ละวัน”

สื่อ/อุปกรณ์

1. เนื้อเพลง “หากว่าเรากำลังสบาย”
2. เนื้อเพลง “ตื่นแต่เช้า”

สื่อ / อุปกรณ์ กิจกรรมตามหาอารมณ์ดี



เพลงหาว่าเรากำลังสบาย

หาว่าเรากำลังสบาย จงปรบมือ (ผงกหัวปล้น, กระต๊อบเท้าปล้น, ส่งเสียงดัง..ไชโย ไชโย) ปล้น
หาว่าเรากำลังสบาย จงปรบมือ (ผงกหัวปล้น, กระต๊อบเท้าปล้น, ส่งเสียงดัง..ไชโย ไชโย) ปล้น
หาว่าเรากำลังมีความสุข หมดเรื่องทุกขใด ๆ ทุกสิ่ง
มัวประวิงอะไรกันเล่า จงปรบมือ (ผงกหัวปล้น, กระต๊อบเท้าปล้น, ส่งเสียงดัง..ไชโย ไชโย) ปล้น



เพลงตื่นแต่เช้า

ตื่นแต่เช้า อาบน้ำสีฟัน
กินอาหารบำรุงร่างกาย
โตเร็ว ๆ เราจะเป็นผู้ใหญ่
กายใจเราสุขเอย





กิจกรรมตามหาอารมณ์ดี

อารมณ์ดีมีความสุข เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความดีใจ สบายใจ และปลื้มปิติ เบิกบานใจ เช่น ภูมิใจ ภูมิใจ ไม่กลัว กล้าแสดงออก กล้าเสี่ยง เข้มแข็ง ลักษณะของเด็กอารมณ์ดี มักแสดงออกโดยการยิ้มแย้มแจ่มใส รื่นเริงเบิกบาน มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ชอบช่วยเหลือคนอื่น และสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดี การเสริมสร้างให้เด็กอารมณ์ดีควรฝึกให้เด็กมีความคิดทางบวก เนื่องจากความคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หากเด็กมีอารมณ์ทางบวกหรือคิดทางบวก พฤติกรรมที่แสดงออกย่อมเป็นทางบวก การคิดบวกเป็นการคิดวิเคราะห์หาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นวิธีการเริ่มต้นในการสร้างความสุขและอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส การฝึกคิดเชิงบวกจะช่วยให้มองโลกในแง่ดี มีความหวัง และหาทางออกจากปัญหาได้ ไม่เสียสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น



กิจกรรม

ก้อนหินสีสวย

จุดประสงค์

ให้เด็กเรียนรู้การคิดทางบวก เมื่อต้องพบกับความผิดหวังและปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง “ก้อนหินสีสวยให้เด็กฟัง” โดยมีภาพประกอบนิทานขณะที่เล่า หรือเล่าโดยใช้หุ่นมือแสดงประกอบด้วยก็ได้ โดยเริ่มเล่าว่าส้มจุกเอาก้อนหินมาระบายสีสวยหลายก้อน แล้ววางไว้ริมน้ำเพื่อให้แดดส่องสีจะได้แห้ง ปรากฏว่ามีสุนัขวิ่งไล่แมลงมา ทำให้ก้อนหินตกลงไปในน้ำทั้งหมด ส้มจุกร้องให้จ้า แม่ปลอบเท่าไรก็ไม่ยอมหยุด หนีไป เดินผ่านมาเห็นเข้า จึงตรงไปหาส้มจุก แล้วพูดกับส้มจุกว่า..... (ผู้จัดกิจกรรมหยุดค้างคำพูดไว้)
2. ผู้จัดกิจกรรมใช้เทคนิคการเล่าแบบหยุดเรื่องค้างไว้ แล้วถามคำถามเด็กว่า เด็กลองทายหรือคิดซิว่าส้มจุกจะพูดกับส้มจุกว่าอย่างไร
3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละคนช่วยกันคิดคำพูดของส้มจุก (ถ้าเด็กเขียนได้ ก็ให้เด็กเขียนคำพูดใส่บัตรคำ คำพูดละ 1 ใบ แล้วนำไปติดบนกระดาน) ผู้จัดกิจกรรมรวบรวมคำตอบของเด็กทั้งหมด เลือกคำตอบที่เด่น ๆ มาประมาณ 4-5 คำพูด
4. ให้เด็กช่วยกันคิดต่อว่า คำพูดแต่ละประโยคนั้น
 - มีผลอย่างไรกับส้มจุก
 - คำพูดใดที่เด็กชอบบ้าง เพราะอะไร
5. ผู้จัดกิจกรรมเฉลยคำพูดของส้มจุก ว่า “ส้มจุกจะ ที่จริงก้อนหินตกลงไปในน้ำก็ดีเหมือนกันนะ ปลาในน้ำจะได้ดูหินสวย ๆ ไงจ๊ะ นี่ไงดูสิจ๊ะ พวกปลาต่างก็มารุมดูก้อนหินของส้มจุกกันใหญ่เลย ดูปลาทุก ๆ ตัวซิ ต่างก็มีความสุขมากเลย”
6. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่า เด็กรู้สึกอย่างไรกับคำพูดของส้มจุกเช่นนี้
7. ผู้จัดกิจกรรมเล่าตอนจบของนิทานว่า “พอส้มจุกได้ฟังคำพูดของส้มจุก ส้มจุกก็หายเสียใจ หยุดร้องไห้ และอารมณ์ดีขึ้นทันที ส้มจุกบอกว่า “จริง ๆ ด้วยค่ะ ก้อนหินตกน้ำก็ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย ส้มจุกมีความสุขจัง ที่เห็นฝูงปลามาดูก้อนหินแสนสวยของส้มจุก” แล้วส้มจุก คุณแม่ กับส้มจุก ต่างก็เฝ้ามองฝูงปลาที่รุมล้อมดูก้อนหินสีสวยของส้มจุก อย่างมีความสุข

8. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า คำพูดของหมีพู เป็นการมองโลกในแง่ดี ทำให้สัมผัสถูกคิดได้ว่า ก้อนหินที่อุทิศสำหรับบายสีจนสวยงามนั้น เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ไม่เสียแรงที่ลงทุนวาดและระบายสี เพราะปลาอีกหลายตัวได้เห็นความสวยงามของก้อนหินด้วย เช่นเดียวกับชีวิตประจำวันของเด็ก เด็กอาจเจอเรื่องที่ทำให้รู้สึกผิดหวัง เสียใจ ไม่ชอบใจ แทนที่จะมัวแต่ร้องไห้ หรือโกรธ ลองหยุดคิดสักหน่อยในแง่มุมอื่นที่ดีและเป็นประโยชน์ เด็กจะพบว่า มีสิ่งดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ในเหตุการณ์ที่เราไม่ชอบได้เสมอ

9. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กลองคิดถึงเหตุการณ์ที่เด็กไม่ชอบ คนละ 1 เหตุการณ์ แล้วให้เด็กช่วยกันมองใหม่ว่า เราจะคิดเรื่องนั้นในมุมมองที่ดีได้อย่างไร โดยให้คิดขึ้นต้นด้วยคำว่า “ก็ดีเหมือนกันที่.....” ผู้จัดกิจกรรมอาจหยิบยกเรื่องราวของเด็กที่ผู้จัดกิจกรรมพบเห็นมาพูดคุยและยกตัวอย่างประกอบความเข้าใจ เช่น

9.1 ปิดเทอม เด็กผิดหวังที่ยากไปเที่ยวทะเล แต่แม่ไม่พาไป

9.2 เมื่อแบ่งกลุ่มทำงานกัน เด็กถูกจับแยกกับเพื่อนสนิท ต้องไปอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่เด็กไม่คุ้นเคย เป็นต้น

10. ผู้จัดกิจกรรมหยิบยกตัวอย่างจากเด็กมา 2 - 3 ตัวอย่าง เพื่อมาเรียนรู้ร่วมกัน

สื่อ/อุปกรณ์

ภาพนิทานก้อนหินที่สวยงามประกอบการเล่านิทาน

ข้อเสนอแนะ

อาจใช้วิธีให้เด็กร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยใช้รูปแบบการแสดงบทบาทสมมุติก็ได้

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมก่อนหินสียาย

ภาพนิทานก่อนหินสียาย





กิจกรรม ก้อนหินสี่สวย

ในเหตุการณ์บางอย่างเราไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา บางครั้งอาจพบเรื่องที่ทำให้เราผิดหวัง เสียใจ แต่ถ้าเราสามารถมองให้เห็นคุณค่า บทเรียน หรือสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เราไม่พอใจนั้น ๆ ได้ จะทำให้เราปรับใจได้ และเปลี่ยนวิกฤตนั้นให้เป็นโอกาสดี ๆ และมีความสุขได้กับทุกสถานการณ์ที่เราพบได้ คนที่ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิดได้เช่นนี้ จะเป็นคนที่มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี



กิจกรรม

ค้นหาส่วนดี

จุดประสงค์

1. ให้เด็กรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
2. ให้เด็กรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ในทางบวก
3. ให้เด็กรู้จักนำคุณค่าของตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอ หรือแสดงภาพเกี่ยวกับฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว แล้วถามเด็กว่า
 - ให้เด็กบอกข้อดีของฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว ให้ได้มากที่สุด
 - ให้เด็กร่วมกันสรุปว่า สิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ต่างล้วนมีข้อดีมากมาย ถ้าเด็กพยายามหา
2. ให้เด็กจับคู่กันทำกิจกรรมดังต่อไปนี้
 - 2.1 ผลัดกันบอกข้อดีของตนเองให้เพื่อนฟัง
 - 2.2 ผลัดกันบอกข้อดีของเพื่อนให้เพื่อนฟัง
3. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า
 - 3.1 เด็กมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่เด็กพูดถึงความดีของตนเองและเพื่อนพูดถึงความดีของเพื่อน
 - 3.2 เด็กมีความรู้สึกอย่างไรขณะที่เด็กพูดถึงความดีของเพื่อนและเพื่อนพูดถึงความดีของเด็ก
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กลองนึกถึงคนที่เด็กไม่ชอบ โดยไม่ต้องเอ่ยชื่อ ให้บอกข้อไม่ดีว่าเด็กไม่ชอบเขาเพราะอะไร จากนั้นให้เด็กมองหาข้อดีของคน ๆ นั้นว่าเขา “มีดีบ้างไหม”
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่า เด็กจะนำการมองความดีของตนเองและผู้อื่นไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างไรบ้าง
6. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุปว่า การมองโลกในแง่ดี จะทำให้บุคคลพอใจในคุณค่าที่ตนมีรักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งการรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก และนำคุณค่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

ภาพฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว

ข้อเสนอแนะ

ผู้จัดกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนสถานการณ์ในขั้นนำกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม เช่น ข้อดีของรถติด น้ำท่วม เป็นต้น





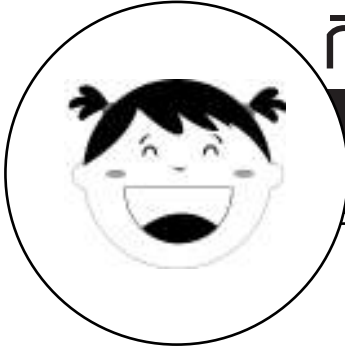




กิจกรรม ค้นหาส่วนดี

คนทุกคนไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ทุกคนมีส่วนที่ดีและไม่ดีในตัวเองทั้งสิ้น การคอยจ้องจับผิดเมื่อคนอื่นพูดเหลวหรือทำผิด จะเป็นการเสียเวลาเปล่า เป็นความจริงที่คนบางคนมีคำพูดและการกระทำบางอย่างที่ทำให้เราเบื่อหน่าย ทนไม่ได้ อยากหลีกเลี่ยงออกไปให้ห่าง ๆ แต่เรารู้ตัวหรือไม่ว่า เราเองก็อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้คนอื่นเกลียดชังไม่ชอบใจได้เหมือนกัน และถ้าคนเราจะมองเฉพาะสิ่งที่เราไม่ชอบในกันและกัน โลกนี้คงไม่มีใครเป็นเพื่อนใครได้เลย

ถ้าเราเป็นคนที่ชอบมองจุดอ่อน หรือจุดไม่ดี ข้อด้อยของผู้อื่น เราอาจจะลองปรับการมองใหม่ โดยหันไปมองจุดเด่น ข้อดีของผู้อื่นบ้าง ก็จะทำให้เราเป็นคนที่มีเพื่อนได้มากขึ้น โลกก็คงจะสดใสกว่าเดิม และคนที่เคยเป็นเพื่อนกับเราก็คงจะเป็นเพื่อนกันได้อย่างยืนนานอีกด้วย นอกจากนั้นการรู้จักรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น แล้วนำคุณค่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้ จะทำให้เราเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี



กิจกรรม

สร้างโลกสว่างด้วยตัวเรา

จุดประสงค์

1. เด็กสามารถมองบวกในสถานการณ์ลบที่เกิดขึ้น
2. ให้เด็กมีวิธีคิดในการเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส
3. ให้เด็กรู้จักยืดหยุ่นเมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ทางลบ (ผิดหวัง เสียใจ) เช่น “วันหนึ่งคุณแม่และน้องก้อยไปซื้อของที่ห้างสรรพสินค้าหรือตลาดแห่งหนึ่ง น้องก้อยเห็นตุ๊กตาหมีตัวใหญ่ แล้วรู้สึกอยากได้ จึงขอให้คุณแม่ซื้อให้ แต่คุณแม่ปฏิเสธไม่ซื้อให้”
2. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่า
 - ถ้าเด็กเป็นก้อย เด็กรู้สึกและแสดงออกอย่างไร เมื่อแม่ไม่ซื้อตุ๊กตาหมีให้
 - ถ้าเด็กเป็นแม่ เด็กรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นการแสดงออกของน้องก้อยและเด็กจะทำอย่างไร
3. ให้เด็กร่วมกันสรุปความรู้สึกและการแสดงออกของน้องก้อยและแม่ โดยผู้จัดกิจกรรมอาจจะนำข้อมูลเขียนบนกระดาน เช่น

น้องก้อย		แม่	
ความรู้สึก	การแสดงออก	ความรู้สึก	การแสดงออก

4. จากความรู้สึกและการแสดงออกของแม่ ให้เด็กร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใดแม่จึงไม่ซื้อตุ๊กตาให้ (ผู้จัดกิจกรรมอาจให้ข้อสังเกตว่าแม่เองก็ไม่สบายใจเหมือนกัน กับการที่ตัดสินใจไม่ซื้อตุ๊กตาให้ก้อย) ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปเหตุผลที่เหมาะสม

5. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันอภิปรายว่า การที่แม่ไม่เชื่อฟังทำให้ หากน้องก้อยจะมองในแง่ดี มีข้อดีอย่างไร โดยใช้การคิดด้วยคำพูดขึ้นต้นว่า “ก็ดีเหมือนกันที่.....” และผู้จัดกิจกรรมเชื่อมโยงไปสู่ความ อดทน อดกลั้น และการประหยัด

6. เด็กแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม เพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านดีของเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ (ก็ดีเหมือนกันที่.....) กลุ่มละ 1 สถานการณ์ และวิธีการแก้ไขปัญหาเพื่อยอมรับการเปลี่ยนแปลง ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น

- บ้านน้ำท่วม
- เมื่อไม่ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนนักเรียน
- ผิดหวังจากการแข่งขันกีฬา
- ผิดหวังจากการสอบ

7. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปว่าการยอมรับการเปลี่ยนแปลงจะช่วยปรับใจให้เป็นปกติได้ และจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้สำเร็จ โดยสรุปเป็นขั้นตอนได้ ดังนี้

7.1 ขั้นที่ 1 เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ทำให้ได้รู้สึกผิดหวัง เสียใจ ให้เด็กตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ

7.2 ขั้นที่ 2 นึกถึงความรู้สึกและเหตุผลของผู้อื่น

7.3 ขั้นที่ 3 คิดหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดจากสถานการณ์ที่เป็นลบให้เป็นบวก ทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์นั้น

สื่อ/อุปกรณ์

ภาพสถานการณ์ต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ

ผู้จัดกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนสถานการณ์ให้เหมาะสมกับวัย สภาพปัญหาของเด็กและสภาพท้องถิ่น โดยยึดจุดประสงค์ของกิจกรรมเป็นสำคัญ



ภาพสถานการณ์ที่ 1 บ้านน้ำท่วม



ข้อดีของเหตุการณ์

.....
.....

การแก้ไขปัญหา

.....
.....
.....
.....
.....

ภาพสถานการณ์ที่ 2 ผิดหวังที่ไม่ได้รับเลือกเป็นตัวแทนนักเรียน



ข้อดีของเหตุการณ์

.....
.....

การแก้ไขปัญหา

.....
.....
.....
.....
.....



ภาพสถานการณ์ที่ 3 ผิดหวังจากการแข่งขันกีฬา



ข้อดีของเหตุการณ์

.....

.....

การแก้ไขปัญห

.....

.....

.....

.....

ภาพสถานการณ์ที่ 4 ผิดหวังจากการสอบ



ข้อดีของเหตุการณ์

.....

.....

การแก้ไขปัญห

.....

.....

.....

.....



วิธีการปรับใจเมื่อพบสิ่งที่ไม่พึงพอใจ

1. **เรียนรู้ความเป็นจริง** ในชีวิตของคนเราย่อมพบทั้งเรื่องที่ดีหวังและสมหวัง และได้พบทั้งเรื่องที่เราพอใจและไม่พอใจ ความผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต นั่นเป็นเพราะเราไม่มีอำนาจใดๆ จะบงการให้คนอื่นทำตามใจเราได้เสมอไป และสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเราก็เป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ เช่น

- เราคาดหวังว่าเมื่อเราแต่งตัวสวย หรือหล่อ คนอื่นควรจะชมเรา แต่คนอื่นก็อาจชมหรือไม่ชมเราก็ได้ ด้วยเหตุผลต่าง ๆ เช่น เขาอาจจะไม่เห็นว่าคุณนั้นสวยเหมือนที่เราเห็น หรือ เขาอาจจะกำลังยุ่งกับเรื่องอื่น ๆ จนไม่ทันได้สนใจเรา หรือเขาอาจจะชมเราในใจแต่ว่าเขาพูดออกมาไม่เป็นก็ได้ การปรับความคิดในกรณีนี้เราจะต้องเรียนรู้ความรู้สึกและเหตุผลของผู้อื่น จะทำให้เราปรับใจได้ง่ายขึ้น

- เวลาเราไปเที่ยว เราคาดหวังว่าฝนจะไม่ตก แต่ฝนก็อาจจะตกหรือไม่ตกก็ได้ เราคาดหวังว่าแม่ค้าจะทำอาหารตามที่เราสั่ง แต่แม่ค้าก็อาจจะเอาอาหารที่ไม่ใช่ว่าที่เราสั่งมาให้ก็ได้

ความเข้าใจสิ่งที่เป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้เราไม่หงุดหงิด หัวเสีย หรือผิดหวังเกินไป เมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามใจของเรา

2. **การมองด้านดีในสิ่งที่เราผิดหวัง ไม่พอใจ** บางเรื่องเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการจะพบแต่เราก็อาจจะต้องพบ เราไม่อาจทำตามใจเราได้ทุกอย่างหรือได้ทุกอย่างที่เราต้องการ เช่น วันนี้เรา ชี้เกียจไม่อยากไปโรงเรียน แต่เราก็ต้องไปโรงเรียน เราเตรียมตัวเล่นกีฬามาอย่างดี คาดหวังว่าเราต้องชนะเลิศ แต่ก็อาจมีคนที่เก่งกว่าเรา และเรากลายเป็นผู้แพ้ก็ได้ ถ้าเรามัวแต่มาคิดเสียใจ ไม่พอใจก็จะยิ่งทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่งที่เป็นประโยชน์มากกว่า คือการคิดว่าทุกสิ่งที่เราต้องพบ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ย่อมเป็นสิ่งที่ดีเสมอ มีอะไรดี ๆ อีกด้านหนึ่งเกิดขึ้นกับเราเสมอ เมื่อเราต้องฝ่าฟันไปโรงเรียน ก็ลองคิดเสียใหม่ว่า ถ้าเราไม่ไปโรงเรียนเราก็จะกลายเป็นคนโง่ หรือวันนี้เราจะลองหาอะไรสนุก ๆ เล่นที่โรงเรียน ถ้าเราแพ้กีฬา เราก็คิดว่ากีฬาที่ย่อมมีแพ้มีชนะเป็นธรรมดา การแพ้ครั้งนี้ทำให้เรารู้ว่าเรายังพยายามไม่พอ เราจะต้องพยายามมากขึ้นในครั้งต่อไป หรือการแพ้ที่ดีเหมือนกันทำให้เราเป็นคนรู้จักแพ้รู้จักชนะ เป็นต้น

การปรับตัวที่ดี บุคคลจะต้องตรวจสอบและแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนเอง และผู้อื่นตามสภาพที่เป็นจริง โดยมีความยืดหยุ่นเมื่อพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างมีเหตุผล และมองด้านบวกของสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมีด้านดีได้เสมอ



กิจกรรม

เพื่อนที่แท้จริงของฉัน

จุดประสงค์

1. ฝึกหัดให้เด็กมีมุมมองเกี่ยวกับตัวเองในทางบวกและเห็นคุณค่าในตัวเอง
2. ฝึกทักษะการสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ด้วยการ “พูดกับตัวเองทางบวก”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง “นกกระจอกรวมใจ” ให้เด็กฟัง
2. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กว่ารู้สึกอย่างไรกับการฟังนิทาน
 - นิทานเรื่องนี้ให้แง่คิดอะไร
 - ทำไมนกกระจอกจึงคิดว่าตัวเองต่ำต้อย
 - ทำไมนกกระจอกจึงไม่สามารถออกมาจากตาข่ายได้ในตอนแรก
 - ทำไมนกกระจอกจึงสามารถรอดพ้นจากอันตรายของตาข่ายมาได้
3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กจับคู่กัน ให้สลับกันบอกเพื่อนในข้อดีและไม่ดีของตัวเอง อย่างละ 3 ข้อ
4. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่า
 - ขณะที่พูดข้อไม่ดีของตัวเอง ให้เพื่อนฟัง เด็กรู้สึกอย่างไร
 - ขณะที่พูดข้อดีของตัวเองให้เพื่อนฟัง เด็กรู้สึกอย่างไร
5. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่าได้แง่คิดอะไรจากการฟังนิทานเรื่อง นกกระจอกรวมใจและการได้คิดถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตัวเอง
6. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า ความคิดที่คนเรามองตัวเองมีอิทธิพลต่อคนเรามาก ถ้าเรามองไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง คิดว่าอะไร ๆ เราก็ไม่เก่ง เราไม่ดี เราทำไม่ได้ เราก็จะท้อแท้ ทำอะไรไม่สำเร็จ หรือถ้าคิดว่าตัวเองไม่น่ารัก ไม่สวย ไม่หล่อ เราก็จะมีปมด้อย ไม่อยากพูดคุย ไม่กล้าแสดงออก ทำให้เสียโอกาสดี ๆ หรือไม่ได้พัฒนาตัวเองได้เต็มศักยภาพเท่าที่ควรจะเป็น
7. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กทำใบกิจกรรมสมบัติอันมีค่าของฉัน โดยให้เด็กรวบรวมรายการคุณสมบัติที่ดีของเด็กมาให้มากที่สุด และเลือกคุณสมบัติที่เด็กพอใจเกี่ยวกับตัวเองมากที่สุดมา 3 ข้อ เรียงตามลำดับ ให้เด็กพูดข้อดีที่สุดในอันดับที่ 1 โดยพูดดัง ๆ ให้เพื่อนทั้งห้องได้ยินอย่างทั่วถึง (ขอให้เด็กทุกคนได้พูดข้อดีของตัวเองอย่างทั่วถึง ผู้จัดกิจกรรมกระตุ้นให้เด็กพูดดัง ๆ ด้วยความรู้สึกภาคภูมิใจในความคิดของตัวเองจริง ๆ)
8. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มถามความรู้สึกของเด็กเมื่อได้พูดถึงความคิดของตนเองออกมาดัง ๆ

9. ผู้จัดการกิจกรรมให้เด็กฝึกหัดการสร้างความคิดแง่บวกให้ตัวเอง ด้วยการพูดทางบวกกับตนเองทุกวัน โดยผู้จัดการกิจกรรมให้เด็กฝึกการผ่อนคลายและใช้จินตนาการสร้างความรู้สึที่ดีให้กับตัวเอง ตามบทสคริป เรื่อง “เพื่อนที่แท้จริงของฉัน” (ขณะที่ผู้จัดการกิจกรรมอ่านสคริปเพื่อนที่แท้จริงของฉัน ให้ผู้จัดการกิจกรรมเปิดเพลง บรรเลงเบา ๆ คลอไปด้วย)

10. ให้เด็กบอกความรู้สึกจากการทำกิจกรรมและแง่คิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทานเรื่อง “นกกระจอกรวมใจ”
2. ใบกิจกรรม “สมบัติอันมีค่าของฉัน”
3. เทปเพลงแห่งความสงบ
4. บทสคริป “เพื่อนที่แท้จริงของฉัน”

ข้อเสนอแนะ

ในการปรับกิจกรรมให้ยืดหยุ่นกับเวลาทำกิจกรรม ผู้จัดการกิจกรรมอาจแบ่งกิจกรรมแต่ละขั้นตอน ทำย่อย ๆ แต่ละขั้นเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ หลายครั้งก็ได้

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมเพื่อนที่แท้จริงของฉัน



นิทานเรื่องนกกระจอกรวมใจ

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีนกกระจอกอยู่ฝูงหนึ่ง เป็นนกกระจอกที่ยืนยันขันแข็งในการทำงาน และรักกันมาก ทุกตัวเป็นเพื่อนกัน จึงช่วยกันทำมาหากิน ในตอนเช้าทุกตัวจะตื่นแต่เช้า แต่นกกระจอกทุกตัวไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง เพราะโดนมนุษย์ดูถูกว่า เป็นนกกระจอกที่ไม่มีสีสวยงาม ตัวเล็ก และเสียงดัง นกกระจอกจึงเชื่อว่าตัวเองไม่มีอะไรดี มีเพียงจ้อย นกกระจอกน้อยตัวหนึ่งที่ไม่เชื่อตามที่มนุษย์บอก เพราะเห็นว่าถึงแม้จะเป็นเพียงนกกระจอกที่ตัวเล็ก สีไม่สวย แต่ก็ยังมีความสามารถในการบินได้เหมือนกับนกทั่วไป และยังมีคามขยันมากอีกด้วย จ้อยจึงภาคภูมิใจในตัวเอง

วันหนึ่ง ฝูงนกกระจอกออกไปหากินในที่นาของชาวนาคนหนึ่ง ในขณะที่นกกระจอกทั้งฝูงกำลังเตรียมตัวจะบินลงไปในที่นาของชาวนาเพื่อหาอาหาร ทันใดนั้นเองฝูงนกกระจอกก็รู้ว่าตัวเองกำลังตกอยู่ในอันตรายเพราะเข้าไปอยู่ในตาข่ายที่ชาวนาทำเป็นกับดัก ดักนกเอาไว้ นกกระจอกทั้งหมดตกอยู่ในตาข่ายของชาวนาใจร้าย พวกมันพยายามหาทางออกด้วยการบินวนไปรอบ ๆ แต่ยิ่งบินตาข่ายก็ยิ่งพันกันทำให้ฝูงนกกระจอกยังอยู่ในอันตราย นกกระจอกทุกตัวพยายามหาทางออกด้วยวิธีการต่าง ๆ นานา แต่ก็ไม่ได้ผล ในที่สุดเมื่อเวลาผ่านไป นกทุกตัวหมดแรง จึงยอมแพ้ มีแต่เพียงจ้อยตัวเดียวเท่านั้นที่ยังไม่ยอมแพ้ พยายามหาทางต่อไป จ้อยพยายามบอกเพื่อน ๆ ว่าให้ช่วยกันหาทางต่อไป แต่ไม่มีนกกระจอกตัวใดเชื่อ ต่างพูดกันว่าเรามาถึงไอ้นกกระจอกตัวเล็กนิดเดียว จะไปแก้ตาข่ายอันใหญ่อย่างนั้นได้อย่างไร แต่จ้อยเชื่อว่า พวกนกทุกตัวทำได้ถ้าช่วยเหลือกัน ขอให้พยายามอีกครั้งเป็นครั้งสุดท้าย ในที่สุดนกทุกตัวจึงหันมาใช้ปากจิกตาข่ายที่ละน้อยพร้อม ๆ กัน เวลาผ่านไปนานทีเดียวกว่าที่ตาข่ายแต่ละเส้นจะขาด และในที่สุดฝูงนกกระจอกก็ทำสำเร็จ ทุกตัวช่วยกันจิกตาข่ายจนขาดพร้อมกัน แล้วนกกระจอกทั้งหมด ก็สามารถบินออกมาจากตาข่ายของชาวนาแล้วบินกลับไปรังของตัวเองได้ดังเดิม

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมเพื่อนที่แท้จริงของฉัน



ใบกิจกรรม เรื่อง สมบัติอันมีค่าของฉัน

จากตัวอย่างรายการคุณสมบัติต่อไปนี้ เด็ก ๆ ลองเลือกว่ามีคุณสมบัติดี ๆ อะไรบ้าง นอกจากคุณสมบัติที่ให้ไว้แล้ว อาจมีคุณสมบัติอื่น ๆ อีกก็ได้ที่เด็กคิดว่าตัวเองมีนอกเหนือจากนี้ ใส่คุณสมบัติเหล่านั้นไว้ในภาพรถบรรทุกสมบัติของเด็ก แล้วบอกทุก ๆ คนด้วยความภาคภูมิใจว่าสมบัติอันมีค่าในตัวเด็กคืออะไร

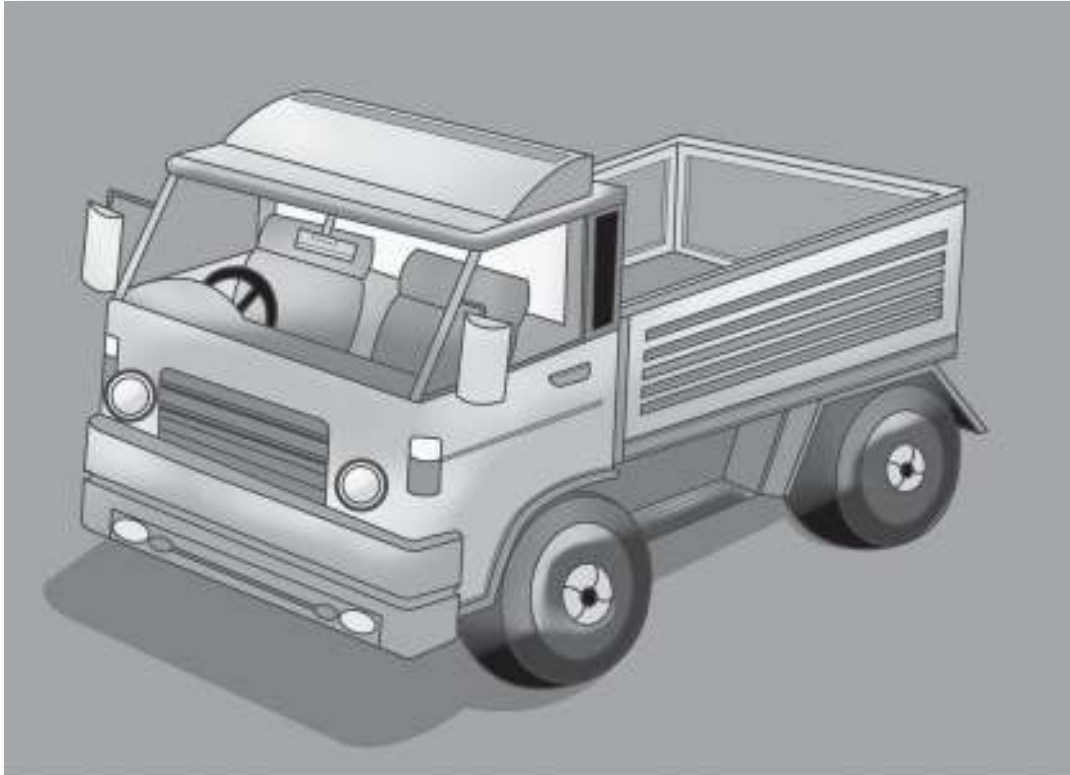
รายการคุณสมบัติของฉัน

เป็นมิตรกับผู้อื่น	เป็นผู้นำ	เป็นคนตลก	ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
มีน้ำใจ	มีศีลธรรม	สุขภาพดี	เอาใจใส่สุขภาพ
พูดเก่ง	เล่นดนตรีได้	ใจเย็น	ใจกว้าง
กระตือรือร้น	มองโลกในแง่ดี	เข้มแข็ง	เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
แน่วแน่	คุยสนุก	กล้าแสดงออก	เคารพผู้อื่น
เป็นมิตร	มีเหตุผล	จริงใจ	รอบคอบ
ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	มุ่งมั่น	ตรงเวลา	ขยัน
กตัญญู	ซื่อสัตย์	มีระเบียบ	ประณีตระนอม
สุขภาพ	พูดเพราะ	อดทน	อ่อนโยน
ใจดี	สงบ	สะอาด	มีความรับผิดชอบ
คิดถึงจิตใจผู้อื่น	ร่าเริง	ประหยัด	คล่องแคล่ว
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	ใจคอกหนักแน่น	สนุกสนาน	เป็นผู้ฟังที่ดี
มีความคิดสร้างสรรค์	ฉลาด	ไม่เห็นแก่ตัว	มีวินัย
ดูแลตัวเองได้	เป็นตัวของตัวเอง	มีความสามารถ	มีมารยาท
ชื่นชมผู้อื่นเป็น	เก่งเรื่อง....	ยิ้มเก่ง	ยอมรับผิดได้
แข็งแรง	มีสมาธิดี	ใฝ่รู้	เคารพผู้ใหญ่
มีเมตตา	ควบคุมอารมณ์ได้ดี	ไม่เอาเปรียบคนอื่น	รู้แพ้รู้ชนะ
ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ	อารมณ์ดีเสมอ	ปรับตัวได้ง่าย	ให้อภัยผู้อื่นได้
เชื่อฟังผู้ใหญ่	ยอมรับผู้อื่น	ไม่แครงแครง	มีอารมณ์ขัน

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมเพื่อนที่แท้จริงของฉัน



ใบกิจกรรม ภาพรถบรรทุกทุกสมบัติของฉัน



คุณสมบัติที่ฉันภาคภูมิใจ

1).....

2).....

3).....

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมเพื่อนที่แท้จริงของฉัน



บทสคริป เพื่อนที่แท้จริงของฉัน

ขอให้เด็กนั่งในท่าที่รู้สึกสบาย หลับตา สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆแล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก.....เอาความฟุ้งซ่าน ความหิว ความไม่สบายกายไม่สบายใจออกมากับลมหายใจออก.....สูดลมหายใจเข้าครั้งที่ 2 ลึก ๆ ซ้ำ ๆแล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก.....สูดลมหายใจเข้าครั้งที่ 3.....ลึก ๆ ซ้ำ ๆ.....แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก.....รู้สึกสงบ สบายและผ่อนคลาย...สูดลมหายใจเข้าครั้งที่ 4ลึก ๆ ซ้ำ ๆ.....แล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก.....รู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย.....สูดลมหายใจเข้าครั้งที่ 5.....ลึก ๆ ซ้ำ ๆแล้วค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออก.....รู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย.....

ขณะนี้เด็กกำลังยืนอยู่ในห้องทุ่งเขียวขจี เด็กเดินช้า ๆ สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ ซ้ำ ๆ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย

เด็กมองไปเบื้องหน้า ขณะนี้พระอาทิตย์กำลังเริ่มโผล่พ้นขอบฟ้า อากาศเริ่มสว่างแจ่มใส เท้าเปล่าเปลือยของเด็กสัมผัสได้ถึงละอองน้ำบนพื้นหญ้า เด็กรู้สึกมีความสุข สงบ ผ่อนคลาย

ขอให้เด็กหายใจเข้าเอาความรัก ความเมตตา เข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรัก ความเมตตาให้กับคนรอบข้าง ฉันเริ่มรู้สึกถึงสิ่งดี ๆ ในตัวฉัน

“ฉันเป็นคนน่ารัก ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนดี มีน้ำใจ ฉันมีความกตัญญูทวดเวที ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ฉันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น”

หายใจเข้าเอาความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรัก ความเมตตาให้กับผู้อื่น และคนรอบข้าง

ฉันอาจเป็นเด็กที่เคยทำสิ่งที่ผิดพลาดกับเพื่อน ๆ คุณผู้จัดกิจกรรมและผู้อื่น โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะพยายามปรับปรุงตนเอง ฉันจะให้อภัยตนเองและผู้อื่น ฉันจะคิดจะพูดในสิ่งที่ดีทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น ฉันรักตัวเองและบอกกับตัวเองว่า ชอบคุณ ชอบคุณ ชอบคุณ และดีใจจังที่ได้เกิดเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเองตลอดไป

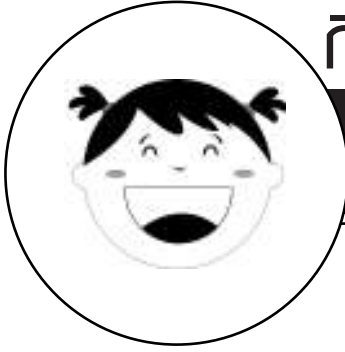
หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับผู้อื่น และกับคนรอบข้าง นับ 1, 2, 3, 4, 5 ขยับมือ ขยับเท้า แล้วค่อย ๆ สิ้นสุด



กิจกรรม เพื่อนที่แท้จริงของฉัน

การมองตัวเองในด้านบวก จะมีผลต่อการสร้างแรงจูงใจ และกำลังใจให้ตัวเอง อยากทำสิ่งที่ดีและทำ
สิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ ภาพลักษณ์และความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองจะส่งผลต่อการมีอารมณ์ที่ดี มีความภาคภูมิใจและมี
ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความรักและเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์มีความสุข และมีสัมพันธภาพ
ที่ดีกับผู้อื่น

การฝึกคิดและบอกตัวเองทางบวก เป็นทักษะที่จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง เพราะคำพูด
ด้านบวกจะส่งผลต่อการทำงานของสมองในการกระตุ้นสารแห่งความสุข ทำให้เด็กมีความสุขสดใส แจ่มใส
มีพลังงานและพลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ



กิจกรรม

ฉันคือใคร อะไรเอง

จุดประสงค์

1. เพื่อเป็นการฝึกทักษะการคิดอย่างเป็นระบบ
2. เพื่อฝึกการตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง
3. เพื่อฝึกวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล
4. เพื่อทบทวนถึงข้อดีและข้อเสียในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กยืนล้อมวงเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน แล้วหลับตา
2. ผู้จัดกิจกรรมนำฉลากที่เขียนชื่อสัตว์ชนิดต่าง ๆ หรือป้ายรูปสัตว์ชนิดต่าง ๆ ก็ได้ นำไปปิดไว้ที่หลังของเด็กทุกคน โดยที่เด็กแต่ละคนจะไม่สามารถเห็นภาพ หรือป้ายชื่อของตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายกติกาว่า ให้เด็ก ๆ พยายามหาชื่อสัตว์ที่ปิดอยู่ที่หลังตนเอง โดยการใช้คำถามที่ผู้ตอบสามารถตอบได้เพียง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” หรือ “ไม่ทราบ” เท่านั้น เช่น ฉันเป็นสัตว์บกใช่หรือไม่ ฉันมีขนาดใหญ่กว่าแมวใช่หรือไม่ เป็นต้น
4. ผู้จัดกิจกรรมให้สัญญาณ เด็กเริ่มถามคำถามเพื่อนเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสัตว์ที่ตนเองได้รับ โดยให้เวลาในการหาข้อมูลช่วงแรก 3 นาที
5. ผู้จัดกิจกรรมให้สัญญาณพักครึ่งเวลา ให้เด็กที่แน่ใจในคำตอบของตนเอง ลองทายว่าใช่สัตว์ชนิดนั้นหรือไม่ แต่ละคนมีสิทธิตอบได้เพียง 1 ครั้ง ใครทายผิด จะต้องหยุดเล่น ส่วนใครที่ทายถูก จะได้รับการปรบมือชมเชยจากเพื่อน
6. ผู้จัดกิจกรรมร่วมพูดคุยกับเด็กว่า เราจะสามารถเดาคำตอบได้อย่างไร เราจะมีวิธีการตั้งคำถามอย่างไรให้ชัดเจน และได้ข้อมูลมากที่สุด และเราควรมีหลักการในการหาคำตอบได้อย่างไร
7. เริ่มกิจกรรมอีกครั้ง โดยให้เด็กที่ยังไม่ได้คำตอบหาคำตอบต่อไปอีก 3 นาที
8. ลองให้เด็ก ๆ เล่นอีกครั้ง โดยคราวนี้เปลี่ยนโจทย์ จากชื่อของสัตว์ชนิดต่าง ๆ เป็นชื่อของเด็กในห้องแล้วเริ่มให้นักเรียนหาใหม่
9. เด็ก ๆ ตั้งคำถามเพื่อตอบคำถามของเพื่อนว่า ชื่อของใครที่ติดหลังตนอยู่ เด็ก ๆ อาจตั้งคำถามเกี่ยวกับตัวเพื่อน ๆ อย่างหลากหลาย เช่น
 - คนนี้เป็นคนขยันใช่หรือไม่
 - คนนี้เป็นคนชอบช่วยเหลือคนอื่นใช่หรือไม่

- คนนี้เป็นคนชอบหลับในห้องเรียนใช่หรือไม่

10. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า คนเราทุกคนมีลักษณะที่ดีและด้อยต่างกัน ข้อมูลที่ได้มาเกี่ยวกับตัวเราจะเป็นประโยชน์ จากการสะท้อนคุณสมบัติในตัวเราที่ได้จากเพื่อน เด็ก ๆ ควรจะนำข้อมูลเหล่านั้นไปปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น และเก็บลักษณะที่ดีของตนไว้ต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

ป้ายชื่อรูปสัตว์ชนิดต่าง ๆ ติดกระดานขาวไว้ด้านหลัง



กิจกรรม ฉันคือใคร อะไรเอ่ย

- เด็กในวัยนี้จะรู้ความคิดที่แตกต่างของแต่ละบุคคล มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล พอใจในความคิดเกี่ยวกับบรรทัดฐานทางสังคม เช่น ใครมีบทบาทอะไรก็ต้องแสดงออกหรือปฏิบัติตามหน้าที่และบทบาทนั้น เช่น บทบาทของชาย - หญิง รู้ถูก - ผิดทางจริยธรรม เด็กจะอ่อนไหวต่อมุมมองของคนอื่น ๆ และเป็นช่วงวัยที่สามารถให้คำนิยามความสามารถของเพื่อนได้ เช่น “ปองเก่งเลขมาก แต่ขี้อาย” “นกเล่าเรื่องสนุกวาดรูปเก่ง”
- เด็กในวัยนี้ให้คุณค่าต่อจริยธรรม ความถูกต้องค่อนข้างสูง จึงมีผลให้เด็กรู้สึกกดดัน และอ่อนไหวง่าย การที่เด็กจะมี Self Esteem เพิ่มขึ้นก็ต่อเมื่อเด็กรู้สึกมี “ความหมาย” และไม่ถูกกดดัน
- เด็กในวัยนี้ต้องการได้รับการให้คุณค่า การรู้สึกว่าเป็นที่พึงพอใจของคนอื่น ซึ่งนำไปสู่ “ความมีคุณค่าในตนเอง” และความสำเร็จจะเพิ่มคุณค่าขึ้น เมื่อเด็กรู้สึกว่าผู้ใหญ่ชอบและพึงพอใจ
- การฝึกถามคำถามและคิดหาคำตอบเป็นพื้นฐานของการรู้จักคิดวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุและผล และฝึกการคิดอย่างเป็นระบบ



กิจกรรม

มาก่อน “ฉันทำไม่ได้”

จุดประสงค์

1. เสริมสร้างความมั่นใจ
2. สร้างทัศนคติและความคิดเชิงบวกต่อตัวเอง
3. เพิ่มแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ

วิธีดำเนินการ

1. เริ่มต้นให้เด็กช่วยกันคิดถึงอะไรที่ “ฉันทำไม่ได้” ให้แต่ละคนเขียนรายการออกมา เช่น ทำเลขาหารที่มีทัศนคติไม่ได้ ชี้อกรยานไม่เป็น ฉันห้ามใจที่จะ...ไม่ได้ ฯลฯ เขียนลงในแผ่นกระดาษที่เตรียมให้
2. เมื่อเด็กเขียนเสร็จ ให้พับกระดาษเป็นสี่เหลี่ยม และนำมารวมกันไว้ในกล่องกระดาษเล็กที่มีป้ายติดไว้ว่า “ฉันทำไม่ได้” เมื่อเด็กทุกคนใส่กระดาษของตัวเองลงไปแล้ว ให้ผู้จัดกิจกรรมเขียนของตัวเองใส่ลงไปด้วย เสร็จแล้วปิดฝากล่อง
3. ผู้จัดกิจกรรมพาเด็กออกไปที่สนาม และบอกกับเด็ก ๆ ว่าจะทำพิธีฝังกล่อง “ฉันทำไม่ได้” ให้เด็กช่วยกันขุดดินเพื่อทำการฝังกล่องนั้น
4. เมื่อฝังกลบเสร็จ ผู้จัดกิจกรรมนำเด็กยืนล้อมเป็นวงรอบหลุมนั้น พร้อมกับกล่าวอำลา “ฉันทำไม่ได้” ที่อยู่ในกล่องทั้งหมด ผู้จัดกิจกรรมอาจจะสร้างบรรยากาศกล่าวไว้อาลัยในทำนองที่ “ฉันทำไม่ได้” เป็นเพื่อนกับเรามาจนถึงแม้ว่า “ฉันทำไม่ได้” จะไม่มีโอกาสอยู่กับเรา แต่เราก็สัญญาว่าจะรักพี่น้องของเธอ “ฉันทำได้” และ “ฉันจะทำ” ไว้เป็นเพื่อนสนิทใกล้ชิดของพวกเราแน่นอน
5. ผู้จัดกิจกรรมพาเด็กกลับเข้าไปในห้อง คอยกับเด็กว่า ผู้จัดกิจกรรมเชื่อว่าตอนนี้ทุกคนมีพลัง “ฉันทำได้” และ “ฉันจะทำ” อยู่เต็มเปี่ยม จึงอยากให้เด็ก ๆ ทดลองพลังเหล่านั้นว่ามีอยู่ในตัวเราจริง โดยให้เด็กช่วยกันคิดว่าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ เด็กจะทำอะไรให้ได้ เช่น ท่องคำศัพท์ 50 คำ ได้ทุกคน ท่องสูตรคูณแม่ 12 ได้ทุกคน ฯลฯ ทั้งนี้ ผู้จัดกิจกรรมต้องร่วมประเมินเป้าหมายของเด็ก ๆ ไม่ให้ยากหรือง่ายเกินไป
6. เมื่อได้เป้าหมาย ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กช่วยกันประเมินวิธีที่จะไปสู่ความสำเร็จนั้น เด็ก ๆ ต้องทำอย่างไรบ้าง ผู้จัดกิจกรรมช่วยให้คำแนะนำและให้มีการปฏิบัติตามนั้นจริง
7. ระหว่างนั้น ผู้จัดกิจกรรมคอยให้กำลังใจและเตือนให้เด็กระลึกถึงเป้าหมายที่ต้องการทำร่วมกัน
8. เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ประเมินผล และฉลองความสำเร็จ

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. กล่องกระดาษมีฝาปิด



กิจกรรม ลาก่อน “ฉันทำไม่ได้”

- การที่ผู้ใหญ่รอบข้างแสดงความเชื่อมั่นในตัวเด็ก ให้เด็กรับรู้ด้วยการบอกว่า “เธอทำได้” จะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความนับถือตัวเองสูงขึ้น และเป็นการส่งเสริมบรรยากาศให้เต็มไปด้วยความรู้สึกลดภัยและความรัก
- เรียนรู้ที่จะใช้คำพูดในเชิงบวกเพื่อปลุกปลอบให้กำลังใจเด็ก เช่น ทุกคนเคยทำผิดกันทั้งนั้น ฉันรู้ว่าเธอจะทำได้ พัฒนาขึ้นมาก ลองพยายามดู เชื่อสิว่าเธอทำได้ เป็นความคิดที่ดี ฉันชื่นชมที่เธอมีความพยายามอย่างสูง เธอทำได้ดีแล้ว ช่างเป็นเยี่ยมที่สุดเสียเหลือเกิน ฉันดีใจที่เธอลองทำมันดู ฉันภูมิใจที่ได้เป็นผู้จัดกิจกรรมของพวกเธอ เป็นต้น
- ความคิดเกี่ยวกับ self concept ของคนเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงกันได้ แต่การเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยเวลา
- การให้เด็กได้มีประสบการณ์ในการทำงานเสร็จขึ้นหนึ่ง และได้รับคำชมเชยที่พอดีเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับเด็ก
- การให้เด็กได้มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ โดยการทำอย่างสม่ำเสมอ ในที่สุดเด็กจะเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงหรือลงมือทำอะไรที่เด็กเคยคิดว่าเป็นเรื่องยากสำหรับเขา
- การเรียนรู้ว่าอะไรคือปัจจัยของความสำเร็จ และเด็กต้องประเมินว่าพวกเขาจะต้องทำอะไรบ้างนั้น เป็นการสร้างแรงจูงใจที่ดีแก่เด็ก ทำให้เด็กได้เรียนรู้ว่ามีหนทางแห่งความสำเร็จอยู่ เพียงแต่ต้องลงมือทำเท่านั้น



กิจกรรม

ตี ต่อย ตู้ง (ลูกโป่งล่องฟ้า)

จุดประสงค์

1. ให้เด็กได้มีประสบการณ์ของความสำเร็จ
2. ให้เด็กได้มีโอกาสตั้งเป้าหมายของตัวเอง
3. ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และเรียนรู้ความสำเร็จของกลุ่ม
4. เรียนรู้ถึงความพยายามเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จ

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้จัดกิจกรรมคุยกับเด็กว่า ทุกคนกำลังจะร่วมกันทำกิจกรรมและกิจกรรมต่อไปนี้จะต้องอาศัยความร่วมมือแรงร่วมใจจากทุกคน
3. ให้เด็ก ๆ ใช้มือทำอะไรก็ได้ (ตี ต่อย ตู้ง) ที่จะเลี้ยงลูกโป่งให้ลอยอยู่ในอากาศนาน ๆ เด็กที่แตะลูกโป่งจะต้องเป็นคนนับเริ่มต้นจาก 1 ไปเรื่อย ๆ จนถึง 20 หากมีใครทำลูกโป่งหล่นจะต้องเริ่มต้นนับ 1 ใหม่
4. เมื่อเด็กสามารถเลี้ยงลูกโป่งได้ถึง 20 ครั้งแล้ว ให้เด็ก ๆ ตกลงกันว่า ต่ต่อไปจะตั้งเป้าหมายไว้กี่ครั้ง และให้พยายามทำให้สำเร็จ เมื่อเป้าหมายแรกสำเร็จแล้ว ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น
5. ผู้จัดกิจกรรมคุยกับเด็กว่า ความพยายามเป็นปัจจัยของความสำเร็จ และความสำเร็จของกิจกรรมนี้เป็นผลจากการทำงานร่วมกันของทุกคน หากล้มเหลวก็เป็นความล้มเหลวของสมาชิกทุกคนเช่นกัน

สื่อ/อุปกรณ์

ลูกโป่ง



กิจกรรม ดี ต่อย ดีย (ลูกโป่งลอยฟ้า)

การให้เด็กได้มีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ เป็นการสร้างแรงจูงใจในการทำงานหรือการเรียนรู้ได้อย่างหนึ่ง เพื่อให้เด็กรู้สึก “ฉันทำได้” “ฉันมีความสามารถ” การให้เด็กตั้งเป้าหมายว่าจะเลี้ยงลูกโป่งไว้ในอากาศนานเท่าไรนั้น เป็นการให้เด็กได้ทดสอบความสามารถของตนเองและกลุ่ม การตั้งเป้าหมายที่ไม่เกินความสามารถจนเกินไป จะช่วยให้เกิดความสำเร็จได้ง่าย

- ความสามารถในเด็กเล็กไม่ใช่เรื่องสำคัญเท่ากับการมีแรงจูงใจที่จะทดลองทำ มีความพยายามที่จะเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หลายเรื่องเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน ทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง และต้องมีความวินัยในการฝึกด้วย
- ถึงแม้ว่าจะล้มเหลว ลองให้เด็กหาสาเหตุของความล้มเหลว แล้วนำมาปรับปรุง เพื่อครั้งต่อไปเด็กอาจจะลดจำนวนครั้งให้น้อยลงมา หรือ แก้ปัญหาด้วยการส่งสัญญาณสื่อสารว่าใครควรจะเป็นคนรับลูกโป่ง ฯลฯ
- เด็กจะตั้งเป้าหมายได้ก็ต่อเมื่อเขารู้จักประเมินตนเองและมีความคาดหวังในตัวเอง คาดหวังว่าตนเองจะประสบความสำเร็จ ผู้ใหญ่จะต้องทำให้เด็กคาดหวังในตนเองด้วยการแสดงให้เด็กรู้สึกว่าผู้ใหญ่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของเขา



กิจกรรม

ฉันคิด...เธอคิด...

จุดประสงค์

1. ให้เด็กฝึกหัดการคิดทางบวก กรณีเมื่อเจอความขัดแย้งกับผู้อื่น ก็สามารถมองในแง่บวกของผู้อื่นได้
2. ให้เด็กมีความคิดที่ยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับความคิดของตนเองและไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินผู้อื่นเร็วเกินไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง “อุฐ” ตอนที่ 1 แล้วให้เด็กแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน ช่วยกันคิดแก้ไขปัญหา ตามโจทย์ที่ผู้จัดกิจกรรมมอบให้
2. ผู้จัดกิจกรรมถามเหตุผลเด็กว่าใช้วิธีการในการแบ่งอุฐอย่างไร และผู้จัดกิจกรรมหาเหตุผลมาหักล้างคำตอบของเด็กตามความเป็นจริง
3. ผู้จัดกิจกรรมเฉลยคำตอบ โดยการเล่านิทานเรื่อง “อุฐ” ตอนที่ 2
4. ให้เด็กคิดตามว่า คำตอบที่ผู้จัดกิจกรรมเฉลยตรงตามความจริงหรือไม่
5. ผู้จัดกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมข้างต้นว่า “ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นั้น ถ้าเราคิดแบบเดิม ๆ ตามความเคยชิน หรือคิดในมุมมองแคบ ๆ มุมเดียว จะทำให้เราไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงได้ดี ดังนั้นหากเรามีการปรึกษากัน หัดคิด และมองการแก้ปัญหาในแง่บวกที่กว้างและหลากหลาย แตกต่างจากที่เราเคยคิด จะช่วยให้เราแก้ไขปัญหาได้สำเร็จมากขึ้น”
6. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กดูภาพสถานการณ์ที่ละ 1 ภาพ ประมาณ 5 ภาพ และให้เด็กคิดว่า เด็กในภาพกำลังคิดอะไร และคิดว่าเด็กในภาพจะตอบได้อย่างไร
7. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กที่ละภาพ ให้เด็กแลกเปลี่ยนกันว่าเด็กจินตนาการสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละภาพเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร โดยผู้จัดกิจกรรมรวบรวมคำตอบที่หลากหลายของเด็ก
8. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันเปรียบเทียบคำตอบของเด็กว่า ภาพที่เด็กคิดนั้นมีทั้งความคิดทางบวกและลบ ซึ่งจะส่งผลต่อการกระทำหรือการแสดงออกต่อผู้อื่นแตกต่างกันอย่างไร
9. ผู้จัดกิจกรรมสรุปแนวคิดสำคัญของกิจกรรม โดยให้ข้อสรุปว่า “เมื่อเด็กเจอความขัดแย้งหรือไม่พอใจผู้อื่น ให้ลองมองให้กว้างขึ้น หัดคิดถึงแง่บวกอื่นของผู้อื่นบ้าง จะช่วยให้การแก้ไขปัญหาเป็นไปได้ง่ายขึ้น”

สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทาน เรื่อง “อุฐ”
2. ภาพสถานการณ์ต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะ

สถานการณ์ต่าง ๆ ผู้จัดกิจกรรมสามารถสร้างเรื่องราวขึ้นใหม่ให้เหมาะสมกับอายุ และเรื่องราวใกล้ตัวของเด็กที่ผู้จัดกิจกรรมพบเห็นบ่อย ๆ



นิทานเรื่องอัฐ ตอนที่ 1

ชายชราคนหนึ่งเลี้ยงอัฐจำนวน 17 ตัว วันหนึ่งชายชราล้มป่วยหนัก ก่อนตาย เขาได้สั่งเสียกับลูก ๆ ว่า “หากพ่อตาย ขอให้ลูก ๆ ทั้ง 3 คน แบ่งอัฐกันดังต่อไปนี้ ให้คนโตได้อัฐไปเศษหนึ่งส่วนสอง คนที่สองได้อัฐไปเศษหนึ่งส่วนสาม และคนเล็กได้อัฐไปเศษหนึ่งส่วนเก้า ทั้งสามคนก็เกิดการทะเลาะกันใหญ่ ขอให้เด็กช่วยคิดหน่อยว่าทั้งสามคนควรแบ่งอัฐกันอย่างไร จึงจะถูกต้องตามเงื่อนไขที่ชายชราสั่งไว้

นิทานเรื่องอัฐ ตอนที่ 2

ขณะที่พี่น้องสามคนกำลังทะเลาะกันอยู่นั้น ได้มีนักปราชญ์ท่านหนึ่งขี่อัฐตัวหนึ่งมาเห็นเหตุการณ์เข้า เมื่อนักปราชญ์เข้าใจเรื่องราวดีแล้ว จึงออกความเห็น ว่า “ เอาอย่างนี้มัย ฉันจะให้พวกเธอยืมอัฐของฉันได้นำไปแบ่งกันใหม่” เมื่อนำอัฐของนักปราชญ์ผู้นั้นมานับรวมกับอัฐที่มีอยู่แล้ว 17 ตัว เป็น 18 ตัว ทั้ง 3 พี่น้องก็สามารถแบ่งอัฐกันได้ตามเงื่อนไข และเป็นที่พอใจของทุก ๆ ฝ่ายอีกด้วย หลังจากนั้นนักปราชญ์ก็ขี่อัฐของตนกลับไป

เฉลี่ย อัฐ 18 ตัว แบ่งให้พี่ชายคนโตครึ่งหนึ่ง เท่ากับ 9 ตัว แบ่งให้คนที่สองเศษหนึ่งส่วนสาม เท่ากับ 6 ตัว และแบ่งให้น้องคนสุดท้อง เศษหนึ่งส่วนเก้า เท่ากับ 2 ตัว นับรวมแล้วเหลืออัฐ 1 ตัว คืนให้นักปราชญ์ขี่กลับไปดังเดิม

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมฉันคิด...เธอคิด...



ภาพสถานการณ์ 1 เด็กถูกเพื่อนทำน้ำหกรดใส่



เด็กในภาพคิดอย่างไร.....
การตอบโต้ของเด็กในภาพ.....
ผลที่ตามมาของการตอบโต้.....

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมฉันคิด...เธอคิด...



ภาพสถานการณ์ 2 เด็กให้เพื่อนยืมหนังสือแล้วเพื่อนไม่เอามาคืน



เด็กในภาพคิดอย่างไร.....

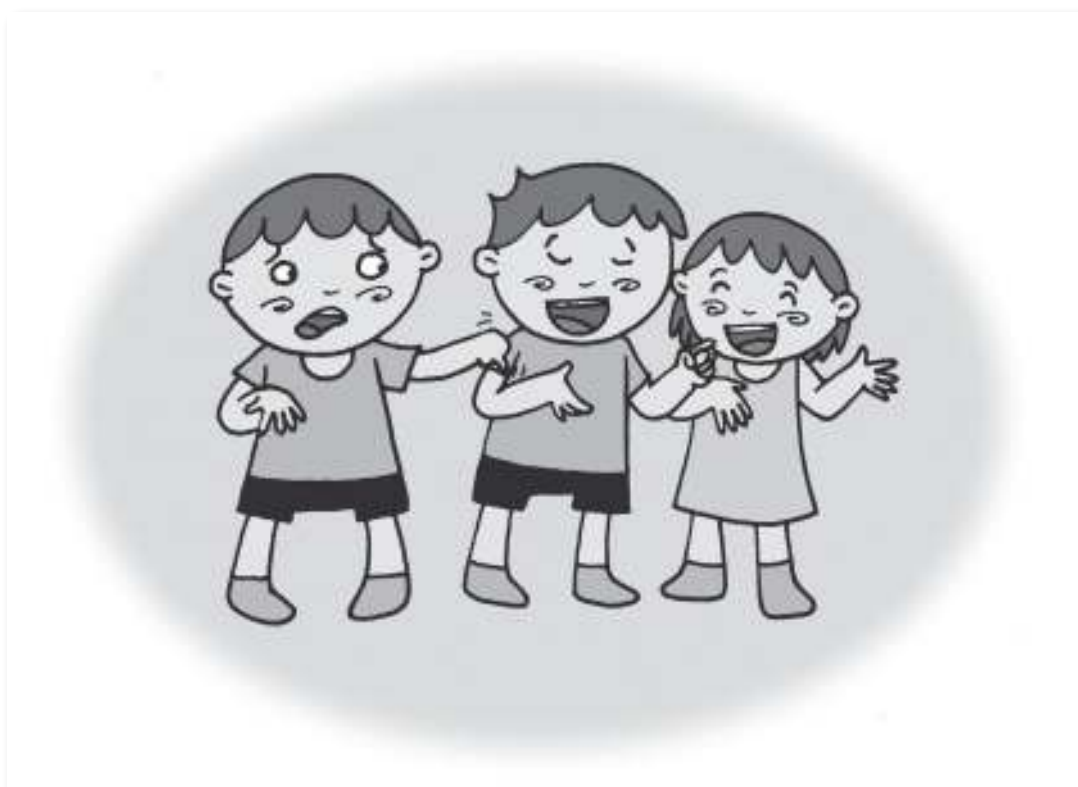
การตอบโต้ของเด็กในภาพ.....

ผลที่ตามมาของการตอบโต้.....

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมฉันคิด...เธอคิด...



ภาพสถานการณ์ 3 เด็กพูดกับเพื่อนแล้วเพื่อนไม่สนใจฟัง



เด็กในภาพคิดอย่างไร.....
การตอบโต้ของเด็กในภาพ.....
ผลที่ตามมาของการตอบโต้.....

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมฉันคิด...เธอคิด...



ภาพสถานการณ์ 4 เด็กขอแม่ดูรายการทีวีสุดโปรดยามค่ำแต่แม่ไม่ให้



เด็กในภาพคิดอย่างไร.....

การตอบโต้ของเด็กในภาพ.....

ผลที่ตามมาของการตอบโต้.....

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมจับคิด...เธอคิด...

ภาพสถานการณ์ 5 วันเกิดของเด็กแต่ไม่มีเพื่อนจำได้เลย



เด็กในภาพคิดอย่างไร.....
การตอบโต้ของเด็กในภาพ.....
ผลที่ตามมาของการตอบโต้.....



กิจกรรม ฉันทิต...เธอคิด.....

บ่อยครั้งที่ความเข้าใจผิด และความขัดแย้งระหว่างบุคคล มักเกิดจากการที่คนเรามองแต่แง่มุมของตัวเอง ไม่พยายามมองจากจุดยืนของคู่กรณีบ้าง ดังนั้นวิธีการแก้ไขข้อขัดแย้งที่สำคัญก็คือความพยายามที่จะมองปัญหาในแง่มุมของผู้อื่น ยิ่งถ้าสามารถมองได้มุมกว้างมาก ๆ และมีความยืดหยุ่นในมุมมอง ไม่ยึดติดกับความคิดตัวเองเกินไป หรือมีความคิดในแง่ลบที่คิดตัดสินถูกผิดผู้อื่นเร็วเกินไป หากคิดได้กว้างและยืดหยุ่นมากเท่าใด ก็ยิ่งจะช่วยให้การแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้อย่างขึ้น

สมมุติง่าย ๆ ก็ได้ว่า ขณะที่เรากำลังเดินอยู่ข้างถนน มีรถคันหนึ่งแล่นผ่านมาด้วยความเร็วสูง ทำให้น้ำข้างถนนกระโดดขึ้นมาถูกเสื้อผ้าเราเลอะเทอะไปหมด ถามว่าเรารู้สึกโกรธมากใช้หรือไม่ แน่แน่นอนเราอาจจะนึกตำราว่าคนขับไม่มีมารยาทอยู่ในใจ ต่อมาเมื่อเราเดินไปอีกนิดหนึ่ง ก็ปรากฏว่ารถคันนั้นได้เสียหลักหัวทิ่มลงไปใต้น้ำ เราจะรู้สึกเช่นไร ? แน่แน่นอนเรารู้สึกสมน้ำหน้าคนขับนั้นจริง ๆ แต่พอเราเดินเข้าไปใกล้เขาคลานออกมาจากรถและพูดว่า เขากำลังจะรีบไปเยี่ยมลูก ซึ่งได้รับอุบัติเหตุเจ็บหนักอยู่ที่โรงพยาบาล เราความรู้สึกเช่นไรกับคำพูดของเขาขณะนี้ ? เราก็คงจะให้อภัย เพราะเราเริ่มเข้าใจพฤติกรรมของเขามากขึ้นแล้วใช่หรือไม่ ?

มนุษย์ทุกคนก็เช่นเดียวกัน บ่อยครั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ มักมาจากการมองหรือคิดด้านเดียว โดยไม่มีข้อมูลที่ถูกต้อง ต่อเมื่อเรารับรู้ข้อมูล หรือรู้จักคนนั้นมากขึ้น ความเข้าใจและการให้อภัยก็จะตามมาเอง

การหัดมองในแง่มุมของผู้อื่น คิดถึงใจเขาใจเรา จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดความขัดแย้งระหว่างมิตรและส่งเสริมมิตรภาพให้ยั่งยืน

จากแบบฝึกหัดวิเคราะห์ภาพสถานการณ์

คิดบวก ตามมาด้วยการตอบโต้ในทางบวกและผลตอบกลับจากอีกฝ่ายในทางบวก เช่น เพื่อนทำน้ำหกรดใส่ เกิดจากเพื่อนไม่ตั้งใจ ก็จะให้อภัย ไม่โกรธแล้วบอกเพื่อนว่าไม่เป็นไร ผลที่ตามมาคือไม่โกรธกับเพื่อนคิดลบ ตามมาด้วยการตอบโต้ในทางลบ และผลตอบกลับจากอีกฝ่ายในทางลบ เช่น เพื่อนทำน้ำหกรดใส่คิดว่าเพื่อนแกล้ง ก็จะพูดว่าเพื่อน เพื่อนก็จะไม่พอใจกลับมา แล้วอาจทะเลาะกันรุนแรงได้



กิจกรรม

ไข่ตลก ตกไม้แตก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม
2. เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อฝึกการทำงานร่วมกัน
4. เพื่อฝึกกระบวนการคิดในการแก้ไขปัญหา
5. เพื่อส่งเสริมความตระหนักในคุณค่าของตนเอง และยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น
6. รู้จักลำดับความคิด และจัดกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 แปลงร่าง พรางกาย

1. ให้เด็กยืนเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้จัดกิจกรรมเปิดเพลง แล้วให้เด็กเคลื่อนไหวตามเพลง เมื่อเพลงจบให้เด็กทำตามคำสั่งของผู้จัด

กิจกรรม

3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กสองคน ต่อตัวกันเป็นนกหนึ่งตัว
เด็กสามคน ต่อตัวเป็นแมลงปอหนึ่งตัว
เด็กห้าคน ต่อตัวเป็นดอกไม้หนึ่งดอก
เด็กเจ็ดคน ต่อตัวเป็นรถยนต์หนึ่งคัน
4. ให้เด็กรวมกลุ่ม ๆ ละ 7 คน แล้วให้นั่งหันหน้าเข้าหากัน

ขั้นตอนที่ 2 ไข่ตลกตกไม้แตก

1. ผู้จัดกิจกรรมแจกกระดาษ เอ 4 ให้เด็กแต่ละกลุ่ม ช่วยกันออกแบบอุปกรณ์ป้องกันไข่แตก โดยทำอย่างไรก็ได้ไม่ให้ไข่ตกลงมาแตกถ้าถูกโยนลงมาจากที่สูง เขียนแผนหรือวาดภาพลงในกระดาษ
2. ให้เด็กนำเสนอความคิดในการออกแบบ พร้อมอธิบายถึงเหตุผลในการออกแบบด้วย
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกอุปกรณ์ให้เด็กแต่ละกลุ่ม ได้แก่
 - ไข่ไก่ 1 ฟอง
 - สำลี 1 ก้อน
 - ถุงพลาสติก 1 ถุง
 - ดินน้ำมัน 1 ก้อน
 - หิน 1 ก้อน

- เชือกฟางยาว 5 ฟุต
 - กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 แผ่น
 - ถ้วยพลาสติก 1 ใบ
4. ให้เด็กทดลองประดิษฐ์อุปกรณ์ป้องกันไข่แตก โดยให้เวลากลุ่มละ 30 นาที
 5. เด็กทดลองโยนไข่จากชั้นสองของอาคาร กลุ่มที่ไข่ไม่แตกจะได้รางวัล
 6. ให้เด็กวิเคราะห์หาสาเหตุของความล้มเหลว และล้มเหลวจากการทำงานว่าเกิดขึ้นจากสาเหตุใด และจะมีวิธีการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นได้อย่างไร
 7. ร่วมอภิปรายสรุปการทำงานและการทำกิจกรรมของเด็ก จะเห็นได้ว่า ถึงแม้ว่าเด็กทุกกลุ่มจะได้รับอุปกรณ์และเวลา ซึ่งเป็นเงื่อนไขในการแก้ปัญหาเหมือน ๆ กัน แต่สุดท้ายการสร้างผลงานของแต่ละกลุ่มก็มีความแตกต่างกัน และผลจากการทดลองโยนไข่ลงสู่พื้นก็อาจมีบางกลุ่มไข่แตก บางกลุ่มไข่ไม่แตก แสดงให้ผลที่แตกต่างกันเช่นเดียวกัน ดังนั้น ความคิดของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน เมื่อความคิดในการออกแบบซึ่งเปรียบเสมือนสาเหตุที่ทำให้มีความแตกต่างกัน ย่อมนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่เหมือนกันเช่นเดียวกับการกระทำของคนนั่นเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเอ 4
2. ไข่ไก่
3. สำลี
4. ถ้วยพลาสติก
5. ดินน้ำมัน
6. หิน
7. เชือกฟาง
8. กระดาษหนังสือพิมพ์
9. ถ้วยพลาสติก



กิจกรรม ไข่ตลกตกไม่แตก

- พัฒนาการทางความคิดของเด็กในวัยเรียนเป็นเหตุเป็นผล และสามารถตั้งกฎเกณฑ์ได้ แต่ในขณะเดียวกันการพัฒนาด้าน “ตัวตน” ก็มาสู่ขั้นของการเปลี่ยนแปลงอีกขั้นเช่นกัน เด็กในวัยนี้เข้าสู่ช่วงที่เรียกว่า Comparative Assessment คือ จะประเมินความสามารถตนเองกับเพื่อน ความกดดันของเด็กในช่วงวัยนี้คือ ความคิดด้านการแข่งขัน และการเป็นเหมือนอย่างเพื่อน การเรียนแบบเดิมที่เน้น I.Q. และการสอบแข่งขัน จึงส่งผลสูงในการกระตุ้นให้เด็กต่อสู้มากขึ้น จนเกิดความเครียด หากเราหันมาส่งเสริมให้เด็กแข่งขันกับตนเอง จะพบว่า เด็กเกิดการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน

- ความคิดสร้างสรรค์ในเชิงผลงาน (Product) ผลงานนั้นต้องเป็นงานที่แปลกใหม่ และมีคุณค่า กล่าวคือ ใช้ได้และมีคนยอมรับ ถ้าพิจารณาความคิดสร้างสรรค์ในเชิงกระบวนการ (Process) กระบวนการความคิดสร้างสรรค์ คือการเชื่อมโยงสิ่งของหรือความคิด ที่แตกต่างกันเข้าด้วยกัน ส่วนความคิดสร้างสรรค์ในเชิงบุคคล บุคคลนั้นต้องเป็นคนที่มีความแปลกแยก มีความเป็นตัวของตัวเอง (Originality) เป็นผู้ที่มีความคิดคล่อง (Fluency) มีความคิดยืดหยุ่น (Flexible) และสามารถให้รายละเอียดในความคิดนั้น ๆ ได้ (Elaboration)

- เด็กมักมีความมั่นใจในความคิดของตนเองอย่างมากตั้งแต่เยาว์วัย ผู้จัดกิจกรรมมีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะมีส่วนกระตุ้นหรือหยุดยั้งความมั่นใจนั้นให้เหมาะสม ผู้จัดกิจกรรมสามารถช่วยให้เด็กเห็นคุณค่าในความคิดของตนเอง 2 ประการ คือ

1. ผู้จัดกิจกรรมควรให้กำลังใจในความพยายามของเด็กในการสร้างสรรค์ผลงาน โดยไม่คำนึงว่าผลงานนั้นจะประสบความสำเร็จหรือไม่เพียงใด
2. ผู้จัดกิจกรรมควรสนับสนุนให้เด็กฟังความรู้สึกนึกคิด หรือการตัดสินใจของตัวเอง มากกว่าการตัดสินใจจากบุคคลหรือสิ่งภายนอก



กิจกรรม

เธอคือเพื่อนรัก

จุดประสงค์

1. เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิดอิสระของเด็ก
2. เพื่อเป็นการส่งเสริมการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อส่งเสริมทักษะการคิดคล่อง
4. เพื่อส่งเสริมกระบวนการทำงานกลุ่ม
5. เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นอย่างทั่วถึง
6. เพื่อกระตุ้นความสนใจ กระตือรือร้นในการทำงาน

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนที่ 1 การทบทวนความคิด (thinking exercise)

1. ผู้จัดกิจกรรมแจกกระดาษ เอ 4 ให้เด็กทุกคน
2. ให้เด็กแต่ละคน ตอบคำถามของผู้จัดกิจกรรม ดังต่อไปนี้
 - ถ้าคำตอบเป็น “เพื่อน” คำถามคืออะไร
 - ข้อดีของ “เพื่อน”
 - ข้อเสียของ “เพื่อน”
 - ถ้าไม่มี “เพื่อน” เด็กจะคบกับใคร
 - เพื่อนที่เราอยากคบด้วยเป็นอย่างไร

ขั้นตอนที่ 2 การระดมความคิด (brainstorming)

1. แบ่งเด็กเป็น 2 กลุ่ม ผู้จัดกิจกรรมแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม ๆ ละ 2 แผ่น
2. ให้เด็กช่วยกันอภิปราย และระดมความคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กไม่สบายใจ อย่างน้อย 30 เหตุการณ์ลงในกระดาษ

3. ให้เด็กเลือกเหตุการณ์ที่ทำให้เด็กไม่สบายใจมากที่สุด มาเพียงสองเหตุการณ์จากที่ช่วยกันระดมความคิดไว้

ขั้นตอนที่ 3 วาดรูป

1. ให้ใช้เหตุการณ์ที่ช่วยกันคัดเลือกสองเหตุการณ์ มาเรียบเรียงค้นหาถึงสาเหตุของเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ และช่วยกันหาทางออกของเหตุการณ์นั้น

2. ให้เด็กกลุ่มที่ 1 นำเสนอสาเหตุของความไม่สบายใจ และกลุ่มที่ 2 นำเสนอทางออกของความไม่สบายใจ เป็นภาพวาดบนผืนผ้าขนาด 1×1.5 เมตร
3. แสดงผลงาน และเสนอความคิดประกอบผลงาน
4. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กสนทนาถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

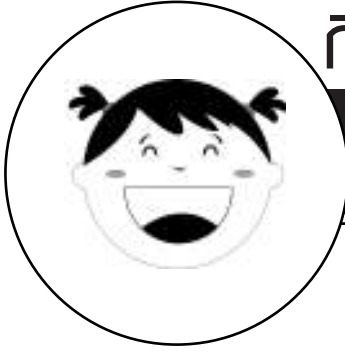
สื่อ/อุปกรณ์

1. ผ้าขาวขนาด 1×1.5 เมตร
2. ดินสอ
3. สีชอล์ค หรือสีพลาสติก
4. กระดาษ



กิจกรรม เธอคือเพื่อนรัก

- การคิดอย่างมีเหตุผล และรู้จักคิดแก้ไขปัญหาต้องอาศัยการคิดอย่างมีระบบ คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยวิธีคิดหาสาเหตุ สืบค้นต้นเหตุ ตลอดจนผลสุดท้ายที่เกิดขึ้น การถ่ายทอดความคิดออกมาเป็นศิลปะจะช่วยให้ได้สำรวจ ทดลอง ค้นพบ และแสดงออกถึงความคิด ความรู้และประสบการณ์ของตนเอง นอกจากนี้ศิลปะยังถือเป็นกิจกรรมแก้ปัญหา (Problem solving) อย่างหนึ่งด้วย
- การส่งเสริมให้เด็กได้รู้จักคิด และคิดในด้านบวก นอกจากผู้ใหญ่จะต้องเป็นแม่แบบที่ดีแล้ว การฝึกให้เด็ก “คิดดี” ด้วยการลงมือปฏิบัติ หรือการลงมือทำความดี (action) จะช่วยให้เด็กได้ขัดเกลาตนเอง และเกิดการเรียนรู้
- การคิดอย่างมีเหตุผลในแง่บวกจะช่วยให้เด็กสามารถเพิ่มพลังในการดำเนินชีวิตให้กับตนเอง เป็นการสร้างบรรยากาศของความรู้สึกรอบอุ่น ปลอดภัย และการเพิ่มพูนความคิดเชิงบวกให้แก่เด็ก ก่อให้เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น สำหรับการเพิ่มพลังด้านบวก (empowerment) ทำได้โดย
 - การสร้างรอยยิ้ม
 - คำชื่นชม
 - การสบตา
 - การทักทาย
 - การสัมผัสด้วยการกอด



กิจกรรม

ความล้มเหลวเป็นครูที่ดี

จุดประสงค์

1. ฝึกทักษะการคิดระดมสมอง
2. เรียนรู้วิธีการจัดการกับความกังวลใจ
3. เปลี่ยนพลังเชิงลบให้เป็นด้านบวก

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กระดมสมองคิดถึงเรื่องที่แต่ละคนมีประสบการณ์ความล้มเหลว เช่น สอบตกวิชาคณิตศาสตร์ ทำกิจกรรมเข้าจังหวะไม่ได้ เล่นกีฬาไม่เก่ง สอบเข้าโรงเรียนดัง ๆ ไม่ได้ ตั้งใจว่าจะส่งการบ้านตรงเวลาทุกครั้ง แต่ก็ทำไม่ได้ ซ้ำจักรยานไม่ได้ ว่ายน้ำไม่เป็น เลิกโกหกไม่ได้ ฯลฯ
2. ให้เด็กเรียงลำดับเรื่องที่เด็กกังวลมากที่สุดในข้อ 1 ขึ้นมา 3 เรื่อง
3. จากนั้นให้เด็กช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมของคนที่ประสบความล้มเหลว หรือกังวลว่าจะไม่ประสบความสำเร็จมักจะเป็นอย่างไร เช่น กล่าวโทษคนอื่น เลิกล้มความตั้งใจกลางคัน รังแกคนอื่น ขอบแก๊ว ชีโมโหดหงิด กินจุ ฯลฯ
4. คุยกับเด็กถึงพฤติกรรมของคนที่ประสบความล้มเหลว บางคนอาจเป็นแบบนี้ แต่บางคนเมื่อกลัวความล้มเหลว เขาก็ต้องพยายามมากขึ้น บางคนรู้ว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จทางด้านนี้ แต่ก็หันไปเอาดีทางอื่นแทน ตัวอย่างเช่น เรียนไม่เก่งแต่เล่นกีฬาเก่ง เป็นต้น
5. ให้เด็กเขียนตอบว่า แต่ละคนเมื่อกังวลแล้วมีพฤติกรรมอย่างไร (ผู้จัดกิจกรรมควรดูว่าเด็กคนไหนมีพฤติกรรมที่แตกต่างหรือน่าเป็นห่วง อาจจะต้องคุยกันเป็นการส่วนตัว)
6. ถามเด็กว่า เด็กคิดใหม่ว่าผู้จัดกิจกรรมเป็นคนที่มีความสุขและประสบความสำเร็จมาก ๆ เด็กส่วนใหญ่จะตอบว่า ใช่ และลองถามเหตุผลของเด็กว่าทำไมคิดเช่นนั้น
7. ให้เด็กเข้านั่งล้อมวงใกล้กันมากขึ้น ให้ผู้จัดกิจกรรมเล่าถึงประสบการณ์ความล้มเหลวในชีวิต ให้เด็กฟังด้วยความจริงใจและซื่อสัตย์ ไม่ใช่เป็นการแสดง คุยกับเด็กถึงห้วงเวลานั้นที่สามารถผ่านมาได้ เปิดโอกาสให้เด็กได้ซักถามเพิ่มเติม (หากผู้จัดกิจกรรมไม่มีประสบการณ์ตรง ก็ต้องทำการบ้านค้นคว้าชีวิตของคนอื่นที่ประสบความล้มเหลว ก่อนประสบความสำเร็จมาเล่าให้ฟัง แต่ถ้าเป็นประสบการณ์ของผู้จัดกิจกรรมจะมีน้ำหนักมากกว่า)

8. พุดคุ้ยหาข้อสรุปว่า ทุกคนอาจประสบความล้มเหลว หรือผิดพลาดกันได้ ถือเป็นเรื่องธรรมดาที่จะล้มเหลว นั่นไม่ใช่เรื่องคอขาดบาดตาย ไม่ใช่สิ่งสุดท้ายของชีวิต ถ้าเรามุ่งมั่น เราก็จะเอาชนะมันได้ และความล้มเหลวก็เป็นบทเรียนที่ดีแก่เรา ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. บอร์ด



กิจกรรม ความล้มเหลวเป็นครูที่ดี

- การที่เราบอกกับเด็กว่า “เธอทำได้” แปลว่าเรามีความคาดหวังในตัวเขา หมายถึง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของเด็ก เชื่อว่าเขาสามารถทำได้หากเขาพยายาม ความคาดหวังต้องควบคู่ไปกับการรัก ความเข้าใจ การให้กำลังใจ และการยอมรับในศักยภาพที่เด็กที่อยู่ มิใช่คาดหวังแบบกดดันเด็ก
- ควรสอนให้เด็กเห็นว่าความพยายามมีความสำคัญมากกว่าความสามารถ และความผิดพลาดหรือความล้มเหลวก็เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ บางครั้งสาเหตุความล้มเหลวของพวก underachievers นั้นมาจากการขาดความพยายาม ผู้ใหญ่ควรจะพิจารณาด้วยว่าไม่ได้มอบหมายงานที่ยากเกินไปให้แก่เด็ก อาจจะต้องแบ่งงานให้มีความยากง่ายแตกต่างกันตามกลุ่มของความสามารถ และการวัดผลของผู้ใหญ่ก็ควรวัดที่ความก้าวหน้าของเด็กแต่ละคน ไม่ใช่วัดร่วมกับเพื่อนทั้งชั้น
- ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ร่วมกำหนดเป้าหมายในการเรียนของตนเอง โดยเฉพาะในเด็กที่เรียนอ่อน เพื่อเป็นก้าวแรกของความสำเร็จ จะช่วยให้เด็กเกิดความมั่นใจมากขึ้นตามลำดับ
- การที่เด็กจะมีเป้าหมายได้นั้น ผู้ใหญ่ต้องสร้างความอยากให้เกิดขึ้นในตัวเด็ก เช่น อยากเป็นคนเก่ง อยากเป็นคนมีสุขภาพแข็งแรง โดยคุยกับเด็กว่าการไปถึงจุดหมายนั้น คืออย่างไร คุยกับเด็กบ่อย ๆ และทำชีวิตประจำวันให้มีชีวิตชีวา มีความรู้สึกสนุกในการเรียนรู้ เมื่อเด็กมีเป้าหมาย หน้าที่ของผู้ใหญ่คือ ช่วยทำให้เกิดความชัดเจน และส่งเสริมความสามารถและศักยภาพในตัวเด็ก กระตุ้นและสร้างโอกาสให้เด็ก รวมทั้งให้กำลังใจ หากเด็กทำไม่สำเร็จก็อย่าตำหนิ ควรชื่นชมในความพยายามของเด็ก



กิจกรรม

วิ่งมินิมาราธอน

จุดประสงค์

1. ให้ทุกคนได้มีประสบการณ์ของการวิ่งมินิมาราธอน
2. เพื่อพัฒนาวินัยและแรงจูงใจ
3. เพื่อสร้างความสนุกสนาน
4. ได้รับผลพลอยได้ในการสร้างเสริมบุคลิกภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมคุยกับเด็ก ๆ ถึงประโยชน์ของการวิ่งออกกำลังกาย
2. ชักชวนเด็กให้ร่วมกันจัดงานวิ่งมินิมาราธอน ให้เด็กมีหน้าที่เป็นคณะกรรมการร่วมจัดกับผู้จัดกิจกรรม โดยมีหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้เด็กและผู้ปกครองเข้าร่วมวิ่งมินิมาราธอน
3. ให้เด็กร่วมออกแบบโปสเตอร์เชิญชวน และออกแบบเหรียญรางวัลที่ระลึกสำหรับผู้เข้าแข่งขันทุกคน
4. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายถึงขั้นตอนของการที่จะประสบความสำเร็จในการวิ่งมินิมาราธอน เด็กต้องซ้อมทุกวัน เริ่มจากการวิ่งระยะสั้น ๆ ทุกวัน ก่อนจะเพิ่มระยะทางขึ้นเรื่อย ๆ
5. หลังเลิกเรียนให้เด็กได้ซ้อมวิ่งร่วมกันเป็นเวลา 1 เดือน รวมถึงชักชวนคนอื่น ๆ ที่สมัครเข้าวิ่งมาซ้อมด้วยกันทุกวัน จะช่วยให้เด็กเกิดแรงฮึกเหิมที่จะวิ่งให้ครบเป้าหมาย เพราะอยู่ในบรรยากาศที่กระตุ้นให้อยากวิ่งร่วมกับคนอื่น ๆ เกิดความสนุกสนานโดยมีรางวัลเป็นสิ่งเสริมแรง ซึ่งผู้จัดกิจกรรมควรช่วยเสริมสร้างบรรยากาศด้วย
6. เมื่อถึงวันงาน ทุกคนสามารถวิ่งมินิมาราธอนได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

- แรงจูงใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เด็กก้าวไปสู่ความสำเร็จ ถ้าเด็กขาดแรงจูงใจเด็กจะไม่พยายามทำอะไรอย่างเต็มที่ ผลที่ตามมาคือเขาจะไม่อยากพยายามทำอีกต่อไปเพราะฝิ่งใจว่าอย่างไรก็ค้งไม่ประสบความสำเร็จ
- แรงจูงใจแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ แรงจูงใจภายนอก ได้แก่ รางวัล คำชมเชย ประกาศนียบัตร ซึ่งเป็นสิ่งผลักดันจากภายนอกให้เรายพยายามก้าวไปถึงเป้าหมาย แต่สิ่งที่ยั้สำคัญยิ่งกว่าก็คือแรงจูงใจภายใน ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่มาจากภายในตนเอง การมีเป้าหมาย มีความรู้สึักระตือรือร้น เชื่อว่าเราทำได้และพยายามเตรียมพร้อมด้วยการฝึกฝนตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพของตนเองเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้น แม้จะไม่มีรางวัลจากภายนอก แต่แรงจูงใจภายในจะทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ
- เด็กที่มีแรงจูงใจภายในนั้น จะยอมทำงานหนัก ต่อสู้กับอุปสรรค และพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้นให้ได้ แต่เด็กที่มีแรงจูงใจจากภายนอกเท่านั้น มักจะยอมแพ้เมื่อพบกับความยากลำบาก หรือเมื่อขาดแรงจูงใจภายนอก เช่น ไม่มีรางวัล ไม่มีคำชมเชยก็มักจะหมดความพยายามที่จะทำต่อไป



หมวดที่ 4

กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพ
ด้านสัมพันธภาพและการสื่อสาร





กิจกรรม

แข่งถั่วแข่งคน

จุดประสงค์

1. ให้เด็กสามารถแยกแยะพฤติกรรมดีและไม่ดีได้
2. ให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของกฎเกณฑ์และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ได้
3. ให้เด็กฝึกหัดทักษะการรับฟังผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมแจกถั่วแก่เด็กคนละ 1 ถู ในถูประกอบด้วยถั่ว 4 ชนิด คละกัน คือ ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วแดง และถั่วเหลือง
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เวลาเด็ก 2 นาที ให้แยกประเภทถั่วทั้ง 4 ประเภท เป็นกอง ๆ
3. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามว่าเด็กมีเกณฑ์ในการแยกถั่วอย่างไร
4. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กว่า “ถั่วแต่ละชนิดมีลักษณะเฉพาะของตนเอง เช่น สีแตกต่างกัน ขนาดเมล็ดถั่วเล็กใหญ่ไม่เท่ากัน เช่นเดียวกับคนเราแต่ละคนก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน มีทั้งลักษณะที่เป็นข้อดีและลักษณะที่เป็นข้อด้อย แตกต่างกัน
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละคน เรียงกลุ่มเมล็ดถั่ว ที่เด็กคิดว่าดีมากที่สุดไปหาเมล็ดที่ด้อยที่สุด แล้วผู้จัดกิจกรรมสุ่มถามเด็กว่า เด็กแต่ละคนมีวิธีการหรือมีเหตุผลในการเรียงกลุ่มเมล็ดถั่วจากดีที่มากที่สุดไปหาที่น้อยที่สุดอย่างไร
6. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ช่วยคิดร่วมกันในการเรียงกลุ่มเมล็ดถั่ว จากกลุ่มที่คิดว่าดีที่ สุด ไปหา กลุ่มเมล็ดถั่วที่คิดว่าด้อยที่สุด แล้วผู้จัดกิจกรรมถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า เด็กมีวิธีการหรือมีเหตุผลอะไรในการจัดกลุ่มเมล็ดถั่วที่ดีที่ สุด ไปหา กลุ่มเมล็ดถั่วที่ด้อยที่สุด
7. ผู้จัดกิจกรรมพูดคุยกับเด็กว่า คนแต่ละคนมีความคิดและความชอบที่แตกต่างกัน เหมือนกับที่เด็กจัดเรียงเมล็ดถั่ว บางคนคิดว่าชนิดนี้มีประโยชน์มากกว่าต้องดีกว่า บางคนคิดว่าชนิดนี้สวยกว่าก็ต้องดีกว่า บางคนคิดว่าเมล็ดใหญ่กว่าก็ต้องดีกว่า ทั้งที่ทุกคนมีถั่วเหมือน ๆ กัน และถั่วทุกชนิดก็มีคุณค่าต่อร่างกายทั้งนั้น ความคิดที่แตกต่างกันนี้เห็นได้จากเมื่อเด็กเรียงถั่วลำพังคนเดียวกับเมื่อช่วยกันเรียงเป็นกลุ่ม จะมีผลที่แตกต่างกัน ในขณะที่เราหาข้อตกลงกันนั้น ถ้าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่คิดตรงกัน (ซึ่งอาจแตกต่างกับที่เราคิด) เราก็ต้องยอมรับ เช่นเดียวกับเรื่องการกระทำของคนเรา สังคมจะมีกฎเกณฑ์ของการกระทำ ถ้าคนส่วนมากในสังคมยอมรับว่าสิ่งใดเป็นการกระทำดี เราก็ต้องยอมรับและทำสิ่งนั้น ถ้าคนในสังคมเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดี ไม่ยอมรับ เราก็ไม่ควรกระทำ

8. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กยืนล้อมกันเป็นวงกลม และผู้จัดกิจกรรมอยู่กลางกลุ่ม หยิบแผ่นป้ายการกระทำต่าง ๆ ให้เด็กดูภาพการตูนแสดงกิริยาต่าง ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี ครึ่งละ 1 ภาพ บอกเด็กว่าถ้าเด็กรู้สึกดีกับการกระทำนั้นให้ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ถ้ารู้สึกเฉย ๆ ให้อยู่กับที่ ถ้ารู้สึกไม่ดีกับการกระทำนั้นให้ก้าวถอยหลังหนึ่งก้าว

9. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่า เพราะอะไรจึงแยกการกระทำนั้นว่าดีหรือไม่ดี

10. ผู้จัดกิจกรรมสรุปให้เด็กฟังว่า “การกระทำที่ไม่ดี คือ การกระทำที่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่น เช่น ชกต่อยเพื่อน ทิ้งขยะไม่ลงถัง พุดคุยขณะเรียน ส่วนการกระทำที่ดี คือ การกระทำที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น กระทำแล้วผู้อื่นมีความสุข เราก็นึกมีความสุขด้วย เช่น ปลุกต้นไม้ ออกกำลังกาย เก็บขยะ ช่วยแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น และการกระทำยังส่งผลต่อความรู้สึกของเราด้วยทั้งความรู้สึกที่ดีและไม่ดี

11. แบ่งเด็กเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งจำนวน 2 แถว ให้เด็กแถวที่หนึ่งเขียนการกระทำที่ไม่ดีที่บ้านหรือที่โรงเรียนที่เด็กพบ แถวที่สองให้เขียนพฤติกรรมที่ดีที่เด็กพบที่บ้านและที่โรงเรียน โดยเขียนให้มากที่สุด คนละ 1 พฤติกรรม เมื่อคนหนึ่งเขียนเสร็จให้วิ่งไปแตะมือเพื่อนคนต่อไปและวิ่งไปต่อแถวด้านหลัง ใช้เวลาทำกิจกรรม 5 นาที

12. ผู้จัดกิจกรรมสรุปให้เด็กฟังว่า ถ้าเด็กไม่ชอบการกระทำใด เด็กก็ไม่ควรทำสิ่งนั้น ไม่ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ก็ตาม และเด็กจะต้องพยายามทำสิ่งที่ดีให้มากเพื่อเป็นเด็กดีของทุก ๆ คน

13. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละคน บอกการกระทำดี ๆ ที่เด็กทำคนละ 1 อย่าง และผู้จัดกิจกรรมกล่าวชมเชย พร้อมทั้งให้ข้อสรุปว่า การแสดงพฤติกรรมที่ดีย่อมเป็นที่ยอมรับของคนอื่น และทำให้เด็กภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนพฤติกรรมที่ไม่ดีย่อมไม่เป็นที่ยอมรับและเด็กจะไม่เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. เมล็ดถั่ว 4 ชนิด บรรจุในถุง จำนวนถุงเท่าจำนวนเด็ก
2. ภาพสถานการณ์แสดงการกระทำที่ดีและไม่ดี

ข้อเสนอแนะ

ผู้จัดกิจกรรมสามารถทำแผ่นป้ายบอกพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี โดยหยิบยกพฤติกรรมที่ดีและไม่ดีให้เหมาะสมกับวัย และสภาพแวดล้อมที่ผู้จัดกิจกรรมพบเห็นบ่อย ๆ ได้

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กแย่งของเล่นจากเพื่อน และ เด็กแบ่งของเล่นกับเพื่อน



✗ ไม่ดี การแย่งของเพื่อน



✓ ดี การแบ่งของเล่นกัน

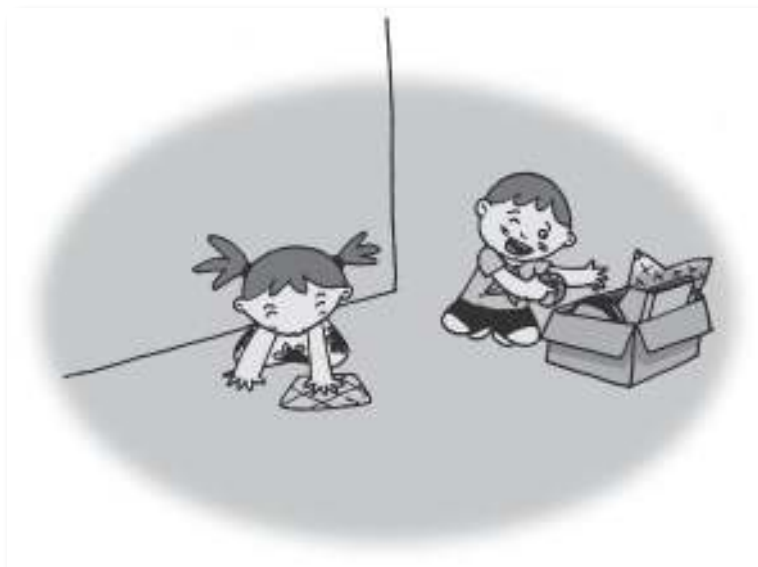
สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กโกรธและขว้างปาข้าวของในบ้าน และเด็กเก็บข้าวของให้เป็นที่



✗ ไม่ดี การโกรธแล้วขว้างปาข้าวของ



✓ ดี การเก็บข้าวของให้เป็นที่

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กพูดล้อเลียนเพื่อน และ เด็กพูดให้กำลังใจเพื่อน



✗ ไม่ดี พูดล้อเลียนเพื่อน



✓ ดี พูดให้กำลังใจเพื่อน

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กทิ้งขยะเกลื่อนกลาด และเด็กช่วยกันเก็บขยะ



✗ ไม่ดี ทิ้งขยะเกลื่อนกลาด



✓ ดี ช่วยกันเก็บขยะ

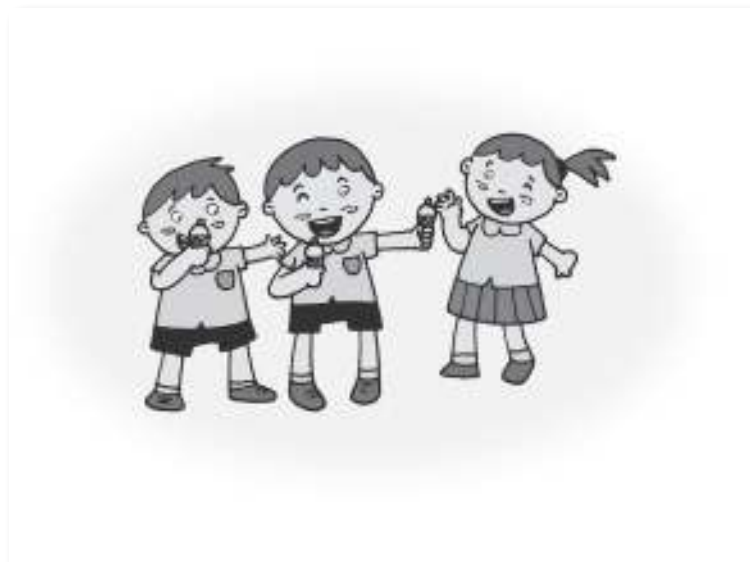
สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กแอบขโมยของเพื่อน และเด็กแบ่งของกินให้เพื่อน



✗ ไม่ดี แอบขโมยของเพื่อน



✓ ดี แบ่งขนมให้เพื่อน

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กตะคอกใส่น้องที่มาอยู่กับเด็กตอนอ่านการ์ตูนอยู่ และเด็กบอกร้องดี ๆ ว่า
เดี๋ยวพี่ จะไปเล่นด้วยนะ รอให้พี่อ่านการ์ตูนจบก่อน



✗ ไม่ดี ตะคอกใส่น้อง



✓ ดี พุดกับน้องดีๆ

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กทำแจกันของแม่แตกแตก แล้วโยนความผิดว่าแมวทำหล่น และเด็กยอมรับว่า
เด็กทำผิดเอง



✗ ไม่ดี ทำผิดแล้วโทษแมว



✓ ดี ทำผิดแล้วยอมรับผิด

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กเก็บกระป๋องสตางค์ได้แล้วไม่คืนเจ้าของ และเด็กเก็บของได้แล้วส่งคืนเจ้าของ



✗ ไม่ดี เก็บของได้แล้วไม่คืนเจ้าของ

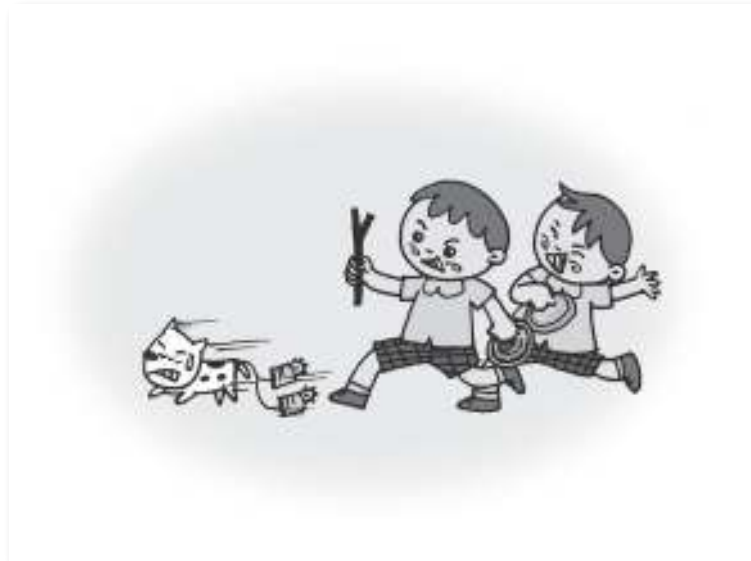


✓ ดี เก็บของได้แล้วส่งคืนเจ้าของ

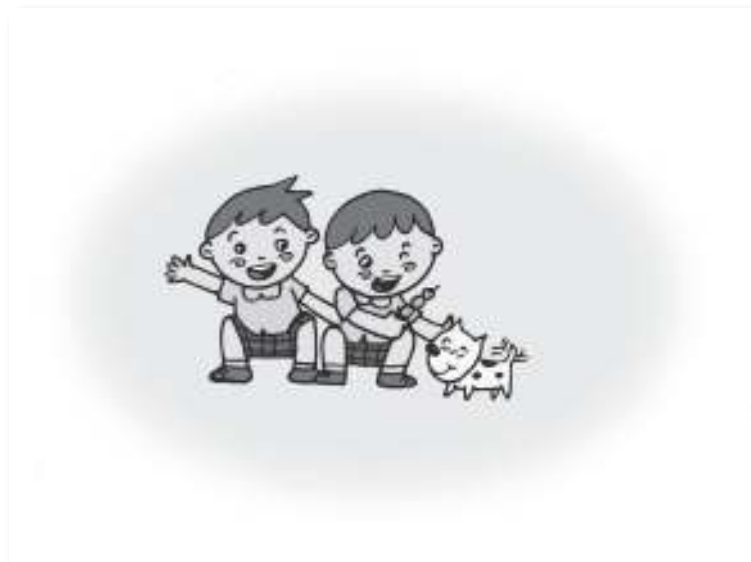
สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กรังแกสัตว์ และเด็กเลี้ยงสัตว์



✗ ไม่ดี รังแกสัตว์



✓ ดี เมตตาสัตว์

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมแยกตัวแยกคน



ภาพสถานการณ์ เด็กแยงคิวซื้อของ และเด็กเข้าคิวซื้อของ



✗ ไม่ดี แยงคิว



✓ ดี เข้าคิว



กิจกรรม แยกตัวแยกคน

วัยเรียนเป็นวัยที่เด็กเริ่มก้าวออกสู่สังคมภายนอกบ้านมากขึ้น ทำให้เด็กต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวและยอมรับกติกาของกลุ่มเพื่อน กฎระเบียบของโรงเรียนเพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในกลุ่มได้อย่างภาคภูมิ การสอนให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด อะไรควรไม่ควร รู้จักกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นพื้นฐานให้เด็กเรียนรู้ผลของการกระทำของตนเอง และควบคุมตนเองไม่ให้ทำในสิ่งที่ผิด เด็กเรียนรู้สิ่งถูกผิดได้จากการสังเกต การเลียนแบบ พฤติกรรมจากผู้ใหญ่ และการที่ผู้ใหญ่บอกสอนสิ่งที่ถูกต้อง การส่งเสริมให้เด็กมีวินัยในตนเองและมีความรับผิดชอบโดยใช้การให้แรงเสริมทางบวก เช่น รางวัล การชื่นชม จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การบอกสอนในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการฝึกหัดให้เด็กคิดแยกแยะถูกผิดได้ และยอมรับการถูกลงโทษหากตนเองทำผิด การเรียนรู้ถูกผิดและยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคมได้ จะทำให้เด็กเป็นคนที่อยู่ในสังคมได้ดี ไม่ทำตัวเป็นปัญหาของผู้อื่น



กิจกรรม

หัวใจสลาย

จุดประสงค์

1. ให้เด็กตระหนักถึงการเคารพและให้เกียรติคนอื่น
2. ให้เด็กมีตระวังในการแสดงพฤติกรรมและคำพูดที่ไม่ดีต่อผู้อื่น
3. ให้เด็กเห็นว่า การพูดชมเชย ให้กำลังใจ และให้เกียรติยกย่องเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างห้องเรียนให้มีความสุข

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กล้อมวงกัน
2. ผู้จัดกิจกรรมแนะนำเกมบอกรัก โดยเมื่อเด็กหันไปทางขวามือให้พูดว่า “น่ารัก” เมื่อหันไปทางซ้ายมือให้พูดว่า “บ้า”
3. เมื่อเด็กคนแรกเริ่มหันหน้าไปทางใด คนถัดมาก็ต้องรับช่วงต่อ จะหันไปทางซ้ายหรือทางขวาต่อ ๆ กัน หรือสลับกันก็ได้ (หันซ้าย พูดคำว่า “บ้า” หันขวาพูดคำว่า “น่ารัก”)
4. ให้เด็กช่วยกันคิดคำต่างๆ ต่าง ๆ ที่ทำให้เพื่อนรู้สึกแย่มากที่สุด ผู้จัดกิจกรรมเขียนบนกระดาน
5. ผู้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเด็กว่า คำต่างๆ คำใดที่เด็กรู้สึกแย่มากได้ยิน
6. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กคิดคำพูดด้านดี ต่าง ๆ ให้มากที่สุด แล้วให้เด็กเปรียบเทียบความรู้สึกเมื่อได้ยินคำพูดที่ดีและคำพูดที่ไม่ดี
7. ผู้จัดกิจกรรมแจกหัวใจกระดาษแก่เด็กคนละ 1 ดวง
8. ผู้จัดกิจกรรมจะอ่านคำต่างๆ บนกระดานนั้นไปเรื่อย ๆ หากเด็กรู้สึกว่าใจกระทบกระเทือนกับคำใด (อาจจะมากกว่า 1 คำก็ได้) ก็ให้พับหัวใจนั้นตรงมุมใดมุมหนึ่ง ซึ่งกว่าผู้จัดกิจกรรมจะอ่านจบหัวใจกระดาษของเด็กบางคนก็อาจจะยับย่นไปหมด ให้เด็กโชว์หัวใจของตนเองให้เพื่อน ๆ ดู
9. ผู้จัดกิจกรรมอ่านคำพูดด้านบวกบนกระดานบ้าง เมื่อผู้จัดกิจกรรมอ่านคำพูดด้านบวกครบ 7 คำ ให้เด็กคลายรอยพับกระดาษคืนที่ได้ 1 รอย ผู้จัดกิจกรรมต้องอ่านคำพูดดี ๆ จำนวนมากกว่าเด็กจะคลายรอยพับได้ทั้งหมด
10. ผู้จัดกิจกรรมสรุปให้เด็กเห็นว่า เมื่อเด็กคลายรอยพับได้หมดแล้ว อย่งไรก็ตามหัวใจดวงนี้ก็ไม่เหมือนเดิม คือไม่เรียบร้อยและไม่สวยงามเหมือนเดิม
11. ผู้จัดกิจกรรมเล่านิทานเรื่อง “ตะปู” ให้เด็กฟัง

12. ให้เด็กสรุปว่าเด็กได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมและนิทาน
13. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า คำพูดและการกระทำไม่ดีนั้นมีผลต่อความรู้สึกของผู้อื่นมากมาย

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษสีรูปหัวใจ
2. นิทานเรื่อง “ตะปู”

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมหัวใจสลาย



นิทานเรื่องตะปู

มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่มีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขา 1 ถัง และบอกกับเขาว่า “ทุกครั้งที่เราารู้สึกโมโห หรือโกรธใครสักคนให้ตอกตะปู 1 ตัวเข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน”

วันแรกผ่านไป เด็กน้อยคนนั้นตอกตะปูเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ก็ลดจำนวน น้อยลง น้อยลง เพราะเขารู้สึกว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้ว หลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เขาก็เข้าไปพบกับพ่อ และบอกกับพ่อของเขาว่า เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว ไม่มั่วหยาบเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พ่อยิ้ม และบอกกับลูกชายของเขาว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงเจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุก ๆ ครั้งที่เจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวของตนเองได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัว ทุกครั้ง”

วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จาก 1 เป็น 2 จาก 2 เป็น 3 จนในที่สุดตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกจนหมด เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อเขาว่า “ฉันทำได้ ในที่สุดฉันก็ทำจนสำเร็จ !!” พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูบมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า “ทำได้ดีมาก ลูกพ่อ และเจ้าลองมองกลับไปที่รั้วเหล่านั้นสิ เจ้าเห็นหรือไม่ว่า รั้วนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือน..กับที่มันเคยเป็น จำไว้นะลูก เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผล เหมือนกับการเอามีดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูด ว่า “ขอโทษ” สักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ ฉันใดก็ฉันนั้น “กับเพื่อน” ... เพื่อนเปรียบเสมือน อัญมณีอันมีค่าที่หายาก เป็นคนที่ทำให้เรายิ้ม เป็นคนที่คอยให้กำลังใจ และยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จ เป็นคนที่คอยปลอบใจเราเมื่อยามเศร้า ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา และจริงใจกับเราเสมอ ... แสดงให้เขาเห็นว่าเราห่วงใยเขามากแค่ไหน และระวังสิ่งที่เราทำไป ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำ และจงจดจำไว้เสมอว่า “คำขอโทษ” ไม่ว่าเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตาม แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้น คือ รอยร้าวที่เขาคงไม่อาจลืมนั่นได้ ทั้งหมด”

หวังว่านิทานนี้จะช่วยให้พวกเราอยู่ร่วมกัน ทำงาน ร่วมกัน คบกัน ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกันขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดไป.....



กิจกรรม หัวใจสลาย

- การกระทำที่ไม่ดี ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ หรือคำพูดที่ทำร้ายจิตใจของผู้อื่น จะทำให้ผู้อื่นเจ็บช้ำน้ำใจ และฝังลึกในความรู้สึก ซึ่งแม้ว่าเราจะทำดีภายหลังอย่างไร ก็ยากจะลบเลือนได้สนิท และทำให้เกิดความกินแหนงแคลงใจกันได้ ดังนั้นทางที่ดีเราควรระมัดระวังคำพูดและการกระทำของเราที่จะทำร้ายจิตใจผู้อื่น และคิดถึงใจเขาใจเราว่าเมื่อเราไม่ชอบสิ่งใดเพื่อนก็ย่อมไม่ชอบสิ่งเดียวกัน
- การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เป็นความสามารถทางสติปัญญาในด้านการรู้จักผู้อื่น เป็นความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานของการยอมรับในความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นว่ามีอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และจิตใจเช่นเดียวกับตนเอง ถึงแม้จะแตกต่างกันหลาย ๆ ด้าน การที่บุคคลจะยอมรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนเองนั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ง่าย ถ้าบุคคลนั้นยังไม่รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ ดังนั้นเด็กควรมีความตระหนักรู้ในตนเอง รู้ข้อดีข้อด้อยของตนเอง จะทำให้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองแตกต่างจากผู้อื่นและยอมรับผู้อื่นได้ ซึ่งจะทำให้รู้จักผ่อนปรน ยืดหยุ่นในการปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้



กิจกรรม

ให้และรับ

จุดประสงค์

1. ให้เด็กรู้จักคุณค่าของการอยู่ร่วมกันโดยรู้จักการให้และการรับ
2. ให้เด็กฝึกหัดการเป็นผู้ให้และผู้รับในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมแจกการ์ดภาพสิ่งของต่าง ๆ แก่เด็กคนละ 3 ภาพ (ภาพสิ่งของจะมีสิ่งของคละกัน ทั้งสิ่งของที่เด็กชอบหรือจำเป็นมาก ชอบและจำเป็นปานกลาง และสิ่งของที่เด็กไม่ชอบและไม่จำเป็น) วิธีการแจกภาพ

- ไม่ให้เด็กเห็นภาพแต่ละภาพขณะที่หยิบภาพจากมือผู้จัดกิจกรรม
- เมื่อเด็กรับรูปภาพไปแล้วให้เด็กดูคนเดียวเท่านั้น และระวังไม่ให้คนอื่นเห็นรูปภาพของเด็ก

2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กเล่นเกมแลกภาพกับเพื่อน โดยทำตามกติกาต่อไปนี้

2.1 ให้เด็กจินตนาการว่าภาพสิ่งของที่เด็กได้รับเป็นสิ่งของจริง ๆ

2.2 ให้เด็กแลกภาพกับเพื่อนในเวลาที่ผู้จัดกิจกรรมกำหนด ประมาณ 2 - 3 นาที โดยเด็กจะเลือกแลกภาพใดกับใครก็ได้ ให้แลกกันครั้งละ 1 ภาพต่อ 1 คน (แลกซึ่งกันและกันครั้งละ 1 ภาพ) และสามารถแลกกับคนที่คนอื่นก็ได้ จะซ้ำคนเดิมหรือไม่ซ้ำก็ได้

2.3 ขณะที่เพื่อนมาแลกภาพกับเด็ก เด็กจะต้องยินยอมแลกภาพด้วยเสมอ ห้ามปฏิเสธว่าไม่แลก

3. ผู้จัดกิจกรรมให้สัญญาณหยุดเล่นเมื่อหมดเวลา

4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กเล่าประสบการณ์ขณะเล่นเกม โดยตั้งคำถามเด็กถึงประสบการณ์ในขณะที่เด็กเล่นเกมนี้ว่า

4.1 ครั้งแรกที่เด็กได้ภาพ เด็กได้ภาพอะไรบ้าง และเด็กรู้สึกอย่างไรต่อการได้ภาพแต่ละภาพ (ซึ่งเด็กสมมุติว่าได้รับสิ่งของจริงตามภาพ)

4.2 ในการแลกภาพ เด็กมีวิธีการแลกภาพอย่างไรบ้าง เหตุผลเพราะอะไร

4.3 เมื่อแลกภาพกับเพื่อน เด็กได้ภาพอะไรบ้าง ความรู้สึกของเด็กเมื่อได้ภาพสิ่งของที่ชอบมาก ชอบปานกลางและสิ่งของที่ไม่ชอบเป็นอย่างไร

4.4 ขณะที่แลกสิ่งของที่ดี และไม่ดีให้เพื่อน เด็กสังเกตหรือไม่ว่าเพื่อนมีท่าทีอย่างไร และเด็กรู้สึกอย่างไรกับท่าทีของเพื่อน

4.5 การให้สิ่งของที่ดีและไม่ดีกับเพื่อน หรือผู้อื่น มีผลอย่างไรต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน มีความแตกต่างกันหรือไม่ต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนเมื่อเราให้สิ่งของที่ดีหรือไม่ดีกับเพื่อน

5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กช่วยกันสรุปว่าเด็กได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประสบการณ์ในการเล่นเกมนี

6. ผู้จัดกิจกรรมช่วยสรุปให้แกคิดเพิ่มเติมในคุณค่าของการให้และการรับว่า

- ธรรมชาติของคนเราก็คือต้องการสิ่งที่ดีให้ตนเองทั้งนั้น เหมือนกับการเลือกของ คนจำนวนมาก ก็มักจะเก็บสิ่งดีไว้กับตัว และเลือกสิ่งไม่ดีให้กับผู้อื่น แต่เวลาที่เรารับจากผู้อื่น เรากลับอยากได้สิ่งดี ๆ และไม่ชอบใจถ้าผู้อื่นให้สิ่งไม่ดีกับเรา

- ถ้าเรารู้สึกว่าจะคิดถึงความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น มากกว่ายึดแต่ความต้องการของตัวเอง คิดว่าคนอื่นก็ต้องการเช่นเดียวกับเรา และรู้จักที่จะให้สิ่งดี ๆ กับผู้อื่นมากขึ้น จะทำให้เราต่างก็ให้สิ่งดี ๆ ซึ่งกันและกัน และได้รับสิ่งดี ๆ จากกันและกัน

- เราสามารถมีความสุขได้เมื่อเห็นผู้อื่นพอใจสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากเราและผู้ที่ได้รับสิ่งดี ๆ จากเราย่อมเกิดความรู้สึกดี และเป็นมิตรต่อกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก”

7. ผู้จัดกิจกรรมแบ่งกลุ่มเด็ก ให้เด็กแต่ละกลุ่มระดมสมองว่า เด็กสามารถให้และรับแก่ผู้อื่น ในเรื่องอะไรบ้าง ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ให้เด็กแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนพูดหน้าห้อง

8. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุปการให้และการรับว่า

8.1 การให้และการรับ นอกจากให้สิ่งของแก่กันแล้ว ยังสามารถให้สิ่งอื่น ๆ แก่กันมากมาย เช่น

- การลงแรงช่วยเหลืองานกัน
- การให้คำชมเชย และคำพูดที่ดีแก่กัน
- การให้เวลา รับฟังกัน การไปเยี่ยมเยียนกันและกัน
- การให้ความร่วมมือในการทำสิ่งต่าง ๆ
- การให้อภัยเมื่อคนอื่นทำสิ่งผิดพลาด

8.2 เราควรรู้จักให้และรู้จักรับ แลกเปลี่ยนกัน ถ้าให้มากเกินไปไม่ดูความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ก็จะทำให้การให้นั้นไม่มีคุณค่า ถ้าปฏิเสธไม่รับเลย คนให้ก็จะรู้สึกเสียใจ และไม่กล้ารับของเราเช่นกัน ถ้ารับฝ่ายเดียวไม่ให้ ก็เป็นคนเห็นแก่ตัว

8.3 เด็ก ๆ ก็สามารถให้ผู้ใหญ่ได้ ไม่ใช่ว่าผู้ใหญ่ต้องเป็นฝ่ายให้ฝ่ายเดียว เช่น ให้การเชื่อฟัง ไม่ทำให้ผู้ใหญ่หงุดหงิด

สื่อ/อุปกรณ์

การ์ดภาพสิ่งของต่าง ๆ จำนวน เท่ากับ จำนวนเด็ก $\times$ 3 (ผู้จัดกิจกรรมสามารถทำการ์ดภาพได้ โดยตัดภาพจากแผ่นโฆษณาสินค้าของห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ เลือกภาพที่มีความหลากหลาย คละกัน ทั้งภาพสิ่งของที่เด็กชอบและเป็นประโยชน์ และภาพที่เด็กไม่ชอบและไม่เป็นประโยชน์)

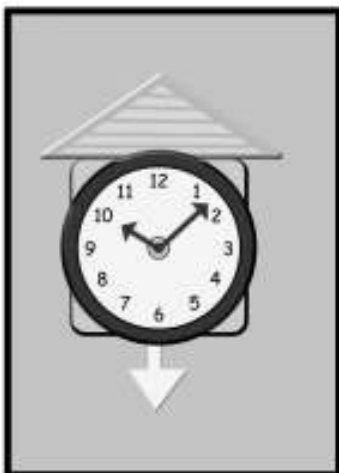
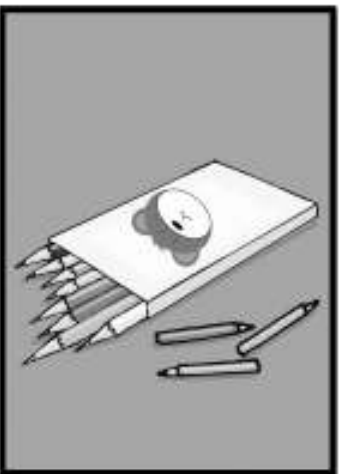
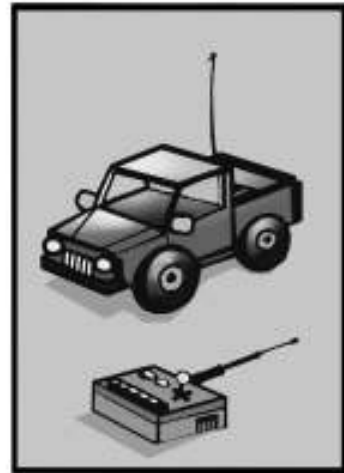
ข้อเสนอแนะ

ผู้จัดกิจกรรมจัดกิจกรรมเสริมต่อเนื่อง เพื่อฝึกหัดให้เด็กฝึกหัดการให้และการรับ เช่น การให้เด็กให้ดาว หรือได้มีโอกาสแสดงความชื่นชมเพื่อนเมื่อเพื่อนให้สิ่งดี ๆ แก่ตัวเอง

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมการให้และรับ



ตัวอย่างการ์ดภาพสิ่งของต่าง ๆ



ใบความรู้



กิจกรรมให้และรับ

มนุษย์จะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันได้ ก็เมื่อรู้จักการให้และการรับซึ่งกันและกัน ผู้ที่รู้จักให้และแบ่งปันสิ่งดี ๆ แก่ผู้อื่น ย่อมเป็นที่รัก น่าคบหา ขณะคนที่ให้ใครไม่เป็น คอยแต่จะเรียกร้องสิ่งดี ๆ จากผู้อื่น ย่อมเป็นคนที่ไม่น่าคบหา และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ยาก



กิจกรรม

น้ำใจ น้ำใจ

จุดประสงค์

1. ให้เด็กรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความคิด ความต้องการ มุมมองของผู้อื่นตามที่เป็นจริง และแสดงให้ผู้อื่นรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการของตนเองได้
2. ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี มีน้ำใจ เห็นอกเห็นใจ และช่วยเหลือผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมสร้างสถานการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้ โดยผู้จัดกิจกรรมถือของหลายอย่างและหนัก ๆ ตรงมาที่ห้องเรียน (พร้อมกับผู้จัดกิจกรรมทำท่าทางเหนื่อยอ่อนมาก)
 - 1.1 ผู้จัดกิจกรรมสังเกตว่าเมื่อเด็กเห็นเหตุการณ์นี้ มีใครทำอะไรบ้าง
 - 1.2 ผู้จัดกิจกรรมขอบคุณเด็กที่ช่วยเหลือ
 - 1.3 ผู้จัดกิจกรรมและเด็กพูดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยผู้จัดกิจกรรมบอกความรู้สึกเมื่อเด็กช่วยเหลือ และถามความรู้สึกของเด็กที่เข้ามาช่วยเหลือ
 - 1.4 ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปถึงพฤติกรรมการมีน้ำใจ ว่าเป็นสิ่งที่ดี
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กจับคู่เพศเดียวกัน แสดงความรู้สึกต่อกันด้วยการกอดกันนาน 1 นาที
 - 2.1 ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่าขณะที่กอดเพื่อน เด็กรู้สึกอย่างไร
 - 2.2 ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่าขณะที่เพื่อนกอดเด็ก เด็กรู้สึกอย่างไร
3. ผู้จัดกิจกรรมแจกภาพสถานการณ์แก่เด็กคนละ 1 ภาพ ให้เด็กเขียนคำบรรยายใต้ภาพว่า
 - 3.1 ภาพสถานการณ์ที่เห็นเป็นภาพเหตุการณ์อะไร หรือเกิดอะไรขึ้น
 - 3.2 ดูภาพแล้วเด็กรู้สึกอย่างไร
 - 3.3 คนในภาพรู้สึกอย่างไร
 - 3.4 ถ้าเด็กพบเห็นคนในภาพ เด็กคิดจะทำอย่างไร
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กรวมกลุ่มเพื่อนที่ได้ภาพสถานการณ์เดียวกัน กลุ่มละ 4 - 5 คน ร่วมกันสรุปความคิดเห็นของเด็กทุกคนจากสถานการณ์นั้นๆ เขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ต
5. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปเรื่องการรู้จักที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจและมีน้ำใจกับผู้อื่น
6. ให้เด็กรวมกลุ่ม 4 - 5 คน แล้วให้แต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์และความรู้สึกจากประสบการณ์จริงที่เด็กเคยแสดงความมีน้ำใจหรือเคยช่วยเหลือผู้อื่นให้เพื่อน ๆ ทราบ

7. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กส่งตัวแทนกลุ่ม 1 คนมาสรุปเรื่องราวของกลุ่มว่าสมาชิกมีการแสดงควมมีน้ำใจและการช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องอะไรบ้าง

8. ผู้จัดกิจกรรมและได้ร่วมกันสรุปว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้วยการนึกถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น เห็นอกเห็นใจคนที่ยากลำบาก และมีความปรารถนาดี ต้องการให้สิ่งดี ๆ กับผู้อื่น จะทำให้บุคคลมีความเมตตา กรุณา พร้อมทั้งจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในสังคมก็จะมีการให้และการรับต่อกัน ทำให้บุคคลอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สื่อ/อุปกรณ์

ภาพสถานการณ์ต่าง ๆ จากหนังสือพิมพ์, นิตยสาร, หรือบันทึกภาพข่าวต่าง ๆ ที่เหมือนจริง ตัวอย่างเช่น

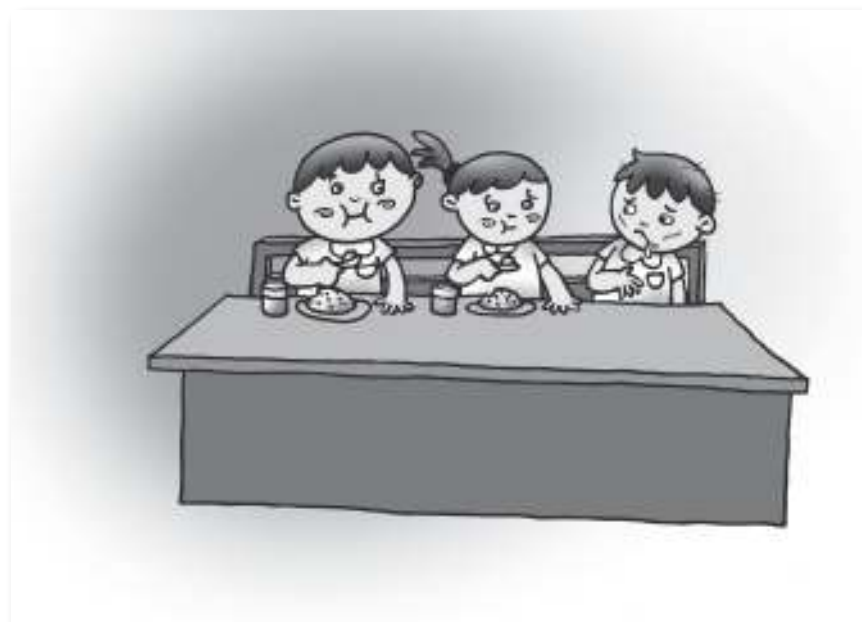
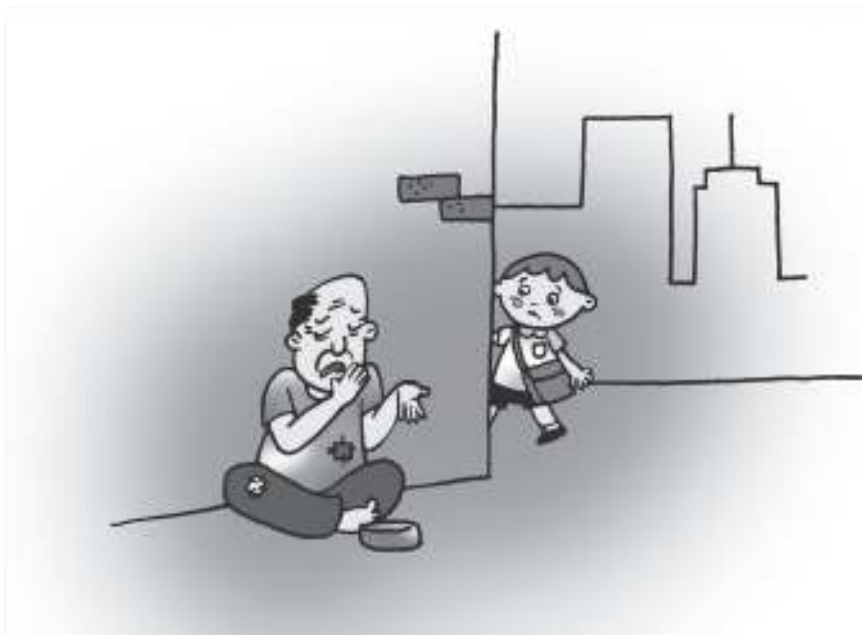
- คนแก่งานขอทาน
- เด็กนั่งทานอาหารกลางวันกันอยู่ แล้วมีเพื่อนคนหนึ่งไม่มีอาหารทาน นั่งมองทุกคนด้วยความหิว
- ขณะกำลังเล่นกีฬา เพื่อนคนหนึ่งหกล้มหัวเข้าแตก
- เด็ก ๆ ที่ภาคใต้ประสบภัยสึนามิ
- เด็กใส่เสื้อผ้าขาด ๆ มาโรงเรียน
- คุณแม่กำลังร่วนว้ายกับงานบ้านต่าง ๆ ที่ยุ่งเหยิงไปหมด
- คนพิการเดินข้ามถนน
- คนท้องยืนอยู่บนรถเมล์
- เด็กเล็ก ๆ ร้องไห้เพราะหลงทางกับแม่
- เด็กนั่งร้องไห้อยู่คนเดียวในห้องเรียน

ข้อเสนอแนะ

- ผู้จัดกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนภาพสถานการณ์เป็นสถานการณ์จำลอง หรือนิทานก็ได้
- ให้เด็กร้องเพลง หรือเขียนเรียงความที่แสดงถึงควมมีน้ำใจและการช่วยเหลือผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมน้ำเอยน้ำใจ

นิทานเรื่องตะปู



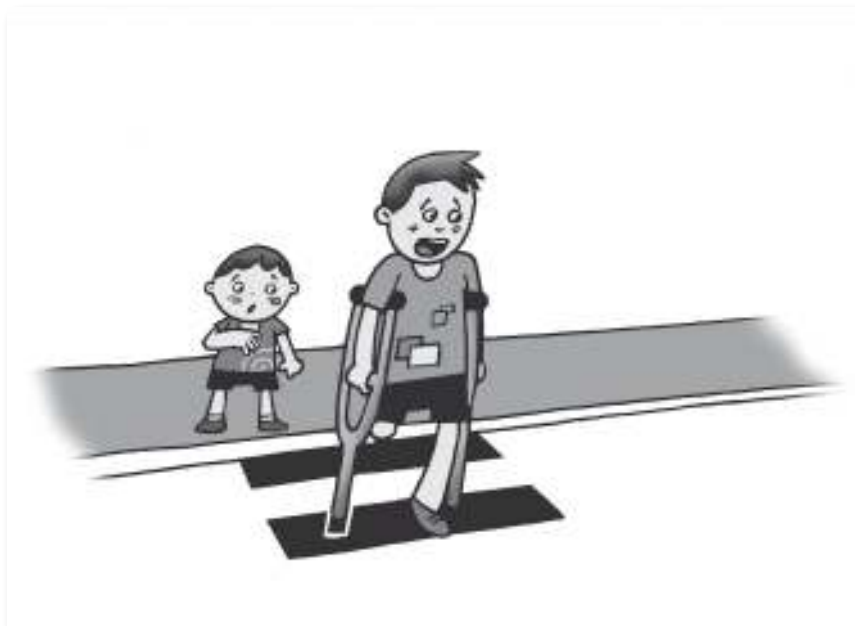
สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมน้ำเอยน้ำใจ

ภาพสถานการณ์



สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมน้ำเอ๋ยน้ำใจ

ภาพสถานการณ์



สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมน้ำเอยน้ำใจ

ภาพสถานการณ์





กิจกรรม น้ำเอ๋ย น้ำใจ

- การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้วยการรับรู้อารมณ์ความรู้สึก ความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น และแสดงออกด้วยการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีน้ำใจ และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น จะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่าง หน้าตา ลักษณะท่าทาง อุปนิสัยที่แตกต่างกัน ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ การทำประโยชน์สิ่งแรกที่เรายังกระทำ คือ การทำหน้าที่ตามบทบาทของเราอย่างถูกต้องและรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง นอกจากนี้ เราสามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเรา ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อทุก ๆ คน ที่อยู่รอบข้างเรา ซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราก็ได้ เช่น การแบ่งปันขนม ให้เพื่อน การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น ซึ่งการทำประโยชน์เหล่านี้ เราสามารถทำได้ทุกขณะและทำได้กับทุกคนที่อยู่รอบข้างเรา



กิจกรรม

คำมั่นสัญญา

จุดประสงค์

ให้เด็กรู้จักการปฏิบัติตามกฎของชั้นเรียน โรงเรียน ครอบครัว และสังคมได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมเปิดเพลง “ชาติ” ให้เด็กฟัง (ผู้จัดกิจกรรมยืนตรงจนเพลงจบ)
2. ผู้จัดกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมของเด็กว่า เด็กปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อได้ยินเพลงชาติจนจบ
3. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มถามเด็ก
 - เด็กที่ลุกขึ้นยืนตรงทันทีเมื่อได้ยินเพลงชาติ ว่ายืนตรงเพราะเหตุใด
 - เด็กที่ไม่ลุกขึ้นยืนทันที เมื่อได้ยินเสียงเพลงชาติ ว่าเพราะเหตุใด
4. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปถึงพฤติกรรมการยืนตรงเมื่อได้ยินเพลงชาติ ซึ่งเป็นกติกาของสังคมไทยที่แสดงถึงความเคารพต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้
 - 5.1 ทำไมการอยู่ร่วมกันในสังคมต้องมีกฎกติกา
 - 5.2 หากปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติตามกฎกติกาจะเกิดผลอย่างไรบ้าง
 - 5.3 เด็กเคยปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างไรบ้าง
 - 5.4 ให้เด็กสรุปว่า มีการปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมในระดับใดบ้าง (ข้อสรุปของเด็กไม่ครบ ให้ผู้จัดกิจกรรมเสริมให้ครบ คือในระดับห้องเรียน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน)
6. ผู้จัดกิจกรรมเลือกสถานที่ที่กว้างพอสำหรับทำกิจกรรมนี้ โดยให้เด็กทั้งหมดยืนเป็นวงกลม โดยถือธงเท้าของตนเองไว้ ให้ทุกคนโยนธงเท้าไปกลางวง จากนั้นให้เด็กไปหยิบธงเท้าของตนให้ได้เร็วที่สุด แล้วกลับมายืนที่เดิม ผู้จัดกิจกรรมจับเวลาจนกว่าเด็กคนสุดท้ายจะหยิบธงเท้าแล้วกลับมายืนที่เดิม
 - 6.1 ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
 - 6.2 ผู้จัดกิจกรรมบอกเวลาที่ใช้ในการค้นหารองเท้าของเด็ก
 - 6.3 ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กร่วมกันคิดว่า ทำอย่างไรเด็กจึงจะหารองเท้าของตนเองได้ โดยใช้เวลาน้อยลง

7. ให้เด็กทุกคนวางรองเท้าใหม่ตามที่ร่วมกันคิดไว้ แล้วให้เด็กหยิบรองเท้าของตนให้เร็วที่สุด แล้วกลับมายืนที่เดิม ผู้จัดการกิจกรรมจับเวลาจนกว่าเด็กคนสุดท้ายจะหยิบรองเท้าแล้วกลับมายืนที่เดิม

7.1 ให้เด็กร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

7.2 ผู้จัดการกิจกรรมบอกเวลาที่ใช้ในการค้นหารองเท้าของเด็ก

8. ผู้จัดการกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปถึงผลดีของข้อตกลงและการปฏิบัติตามข้อตกลงนั้น ๆ

9. แบ่งเด็กเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน กำหนดให้

กลุ่มที่ 1 ให้เด็กกำหนดข้อปฏิบัติที่จะทำให้เด็กอยู่ร่วมกันในห้องเรียนได้อย่างมีความสุข

กลุ่มที่ 2 ให้เด็กกำหนดข้อปฏิบัติที่จะทำให้เด็กอยู่ร่วมกันในโรงเรียนได้อย่างมีความสุข

กลุ่มที่ 3 ให้เด็กกำหนดข้อปฏิบัติที่จะทำให้เด็กอยู่ร่วมกันในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

กลุ่มที่ 4 ให้เด็กกำหนดข้อปฏิบัติที่จะทำให้เด็กอยู่ร่วมกันในชุมชนได้อย่างมีความสุข

10. ตัวแทนเด็กแต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่ม ผู้จัดการกิจกรรมเปิดโอกาสให้เพื่อนเด็กกลุ่มอื่นแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมได้

11. ผู้จัดการกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุปว่า การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีกฎกติกาที่จะนำไปสู่ความมีระเบียบวินัย ซึ่งเริ่มมาจากการกำหนดข้อควรปฏิบัติในสังคมย่อย ๆ ไปสู่สังคมใหญ่ เช่น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน จนถึงประเทศชาติ ที่เราเรียกว่า “กฎหมาย” ถือเป็นหน้าที่ของทุกคนในชาติต้องปฏิบัติตาม

12. ให้เด็กนำข้อตกลงที่ได้จากการอภิปรายไปปฏิบัติจริงและรายงานผลตามแบบรายงาน

สื่อ/อุปกรณ์

1. เทปเพลง “ชาติ”
2. ตัวอย่างแบบรายงานการปฏิบัติตามกฎกติกา

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้จัดการกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนเพลงชาติ เป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่เหมาะสมกับจุดประสงค์เป็นสำคัญ
2. ผู้จัดการกิจกรรมควรนำข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการอยู่ร่วมกันที่เด็กช่วยกันคิดติดป้ายนิเทศ เพื่อให้เพื่อนในห้องได้เห็นและให้เด็กฝึกหัดการควบคุมกฎกติกาซึ่งกันและกัน
3. ผู้จัดการกิจกรรมอาจเสริมแรงเป็นสัญลักษณ์ดาว คะแนน หรือคำพูดเสริมแรงทางบวก เมื่อเด็กมีการปฏิบัติตามกฎกติกา

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมน้ำเอยน้ำใจ



ตัวอย่างแบบรายงานการปฏิบัติตามกฎกติกา

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

วัน เดือน ปี	การกระทำที่แสดงถึงการ ปฏิบัติตามกฎกติกา	ลายมือ ชื่อ-สกุล ของ ผู้รับรู้เหตุการณ์	ความคิดเห็นของผู้จัด กิจกรรม

ใบความรู้



กิจกรรม คำมั่นสัญญา

การรู้จักสิทธิของตนเองและสิทธิของผู้อื่น ทั้งสิทธิตามข้อตกลง กติกา ระเบียบ กฎหมาย และสิทธิทางจริยธรรม จะทำให้ได้กยอรับบทบาทของตนเองและผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย และปฏิบัติตนตามสิทธิของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานการมีวินัยในตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างปกติสุข



กิจกรรม

คำพูดที่น่าฟัง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้
2. เพื่อให้เด็กบอกประโยชน์ของการใช้คำพูดที่เหมาะสมได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมแจกบัตรคำให้แก่เด็ก แล้วเล่านิทานเรื่อง กระต่ายน้อยกับแครอท เว้นช่วงบางตอน ให้เด็กชูป้ายคำพูดของตัวละครที่ถูกต้อง
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากนิทาน ที่แสดงถึงคำพูดดี ๆ เพื่อสร้างมิตรภาพ ที่เด็กควรใช้ 4 คำ คือคำว่า สวัสดี ขอโทษ ขอขอบคุณ ไม่เป็นไร
3. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กดูภาพสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วให้เด็กเติมประโยคคำพูดที่เว้นช่องว่างไว้ให้สมบูรณ์
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กทั้งห้องยืนเป็นวงกลม 2 วง หันหน้าเข้าหากัน เล่นเกมส่งลูกบอลต่อกันไปมาระหว่างคนยืนวงนอกและวงใน โดยผู้จัดกิจกรรมเป็นคนเริ่มต้นส่งลูกบอลคนแรก ขณะที่ส่งลูกบอลต้องพูดคำพูด 1 ประโยคกับเพื่อน โดยเป็นคำพูดที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า สวัสดี หรือ ขอโทษ หรือ ขอขอบคุณ ให้นึกถึงคำพูดจริง ๆ ที่เด็กอยากพูดกับเพื่อนคนนั้น เช่น คำพูดว่า “สวัสดีจ๊ะ อยากรู้จักเธอจัง” “ขอโทษนะที่วันก่อนฉันพูดจาเสียงดังกับเธอ” “ขอบคุณนะที่เธอให้ฉันยืมดินสอ” เป็นต้น และเพื่อนที่รับลูกบอลก็ต้องพูดตอบ เช่น พูดคำว่า “สวัสดีเช่นกันจ๊ะ ยินดีที่ได้รู้จักเธอ” “ไม่เป็นไรจ๊ะ เรื่องเล็กน้อยเท่านั้นเอง” “ด้วยความยินดีจ๊ะ” เป็นต้น คนที่รับลูกบอลแล้วจะต้องส่งลูกบอลต่อให้ส่งต่อ ๆ ไปจนครบทุกคน
5. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่า
 - 5.1 เด็กรู้สึกอย่างไรเมื่อเราพูดคำว่า สวัสดี ขอโทษ ขอขอบคุณ ไม่เป็นไร ต่อกัน
 - 5.2 ให้เด็กช่วยกันสรุปว่าเราใช้คำพูดว่า สวัสดี ขอขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร ในสถานการณ์ใดกันบ้าง
 - 5.3 คำพูดว่า สวัสดี ขอโทษ ขอขอบคุณ ไม่เป็นไร มีประโยชน์อย่างไร
6. ผู้จัดกิจกรรมสรุป ชมเชย และให้เด็กช่วยกันร้องเพลง “งามอย่างไทย”

สื่อ/อุปกรณ์

1. นิทานมิตรภาพ
2. บัตรคำ สวัสดิ์ ขอบคุณ ขอโทษ ไม่เป็นไร
3. ภาพสถานการณ์ต่าง ๆ
4. ลูกบอล
5. เพลงงาમอย่างไทย

ข้อเสนอแนะ

การเล่นนิทาน ผู้จัดกิจกรรมสามารถใส่หุ่นมือประกอบการเล่าเรื่อง จะทำให้เด็กรู้สึกสนุกสนานและมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้มากขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง



นิทานเรื่องกระต่ายน้อยกับแครอท

กาลครั้งหนึ่งมีกระต่ายน้อยตัวหนึ่ง ได้เดินทางออกจากบ้านเพื่อไปเก็บแครอทให้แม่ ในขณะที่เดินทางอยู่นั้น กระต่ายน้อยก็เห็นหมึกกับสิ่งโตทะเลาะกันอยู่

กระต่ายน้อย : ทำไมน้ำ เขาไม่พูดกันดี ๆ ทำไมต้องทะเลาะกันด้วย การทะเลาะกันไม่เห็นจะดีเลย ทำไมเขาต้องหน้าบึ้ง โกรธและพูดคำหยาบคายใส่กัน

จากนั้นกระต่ายน้อยก็เดินไปที่ป่าแล้วเห็นว่า วันนี้มีแครอทอยู่น้อยจังเลย กระต่ายน้อยเห็น แครอทอยู่อันหนึ่ง วางหล่นอยู่ที่พื้น ก็รีบวิ่งไปเอื้อมมือจะหยิบ ปรากฏว่ามีหนูใหญ่ตัวหนึ่งยืนอยู่ก่อนแล้ว

กระต่ายน้อย : อู๊ย(1)..... ที่หยิบของคุณ หนูไม่ทราบว่าเป็นของคุณค่ะ

หนูใหญ่ :(2)..... พอดีฉันต้องรีบหาแครอทเพื่อจะไปต้มซุป ให้กับคุณยายที่ป่วยอยู่นะ(3)..... มากนะ

กระต่ายน้อยก็เดินหาแครอทต่อไป “ทำไมช่างหายากเย็นจริง ๆ นะ” แล้วกระต่ายน้อยก็เลื้อยไปเห็นลูกหมู 2 ตัว หมูขาวกับหมูดำ กำลังแย่งแครอทผลหนึ่งกันอยู่

ลูกหมูขาว : เอามา นะ เอามาของฉันมา เอามาฉันเดียวนี้ ฉันเจอก่อน ฉันต้องได้ก่อน ฉันก่อนฉันก่อน

ลูกหมูดำ : ใครว่าเธอเจอก่อน ฉันเจอมันตั้งแต่เมื่อวาน อุตส่าห์เอาไปไม่ปิดไว้ยังมาเห็นอีก

แล้วกระต่ายน้อยก็ยืนดู ลูกหมูดำและลูกหมูขาวแย่งแครอทกันไปมาอยู่พักใหญ่ ก็เห็นว่าลูกหมู 2 ตัวนั้นเหนื่อยแล้ว ต่างตัวต่างกระแทกกันล้มลุกคลุกคลานจนเนื้อตัวเจ็บเข้าไปหมด จุกสีเขียวก็นหลุดออกมาจากแครอท และแล้วแครอทก็กระเด็นตกดินเปื้อนโคลนไปหมด ส่วนหมูดำหางายต้องล้มลงไป และหมูขาวกระเด็นหัวไปชนต้นไม้จนหัวแตก พอหมูดำลุกได้ เห็นเพื่อนมีเลือดซึม ๆ จากแผลที่หัว ก็มีอาการตกใจอย่างยิ่ง

ลูกหมูดำ : เป็นอย่างไรบ้าง(4)..... เราไม่ได้ตั้งใจ จะดังแรง ๆ ให้เธอต้องเจ็บอย่างนี้ ถ้าเราไม่แย่งกันเธอก็คงไม่เป็นเช่นนี้ มา เราจะพาเธอไปทำแผลก่อน (แล้วก็ช่วยพยุงหมูขาว ให้ลุกขึ้นมา)

ลูกหมูขาว :(5)..... ฉันไม่เป็นอะไรหรอก แผลเล็กน้อยแค่นี้ใส่ยาเดี๋ยวก็หาย.....
.....(6)..... ที่เธอช่วยพยุงฉัน ที่จริงแค่แครอทอันเดียว เราไม่น่าจะต้องแย่งกันจนเจ็บตัวอย่างนี้เลยนะ

ลูกหมูดำ : (ลุกไปหยิบแครอทที่เปื้อนโคลนมาให้ลูกหมูขาว) พร้อมกับพูดว่า “เธอเอาแครอทอันนี้ไปเถอะเธอเจ็บอย่างนี้ คงไม่มีแรงหาแครอทอีก เธอเอาไปกินเถอะ”

ลูกหมุขาว :(9)..... แต่นั่นที่เราแบ่งกันคนละครึ่งดีกว่านะ
กระต่ายน้อยรู้สึกยินดีที่เหตุการณ์จบลงด้วยดี แม้ว่าวันนั้นกระต่ายน้อยจะหาแครอทไม่ได้เลย แต่
กระต่ายน้อยรู้แล้วละว่าจะทำอย่างไร

เย็นนั้นกระต่ายน้อยกลับบ้านพร้อมกับผักบุงก์ำใหญ่ที่เก็บได้จากริมบึง
กระต่ายน้อย :(10)..... จะแม่....แครอทนะหาได้ยากจริง ๆ หนูเลยเก็บผักบุงก์ำริมบึง
มาให้แม่แทน แม่คงไม่ว่าอะไรนะ
แม่ยิ้มให้กระต่ายน้อย พร้อมกับพูดว่า จะลูก แม่ภูมิใจในตัวลูกมาก ลูกได้พยายามหา
แครอทอย่างดีที่สุดแล้วนี่จะ

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าการใช้คำพูดที่สุภาพและนุ่มนวลในการช่วยเหลือและให้อภัยซึ่งกันและ
กันทำให้เกิดมิตรภาพและเพื่อนที่ดี

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

1. เมื่อเราพบกัน



น้องเอ :เราชื่อเอ อยู่ห้องป. 1/1 เธอละชื่ออะไร

น้องบี :เราชื่อบี อยู่ห้อง ป. 1/1 เหมือนกัน งั้นเราก็อยู่ห้องเดียวกันสินะ

น้องเอ :

น้องบี :

2. เมื่อเราทำอะไรผิดพลาด



น้องเอ :ผมทำหนังสือของผู้จัดกิจกรรมหน้านี้ขาด

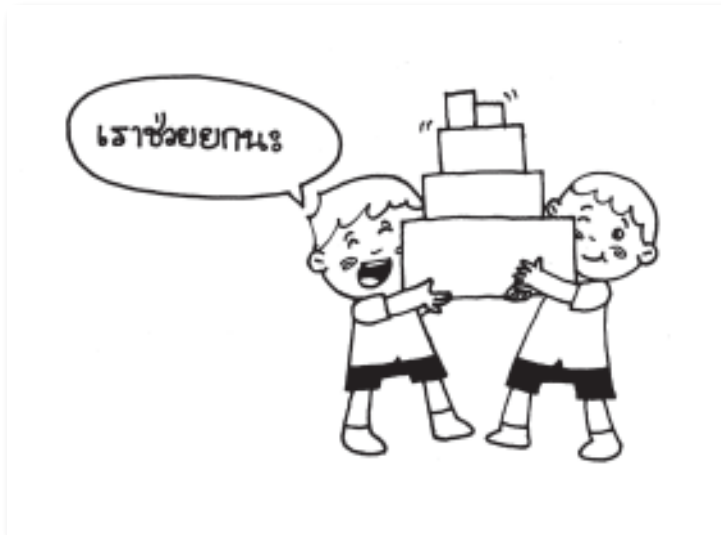
ผู้จัดกิจกรรม : ที่มาสารภาพกับผู้จัดกิจกรรมตรง ๆ

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

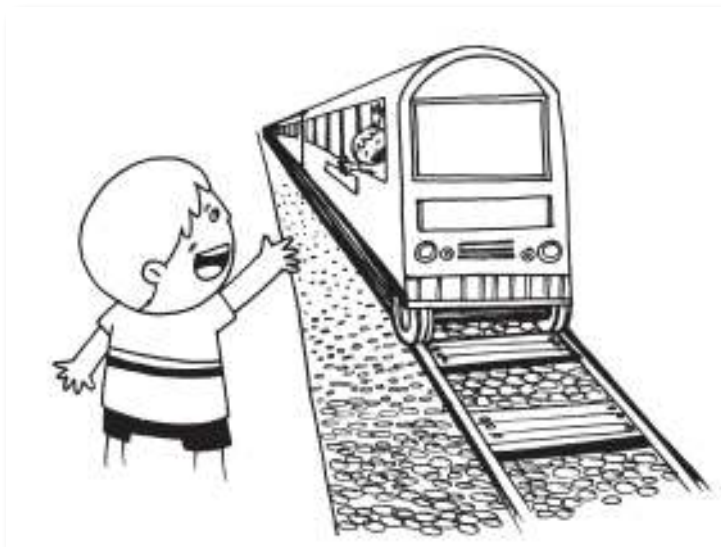
3. เมื่อเพื่อนช่วยเหลือเรา



น้องเอ :ที่ช่วยเรายกของ

น้องบี :

4. เมื่อเราจะจากกัน



น้องเอ : เราคงคิดถึงนายมาก

น้องบี :



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

5. เมื่อเราทำให้น้องหกล้ม



น้องเอ :พี่ไม่ได้ตั้งใจทำให้น้องหกล้ม

น้องแนน :

6. เมื่อเรามาสาย เลยเวลานัด



น้องเอ :พอดีมีอุบัติเหตุระหว่างเส้นทางครับ ผมเลยมาสายไปหน่อย

เพื่อนๆ :

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

7. เมื่อผู้จัดกิจกรรมให้รางวัลเรา



ผู้จัดกิจกรรม :ที่เธอช่วยเก็บกระป๋องพลาสติกที่ผู้จัดกิจกรรมลืมไว้ให้
น้องเอ :

8. เมื่อเราทำเสียงดัง รบกวนผู้อื่น



บรรณารักษ์ : เด็ก ๆ เงียบ ๆ หน่อยนะจ๊ะ ที่นี่เป็นห้องสมุด ต้องการความสงบนะจ๊ะ

นักเรียน :

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

9. เมื่อเราโทรศัพท์ผิดเบอร์



น้องเอ :ขอพูดกับปิมหน่อยครับ

เสียงตามสาย :ที่นี่ไม่มีชื่อคนชื่อปิมนะ

น้องเอ :

10. เมื่อเพื่อนพาเราไปห้องพยาบาล



น้องเอ :ที่ช่วยพาเรามาห้องพยาบาล

เพื่อน ๆ :



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

11. เมื่อพ่อไปส่งเราที่โรงเรียน



พ่อ : ตั้งใจเรียนนะลูก เย็น ๆ พ่อจะมารับ

น้องเอ :

12. เมื่อผู้จัดกิจกรรมชมว่าเราแต่งตัวหล่อ (สวย)



ผู้จัดกิจกรรม : วันนี้น้องเอแต่งตัวหล่อ (สวย) จัง

น้องเอ :



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

13. เมื่อมีคนลุกให้เรานั่งบนรถประจำทาง



น้องเอ :

14. เมื่อไปเยี่ยมคุณย่า



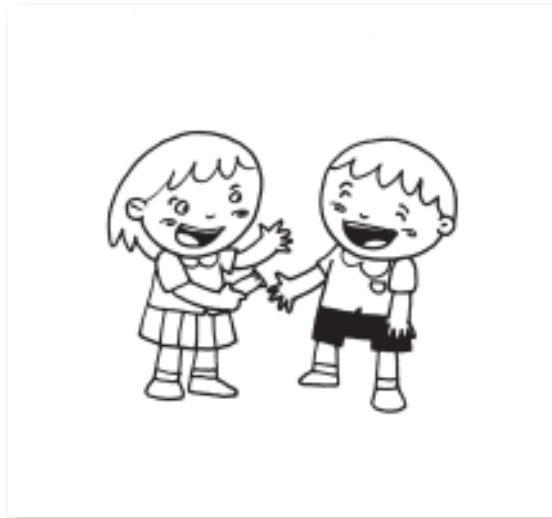
คุณย่า : น้องเอโตขึ้นมากเลยนะ

น้องเอ :



นักเรียนจะพูดคำใดในสถานการณ์ต่อไปนี้

15. เมื่อเพื่อนไปเที่ยวแล้วเอาของที่ระลึกมาฝาก



น้องกิ๊ก : เอ เรามีของขวัญมาฝาก

น้องเอ :

16. เมื่อเพื่อนทำน้ำกรดเราในขณะที่รับประทานอาหาร



เพื่อน :ฉันไม่ได้ตั้งใจทำน้ำหกใส่เธอ

น้องเอ.....

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมคำพูดที่น่าฟัง



เพลง งามอย่างไทย

เมื่อ เจอกัน เราทักกัน สวัสดี
สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ
เมื่อจากกัน เราลากัน สวัสดี
สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ
เมื่อใครมี จิตไมตรี ขอขอบคุณ
ขอบคุณครับ ขอขอบคุณค่ะ
เมื่อผิดพลั้งไป ขออภัย ขอโทษที
ขอโทษครับ ขอโทษค่ะ
ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร

ใบความรู้



กิจกรรม คำพูดที่น่าฟัง

คำพูดสำคัญที่เราควรจะใช้เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการสื่อสารคือ คำว่า สวัสดี ขอโทษ ขอบคุณ และไม่เป็นไร

สวัสดี ควรใช้ในการทักทายเมื่อเราพบกัน จากกัน

ขอโทษ ควรใช้เมื่อเราทำผิด ทำให้ผู้อื่นโกรธ เสียใจผิดหวัง รำคาญใจ หรือรบกวนผู้อื่น

ขอบคุณ ควรใช้เมื่อผู้อื่นทำประโยชน์เพื่อเรา ชมเชย ให้หรือช่วยเหลือเรา

ไม่เป็นไร ใช้เป็นการตอบรับ เมื่อผู้อื่นขอโทษ หรือขอบคุณเรา



กิจกรรม

กระซิบกระซาบ

จุดประสงค์

1. เด็กตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งใจฟัง
2. ฝึกทักษะการสื่อความหมาย

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 7 คน ให้เด็กแต่ละคนในกลุ่มเข้าแถวเรียงกัน
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กคนแรกของแต่ละแถวออกมายืนห่างจากกลุ่ม ผู้จัดกิจกรรมกระซิบข้อความให้คนแรกของกลุ่มฟัง จากนั้นเด็กคนแรกบอกข้อความนี้ต่อให้เพื่อนที่ละคน โดยไม่ให้คนอื่นได้ยิน บอกต่อกันไปจนถึงคนสุดท้ายของแถว
3. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กคนสุดท้ายว่าเพื่อนกระซิบบอกอะไร และถามเด็กคนหัวแถวว่าข้อความตรงกันหรือไม่
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กช่วยกันอภิปรายว่า สาเหตุใดที่ทำให้ข้อความสุดท้ายแตกต่างไปจากข้อความแรก เช่น พุดเบาไป ฟังไม่ถนัด รีบเร่งเกินไป โดยผู้จัดกิจกรรมสรุปให้เด็กฟังว่า การสื่อสารข้อความผ่านจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความใส่ใจในการฟัง
5. ผู้จัดกิจกรรมแจกข้อความให้เด็กแต่ละกลุ่มใหม่ ให้ทำกิจกรรมซ้ำอีกรอบ แล้วสังเกตว่ามีความแตกต่างจากครั้งแรกหรือไม่ (หลังจากที่เด็กได้เรียนรู้ปัญหาการสื่อสารในครั้งแรกแล้ว เด็กจะสามารถสื่อข้อความได้ถูกต้องมากขึ้น)
6. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุปวิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

สื่อ/อุปกรณ์

ข้อความสำหรับกระซิบ ตัวอย่างข้อความเช่น “บ้านฉันมีสีฟ้า เลี้ยงหมา เลี้ยงปลา เลี้ยงนก มีกระรอกชอบวิ่งบนต้นไม้”



กิจกรรม กระชิบกระซาบ

การฟังอย่างใส่ใจมีผลทำให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจและแปลความหมายได้ตรงกับความเป็นจริง ซึ่งการฟังที่เกิดจากทั้งผู้ส่งสารให้ข้อมูลไม่ผิดพลาดและผู้รับสารฟังอย่างใส่ใจจะทำให้การสื่อสารนั้นเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ มีดังนี้

- ข้อความที่ชัดเจน เช่น เขียนถูกต้อง พูดถูกต้อง ฟังชัด จะช่วยให้ผู้รับสารได้รับสารที่ถูกต้อง
- ความผิดพลาดในการสื่อสารกิจกรรมนี้อาจเกิดจากการที่คนฟัง ฟังไม่ถูกต้อง และไม่มีการตรวจเช็ค ถามให้แน่ใจ หรือรีบร้อนเกินไปจึงสื่อข้อความผิด
- ความผิดพลาดในการสื่อสารเกิดขึ้นได้เสมอทุกที่แม้แต่ในห้องเรียน หากบรรยากาศไม่เอื้อต่อการฟัง เช่น มีเสียงดังรบกวน ไม่มีสมาธิที่จะฟัง ผู้พูดพูดไม่ชัดเจน ความผิดพลาด บางครั้งก็เป็นเรื่องเล็ก ๆ แต่บางเรื่องก็ทำให้เกิดความเสียหายได้ เช่น กรณีตัวอย่างในนิทานอีสปเรื่องกระต่ายตื่นตูม เป็นต้น



กิจกรรม

ฟังให้เ้าหู

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเห็นถึงความสำคัญในการเป็นผู้ฟังที่ดี
2. เพื่อให้เด็กฝึกทักษะในการเป็นผู้ฟัง และมีมารยาทในการฟัง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ขออาสาสมัครกลุ่มละ 2 คนเป็นผู้เล่าเรื่อง โดยให้เล่าเรื่องที่เขาสงใจ เช่น รายการโทรทัศน์ที่ชอบ หรือกิจกรรมที่ชอบทำ ให้เวลาในการเล่าเรื่องคนละ 2 นาที
2. ผู้จัดกิจกรรมให้ผู้เล่าเรื่องแต่ละกลุ่มออกไปจากห้องสักครู่หนึ่ง แล้วทำความตกลงกับเด็กอื่น ๆ ในห้องว่า เมื่อเด็กคนแรกเล่าให้แสดงท่าที่สนใจฟังก่อน แต่เมื่อเด็กคนที่สองเล่า ให้แสดงท่าที่ดังนี้
 - 2.1 แสดงท่าทาง ไม่สนใจผู้เล่าเรื่อง โดยมองไปทางอื่น เปิดหนังสืออ่าน หรือหาวนอน
 - 2.2 โต้ตอบ โดยการพูดขัดจังหวะ พูดออกนอกเรื่องหรือแนะนำทันที
3. ให้เด็กอาสาสมัครคนที่ 1 กลับเข้ามาในห้อง แล้วไปเล่าเรื่องให้กลุ่มตัวเองฟัง โดยเพื่อนในกลุ่มแสดงท่าที่สนใจฟัง ตามที่ผู้จัดกิจกรรมได้ทำข้อตกลงไว้
4. ให้เด็กอาสาสมัครคนที่ 2 กลับเข้ามาในห้องเป็นอันดับต่อมาแล้วเล่าเรื่องให้กลุ่มตัวเองฟัง โดยเพื่อนในกลุ่มแสดงท่าที่ไม่สนใจฟัง ตามที่ผู้จัดกิจกรรมได้ทำข้อตกลงไว้
5. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กอาสาสมัครในแต่ละกลุ่มว่า
 - 5.1 คนที่ 1 ซึ่งเล่าเรื่องแล้วเพื่อนสนใจฟัง เด็กรู้สึกอย่างไร
 - 5.2 คนที่ 2 ซึ่งเล่าเรื่องแล้วเพื่อนไม่สนใจฟัง เด็กรู้สึกอย่างไร
6. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเรื่องราวที่เพื่อนเล่าให้ฟัง ทั้ง 2 เรื่อง ซึ่งจะพบว่า เรื่องแรกที่เด็กตั้งใจฟัง เด็กจะสรุปได้ แต่เรื่องที่ 2 ที่เด็กไม่ตั้งใจฟัง เด็กจะสรุปหรือจับประเด็นไม่ได้
7. เด็กช่วยกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้
 - 7.1 เมื่อมีใครบางคนไม่ได้ฟังเราพูด เราจะรู้สึกอย่างไร
 - 7.2 ผู้ฟังที่ดี มีลักษณะอย่างไร
 - 7.3 อะไรบ้างที่จะช่วยให้เด็กเป็นผู้ฟังที่ดีขึ้น
8. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุปสาระสำคัญของทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

ใบความรู้



กิจกรรม ฟังให้เข้าใจ

การฟังเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญในการสื่อสาร เด็กจะต้องให้เกียรติในการรับฟังคนอื่น มีความอดทน และใส่ใจในการรับฟัง หากเด็กเรียนรู้ที่จะรับฟังกันและกันแล้ว จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เทคนิคการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

1. หันหน้าเข้าหาผู้พูด มีการสบตาพอสมควร พยายามจดจ่อกับเรื่องที่ผู้พูดกำลังเล่า หยุดทำงานอื่น ๆ ในขณะที่กำลังฟัง
2. ฟังเพื่อให้เข้าใจชัดเจน เป็นการฟังเพื่อจะได้เข้าใจความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้พูดอย่างชัดเจน อย่าขัดจังหวะ เพื่อจะเล่าเรื่องให้ความคิดเห็นหรือคำแนะนำของตนเองในขณะที่ฟัง และควรตรวจสอบความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้พูดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อทบทวนความเข้าใจ
3. ถามเพื่อขอข้อมูล ความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ เพิ่มเติมโดยกระตุ้นให้ผู้พูดมากขึ้นด้วยการถามคำถามว่า ทำไม ที่ไหน อย่างไร โดยไม่ให้เป็นการขัดจังหวะของผู้พูด
4. จดบันทึกคำสำคัญ หรือ รายละเอียดเท่าที่จำเป็น เพื่อช่วยการจำและการถามเรื่องที่กำลังฟัง



กิจกรรม

สร้างบ้านด้วยไฟ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) มีผลทั้งในทางบวกและทางลบ
2. ฝึกทักษะการให้คำแนะนำที่สร้างสรรค์ และให้กำลังใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายว่าการวิจารณ์แบบสร้างสรรค์จะช่วยให้อะไรดีขึ้น แต่การวิจารณ์แบบไม่สร้างสรรค์จะเป็นการทำลายกำลังใจและบั่นทอนมิตรภาพ พร้อมกับยกตัวอย่างให้เห็น เช่น “เธอแต่งสีแดงแบบนี้ไม่เข้ากับผิวเธอ” ไม่ใช่ “เธอแต่งตัวทุเรศจัง เหมือนอึกาบพริก” เป็นต้น
2. ให้อาสาสมัคร 1 คน ออกมาสร้างบ้านด้วยไฟ เด็กที่เหลือมีหน้าที่ให้คำแนะนำ ผู้จัดกิจกรรมเขียนคำแนะนำที่เด็กพูดกับเพื่อนบนกระดาน เช่น “สร้างฐานก่อนสิ” หรือ “เฮ้ย นายนี้ ช้ำเป็นบ้า เร็ว ๆ หน่อย” ฯลฯ ปลอมให้อาสาสมัครลองสร้างบ้านประมาณ 3 นาที แล้วให้หยุดสร้าง ผู้จัดกิจกรรมถามอาสาสมัครว่า รู้สึกอย่างไรกับคำแนะนำหรือคำวิจารณ์ จากคำพูดของเพื่อนบนกระดานประโยคใดที่ช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น ประโยคใดที่ทำให้บ้านพังได้
3. แบ่งเด็กเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้ทำงานร่วมกันโดยสร้างบ้านด้วยไฟ 1 หลัง ร่วมกัน ขณะที่ทำไม่ให้พูดกันเลย หลังจากผ่านไป 5 นาที สั่งให้หยุด และถามความรู้สึกเด็กว่าเป็นอย่างไร อึดอัดไหม ถ้าไม่มีการสื่อสารกันจะทำให้งานยากขึ้นไหม ถ้าจะให้ง่ายต้องเป็นอย่างไร
4. ให้เด็กสร้างบ้านด้วยไฟต่อ โดยผู้จัดกิจกรรมอนุญาตให้เด็กพูดคุยกันได้ แล้วถามเด็กว่าแบบใดที่ทำให้งานเร็วขึ้นและเข้าใจกันได้ดีกว่า ผลของงานแบบใดดีกว่ากัน
5. ผู้จัดกิจกรรมสรุปเรื่องการให้ข้อมูลย้อนกลับตามใบความรู้

สื่อ/อุปกรณ์

ไฟ 3 สำหรับ



การให้ข้อมูลย้อนกลับ

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดีช่วยให้เกิดกำลังใจ มองเห็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข หรือหนทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายได้ชัดเจน ในทางตรงกันข้ามคำวิจารณ์แบบตำหนิติเตียนจะทำให้คนท้อถอยและล้มเลิกกลางคันได้ การสื่อสารจึงมีความสำคัญต่อการทำงานและการอยู่ร่วมกัน ผู้ส่งสารที่มีความเข้าใจเรื่องอารมณ์ มีความคิดเชิงบวก มีเหตุผลดี มีความนับถือตนเองสูง ย่อมมีความคิดและส่งผ่านข้อความไปในทางที่เป็นบวกเสมอ จึงส่งสารอย่างสร้างสรรค์ มีความเข้าใจลึกซึ้ง ส่วนผู้รับสารก็จะถอยร่นได้อย่างถูกต้อง มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพนี้ช่วยรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2. คนทุกคนย่อมต้องการได้รับฟัง หรือได้ยินแต่คำพูดที่ดี

3. การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือ Feedback ควรชื่นชมส่วนที่ดี และบอกบางส่วนใดที่บกพร่องควรแก้ไขอย่างไร ถ้าจะพูดตำหนิให้ตำหนิที่พฤติกรรม แต่อย่าพูดตำหนิตัวบุคคล เช่น ควรพูดว่า “เธอคิดเลข ข้อนี้ผิด” ไม่ควรพูดว่า “เธอมันหัวขี้เลื่อย” หรือ พูดว่า “วันนี้เธอไม่ส่งการบ้าน” แทนที่จะพูดว่า “เธอมันคนขี้เกียจ” เป็นต้น

คำพูดที่ดีสร้างสัมพันธภาพและกำลังใจ ในทางตรงข้ามคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ ก็จะบั่นทอนความสัมพันธ



กิจกรรม

ฟังซิฟังฉันซิ

จุดประสงค์

เพื่อให้เด็กฝึกหัดทักษะการฟังอย่างใส่ใจและการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจและการทำงานร่วมกัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละคนเดินไปหาใบไม้มาคนละ 1 ใบ ให้แอบซ่อนใบไม้อย่าให้คนอื่นเห็น (หรือผู้จัดกิจกรรมอาจเตรียมใบไม้ที่มีขนาดรูปลักษณะ สี สัน แตกต่างกันไป เท่ากับจำนวนเด็ก)
2. ให้เด็กจับคู่กัน แล้วนั่งหันหลังชนกัน ให้คนหนึ่งเป็น A คนหนึ่งเป็น B ให้ A สื่อสารบอกลักษณะของใบไม้ทั้ง ขนาด สี สัน รูปลักษณะ และรายละเอียดต่าง ๆ ของใบไม้ของตน ให้ B ฟัง โดยเป็นข้อตกลงว่าห้าม B หันมาดู ให้ B วาดภาพและระบายสีใบไม้ตามคำบอกของ A โดย B สามารถซักถาม A ได้หากมีข้อสงสัย
3. เมื่อทำเสร็จแล้ว ให้ A และ B หันหน้าคุยกัน ว่าภาพที่วาดเป็นอย่างไร ใกล้เคียงของจริงหรือไม่
4. ให้ B สลับเป็นผู้เล่า และ A สลับเป็นผู้วาดภาพ และพูดคุยกันเมื่อทำเสร็จแล้วว่าภาพที่วาดเป็นอย่างไร ใกล้เคียงของจริงหรือไม่
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยตั้งคำถามว่า
 - 5.1 เด็กพอใจกับผลการทำงานหรือไม่ เพราะอะไร
 - 5.2 อะไรเป็นข้อดีที่ทำให้งานสำเร็จ
 - 5.3 อะไรเป็นข้อด้อยที่เป็นปัญหาอุปสรรค ซึ่งน่าจะปรับปรุงแก้ไขในการทำงานร่วมกัน
 - 5.4 เด็กจะประยุกต์ใช้กิจกรรมนี้ในชีวิตประจำวันอย่างไร
6. ผู้จัดกิจกรรมให้ข้อสรุปเรื่องการฟังอย่างใส่ใจ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบไม้ลักษณะและขนาดต่าง ๆ
2. อุปกรณ์กระดาษวาดเขียน ดินสอ สีระบาย

ใบความรู้



กิจกรรม ฟังซิฟังฉันทิ

การฟังเป็นทักษะเบื้องต้นเพื่อจะสามารถรับรู้และเข้าใจสิ่งที่ผู้อื่นส่งสาร การฟังที่ดีนั้นต้องมีสมาธิในการฟัง ให้ใจจดจ่อกับเรื่องราวที่ผู้อื่นสื่อสาร มีการซักถามและตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน การรับฟังและการสื่อสารที่ดีจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน และเกิดความร่วมมือกันในการทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จ



กิจกรรม

ฟังหัวใจตัวเอง

จุดประสงค์

เพื่อให้เด็กสามารถเข้าใจวิธีการในการสื่อสารโดยการเขียนเพื่อแสดงความรู้สึก

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กเขียนจดหมายถึงเพื่อนที่เราประทับใจและเขียนถึงในสิ่งดี ๆ อธิบายให้เขารู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร และอยากจะทำสิ่งดี ๆ ที่เขาทำอะไรให้เรา อยากชื่นชมอะไรในตัวเขา เช่น เพื่อนที่ช่วยเราทำเวร เพื่อนที่พาเราไปห้องพยาบาล เพื่อนที่ช่วยตักเตือนและแนะนำเมื่อเราทำในสิ่งไม่ดี
2. ผู้จัดกิจกรรมเลือกเด็ก 2 – 3 คน อ่านจดหมายที่เขียนถึงเพื่อนให้เพื่อน ๆ ฟัง ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กว่าเมื่อได้รับข้อความเหล่านี้จะรู้สึกอย่างไร ผู้จัดกิจกรรมเขียนความรู้สึกเหล่านั้นบนกระดาน เช่น ดีใจ ปลื้มใจ
3. ให้เด็กเขียนจดหมายถึงเพื่อนที่เคยทำให้เรารู้สึกไม่ดี เช่น ทะเลาะกัน โกรธกัน ไม่พูดกัน และเหตุการณ์ใดที่ทำให้เกิดความขัดแย้งที่อยากจะยุติและอยากจะขอโทษหรือขอร้องเพื่อน โดยในข้อความที่เขียนจะต้องมีคำที่แสดงความรู้สึกที่มีในขณะที่เกิดความขัดแย้ง เช่น โกรธ เสียใจ ไม่สบายใจ และความรู้สึกหลังจากเกิดความขัดแย้งแล้ว เช่น อึดอัดใจ คับข้องใจ กลุ้มใจ
4. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มเด็ก 4 - 5 คน อ่านจดหมายให้ผู้จัดกิจกรรมและเพื่อน ๆ ฟัง แล้วให้ช่วยกันขัดเกลาว่าประโยคใดที่เขียนแล้วทำให้คนอ่านอาจจะรู้สึกโกรธและไม่พอใจ ประโยคใดที่เขียนแล้วคนอ่านรู้สึกว่าเป็นการขอโทษและตนเองก็รู้สึกผิดและอยากที่จะคืนดีกับเพื่อนเช่นกัน ผู้จัดกิจกรรมเขียนความรู้สึกเหล่านั้นบนกระดาน
5. ผู้จัดกิจกรรมแนะนำให้เด็กนำจดหมายนั้นไปส่งให้เพื่อนจริง ๆ กรณีที่เพื่อนอยู่ในห้องเรียนด้วย ผู้จัดกิจกรรมถามความรู้สึกของเพื่อนที่ได้รับจดหมายว่ารู้สึกอย่างไรต่อข้อความในจดหมาย
6. ผู้จัดกิจกรรมสรุปเรื่องการสื่อสารด้วยการเขียน

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเขียนจดหมาย
2. ปากกา
3. ซองจดหมาย

ใบความรู้



กิจกรรม เขียนไขข้อข้องใจ

การสื่อสารโดยการเขียนเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถบันทึกข้อความไว้เพื่อเตือนความทรงจำ และเป็นหลักฐานได้ดี นอกจากนี้การเขียนยังเป็นวิธีการแก้ไขความขัดแย้งได้วิธีหนึ่ง เนื่องจากผู้ส่งสารอาจไม่กล้าเผชิญหน้าและไม่กล้าแสดงความรู้สึกต่อผู้รับสารด้วยการพูดได้ ที่สำคัญการเขียนสามารถอ่านทบทวนเพื่อแก้ไขข้อความที่ไม่เหมาะสม และข้อความที่ทำลายความรู้สึกของผู้อ่านได้



กิจกรรม

สื่อสารสร้างมิตรภาพ

จุดประสงค์

1. ฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
2. สามารถใช้คำพูดและท่าทางที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายให้เด็กเข้าใจว่า ท่าทีในการสื่อสารของคนเรามี 3 รูปแบบ คือเป็นฝ่ายยอมตามผู้อื่น (Passive) มีชื่อว่า “คุณหงอ” เป็นฝ่ายเรียกร้องคนอื่น (Aggressive) มีชื่อว่า “คุณระเบิด” และฝ่ายที่ยืดหยุ่นระหว่างความต้องการของตัวเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม (Assertiveness) มีชื่อว่า “คุณพอดี” โดยผู้จัดกิจกรรมแสดงภาพบุคลิกของคุณหงอ, คุณระเบิด และคุณพอดีประกอบความเข้าใจ
2. ผู้จัดกิจกรรมขออาสาสมัครจำนวน 3 คน มาสวมบทบาทเป็น “คุณหงอ” “คุณระเบิด” และ “คุณพอดี” (โดยผู้จัดกิจกรรมทำป้ายแขวนแสดงบทบาทของแต่ละคน) ให้แต่ละคนสวมบทบาทแสดงการพูด 3 แบบในสถานการณ์เดียวกัน “ขอให้เพื่อนคืนดินสอที่ยืมไป”
 - แบบ Passive ชื่อ “คุณหงอ” พูดว่า “ฉันไม่มีดินสอใช้เลยวันนี้” (ท่าทีกลัว ๆ กลัว ๆ)
 - แบบ Aggressive ชื่อ “คุณระเบิด” พูดว่า “ทำไมไม่คืนดินสอของฉันเสียที เอามาคืนเดี๋ยวนี้” (ท่าทีโกรธและไม่พอใจ)
 - แบบ Assertiveness ชื่อ “คุณพอดี” พูดว่า “ช่วยคืนดินสอที่ยืมไปด้วยนะจ๊ะ” (ท่าทียิ้มแย้มแจ่มใส)
3. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กถึงความรู้สึกเมื่อได้ฟังคำพูดทั้ง 3 แบบ และถามเด็กว่า
 - 3.1 เด็กมีพฤติกรรม ในการสื่อสาร 1 ใน 3 แบบนี้บ้างหรือไม่ อย่างไร
 - 3.2 เด็กอยากจะทำกับคนใดมากที่สุด เพราะอะไร
4. ผู้จัดกิจกรรมสรุปให้เด็กเห็นว่าวิธีการพูดทั้ง 3 แบบ มีวิธีการพูดที่แตกต่างกันอย่างไร
5. หาตัวแทนแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ในครั้งแรกให้ใช้ท่าที่เป็นคุณหงอ, ครั้งที่ 2 ใช้ท่าที่เป็นคุณระเบิด จากนั้นให้เด็กปรึกษาวางจะใช้ท่าที่เป็น คุณพอดี ได้อย่างไรในสถานการณ์เดียวกัน ตัวอย่างสถานการณ์
 - 5.1 ฉากแรก (คุณหงอ) เด็กเล่นชิงช้าอยู่ แล้วมีเพื่อนมาแกล้ง ผลักเด็กล้มลงเพื่อแย่งเล่นชิงช้า คุณหงอได้แต่ร้องไห้ และยอมให้เพื่อนเล่นชิงช้าโดยดี

5.2 ฉากที่ 2 (คุณระเบิด) เมื่อเพื่อนแก้มักเด็กและแย่งเล่นชิงช้า คุณระเบิดโกรธมาก ตรงเข้าชกต้อยเด็กคนนั้นทันที

5.3 ฉากที่ 3 (คุณพอดิ) เมื่อเพื่อนแก้มักเด็กและแย่งเล่นชิงช้า คุณพอดิพูดกับเพื่อนดี ๆ ว่า “ฉันทึ่งนะ ถ้าเธออยากเล่นชิงช้า เธอก็ควรขอฉันดี ๆ” แล้วก็เล่นชิงช้าต่อไป โดยไม่ยอมให้เพื่อนแย่งชิงช้า เพื่อนเห็นว่า แก้มักไม่ได้ผล ก็เดินจากไป

6. ผู้จัดการกิจกรรมพูดคุยกับเด็กว่ามีวิธีการอื่น ๆ ใช้อีก อาจเปลี่ยนสถานการณ์ แล้วให้เด็กลองคิดบทสนทนาในท่าที่ทั้ง 3 แบบเอง โดยให้เด็กแบ่งกลุ่ม คิดกลุ่มละ 1 เรื่อง แล้วให้เด็กนำเสนอโดยการแสดงบทบาทสมมติ ตัวอย่างสถานการณ์ เช่น

6.1 เด็กเข้าห้องน้ำ แล้วมีรุ่นพี่มาชักชวนให้สูบบุหรี่ เด็กจะพูดอย่างไร หากปฏิเสธแล้วยังรบเร้าให้สูบบุหรี่

6.2 มีเด็กกลุ่มหนึ่งกำลังเล่นกันอย่างสนุกสนาน มีเด็กอีกคนหนึ่งนั่งมอง และสนใจอยากเล่นด้วย เด็กคนนั้นควรจะทำอย่างไร

6.3 เด็กกำลังเดินกลับบ้าน มีคนแปลกหน้าเดินเข้ามาหา ชวนคุย ชวนไปกินขนม ท่าทางไม่น่าไว้วางใจ เด็กควรจะได้ตอบเขาอย่างไร

6.4 ขณะที่เด็กรวมกลุ่มสอนการบ้านกันอยู่นั้น มีเพื่อนสองสามคนร้องเพลงเต้นกัน ส่งเสียงดังรบกวนจนกระทั่งเด็กพูดคุยกันไม่รู้เรื่อง เด็กจะแสดงออกกับเพื่อนที่มารบกวนอย่างไร

7. ขณะที่เด็กนำเสนอ ผู้จัดการกิจกรรมให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมแก่เด็กในแต่ละสถานการณ์ และให้เด็กฝึกคิดคำพูดความขั้นตอนการสื่อสารที่ถูกต้อง

8. ผู้จัดการกิจกรรมสรุปถึงผลที่จะตามมาเมื่อใช้ท่าทีในการสื่อสารทั้ง 3 แบบ ว่าจะมีผลลัพธ์ที่ตามมาแตกต่างกันอย่างไร และการนำวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ป้ายแขวนคอ “คุณหงอ” “คุณระเบิด” “คุณพอดิ”
2. ภาพแสดงความเข้าใจ “คุณหงอ” “คุณระเบิด” “คุณพอดิ”

สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมสื่อสารสร้างมิตรภาพ

ใบหน้าและท่าทางคุณหมอ





สื่อ/อุปกรณ์ กิจกรรมสื่อสารสร้างมิตรภาพ



ใบหน้าและท่าทางคุณพ่อดี





ท่าทีในการสื่อสารมี 3 แบบที่สำคัญ

แบบที่ 1 Passive หรือ คุณหงอ เอาแต่ตั้งรับ ยอมตามใจคนอื่นตลอดเวลา ไม่เอาเรื่องเอาราวกับใคร คุณหงอจะสนใจความต้องการของคนอื่นมากกว่าตัวเอง คุณหงอไม่ยืนยันความต้องการของตัวเอง ไม่พยายามทำให้ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการอย่างจริงจัง แต่ปล่อยให้คนอื่นมีอิทธิพลเหนือตัวเอง แม้จะไม่ขัดแย้งกับใคร แต่ยอมอึดอัดใจ ไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ถูกคนอื่นเอาเปรียบ และเป็นเบี้ยล่างของคนอื่น

ลักษณะการพูด ไม่กล้าพูด ไม่กล้าบอกความรู้สึกความต้องการของตัวเอง ยอมคล้อยตามคนอื่น ทั้งที่ลึก ๆ ไม่เต็มใจ มักจะเออออ กับผู้อื่นทั้งที่ไม่เต็มใจ ปฏิเสธผู้อื่นไม่เป็น

แบบที่ 2 Aggressive หรือ คุณระเบิด คือคนที่ชอบก้าวร้าว รุกเร้าและบงการผู้อื่น ถ้าตัวเองต้องการอะไรก็จะเอาสิ่งนั้นให้ได้ โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และใช้วิธีการก้าวร้าวกับผู้อื่นเพื่อให้ได้สิ่งที่ตัวเองต้องการ แม้คนแบบนี้จะเป็นคนที่ได้ในสิ่งที่ตัวเองอยากได้ก็จริง แต่คนอื่นย่อมไม่ยอมคบหา ซึ่งจะมีผลร้ายต่อตัวเองทีหลัง

ลักษณะการพูด พูดตำหนิคนอื่น ใช้อารมณ์ ไม่ฟังคนอื่น พูดไม่สุภาพกับคนอื่น

แบบที่ 3 Assertive หรือ คุณพอดี เป็นคนที่รู้ว่าตัวเองอยากได้อะไร และไม่กลัวที่จะบอกความต้องการของตัวเองกับผู้อื่น แต่ก็นึกถึงความรู้สึก ความต้องการและสิทธิของผู้อื่นด้วย คุณพอดีกล้าที่จะบอกผู้อื่นว่าตัวเองต้องการอะไร ขณะเดียวกันก็ยอมรับว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างตามต้องการตลอดเวลา จึงสามารถประนีประนอมความต้องการของตัวเองกับผู้อื่นได้

ลักษณะการพูด ไม่ใช้อารมณ์ บอกความรู้สึกความต้องการของตัวเอง ยืนยันสิ่งที่ตัวเองต้องการได้โดยไม่ใช้อารมณ์ และใช้คำพูดต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพ

ทักษะการพูดอย่างเหมาะสม

ท่าทีในการสื่อสารของบุคคลทั้ง 3 แบบนั้น แบบ Assertiveness เป็นทักษะที่ควรใช้ในการทำให้ผู้อื่นเห็นด้วยกับเรา ทำได้โดยการใช้น้ำหนักเสียง ท่าทีที่เหมาะสม ซึ่งจะให้ผลดีที่สุดและไม่ทำลายความสัมพันธ์ การรู้จักอ้างสิทธิของตนเองให้เหมาะสมกับวัยนั้น สัมพันธ์กับการตัดสินใจของตัวเอง เมื่อเด็กถูกชักจูงไปในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น การถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติด หรือการตั้งกลุ่มหรือแก๊งที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม

วิธีการพูดแบบ Assertive หรือเรียกว่า I Massage มีขั้นตอนดังนี้

1. **การพูดเพื่อบอกความต้องการของตัวเองกับผู้อื่น** เช่น การขอให้เพื่อนคืนปากกาที่ยืมไป การขอให้เพื่อนช่วยทำความสะอาดห้องเรียน มีขั้นตอนดังนี้

1) ทำอารมณ์ให้สงบก่อน ไม่พูดขณะที่โกรธรุนแรง

2) บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองกับเพื่อน ตามด้วยสิ่งที่เพื่อนทำให้เราไม่สบายใจ หรือสิ่งที่ต้องการให้เพื่อนทำให้ เช่น “ฉันรู้สึกเหนื่อยที่ต้องทำความสะอาดห้องอยู่คนเดียว ฉันอยากให้พวกเขามาช่วยกันทำความสะอาดบ้าง เธอว่ายังไง”

3) แสดงความขอบคุณ เมื่อคู่สนทนาทำตาม เช่น “ดีจังเลยที่พวกเธอยินดีมาช่วยกันทำความสะอาดห้อง ขอขอบคุณมากนะ”

2. การพูดเมื่อมีความขัดแย้งทางความคิด หรือความต้องการไม่ตรงกัน เช่น เพื่อนชวนไปดูหนัง ในขณะที่เด็กไม่เห็นด้วย เพราะกังวลใจว่าถ้าไปดูหนัง รายงานกลุ่มที่ผู้จัดกิจกรรมมอบหมายจะทำไม่เสร็จ มีขั้นตอนดังนี้

1) พูดถึงความรู้สึกและปัญหาแล้วแสดงความต้องการอย่างเปิดเผย เช่น “ฉันรู้สึกกังวลใจ ถ้าเราไปดูหนังกัน งานกลุ่มคงจะไม่เสร็จ เราก็ต้องถูกผู้จัดกิจกรรมดุนะ ะ ฉันว่าเราอย่าไปดูหนังเลย”

2) ถามความรู้สึกนึกคิดของคู่สนทนา พร้อมทั้งยินดีรับฟังเหตุผลและความคิดเห็นของคู่สนทนา เช่น “พวกเธอมีความเห็นยังไงล่ะ”

3) เมื่อเพื่อนยอมรับเหตุผลของเรา ให้แสดงความขอบคุณหรือชื่นชมคู่สนทนา เช่น “ขอบคุณนะที่เธอฟังฉัน”

3. การพูดเมื่อต้องการปฏิเสธสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกับผู้อื่น ตัวอย่างเช่น เพื่อนชวนให้สูบบุหรี่แต่เด็กไม่ต้องการทำเช่นนั้น

1) พูดอย่างหนักแน่นถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา เช่น “แม่ห้ามไม่ให้ฉันยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่และสิ่งเสพติดทุกชนิด ฉันไม่สบายใจถ้าต้องทำสิ่งที่ผิด”

2) ขอความเห็นใจจากเพื่อน “เธอคงเข้าใจเรานะ”

3) หากเพื่อนยังคะยั้นคะยอ ให้ยืนยันความต้องการอย่างหนักแน่น แล้วหาทางออกให้พ้นจากสถานการณ์นั้น “ยังไง เราก็ไม่ลองสูบ แน่ ๆ เราขอตัวไปละ” (แล้วรีบเดินจากไป)

คำพูดที่ทำลายมิตรภาพที่ไม่ควรใช้

1. คำพูดตำหนิ ผู้อื่นด้วยถ้อยคำรุนแรง เช่น “เธอเป็นคนไม่มีน้ำใจ เห็นแก่ตัว” เพราะไม่มีใครชอบการตำหนิ และคนที่ถูกตำหนิจะยิ่งโกรธ ไม่รับฟังเรา

2. คำพูดดูถูก ล้อเลียน หรือไม่ให้เกียรติ เช่น “พ่อแม่ไม่สั่งสอนหรือไง ถึงได้กินมูมามาอย่างนี้”



กิจกรรม

ผู้ไกล่เกลี่ย

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เข้าใจถึงการใช้คำพูดและวิธีการในการประนีประนอมและไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งกัน
2. เพื่อให้เด็กสามารถใช้การไกล่เกลี่ยเมื่อเจอเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดความขัดแย้ง

วิธีดำเนินการ

1. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้ A และ B คนสวมบทบาทเป็นคู่ขัดแย้งกัน C เป็นผู้ไกล่เกลี่ย และ D เป็นผู้สังเกตการณ์ ให้ข้อคิดเห็นว่าการไกล่เกลี่ยนั้นประสบความสำเร็จหรือไม่ อย่างไร ตามเหตุการณ์ความขัดแย้งที่กำหนดให้กลุ่มละ 1 สถานการณ์
2. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มเด็กในแต่ละสถานการณ์ ให้แสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนดู ให้เด็กทั้งห้องช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ โดยผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามว่า
 - 2.1 สถานการณ์ความขัดแย้งนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร
 - 2.2 คำพูดใดที่สร้างความขัดแย้งบ้าง
 - 2.3 การไกล่เกลี่ยเป็นอย่างไร ประสบผลสำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - 2.4 ถ้าการไกล่เกลี่ยไม่สำเร็จ เด็กคิดว่าควรมีวิธีการไกล่เกลี่ยอย่างไรจึงจะได้ผลดี
3. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กช่วยกันสรุปวิธีการไกล่เกลี่ยที่ได้ผลในแต่ละสถานการณ์
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์เดิมอีกครั้งหนึ่ง อาจมีการสลับตำแหน่งเป็น A B C และ D กันบ้าง ให้คนที่ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ย ทดลองฝึกการสื่อสารในการไกล่เกลี่ยตามที่ได้เรียนรู้มา
5. ผู้จัดกิจกรรมถามผลการฝึกในแต่ละกลุ่ม แล้วให้เด็กสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม

สื่อ/อุปกรณ์

ตัวอย่างสถานการณ์ความขัดแย้ง



สถานการณ์ความขัดแย้ง (1)

เด็กคนที่ 1 : เธอยืมหนังสือของฉันไปยังไม่คืนเลยนะ

เด็กคนที่ 2 : ยืมแค่นี้ ทำไมต้องทวง

เด็กคนที่ 1 : ไม่ได้ทวงแต่อยากให้รู้ว่าของของฉันมีค่าแพง

เด็กคนที่ 2 : แพงมากนักหรือไง จั๊นก็นี่นะ (ขว้างออกไปในพุ่มไม้)

เด็กคนที่ 1 : ทำไมเธอทำแบบนี้ (วิ่งเข้าไปจะชกหน้า)

คำแนะนำผู้ใกล้เกลี่ย : บอกให้เพื่อนเข้าใจถึงการใช้สิทธิของตัวเองในการแสดงความเป็นเจ้าของ และมีสิทธิทวงคืนได้ แต่ต้องใช้คำพูดที่รักษาน้ำใจกันมากกว่าการใช้อารมณ์และเหตุผลที่ไม่สมควร และใช้เหตุผลจริง เช่น “เราจำเป็นต้องใช้หนังสือ ไม่รู้ว่าเธอใช้เสร็จหรือยังจ๊ะ” เป็นต้น

สถานการณ์ความขัดแย้ง (2)

เด็กคนที่ 1 : (แซงคิวเด็กคนที่ 2 ชื่อไอศกรีม)

เด็กคนที่ 2 : เธอ ช่วยตามคิวหน่อยได้มั๊ย

เด็กคนที่ 1 : ฉันรีบมากเลย จะซื้อเอาไปให้น้องที่เขารออยู่

เด็กคนที่ 2 : แต่ยังไม่ถึงคิวตามคิว

เด็กคนที่ 1 : ก็น้องรออยู่ไม่ได้ยินหรือไง

เด็กคนที่ 2 : (เดินเข้าไปจะผลักให้ล้ม)

คำแนะนำผู้ใกล้เกลี่ย : ทั้งสองคนต้องเข้าใจกติกา ในการซื้อขนมและอาหาร ใครมาก่อนต้องได้ก่อน ตามสิทธิ ถ้าใครที่แซงคิวอาจทำให้เพื่อนไม่ยอมเล่นด้วยเพราะต่อไปต้องแย่งของเล่นและสิ่งอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน หากเป็นเราที่ถูกแซงคิวบ้าง เราจะรู้สึกเช่นไร นอกเสียจากว่ามีเหตุการณ์จำเป็นจริง ๆ เช่น ต้องซื้ออาหารเพื่อนนำไปให้เพื่อนที่ป่วยอยู่

สถานการณ์ความขัดแย้ง (3)

เด็กคนที่ 1 : ฉันจะไม่ลงจากชิงช้าจนกว่าฉันจะพอใจ

เด็กคนที่ 2 : แต่ฉันและเพื่อน ๆ รอานแล้วนะ

เด็กคนที่ 1 : ฉันจะลงต่อเมื่อฉันจะบอกว่า “ลง”

เด็กคนที่ 2 : จั๊นฉันจะไปฟ้องผู้จัดกิจกรรม

เด็กคนที่ 1 : เชิญขีม้า 3 คอกไปบอกเลย

เด็กคนที่ 2 : (ทำท่าหยิบก้อนหินจะขว้างหน้า)

คำแนะนำผู้ใกล้เกลี่ย : การที่เราเล่นของเล่นหรือใช้ของใช้ที่เป็นส่วนรวมแล้วไม่แบ่งให้ผู้อื่นถือว่าเป็นการเห็นแก่ตัวและหยาบคายต่อผู้อื่น ดังนั้นเราควรให้เพื่อนได้ใช้สิทธิที่ทุกคนพึงได้เหมือนกัน

สถานการณ์ความขัดแย้ง (4)

เด็กคนที่ 1 : ฉันทิวมาก.. (ทำท่าหยิบขนมในถาดเกือบหมด)

เด็กคนที่ 2 : แต่ว่า นี่เป็นขนมของพวกเราทั้งหมดนะ แล้วผู้จัดกิจกรรมก็แบ่งให้คนละชิ้น

เด็กคนที่ 1 : ก็ฉันทิวนี้

เด็กคนที่ 2 : ทิวแล้วไง ฉันทักทิวเหมือนกัน

เด็กคนที่ 1 : แต่ฉันทิวมากกว่า

เด็กคนที่ 2 : (ร้องไห้)

คำแนะนำผู้ไกล่เกลี่ย : การรับประทานอาหารหรือการหยิบของที่มีของผู้อื่นรวมอยู่ด้วยนั้นเรียกว่า เป็นการเห็นแก่ตัว ดังนั้นควรมีการแบ่งปันกันและมีน้ำใจ เช่น ถ้าเหลือขนม 3 ชิ้น และมีคน 2 คน เราควรแบ่งขนมให้กับเพื่อนและให้เพื่อนตัดสินใจก่อนว่าต้องการขนมกี่ชิ้น และแบ่งให้ทุกคนได้กินขนมเท่า ๆ กัน

สถานการณ์ความขัดแย้ง (5)

เด็กคนที่ 1 : ฉันคิดว่าเราควรจะให้ชิงช้ากันดีกว่า

เด็กคนที่ 2 : ไม่เอา ฉันจะเล่นม้าหมุน

เด็กคนที่ 1 : ถ้าเธอเล่นชิงช้า ฉันสัญญาว่าจะเป็นเพื่อนที่ดีของเธอนะ แต่ถ้าเธอไม่เล่นชิงช้า ฉันก็จะไม่เล่นกับเธอ

เด็กคนที่ 2 : ไม่ ฉันจะเล่นม้าหมุน เธอมันชอบสั่งฉันทำโน่นทำนี่ ฉันไม่เล่นกับเธอเด็ดขาด

เด็กคนที่ 1 : (ร้องไห้)

คำแนะนำผู้ไกล่เกลี่ย : การที่เราเจ้ากี้เจ้าการกับเพื่อนอาจทำให้เพื่อนไม่ชอบและไม่อยากเล่นด้วย ดังนั้นเราควรมีการตัดสินใจร่วมกันก่อนเล่น “เราควรจะมีการยกมือก่อนว่าใครจะเล่นม้าหมุนหรือชิงช้า” หรือ “ฉันให้เธอตัดสินใจก่อนว่าอยากจะเล่นอะไร”

ใบความรู้



กิจกรรม ผู้ไกล่เกลี่ย

เมื่อเจอสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรง การตีความอารมณ์หรือคำพูดในสถานการณ์นั้น โดยไม่ยับยั้งชั่งใจหรือใช้เหตุผล มักจะก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทหรือการประทุพาระหารกัน บางครั้งเมื่อคนสองคนทะเลาะกัน ไม่สามารถหาข้อยุติได้ ก็จำเป็นต้องหาผู้ไกล่เกลี่ยหรือประนีประนอม เพื่อให้เหตุการณ์นั้นสามารถยุติได้ด้วยสันติวิธี ผู้ประนีประนอมที่มีการสื่อสารที่ดี รับฟังทั้งสองฝ่าย และสามารถให้เหตุผล มีการจงใจที่ดี จะช่วยให้สองฝ่ายสามารถประนีประนอมและยุติความรุนแรงและความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นได้



กิจกรรม

วิจารณ์อย่างสร้างสรรค์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กได้เข้าใจถึงการวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่ทำให้เกิดความรุนแรง
2. เพื่อให้เด็กสามารถเป็นได้ทั้งผู้วิจารณ์ที่ดีและผู้ถูกวิจารณ์ที่ดีได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้จัดกิจกรรมขออาสาสมัคร 2 - 3 คน ให้เตรียมการพูดคนละ 1 ประเด็น อาจเป็นหัวข้อเพื่อนรักของฉัน ครอบครัวของฉัน ดาราคนโปรดของฉัน ความใฝ่ฝันของฉัน เป็นต้น
2. เมื่อเด็กคนแรกพูดจบ ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กในห้องช่วยกันวิจารณ์ข้อดี ข้อเสียของเพื่อนและข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการพูด และเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้วิจารณ์อย่างอิสระเกี่ยวกับเนื้อหาว่าเข้าใจดีหรือไม่ สลีการพูด การใช้คำเสียง สายตา หรือการออกท่าทางประกอบ รวมทั้งให้คำแนะนำและติชมด้วย
3. ผู้จัดกิจกรรมถามเด็กที่ถูกวิจารณ์ว่า
 - 3.1 เด็กรู้สึกอย่างไรกับคำวิจารณ์
 - 3.1 คำพูดใดที่เด็กชอบและไม่ชอบบ้างในการถูกวิจารณ์
4. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายเรื่องการวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์และทำที่ที่ถูกต้องเมื่อถูกวิจารณ์
5. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กคนที่สองเล่าเรื่องของตัวเองอีกครั้ง แล้วให้เพื่อน ๆ และตัวผู้พูดเองฝึกการวิจารณ์และรับการวิจารณ์ตามที่ได้เรียนรู้มา
6. ผู้จัดกิจกรรมให้ข้อคิดเห็น และยกตัวอย่างการวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์
7. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กจับคู่กันฝึกการเป็นผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์ ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น
ผู้วิจารณ์ : วันนี้เธอรายงานหน้าชั้นเร็วมาก
ผู้ถูกวิจารณ์ : ขอบใจมากนะที่บอก รู้ตัวมานานแล้วว่าพูดเร็วต่อไปจะพูดให้ช้าลง
8. ผู้จัดกิจกรรมถามผลการฝึกปฏิบัติของเด็กตามสถานการณ์ต่าง ๆ และช่วยกันวิเคราะห์ผลฝึกการปฏิบัติทั้งคำพูดของผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์ แล้วสรุปผลด้วยการให้ข้อเสนอแนะตามวิธีการวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์

สื่อ/อุปกรณ์

ตัวอย่างสถานการณ์การวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะ

- ผู้จัดกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนเรื่องให้เด็กวิจารณ์ เช่น อาจให้เด็กจัดการแสดงเป็นกลุ่ม แล้วให้เด็กกลุ่มอื่น ๆ วิจารณ์
- สามารถสอดแทรกการฝึกกิจกรรมการวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์ในกิจกรรมการเรียนการสอนหรือการจัดกิจกรรมอื่น ๆ ได้



สถานการณ์ที่ 1 : เมื่อเพื่อนรับประทานอาหารเสียงดัง

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 2 : เมื่อถุงเท้าของเพื่อนมีกลิ่นโชยไปทั่วห้อง ทำให้เพื่อนคนอื่น ๆ ไม่มีสมาธิในการเรียนหนังสือ

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 3 : เมื่อเพื่อนมาสายทำให้ทุกคนต้องรอ

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 4 : แม่ใส่เสื้อผ้าสมัยสาว ๆ ที่คับและสั้นจนเกินไป

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 5 : เพื่อนพูดมาก ไม่ค่อยฟังคนอื่น

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 6 : เพื่อนเก็บของไม่เป็นระเบียบ และหาของไม่เจอเสมอ

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 7 : เพื่อนชอบนินทาเพื่อนคนอื่นให้เด็กฟัง ซึ่งเด็กไม่ชอบ

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 8 : เพื่อนชอบพูดตะคอก และส่งเสียงดัง กับเด็ก

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 9 : เพื่อนบ่นว่าอยากผอม แต่ชอบกินของหวาน และทานอยู่ตลอดเวลา

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....

สถานการณ์ที่ 10 : เพื่อนบาดเจ็บและประสบอุบัติเหตุเสมอ เนื่องจากชอบการเล่นผาดโผน

ผู้วิจารณ์ พูดว่า.....

ผู้ถูกวิจารณ์ ได้ตอบ.....



กิจกรรม การวิจารณ์อย่างสร้างสรรค์

ผู้วิจารณ์กับผู้ที่ถูกวิจารณ์จะมีความรู้สึกที่แตกต่างกัน ผู้ที่วิจารณ์บางคนจะมีความรู้สึกเหมือนได้รับชัยชนะ หรือมีความรู้สึกว่าตนเหนือกว่าอีกฝ่ายหนึ่งที่ได้เห็นจุดด้อย บมด้อยหรือความไม่เหมาะสมของอีกฝ่าย เป็นการระบายความรู้สึกไม่พอใจ ความโกรธแค้น หรือเป็นการชี้แจงให้อีกฝ่ายรู้ตัว ส่วนผู้รับคำวิจารณ์จะมีความรู้สึกอับอาย เสียใจ ไม่สบายใจ วิตกกังวล ไม่ปลอดภัย เจ็บใจ อาจทำให้เกิดอคติต่อผู้ที่วิจารณ์ อย่างไรก็ตาม เราสามารถทำให้ผู้วิจารณ์และผู้ถูกวิจารณ์ มีความรู้สึกว่าการวิจารณ์ไม่ใช่การกล่าวโทษ ว่าร้าย แต่เป็นการชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง เป็นการแสดงความหวังดี เป็นการแสดงความจริงใจ เหมือนกับเป็นเพื่อนแท้และผู้หวังดี คอยให้ความช่วยเหลือและแนะนำกันอยู่เสมอ

การวิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์และการยอมรับคำวิจารณ์

1. ก่อนจะวิจารณ์ใคร ให้ทำความรู้จักบุคคลที่เราจะวิจารณ์ว่าเขาเป็นคนมีลักษณะอย่างไร บางคนต้องการให้ใช้วิธีที่นุ่มนวล บางคนต้องใช้วิธีรุนแรง บางคนวิจารณ์ไม่ได้ เราก็ไม่ควรไปวิจารณ์ เพราะอาจจะทำให้เกิดความเสียหายหรืออาจมีปัญหาตามมา
2. เวลาจะวิจารณ์ให้วิจารณ์เป็นการส่วนตัว ไม่ควรให้มีบุคคลที่สามรวมอยู่ด้วย เพราะเรื่องที่ตำหนิวิจารณ์ย่อมเป็นเรื่องที่ไม่ดี การเรียกเขามาพูดสองต่อสองจะทำให้ผู้ถูกวิจารณ์รู้สึก ว่าผู้กล่าววิจารณ์นั้นเป็นผู้ปรารถนาดีต่อเขา มีความจริงใจและคอยให้ความช่วยเหลือสนับสนุน แก้ไขสิ่งที่บกพร่องในตัวเขาให้ดีขึ้น เป็นการสร้างความรู้สึกประทับใจและความซาบซึ้งให้เกิดขึ้นแก่ผู้ถูกวิจารณ์
3. การใช้ลักษณะสีหน้าในการวิจารณ์ ไม่ควรทำสีหน้าบูดบึ้งแสดงความโกรธให้เห็น ควรแสดงสีหน้าเหมือนกับคุยกันธรรมดา
4. การวิจารณ์ควรใช้สำเนียง (เสียง) ที่แสดงความเห็นอกเห็นใจในความบกพร่องที่เกิดขึ้น ความนุ่มนวลของน้ำเสียงที่วิจารณ์เป็นเหมือนการปลอบใจและเป็นกำลังใจให้ผู้ถูกวิจารณ์พร้อมที่จะแก้ไขความผิดพลาดของตนให้ดีขึ้น
5. วิจารณ์การกระทำของเขาที่ทำให้เกิดผลเสีย ซึ่งสามารถมองเห็นได้ อย่าไปประณามว่าเขา เพราะเขาเป็นคนไม่ดี แต่พยายามยกย่องให้เขาเห็นว่าเราเชื่อว่าเขาเป็นเด็กดี แต่ที่เขาได้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมไปนั้นเป็นเพราะอุบัติเหตุ เป็นเพราะความไม่เข้าใจ ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฯลฯ และเชื่อว่าเขาสามารถจะแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นได้อย่างแน่นอน
6. การวิจารณ์ควรวิจารณ์ในทันทีที่เกิดพฤติกรรม
7. ควรวิจารณ์ทีละเรื่อง
8. ก่อนวิจารณ์ใคร ควรสร้างกำลังใจให้เขาก่อน โดยพูดถึงพฤติกรรมที่ดีที่เขาทำมาในอดีต แล้วจึงกล่าวถึงความผิดพลาดที่จะต้องได้รับการวิจารณ์
9. สร้างความเชื่อมั่นให้แก่เขาว่าเขาสามารถแก้ไขในสิ่งที่เกิดขึ้นได้
10. ให้ออกาสแก่เขาในการพิจารณาว่าจะแก้ไขความผิดพลาด หรือความบกพร่องนั้นอย่างไร

11. ไม่วิจารณ์ในสิ่งที่เป็นธรรมชาติทางกายภาพของเพื่อน เพราะเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ และเป็นจุดด้อยของเพื่อน เช่น เรียกเพื่อนว่า หนูตอณ ด่าเหมือนอีกา เป็นต้น

12. การใช้ท่าทางในการวิจารณ์ก็เป็นส่วนสำคัญ ที่จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างทั้งสองฝ่าย ท่าทางที่แสดงออกจะต้องไม่เป็นลักษณะเยาะเย้ย ถากถาง เช่น เบ้าปาก มองด้วยหางตา แต่จะเป็นการแสดงออกในลักษณะหวังดี สนใจ เช่น ใบหน้าเฉย ๆ มองสบสายตา จับมือ ตะแวนหรือโหล่เบา ๆ น้ำเสียงราบเรียบไม่แสดงการเยาะเย้ย เป็นต้น

ผู้ถูกวิจารณ์ควรมีท่าทีดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความเชื่อว่าการทำอะไร ๆ ก็ตามย่อมมีโอกาสพลาดพลั้งได้ มิใช่สิ่งเลวร้ายในชีวิตจนแก้ไขอะไรไม่ได้

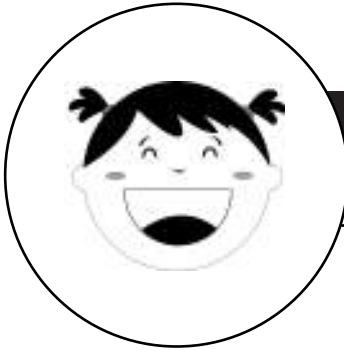
2. เป็นผู้ที่มีใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็น และการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่นถือเสมือนว่าคำวิจารณ์ของผู้อื่นเป็นเสมือนกระจกเงาที่ทำให้เรารู้จักและมองเห็นตนเองได้ชัดเจนและปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของสังคมได้

3. เป็นผู้ที่มีเหตุผล พยายามวิเคราะห์ถึงเหตุผล และผลที่เกิดจากการแสดงออกที่ถูกวิจารณ์ว่าทำให้เกิดความเสียหายอย่างไร ควรแก้ไขตามที่เขาให้ข้อเสนอแนะหรือไม่

4. อย่าปกป้องตนเอง ปล่อยให้ผู้วิจารณ์ให้คำชี้แจง แนะนำให้เต็มที่ อย่าขัดจังหวะหรือคอยโต้แย้งกลับจนกว่าเขาจะพูดจบแล้ว เราควรจะชี้แจงเหตุผลและความรู้สึกที่ว่าทำไมเราจึงต้องทำสิ่งนั้นแล้วคอยฟังการให้คำแนะนำอีกครั้งหนึ่ง

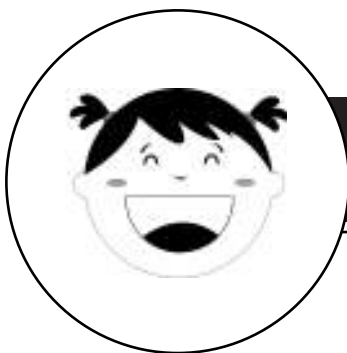
5. อย่าใช้อารมณ์ แสดงความโกรธ มองผู้วิจารณ์ในแง่ร้าย จงคิดว่า เพราะเขามีความรักใคร่ปรารถนาดีในตัวเรา จึงบอกเราถึงสิ่งไม่ดีที่เราอาจทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ให้ทราบ ซึ่งถ้าคนที่ไม่รักกันจริงแล้วเขาก็คงไม่เสียเวลาพูดกับเราอย่างแนบนอน

6. จงยอมรับคำวิจารณ์ เมื่อเราพิจารณาเห็นว่าสิ่งที่เราทำนั้นไม่เหมาะสมจริง และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขด้วยเหตุผลหรือตามคำแนะนำของผู้อื่น โดยอาจจะฝึกการยอมรับคำวิจารณ์โดยที่ผู้ตอบไม่ได้เสียความเป็นส่วนตัว หรือรู้สึกวิตกกังวล เช่นตอบรับว่า อออย่างนั้นหรือ ขอบใจมาก เป็นสิ่งที่อยู่เหนือความคาดคิดของเรา ฉันจะระมัดระวังมากขึ้น เป็นต้น



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียนสำหรับครู. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. มีนาคม, 2545.
- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 – 11 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. มีนาคม, 2547.
- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมการใช้รุนแรง ระดับประถมศึกษา. พิมพ์ครั้งแรก, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. สิงหาคม, 2548.
- กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. กันยายน, 2550.
- Unicef. คู่มือการจัดกิจกรรม/ชุดกิจกรรม (Module) ในโครงการปฐมพยาบาลจิตใจของเด็กและเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากคลื่นยักษ์สึนามิ ชั้นประถม. เอกสารอัดสำเนา. มปท.



รายนามคณะทำงาน

นางวนิดา ชนินทยุทธวงศ์	นักจิตวิทยา 9	ประธานคณะทำงาน
นางศุภรพรรณ ศรีธีรรัศมี	นักจิตวิทยา 7	คณะทำงาน
นางพรพิมล ธีรนนท์	พยาบาลวิชาชีพ 7	คณะทำงาน
นางนิรมัย คุ่มรักษา	พยาบาลวิชาชีพ 7	คณะทำงาน
นางสาวรัชดาวรรณ แดงสุข	พยาบาลวิชาชีพ 7	คณะทำงาน
นางสาวจิรภา จรัสวณิชพงศ์	นักกายภาพบำบัด 7	คณะทำงาน
นางสาวชุตีวรรณ แก้วไสย	นักกิจกรรมบำบัด 7	คณะทำงาน
นางสาวอัจจิมา ศิริพิบูลย์ผล	นักจิตวิทยา 4	คณะทำงาน

คู่มือการจัดกิจกรรม
เสริมสร้างศักยภาพ
เด็กวัยเรียน
(ฉบับปรับปรุง)

