

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



โปรแกรม

เสริมสร้างทักษะชีวิต

สำหรับวัยรุ่น

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2558

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น

บรรณาธิการ	พญ.โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ นายนันทยุทธ หะสิทธิ์เวช
พิมพ์ครั้งที่ 1	กรกฎาคม 2557 จำนวน 500 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 2	มิถุนายน 2558 จำนวน 750 เล่ม
ผลิตโดย	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข www.smartteen.net
โทรศัพท์	0-2248-8999
โทรสาร	0-2248-8998
พิมพ์ที่	บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่น
กรุงเทพฯ : บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2558 56 หน้า
I. โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ บรรณาธิการ II. นันทยุทธ หะสิทธิ์เวช บรรณาธิการ

สุขภาพดี
เริ่มต้นที่นี่



สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
การเผยแพร่หรือทำซ้ำข้อความบางส่วนหรือทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กิตติกรรมประกาศ

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์ของบุคคลหลายท่าน ซึ่งไม่อาจนำมากล่าวนามได้ทั้งหมด จากทั้งภาครัฐ เอกชน และองค์กรอิสระ

ขอขอบพระคุณ แพทย์หญิงมธุรดา สุวรรณโพธิ์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งกรุณาสละเวลาและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อคณะทำงานตลอดการดำเนินการโครงการ

ขอขอบพระคุณอาจารย์วิราวรรณ ปิ่นประเสริฐ พร้อมทั้งนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยามบริหารธุรกิจนนทบุรี อาจารย์ภูวนัย ปรีศนา และอาจารย์อัมพร พริกนุช พร้อมทั้งนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีสยามบริหารธุรกิจสะพานใหม่ ที่ได้สละเวลาและให้ความร่วมมือในทุกกระบวนการพัฒนาเครื่องมือเป็นอย่างดี โดยเฉพาะกระบวนการทดสอบโปรแกรม

ขอขอบพระคุณกรมสุขภาพจิตที่เห็นความสำคัญและสนับสนุนให้เกิดโครงการการพัฒนาโปรแกรมนี้ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่นไทยอย่างเหมาะสม

ขอขอบคุณนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือร่วมมือในการจัดทำโปรแกรมเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณนักวิชาการและบุคลากรประจำสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ทุกท่านที่ให้ความสนใจและให้ความร่วมมือในการจัดทำโปรแกรมจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี หากมีข้อผิดพลาดประการใด ทางคณะทำงานขออภัยและน้อมรับข้อเสนอแนะด้วยความยินดี

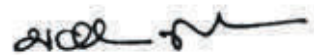
คณะทำงานวิชาการ
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

8 ก.ค. 2557

คำนำ

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต อันเป็นผลจากการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม ปัจจุบันประเทศไทยมีวัยรุ่นซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 - 21 ปี จำนวน 4,266,603 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) และในอนาคตวัยรุ่นเหล่านี้จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นวัยทำงานที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศต่อไป ปัจจัยปกป้องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในการพัฒนาตนเอง รวมถึงความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหาและความเสี่ยงต่างๆ ในชีวิต คือการที่วัยรุ่นจะต้องมีทักษะที่เรียกว่า “ทักษะชีวิต” เป็นทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวันที่จะทำให้วัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่วัยรุ่นจะมีทักษะชีวิตอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และลักษณะปัญหาต่างๆ ได้นั้น จำเป็นต้องเกิดการเรียนรู้จากความเข้าใจ และมีการฝึกฝนผ่านประสบการณ์ตรงด้วยกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ควรเป็นกิจกรรมที่มาจากความต้องการที่แท้จริงและมีลักษณะเหมาะสมกับวัยรุ่นแต่ละชุมชน

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น โดยนำประสบการณ์ความสำเร็จจากหลักสูตรการพัฒนาความฉลาด 4 ด้าน สำหรับวัยรุ่นไทย ตามโครงการพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยกลุ่มวัยรุ่น รวมถึงประสบการณ์ของบุคลากรที่จัดกิจกรรมทักษะชีวิตกับวัยรุ่น ได้นำมารวบรวมพัฒนาให้เกิดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยมุ่งเน้นเสริมสร้างความภาคภูมิใจ (Self-esteem) ในตนเองของวัยรุ่นเพื่อเป็นเกราะป้องกันตนเองไม่ให้เกิดปัญหาพฤติกรรม และมุ่งพัฒนากิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของวัยรุ่นปัจจุบัน รวมทั้งเพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขสามารถนำไปใช้ง่ายและขยายผลต่อไป ซึ่งเป็นการช่วยสนับสนุนพัฒนาวัยรุ่นให้แข็งแกร่งเติบโตเป็นกำลังสำคัญของประเทศต่อไป



(แพทย์หญิงมยุรดา สุวรรณโพธิ์)

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ

คำนำ

สารบัญ

บทที่ 1 บทนำ

- ความเป็นมาของการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น (5)
- กรอบแนวคิดโปรแกรม (6)
- กลุ่มเป้าหมาย (7)
- คุณสมบัติของวิทยากร (7)
- บทบาทของวิทยากร (7)

บทที่ 2 โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น (10)

- ภาพรวมของโปรแกรม (10)
- ตารางการจัดโปรแกรม (11)
 - กิจกรรมละลายพฤติกรรมสำหรับวัยรุ่น (12)
 - กิจกรรมที่ 1 เกมโรงละคร (16)
 - กิจกรรมที่ 2 ฉันคือใคร (19)
 - กิจกรรมที่ 3 ขวัญใจ (21)
 - กิจกรรมที่ 4 แต้มสีแต้มใจ (25)
 - กิจกรรมที่ 5 แห่งความเป็นเพื่อน (27)
 - กิจกรรมที่ 6 ลูกโป่งอารมณ์ (33)
 - กิจกรรมที่ 7 คิดได้ ทำได้ (37)
 - กิจกรรมที่ 8 พลังความกล้าหาญ (39)
 - กิจกรรมที่ 9 ฉันทำได้ เธอทำได้ I can do U can do (41)
 - กิจกรรมที่ 10 ตัวฉันในวันที่ดีที่สุด (46)
 - กิจกรรมที่ 11 ตัวฉันในวันที่ดีกว่า (49)
 - กิจกรรมที่ 12 จดหมายถึงตัวเอง (51)

บทที่ 3 การนำโปรแกรมไปใช้ (52)

- แนวทางการติดตามและประเมินผล (52)
- แนวทางการประยุกต์ใช้ (52)
- ข้อเสนอแนะ (53)

บรรณานุกรม (54)

ภาคผนวก (55)

- ตัวอย่างใบประเมินผลโปรแกรม (55)
- รายนามที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ และคณะทำงาน (56)



“ ทุกความสำเร็จ เริ่มต้นมาจากสิ่งง่ายๆ คือ...การตัดสินใจที่จะลองดู

บทที่ 1 บทนำ

• ความเป็นมาของการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็น “วัยเสี่ยง” เพราะจะเป็นช่วงวัยที่มักจะมีปัญหาหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นท้องไม่พร้อม เพศสัมพันธ์ก่อนวัย ยาเสพติด ทะเลาะวิวาท ความรุนแรง หนีออกจากบ้าน ฆ่าตัวตาย ฯลฯ จึงยากที่จะปฏิเสธได้ว่าวัยรุ่นอาจจะกลายเป็นวัยรุ่นในสายตาของผู้ใหญ่ ดูเหมือนการเป็นวัยรุ่นก็เสี่ยงแล้ว ยิ่งสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ครอบครัวยุคใหม่ การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ระบบการศึกษาที่เน้นการแข่งขัน เน้นวิชาการ เทคโนโลยีที่ทันสมัย กลับกลายเป็นส่วนสำคัญทำให้เราพบเด็กวัยรุ่นจำนวนมากเดินก้าวเข้าสู่ทางออกที่ไม่เหมาะสมหรือมีพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงในการทำร้ายอนาคตตนเอง

กรมสุขภาพจิต โดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์เห็นความสำคัญในการสร้างพื้นที่ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจ การรับรู้ต่อวัยรุ่นและการส่งเสริมให้วัยรุ่นไทยที่ถูกมองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงในสายตาผู้ใหญ่ ได้เปิดพื้นที่การเข้าสู่โลกภายใน เรียนรู้และรู้จักตนเอง เข้าใจและสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในตนเอง เพื่อเป็นพลังบวกในการต่อสู้กับสิ่งร้ายหรือตัวกระตุ้นด้านลบต่างๆ ด้วยหลักความเชื่อพื้นฐานที่ว่า ถ้าเด็กวัยรุ่นมีความสามารถในการเข้าถึงโลกภายในตัวเอง และมีวิธีในการจัดการที่เหมาะสม รวมถึงสร้างพลังบวกให้ตนเองได้ ก็จะเป็นภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เขาเหล่านั้นเลือกเดินทางที่ผิด ทางคณะผู้พัฒนาโปรแกรมมีความคาดหวังว่ากิจกรรมเหล่านี้จะเป็นแนวทางให้ผู้ทำงานกับวัยรุ่นได้มีตัวอย่างการทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีกับตนเองให้วัยรุ่น รวมถึงเป็นช่องทางสำหรับคนทำงานกับวัยรุ่นในการเข้าถึงจิตใจของวัยรุ่นที่ส่วนใหญ่มักมีความยากลำบากในการพูดคุยหรือเปิดเผยความรู้สึก การทำกิจกรรมจึงเป็นทางเลือกที่จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกปลอดภัยต่อการเปิดเผยตัวตน และเรียนรู้ตนเองผ่านกระบวนการกิจกรรม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์จึงได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โดยผ่านกระบวนการการสัมมนาเครือข่ายวิทยากรเพื่อถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของบุคลากรจากภาคส่วนต่างๆ ในการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น การสัมมนาเพื่อสำรวจความต้องการวัยรุ่นต่อการพัฒนาทักษะชีวิต โดยได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายวัยรุ่นจากวิทยาลัยเทคโนโลยีสยามบริหารธุรกิจ (SBAC) สาขาสะพานใหม่

- กรอบแนวคิดโปรแกรม

• กลุ่มเป้าหมาย

โปรแกรมเหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมกับวัยรุ่น 12 ปีขึ้นไป โดยสามารถใช้กับวัยรุ่นทุกกลุ่ม ยกเว้นกรณีบุคคลที่มีปัญหาทางด้านจิตเวช เช่น โรคจิตหรือโรคซึมเศร้า หรือกลุ่มที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาหรือการรับรู้สังคม

• คุณสมบัติของวิทยากร

- บุคคลที่ทำงานกับวัยรุ่น มีบทบาทดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มมีปัญหาสุขภาพจิตหรือพฤติกรรม
- มีความพร้อม มีใจในการทำงานกับวัยรุ่น
- มีความเข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่น และมีความเข้าใจการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เข้าใจกระบวนการกลุ่ม และอาจมีความสามารถในการให้การปรึกษากรณีที่มีคำถามหรือสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องสำหรับวัยรุ่น

• บทบาทของวิทยากร

การจัดกิจกรรมให้กับวัยรุ่น โดยเฉพาะหากเป็นวัยรุ่นกลุ่มที่มีความยากลำบากหรือไม่คุ้นเคยในการสำรวจภายในจิตใจของตนเอง หรือมีแนวโน้มจะต่อต้านไม่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม บทบาทของวิทยากรจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมากที่จะเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่เอื้อให้เด็กวัยรุ่นสามารถสงบนิ่ง อยู่กับตนเองได้ เปิดใจให้ร่วมมือและมีสมาธิกับกิจกรรมอย่างเต็มที่ การสร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง กล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดเผยตัวตนกับเพื่อนและกลุ่ม

ช่วงเริ่มต้นของกิจกรรม

1. การเตรียมตัวภายในของวิทยากร สภาพะภายในของวิทยากรมีผลต่อการจัดกิจกรรม หากวิทยากรมีความกังวล ไม่มั่นใจ มีเรื่องรบกวนจิตใจ ก็จะส่งผลต่อการรับรู้และความร่วมมือของวัยรุ่นในทางลบได้ การเตรียมตัวของวิทยากรโดยการทำจิตใจให้นิ่งและสงบ เช่น การหายใจเข้าออกลึกๆ จนรู้สึกผ่อนคลายสัก 2 - 3 นาทีก่อนเริ่มกระบวนการ จะช่วยให้วิทยากรจัดกิจกรรมด้วยความเป็นธรรมชาติของตนเองและผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

2. การลดความรู้สึกตึงเครียดหรือกำแพงที่ได้กับวัยรุ่นมักจะใช้ปิดกั้นตนเองจากคนอื่น เช่น การหยอกเย้าคนอื่น นิ่งเงียบ ทำกิจกรรมอื่น ไม่พูด โดยเฉพาะถ้ากลุ่มเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้รู้จักกันดีพอ การทำกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อให้เด็กรู้จักกันและมีความคุ้นเคยกันจะช่วยลดปฏิกิริยาดังกล่าวลงได้ วิทยากรจำเป็นต้องสังเกตปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่มที่เกิดขึ้น

ตลอดเวลา พยายามดึงให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมทุกคน พยายามไม่ให้มีเด็กคนใดที่จะรู้สึกถูกทิ้งจากกลุ่มหรือไม่ได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรม เด็กวัยรุ่นที่มีความไม่มั่นใจ ไม่กล้าแสดงออก วิทยากรอาจต้องมียุทธศาสตร์ช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดหรือบอกเล่าเรื่องราวของตนเองแก่ผู้อื่น ด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล ให้เวลา สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและปลอดภัย

3. การตั้งกติกาในกลุ่มและสัญลักษณ์การสื่อสารภายในกลุ่มในช่วงแรกก่อนเริ่มกิจกรรม มีความสำคัญเป็นอย่างมากกับการทำกิจกรรมกับวัยรุ่น เช่น กติกาเรื่องการรักษาเวลา การขอออกจากกิจกรรมกลางคัน การรักษาความเงียบในกิจกรรมที่ต้องใช้ความนิ่งและสงบ ไม่รบกวนหรือแหย่คนอื่นเพื่อให้เสียสมาธิ ข้อตกลงเมื่อมีการแก้ง รังแกกัน หรือพฤติกรรมอะไรที่สมาชิกไม่ต้องการให้เกิดขึ้นในกลุ่ม การปิดเครื่องมือสื่อสารระหว่างการทำกิจกรรม หรือการใช้สัญลักษณ์ที่อาจให้กลุ่มช่วยกันคิด เมื่อต้องการให้เกิดความเงียบ หยุดการพูดคุย เล่นกัน หรือสัญลักษณ์ในการให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มนอกเหนือจากการตบมือ ซึ่งอาจสร้างสรรค์วิธีใหม่ๆ ที่เป็นเฉพาะของกลุ่มก็จะทำให้เด็กวัยรุ่นให้ความร่วมมือมากยิ่งขึ้น

4. การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเน้นเรื่องการให้สมาชิกในกลุ่มเปิดโอกาสให้ตัวเองที่จะทดลองและพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเต็มที่เพื่อสังเกตผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น รวมถึงเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่จะแสดงออกและแลกเปลี่ยนโดยไม่ตัดสินหรือตำหนิกัน เน้นย้ำกับการรักษาความลับต่อกัน และให้คำมั่นสัญญาระหว่างสมาชิกในกลุ่มที่จะไม่นำเรื่องราวในกลุ่มไปเล่าสู่กันฟังกับผู้อื่น หรือนำมาล้อเลียนกัน

ช่วงระหว่างการทำกิจกรรม

1. บทบาทของวิทยากรจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยพร้อมจะเปิดรับ และมีความตั้งใจในการรับฟังผู้อื่น ด้วยการเริ่มต้นจากตนเอง น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ ท่าทาง และคำพูดที่อ่อนโยน จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกผ่อนคลายและกล้าที่จะแสดงออกมากยิ่งขึ้น โดยพยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำสั่ง การวิจารณ์หรือการตำหนิ รวมถึงสังเกตบรรยากาศของกลุ่ม ในกรณีที่กลุ่มไม่พร้อมในการทำกิจกรรมที่เตรียมไว้ อาจจำเป็นต้องหากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อดึงสมาธิกลับเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม

2. ทักษะของวิทยากรในการที่จะยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคนอย่างเท่าเทียมกัน ตอบสนองอย่างเหมาะสม และมีความเชื่อในศักยภาพของสมาชิกแต่ละคน ผ่านถ้อยคำและท่าทาง จะช่วยให้บรรยากาศการทำกิจกรรมได้รับความร่วมมือจากสมาชิกวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น

3. กรณีที่มีปัญหาเกิดขึ้นระหว่างกิจกรรม เช่น เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะ หรือไม่พอใจกัน อาจจำเป็นต้องมีการแยกคู่กรณีออกจากกลุ่มใหญ่ และมีวิทยากรร่วมในการช่วยให้คู่กรณีได้มีโอกาสเปิดใจอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา แสดงออกอารมณ์อย่างเหมาะสม และมีวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยแสดงให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้ว่า ต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมและปัญหาของตนเองอย่างเหมาะสม

4. กิจกรรมที่มีการสัมผัสทางกายหรือมีปฏิสัมพันธ์กันเป็นคู่ วิทยากรควรมีความเป็นธรรมชาติมากที่สุด มีการสาธิตและชี้แนะให้สมาชิกแสดงออกโดยไม่สื่อความหมายเป็นเรื่องการแสดงออก

ทางเพศ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เช่น การใช้เพลงบรรเลงเบาๆ ประคบอบ หรือการทำกิจกรรมผ่านการปิดตา ก็เป็นวิธีที่ช่วยลดความเขินอายไปได้

5. ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มมีจำนวนมากกว่า 8 - 12 คนขึ้นไป ในกิจกรรมที่ต้องมีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 - 6 คน และมีฟี่เลี้ยงประจำกลุ่มเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสนำเสนอความรู้สึกและความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

6. การทำกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มีการค้างคืนหรืออยู่ร่วมกันมากกว่า 1 วัน จำเป็นที่จะต้องมีการติดการอยู่ร่วมกันอย่างชัดเจน เช่น การจัดที่พักแยกชาย-หญิง อาจมีฟี่เลี้ยงประจำกลุ่มในการดูแลและมีการทบทวนกติกาในแต่ละวัน

ช่วงปิดท้ายของกิจกรรม

1. วิทยากรมีการสรุปกิจกรรมและสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีเวลาในการทบทวนสิ่งดีๆ ที่ตนเองได้รับ หรือได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการทำกิจกรรม ได้แสดงออกถึงการขอบคุณ ขอโทษ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันโดยใช้พลังกลุ่ม แนะนำการกลับไปสังเกตตนเอง สำรวจภายในจิตใจตนเอง ฝึกเรียนรู้ในการยอมรับและชื่นชมตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

2. อาจมีกิจกรรมจบ เช่น การกอดกลุ่ม



บทที่ 2

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น



• หลักสำคัญในการจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น

เป็นการสร้างบรรยากาศและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วมและแสดงออกถึงความเป็นตัวเองผ่านกระบวนการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยวิทยากรใช้คำถามหรือข้อความในกิจกรรมให้เด็กวัยรุ่นได้สำรวจตนเอง คิดวิเคราะห์และมีข้อสรุปให้ตัวเองโดยไม่ตัดสินชี้แนะหรือสรุปให้ เน้นการแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นมากกว่าการบรรยายความรู้ มีกระบวนการหลัก 3 ขั้นตอน

1. เรียนรู้และสัมผัสรับรู้ด้วยตนเองผ่านกิจกรรม (ประสบการณ์)
2. พหุคูณแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความชัดเจน (ความเข้าใจ)
3. เชื่อมโยงการนำไปปรับใช้กับสถานการณ์ในชีวิต (การประยุกต์ใช้)

(ตัวอย่าง) ตารางการจัดโปรแกรม

วันที่	ช่วงเช้า	ช่วงบ่าย	ช่วงค่ำ
	Self-awareness	Self-esteem	
วันที่ 1	ละลายพฤติกรรม : แนะนำ ตัว - เกมโรงละคร - ฉันคือใคร	ละลายพฤติกรรม : จับเข้าชน - ขวัญใจ - Body Scan - แต้มสีแต่มีใจ	- แห่งความเป็นเพื่อน
วันที่ 2	ช่วงเช้า	ช่วงบ่าย	
	Life skills	Positive Life Goal	
	ละลายพฤติกรรม : เจ็ดเจ้าปัญหา/ วิวให้หะ - Walk rally กิจกรรม 4 สุนัข สุนัข 1 : ลูกโป่งของฉัน สุนัข 2 : คิดได้ ทำได้ สุนัข 3 : พลังความกล้าหาญ สุนัข 4 : ฉันทำได้ เธอทำได้ I can do U can do	ละลายพฤติกรรม : โธ่เงวด - ตัวฉันในวันที่ดีที่สุด - ตัวฉันในวันที่ยิ่งกว่า - จดหมายถึงตัวเอง	

ส่วนที่ 1 : กิจกรรมละลายพฤติกรรม

ความสำคัญ

กิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นกิจกรรมเริ่มต้นก่อนกิจกรรมทั้งหมด ถึงแม้ว่าตัวรูปแบบหรือกิจกรรมจะไม่ได้มีเนื้อหาหรือการฝึกทักษะใดๆ เทียบกับกิจกรรมอื่นๆ แต่ก็เป็นส่วนสำคัญที่ขาดไปไม่ได้ เนื่องจากจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกผู้เข้าร่วม ที่อาจยังไม่รู้จักกันหรือไม่คุ้นเคยกัน สัมพันธภาพที่ดีจะทำให้เกิดความร่วมมือและความสนใจในกิจกรรมต่อไปได้มากขึ้น และเป็นช่วงที่เหมาะสมกับการแจ้งกติกาหรือข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน สัญลักษณ์ที่วิทยากรจะใช้เพื่อสื่อสาร เช่น สัญลักษณ์เพื่อให้ทุกคนเงียบ ซึ่งจะทำให้การกำกับดูแลสมาชิกผู้เข้าร่วมง่ายขึ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อจัดกิจกรรมแล้วพบว่าสมาชิกยังไม่กล้าแสดงออกมากพอ วิทยากรควรเพิ่มเวลาของกิจกรรมละลายพฤติกรรมให้มากขึ้น

การจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

กิจกรรมละลายพฤติกรรมไม่จำเป็นจะต้องอยู่เฉพาะจุดเริ่มต้นของค่าย แต่สามารถแทรกอยู่ได้ในหลายๆ ช่วง ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ หากกลุ่มสมาชิกที่เข้าร่วมรู้จักกันทั้งหมดอยู่แล้ว อาจใช้เวลาสั้นๆ เพื่อตัววิทยากรจะได้ทำความรู้จักและจดจำลักษณะเฉพาะของสมาชิกแต่ละคน ในแต่ละช่วงเวลา มีลักษณะของกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไปดังนี้

1. กิจกรรมละลายพฤติกรรมในช่วงเริ่มต้น

สำหรับกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่จัดในช่วงเริ่มต้นนั้น ควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการรู้จักชื่อและเริ่มมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกผู้เข้าร่วมด้วยกัน ตัวกิจกรรมควรจะเน้นไปที่ให้สมาชิกเคลื่อนไหวร่างกาย และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น เพื่อที่จะทำให้บรรยากาศในภาพรวมดีขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรม

1.1 กิจกรรม “แนะ น้า ตัว”

คำอธิบายกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเริ่มต้นที่ดี ไม่มีอุปกรณ์ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รู้จักชื่อและลักษณะเด่นของสมาชิกในระยะเวลานั้น

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้สัญญาณเพื่อให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมหรือรูปตัว U หรือรูปแบบที่สมาชิกสามารถเห็นหน้ากันได้ทั่วถึง
2. วิทยากรให้สมาชิกแนะนำชื่อและให้อธิบายลักษณะหรือเรื่องที่ยากบอกคนอื่น ๆ ให้รับรู้ **ด้วยคำเพียงแค่ 3 คำ** เช่น “หญิง กิน เก่ง” “บ้า บอ มาก” “รวย สวย เก่ง” “กิน ส้ม ต่ำ”
3. ถ้าสมาชิกคนใดพูดบรรยายลักษณะที่น่าสนใจ วิทยากรอาจมีการซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้บรรยากาศผ่อนคลายและสนุกสนานมากขึ้น เมื่อให้แนะนำตัวกันครบแล้ว วิทยากรอาจสุ่มถามความเห็นว่าคุณชอบคำแนะนำตัวของใคร เพราะเหตุใด

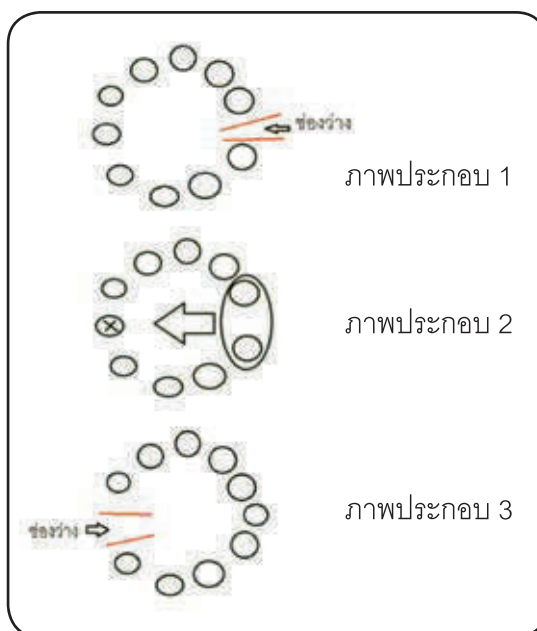
1.2 เกมวิวาร์เหาะ

คำอธิบายกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหว เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกได้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยจะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการเคลื่อนไหวและมีการเปลี่ยนแปลงที่นั่งไปยังตำแหน่งหรือคนที่ไม่รู้จักร ไม่คุ้นเคยบ้าง

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกกิจกรรมนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่
2. วิทยากรอธิบายกติกาการเล่นว่า “กิจกรรมต่อไปจะเป็นกิจกรรมที่จะให้ทุกคนร่วมสนุกกันในการจับคู่เพื่อเอาตัวรอด โดยกิจกรรมนี้ ผม/ดิฉัน จะกำหนดช่องว่างระหว่างคนสองคนขึ้นมา (ภาพประกอบ 1) ให้คนให้ที่มีช่องว่างตรงกลางนั้นจับมือกันและรีบออกไปเพื่อดึงคนอื่น ๆ ในวงเข้ามาอุดช่องว่างตรงกลางให้เร็วที่สุด (ภาพประกอบ 2) และสำหรับคนที่โดนดึงเพื่อนตรงกลางออกไปจนทำให้เกิดช่องว่างขึ้นมานั้น ก็จะต้องรีบลุกออกไปดึงคนอื่นมาปิดช่องว่างนั้นต่อไป (ภาพประกอบ 3) จะเล่นกันแบบนี้จนจบเพลง เมื่อจบเพลงแล้ว ใครที่มีช่องว่างตรงกลางจะต้องออกมาเต้น (ร้อง รำ)... ”



3. วิทยากรกำหนดช่องว่างและให้สัญญาณอาจใช้เพลงเป็นสัญญาณเริ่มต้นและหยุด โดยระหว่างการเล่นวิทยากรอาจกำหนดช่องว่างเพิ่มเพื่อให้สมาชิกได้เล่นกันอย่างทั่วถึงมากขึ้นได้

4. เมื่อวิทยากรเห็นว่าเกิดการเปลี่ยนกลุ่มและกระจายอย่างทั่วถึงแล้ว ก็ให้สัญญาณปิดเพลง และให้คนที่มือช่องว่างอยู่ระหว่างกลางร่วมทำกิจกรรมทำโทษ (กิจกรรมสนุกสนาน เน้นการแสดงออก) วิทยากรอาจสร้างช่องว่างเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทำความรู้จัก คละกันมากขึ้น

2. กิจกรรมละลายพฤติกรรมช่วงกลาง

สำหรับช่วงกลางค่ายหรือหลังจากช่วงเวลาพัก สมาชิกอาจยังไม่พร้อมสำหรับการทำ กิจกรรมต่อไป จำเป็นที่จะต้องมีกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย สงบนิ่ง เพื่อดึงความสนใจและสมาธิ ของสมาชิกให้กลับมาพร้อมสำหรับการทำกิจกรรมถัดๆ ไป

ตัวอย่างกิจกรรม

2.1 โรงนวด

คำอธิบายกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการจัดหลังช่วงเวลาพัก เพื่อเป็นการช่วยให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลายและมีความสงบ เตรียมพร้อมสำหรับกิจกรรมที่อาจต้องใช้สมาธิต่อไป

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกล่าวทักทายและพุดนำเข้ากิจกรรม ให้สมาชิกรั้งแถวตอนต่อกันแล้วจับเป็น วงกลม
2. วิทยากรให้คำสั่ง “ให้นวดบ่าไหล่ให้คนข้างหน้า” โดยใช้เวลาประมาณ 1 นาที
3. วิทยากรให้คำสั่ง “ให้ทุกคนกลับหลังหัน และนวดขบคุณ” อีกประมาณ 1 นาที
4. วิทยากรให้คำสั่ง “ให้ทุกคนลุกขึ้นยืนและเดินไปรอบห้องและกล่าวชมกับทุกคน ที่พบว่า วันนี้เธอน่ารักจัง” ใช้เวลาสั้นๆ
5. วิทยากรให้คำสั่ง “ให้ทุกคนนอนลงในท่าทางที่สบายตัวที่สุด โดยให้กระจายอยู่ เต็มห้อง” และให้คำสั่งต่อ “ให้ทุกคนหัวเราะให้เหมือนกำลังสนุกที่สุด ดังที่สุด และให้หัวเราะ ต่อเนื่องไม่หยุดอย่างยาวนานที่สุด” สัก 1 นาที

2.2 เจ็ดเจ้าปัญหา

คำอธิบายกิจกรรม

กิจกรรมนี้ใช้เพื่อดึงสมาธิให้มีสติและสมาธิละลายพฤติกรรมของสมาชิกได้ และอาจเป็น กิจกรรมที่จะช่วยสลับกลุ่มเพื่อให้เกิดการคละสมาชิกสำหรับการจัดกลุ่มได้

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมวงใหญ่วงเดียว
2. วิทยากรอธิบายกติกาการเล่นเกม “จะให้สมาชิกทุกคนนับเลขเริ่มตั้งแต่ 1 เป็นต้นไป แต่มีข้อแม้ว่าเมื่อใดก็ตามที่สมาชิกนับถึงเลขที่มีส่วนประกอบของเลข 7 เช่น 17, 37 หรือ เลขที่หารด้วย 7 แล้วลงตัวเช่น 14, 35 ก็ขอให้คนนั้นปรบมือ 1 ครั้งแต่ไม่ต้องพูดเลขออกมา แล้วรีบลุกไปนั่งที่ฝั่งตรงข้ามของวงให้เร็วที่สุด ใครที่นับโดยไม่ตบมือหรือตบผิดจะต้อง ถูกให้ออกจากวงเพื่อทำกิจกรรมทำโทษในภายหลัง นอกจากนั้นใครที่นับเลขสุดท้ายที่ วิทยากรกำหนดก็จะถือเป็นสัญญาณการหมดรอบ โดยคนคนนั้นต้องออกมาทำกิจกรรมทำโทษ”
3. เริ่มกิจกรรมโดยวิทยากรกำหนดคนเริ่มต้น
4. เมื่อจบรอบ โดยจะจบเมื่อมีสมาชิกรับเลขที่ถูกกำหนดไว้ ให้สมาชิกคนนั้นและคนอื่นๆ ออกมาทำตามสิ่งที่ตกลงกันได้ตอนต้น

2.3 จับเข้าชน

คำอธิบายกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกได้ดี ซึ่งใช้ได้ทั้งในช่วงต้น และช่วงกลางของค่าย แต่ก่อนที่จะเข้ากิจกรรมนี้ วิทยากรควรเกริ่นให้สมาชิกดูใช้เสียงขณะ ทำกิจกรรมเพื่อให้กิจกรรมได้ประโยชน์สูงสุด

วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรเกริ่นนำกิจกรรมนี้จะเป็นโอกาสในการที่จะได้รู้จักกับเพื่อนสมาชิกเพิ่มมากขึ้น และขอให้พูดกันเมื่อวิทยากรให้สัญญาณเท่านั้น
2. วิทยากรให้คำสั่ง “ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมสองวง วงเล็กอยู่ข้างใน วงใหญ่อยู่รอบนอกและให้คนที่อยู่ตรงกันหันหน้าเข้าหากัน” ถ้าสมาชิกมาจากต่างที่กัน เช่น จากต่างโรงเรียนกัน ก็สามารถกำหนดในโรงเรียนหนึ่งอยู่ข้างในอีกโรงเรียนหนึ่งอยู่ข้างนอกได้ เมื่อพร้อมแล้วนั่งลงให้เข้าชนกัน



3. วิทยากรให้คำสั่ง “เมื่อให้สัญญาณหรือเพลงขึ้น ขอให้เรามองเพื่อนเหมือนชมภาพวาด หรือภาพศิลปะที่มีความสวยงาม มองโดยไม่หลบสายตา โดยไม่พูดหรือไม่เล่น ไม่ล้อเลียน จนวิทยากรให้สัญญาณอีกครั้งหรือเพลงหยุดลง วิทยากรจะให้สัญญาณอีกครั้ง และให้ต่างฝ่ายพูดชมลักษณะภายนอกที่เราชอบของคนที่อยู่ตรงหน้า เมื่อชมเสร็จก็ขอให้เขียนไปทางด้านขวามือของตนเอง เพื่อให้ไปอยู่ตรงหน้ากับเพื่อนคนถัดไป” จนสมาชิกวนครบวง

4. เมื่อเห็นว่าสมาชิกนั่งจับคู่กันครบ วิทยากรให้คำสั่งต่อไป “ผม/ดิฉัน จะใช้เวลา 5 นาที ในการคุยกับคนข้างหน้าเรา ขอให้เราทำตัวเหมือนกับเขากำลังเล่าเรื่องที่นำมาห้ศรัทธาที่เราสนใจมาก ให้สนใจเขาอย่างเต็มที่ โดยขอให้คุยในประเด็นเรื่อง ลักษณะนิสัยที่ชอบและไม่ชอบในตนเอง”

5. เมื่อถึงเวลาที่กำหนด วิทยากรให้สัญญาณหยุดและเงียบเสียง และให้สมาชิกลุกขึ้นจับคู่กับคนที่ยังไม่ได้คุย แต่เปลี่ยนประเด็นสำหรับพูดคุยกันไปในแต่ละรอบ เช่น “เรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ประทับใจ” “ความฝันหรือความตั้งใจที่จะทำให้สำเร็จ”

6. เมื่อเสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนกลับมานั่งรวมกลุ่มกันและสอบถามเพื่อให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึก

หมายเหตุ : ประเด็นที่ให้สมาชิกคุยกันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม แต่ขอให้ประเด็นที่จะทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความเป็นตัวตนของสมาชิกคนอื่น เพื่อที่จะได้สร้างสัมพันธระหว่างผู้เข้าร่วม

ส่วนที่ 2 : กิจกรรมเข้าใจตัวเอง เข้าใจความต่างระหว่างบุคคล (Self-awareness)

กิจกรรมที่ 1 : เกมโรงละคร

วัตถุประสงค์ : เพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกลับมาอยู่กับตนเอง มีสติสังเกตตนเอง และได้เรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรม

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : ให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีสติมากขึ้นและอยู่กับเวลาปัจจุบัน เพื่อที่จะเตรียมความพร้อมสำหรับกิจกรรมต่อไป ได้มีประสบการณ์การควบคุมตนเอง ตระหนักรู้ว่าทุกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต เราสามารถที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งในด้านบวกและด้านลบ ผ่านประสบการณ์ในการแสดงออกของพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นในการดำเนินกิจกรรม

เวลา : 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรแจ้งสมาชิสดังนี้ “ให้สมาชิกรับรู้ร่างกายของตนเอง สังเกตลมหายใจเข้า - ออกของตนเอง โดยสังเกตลมที่ผ่านเข้า - ออกจมูก หน้าท้องที่มีการยุบ - ขยายเมื่อลมผ่านเข้าไป” และแนะนำการหายใจที่ถูกต้องดังนี้ “หายใจเข้าหน้าท้องควรพองขึ้น และหายใจออกหน้าท้องควรยุบลง” 2. วิทยากรแจ้งสมาชิสดังนี้ “ให้สมาชิกรู้ร่างกายของตนเองในแต่ละส่วนรับรู้บริเวณหน้าผากระหว่างคิ้วทั้ง 2 ข้าง ให้รับรู้ความรู้สึกที่บริเวณดังกล่าว ถ้ารู้สึกตึงเครียด ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายจนรู้สึกเบาสบาย” หายใจเข้าและออกช้าๆ ประมาณ 5 ครั้ง หลังจากนั้นให้สมาชิกเปลี่ยนการรับรู้ไปอยู่ที่ส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เริ่มจากริมฝีปาก บ่า ต้นแขน มือทั้ง 2 ข้าง หน้าอก ต้นขา ไปจนถึงปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง และไปสิ้นสุดที่บริเวณบั้นท้ายที่สัมผัสกับพื้นที่นั่ง ให้รับรู้ความรู้สึกของตนเองว่ากำลังนั่งอยู่ในสถานที่เข้าร่วมกิจกรรม 3. วิทยากรแจ้งสมาชิสดังนี้ “ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและยังคงสงบนิ่ง ไม่พูดคุยกันสัก 1 นาที” และชี้แจงเรื่องสัญญาณมือของวิทยากรในการหยุดทำกิจกรรม 4. วิทยากรชี้แจงสมาชิกให้ยังอยู่ในความเงียบและ “ให้สมาชิกเดินสำรวจพื้นที่ทั่วห้องประชุมอย่างอิสระ โดยใช้สัมผัสทางร่างกายรับรู้และสังเกตความรู้สึกสัมผัสที่เกิดขึ้นผ่านทางปลายเท้าและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ผ่านสายตา โดยให้อยู่กับตนเอง ไม่สนใจหรือสัมผัสตัวกับสมาชิกคนอื่น” หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดเพื่อรอคำสั่งถัดไป 5. วิทยากรแจ้งสมาชิสดังนี้ “สมาชิกเดินทักทายเพื่อนสมาชิกด้วยการสบสายตากัน เมื่อผ่านเพื่อนสมาชิกแต่ละคน แต่มีกติกาที่สำคัญว่าสมาชิกต้องทำสีหน้าเรียบเฉย ไม่แสดงอารมณ์ ไม่ยิ้ม หัวเราะหรือหยอกล้อกัน” หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดกิจกรรม 6. วิทยากรให้คำสั่งถัดไปดังนี้ “ให้สมาชิกเดินต่อ เมื่อพบเพื่อนสมาชิกที่เดินสวนมา ให้ทักทายกันด้วยการพูด ประโยค สวัสดิ์ครับ/ค่ะ และเพื่อนพูดกลับด้วยประโยคเดียวกันและเดินไป	สัญญาณหรือสัญลักษณ์แจ้งให้สมาชิกเริ่มและหยุดทำกิจกรรม  

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
7. วิทยากรแจ้งสมาชิสดังนี้ “สมาชิกเดินทักทายเพื่อนสมาชิกด้วยการสับสายตากัน เมื่อผ่านเพื่อนสมาชิกแต่ละคน แต่มีกติกที่สำคัญก็คือสมาชิกต้องทำสีหน้าเรียบเฉย ไม่แสดงอารมณ์ ไม่ยิ้ม หัวเราะ หรือหยอกล้อกัน” หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดกิจกรรม 8. วิทยากรให้คำสั่งถัดไปดังนี้ “ให้สมาชิกเดินต่อ เมื่อพบเพื่อนสมาชิกที่เดินสวนมา ให้ทักทายกันด้วยการพูดประโยค สวัสดิการรับ/คะ และเพื่อนพูดกลับด้วยประโยคเดียวกัน และเดินไปให้ทั่วเพื่อทักทายเพื่อนสมาชิกให้ได้มากที่สุด แต่มีกติกที่สำคัญคือสมาชิกต้องทำสีหน้าเรียบเฉย ไม่แสดงอารมณ์ ไม่ยิ้ม หัวเราะ หรือหยอกล้อกัน” หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่มกิจกรรมให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดกิจกรรม 9. วิทยากรให้คำสั่งถัดไปดังนี้ “ให้สมาชิกกล่าวทักทายเพื่อน ด้วยคำพูดยินดีที่ได้รู้จักครับ/คะ และเพื่อนก็ต้องตอบโต้กลับเช่นเดิม แต่ในครั้งนี้อาทักทายเพิ่มขึ้น ด้วยท่าทีที่เป็นมิตรและสามารถแสดงสีหน้า อารมณ์ที่ชัดเจนมากขึ้น ” หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่ม ให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดกิจกรรม 10. วิทยากรให้คำสั่งถัดไปดังนี้ “ให้สมาชิกเดินและแสดงการทักทายกันเพิ่มขึ้นด้วยการสัมผัสกันที่ไหล่เบาๆ ด้วยน้ำหนักพอประมาณโดยไม่ส่งเสียง สมาชิกต้องไม่ผลักหรือหยอกล้อกัน” โดยวิทยากรอาจแสดงตัวอย่างการสัมผัสให้สมาชิกดู หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่มกิจกรรมให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดกิจกรรม 11. วิทยากรให้คำสั่งถัดไปดังนี้ “ให้สมาชิกเริ่มเดินทักทายเพื่อนสมาชิกด้วยการสัมผัส โอบไหล่ หรือโอบกอดในลักษณะที่ส่งความรู้สึกที่ดีให้เพื่อนเพิ่มมากขึ้น” โดยวิทยากรอาจแสดงตัวอย่างให้สมาชิกดู โดยเน้นให้สมาชิกไม่หยอกล้อหรือแกล้งกัน หลังจากนั้นจึงให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ให้เวลาสมาชิกในการดำเนินกิจกรรมนี้ประมาณ 2 นาที จึงให้สัญญาณหยุดกิจกรรม 12. วิทยากรแจ้งสมาชิสดังนี้ “ให้สมาชิกลองอยู่กับตนเอง ไม่ส่งเสียงพูดคุยกัน แล้วให้สมาชิกทบทวนความคิด ความรู้สึก อารมณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งรู้สึกพึงพอใจและไม่พอใจ ลองสังเกตอารมณ์ตนเองจากการทำกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา” โดยใช้เวลาประมาณ 2 นาที และอาจมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกสั้นๆ ในช่วงท้ายวิทยากรอาจสรุปแนวคิดของกิจกรรมนี้	 

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. วิทยากรพูดประโยคต่อไปว่า “ขอให้ทุกคนหลับตาและจินตนาการทบทวนว่าเรามีความรู้สึกกับรูปร่างใดในโลกนี้ หรือสัญลักษณ์อะไรที่ใช้แทนความเป็นตัวเราได้ดีที่สุด ที่ไม่ใช่รูปคน” ให้เวลาพิจารณาตนเอง 2 นาที จากนั้นให้ลืมตา 4. วิทยากรร่วมแจกกระดาษวาดภาพให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พร้อมสี (ควรมีสีกอย่างน้อย 2 ชนิดที่ต่างกัน) ระหว่างที่สมาชิกหลับตา เมื่อลืมตา วิทยากรให้คำสั่ง “ขอให้ทุกคนวาดรูปภาพสัญลักษณ์หรือสิ่งที่จินตนาการเมื่อสักครู่ ให้วาดเท่าที่ตนเองทำได้ ไม่เน้นความสวยงาม โดยใช้เวลา 15 นาที” (ให้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที) 5. เมื่อครบเวลาที่กำหนดแล้ว วิทยากรบอก “ขอให้ทุกคนสังเกตภาพ มองหาส่วนที่ดีของภาพที่คล้ายคลึงกับส่วนที่ดีของตัวเอง หลังจากนั้น ขอให้ทุกคนสังเกตภาพอีกครั้ง มองหาส่วนที่อยากปรับปรุงที่สุด” 6. วิทยากรแบ่งสมาชิกจำนวนกลุ่มละ 6 - 8 คน เพื่อให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆ ภายในกลุ่ม 7. วิทยากรกลุ่มย่อยร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนกับสมาชิก โดยให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพแสดงรูปภาพของตนเองภายในกลุ่มและพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้ “วาดภาพอะไร” “ภาพนี้มีความหมายอย่างไร” “ส่วนที่ดีคืออะไร และส่วนที่อยากปรับปรุงคืออะไร” หากมีสมาชิกคนใดมองไม่เห็นลักษณะที่ดีของตนเอง ให้สมาชิกคนอื่นๆ ช่วยพิจารณาส่วนที่ดีของเขา ให้เวลาพูดคุยแลกเปลี่ยนจนครบทุกคน (ใช้เวลาพูดคุยกลุ่มย่อยประมาณ 15 นาที) หมายเหตุ : วิทยากรกลุ่มย่อยพยายามดึงความสนใจของสมาชิกที่ไม่มีส่วนร่วมหรือนั่งห่างออกจากกลุ่ม ควบคุมเวลาการแลกเปลี่ยนของสมาชิกแต่ละคนประมาณคนละ 2 นาที 8. วิทยากรให้ตัวแทนสมาชิกกลุ่มละ 1 คนแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ว่า ได้เรียนรู้อะไร หรือได้ประโยชน์อะไรจากการทำกิจกรรมนี้	

กิจกรรมที่ 3 : ขวัญใจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกสำรวจลักษณะเด่นของตนเอง ผ่านการแสดงออกพฤติกรรมของตนเอง ขณะดำเนินกิจกรรม และสังเกตความเหมือนและความแตกต่างของคนแต่ละคน

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การทำกิจกรรมนี้จะเป็นสื่อกลางช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกพฤติกรรม

และทบทวนความคิด ความรู้สึกของตนเองขณะทำกิจกรรม ช่วยให้สมาชิกสามารถเข้าใจตนเองตามแนวคิดเรื่องคนมี 3 แบบ จากพฤติกรรมและคำพูดที่ได้แลกเปลี่ยนจากสมาชิกในกลุ่ม โดยมีวิทยากรเอื้ออำนวยให้เกิดการตระหนักรู้ตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

เวลา : 60 นาที (ขึ้นอยู่กับจำนวนของสมาชิก แต่ควรให้สมาชิกได้มีโอกาสเป็นขวัญใจทุกคน เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ การรับรู้และเข้าใจในตนเองที่ชัดเจนมากขึ้น)

ข้อควรระวัง : การรู้จักตนเองของสมาชิกไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เกิดได้โดยง่าย เพราะฉะนั้นไม่จำเป็นว่าสมาชิกทุกคนจะต้องรู้หรือสามารถตอบได้ว่าตนมีความถนัดในลักษณะใด คนที่ไม่รู้ไม่มั่นใจ ควรให้กำลังใจในการสังเกตตนเองบ่อยขึ้น



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรแจ้งให้สมาชิกร่วมกันเลือกเพื่อนสมาชิก 1 คน เป็น ขวัญใจของกลุ่ม 2. ให้สมาชิกท่านอื่นๆ ที่เหลือ ล้อมเป็นวงกลม โดยสมมติว่าตนเองเป็น กำแพง โดยกำแพงทำได้เพียงแค่จับมือกันให้ห่างกันระยะหนึ่งช่วงแขน โดยตัวห้ามขิดติดกัน 3. ให้ขวัญใจเข้ามาอยู่ในวงกำแพง และขวัญใจมีหน้าที่จะต้องหาทางออกจากกำแพง โดยวิทยากรแจ้งกติกาสำคัญดังนี้ “สมาชิกที่เป็นกำแพงห้ามทำมือหลุด ห้ามทำอันตราย หรือทำร้ายขวัญใจ แต่ขวัญใจสามารถทำอะไรก็ได้เพื่อให้ออกจากกำแพงได้” แล้วให้สัญญาณเริ่มเล่น หากใช้เวลาสักพักขวัญใจไม่สามารถฝ่ากำแพงออกมาได้ วิทยากรอาจเลือกขวัญใจมาเพิ่มอีก 1 คน 4. วิทยากรชี้แจงกติกาเพิ่มเติมดังนี้ “สมาชิก 2 คนที่เป็นกำแพงตำแหน่งใดที่ปล่อยให้ขวัญใจออกไปได้ก็ต้องมารับหน้าที่เป็นขวัญใจแทน” วิทยากรอาจให้ขวัญใจบางคนอยู่ด้านนอกกำแพงพยายามวิ่งเข้ามาในกำแพงได้เช่นกัน หมายเหตุ : กรณีสมาชิกมีจำนวนมาก วิทยากรสามารถแบ่งสมาชิกเป็น 2 วง โดยให้สลับกันเล่น และให้กลุ่มที่รอสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกิจกรรม	ใบความรู้ที่ 1 และ 2

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
5. เมื่อหมดเวลาวิทยากรให้สมาชิกกลับเข้ามารวมกลุ่มเป็นวงใหญ่ แล้วให้คำสั่งดังนี้ “ให้สมาชิกนั่งในท่าทางที่สบายผ่อนคลายหลับตา ให้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบันด้วยความสงบ ใช้เวลาประมาณ 1 นาที จึงให้ค่อยๆ ลืมตาและสูดลมหายใจเข้า - ออกลึกๆ” 6. วิทยากรถามสมาชิกที่ได้เป็น ขวัญใจ ให้แลกเปลี่ยน ดังนี้ “สมาชิกที่เป็นขวัญใจ รู้สึกอย่างไรบ้างขณะทำกิจกรรม” “ใช้วิธีอย่างไรในการพยายามฝ่ากำแพงออกมา” “เมื่อฝ่ากำแพงออกมาได้หรือไม่ ถ้าได้รู้สึกอย่างไรหรือไม่ได้รู้สึกอย่างไร” 7. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกที่ได้มีเป็น กำแพง ดังนี้ “สมาชิกที่เป็นกำแพง รู้สึกอย่างไรขณะทำกิจกรรม” “ใช้วิธีอย่างไรในการป้องกันไม่ให้สมาชิกที่เป็นขวัญใจ ฝ่าออกมา” “สามารถป้องกันการฝ่ากำแพงออกได้หรือไม่ ถ้าได้รู้สึกอย่างไร หรือไม่ได้รู้สึกอย่างไร” หมายเหตุ : วิทยากรควรถามให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกหรือวิธีของตนเองที่มีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมหรือวิทยากรช่วยชี้ให้สมาชิกสังเกตถึงพฤติกรรมในการทำกิจกรรมของเพื่อนจะแบ่งได้เป็นคน 3 ลักษณะเด่น คือ 1. ใช้ความคิด 2. ใช้ความรู้สึก อารมณ์ 3. ใช้สัญชาตญาณ พละกำลัง 8. วิทยากรสรุปกิจกรรม โดยชี้ให้สมาชิกเห็นถึงลักษณะของตนเอง และเห็นความแตกต่างของเพื่อนทั้ง 3 แบบ ทั้งการคิดวางแผน อารมณ์ความรู้สึก และการใช้สัญชาตญาณ พละกำลัง โดยวิทยากรอาจเน้นให้สมาชิกได้ใช้เวลาในกิจกรรมที่เหลื่อมอยู่ร่วมกัน สังเกตตนเองและคนอื่นๆ ให้ชัดเจนขึ้น (ใบความรู้ที่ 1)	ใบความรู้ที่ 1 และ 2 

สรุปแนวคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรม

วิทยากรชี้ให้เห็นถึงความแตกต่าง จุดเด่น และจุดที่ควรจะต้องระมัดระวัง ในการที่จะพัฒนาตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ที่มีลักษณะที่แตกต่างกันของคนทั้ง 3 กลุ่ม

(ข้อแนะนำ : กิจกรรมนี้จะสามารถแยกสมาชิกที่เด่นการใช้ความคิดกับกลุ่มที่ใช้กำลัง สัญชาตญาณได้ชัดเจน)

หมายเหตุ : วิทยากรควรระมัดระวังและให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยขณะดำเนินกิจกรรม

○ ในความรู้ 1 ○

เรื่อง ลักษณะบุคคล 3 ประเภท

วัยรุ่นแต่ละคนมีความแตกต่างกันทางความคิด การตัดสินใจ นำไปสู่การแสดงออกพฤติกรรม แต่ทั้งนี้ เราอาจจะทำความเข้าใจในตัววัยรุ่นได้ง่ายขึ้นด้วยความเข้าใจพื้นฐานที่ว่ามนุษย์ในทุกช่วงวัยนั้น สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยมีช่องทางสำคัญในการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ คือทางด้านความคิด ความรู้สึก และการสัมผัส ทั้งนี้ตามหลักของศาสตร์นพลักษณ์ (Enneagram) ได้เสนอแนวคิดว่าลักษณะของมนุษย์มี 3 ประเภท โดยพิจารณาจากความถนัดในการรับรู้และตอบสนองสิ่งต่างๆ ทั้งนี้ทุกคนจะใช้ทั้งความถนัดทั้ง 3 ประเภท ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความถนัดที่แตกต่างกันในการใช้ลักษณะใดลักษณะหนึ่งเป็นหลัก ในการรับรู้และตอบสนองสิ่งต่างๆ ในชีวิต ทั้งนี้ลักษณะสำคัญของบุคคล 3 ประเภท สามารถกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

ผู้ใช้ความคิด

เป็นลักษณะของบุคคลที่ถนัดการใช้ความคิด ความชอบใจ การวิเคราะห์ แยกแยะ จดจำ และคาดการณ์เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ วัยรุ่นที่ถนัดมีลักษณะเด่นประเภทนี้มีแนวโน้มที่จะตอบสนองสิ่งต่างๆ ผ่านความนึกคิด เขาจะชอบการวางแผน มีจินตนาการที่ชัดเจน มีชีวิตชีวา และมีความสามารถในการวิเคราะห์ เชื่อมโยงความคิด เรื่องราวต่างๆ แม้แต่วัยรุ่นที่ชอบเข้าสังคม ดูสนใจ และห่วงใยผู้อื่นมาก เขาก็ยังมีความพอใจอยู่กับความคิดของตนเองมากกว่าสนใจผู้อื่น และสำหรับวัยรุ่นผู้ใช้ความคิด การคิดจะเป็นวิธีที่สำคัญที่เขาจะใช้จัดการกับความกลัวในสถานการณ์ต่างๆ ที่ถูกคุกคามจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว

ผู้ใช้อารมณ์

เป็นลักษณะของบุคคลที่ถนัดการใช้การรับรู้อารมณ์ ทั้งนี้ภาษากายของวัยรุ่นประเภทผู้ใช้อารมณ์นั้น มักจะบอกว่าคนคนนั้นเขารู้สึกอย่างไร มากกว่าจะบอกว่าเขาคิดอะไรอยู่ แต่ทั้งนี้อารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงออกอาจมีได้ตั้งแต่ระดับที่รุนแรงรับรู้ได้อย่างชัดเจนไปจนถึงซ่อนเร้นแทบจะไม่แสดงออกมา วัยรุ่นที่มีลักษณะนี้จะผูกพันกับคนอื่น ๆ ได้ง่าย แต่ยังคงหาความรักและความสุขทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง เขาจะดำเนินชีวิตด้วยการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ห่วงหาพิวณณ์ของตนเอง ห่วงว่าคนอื่นจะมองและจะเกี่ยวข้องกับตนเองอย่างไร วัยรุ่นประเภทผู้ใช้อารมณ์นั้นมักไวต่อความต้องการหรืออารมณ์ของผู้อื่น จะตอบสนองต่ออารมณ์ของบุคคลอื่นๆ ได้อย่างรวดเร็วและไม่รู้ตัว ทั้งนี้การที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นจะช่วยให้วัยรุ่นประเภทนี้ไม่รู้สึกท้อแท้ในการดำเนินชีวิต

ผู้ใช้พลังกำลัง สัญชาตญาณ

เป็นลักษณะของบุคคลที่ถนัดใช้กำลังและความรู้สึกตามสัญชาตญาณหรือการมีตัวตนที่เป็นรูปธรรม จะตรงข้ามกับวัยรุ่นผู้ใช้ความคิดและผู้ใช้อารมณ์ วัยรุ่นที่ถนัดใช้พลังกำลังนี้จะเรียนรู้ ผูกพันกับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม โดยผ่านการรับรู้ สัมผัสทางกายภาพอย่างเป็นรูปธรรม วัยรุ่นประเภทนี้จะสนใจการดำรงอยู่ของตัวตนด้วยการลงมือกระทำ และใช้ความรู้สึกตามสัญชาตญาณส่วนลึกของจิตใจในการตัดสินใจหรือลงมือกระทำเรื่องราวต่างๆ แม้เขาจะคิดอย่างรอบคอบ ใส่ใจในรายละเอียดต่างๆ ในการดำเนินชีวิตแล้วก็ตาม เขาก็มักจะหลงลืมเป้าหมายสำคัญของชีวิตตนเอง เพราะเขาจะไม่รู้ตัวจริงๆ ว่าอะไรสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ของชีวิตเขา ทั้งนี้ พลังหรือความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นประเภทนี้ จะได้รับแรงบันดาลใจจากความโกรธ แต่ขณะเดียวกันก็มีจุดที่ดี คือได้ทำให้ความโกรธที่มีภายในจิตใจของเขาได้บรรเทาความรุนแรงลงอย่างรวดเร็ว

ทั้งนี้วิทยากรสามารถทำความเข้าใจพื้นฐานเรื่องลักษณะบุคคล 3 ประเภทนี้ เพื่อประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมกับวัยรุ่น เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแต่ละกิจกรรมต่อไป

ปรับปรุงจาก : นพลักษณ์ แผนที่เข้าถึงคนเข้าถึงตน แปลและเรียบเรียงโดย สันติกโรภิกขุ, สมณา พิศลยบุตร, จันทรทิพย์ ชูประภาวรรณ, ถวัลย์ เนียมทรัพย์

○ ใบความรู้ 2 ○

พฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นแต่ละลักษณะเมื่อร่วมกิจกรรมขงวัยใจ

ลักษณะ	ลักษณะ พฤติกรรม	ลักษณะคำพูด
ผู้ใช้ความคิด	● ยินนึ่งๆ ครุ่นคิด วางแผน ● พุดจาต่อรอง ● ใช้ทำทางหลอกล่อเพื่อฝักำแพงให้ได้	● เล่าถึงวิธีการ แผนการ “ใช้เพื่อนหลอกล่อก่อนครับ รอเพื่อนเผลล ค่อยพุ่งออกมาครับ/คะ” “เพื่อนคนไหนตัวเล็ก ทำทางไม่แข็งแรง ก็ออกตรงนี้แหละ”
ผู้ใช้อารมณ์	● ยินนึ่ง ดู เขินอาย เกรงใจ ● แสดงสีหน้าเบื่อ ไม่อยากเล่น ● ยิ้มแย้ม ไม่ค่อยพยายามในการฝักำแพง/หรือป้องกัน	● บอกเล่าความรู้สึก เป็นห่วงผู้อื่น ห่วงภาพพจน์ตนเอง “กลัวเพื่อนจะเจ็บถ้าฝืนที่จะฝักำออกมา” “ปล่อยเขาออกไปจากฝักำแพงเถอะ จะได้ไม่เป็นอันตรายทั้งคู่” “ออกมาได้เพราะดวงดีแหละครับ”
ผู้ใช้พลังกำลัง สัญชาตญาณ	● พยายามดิ้นตันในการฝักำแพง/ป้องกัน ● วิ่งวนไปมา ● ล้มลุกคลุกคลาน ● ส่งเสียงดัง ● ตั้งใจ สีหน้าดูจริงจัง	● บอกถึงความสุข ความสะดวก ใจที่ฝักำแพง หรือป้องกันฝักำแพง “ใครขวางผมก็ย้งตันครับ” “มันส์ดีครับ ได้ทดสอบความแข็งแรงของ ผมและเพื่อน”

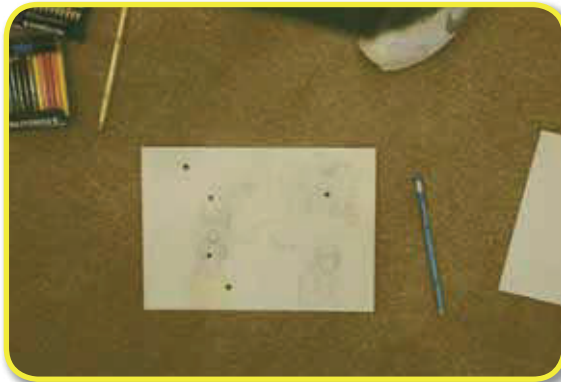
ส่วนที่ 3 : กิจกรรมเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - esteem)

กิจกรรมที่ 3 : แด้มสี แด้มใจ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกได้สังเกต ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองเมื่อโดนกระทบตัวตนและมีวิธีในการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจ เปิดเผยตัวตน และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ปรับเปลี่ยนความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองได้

เวลา : 2 ชั่วโมง



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรกล่าวทักทายสมาชิก เพื่อให้สมาชิกพร้อมสำหรับการทำกิจกรรม “ให้สมาชิกกลับมาอยู่กับตนเอง หยุดพูดคุย จากนั้นให้ทุกคนหายใจเข้า หายใจออกลึกๆ ซ้ำๆ บอกกับตัวเองว่า หายใจเข้าขอให้เราเข้มแข็ง เบิกบานและมีความสุข หายใจออกขอให้เพื่อนเรามีความสุขเช่นเดียวกัน” 2. จากนั้นวิทยากรแจกกระดาษวาดรูปคนละ 1 แผ่นและสีให้สมาชิกทุกคน	กระดาษวาดภาพ ดินสอ ยางลบ สีไม้ สีเทียน สีชอล์ก สีเมจิกดำ

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. วิทยากรบอกให้สมาชิกทุกคนวาดภาพอะไรก็ได้ที่ตนเองรู้สึกประทับใจ อาจเป็นความภาคภูมิใจที่ดีที่สุดของเรา “ขอให้ทุกคนวาดภาพอะไรก็ได้ เกี่ยวกับความประทับใจ ความภาคภูมิใจของเรา เป็นภาพถ่ายทอดความรู้สึกประทับใจ ความภาคภูมิใจ ความรู้สึกดี ๆ ผ่านการวาดภาพ ท้ายากให้ภาพนี้เป็นภาพที่ดีที่สุดของเรา” (ให้เวลาประมาณ 15-20 นาที) 4. เมื่อวาดเสร็จครบกำหนดเวลา วิทยากรให้สมาชิกนั่งหันหลังให้ภาพของตนเองกลับตา โดยไม่ให้หันกลับมามองภาพของตนเอง จากนั้นวิทยากรกลุ่มย่อยเอาสีดำเข้าไปทำการจุดหรือแต้มบนภาพวาดในตำแหน่งที่เห็นเด่นชัดบนรายละเอียดของภาพที่สมาชิกวาดทุกภาพ ซึ่งทำโดยทำให้เจียบที่สุดเพื่อไม่ให้สมาชิกรู้ตัว 5. ให้สมาชิกหันกลับมามองภาพของตนเอง โดยบอกว่า “ให้ทุกคนดูรูปภาพประทับใจที่พวกเราได้วาดไว้ ดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับภาพวาดของเรา และเกิดอะไรขึ้นกับความรู้สึกภายในใจของเรา ขอให้จดจำความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจนั้นไว้” (ให้เวลาทุกคนสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ 2 นาที) 6. วิทยากรบอกสมาชิก “จากภาพวาดที่เราเห็นขณะนี้ ขอให้ทุกคนวาดภาพให้กลับมาเป็นภาพที่ประทับใจเหมือนเดิม ทำอย่างไรก็ได้ให้ภาพนี้กลับมาเป็นภาพที่ประทับใจเหมือนเดิม” (ให้เวลาประมาณ 15 นาที) 7. เมื่อวาดแต่งเติมรูปภาพให้กลับมาเป็นภาพที่ประทับใจจนครบกำหนดเวลาเสร็จแล้ว วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิก 8 - 10 คน เพื่อให้ทุกคนพูดคุยภายในกลุ่ม โดยวิทยากรขอให้ทุกคนแสดงภาพที่วาดและเล่าทีละคนว่า “วาดภาพประทับใจ/ภาพความภูมิใจเกี่ยวกับอะไร” “รู้สึกอย่างไรตอนที่เห็นภาพของตนเองโดนเอาสีดำมาจุดหรือแต้มบนภาพ” “มีวิธีจัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเห็นภาพที่ถูกแต้มจุดสีดำอย่างไร” “มีวิธีวาดปรับปรุงภาพอย่างไร และรู้สึกอย่างไรกับภาพที่ปรับปรุงใหม่” 8. วิทยากรให้คำสั่งต่อ เพื่อให้สมาชิกทบทวนเชื่อมโยงความรู้สึกในกิจกรรมกับประสบการณ์ในอดีตของตนเอง และแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย (ให้เวลาประมาณ 20 - 30 นาที) “ให้ทุกคนทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกแย่เหมือนตอนที่เห็นภาพที่ถูกแต้มสีดำ แล้วเราสามารถผ่านมาได้อย่างไร” หมายเหตุ : วิทยากรกลุ่มย่อยช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนทุกคน 9. วิทยากรให้สมาชิกนั่งรวมในกลุ่มใหญ่และให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มสรุปว่าได้เรียนรู้อะไรหรือประสบการณ์จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ 10. วิทยากรชวนให้สมาชิกชื่นชมและขอบคุณตัวเองและเพื่อนสมาชิกที่ผ่านพ้นเหตุการณ์มาได้ก่อนปิดกิจกรรม	กระดาษวาดภาพ ดินสอ ยางลบ สีไม้ สีเทียน สีชอล์ก สีเมจิกดำ

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองเมื่อตัวตนถูกกระทบหรือรู้สึกถูกทำร้าย ยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ชื่นชม และภาคภูมิใจในตนเองที่ผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ไม่ดีในชีวิตมาได้

ส่วนที่ 4 : การเผชิญปัญหาด้วยปัญญา (Life skills)

กิจกรรมที่ 5 : แห่งความเป็นเพื่อน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจการดูแลใส่ใจกันและกัน

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การให้สมาชิกได้เรียนรู้พลังแห่งสัมพันธภาพความเป็นเพื่อน ซึ่งแม้จะมีข้อจำกัดหรืออุปสรรคต่างๆ แต่ความเชื่อมั่น เชื่อใจ ไว้วางใจ ยอมรับ และเรียนรู้ที่จะสื่อสารอย่างเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของกันและกัน ก็จะทำให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายได้

เวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรกล่าวนำในเรื่องสัมพันธภาพเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม “เราทุกคนต่างเกี่ยวข้องกับและสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ และคนอื่นในสังคม กิจกรรมนี้จะเป็นการเรียนรู้สัมพันธภาพอีกรูปแบบหนึ่งผ่านความเป็นเพื่อน” 2. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกด้วยคำถาม “เราให้ความหมายของคำว่าเพื่อนอย่างไรบ้าง” เมื่อได้คำตอบที่หลากหลาย จึงนำคำตอบมาเชื่อมโยงสู่คำถามต่อไป “เมื่อได้นึกถึงคำว่าเพื่อนแล้ว ความรู้สึกภายในใจของเราตอนนี้เป็นอย่างไร” 3. วิทยากรสรุปคำตอบที่ได้ก่อนทำกิจกรรมต่อไป “ความหมายของเพื่อนและคุณค่าความเป็นเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นภายในใจ” “กิจกรรมต่อจากนี้ไป ความร่วมมือและความตั้งใจของทุกคน จะช่วยให้ได้สัมผัสและเรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ด้วยตนเองได้อย่างเต็มที่”	ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง แห่งความเป็นเพื่อน

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. วิทยากรให้สมาชิกจับคู่กัน นั่งหลับตา และสำรวจความรู้สึกตนเองจากสิ่งต่างๆ รอบตัวที่ได้สัมผัสและรับรู้ โดยวิทยากรอ่านบทความเรื่อง “แห่งความเป็นเพื่อน” ตามไปความรู้ 5. วิทยากรอธิบายกิจกรรมโดยสมาชิกทุกคนยังคงนั่งหลับตาในบรรยากาศสงบ • ให้สมาชิกแต่ละคู่สัมผัสตนเอง โดยคนหนึ่งเป็นคนไขว่คว้าไม่ได้ อีกคนเป็นคนตาบอดมองไม่เห็น • กิจกรรมที่ทั้งคู่จะร่วมกัน คือ ให้คนเป็นไขว่คว้าคนตาบอดเดินไปตามทางที่วิทยากรจัดไว้ ระหว่างการเดินให้แต่ละคนสังเกตความรู้สึกของตนเอง โดยคนเป็นไขว่ควายามใส่ใจและดูแลให้คนตาบอดเดินถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย • วิทยากรแจกผ้าปิดตาให้สมาชิกที่สวมบทบาทสมมติเป็นคนไขว่คว้า เพื่อให้หน้าผ้าผูกปิดตาให้คู่ของคนที่สวมบทบาทสมมติเป็นคนตาบอด โดยเป็นการเริ่มต้นในการดูแลเพื่อนอย่างใส่ใจ 6. วิทยากรให้สัญญาณสมาชิกในการเริ่มทำกิจกรรม โดยให้เริ่มเดินทีละคู่ เว้นช่วงเวลาในการปล่อยคู่ต่อไปอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เดินใกล้กันหรือทิ้งระยะห่างกันมากเกินไป มีวิทยากรผู้ช่วยประจำแต่ละจุดคอยชี้บอกทางในการเดิน 7. เมื่อสมาชิกทุกคนเดินกลับมาที่จุดเริ่มต้น ให้แต่ละคู่สลับบทบาทกัน และทำกิจกรรมซ้ำอีกครั้ง โดยวิทยากรกำหนดให้เดินเส้นทางใหม่ที่ไม้อัดทางเดิม 8. เมื่อสมาชิกทุกคนทำกิจกรรมเสร็จ ให้ยกเลิกบทบาทสมมติ และให้แต่ละคู่กล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน 9. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย มีสมาชิกจำนวน 8 - 10 คน โดยให้แต่ละกลุ่มเลือกประธานและเลขานุการ เพื่อนำกลุ่มพูดคุยตอบคำถามและนำเสนอในกลุ่มใหญ่ (1) ความรู้สึกตอนสมมติตนเองเป็นคนตาบอด (2) ความรู้สึกตอนสมมติตนเองเป็นคนไขว่คว้า (3) เพราะอะไรที่ทำให้เดินไปถึงจุดหมายได้สำเร็จ 10. แต่ละกลุ่มนำเสนอ โดยกรณีที่มีหลายกลุ่ม อาจไม่ต้องนำเสนอทุกกลุ่ม แต่ให้นำเสนอคำตอบเพิ่มเติมที่แตกต่างไปจากกลุ่มที่นำเสนอไปแล้ว โดยวิทยากรสรุปเพิ่มเติมจากใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง แนวคิดที่ควรได้ 11. วิทยากรสุ่มถามถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สรุป “ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”	 อุปกรณ์ 1. ผ้าปิดตาตามจำนวนสมาชิกที่สวมบทบาทสมมติเป็นคนตาบอด (กรณีไม่ครบคู่ อาจจับกลุ่ม 3 คน มีคนตาบอด 2 คน มีคนไขว่คว้า 1 คน) 2. เชือกหรืออุปกรณ์อื่นๆ เพื่อทำเป็นอุปสรรคในการเดิน การเตรียมอุปกรณ์และเส้นทางในการเดิน 1. ใช้เชือกผูกกระดุมสูงบ้าง ต่ำบ้าง เพื่อให้มีอุปสรรคและให้เดินข้าม 2. ควรจัดเส้นทางให้ใช้เวลาเดินประมาณ 10 นาที 3. จัดให้มีอุปสรรคในการเดินเพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกที่หลากหลาย และได้ดูแลช่วยเหลือกัน เช่น ต้องก้ม ต้องข้าม เหยียบดิน เหยียบน้ำ มีที่หนุ้ม มีที่ขรุขระ โดยให้คนถูกปิดตามีความหวาดกลัวบ้าง ขณะที่คนพาเดินต้องใช้ความระมัดระวัง ซึ่งเส้นทางเดินต้องไม่ลำบากเกินไป และไม่เป็นอันตราย

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในชีวิตจริง ตัวเราและเพื่อนต่างก็มีข้อจำกัดบางอย่าง การดูแลช่วยเหลือกันและกัน ควรคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริง เพื่อช่วยให้การสื่อสารและสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นไปอย่างเข้าใจกัน ซึ่งการเรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นเป็นทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้และฝึกฝนต่อไป

(สำหรับวิทยากรกล่าวก่อนเริ่มกิจกรรม)

○ บทความเรื่อง แห่งความเป็นเพื่อน ○

“ก้าวแรกของมิตรภาพอันอบอุ่นคือการเป็นเพื่อน และการเป็นเพื่อนจะทำหน้าที่ของมันเอง การเป็นเพื่อนนั้นควรเริ่มตรงที่เราต้องเป็นเพื่อนกับตนเองก่อน โดยการเชื่อถือสิ่งสูงสุดและดีที่สุด ในตนเอง โดยการยกระดับตนเองให้กลมกลืนกับคุณค่าของชีวิตมนุษย์ซึ่งเกิดมาเพื่อความ สงบงามและก้าวหน้า

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรจะเป็นเช่นเดียวกับร่มเงาของก้อนหินใหญ่ในแผ่นดินอันแห้งแล้ง เราควรจะเป็นแหล่งพึ่งพิงและให้กำลังใจแก่ผู้ซึ่งมีชีวิตอยู่อย่างมีดมน

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรเชื่อในความดีและพลังงานอันยิ่งใหญ่ซึ่งแฝงเร้นอยู่ในมนุษย์ ทุกคน เราควรปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยความใจกว้างและมองเขาด้วยทัศนคติที่ดี

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรพยายามส่งเสริมและให้เกียรติเพื่อน มิใช่การดึงเขาลงมา สร้าง กำลังใจมิใช่ก่อให้เกิดความท้อแท้ พยายามเป็นตัวอย่างที่ดีเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในผู้อื่น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรละเอียดอ่อนกับความไฝฝืนและความปรารถนาของเพื่อน และ แสดงความประทับใจอย่างจริงใจต่อคุณประโยชน์ซึ่งเพื่อนได้ทำให้ชีวิตเราอัมเอนขึ้น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรรู้จักใช้ความเจียบซึ่งแฝงไว้ด้วยไมตรีและวาจาอันอ่อนโยน ในการสร้าง มิใช่ทำลาย ในการช่วยเหลือส่งเสริม มิใช่ขัดขวาง

การเป็นเพื่อนนั้น เราไม่ควรมองหาความผิดพลาดบกพร่องของผู้อื่น แต่พยายามมองหา ของตนเอง

การเป็นเพื่อนนั้น เราไม่ควรพยายามเปลี่ยนแปลงหรือตำหนิ แต่ควรกระทำเฉพาะสิ่งที่ จะทำให้ผู้อื่นมีความสุขเท่าที่จะสามารถทำได้

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรอดทน เราควรมีหัวใจที่จะเข้าใจ และมีธรรมชาติแห่งการให้อภัย และตระหนักว่า คนเราอาจผิดพลาดได้ ผู้ที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดเลยนั้นย่อมไม่พบกับความ สำเร็จใดๆ เลย

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรร่วมมือกับบุคคลซึ่งมีชีวิตอยู่เพื่อหลักการ เป้าหมาย และความ มุ่งหวังอันยิ่งใหญ่ เราควรให้แรงของเราช่วยผลักดันก่งล้อแห่งการไปสู่เป้าหมายของเขานั้น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรทำส่วนของเราให้เกินครึ่งเสมอ เราควรทักทายผู้อื่นก่อนแทนที่ จะคอยการทักทายจากเขา เราควรหลังไหลไมตรีอันอำเอนไปสู่ผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรจะจดจำไว้เสมอว่า เราเป็นแม่เหล็กมนุษย์ สิ่งที่เหมาะสมกันจะ ดึงดูดกัน และหากเราให้สิ่งใด เราก็จะได้สิ่งนั้น

การเป็นเพื่อนนั้น เราควรจะตระหนักว่า ไม่มีใครรู้อะไรไปหมดเสียทุกอย่าง และเราก็จะ ต้องเพิ่มความรู้ในการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีไมตรีต่อผู้อื่นอยู่ทุกๆ วัน”

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม

“แห่งความเป็นเพื่อน”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
เราให้ความหมายของคำว่าเพื่อนอย่างไรบ้าง	ตัวอย่างคำตอบ : คนที่เข้าใจเรา คนที่คุยกันได้ทุกเรื่อง คนที่คอยอยู่เคียงข้างเรา คนที่ไม่ทิ้งเราไปไหน ให้กำลังใจกัน ดูแลกัน ฯลฯ
เมื่อได้นึกถึงคำว่าเพื่อนแล้ว ความรู้สึกภายในใจของเราตอนนี้เป็นอย่างไร	ตัวอย่างคำตอบ : สบายใจ อบอุ่น ไม่เหงา ไม่โดดเดี่ยว ปลอดภัย มีความสุข ฯลฯ
ความรู้สึกตอนสมมติตนเองเป็นคนตาบอด	ตัวอย่างคำตอบ : อึดอัด กลัว กังวล สงสัย ระวัง ไม่มั่นใจ อยากมองเห็น อยากแอบดู ตื่นเต้น สนุก ฯลฯ
ความรู้สึกตอนสมมติตนเองเป็นคนใบ้	ตัวอย่างคำตอบ : อยากพูด อยากให้เพื่อนเดินเร็วๆ กลัวเพื่อนเดินชน อยากแกล้งเพื่อน สงสาร ต้องระวัง กังวล ฯลฯ
เพราะอะไรที่ทำให้เดินไปถึงจุดหมายได้สำเร็จ	ตัวอย่างคำตอบ : เดินช้าๆ มีสติ ร่วมมือกันคอยตะแชนตะขาให้เพื่อนรู้ตัว เชื่อว่าเพื่อนจะพาไปได้ เอาใจใส่กัน ฯลฯ
สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม (สรุปเพิ่มเติมจากคำตอบของกลุ่ม) - ในช่วงที่เราประสบปัญหา (เปรียบเหมือนคนตาบอด) บางครั้งก็จำเป็นต้องมีคนคอยบอกหรือแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย - แม้เรามีความรักและปรารถนาดี และพร้อมจะดูแลช่วยเหลือผู้อื่น เราเองก็อาจมีข้อจำกัดบางอย่างที่ทำให้ไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างเข้าใจ (เปรียบเหมือนคนใบ้) ซึ่งจำเป็นต้องพยายามหาวิธีการสื่อสารรูปแบบต่างๆ เพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจมากที่สุด - การมีความเข้าใจไว้วางใจกัน แม้จะมีอุปสรรคต่างๆ ก็จะช่วยให้อุปสรรคและสำเร็จตามจุดหมายได้	

○ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมที่ 6 - 9 ○

ขั้นตอนกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 20 นาที	ขั้นเตรียมความพร้อมก่อนเข้าฐาน 1. วิทยากรหลักกล่าวทักทาย แนะนำตนเองและวิทยากรประจำฐาน 2. ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม 3. แบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเลือกผู้นำกลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่ม และคิดเพลงประจำกลุ่มพร้อมทำเต้น 5. ชี้แจงวิธีการเวียนเข้าฐาน จุดที่ตั้งแต่ละฐาน เวลาในการเข้าฐาน สัญญาณเมื่อหมดเวลาในการพัก (ถ้ามี) และนัดหมายรวมกลุ่มเพื่อสรุปการเรียนรู้ทั้งหมด 6. ให้สัญญาณเริ่มออกจากจุดปล่อยตัว	(ตัวอย่าง) • ใบกำหนดเวลา
กลุ่มย่อย ฐานละ 30 นาที	ขั้นดำเนินกิจกรรม* โดยวิทยากรประจำฐาน จัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมฐานที่ 1 - 4 หมายเหตุ : เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้น สนุกสนาน อาจมีการบันทึกเวลาบันทึกคะแนนโดยวิทยากรประจำฐาน รวมถึงการมอบรางวัลแก่สมาชิกแต่ละกลุ่ม หลังสรุปการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่	(ตัวอย่าง) • ใบเข้าฐาน • ใบบันทึกคะแนน
กลุ่มใหญ่ 10 นาที	ขั้นสรุปกิจกรรม วิทยากรหลักสุ่มถามสมาชิก เพื่อร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมในประเด็นดังนี้ “แต่ละฐานได้ข้อคิดอะไร” “สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตร้อย่างไร”	

ใบกำหนดเวลา*

9.30 น. - 10.00 น.	ฐาน ลำดับที่ 1
10.00 น. - 10.30 น.	ฐาน ลำดับที่ 2
10.30 น. - 10.40 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.40 น. - 11.10 น.	ฐาน ลำดับที่ 3
11.10 น. - 11.40 น.	ฐาน ลำดับที่ 4
11.40 น. - 12:00 น.	สรุปการเรียนรู้กลุ่มใหญ่

*หมายเหตุ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ตัวอย่างใบต่างๆ
สำหรับวิทยากร

ใบบันทึกคะแนน
(สำหรับวิทยากรประจำฐาน)

ชื่อกลุ่ม	ความสามัคคี					ตรงต่อเวลา					การวางแผน					การช่วยเหลือ					ตอบคำถาม					รวม
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	

(ตัวอย่าง)
“ใบเข้าฐาน”
(สำหรับผู้นำกลุ่ม)

กลุ่มที่ ชื่อกลุ่ม.....
ชื่อเล่นสมาชิก

- | | |
|--------|---------|
| 1..... | 6..... |
| 2..... | 7..... |
| 3..... | 8..... |
| 4..... | 9..... |
| 5..... | 10..... |

ลำดับที่	ชื่อฐาน	เวลาเข้าฐาน	เวลาออกฐาน	ลายเซ็น วิทยากรประจำฐาน
1				
2				
3				
4				

○ แผนการจัดกิจกรรมฐานที่ 1 - 4 ○ (สำหรับวิทยาการประจำฐาน)

กิจกรรมที่ 6 : ฐาน 1 ลูกโป่งของฉัน

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกตนเอง

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจสาเหตุ ตัวกระตุ้น และวิธีการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม ตลอดจนได้ฝึกฝนทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธของตนเอง

เวลา : 30 นาที



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
1. วิทยาการสุ่มถามสมาชิก 2 - 3 คน เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม “อารมณ์ของคนทั่วไปมีอะไรบ้าง” “การแสดงอารมณ์ของเรา มีผลต่อตัวเราและคนอื่นอย่างไร” 2. วิทยาการเชื่อมโยงคำตอบไปสู่การเรียนรู้การจัดการอารมณ์ โดยมุ่งเน้นที่อารมณ์โกรธ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตัวเราและคนอื่นอย่างชัดเจน โดยขออาสาสมัครเล่าประสบการณ์ตนเองเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ เพื่อเป็นตัวอย่างในการเรียนรู้ร่วมกัน “อะไรทำให้โกรธ” (สาเหตุ) “ใคร/เหตุการณ์/การกระทำใดทำให้โกรธบ่อยๆ ” (ตัวกระตุ้น) “ทำอย่างไรเมื่อมีอารมณ์โกรธ” (การแสดงออก) 3. วิทยาการสรุปถึงสาเหตุ ตัวกระตุ้น และการแสดงออกเมื่อมีอารมณ์โกรธ ซึ่งมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่น	ใบความรู้สำหรับวิทยาการเรื่อง แนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม “ลูกโป่งของฉัน”

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
4. วิทยากรให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม “ลูกโป่งของฉัน” “ให้แต่ละคนนึกถึงเหตุการณ์ 1 เหตุการณ์ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาที่ทำให้มีอาการโกรธรุนแรงมากที่สุด จากนั้นให้เป่าลูกโป่งตามขนาดของความรู้สึกโกรธที่มีต่อเหตุการณ์นั้น” 5. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกที่เป่าลูกโป่งขนาดใหญ่ที่สุดสัก 4 - 5 คน โดยให้เล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ พร้อมทั้งให้สรุปถึงสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็น “สาเหตุที่ทำให้โกรธ” “ความโกรธนั้นมีผลต่อตัวเองและคนอื่นอย่างไร ” 6. วิทยากรให้สมาชิกหลับตาและนึกถึงเหตุการณ์นั้นอีกครั้งในบรรยากาศที่สงบก่อนที่จะให้สมาชิกแต่ละคนทำลายลูกโป่งของตัวเอง “ความโกรธต่างทำให้เราและผู้อื่นเป็นทุกข์ ความโกรธทำลายสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเรากับผู้อื่น ความโกรธเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ แต่เราก็เรียนรู้ที่จะจัดการความโกรธอย่างเหมาะสมได้เช่นกัน จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนั้นอาจทำให้เราโกรธ เราไม่พอใจ แต่ในตอนนี้อยู่ในปัจจุบันนี้ เหตุการณ์นั้นผ่านไปแล้ว และเราจะใช้เป็นบทเรียนที่ดีสำหรับตัวเอง ขอให้ทุกคนหาวิธีทำลายลูกโป่งที่สะสมอารมณ์โกรธของตัวเองไว้ โดยไม่รบกวนตัวเองและคนอื่น เหมือนเป็นการเริ่มต้นฝึกฝนตัวเองให้เรียนรู้การจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมต่อไป” จากนั้นให้ทุกคนลืมตาและทำลายลูกโป่งตามวิธีของตนเอง 7. วิทยากรถามสมาชิกแต่ละคนถึงวิธีการจัดการเมื่อมีอาการโกรธ “มีวิธีการจัดการอย่างไร เมื่อมีอาการโกรธ” พร้อมทั้งสรุปเพิ่มเติมถึงวิธีการและวิธีการที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม 8. วิทยากรให้สมาชิกฝึกวิธีการจัดการอารมณ์โกรธของตนเองด้วยวิธีหายใจ “ให้ยืนในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย หลับตาลงช้าๆ หายใจเข้าหายใจออกอย่างช้าๆ รับรู้สิ่งรอบๆ ตัว ผิวหนังที่สัมผัสกับอากาศ อุณหภูมิเย็นอุ่นหรือร้อน จมูกของเราได้กลิ่นอะไร หูเราได้ยินเสียงอะไรบ้าง ขอให้สังเกตการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการได้ยิน หายใจเข้าช้าๆ หายใจออกช้าๆ อยู่กับลมหายใจเข้าออกของตนเองสักพัก จากนั้นให้ลืมตาขึ้น” (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที) 9. วิทยากรสุ่มถามถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สรุป “ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”	ลูกโป่งและหนังยางตามจำนวนสมาชิก เพลงบรรเลงที่ให้ความรู้สึกสงบ สบาย และผ่อนคลาย ใบความรู้สำหรับวิทยากร (ศึกษาเพิ่มเติม) เรื่อง การจัดการอารมณ์

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การได้เรียนรู้สาเหตุ ผลกระทบ และวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมเป็นทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ ฝึกฝนและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง แนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม

“ลูกโป่งของฉัน”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
“อารมณ์ของคนทั่วไปมีอะไรบ้าง ”	ตัวอย่างคำตอบ : โกรธ โมโห ดีใจ เสียใจ เศร้า ผิดหวัง ฯลฯ แนวคิดที่ควรได้ : อารมณ์ของคนทั่วไปล้วนมีหลากหลายอารมณ์ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ซึ่งถือเป็นภาวะปกติของมนุษย์
“อะไรทำให้โกรธ” (สาเหตุ)	ตัวอย่างคำตอบ : พ่อแม่ชอบบ่นชอบว่า ไม่เข้าใจ ไม่รับฟัง เพื่อนพูดไม่รู้เรื่อง ฯลฯ
“ ใคร/เหตุการณ์/การกระทำใด ทำให้โกรธบ่อยๆ ” (ตัวกระตุ้น)	พ่อแม่ชอบบ่นเรื่องเดิมๆ เพื่อนทำผิดซ้ำๆ แฟนไม่รับโทรศัพท์ ฯลฯ
“ทำอย่างไรเมื่อมีอารมณ์โกรธ” (การแสดงออก)	คำตอบ ต่อว่า เฉยๆ ไม่คุยด้วย เดินหนี บ่น ฯลฯ
สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม • การได้ทบทวนสาเหตุ ตัวกระตุ้น และการแสดงออก เมื่อเกิดภาวะอารมณ์โกรธ ช่วยทำให้เกิดการรับรู้และเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมา เมื่อคนเราโกรธจะมีการแสดงออกที่ต่างกันไป หากมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ย่อมส่งผลกระทบต่อตนเอง รวมทั้งบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะสัมพันธภาพระหว่างเราและผู้อื่น	

ใบความรู้สำหรับวิทยากร (ต่อ) เรื่อง แนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม “ลูกโป่งของฉัน”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
“สาเหตุที่ทำให้โกรธ”	สรุปสาเหตุของอารมณ์โกรธ (สรุปเพิ่มเติมคำตอบจากกลุ่ม) เช่น - ความผิดหวัง - ความสูญเสีย - การถูกคุกคาม - รู้สึกถูกเหยียดหยาม ดูหมิ่น สบประมาท - ความรู้สึกผิด รู้สึกละอาย อิจฉาริษยาผู้อื่น - การถูกรบกวนความเป็นส่วนตัว - รู้สึกคับข้องใจที่ไม่สามารถทำบางสิ่งที่ตั้งใจ เช่น ถูกขัดจังหวะ ขณะที่เรากำลังทำสิ่งที่ชอบ ฯลฯ
“ความโกรธนั้นมีผลต่อตัวเองและคนอื่นอย่างไร”	สรุปผลกระทบของอารมณ์โกรธ (สรุปเพิ่มเติมคำตอบจากกลุ่ม) เช่น - ผลกระทบต่อตนเอง เช่น ใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปวดศีรษะ ฯลฯ - ผลกระทบต่อคนรอบข้าง เช่น สัมพันธภาพกับผู้อื่น บรรยากาศในครอบครัวที่ตึงเครียด ฯลฯ
“มีวิธีการจัดการอย่างไรเมื่อมีอารมณ์โกรธ”	สรุปวิธีการจัดการอารมณ์โกรธ (สรุปเพิ่มเติมคำตอบจากกลุ่ม) เช่น อารมณ์โกรธของคนเกิดขึ้นได้และมีรูปแบบการแสดงออกของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป การแสดงความโกรธจะแสดงออกอย่างอัตโนมัติ ขาดการกลั่นกรองทบทวน หากแต่มีเป้าหมายเพื่อที่จะระบายออกมาโดยไม่ได้คิดว่าจะมีผลกระทบกับผู้อื่น แต่เรายังมีวิธีการต่างๆ ในการจัดการความโกรธอย่างสร้างสรรค์หลายวิธี เช่น - เดินออกจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ไปก่อน - หากิจกรรมอื่นทำ เช่น ฟังเพลง เตะบอล วิ่ง ฯลฯ - หลีกเลี้ยงสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ - หาที่ปรึกษาเล่าระบายความรู้สึกโกรธให้ฟัง ฯลฯ

กิจกรรมที่ 7: ฐาน 2 คิดได้ ทำได้

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงศักยภาพในความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้ความคิดเพื่อหาทางเลือกต่างๆ ในการแก้ไขปัญหา

เวลา : 30 นาที



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
- วิทยากรกล่าวนำกิจกรรม โดยย้ำถึงการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ต้องใช้ความคิดและจินตนาการที่หลากหลาย - วิทยากรชี้แจงกิจกรรมโดยแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันตามกติกา ดังนี้ - ให้แต่ละกลุ่มคิดวางแผนวิธีเก็บขวดและแก้วน้ำที่วางไว้ในที่ต่างๆ โดยไม่ต้องใช้มือจับ - เริ่มทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกทั้งสองกลุ่มสลับกันทำทีละคน และห้ามเก็บด้วยวิธีที่เหมือนกัน - วิทยากรถามสมาชิกแต่ละคนถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ “ได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมนี้” - วิทยากรเชื่อมโยงเปรียบเทียบกับ การแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิต ว่าแต่ละปัญหาย่อมมีทางออกและวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาได้หลายวิธี ซึ่งต้องมีการคิดทบทวนและใคร่ครวญถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการใด - วิทยากรชื่นชมสมาชิกในการทำกิจกรรมที่มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่หลากหลาย และให้กำลังใจเมื่อชีวิตจริงเผชิญปัญหาต่างๆ “สมองคนเราสามารถคิดได้ไม่จำกัด” “ปัญหาทุกอย่างในชีวิตมีทางออกเสมอ” “วิธีการในการแก้ปัญหาที่ดีจะต้องเหมาะสมกับปัญหาที่เราจะแก้ (แก้วหรือขวด) สถานการณ์แวดล้อม (บนพื้น ในน้ำ หรือบนต้นไม้) และตัวเราที่เป็นผู้แก้ปัญหาด้วย (เช่น สูง แขนยาว ขาแข็งแรง ฯลฯ)” - วิทยากรสุ่มถามถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สรุป “ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”	ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “การจัดเตรียมอุปกรณ์กิจกรรม คิดได้ ทำได้”

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความคิดอย่างสร้างสรรค์ ช่วยให้ได้วิธีการต่างๆ ที่หลากหลายในการจัดการปัญหา

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “การจัดเตรียมอุปกรณ์ กิจกรรม คัดได้ ทำได้”

อุปกรณ์

- | | | | |
|----------------|-------|----|----|
| 1. แก้วน้ำ | จำนวน | 10 | ใบ |
| 2. ขวดน้ำเปล่า | จำนวน | 10 | ใบ |

ตัวอย่างการเตรียมสถานที่ในการจัดวางอุปกรณ์

1. พื้น
2. ต้นไม้
3. ในน้ำ

เลือกรางอุปกรณ์ทั้งหมดในแต่ละที่ให้มียานวนเฉลี่ยเท่าๆ กัน

ภาพตัวอย่างการจัดวางอุปกรณ์



กิจกรรมที่ 8: ฐาน 3 พลังความกล้าหาญ

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงพลังความกล้าหาญที่มีในตัวเอง

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : ด้วยธรรมชาติของสมาชิกที่ชอบท้าทาย พร้อมจะเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ และมีความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้มีโอกาสถูกชักจูงหรือมีแนวโน้มที่จะอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงซึ่งอาจส่งผลกระทบต่างๆ ตามมา การให้สมาชิกได้เรียนรู้พลังความกล้าหาญของตนเอง จะเป็นพื้นฐานให้เกิดความเชื่อมั่นและเข้มแข็งในการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมต่อไป

เวลา : 30 นาที



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
1. วิทยากรกล่าวนำกิจกรรม โดยย้ำถึงการเรียนรู้กิจกรรมนี้ต้องใช้พลังความกล้าหาญอย่างเต็มที่ และขอให้ทุกคนร่วมกิจกรรม เพราะต้องมีประสบการณ์ด้วยตนเอง	
2. วิทยากรเตรียมความพร้อมในการทำกิจกรรม โดยฝึกวิธีไขว่มือเพื่อทั้งตัว และวิธีการจับเบาะรองรับ จากนั้นทำกิจกรรมตามใบความรู้	ใบความรู้สำหรับวิทยากร เรื่อง “การเตรียมอุปกรณ์กิจกรรม พลังความกล้าหาญ”
3. เมื่อทำกิจกรรมจนครบทุกคน วิทยากรถามความรู้สึกจากการทำกิจกรรม “รู้สึกอย่างไรบ้าง” “ได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมนี้”	
4. วิทยากรขออาสาสมัครเล่าถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่ต้องใช้พลังใจจนทำให้สำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้	มีวิทยากรประจำฐานอย่างน้อย 2 คน ประจำแต่ละจุด คือ
5. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม การพัฒนาตนเองที่สำคัญคือ การเรียนรู้ที่จะพัฒนาความกล้าหาญของตนเองและเอาชนะความกลัวของตัวเองได้ โดยกล้าที่จะทำสิ่งที่ติงาม สิ่งที่ต้อง เพราะคนเราทุกคนต่างมีเมล็ดพันธุ์แห่งความกล้าหาญอยู่ในตนเอง ซึ่งเมื่อเราเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นว่าเราทำสิ่งต่างๆ ได้เชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีได้ เราจึงจะพบเจอแต่สิ่งที่ติงามและความสำเร็จอย่างที่เราตั้งใจไว้	จุดที่ 1 จุดที่สมาชิกแต่ละคนทิ้งตัวลงมา
6. วิทยากรสุ่มถามถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สรุป “ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”	จุดที่ 2 จุดที่สมาชิกคนอื่นๆ ช่วยจับเบาะรองรับเพื่อน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การได้บ่มเพาะและพัฒนาเมล็ดพันธุ์แห่งความกล้าหาญที่อยู่ในตัวเองให้เติบโตอย่างเหมาะสมและงดงาม จะช่วยให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองในการทำสิ่งที่ติงามและถูกต้อง

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

เรื่อง “การเตรียมอุปกรณ์กิจกรรม พลั้ความกล้าหาญ”

อุปกรณ์

1. เบาะสำหรับรองรับขนาด กว้าง 1 เมตร ยาว 2.5 เมตรหนา 5 นิ้ว
2. โต๊ะสูงจากพื้น 2 - 2.5 เมตร ที่มีความมั่นคง แข็งแรง
3. แก้วหรือบันไดในการปีนขึ้นบนโต๊ะ

คำชี้แจง ขั้นตอนการทำกิจกรรมพลั้ความกล้าหาญ

1. วิทยากรให้แต่ละคนฝึกการจับมือไขว้กัน (4 ขั้นตอนตามภาพประกอบ) เพื่อเตรียมความพร้อมในการทิ้งตัวลงจากเบาะ และฝึกการวางมือและการจับเบาะให้มั่นคง
2. ให้ทุกคนแบ่งหน้าที่ตั้งแต่วางแผน เตรียมพร้อมในการรับและดูแลไม่ให้เพื่อนเกิดอันตรายหรือบาดเจ็บ
3. ให้ผู้ที่ทิ้งตัวขึ้นไปยืนในจุดที่กำหนด หลับตาและไขว้มือตามที่ไดฝึกซ้อม

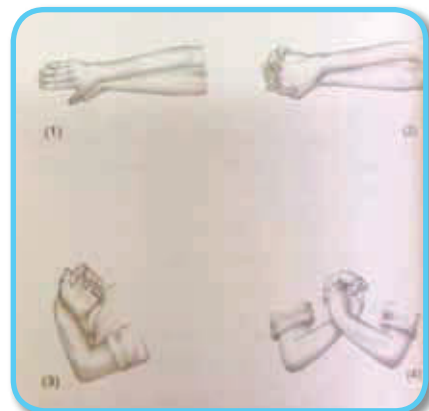
ยืนหันหลังชิดจุดและทิ้งตัวเอนลงเบาะเมื่อพร้อม โดยวิทยากรดูแลความพร้อมและเสริมพลังใจสมาชิกแต่ละคนในการทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

4. ให้ทุกคนทิ้งตัวลงมาจากเบาะทีละคนจนครบทุกคน โดยเพื่อนทุกคนที่เหลือช่วยจับเบาะสำหรับรองรับ

5. วิทยากรประสานคอยดูแลและระมัดระวังความปลอดภัย โดยย้ำถึงวิธีการและข้อควรระวังในการทำกิจกรรม

- ไม่กระโดดเอาเท้าลงตรงๆ
- ไม่เกร็งตัว
- ถอดแว่นตา เครื่องประดับอื่นๆ เช่น นาฬิกา แหวน กิ๊บ ที่คาดผม ต่างหู ฯลฯ ที่อาจทำให้บาดเจ็บ
- หากผู้ทิ้งตัวมีน้ำหนักตัวมาก ให้ระวังการกระแทกของเพื่อนๆ ที่จับเบาะรองรับ

7. ให้เพื่อนข้างล่างช่วยนับ 1 2 3 เพื่อให้สัญญาณกับผู้ที่จะทิ้งตัวลงจากเบาะ โดยให้ทำกิจกรรมนี้จนครบทุกคน



ภาพประกอบ
กิจกรรม
พลั้ความกล้าหาญ



กิจกรรมที่ 9: ฐาน 4 ฉันทำได้ เธอทำได้

I can do You can do

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ฝึกคิดและหาแนวทางการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกิดปัญหาต่างๆ

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การให้สมาชิกเห็นความสำคัญและเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงและมีความเข้มแข็งในการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่างๆ นั้น เป็นทักษะที่จำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

เวลา : 30 นาที



วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ/ อุปกรณ์
1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยให้สมาชิกเลือกสถานการณ์จากใบงานว่าสถานการณ์ใดมีความเสี่ยงมากที่สุดหรือใกล้เคียงกับตนเองมากที่สุด และแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดความคิดเห็นที่หลากหลาย “เพราะอะไรถึงคิดว่าสถานการณ์นี้มีความเสี่ยง” “ใกล้เคียงกับตนเองอย่างไรบ้าง” 2. แบ่งกลุ่มสมาชิกตามสถานการณ์ 4 เรื่อง เพื่อแลกเปลี่ยน และเตรียมแสดงบทบาทสมมติที่อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงและมีวิธีเอาตัวรอดและแก้ไขปัญหาตรงหน้าอย่างไร “ในชีวิตจริงเคยเจอสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงแบบนี้หรือไม่” “จะทำอะไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น” “วิธีปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงควรทำอย่างไร” 3. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติเมื่อเผชิญสถานการณ์ 4 เรื่อง 4. ให้แต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนโดยวิทยากรสุ่มถามความคิดเห็นจากกลุ่มอื่นเพิ่มเติม และสรุปแนวทางการจัดการกับสถานการณ์ปัญหาต่างๆ โดยเสริมแนวทางเพิ่มเติมในการปฏิเสธหลีกเลี่ยงสถานการณ์ หรือจัดการตนเองให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ได้ 5. วิทยากรย้าให้สมาชิกเชื่อมั่นตนเอง เข้มแข็ง และกล้าหาญที่จะหลีกเลี่ยงและปฏิเสธจากสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหาต่อไป และสุ่มถามเพิ่มเติมถึงแนวทางที่จะทำใหตนเองเข้มแข็งที่จะหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงนั้น 6. วิทยากรสุ่มถามกลุ่มถึงการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยไม่สรุป “ได้เรียนรู้อะไร และจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร”	ใบงาน ฉันทำได้ เธอทำได้ I can do You can do ใบความรู้ สำหรับวิทยากร

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การที่สมาชิกได้ฝึกฝนและพัฒนาทักษะการจัดการกับปัญหาในทางสร้างสรรค์ (I can) จะช่วยให้สมาชิกมีแนวทางในการเผชิญสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงอย่างเหมาะสม รวมถึงการเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาจากคนอื่นที่อาจมีแนวทางแตกต่างไป (You can)

○ ใบงาน ○

กิจกรรม ฉันทำได้ เธอทำได้ I can do You can do



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

ใบความรู้สำหรับวิทยากร

กิจกรรม ฉันทำได้ เธอทำได้ I can do You can do

ในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงหรือเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย ความไม่ปลอดภัย หรือปัญหาต่างๆ ที่ตามมา ถ้าสมาชิกมีความแข็งแกร่งในชีวิต ซึ่งจะได้มาจากการเสริมสร้าง การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และมีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) รวมทั้ง รู้ว่าตนเองมีคนที่พร้อมจะให้ความรัก พร้อมจะดูแลช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ และพร้อม ที่จะช่วยให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ไปได้ สมาชิกก็จะสามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

แนวทางการตัดสินใจและแก้ปัญหา

ขั้นตอนการตัดสินใจมี 5 ขั้นตอน

1. คิดทางเลือกที่มีและเป็นไปได้เพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ผลดี - ผลเสียของทางเลือกที่มี
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. คิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น
5. ยอมรับผลจากทางเลือกที่ตัดสินใจ

ขั้นตอนการแก้ปัญหา : การต่อรองและการปฏิเสธ

การต่อรอง : การต่อรองที่ดีเป็นการสื่อสารบนรากฐานของเหตุและผล และไม่ทำให้เสีย สัมพันธภาพ ซึ่งเป็นทักษะที่ต้องหมั่นฝึกฝน โดยการต่อรอง ถ้าทำได้อย่างมีประสิทธิภาพจะ ทำให้สามารถรักษาประโยชน์ของตนเองเอาไว้ได้

การปฏิเสธ : การปฏิเสธเป็นส่วนหนึ่งของการแสดงจุดยืนของบุคคล ซึ่งถือเป็นสิทธิส่วน บุคคลที่ทุกคนสามารถทำได้ และควรเคารพและยอมรับจุดยืนของผู้อื่น การปฏิเสธที่ใช้ได้ผล มักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชักชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบ ในแง่ลบตามมา การปฏิเสธอาจทำได้ยากเนื่องจากอาจเกรงใจหรือไม่กล้าพอ แต่การปฏิเสธนั้น ก็เป็นการปกป้องสวัสดิภาพของตนเองที่ทุกคนควรจะทำ

วัยรุ่นมักมีปัญหากลปฏิเสธเพื่อนหรือแฟนเมื่ออยู่ในสถานการณ์ เสี่ยง เพราะกลัวถูกปฏิเสธจากแฟน หรือไม่ได้ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การช่วยให้วัยรุ่นปฏิเสธได้จะต้องยืนยันให้เกิดความมั่นใจจากภายในว่า สามารถปฏิเสธได้ หากวิเคราะห์แล้วว่าสิ่งที่เพื่อนหรือแฟนต้องการให้เรา ทำเป็นผลร้ายมากกว่าผลดีกับตนเอง

หลักการต่อรอง / ปฏิเสธ :

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น ได้แต่การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เพราะความรู้สึกเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่สามารถเกิดขึ้นได้และมีน้ำหนักด้วยตัวของมันเอง

เช่น “ฉันไม่สบายใจเลยเพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้”

3. การบอกปฏิเสธ ควรบอกให้ใจความชัดเจน

เช่น “ฉันไม่ไปด้วยหรอก” “ฉันขอไม่ไปดีกว่า” “ผมไม่ชอบ” ฯลฯ

4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ และเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน

เช่น “เธอคงไม่ว่านะ” “เธอคงเข้าใจนะ” ฯลฯ

5. เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท ไม่ควรหันไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น ควรนึกถึงผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่อตัวเองและยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดย

5.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน

เช่น “เรากลับบ้านกันดีกว่าเดี๋ยวพ่อแม่จะเป็นห่วง” “เราไปเล่นกีฬาดีกว่า”

“ไปห้องสมุดกันไหม”

พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

เช่น “เอาไว้วันหลังดีกว่า” “ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน”

“ตอนนี้ยังไม่ว่างไว้ให้มีเวลาร่างก่อนนะ” ฯลฯ

พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

6. พยายามเอาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นให้ได้

หมายเหตุ :

1. ถ้าออกจากสถานการณ์เสี่ยงเหล่านั้นไม่ได้ คนที่เลือกที่จะเข้าสู่สถานการณ์เสี่ยงเหล่านั้น จำเป็นที่จะต้องประเมินสถานการณ์ตลอดเวลา และประเมินตนเองว่ากำลังมีความเสี่ยงมากขึ้นแค่ไหน และจะออกจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นเมื่อใด

2. ถ้าคนที่เลือกที่จะไม่ปฏิเสธสู่สถานการณ์เสี่ยงนั้นๆ ต้องยอมรับผลกระทบที่อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ในภายหลัง เช่น เลือกรับจะมีเพศสัมพันธ์และเกิดตั้งครรภ์หรือติดโรค

วิธีการช่วยวัยรุ่น มีวิธีป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

1. แสวงหาความรู้ที่จำเป็นในพฤติกรรมเสี่ยงนั้นๆ เช่น ความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ ผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตเมื่อมีการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ผลกระทบของการติดเกม การติดพนัน ติดยา ที่มีผลทำลายสมองอย่างถาวร ฯลฯ
2. ฝึกทักษะรู้จักและจัดการอารมณ์ ความคิดของตนเอง
3. ตระหนักในความเสี่ยง เช่น ผู้หญิงที่มีหน้าตาดี รูปร่างดี มักเสี่ยงที่จะให้ผู้ชายคนอื่น มาสนใจแต่หน้าตาหรือรูปร่างของตนเอง
4. ฝึกการควบคุมความอดทนของตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง รู้จักยับยั้งความต้องการภายในใจของตนเอง เช่น มีความต้องการทางเพศแต่พยายามสะกดกลั้น เบี่ยงเบนไปทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเอง เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ กิจกรรมจิตอาสา ฯลฯ
5. ค้นหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีกับตนเองจากภายใน ความสุขที่ไม่หวือหวาหรือชั่วคราว เป็นที่ยอมรับจากคนอื่น
6. เลือกอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่มักชักชวนไปสู่อายมุขหรือการกระทำผิด ตระหนักว่าเพื่อนประเภทที่ไม่ดีจะทำให้ชีวิตแย่ลง
7. ฝึกการสร้างความรู้สึที่ดีกับตนเอง ขึ้นชมในสิ่งที่เป็นตัวเรา ใช้สิ่งที่ดีของตัวเราให้เป็นจุดแข็ง และพยายามปรับปรุงนิสัยที่สร้างปัญหาให้ตนเอง
8. ฝึกการมองหาส่วนที่ดีของสิ่งต่างๆ หรือเหตุการณ์ต่างๆ หรือฝึกการเล่น “เกมคิดดี” ว่าทุกเรื่องมีสิ่งดีๆ ซ่อนอยู่ ให้ความเข้าใจ

ส่วนที่ 5 เป้าหมายชีวิตด้วยศักยภาพเชิงบวก (Positive Life Goal)



กิจกรรมที่ 10 : ตัวฉันในวันที่ดีที่สุด

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาข้อดีหรือจุดแข็งของตัวเอง พิจารณาบทพจน์ตัวเองในเชิงบวก

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การทบทวนค้นหาจุดแข็งของตนเองและการรับฟังข้อดีของตัวเองจากมุมมองของเพื่อน ช่วยสร้างความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ตระหนักถึงข้อดีของตนเองที่มีอยู่ และเกิดแรงจูงใจในการนำข้อดีของตนเองมาเป็นพลังและเสริมศักยภาพตนเองได้มากขึ้น

เวลา : 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรแจกใบงาน ค้นหาจุดแข็งคนละ 1 ใบ 2. วิทยากรพูดชี้แจง “ทุกคนจะได้ใบงานคนละ 1 ใบ ในกระดาษจะมีอยู่ 3 ช่อง ให้พับกระดาษเป็น 3 ส่วน ตามเส้น โดยให้หน้าที่เขียนหมายเลข 1 อยู่ด้านหน้า” เมื่อสังเกตว่าสมาชิกทุกคนพับกระดาษเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มคำชี้แจง “ให้ทุกคนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและผ่อนคลาย จากนั้นลองนึกถึงตัวเอง ลองพิจารณาตนเองดูว่า ตัวฉันเป็นคนอย่างไร เวลาที่อยู่กับเพื่อนๆ อยู่กับครอบครัว ฉันเป็นอย่างไร เวลาที่ฉันเรียน หรือทำงาน.... จากนั้น ลองดูในช่องหมายเลข 1 จะมีคำที่บ่งบอกลักษณะนิสัยอยู่หลายคำ ลองดูสิว่า คำไหนที่บ่งบอกความเป็นตัวเรามากที่สุด คำไหนที่เราคิดว่าเป็นข้อดี จุดเด่นของเรา หรือคนอื่นมักมาบอกว่าเราเป็นอย่างนั้น ขอให้เลือกคำที่แสดงถึงตัวตนของเรามากที่สุดมา 5 คำ โดยวงกลมลงไปในกระดาษ” (ใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที) 3. วิทยากรถามถึงจำนวนที่สมาชิกวงได้ เช่น ใครที่วงได้มากกว่า 5 คำ ใครที่วงได้ต่ำกว่า 3 คำ พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงความรู้สึกขณะที่ค้นหาคำที่บ่งบอกถึงตัวตน “ใครที่วงได้อย่างง่ายและได้หลายคำ รู้สึกอย่างไร” “ใครที่มีความลำบากในการหาข้อดีของตัวเองบ้าง” จากนั้น ให้เวลาทบทวนตัวเองอีกเล็กน้อย ประมาณ 30 วินาที เพื่อให้ใครอยากจะวงเพิ่ม	ใบงาน ค้นหาจุดแข็ง

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
4. วิทยากรให้สมาชิกจับกลุ่มประมาณ 4 - 6 คนตามความสมัครใจ หากเป็นไปได้ ขอให้ เป็นกลุ่มที่รู้จักกันมาก่อนเข้าค่าย หรือค่อนข้างรู้จักกันดี เมื่อจับกลุ่มเรียบร้อยแล้ว ให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม วิทยากรให้ทุกคนพับกระดาษใหม่อีกครั้ง โดยให้ซ่อนหน้าที่ 1 ไว้ข้างใน และให้หน้า หมายเลข 2 อยู่ด้านหน้าสุด จากนั้นเขียนชื่อตัวเองที่หัวกระดาษหมายเลข 2 5. วิทยากรชี้แจงคำสั่ง “ให้ทุกคนมองไปที่เพื่อนในกลุ่ม ลองทบทวนดูว่าเพื่อนแต่ละคนมีจุดเด่น หรือข้อดีอย่างไรบ้าง ต่อไปนี้ จะให้ทุกคนช่วยกันหาจุดแข็งของเพื่อน โดยให้ แต่ละคนส่งกระดาษของตัวเองที่หน้าหน้า 2 ที่มีชื่อตัวเองขึ้น เวียนไปทางขวา (หรือซ้ายก็ได้) เมื่อได้รับกระดาษของเพื่อน ให้วงกลมข้อดีหรือจุดเด่นของเพื่อนที่เราสังเกต เห็นคนละ 1 คำ จากนั้นเขียนกระดาษต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเวียนมาถึงของตัวเอง” วิทยากรสังเกตว่า สมาชิกเข้าใจคำสั่งและรอจนกระทั่งเวียนกระดาษครบทั้งกลุ่ม แต่ละคนได้รับกระดาษของตัวเอง 6. วิทยากรให้สมาชิกนั่งกระจายออกจากกลุ่ม เลือกที่นั่งที่สบายๆ จากนั้นให้คำชี้แจง “ให้ทุกคนกางแผ่นกระดาษของตัวเองออก จะเห็นว่า ช่องหมายเลข 1 คือ จุดแข็งที่เรามองตัวเอง ช่องหมายเลข 2 คือจุดเด่นที่เพื่อนมองเห็นเรา” ให้ลองทบทวนตัวเองอีกครั้ง แล้วเลือกคำที่รู้สึกว่าจะบอกความเป็นตัวเรา มากที่สุด 5 คำ อาจจะเหมือนหรือไม่เหมือนเดิมก็ได้ เขียนลงไปในช่วงหมายเลข 3” (ใช้เวลาประมาณ 5 นาที) 7. ให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนที่ยังไม่เคยจับคู่มาก่อน “ในจำนวนคำที่เลือกมาทั้งหมด 5 คำ ให้เลือกคำคำหนึ่งที่รู้สึก “ใช่” ที่สุด คำที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวเองมากที่สุดมา 1 คำ เมื่อได้แล้ว ให้เล่าให้คู่ของตัวเองฟังว่า” “เพราะอะไรคำนี้ถึงเป็นคำที่ “ใช่” ที่สุด” “คำคำนี้ บ่งบอกถึงตัวตนอย่างไร” “ให้เล่าตัวอย่างเหตุการณ์ที่แสดงถึงคำจำกัดความคำนี้ที่ชัดเจนที่สุด” การแลกเปลี่ยนทำโดยในขณะที่คนหนึ่งเล่า ขอให้อีกฝ่ายตั้งใจฟัง (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที) 8. วิทยากรสุ่มถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการพูดคุย “รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่าเรื่องของตัวเอง” “รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนเล่าเรื่องของตัวเองให้ฟัง” 9. วิทยากรสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม “คนทุกคนมีจุดแข็งและข้อดีของตัวเอง แต่ในการดำเนินชีวิตอย่างรวดเร็ว ในแต่ละวันอาจหลงลืมที่จะกลับมามองสิ่งดีๆ ในตัวเอง และชื่นชมตัวเองเมื่อ เรารู้จักจุดแข็ง จุดดีของตัวเองแล้ว มีงานวิจัยที่พิสูจน์ว่า เราควรจะใช้จุดแข็งของ ตัวเองให้เต็มที่มากขึ้น ในทางที่หลากหลายมากขึ้น จะช่วยพัฒนาความสามารถ ของตัวเองได้อย่างเต็มที่มากขึ้น และมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าการ มุ่งแก้ไขแต่จุดอ่อน จุดด้อยของตัวเอง”	

ใบงานค้นหาจุดแข็ง

1	3	2
ใจดี เก่งมีใจ เป็นผู้ใหญ่ ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน ใจดี ขยัน กตัญญู อดทน ใจดี ขยัน มีความคิดสร้างสรรค์ ใจดี ขยัน ใส่ใจคนอื่น ไม่รีบร้อน อดทน ขยัน รักเรียน อดทน ใจดี ขยัน ขยัน อดทน ใจดี ขยัน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ใจดี ขยัน กล้าหาญ ไม่รีบร้อน อดทน ขยัน ใจดี อดทน ใจดี ขยัน รับผิดชอบ อดทน ใจดี ขยัน คิดดีใจดี อดทน ใจดี ขยัน	จุดแข็ง 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____	ใจดี เก่งมีใจ เป็นผู้ใหญ่ ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน ใจดี ขยัน กตัญญู อดทน ใจดี ขยัน มีความคิดสร้างสรรค์ ใจดี ขยัน ใส่ใจคนอื่น ไม่รีบร้อน อดทน ขยัน รักเรียน อดทน ใจดี ขยัน ขยัน อดทน ใจดี ขยัน ทำงานร่วมกับคนอื่นได้ดี ใจดี ขยัน กล้าหาญ ไม่รีบร้อน อดทน ขยัน ใจดี อดทน ใจดี ขยัน รับผิดชอบ อดทน ใจดี ขยัน คิดดีใจดี อดทน ใจดี ขยัน

กิจกรรมที่ 11 : ตัวฉันในวันนี้ดีกว่า

วัตถุประสงค์ : วางแผนการใช้จุดแข็งที่สำรวจได้ให้เต็มที่และเป็นรูปธรรม

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : การวางแผนเป้าหมายที่จะได้ผล ควรเป็นเป้าหมายที่มีรากฐานมาจากตัวตน ศักยภาพ และจุดแข็งของบุคคลนั้นๆ จะทำให้เป้าหมายที่วางไว้มีโอกาสสำเร็จและยั่งยืนได้มากกว่าการทำตามเป้าหมายตามความคาดหวังของสังคม หรือการมุ่งแก้ไขข้อบกพร่อง

เวลา : 30 นาที



วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
ต่อเนื่องจากกิจกรรม “ค้นหาจุดแข็งของตัวเอง” - เมื่อทุกคนได้ค้นพบจุดแข็งของตัวเอง 5 ด้าน จากข้อดีของตัวเองทั้ง 5 ด้านนี้ ให้นึกถึงจุดแข็งของตัวเองทั้ง 5 ด้าน แล้วให้ลองนึกว่าอยากจะทำอะไรเพื่อตัวเอง โดยใช้จุดแข็งหรือข้อดีที่ค้นพบในวันนี้ ให้ลองตั้งเป้าหมายที่คิดว่าอยากทำเพื่อตัวเองสัก 1 อย่าง - แจกใบงาน การวางแผนสู่เป้าหมาย “เป้าหมายของฉัน” ให้เขียนเป้าหมายที่ต้องการลงในใบงาน จากนั้นให้ลองวางแผนเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย ด้วยการเติมประโยคลงในช่องว่างให้ครบทุกช่อง โดยเริ่มจาก 1) เป้าหมายของฉันคือ..... 2) เมื่อไหร่ที่ฉันจะทำเป้าหมายให้สำเร็จ 3) ที่ไหนฉันจะลงมือทำเพื่อบรรลุเป้าหมาย 4) ใครที่จะช่วยฉันไปสู่เป้าหมายได้บ้าง 5) เพราะอะไรเป้าหมายนี้ถึงสำคัญกับฉัน 6) ฉันจะอย่างไรบ้างเพื่อบรรลุเป้าหมาย เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเขียนอย่างอิสระ วิทยากรอาจให้คำแนะนำและช่วยเหลือถ้าสมาชิกมีคำถามหรือข้อสงสัยประมาณ 15 นาที - เมื่อเห็นว่าสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ให้จับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนถึงเป้าหมายและสิ่งที่เขียนในใบงาน แต่ละคู่ช่วยกันให้ความคิดเห็นกับเพื่อน และเติมเต็มส่วนที่ขาด รวมทั้งสะท้อนมุมมองต่อเป้าหมายของเพื่อน.... - วิทยากรสุ่มถามสมาชิก ในประเด็น “ความรู้สึกขณะเขียน” “เมื่อมองเห็นสิ่งที่ตัวเองเขียนไป รู้สึกอย่างไร” “ความรู้สึกจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน” - วิทยากรสรุปประเด็นที่ได้จากการสุ่มถาม	ใบงาน ค้นหาจุดแข็ง (จากกิจกรรม ค้นหาจุดแข็ง) ใบงาน เป้าหมายของฉัน

ใบงานเป้าหมายของฉัน

จุดแข็ง	1.	2.	3.	4.	5.
---------	----	----	----	----	----

เป้าหมายของฉัน

ฉันจะลงมือทำเพื่อเป้าหมายนี้ที่ไหน?

ใครที่จะช่วยให้ฉันทำบรรลุเป้าหมายได้บ้าง?

เป้าหมายของฉันคืออะไร?

ฉันจะบรรลุเป้าหมายนี้ให้สำเร็จเมื่อไหร่?

ทำไมเป้าหมายนี้จึงสำคัญต่อฉัน?

ฉันจะบรรลุเป้าหมายนี้ได้อย่างไร?

กิจกรรมที่ 12 : จดหมายถึงตัวเอง

วัตถุประสงค์ : ทบทวนตัวเองและยืนยันในสิ่งที่ตนเองตั้งใจจะกลับไปทำ อยากทำอะไรเพื่อตัวเองใช้เป็นกิจกรรมจบการอบรม

แนวคิดสำคัญของกิจกรรม : เมื่อสมาชิกได้ผ่านกิจกรรมการสำรวจตัวเอง และเข้าใจตัวเองที่ชัดเจนขึ้น ได้ตั้งเป้าหมายและวางแผนที่จะทำอะไรเพื่อตนเอง ต้องมีการตกลงและสัญญากับตัวเองด้วยการเขียนเพื่อเป็นสิ่งเตือนใจตนเองอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร

เวลา : 30 นาที



วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. วิทยากรแจกอุปกรณ์ให้สมาชิกคนละ 1 ชุด “อยู่เนื่งๆ กับตัวเอง ทบทวนสิ่งที่ได้ฟัง ได้เรียนรู้มา สิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจตัวเอง เมื่อรู้สึกว่าร้อม ให้เขียนจดหมายถึงตัวเอง เขียนถึงสิ่งที่อยากจะทำกับตัวเอง สิ่งที่ได้ตั้งใจว่าจะทำเพื่อตัวเอง หลังจากนั้นจะกลับไปทำตามเป้าหมายอะไรเพื่อตัวเอง และอยากจะทำให้คำมั่นสัญญากับตัวเองว่าอย่างไร จดหมายนี้จะเหมือนเครื่องเตือนใจของเราเอง ตัวเราเองจะเป็นคนที่คอยเตือนตัวเองให้ทำตามเป้าหมายที่วางไว้ เพื่อชีวิตของตัวเอง จดหมายนี้จะมีความลับ ไม่มีใครได้เปิดอ่านนอกจากตัวสมาชิกเอง หลังจากนั้นไปอีก 1 เดือน (เวลาอาจปรับเปลี่ยนได้ตามวัตถุประสงค์) ทีมงานของเราจะส่งจดหมายไปถึงแต่ละคน” (ให้เวลาเขียนจดหมาย ประมาณ 15 นาที) คนที่เขียนเสร็จแล้วให้นั่งทบทวน อ่านจดหมายที่ตัวเองเขียนไปอย่างสงบ	กระดาษเขียนจดหมาย หรือ กระดาษ A4 ดินสอ หรือปากกา ยางลบ
2. วิทยากรแจกซองจดหมายให้สมาชิกจำหน่ายของถึงตัวเอง แล้วปิดซองจดหมายด้วยตนเอง วิทยากรชี้แจงซ้ำอีกครั้งว่า จดหมายนี้จะมีความลับ ไม่มีใครได้เปิดอ่าน จากนั้นไปอีก 1 เดือน ทีมงานจะส่งจดหมายไปตามที่อยู่จำหน่าย เมื่อเขียนจดหมายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้วิทยากรเก็บจดหมายทั้งหมดอย่างดี กิจกรรมปิดกลุ่ม	ซองจดหมาย

บทที่ 3

การนำกิจกรรมไปประยุกต์ใช้

แนวทางการติดตามประเมินผล

วิทยากรอาจมีการประเมินผลได้หลากหลายรูปแบบ แต่ไม่ควรใช้วิธีที่เป็นทางการมากเกินไป อาจใช้วิธีสังเกตจากการมีส่วนร่วม เนื้อหาที่วัยรุ่นสะท้อนในกลุ่ม ลักษณะพฤติกรรม การมีส่วนร่วมหรือการแสดงออกในกลุ่ม กรณีที่ใช้รูปแบบใบประเมิน อาจใช้ใบประเมินที่มีเนื้อหาไม่มากจนเกินไป เช่น ตัวอย่างใบประเมิน (ภาคผนวก)

แนวทางการประเมินผลอาจทำได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. ประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
2. ประเมินความร่วมมือขณะเข้าร่วมกิจกรรม การตอบคำถาม การมีส่วนร่วม ความสนใจ
3. การติดตามผลจากผู้ปกครองหรืออาจารย์ที่ดูแล

แนวทางการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้

หลักสำคัญในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น มุ่งเน้นการพัฒนาวัยรุ่นให้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างมีสติ รู้ตัว (Self-awareness) มองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) และมีเป้าหมายชีวิตที่เป็นรูปธรรมโดยใช้จุดแข็งของตนเองเพื่อเสริมศักยภาพ โดยแนวทางในการประยุกต์ใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นนั้น มีความสำคัญที่จำเป็นต้องจัดเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความร้อยเรียงกันตามกรอบแนวคิด โดยเริ่มต้นจากการช่วยให้วัยรุ่นสามารถกลับมาอยู่กับตนเอง มีความสงบพอที่จะสำรวจหรือทบทวนสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจตนเอง จึงใช้กิจกรรมที่ช่วยให้วัยรุ่นสำรวจความคิด อารมณ์ จิตใจ และมีวิธีจัดการกับความเครียดด้วยทักษะต่างๆ ที่เหมาะสม จึงสรุปท้ายกิจกรรมในการนำศักยภาพด้านบวกของวัยรุ่นมาพัฒนาเป็นเป้าหมายชีวิตตนเองที่เป็นรูปธรรม จึงจะได้ผลสูงสุดในการนำโปรแกรมไปใช้ ซึ่งหากกลุ่มวัยรุ่นที่เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนมากอาจส่งผลกระทบต่อการใช้เวลาการทำกิจกรรมที่นานขึ้น และต้องใช้เวลาไปกับกระบวนการกลุ่มมาก วิทยากรไม่ควรเร่งเวลาหรือทำกิจกรรมแบบรีบๆ โดยเฉพาะหากเป็นการจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นที่มีความยากหรือมีปัญหาจิตใจ การเลือกบางกิจกรรมไปใช้อาจมีข้อจำกัดหลายประการที่ทำให้ผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังนัก

เวลาที่เหมาะสมในการจัดโปรแกรมนี้ เหมาะที่จะใช้เวลา 1 - 3 วัน

สำหรับการทำกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเฉพาะประเด็น ควรเพิ่มเติมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และสร้างความเข้าใจเฉพาะปัญหานั้นๆ ดังนี้

● พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ

ควรเสริมกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และเข้าใจแนวทางป้องกัน และแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสมาชิก สัมพันธภาพทางเพศ ความแตกต่างทางความคิดระหว่างเพศ ทักษะการปฏิเสธ มองเห็นคุณค่าภายในตนเอง ความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ เพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิด การป้องกันการตั้งครรภ์

● ความเสี่ยงเรื่องการใช้ความรุนแรง พฤติกรรมก้าวร้าว

ควรเสริมกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความขัดแย้งที่มีในตนเองและผู้อื่น การสื่อสารเชิงบวก การไกล่เกลี่ย การประนีประนอม การเจรจาต่อรองความขัดแย้งระหว่างเพื่อน การร่วมมือและสามัคคีกัน การทำงานเป็นทีม วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

● พฤติกรรมการใช้สารเสพติด การติดเกม การเล่นเกมพนัน

ควรเสริมกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องสารเสพติด ภาวะติดเกม การเล่นเกมพนันที่มีผลทำลายสมองและความคิด ทักษะการควบคุมความคิดและพฤติกรรมตนเอง การฝึกวินัยภายในและความรับผิดชอบตนเอง การจัดการแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน การใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการวิเคราะห์หาทางเลือกการวางแผนและมีเป้าหมายในชีวิต

ข้อเสนอแนะ:

ควรระมัดระวังการเลือกใช้ชื่อโครงการหรือกิจกรรม ควรเป็นข้อความสื่อสารทางบวก และสร้างสรรค์ หลีกเลี่ยงการใช้คำที่ส่งผลต่อการทำให้วัยรุ่นรู้สึกถูกตีตราหรือปฏิเสธการเข้าร่วม เช่น วัยรุ่นกลุ่มมีปัญหา

ตลอดกระบวนการทำกิจกรรม ควรเน้นการสื่อสารเชิงบวก การสร้างแรงจูงใจ และส่งเสริมพฤติกรรมทางบวก

กรณีในกระบวนการกิจกรรม มีวัยรุ่นที่ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่น การให้ปรึกษา ครอบครัวยุติ การบำบัดรักษาเฉพาะทางอื่นๆ ควรมีการชี้แจงกับตัววัยรุ่น เพื่อทำความเข้าใจ ให้ข้อมูลความจำเป็นก่อนส่งต่อผู้เชี่ยวชาญ

บรรณานุกรม

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน และวิมลรัตน์ วันเพ็ญ. ชุดคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมทักษะเยาวชนชอบเล่นเกม สำหรับผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่นในชุมชน : **กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทดีน่าดู มีเดียพลัส จำกัด, 2556.

บัณฑิต ศรีไพศาลและวิมลรัตน์ วันเพ็ญ. **คู่มือจัดกิจกรรมค่ายพัฒนาสติปัญญาเด็กไทยกลุ่มวัยรุ่น หลักสูตรการพัฒนาความฉลาด 4 ด้านสำหรับวัยรุ่นไทย ฉบับปรับปรุง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2551.

พนม เกตุมาน. **พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk - tasking Behaviors in Adolescence)** [ออนไลน์]. 2550 [เข้าถึงเมื่อ 2550 พฤษภาคม 21] เข้าถึงได้จาก: http://www.psyclin.co.th/new_page_78.htm.

พรรณพิมล หล่อตระกูล. **อารมณ์วัยรุ่น** [ออนไลน์]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 2557 พฤษภาคม 17] เข้าถึงได้จาก: <http://www.ramamentel.com/pan/f37.htm>.

พัชรินทร์ นันทจันทร์ และคณะ. **ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย**. Rama Nurse Journal. October - December 2011, Vol. 17 No. 3, p. 430 - 443.

วนิดา ชนินทุทวงศ์. **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2543.

ศศกร วิชัย. **คู่มือวิทยากรหลักสูตร Peer Counseling สำหรับแกนนำวัยรุ่น (ฉบับปรับปรุง)** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2551.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม. **คู่มือ “เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน”**, 2549.

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. **คู่มือวิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2547.

ภาคผนวก

ตัวอย่างใบประเมินโปรแกรม

โครงการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตวัยรุ่น

วันที่.....

- ชอบ / ประทับใจกิจกรรมใด.....
.....
.....
- เพราะอะไร.....
.....
.....
- ไม่ชอบกิจกรรมใด.....
.....
.....
เพราะอะไร.....
.....
.....
จะดีกว่านี้ถ้า.....
.....
.....
- อยากให้ปรับปรุง/เพิ่มเติม.....
.....
.....
.....
- ถ้ามีจัดครั้งต่อไปจะแนะนำ/ชวนให้เพื่อนมาเข้ากิจกรรมนี้หรือไม่
.....
.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ คณะผู้จัดทำ และคณะทำงาน “การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น”

ที่ปรึกษา

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. พญ.มธุรดา สุวรรณโพธิ์ | ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
|--------------------------|---|

ผู้เชี่ยวชาญ

- | | | |
|------------------|-----------------|--|
| 1. นางสาวจริยา | สอนภักดี | นักจิตวิทยา ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 |
| 2. นางสาวพัชนีพร | สมานมิตร | อาจารย์โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม |
| 3. นายเมธี | จันทรา | นักดนตรีภาวนา |
| 4. นางเนาวรัตน์ | ชูสกุล | อาจารย์โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์ฯ |
| 5. นางสาวไตรพร | ชีวโคภิชฐ | นักจิตวิทยา สำนักพัฒนานระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชนฯ |
| 6. นางเพ็ญพักตร์ | ดารากร ณ อยุธยา | พยาบาลจิตเวช สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา |
| 7. นายเกียรติยง | ประวีณวรกุล | (ครูพบ) นักจิตวิทยา โรงพยาบาลธนบุรี 2 |

บรรณาธิการ

- | | | |
|-----------------|-------------|-----------------------------|
| 1. พญ.ไชยิตา | ภาวสุทธิไศย | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาวิชาการ |
| 2. นายนันท์ยุทธ | หะสิทธิ์เวช | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |

พิสูจน์อักษร

- | | | |
|--------------------|-------------|--------------------------------|
| 1. นางสาวจันทร์ชนก | โยธินัชชาวล | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางสาวธวัชรัตน์ | ศรีวิลาส | ผู้ช่วยนักวิจัย |
| 3. นางสาววรรณนิสา | สุขทอง | นักวิชาการสาธารณสุข |

คณะทำงาน

- | | | |
|-----------------------|----------------|--------------------------------|
| 1. นายแพทย์ธันว์รุจน์ | บุรณสุขสกุล | นายแพทย์ชำนาญการ |
| 2. นางสาวจันทร์ชนก | โยธินัชชาวล | นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการพิเศษ |
| 3. นางสาวจุฬาลักษณ์ | รุ่มวิริยะพงษ์ | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ |
| 4. นายรัตนศักดิ์ | สันติธาดากุล | นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ |
| 5. นางสาววิมลวรรณ | ปัญญาอ่อน | นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ |
| 6. นายสันติภาพ | นันทะสาร | นักจิตวิทยาให้การปรึกษา |
| 7. นางสาวธวัชรัตน์ | ศรีวิลาส | ผู้ช่วยนักวิจัย |
| 8. นางสาววรรณนิสา | สุขทอง | นักวิชาการสาธารณสุข |
| 9. นางสาวรัชกร | ป้ายุ่งเหลื่อม | นักจัดการงานทั่วไป |
| 10. นางสาววาณี | อุดมศรี | นักจัดการงานทั่วไป |

...ผู้ฉลาดย่อมรู้ธรรมชาติของเด็กว่าเด็กวัยใด ลักษณะใด ชอบฝึกหัดอบรมแบบใด เขาย่อมสังเกตทราบว่ เด็กวัยหนึ่ง ต้องหัด ต้องประคับประคองให้ทำ จึงจะได้ผล อีกวัยหนึ่ง ต้องเคี่ยวเข็ญ ต้องบังคับต้องทวงดั้นให้ทำจึงจะ ได้ผล อีกวัย หนึ่งต้องแสดงเหตุผลพิดชอบชั่วดีให้เห็นก่อน เพื่อชักนำ ให้ทำ จึงจะได้ผลแต่ไม่ว่าจะสอนเด็กวัยใด ลักษณะใด ผู้สอน จะต้องลงมือประพฤตเป็นตัวอย่างด้วยตนเองให้ได้เห็นได้ ดูอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ละเลยความประพฤติปฏิบัติที่ต้องการ จะให้เกิดมีในตัวเด็กเป็นอันขาด ไม่ว่าจะเป็นข้อปฏิบัติเล็กน้อย ปลุกย่อยเพียงใด...

พระบรมราชาวาท

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วันที่ 21 มิถุนายน 2522

...You were born with wing. You are not meant
for crawling so don't You have wings...
Learn to use them and fly!

Rumi



สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

75/1 พระรามที่ 6 แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 02 248 8999