



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH

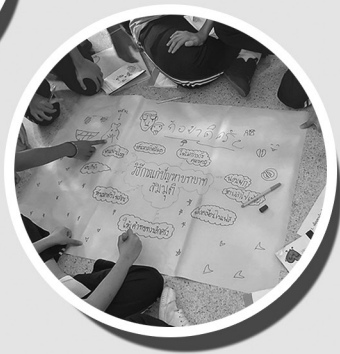
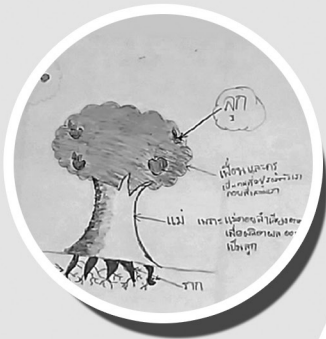
# สร้างสรรคพลังใจให้ด้วยกัน *Strong Together*

(ฉบับปรับปรุง)



# คู่มือสร้างสรรค์

พลังใจให้ช่วยกัน  
*Strong Together*



ชื่อหนังสือ : คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน (ฉบับปรับปรุง)  
จัดทำโดย : กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2562  
พิมพ์ครั้งที่ 2 : ธันวาคม 2563  
จำนวนพิมพ์ : 1,800 เล่ม  
พิมพ์ที่ : บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด

สามารถดาวน์โหลดคู่มือฉบับนี้ หรือสื่อเทคโนโลยีด้านสุขภาพจิตได้ที่ [www.sorporsor.com](http://www.sorporsor.com)

# คำนำ

พลังใจ คือ ความเข้มแข็งทางใจ หรือ RQ (Resilience Quotient) ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนเราเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวให้กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต ยิ่งในปัจจุบันความสะดวกสบายและเทคโนโลยีเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้คนเรามีความอดทนน้อยลง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แต่ยังมีประสบการณ์ไม่มากนัก แต่กลับมีความเปลี่ยนแปลงมากมายที่เข้ามาในชีวิต จึงอาจทำให้เกิดความคับข้องใจ รู้สึกวิตกกังวลกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีความหลากหลายของปัญหา ส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้าง โดยในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา พบว่าเด็กและเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย 3-5 หมื่นคดีต่อปี โดยฐานความผิด 3 อันดับแรก คือ ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน และทำร้ายร่างกาย จากสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปสถาบันครอบครัวอ่อนแอลง มีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่ยั่วยุวัยรุ่นให้หลงทาง ดังนั้นความเข้มแข็งทางใจจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากปัญหาความรุนแรง การทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความเข้มแข็งทางใจ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้น

กรมสุขภาพจิต จึงจัดทำคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น ซึ่งเป็นคู่มือที่ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจ แนวทางและแผนการสอนสำหรับสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น เป็นคู่มือที่สามารถศึกษาด้วยตนเอง เหมาะสำหรับบุคลากรสาธารณสุข ครู รวมถึงหน่วยงานหรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ใช้เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้มีพลังใจ สามารถดูแลและพัฒนาตนเองให้ก้าวผ่านปัญหา ความยากลำบากหรือวิกฤตในชีวิต และเติบโตเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

กรมสุขภาพจิต

รู้ตัวตน ค้นพบมิตร ทิชีวิตปัญหา





# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทนำ	1
แนวคิดการจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น	3
วัตถุประสงค์และสาระสำคัญของกิจกรรม	10
<b>กิจกรรมเพื่อเข้าใจตนเอง</b>	14
กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ	17
กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์	27
<b>กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ</b>	
กิจกรรมที่ 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก	32
กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก	37
กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต	43
กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ่อนเร้น	48
กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาไว้	57
กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง	62
กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤตเป็นโอกาส	64
กิจกรรมที่ 10 ก้าวไปด้วยกัน	67
<b>กิจกรรมก่อนจาก</b>	69
<b>กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง (กิจกรรมเปิดใจ)</b>	71
ภาคผนวก	74
แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	75
Resilience Scale (RS - 15, 10 - 12 years)	
แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	76
Resilience Scale (RS - 40, 10 - 12 years)	
แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	78
Resilience Scale (RS - 15, 13 - 18 years)	
แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	79
Resilience Scale (RS - 48, 13 - 18 years)	
สมุดบันทึกกิจกรรม	81
รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม	99
บรรณานุกรม	102



# บทนำ

...ความเข้มแข็งในจิตใจ นี่เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอริยาไยที่ดี และมีความเข้มแข็งภายในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ นั้นได้...

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน เมื่อวันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518 ที่ทรงให้ความสำคัญกับความเข้มแข็งทางใจ เนื่องจากช่วยให้ชีวิตมีความอดทน สามารถก้าวผ่านอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิตได้ ทั้งนี้ ในชีวิตของคนเราทุกคนย่อมผ่านพบเหตุการณ์เข้ามามากมาย อาจมีบ้างที่ต้องพบกับ ปัญหา ความทุกข์ที่รู้สึกว่าเป็นวิกฤตในชีวิต เช่นการสูญเสียคนที่รัก มีปัญหาในครอบครัว ออกหัก ประสบปัญหาการเรียน มีปัญหาการเงิน ฯลฯ ปัญหาที่พบเจออาจมาบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป ตามแต่สถานการณ์ การตีความ และพลังใจหรือความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคล

ยิ่งในปัจจุบัน สถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทย มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น มีความหลากหลายของปัญหา ส่งผลกระทบต่อสังคมเป็นวงกว้าง เด็กนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตหรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวช จะก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทั้งปัญหาการเรียน ปัญหาพฤติกรรม ความก้าวร้าว การใช้สารเสพติด การตั้งครมไม่พึงประสงค์ ติดเชื้อเอชไอวี กระทำผิดกฎหมายการทำร้ายตนเองและผู้อื่น รวมถึงปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นและเยาวชนที่เพิ่มมากขึ้น จากผลสำรวจในปี 2559 การแก้ปัญหสุขภาพจิตของวัยรุ่น จึงจำเป็นต้อง เริ่มจากคนใกล้ชิดที่สุด คือครอบครัว ต่อจากครอบครัวแล้ว คือโรงเรียน รวมถึงชุมชน หน่วยงานต่าง ๆ ในท้องถิ่น แต่ด้วยสภาพสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปสถาบันครอบครัวอ่อนแอลง ประกอบกับมีปัจจัยเสี่ยงมากมายที่ยั่วยุวัยรุ่นให้หลงทาง ดังนั้นความเข้มแข็งทางใจหรือพลังใจจึงเป็นสิ่งจำเป็น เนื่องจากปัญหาที่หลากหลายในวัยรุ่น ส่วนหนึ่งมาจากการขาดความเข้มแข็งทางใจ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาและวิกฤตที่เกิดขึ้น **อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางใจ ไม่สามารถสร้างได้เพียงชั่วข้ามคืน แต่จะเกิดขึ้นจากการปลูกฝัง ฝึกฝน** ดังนั้น พ่อแม่รวมถึงครูอาจารย์จึงมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ความเข้มแข็งทางใจของเด็กให้เกิดขึ้น

ความเข้มแข็งทางใจ เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Resilience คือ **ความสามารถในการปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤต** เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ เรียกว่ามีการปรับตัวได้ดี จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และผู้ที่มีความเข้มแข็งทางใจที่ดีจะสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วย นั่นคือเรียนรู้และเติบโตขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหา ทำให้มีจิตใจเข้มแข็งขึ้นกว่าเดิม



## แนวทางการใช้คู่มือ

คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน เป็นคู่มือที่ใช้ศึกษาด้วยตนเอง ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งทางใจและแผนการสอนสำหรับสร้างความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข ครู รวมถึงหน่วยงานหรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้มีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้และแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น

2. เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข ครู รวมถึงหน่วยงานหรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้นำไปใช้ในการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางใจ

**กลุ่มเป้าหมาย** คือวัยรุ่นกลุ่มปกติหรือวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง (การจัดกิจกรรมจะไม่แยกกลุ่มเสี่ยงออกจากกลุ่มปกติ ควรทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ให้มีจำนวนวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงไม่เกิน 1 ใน 4 ของผู้เข้ารับการอบรม)

**ผู้ใช้คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน** ได้แก่ บุคลากรสาธารณสุข ครู รวมถึงหน่วยงานหรือบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ทั้งนี้ผู้ใช้คู่มือควรทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ สาระสำคัญ วิธีการดำเนินกิจกรรมอย่างละเอียด และควรศึกษาใบความรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการพูดคุยและให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน ประกอบด้วย แผนกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม และ 1 กิจกรรมเสริม เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งจะสร้างความสนุกสนาน และประสบการณ์ตรงให้กับวัยรุ่น โดยแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์ สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมรวมถึงแนวทางการให้ความรู้ในแต่ละกิจกรรมซึ่งจะช่วยพัฒนาวัยรุ่นในองค์ประกอบต่างๆ **วิทยาการกระบวนการควรจัดกิจกรรมตามลำดับและควรเตรียมสมุดบันทึกกิจกรรม** เพื่อให้วัยรุ่นได้บันทึกเรื่องราว สิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทบทวน จัดระบบความคิด และวางแผนอนาคตของตนเอง

**\*\* ข้อควรคำนึง** กิจกรรมในคู่มืออาจมีบางกิจกรรมที่สะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จึงควรมีวิทยาการกระบวนการผู้ที่สามารถจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ได้ เช่น นักจิตวิทยา บุคลากรผู้ผ่านการอบรมการให้คำปรึกษา ครูในระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นต้น

# การจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น พัฒนาจากแนวคิดและองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) ของ Grotberg และกรมสุขภาพจิต รวมถึงการถอดบทเรียน จากประสบการณ์ การทำงานของบุคลากรในพื้นที่ที่ทำงานกับวัยรุ่น

## การศึกษาแนวคิดและองค์ประกอบ

RQ มาจากคำว่า Resilience Quotient ที่คนไทยอาจเรียกว่า พลังใจ ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิต ภูมิคุ้มกันทางใจ หรือที่กรมสุขภาพจิตใช้คำว่า อึด อืด สู้ RQ เป็นความสามารถของคนที่อยู่ในตนเอง และนำมาใช้เมื่อต้องเอาชนะปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤต หรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิต ในทางที่ดีขึ้นหลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง ทั้งนี้ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาได้

Grotberg, E.H., (1995) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการก้าวสู่การมี RQ ตามแนวคิด ฉันเป็น (I am) ฉันมี (I have) และ ฉันทำได้ (I can) ไว้ดังนี้

**สิ่งที่ฉันเป็น (I am)** หมายถึง การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การเป็นที่รักของคนอื่นๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเองเป็นที่ชื่นชอบและเป็นที่รักของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง
2. การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี
3. การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณเองสำคัญ และมั่นใจว่าคุณเองสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้
4. การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดตามมา
5. การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ

**สิ่งที่ฉันมี (I have)** เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และการเป็นผู้ได้รับการดูแลจากครอบครัวที่ดีเพียงพอ
2. การมีความสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ การได้รับการสอนจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยผ่านทางกรกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิด ก็จะได้รับบทลงโทษ และถ้าหากทำตามกฎกติกา ก็จะได้รับคำชมเชย
3. การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรมจรรยา และสามารถทำตามหลักศาสนาที่ตนนับถืออยู่

4. การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุน และได้รับความช่วยเหลือ ในยามจำเป็น ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

5. การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการ รวมทั้งด้านความปลอดภัยเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

**ความสามารถที่ฉันมี (I can)** เป็นทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. มีความสามารถในการสื่อสาร
2. มีความสามารถแก้ไขปัญหา
3. มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และผลักดันต่าง ๆ
4. มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้
5. มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้าง สามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึกกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

ช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึกกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

**กรมสุขภาพจิตได้แบ่งองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจของประชาชนทั่วไปเป็น 3 องค์ประกอบ คือ อึด อีดี ลู้**

**พลังอึด** ความสามารถของคนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่พลังอึดมักมีมุมมองว่า ไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว, เมื่อมีความทุกข์เข้ามาไม่นาน ก็ต้องผ่านไป, ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข, ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมด ถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง จากมุมมองดังกล่าวจึงทำให้สามารถหาหนทางระบายความเครียดได้ มีหนทางที่ช่วยให้หลุดพ้นกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น **พลังอึดเป็นพื้นฐานจิตใจที่สำคัญของคนมีพลังสุขภาพจิตที่ดี** อาจสังเกตได้จากบางคนที่มีความทุกข์ ความเครียดมาก แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และทำหน้าที่ที่รับผิดชอบได้

**พลังอีดี** ความสามารถในการสร้างแรงจูงใจในตัวเองและทำให้เกิดเป็นขวัญและกำลังใจ หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไข ทำไปทีละขั้นตอน อย่ากังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า การที่คนเราจะฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคไปได้ ส่วนหนึ่งต้องมีกำลังใจ **ปัญหายิ่งยากยิ่งต้องอาศัยกำลังใจ** เพื่อเพิ่มความกล้าหาญ ที่จะทำตัวให้เข้มแข็ง เพื่อลุกขึ้นมาสู้ หรือเอาชนะอุปสรรคไปยังเป้าหมายที่ต้องการ

**พลังลู้** ความสามารถที่จะสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลายๆ ทาง ชั่งน้ำหนักว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดี ไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้ อารมณ์ ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤต เหตุการณ์ไม่คาดฝัน มักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งร่างกาย แรงใจในการสู้กับปัญหา ซึ่งทำได้โดย

- ประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองได้หรือไม่
- ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีในการหาทางออก เช่น การพูดจาต่อรอง การวิเคราะห์หาทางออก
- ขอคำปรึกษา หรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้

**กรมสุขภาพจิต** ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย โดยทั่วไปสามารถจำแนก ได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (**Internal and External Factors**) สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก ที่สามารถลดผลกระทบเชิงลบ จากสถานการณ์ที่เครียดและกดดันต่าง ๆ ได้ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจได้ โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ และเสริมแนวทางการเรียนรู้ของเด็ก การส่งเสริมป้องกันปัญหาอารมณ์ และพฤติกรรม ด้วยการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชนที่เหมาะสม เพื่อการพัฒนาปัจจัยปกป้องภายในของแต่ละบุคคล โดยองค์ประกอบของปัจจัยทั้งส่วนที่เป็นภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถอธิบายได้ดังนี้

## องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ

ปัจจัยภายใน	ปัจจัยภายนอก
1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy)	1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships)
2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence)	2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships)
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)	3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity)
4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose)	

### มีรายละเอียดขององค์ประกอบย่อยดังนี้

#### ปัจจัยภายใน (Internal Factors) (ลักษณะบุคลิกภาพ ทำที่การแสดงและลักษณะนิสัย)

1. **ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy)** เป็นความรู้สึกที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายใน ภายใต้ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและภายนอก ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- **การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self Awareness)** : เป็นความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในตนเอง ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

- **การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)** : เป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง

- **การมีวินัยในตนเอง (Self Discipline)** : เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความต้องการ มีวินัย มีความยับยั้งชั่งใจ มีความรับผิดชอบ และสามารถทนต่อแรงต้านของกลุ่มเพื่อน และแรงกดดันของสังคมได้

2. **ความสามารถทางสังคม (Social Competence)** เป็นคุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- **ความสามารถในการสื่อสาร (Communication)** เป็นความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ และความสามารถในการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ

- **ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิ์ของผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้

- **ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Co-operation)** เป็นความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ ความเป็นมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วม เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่ และสามารถปรับตัวได้

3. **ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)** ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

- **ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking)** เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม

- การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่น ในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and Flexibility) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดี มีทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งรู้จักเปิดใจ มองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย และไม่คุกคามต่อชีวิต

- ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Effective Help Seeking) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเอง และแสวงหาแหล่งช่วยเหลือ ที่มีประสิทธิภาพ เมื่อประสบภาวะยุ่งยาก

4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) เป็นการมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่

- การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมาย ความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

- การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย ความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และการมีความเชื่อ หรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

#### ปัจจัยภายนอก (External Factors) (สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก)

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) คือ การมีปฏิสัมพันธ์ สัมพันธภาพ มิตรภาพ และทำที่ที่ดีของบุคคลใกล้ชิด

2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships) คือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่ สนับสนุน เกื้อหนุนให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา

3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) คือ การได้รับโอกาสผลักดันให้พึ่งตนเอง

การสร้างความเข้มแข็งทางใจ (RQ) ให้กับวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ และก้าวผ่านไปได้อย่างแข็งแกร่ง ซึ่งสามารถทำได้โดยสร้างความรู้สึกรู้สึกให้เด็กรับรู้ว่าเป็นส่วนสำคัญของครอบครัวและสังคม รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความห่วงใย และกำลังใจ อยู่เสมอ ปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีส่วนร่วมในการคิด การตัดสินใจร่วมกับพ่อแม่ ค้นหาตัวเอง สร้างเป้าหมายในอนาคต นอกจากนี้พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ถ่ายทอดประสบการณ์ของพ่อแม่ให้ลูกฟัง ชี้แนะและฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ฝึกให้เด็กรู้จักพูดคุยเล่าความรู้สึกนึกคิด ระบายความทุกข์ใจ ไม่เก็บกดไว้

การถอดบทเรียนจากประสบการณ์การทำงานของคุณครูในพื้นที่ที่ทำงานกับวัยรุ่นได้กำหนด 8 คุณลักษณะวัยรุ่นที่มีความเข้มแข็งทางใจ

1. critical thinking การคิดเชิงวิเคราะห์ เป็นทักษะในการคิดแบบมีเหตุมีผล เพื่อแยกแยะว่าสิ่งไหนจริง สิ่งไหนเท็จ อันจะนำไปสู่การตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

2. coping การรับมือ เป็นความตั้งใจพยายามแก้ปัญหาส่วนตัวหรือปัญหากับผู้อื่น แล้วสามารถเอาชนะความเครียดหรือความรู้สึกคับข้องใจในตนเองได้ แบ่งเป็นสองรูปแบบคือ

2.1 การจัดการกับอารมณ์

2.2 การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

3. connection ความผูกพัน ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ การสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น
4. communication การสื่อสาร การใช้ I message และผลเสียของ You message
5. Grit ความอดทนพยายาม ความเพียร การมุ่งมั่นไปข้างหน้า
6. Self Esteem การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง
7. Life Goals เป้าหมายชีวิต สิ่งที่เราให้ความสำคัญ ปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต การมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้คนเราใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางมุ่งสู่อนาคต
8. personality บุคลิกภาพ ลักษณะโดยรวมของแต่ละบุคคล ทั้งลักษณะภายในและภายนอก รวมถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้พบเห็น การเข้าใจบุคลิกภาพและความแตกต่างจะช่วยให้สามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น

### **แผนกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น**

เป็นแผนการจัดกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นชุดกิจกรรม โดยชุดกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข ครู รวมถึงหน่วยงานหรือบุคลากรแกนนำที่ทำงานเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ได้มีความรู้ความเข้าใจในองค์ความรู้ และแนวทางการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับวัยรุ่นและได้นำไปใช้ในการส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น

## ตารางสรุปความเชื่อมโยงของกิจกรรมและแนวคิดในการสร้างความเข้มแข็งทางใจ

กิจกรรม/	อึด	ฮึด	สู้	I am	I have	I can	Internal factor				External Factor	
							Social Competence	Autonomy	Problem Solving	Meaning and purpose		
กิจกรรมเพื่อเข้าใจตนเอง												
กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ	✓			✓				✓				
กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์		✓			✓							✓
กิจกรรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ												
กิจกรรมที่ 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก			✓			✓			✓			
กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก			✓			✓			✓			
กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต		✓		✓								
กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ้อนเร้น		✓				✓						
กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาไว้	✓								✓			
กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง		✓		✓					✓			
กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤตเป็นโอกาส			✓			✓						
กิจกรรมที่ 10 ก้าวไปด้วยกัน		✓		✓								
กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง		✓				✓						✓

แผนกิจกรรมที่คิดมาจะสอดคล้องกับแนวคิดและการถอดบทเรียนของผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งจะพัฒนาความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นที่สอดคล้องกับแนวคิดและองค์ประกอบ



คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน ประกอบด้วย แผนกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม และ 1 กิจกรรมเสริม เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม ซึ่งจะสร้างความสนุกสนาน และประสบการณ์ตรงให้กับวัยรุ่นมากกว่าการบอกเล่าจากวิทยากรกระบวนการ แต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์ สาระสำคัญ และวัสดุอุปกรณ์ รวมถึงขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมจะช่วยพัฒนาวัยรุ่นในแต่ละองค์ประกอบ ที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้กับวัยรุ่น นอกจากนี้วิทยากรกระบวนการควรเตรียมสมุดบันทึกกิจกรรมเพื่อให้วัยรุ่นได้บันทึกเรื่องราวจากกิจกรรมต่างๆ สิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่จะได้นำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อจะได้ทบทวน จัดระบบความคิด เพื่อการวางแผนอนาคตของตนเอง กิจกรรมสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีนประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ

กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก

กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก

กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต

กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ่อนเร้น

กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาไว้

กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง

กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤตเป็นโอกาส

กิจกรรมที่ 10 ก้าวไปด้วยกัน

กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง กิจกรรมเปิดใจ

โดยแต่ละกิจกรรมเชื่อมโยงกับแนวคิดดังตารางสรุปความเชื่อมโยงของกิจกรรม



# วัตถุประสงค์และสาระสำคัญของกิจกรรม

## กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 กิต

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่นที่เราต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย

### สาระสำคัญ

เป็นการเรียนรู้บุคลิกภาพ จุดอ่อน จุดแข็งของตนเองผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรม การแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองแบบง่ายๆ รวมทั้งเรียนรู้ผู้อื่นเพื่อเข้าใจยอมรับ และสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยสัตว์ที่เป็นตัวแทนแต่ละประเภทมีบุคลิกเฉพาะที่แตกต่างกัน การเข้าถึงและการสร้างความสัมพันธ์จึงใช้พลังและทักษะที่แตกต่างกัน

## กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

### สาระสำคัญ

รู้จักจุดดี จุดที่ต้องพัฒนาของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมจุดดี ปรับปรุงจุดที่ต้องพัฒนา และเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธ์ภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

## กิจกรรมที่ 3 รู้เขา รู้เรา รักต้องแสดงออก

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก
2. เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสร้างกำลังใจ

### สาระสำคัญ

การสื่อสารแบบ I message เป็นการสื่อสารที่ใส่ใจในคำพูดโดยใช้หลักการบอกความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยนและสร้างกำลังใจ นอกจากนี้การสื่อสารยังมีหลากหลาย ทั้งสีหน้า ท่าทาง การสัมผัส เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้พูดอย่างแท้จริง

## กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธ์ภาพที่ดี

### สาระสำคัญ

รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ รวมทั้งวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสม

## กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้วัยรุ่นกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง
3. เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

### สาระสำคัญ

ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ก็คือการที่เรามุ่งมั่นว่า เราจะต้องทำในสิ่งที่เราปรารถนา แม้จะเจออุปสรรค ก็ไม่ยอมแพ้ คนที่จะประสบความสำเร็จนอกจากมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ลงมือทำ และรู้จักวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

## กิจกรรมที่ 6 กิตชอน ชอนเรน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้อายุรุ่นมีทักษะในการคิดรอบด้าน ไม่ด่วนสรุป
2. ให้อายุรุ่นยอมรับและเคารพความแตกต่างทางความคิดของบุคคลอื่น
3. ให้อายุรุ่นมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผลและเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

### สาระสำคัญ

Critical Thinking คือทักษะการคิด ความตั้งใจที่จะพิจารณา ตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่เห็นคล้อยตามข้ออ้างต่างๆ แต่สามารถตั้งคำถามท้าทายหรือโต้แย้งข้ออ้างนั้น เพื่อเปิดแนวทางการคิดออกสู่ทางที่แตกต่าง อันนำไปสู่การแสวงหาคำตอบที่สมเหตุสมผล ทำให้ไม่ถูกชักชวนชักจูงไปในทางที่ผิด และรู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง และสามารถเอาตัวรอดได้

## กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาอยู่

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้ทราบถึงวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตนเองจากสิ่งล่อใจหรือแรงกระตุ้น
3. เพื่อให้เห็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้ในการควบคุมตนเอง

### สาระสำคัญ

ความต้องการ ความปรารถนา เป็นสิ่งที่ดีเพราะเป็นแรงจูงใจให้คนเราฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่เป้าหมายได้ แต่หากเป็นเรื่องไม่เหมาะสม ทำแล้วเกิดผลเสียก็ต้องหักห้ามใจ นอกจากนี้การตอบสนองต่อปัญหาและการตีความการรับรู้ความรุนแรงของปัญหาในวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน การควบคุมตนเอง การหาแนวทางการแก้ปัญหา หรือการห้ามใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่นำเราไปสู่หนทางที่ผิด

## กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง

### สาระสำคัญ

ความมีคุณค่าในตนเองสามารถประเมินได้จากการรับรู้ของตนและการรับรู้ของผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าและผู้อื่นก็รับรู้ว่าเป็นคนมีคุณค่า เมื่อนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต

## กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤตเป็นโอกาส

### จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

### สาระสำคัญ

ทุกคนต่างต้องพบกับสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร มุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดว่าเราจะสู้หรือยอมจำนนต่อปัญหา การใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง จะช่วยให้มีความสุข และลดความกังวลในจิตใจ

## กิจกรรม 10 ก้าวไปด้วยกัน

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เรียนรู้ที่จะมีความมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ
2. อดทนและสามารถจัดการกับอารมณ์ในยามเหนื่อย เมื่อย ท้อ
3. เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ช่วยให้เห็นวิธีการทำงานเป็นทีมเพื่อร่วมกันวางแผนจัดการปัญหา การลองผิดลองถูก การเอาชนะความรู้สึกเหนื่อย เมื่อย ท้อ และความหงุดหงิดของตนเอง ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ การให้กำลังใจกันและกัน วิธีคิดบวกเมื่อทำพลาด รวมถึงวิธีการระงับอารมณ์

## กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง กิจกรรมเปิดใจ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับวัยรุ่น
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันในครอบครัว

### สาระสำคัญ

บางครั้งพ่อแม่ผู้ปกครองกับลูกวัยรุ่นเกิดการไม่เข้าใจกัน เนื่องจากขาดการสื่อสารที่เหมาะสม ช่องว่างระหว่างวัย การไม่ได้พูดคุยกันตรงๆ ถึงความคาดหวัง และความชอบไม่ชอบของแต่ละฝ่าย

**ตัวอย่างสมุดบันทึกกิจกรรม** (หน้าปกสมุดบันทึกกิจกรรมควรปล่อยว่างเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อวาดรูปตกแต่งด้วยตนเอง)

กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

หมายเหตุ วิทยากรกระบวนการควรมีสมุดบันทึกกิจกรรม และบันทึกแต่ละกิจกรรมไปพร้อมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## ตารางการจัดกิจกรรม สร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน

การจัดกิจกรรม สร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน หากจัดเต็มรูปแบบควรใช้เวลา 3 วันในการจัดกิจกรรม เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และดึงเอาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและเข้าถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมได้ดียิ่งขึ้น

### การจัดกิจกรรม ระยะเวลา 3 วัน

วันที่ /เวลา	เช้า	บ่าย
วันที่ 1	8.30 - 9.00 น. ลงทะเบียน/พิธีเปิด	13.00 - 13.15 น. กิจกรรมสันตนาการ
	9.00 - 9.30 น. ทำแบบประเมิน RQ	13.15 - 14.15 น. กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์
	9.30 - 10.00 น. จับสลาก BUDDY	14.15 - 14.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง
	10.00 - 10.45 น. กิจกรรมสันตนาการ	14.30 - 15.30 น. กิจกรรมที่ 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก
	10.45 - 11.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง	15.30 - 16.30 น. สรุปกิจกรรมและนัดหมาย กิจกรรมวันรุ่งขึ้น
	11.00 - 12.00 น. กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ	
วันที่ 2	9.00 - 9.15 น. กิจกรรมสันตนาการ	12.30 - 12.45 น. กิจกรรมสันตนาการ
	9.15 - 10.15 น. กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก	12.45 - 13.45 น. กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ่อนเร้น
	10.15 - 10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง	13.45 - 14.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น. กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต	14.00 - 15.00 น. กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาอยู่
		15.00 - 15.30 น. สรุปกิจกรรมและนัดหมาย กิจกรรมวันรุ่งขึ้น
วันที่ 3	9.00 - 9.15 น. กิจกรรมสันตนาการ	12.30 - 12.45 น. กิจกรรมสันตนาการ
	9.15 - 10.15 น. กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง	12.45 - 13.45 น. กิจกรรมที่ 10 ก้าวไปด้วยกัน
	10.15 - 10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง	13.45 - 14.00 น. พักรับประทานอาหารว่าง
	10.30 - 11.30 น. กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤตเป็นโอกาส	14.00 - 15.30 น. เฉลย BUDDY/กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง กิจกรรมเปิดใจ/ปิดค้ายความสุข ความทรงจำ และกำลังใจ

# กิจกรรมเพื่อเข้าใจตนเอง

การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่น เพื่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากรต้องมีบทบาทในการกระตุ้นและเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมจากวัยรุ่น

วิทยากรจึงต้องสวมบทบาทการเป็นวิทยากรกระบวนการ (Facilitator) หรือผู้ที่ทำหน้าที่อำนวยความสะดวก ในการดำเนินงาน เสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ การระดมความคิดเห็น การทำงานอย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความร่วมมือ รวมทั้งมีอิสระทางความคิดและการสื่อสาร โดยใช้เทคนิคกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

## บทบาทของวิทยากรกระบวนการ (Facilitator)

1. เป็นผู้ประสานงาน (Coordinator) เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมมากที่สุด
2. เป็นผู้กระตุ้น (Catalyst) ให้เกิดการเรียนรู้ผ่านคำถามปลายเปิด คำถามแตกองค์ประกอบ คำถามสร้างความตระหนักรู้ เพื่อดึงพลังหรือศักยภาพของผู้เข้าร่วมให้เห็นถึงปัญหา สาเหตุ เป้าหมาย และทางออกร่วมกัน
3. เป็นผู้สังเกตการณ์ (Observer) โดยสังเกตพฤติกรรมความรู้สึกและวิถีคิดของผู้เข้าร่วมเพื่อปรับกระบวนการให้เหมาะสมอยู่ตลอดเวลา
4. เป็นผู้สร้างบรรยากาศ (Climate Setter) ให้ผ่อนคลาย เป็นกันเอง และสร้างความไว้วางใจเพื่อให้เกิดการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
5. เป็นผู้ช่วยการสื่อสาร (Communicator Enabler) ช่วยให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูลประสบการณ์ ความรู้ต่างๆ อย่างเต็มที่ เต็มใจและเปิดกว้างที่จะรับฟังอย่างใคร่ครวญ
6. เป็นพี่เลี้ยงในการเรียนรู้ (Learning Coach) ให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าถึงประสบการณ์และวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นแหล่งความรู้ฝังลึกที่อยู่ในตัวบุคคล นำไปสู่การพัฒนาและจัดการตนเองที่ประสบความสำเร็จ

## คุณสมบัติจำเป็นของวิทยากรกระบวนการ คือ

1. รักในการเรียนรู้ วิทยากรกระบวนการเป็นบุคคลที่พร้อมจะเรียนรู้ เพื่อให้รับกับการเปลี่ยนแปลง
2. เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพ มีความรู้ความสามารถ ทุกคนสามารถเรียนรู้ร่วมกันได้ มีความรักผู้อื่น พร้อมที่จะเรียนรู้จากผู้อื่น มีความสุขเมื่อเห็นการเติบโต
3. มีวิธีคิดอย่างเป็นระบบ (System thinking) มีการเชื่อมโยงความคิดที่เป็นระบบ การคิดเชิงบวก มีความคิดเชิงสร้างสรรค์ไม่ติดกรอบ “กล้าจินตนาการ” ความคิดเชิงสังเคราะห์ วิเคราะห์ และความคิดเชิงออกแบบ
4. ไม่ตัดสินหรือตำหนิในความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## ตารางแสดงการเปรียบเทียบบทบาทของวิทยากรในความหมายเดิม กับวิทยากรกระบวนการ

วิทยากรในความหมายเดิม	วิทยากรกระบวนการ
1. มีบทบาทเป็นครูผู้ถ่ายทอด (Teacher)	1. มีบทบาทเป็นครูผู้ฝึก (Coach) ตั้งประเด็นคำถามพัฒนาความคิดพร้อมให้คำแนะนำอย่างสร้างสรรค์
2. เป็นผู้รวบรวมและนำความรู้มาถ่ายทอดให้ แบบทางตรง เน้นการฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ	2. เป็นผู้จัดการกระบวนการให้เกิดความร่วมมือในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
3. มีเป้าหมายให้ผู้เรียนเชื่อในสิ่งที่ถ่ายทอด เนื่องจากความรู้ที่ถ่ายทอดให้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องและผ่านการสังเคราะห์แล้ว	3. มีเป้าหมายให้เกิดการพัฒนาความคิดสู่การรับรู้และเรียนรู้ความเข้าใจที่แตกฉาน ด้วยตนเองมากกว่าการรับฟังฝ่ายเดียว
4. วิทยากรเป็นศูนย์กลางของการถ่ายทอดความรู้ทั้งหมด	4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลางของการถ่ายทอดและมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
5. เป็นผู้ตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	5. เป็นเพียงผู้สะท้อนภาพของการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนตนเอง
6. ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นความรับผิดชอบของวิทยากร	6. ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับวิทยากร
7. มีช่องทางการสื่อสารแบบทางเดียว (One - way Communication)	7. มีช่องทางการสื่อสารสองทาง (Two- way Communication)
8. วิทยากรมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน	8. วิทยากรกระบวนการมีความรู้เชิงสหวิทยาการ (Interdisciplinary)
9. มีความสามารถในการไขปัญหาที่ผู้เรียนข้องใจได้ทุกอย่าง	9. ไม่จำเป็นต้องรู้และตอบข้อข้องใจได้ในทุกเรื่อง แต่รู้จักการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันได้
10. กระบวนการจัดการความรู้และการถ่ายทอดความรู้ เป็นแบบมีแบบแผนตายตัว	10. มีระบบกระบวนการจัดการความรู้ที่ยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่เหมาะสม
11. สนใจในเนื้อหาที่ถ่ายทอดมากกว่ากระบวนการของการถ่ายทอด	11. สนใจในกระบวนการเชิงปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม
12. ขาดการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่ากลุ่ม	12. มีกระบวนการเสริมพลังความคิดแบบเปิดกว้าง มุ่งการพัฒนาแบบองค์รวม เน้นการมีส่วนร่วม

ที่มา: บทบาทวิทยากรกระบวนการกับการสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลง (ผศ.ดร.กิติชัย รัตนะ)

## ข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความรับผิดชอบ

วิทยากรสามารถกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรับผิดชอบ โดยการทำข้อตกลงร่วมกันกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วาดรูปตกแต่ง และเขียนชื่อสมุดบันทึกกิจกรรมให้สวยงาม ตามที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรามากที่สุด รับผิดชอบดูแลและเขียนสมุดบันทึกกิจกรรมเมื่อเสร็จสิ้นแต่ละกิจกรรม พร้อมนำติดตัวมาทุกครั้งเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน
2. มอบหมายให้มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่างๆในกิจกรรม เช่น การเข้าร่วมทุกกิจกรรม มีบทบาทในการเตรียมอุปกรณ์ การติดบอร์ดแสดงผลงาน การเก็บรวบรวมเอกสาร การจัดเตรียมสถานที่ เป็นต้น
3. ให้เคารพและตรงต่อเวลาในทุกกิจกรรม
4. มีความตั้งใจ สนใจและใส่ใจฟังเมื่อผู้ใดพูดหรือแสดงความคิดเห็น
5. การมีวินัยในตนเองทำตามกติกาของกลุ่ม
6. มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย เช่น การเข้าคิวกินข้าว การวางรองเท้าให้เป็นระเบียบ การเก็บทำความสะอาดสถานที่
7. การมีจิตสำนึกที่ดี เช่น การเห็นใจและรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

### ก่อนเริ่มกิจกรรมที่ 1

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (Resilience Scale) โดยสามารถเลือกทำฉบับเต็ม 48 ข้อ หรือ ฉบับย่อ 15 ข้อ เพื่อประเมินระดับความเข้มแข็งทางจิตใจก่อนเข้ารับการอบรม และเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับวิทยากรในการสังเกตผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน และอาจประเมินซ้ำหลังจบการจัดกิจกรรมหรือทิ้งระยะเวลาประมาณ 3 เดือน เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
2. ให้วิทยากรกระบวนกรทำฉลากรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมาจับฉลาก ใครจับได้ชื่อตนเองขอให้มาจับใหม่ จากนั้นให้ดูชื่อที่จับได้และจำไว้ว่าคนๆนั้นเป็น Buddy ของตน ได้ใครก็ไปดูแลคนนั้น ขอแบบเนียนๆ อย่าให้เขาจับได้ส่วนตัวเราจะเรียกตัวเองว่า Budder มีหน้าที่ต้องดูแลและติดตาม Buddy ของตัวเองห่างๆอย่างห่างๆ อย่าให้ Buddy ของตัวเองจับได้ว่าตนคือใคร โดยให้เริ่มภารกิจดูแล Buddy ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป และจะทำการเฉลยในวันสุดท้ายของกิจกรรม ซึ่งในวันสุดท้ายหากใครต้องการหาของที่ระลึกให้ Buddy หรือของสำหรับขอบคุณ Budder ที่ดูแลตนเองก็ขอให้เตรียมมาในวันสุดท้ายของกิจกรรม อาจเป็นของที่ตัวเองก็ได้เป็นการให้กำลังใจ

### กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคย ละลายพฤติกรรม สร้างการมีส่วนร่วมและการทำงานเป็นทีม รวมถึงสามารถใช้สังเกตพฤติกรรม อาจต้องเตรียมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้เวลาไม่มากนัก แต่ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีทั้งก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม

**\*\*\* ข้อควรคำนึง** วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบการแข่งขัน อาจใช้กิจกรรมสนทนากาการในการแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 6 - 8 คน ตามความเหมาะสมของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และหากมีการเก็บคะแนนกลุ่มในแต่ละกิจกรรม ก็จะช่วยเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น



# กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สามารถเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง
2. เพื่อให้เข้าใจบุคคลอื่นที่เราต้องปฏิสัมพันธ์ด้วย

## สาระสำคัญ

เป็นการเรียนรู้บุคลิกภาพ จุดอ่อน จุดแข็งของตนเองผ่านการวิเคราะห์พฤติกรรม การแสดงออกถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองแบบง่ายๆ รวมทั้งเรียนรู้ผู้อื่นเพื่อเข้าใจยอมรับ และสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยสัตว์ที่เป็นตัวแทนแต่ละประเภทมีบุคลิกเฉพาะที่แตกต่างกัน การเข้าถึงและการสร้างความสัมพันธ์จึงใช้พลังและทักษะที่แตกต่างกัน

## อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1.1 แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ
2. ใบกิจกรรมที่ 1.2 ข้อความอธิบายบุคลิกภาพทั้ง 4 ทิศ
3. ใบกิจกรรมที่ 1.3 ทบทวนจุดเด่น และจุดที่ต้องพัฒนา
4. ใบความรู้ที่ 1.1 บุคลิกภาพพื้นฐานของสัตว์ที่เป็นตัวแทนทั้ง 4 ทิศ
5. กระดาษ, ปากกาเมจิก, กระดาษกาว (ในกรณีที่จะระดมความคิด)

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการติดกระดาษใบกิจกรรมที่ 1.2 (ข้อความอธิบายบุคลิกภาพทั้ง 4 ทิศ ไว้ตามทิศต่างๆ ในห้อง
2. แจกใบกิจกรรมที่ 1.1 แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้อ่านและคิดว่าตนเองมีลักษณะตรงกับข้อความในข้อใดให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับตัวเรามากที่สุด
3. ให้รวมคะแนนตามตารางใบรวมคะแนน

ข้อ	คะแนน	ทิศ/ธาตุ
รวมคะแนนข้อ 1 - 5		ทิศตะวันตก ธาตุดิน
รวมคะแนนข้อ 6 - 10		ทิศเหนือ ธาตุไฟ
รวมคะแนนข้อ 11 - 15		ทิศตะวันออก ธาตุลม
รวมคะแนนข้อ 16 - 20		ทิศใต้ ธาตุน้ำ

4. หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คะแนนสูงสุดในกลุ่มใดให้เดินไปรวมกลุ่มตามทิศ/ธาตุที่กำหนด (กรณีคะแนนเท่ากัน ให้เดินไปอ่านลักษณะบุคลิกภาพตามใบกิจกรรมที่ 1.2 แล้วตัดสินใจเลือกว่าจะเข้ากลุ่มใด)
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้รวมกลุ่มและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกของตนเองที่ตรงกับลักษณะของสัตว์ที่เลือก



6. วิทยากรกระบวนการแจกใบกิจกรรม 1.3 (ทบทวนจุดเด่นและจุดที่ต้องพัฒนา) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา แล้วเขียนจุดเด่น (จุดดี) ของตนเอง 2 ข้อ และจุดที่ต้องพัฒนา 2 ข้อ ลงในกระดาษ พร้อมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดเด่น และจุดที่ต้องพัฒนา เพื่อเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง รอบแรก ให้แต่ละคนเล่าถึงจุดเด่น รอบสองให้เล่าถึงจุดที่ต้องพัฒนา (หากกลุ่มใดใหญ่เกินไปอาจแยกเป็น 2 กลุ่ม) ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที

7. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จับคู่โดยห้ามสัตว์ชนิดเดียวกันคู่กัน พูดคุยทำความรู้จัก ให้เวลา 5 นาที วิทยากรกระบวนการสุ่มถาม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3 หัวข้อ

7.1 ให้แนะนำเพื่อนที่เราพูดคุย เขาอยู่ในกลุ่มใด เราอยู่ในกลุ่มใด

7.2 สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากเพื่อน ลักษณะนิสัยที่เหมือนและแตกต่างระหว่างเรากับเพื่อน

7.3 จะปรับตัวเข้าหากันอย่างไร

8. วิทยากรกระบวนการชวนพูดคุยว่า ทุกคนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และรู้จักเพื่อนคนอื่นๆ ที่มีลักษณะแตกต่างจากเรา ดังนั้น ถ้าจะเรียนรู้กันและกัน ต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน ต้องเข้าใจความคิด ความรู้สึกของเพื่อนแต่ละคน ตามลักษณะนิสัย รวมถึงเรียนรู้ที่จะยอมรับในจุดอ่อนของเพื่อน และนำจุดเด่นที่ดี ของเพื่อนมาปรับใช้กับเรา วิทยากรกระบวนการสรุปตามสิ่งที่ได้จากกลุ่มและเพิ่มสาระสำคัญ และเน้นย้ำถึงบุคลิกภาพที่โดดเด่น สรุปตามใบความรู้ที่ 1.1 (บุคลิกภาพพื้นฐานของสัตว์ที่เป็นตัวแทน ทั้ง 4 ทิศ)

9. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

9.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

9.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน



อารมณ์ดี มีมิตร ดิดบงก

## ใบกิจกรรมที่ 1.1 แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ

### อ่านข้อความต่อไปนี้แล้ว กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ตรงกับตัวเรามากที่สุด

- .....1. ชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น หากผู้อื่นร้องขอหรือหากมันใจในประเด็นดังกล่าว
- .....2. มักนั่งเงียบมากกว่าจะยืนยันสิทธิของตน
- .....3. ไม่ชอบให้สิ่งต่างๆเปลี่ยนแปลงบ่อย
- .....4. มักถามก่อนที่จะบอก
- .....5. ส่วนใหญ่แล้วถือว่าท่านมีความอดทน
- .....6. มักแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่นแม้ว่าจะไม่มีใครขอร้องหรือแม้ว่าจะไม่แน่ใจ
- .....7. มักยืนยันสิทธิมากกว่าที่จะนั่งสงบเงียบ
- .....8. ชอบความรวดเร็วทันใจ
- .....9. ตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม
- .....10. ส่วนใหญ่แล้วเป็นคนที่ไม่ค่อยมีความอดทน
- .....11. มักค้นหาสิ่งใหม่ๆ คิดนอกกรอบ
- .....12. มีความยืดหยุ่น คิดเสมอว่าทุกอย่างแก้ไขได้
- .....13. ชอบการเปลี่ยนแปลง
- .....14. มองโลกในแง่ดี เชื่อคนง่าย
- .....15. อารมณ์ดีชอบความสนุกสนาน
- .....16. มักจะแลกเปลี่ยนแสดงออกถึงความรู้สึกอย่างเปิดเผย
- .....17. มักสนใจคนและความรู้สึก
- .....18. มักแสดงความเป็นมิตรและผ่อนคลาย
- .....19. มักจะผูกมิตรและสังสรรค์ก่อนลงมือทำ
- .....20. การทำความรู้จัก หรือสร้างความคุ้นเคยกับท่านเป็นเรื่องง่าย

### ใบรวมคะแนน

### ข้อใดที่กาเครื่องหมาย ✓ นับเป็น 1 คะแนน โดยรวมคะแนนตามข้อต่อไปนี้

ข้อ	คะแนน	ทิศ/ธาตุ
รวมคะแนนข้อ 1 - 5		ทิศตะวันตก ธาตุดิน
รวมคะแนนข้อ 6 - 10		ทิศเหนือ ธาตุไฟ
รวมคะแนนข้อ 11 - 15		ทิศตะวันออก ธาตุลม
รวมคะแนนข้อ 16 - 20		ทิศใต้ ธาตุน้ำ



## ใบกิจกรรมที่ 1.2

### ข้อความอธิบายบุคลิกภาพทั้ง 4 ทิศ

#### ทิศตะวันตก - หมิ



“มั่นคงดุจภูผา” ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบเสียง ชอบความมั่นคง  
หนักแน่น

#### จุดเด่น

ชอบคิดเป็นระบบ มีความรอบคอบ ชอบเก็บข้อมูล ช้าแต่ชัวร์  
ทุกอย่างต้องมีข้อพิสูจน์ หลักเกณฑ์ และความเหมาะสม  
ยอมเปลี่ยนแปลงถ้ามีเหตุผลและข้อพิสูจน์  
รับปากคำไหนต้องเป็นคำนั้น

#### จุดอ่อน

ติดอยู่ในกรอบเดิมๆ โลกแคบ ไม่กล้าเสี่ยง ระวังมากเกินไป  
คิดนาน เชื่องช้า จนดูเฉื่อยในบางครั้ง  
เชื่อและยอมรับคนอื่นยาก มีโลกส่วนตัวสูง ไม่ยืดหยุ่น  
ทำอะไรเป็นไปตามลำดับ เคร่งครัด จึงมักตัดสินใจช้า และเย็นชากับความรู้สึก

## กิศเหนือ - กระจ่าง



“เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”

### จุดเด่น

บุกตะลุย ลงมือทำไม่ลังเล ทำอะไรรวดเร็ว ขยัน อดทน ไม่เสแสร้ง  
ไม่ย่อท้อ

กล้าได้กล้าเสีย กล้าตัดสินใจ ชอบความท้าทาย

กล้ายืนยันในสิ่งที่คิด มุ่งมั่น รักอิสระ เปิดเผย ตรงไปตรงมา

### จุดอ่อน

ใจร้อน ขาดความรอบคอบ หงุดหงิดง่าย ขี้โมโห อารมณ์เหนือเหตุผล

ชอบเอาชนะ พูดตรงจนทำร้ายใจคนอื่น

## กิตติ-วันออก นกอินทรี



“นักกรีเอทีฟ”

### จุดเด่น

มีความคิดสร้างสรรค์ มองการณ์ไกล มีจินตนาการ  
ยืดหยุ่นสูง ชอบการเปลี่ยนแปลง ชอบของใหม่  
คิดว่าอุปสรรคทุกอย่างมีทางแก้ไข รู้รอบแต่รู้กว้างๆ  
เข้าได้กับคนทุกกลุ่ม มีความเป็นมิตร  
สรุปเก่งเชื่อมโยงความคิดได้ดี มองภาพรวม ทันสมัย คิดนอกกรอบ  
ชอบเดินทาง อ่านมาก จำมาก รู้เรื่องใหม่ๆเสมอ มองไปยังอนาคต

### จุดอ่อน

ชอบคิดแต่ไม่ชอบทำ  
เป็นคนเปื่อง่าย เปื่อความซ้าซากจำเจ สมาธิสั้น เปลี่ยนใจง่าย ชอบทำอะไร  
ทีละหลายๆ อย่าง  
ให้ความสำคัญกับความคิดมากกว่าข้อมูล  
ไม่ตัดสินใจ พุดมากเกินไป สร้างทางเลือกมากเกินไป

## กิ้งก่า - หู



“ผู้ประสานความขัดแย้ง”

### จุดเด่น

ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์สูง ประนีประนอม ชอบช่วยเหลือ  
ให้กำลังใจรับฟังคนอื่น ใส่ใจคนอื่น อ่อนโยน รักษาน้ำใจ กลัวเพื่อนเสียใจ

มองโลกในแง่ดี รักสันติ เป็นผู้ไกล่เกลี่ย เป็นผู้ประสานงานที่ดี ชอบสร้าง  
ความมีส่วนร่วม

บุคลิกรวดเร็ว ว่องไว กินเก่ง คุยเก่ง เพื่อนมาก ร่าเริง ชี้แจงใจ ใส่ใจในรายละเอียด

### จุดอ่อน

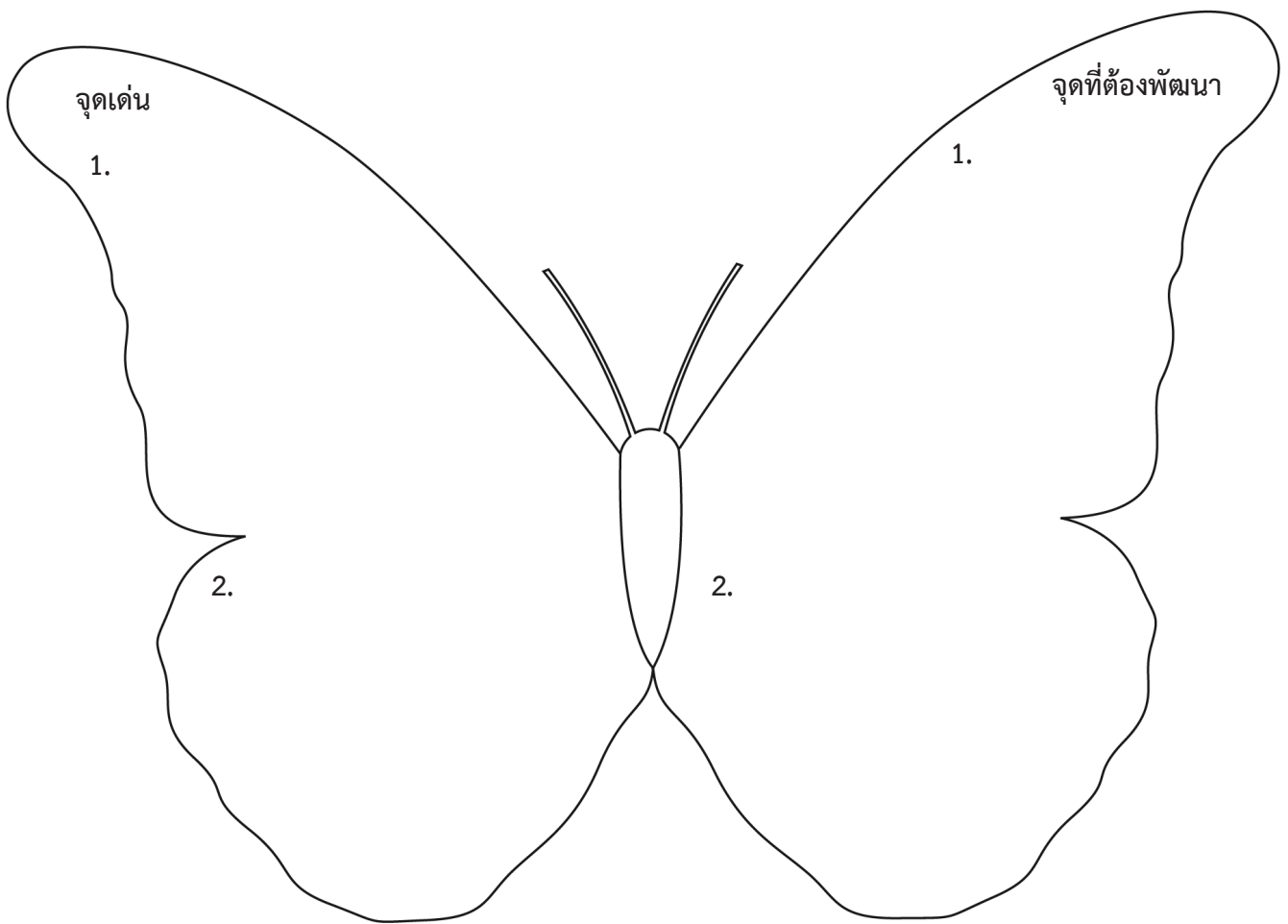
ชี้แจงใจ ชี้แจงวล เกือบกด ตัดสินใจช้า ไม่กล้าปฏิเสธ ลังเล

เก็บความรู้สึก เก็บกดความต้องการของตนเอง

ชอบพูด “อะไรก็ได้” “ไม่เป็นไร” ปากกับใจไม่ตรงกัน

## ใบกิจกรรม 1.3 บทกวนจุดเด่นและจุดที่ต้องพัฒนา

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมา แล้วเขียนจุดเด่น(จุดดี) ของตนเอง 2 ข้อ และจุดที่ต้องพัฒนา 2 ข้อ ลงในกระดาษ พร้อมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงจุดเด่น และจุดที่ต้องพัฒนา เพื่อเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง รอบแรก ให้แต่ละคนเล่าถึงจุดเด่น รอบสองให้เล่าถึงจุดที่ต้องพัฒนา (หากกลุ่มใดใหญ่เกินไปอาจแยกเป็น 2 กลุ่ม) ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอจุดดี จุดที่ต้องพัฒนา ในภาพรวม





## ใบความรู้ที่ 1.1

### บุคลิกภาพพื้นฐานของสัตว์ที่เป็นตัวแทน ทั้ง 4 กิศ

คนทุกคนมีจุดแข็งจุดอ่อน การยอมรับกัน ทั้งจุดแข็งจุดอ่อน บางทีจุดแข็งคือจุดอ่อน ปรับตัวเข้ากับคนอื่น เข้าใจคนอื่น ปฏิบัติต่อเขาอย่างไร

**หมี :** ธาตุดิน นักคิด รอบคอบตรวจสอบ มีกฎเกณฑ์มีขั้นตอน ชอบควบคุม ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

**ข้อเสนอแนะ :** วิธีแก้ไขคือควรปล่อยวางด้วยการปฏิบัติธรรม ลดความเครียดในการใช้ชีวิตลง เปิดรับสุนทรียภาพ ในชีวิตเพื่อลดความแข็งแกร่งของเหตุผลในชีวิตลงได้ ได้รับความรู้สึกของตนเอง พร้อมเปิดรับความรู้สึกของคนอื่นบ้าง หากมีเพื่อนแบบหมี ควรใจเย็น อดทนกับการใช้เวลาในการคิดไตร่ตรองและตัดสินใจ ความเฉื่อยชา เจ้าระเบียบและไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง

**หนู :** ธาตุน้ำ นักประสาน อ่อนโยน ปรับตัวง่าย เน้นเรื่องใจ คุยเก่ง ชอบประสาน

**ข้อเสนอแนะ :** กล้าที่จะยืนยันสิทธิของตนบ้าง สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ชื่นชมตัวเอง ให้กำลังใจตัวเอง เอาใจใส่ความรู้สึกตัวเองมากขึ้น

หากมีเพื่อนแบบหนูมักจะไม่ค่อยมีความขัดแย้ง แต่อย่าลืมนึกถึงความรู้สึกให้มากๆ และหมั่นให้กำลังใจและชื่นชมเขาอยู่เสมอๆ

**อินทรี :** ธาตุลม นักวางแผน คิดนอกกรอบ เชื่อมโยงอิสระเสรี ชอบเรื่องแปลกใหม่

**ข้อเสนอแนะ :** ค้นหาความจริงจากการกระทำบ้าง ลดการอยู่ในโลกของจินตนาการของตัวเองลง มีสติมากขึ้น ลงลึกในรายละเอียดบ้าง รู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง เรียนรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพื่อการแก้ไขต้นตอของปัญหา ไม่ใช่ละทิ้งไปเฉยๆ

หากมีเพื่อนที่เป็นอินทรีอาจต้องเข้าใจในการหาความสนุกสนาน เขาอาจจะเบื่อถ้าไม่มีกิจกรรมหรือความตื่นเต้นแปลกใหม่ เขาอาจต้องการเปลี่ยนรูปแบบการทำงาน และลองทำอะไรใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ

**กระทิง :** ธาตุไฟ นักปฏิบัติ ต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ จนงานสำเร็จลงได้ ชอบทำ

**ข้อเสนอแนะ :** พยายามใช้ชีวิตให้ช้าลง มองเห็นความงามในรายละเอียดมากขึ้น และหมั่นฝึกสติกับการรู้สึกตัวในการกระทำเพิ่มขึ้น ไม่ควรด่วนสรุปอะไรเร็วเกินไป รู้จักที่จะช้า ๆ กับบางเรื่อง รู้จักอดทนรอคอย ลดความเป็นตัวของตัวเองลง และลดอำนาจนิยมลงยอมให้ผู้อื่นสะท้อนตัวตนบ้าง

หากมีความจำเป็นต้องติดต่อกับกระทิง อาจจะต้องทำความเข้าใจเขาให้มาก ๆ และต้องพูดตรงประเด็นไม่อ้อมค้อม กระทิงมุ่งมั่นในความสำเร็จสูง คุณสามารถให้กำลังใจส่งเสริมเขาให้สำเร็จในหน้าที่การงาน

ในความเป็นจริงสัตว์ทั้งหมดก็เป็นส่วนผสมอยู่ในตัวเราแตกต่างกันตามสถานการณ์และประสบการณ์ คนทุกคนมีจุดแข็งจุดที่ต้องพัฒนา การยอมรับกัน ทั้งจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนา จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่น เข้าใจคนอื่น โดยพยายามเข้าใจว่าเราควรที่จะ

1. รู้จักตัวเราเอง รู้จักคนอื่น
2. คนทุกคนมีความต่างมีทั้งในส่วนที่เป็นจุดแข็งและส่วนที่เป็นจุดที่ต้องพัฒนา ให้เราเข้าใจจุดแข็งจุดที่ต้องพัฒนาของเราและเข้าใจจุดแข็ง จุดที่ต้องพัฒนาของคนอื่น
3. จุดแข็งบางลักษณะของเราเองอาจเป็นจุดที่ต้องพัฒนาในมุมมองของคนอื่น
4. การอยู่ร่วมกันต้องปรับเข้าหาซึ่งกันและกัน

# กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

## สาระสำคัญ

รู้จักจุดดี จุดที่ต้องพัฒนาของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ส่งเสริมจุดดี ปรับปรุงจุดที่ต้องพัฒนา และเรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างถูกต้องเหมาะสม

## อุปกรณ์

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ใบกิจกรรมที่ 2.1 ต้นไม้แห่งชีวิต
3. ใบความรู้ที่ 2.1 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. จากกิจกรรมที่ 1 เมื่อเราได้วิเคราะห์ตนเองและทราบว่า มีลักษณะ นิสัย คล้ายสัตว์ชนิดใด (กระทิง หมี อินทรี หนู) วิทยากรกระบวนการอาจนำใบกิจกรรมที่ 1.2 ข้อความอธิบายบุคลิกภาพทั้ง 4 ทิศ ฉายขึ้นจอหรือติดไว้ให้อ่านเพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณา

2. ให้แต่ละคนวิเคราะห์คนในครอบครัว คนใกล้ชิด ตามประเด็นต่อไปนี้

2.1 คนในครอบครัว คนใกล้ชิด มีนิสัยคล้ายสัตว์ชนิดใด เหมือนหรือต่างจากเรา

2.2 เราได้รับอิทธิพลอะไรจาก คนในครอบครัว คนใกล้ชิดบ้าง

2.3 หากเรากับคนในครอบครัวมีลักษณะนิสัยต่างกันจะสร้างสัมพันธ์หรือพูดคุยกันได้อย่างไรโดยไม่เกิดความขัดแย้ง

3. วิทยากรกระบวนการสุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกมานำเสนอ

4. แบ่งกลุ่มตามประเภทของบุคลิกภาพ (กระทิง หมี อินทรี หนู) วิทยากรกระบวนการแจกกระดาษฟลิปชาร์ตให้แต่ละกลุ่มทำตามประเด็นต่อไปนี้ (หากกลุ่มใดใหญ่เกินไป อาจแยกเป็น 2 กลุ่ม)

4.1 วาดส่วนประกอบของต้นไม้ (ราก ต้น กิ่ง ใบ ดอก ผล ฯลฯ)

4.2 ช่วยกันคิดว่าในชีวิตของเราต้องพบเจอบุคคลใดบ้าง แล้วกำหนดบุคคลเหล่านั้นเป็นส่วนประกอบใดบนต้นไม้ พร้อมเหตุผลว่าเพราะอะไรบุคคลนั้นจึงเป็นส่วนประกอบดังกล่าว

4.3 ถ้าอยากให้ต้นไม้แห่งชีวิตต้นนี้เจริญเติบโตได้ดีต้องบำรุงรักษาอย่างไร (ใบกิจกรรมที่ 2.1 ต้นไม้แห่งชีวิต)

5. ส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอต้นไม้แห่งชีวิต

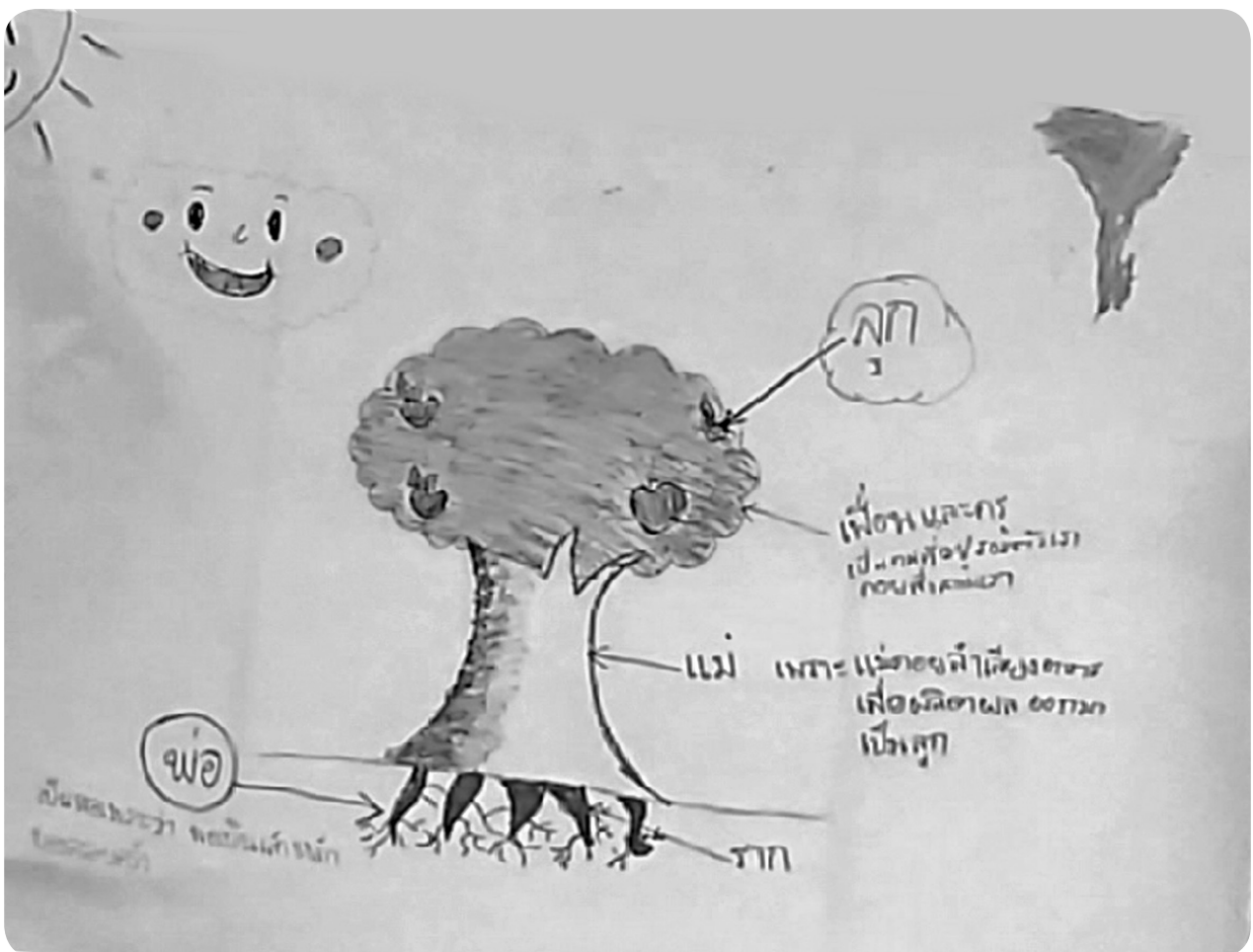
6. วิทยาการกระบวนการสรุปภาพรวม จากการนำเสนอแต่ละกลุ่ม พร้อมทั้งชี้ให้เห็นว่า **ทุกคนจะมีบทบาทหน้าที่แตกต่างกันแต่จะอยู่ร่วมกันได้** โดยการทำตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน แม้มีความแตกต่างแต่สามารถอยู่ร่วมกันได้ หากเราสามารถยอมรับในสิ่งที่เราชอบและสิ่งที่เราไม่ชอบ **เชื่อมโยงให้เห็นถึงสัมพันธภาพ** จุดดี จุดที่ต้องพัฒนา การเข้าใจและยอมรับคนในครอบครัว รวมถึงขยายไปถึงเครือข่ายในชีวิต ความใกล้ชิด ความสามารถในการพึ่งพาช่วยเหลือ (ใบความรู้ที่ 2.1 สร้างความเข้าใจสร้างสายสัมพันธ์)

**\*\* หมายเหตุ** วิทยาการกระบวนการควรเปิดใจกว้างในการรับฟังและสามารถนำกิจกรรมนี้มาวิเคราะห์กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ เช่น รับรู้คนสำคัญในชีวิต คนที่อยู่แวดล้อม คนที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด คนที่คอยเกื้อหนุนตามการรับรู้ของกลุ่ม

7. วิทยาการกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

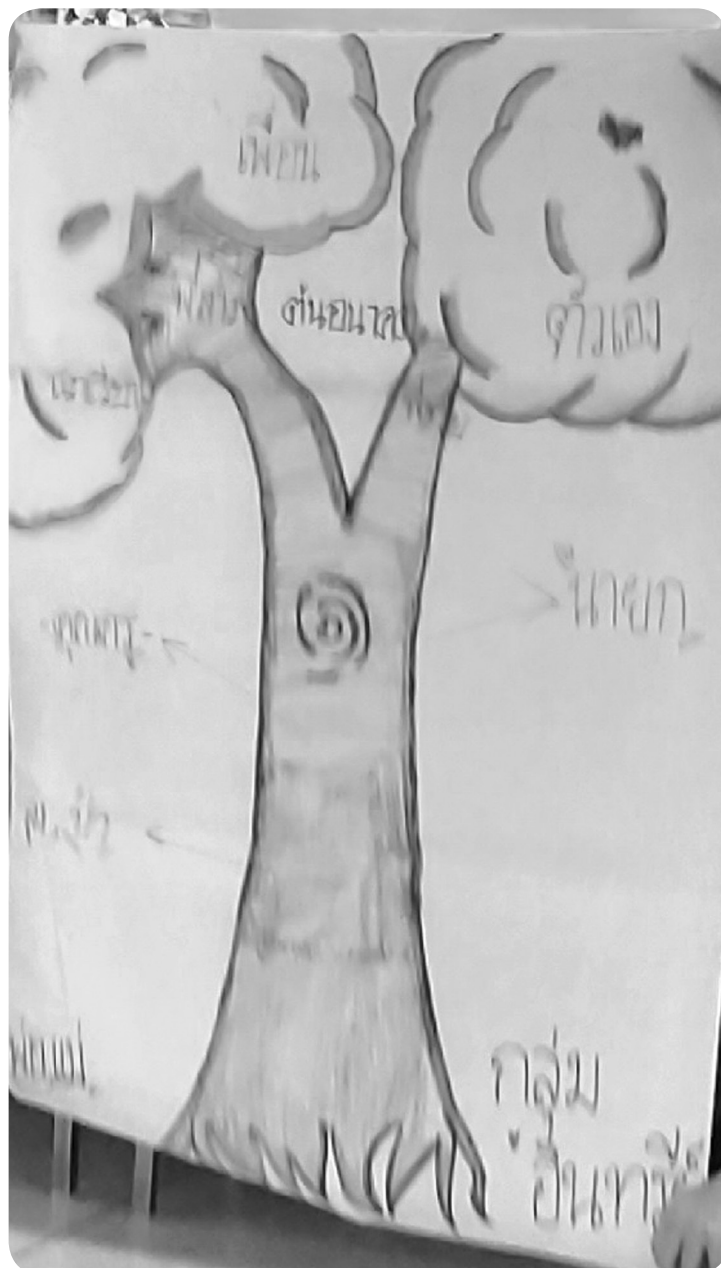
7.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

7.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน



## ใบกิจกรรมที่ 2.1 ต้นไม้แห่งชีวิต

1. แบ่งกลุ่มตามสัตว์ 4 ทิศ (กระทิง หมี อินทรี หนู) หากกลุ่มใดใหญ่มากอาจแบ่งเป็นสองกลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดส่วนประกอบของต้นไม้ (ราก ต้น กิ่ง ใบ ดอก ผล ฯลฯ)
3. อภิปรายร่วมกัน
  - 3.1 วาดส่วนประกอบของต้นไม้ (ราก ต้น กิ่ง ใบ ดอก ผล ฯลฯ)
  - 3.2 ช่วยกันคิดว่าในชีวิตของเราต้องพบเจอบุคคลใดบ้าง แล้วกำหนดบุคคลเหล่านั้นเป็นส่วนประกอบใดบนต้นไม้ พร้อมเหตุผลว่าเพราะอะไรบุคคลนั้นจึงเป็นส่วนประกอบดังกล่าว
  - 3.3 ถ้าอยากให้ต้นไม้แห่งชีวิตต้นนี้เจริญเติบโตได้ดีต้องบำรุงรักษาอย่างไร
4. ส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอต้นไม้แห่งชีวิต



## ใบความรู้ที่ 2.1 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์

ในตัวเรามีนิสัยคล้ายสัตว์อยู่ 4 ตัว คือ กระตัง หนู อินทรี และหมี

๕ **กระตัง เป็นผู้มุ่งมั่น** ชอบการเปลี่ยนแปลง ใจร้อน พลังเพียบ ชอบลงมือทำ พูดตรง เล็งผลลัพธ์ ไม่สนกระบวนการ ไม่จุกจิกรายละเอียด เป็นนักลงมือทำ ชอบพิชิต เอาชนะ แย่งชิง คือ งานได้ผล คนเสียหาย

๕ **หนู เป็นผู้เอื้อเฟื้อ** ใจกว้าง รักเพื่อน ใจดี ไม่พูดตรง พูดอ้อมค้อม เรื่อยๆ รักสุข รักสบาย ไม่ทำร้ายใคร เห็นความสำคัญของหัวใจมากกว่าวัตถุ ชี้กั้ว ชี้เกรงใจ ใจดีมาก เป็นผู้ประสานไมตรี

๕ **อินทรี ชอบศึกษาเรียนรู้**ตลอดเวลา คิดมาก เจ้าโปรเจกต์ ชอบเดินทาง ชอบสิ่งใหม่ๆ อิสระ ไม่ยึดติด แต่ข้อเสียคือ มัวแต่คิด ไม่ค่อยลงมือทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน เป็นผู้มองอนาคต

๕ **หมี เป็นผู้พิทักษ์** จอมรายละเอียด เป็นคนที่รู้อะไร รู้ลึกมาก แต่ไม่รู้กว้าง คิดนาน คิดละเอียด เก็บตัว ไม่ชอบไปไหน แต่รักอะไร เชื้ออะไร จะไม่เปลี่ยนแปลง มั่นคง ทำอะไรต้องมีรูปแบบ มีขั้นตอน เป็นผู้ยึดติดอดีต จากบุคลิกภาพที่แตกต่างกันมีบางลักษณะที่ไม่ถูกใจซึ่งกันและกัน ได้แก่

**กระตัง** ไม่ชอบลักษณะหนูที่ชี้กั้ว พูดอ้อมค้อม ชอบสื่อสารมั่ว

ไม่ชอบหมีเพราะหมีเรื่องมาก ชักช้า เฉื่อยชา เจ้าระเบียบ ชอบขัดขวาง ห้าม เตือนมากเกินไป

ไม่ชอบอินทรี เพราะอินทรีชอบสั่ง ไม่ชอบทำอะไรเอง พูดมาก พูดแต่ไม่ทำ บ้าตำรา เปลี่ยนแผนบ่อย

กระตังควรคบหนู เพื่อเรียนรู้การมีน้ำใจและจิตเมตตาจากหนู

**อินทรี** ไม่ชอบหมี เพราะหมีน่าเบื่อ จำเจ หัวโบราณ

ไม่ชอบกระตัง เพราะกระตังทำแบบไม่คิด มั่ว

ไม่ชอบหนู เพราะหนูไม่ฟังเรื่องของอินทรีเล่า หนูมักให้ข้อมูลผิดๆ เสมอ คอยแต่เรื่องไร้สาระ ไม่นับวิชาการ อินทรีควรคบหมี เพื่อหัดนิสัยรอบคอบแบบหมี ทำอะไรช้าๆ โดยไม่รำคาญ

**หนู** ไม่ชอบกระตัง เพราะกระตังชอบพูดจาแรงๆ ไม่รักษาน้ำใจ

ไม่ชอบหมี เพราะหมีเฉื่อยชา ไม่สนใจความรู้สึกของหนู สนใจแต่เรื่องตนเอง เรื่องมาก เจ้าระเบียบ

ไม่ชอบอินทรี เพราะอินทรีไร้น้ำใจ เปลี่ยนแปลงบ่อย นักวิชาการ สั่งแต่ไม่ลงมือทำ

หนูควรคบกระตัง เพื่อเรียนรู้ว่ากระตังสร้างแรงบันดาลใจและกล้าหาญอย่างไร

**หมี** ไม่ชอบอินทรี เพราะอินทรีเปลี่ยนแปลงบ่อยน่ารำคาญ

ไม่ชอบหนู เพราะหนูไม่สนใจรายละเอียด ความปลอดภัย และสิ่งที่ตนเองชอบ ปากไม่ตรงกับใจ

ไม่ชอบกระตัง เพราะกระตังมุทะลุ พูดจาไม่เพราะ แหกกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้

หมีควรคบอินทรี เพื่อเปิดมุมมองและแนวคิด

ในตัวเราแต่ละคนจะมีลักษณะที่เด่นเป็นพื้นฐาน จากนั้นการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ความใกล้ชิดก็จะทำให้เราได้รับอิทธิพลจากท่านมาผสมผสานเข้าไปอีก (เช่น ตัวเราเป็นกระตัง มีแม่เป็นหนู และพ่ออินทรี) เป้าหมายที่เรียนรู้เรื่องเหล่านี้ก็เพื่อให้รู้ว่าคนเราต่างกัน แต่สามารถพัฒนาและเติบโตได้ เมื่อรู้ว่า เรามีลักษณะเด่นอย่างไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไร ค่อยๆ ขัดเกลาตนเอง ให้เหลือแต่ด้านดีไว้ และที่สำคัญ ให้เรารู้ว่า เราขาดด้านดีของสัตว์ชนิดไหน ค่อยๆ เพิ่มตรงนั้น หรือไม่ก็ให้หาเพื่อนลักษณะนั้นมาอยู่ด้วยแล้วค่อยๆ ดึงลักษณะที่ดีจาก สัตว์ตัวอื่น ถ้าเราเพิ่มลักษณะดีของแต่ละตัวมากขึ้นๆ ชีวิตเราจะก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ และหากเรานำสิ่งที่มีอยู่ในตัว ไปทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

การอยู่ในสังคม คนเราไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว เราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ตั้งแต่ปฏิสนธิในท้องแม่ พอเกิดมาสังคมแห่งแรกครอบครัวที่เลี้ยงดูเรา โตขึ้นมาสังคมกว้างขึ้นทั้งโรงเรียน มีเพื่อน มีครู คนขายอาหาร นักการภารโรง ชุมชนที่เราอาศัยอยู่ ยิ่งเติบโตเราต้องยิ่งพบปะผู้คนมากขึ้น ดังนั้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นควรเข้าใจถึงความสำคัญและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น การพูดคุยสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นสิ่งจำเป็น และเทคนิคสำคัญคือการเข้าใจลักษณะนิสัยของกันและกัน จะรู้ว่าทำไมเราถึงไม่ชอบการกระทำของเขา หรือสิ่งใดที่เราพูดเราแสดงออกเขาจึงไม่ชอบ อาจเพราะลักษณะนิสัยที่แตกต่าง หากเราเข้าใจก็จะช่วยลดความขัดแย้ง เรียกได้ว่า รู้เขารู้เรา รบร้อย ครั้งชนะร้อยครั้ง





# กิจกรรม 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก
2. เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสร้างกำลังใจ

## สาระสำคัญ

การสื่อสารแบบ I message เป็นการสื่อสารที่ใส่ใจในคำพูดโดยใช้หลักการบอกความรู้สึกของตนเองและสิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยนและสร้างกำลังใจ นอกจากนี้การสื่อสารยังมีหลากหลาย ทั้งสีหน้า ท่าทาง การสัมผัส เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้พูดอย่างแท้จริง

## อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. ใบกิจกรรมที่ 3.1 ตัวอย่างคำพูด
3. คลิป “คำพูด” ที่ขาดสติ...ทำร้ายกันได้เสมอ” <https://www.youtube.com/watch?v=kjSLZ3SxmK4>
4. ใบความรู้ 3.1 เรื่องการสื่อสาร I message กับ You message
5. ใบกิจกรรมที่ 3.2 บทบาทสมมติ I message กับ You message

\*\* การเลือกใช้คลิปวิดีโอ สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยให้มีเนื้อหาทำนองเดียวกัน หรืออาจใช้สื่อภาพยนตร์เรื่องเล่า ตามความเหมาะสมของระยะเวลาและสถานที่

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการแจกกระดาษรูปหัวใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ดวง บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังคำพูดประโยคต่างๆ ต่อไปนี้ หากไม่ชอบคำพูดใด ให้พับกระดาษให้เกิดรอย (ใบกิจกรรมที่ 3.1 ตัวอย่างคำพูด)
2. วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนดูหัวใจของตนเองว่ามีรอยพับกี่รอย สภาพหัวใจเป็นอย่างไร สุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าประโยคใดที่ไม่ชอบมากที่สุด เพราะอะไร จากนั้นสรุปจากกิจกรรม “คำพูดดูเหมือนเป็นเพียงลมปาก แต่ก็สามารถสร้างรอยยับ รอยแผลให้กับหัวใจคนฟังได้ จากหัวใจดวงเล็กๆ ที่เรียกว่าไม่มีร่องรอยอะไร หากได้ฟังคำพูดที่ไม่ดี ทำให้เกิดรอยยับ รอยกรีดแทง ดังหัวใจกระดาษในมือของเรา แม้จะมีคำพูดดีๆ ในภายหลังก็ไม่สามารถลบรอยยับรอยพับในกระดาษนั้นได้”
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูคลิป “คำพูด” ที่ขาดสติ...ทำร้ายกันได้เสมอ” <https://www.youtube.com/watch?v=kjSLZ3SxmK4>
4. หลังจากดูคลิปวิทยากรกระบวนการสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นผู้ชาย ถ้าเป็นผู้ชายในคลิปรู้สึกอย่างไร จะพูดกับผู้หญิงอย่างไร และสุ่มถามผู้หญิงว่ารู้สึกอย่างไรกับคำพูดในคลิปนั้นและอยากให้เขาพูดอย่างไร
5. วิทยากรกระบวนการสรุปตามสถานการณ์ และให้ความรู้ตามใบความรู้ที่ 3.1 เรื่องการสื่อสาร I message กับ You message

6. แบ่งกลุ่มๆ ละ 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตบถรณมีการเก็บคะแนนกลุ่ม ให้ช่วยกันคิดสถานการณ์ พร้อมคำพูดและออกมาแสดงบทบาทสมมุติ ที่มีทั้ง I message กับ You message ตามใบกิจกรรมที่ 3.2 บทบาทสมมุติ I message กับ You message

7. วิทยากรกระบวนกำรสุ่มถาม ประทับใจประโยคไหน เพราะอะไร ไม่ชอบประโยคไหน และถ้าจะเปลี่ยนให้เป็น I message เปลี่ยนอย่างไร พร้อมทั้งวิทยากรสรุปเพิ่มเติม เราควรคิดก่อนพูด มีสติในการพูด จัดกำรกับอารมณ์ก่อนพูด “คิดทุกคำที่พูดแต่อย่าพูดทุกคำที่คิด”

8. วิทยากรกระบวนกำรตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
- 8.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 8.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

**\*\*\*ข้อควรระวัง** ในระหว่างการทำกิจกรรมหรือหลังจากจบกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายใด มีอาการเศร้า เสียใจ สะเทือนใจ วิทยากรกระบวนกำรหรือผู้ช่วยควรเข้าไปพูดคุยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัว

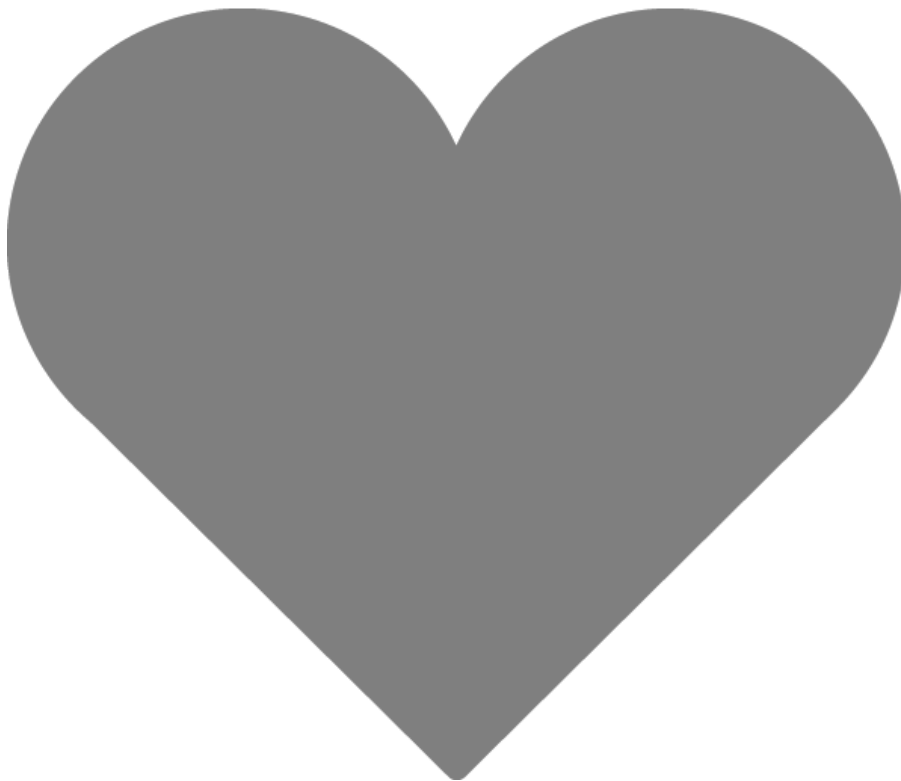




### ใบกิจกรรมที่ 3.1 ตัวอย่างคำพูด

1. เธอไม่ได้เรื่องเลยจริงๆ
2. กินข้าวมาหรือยังจ๊ะ
3. เหนื่อยไหมพักก่อนสิ
4. ไปทำอะไรมา
5. เธอทำไมน่าเกลียดอะไรอย่างนี้
6. น่ารักจริงๆ
7. ขอขอบคุณมากนะ
8. ไม่ต้องมายุ่งได้ไหม
9. ไม่เป็นไรนะ
10. ทำไมวันนี้กลับดึกห๊ะ
11. แม่เป็นห่วงนะจ๊ะ
12. เล่นแต่เกมทั้งวันเลยนะ
13. คิดถึงจังเลย
14. ทำไมโง่งอย่างนี้
15. ดื่มน้ำก่อนสิจ๊ะ
16. เรื่องแค่นี้ก็ทำไม่ได้
17. ไปไกลๆเลยไป
18. แม่รักลูกนะจ๊ะ
19. การบ้านนี่ลอกเขามาใช้ไหม
20. ไอ้หน้าสิ่ว

**\*\* หมายเหตุ** วิทยากรกระบวนการ สามารถปรับเปลี่ยนคำพูดให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม



## ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่องการสื่อสาร I message กับ You message

การสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตคนเรา การสื่อสารมีทั้งทางบวกและทางลบ การสื่อสารที่ดีช่วยให้คนเราเข้าใจกัน ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดี ก่อเกิดกำลังใจ การสื่อสารแบบ “I message” คือ การพูดถ้อยคำที่เน้นบอกถึงความรู้สึกของตัวเอง โดยไม่ตำหนิอีกฝ่ายที่รับฟัง ใช้คำพูดที่ขึ้นต้น “ฉัน.....มากกว่า เธอ.....” ส่วน “You message” เป็นการใช้อถ้อยคำตำหนิกล่าวหา มักแฝงความรู้สึกด้านลบ คุณความ และกล่าวหา

แนวทางการสื่อสารแบบ I message

- เป็นผู้ฟังที่ดี เพราะการฟังเป็นพื้นฐานสำคัญของการสื่อสาร
- ใช้ I message มากกว่า You message โดยใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” หรือ “ผม” ที่เรียกว่า I message ที่สร้างความรู้สึกนุ่มนวลกว่า เช่นควรพูดว่า ฉันรู้สึกโกรธ มากกว่าเธอทำให้ฉันโกรธ เป็นการแสดงความรู้สึกของตนเองมากกว่าตำหนิผู้อื่น
- ยอมรับความรู้สึกและสิทธิของผู้อื่นไม่พูดในสิ่งที่ละเมิดหรือเจตนาทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น การขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉัน” “จะไม่รู้สึกว่าคุณกล่าวหา” หรือถูกข่มขู่ และจะไม่ตอบโต้หรือปกป้องตัวเอง เหมือนการใช้คำว่า คุณนั่นแหละ
- ควรพูดอย่างชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ที่ไม่ใช่การตำหนิ ไม่พูดในลักษณะ พูดเป็นนัย เปรียบเปรย เกริ่น แล้วคาดหวังว่าคนอื่นจะเดาได้ว่าต้องการสื่อสารอะไร เช่น หนูรู้สึก เป็นห่วง เมื่อ พ่อกลับบ้านดึกเพราะหนูรักพ่อ หนูอยากให้พ่อกลับบ้านเร็วกว่านี้

### สูตรของประโยคที่ใช้คำว่า “ฉัน” (I Message)

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_ เพราะ \_\_\_\_\_ ฉันต้องการ(อยาก) \_\_\_\_\_

### ข้อควรระวัง ประโยคที่ใช้ แบบผิด ๆ (False I Message)

“ฉัน อยากให้คุณไปพัน ๆ หน้าฉัน” “ฉันรู้สึกว่เจ้าหล่อนน่าจะหยุดทำบ้า ๆ นั้นเสียที” (ใช้ “ฉัน” แต่ ฟัง ประเด็นไปสู่การตำหนิคนอื่น)

ในส่วนของ “You message” เป็นคำพูดที่ไม่ควรใช้เพราะเป็นวิธีการสื่อสารที่มุ่งไปที่ “การจับผิด” โดยมีลักษณะเด่นอยู่ที่ “การตำหนิ” คู่กรณี หรือคนอื่น ๆ ผู้ฟังจะมีความรู้สึกว่ “กำลังถูกต่อว่า หรือถูกกล่าวว่” ว่เป็นต้นเหตุของความผิดพลาดบกพร่อง เช่น แยกไปไหนมา เมื่อคืนทั้งคืน กลับเอาบ้านนี้, แยก นี้เลวมาก บอกก็ครั้งก็หนกก็ไม่จำ ดินะที่แกไม่ถูกตำรวจจับ

## ใบกิจกรรมที่ 3.2

### บทบาทสมมติ I message กับ You message

แบ่งกลุ่มๆ ละ 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตบถรณัมีการเก็บคะแนนกลุ่ม  
ให้ช่วยกันคิดสถานการณ์ พร้อมคำพูดและออกมาแสดงบทบาทสมมุติ ที่มีทั้ง  
I message กับ You message



รู้ตัวตน ดันนามิตร ดิดสร้างสรรด

# กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้วัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

## สาระสำคัญ

รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ รวมทั้งวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้เหมาะสม

## อุปกรณ์

1. ชุดบัตรคำอารมณ์ต่างๆ
2. ลูกโป่งที่ใส่แบ่งฝุ่นไว้ภายใน
3. หนังสือ
4. ใบกิจกรรมที่ 4.1 รู้จักอารมณ์ของตัวเอง
5. ใบความรู้ 4.1 ลูกโป่งกับอารมณ์
6. ใบความรู้ 4.2 การจัดการกับอารมณ์

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการเตรียมชุดบัตรคำอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ เศร้า สุข ขยะแขยง กลัว วิทกกังวล น้อยใจ ดีใจ ตื่นเต้น อิจฉา เสียใจ ฯลฯ
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตกรณมีมีการเก็บคะแนนกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มจัดลำดับผู้ที่จะออกมาใบคำ โดยให้เปิดบัตรคำจากกอง และแสดงท่าทางให้เพื่อนทายอารมณ์ ห้ามใช้คำพูด หากเพื่อนในกลุ่มทายถูก ให้หงายบัตรคำนั้นไว้อีกกองหนึ่ง แล้วกลับเข้ากลุ่ม หากต้องการข้ามให้นำบัตรคำไว้ล่างสุด แล้วกลับเข้ากลุ่ม จากนั้นให้เพื่อนคนต่อไปออกมาเป็นผู้ใบคำ ในเวลา 3 นาทีกลุ่มใด ทายถูกมากที่สุดเป็นผู้ชนะ (ใบกิจกรรมที่ 4.1 รู้จักอารมณ์ของตัวเอง)
3. ให้สุ่มเลือกอารมณ์ 3 อารมณ์ แต่งประโยค เมื่อเกิดอารมณ์นี้จะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร เช่นฉันรู้สึกน้อยใจเพราะเธอไม่สนใจ
4. วิทยากรกระบวนการสรุปเชื่อมโยงกิจกรรม การรู้จักคำศัพท์ที่ใช้เรียกอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีทั้งด้านบวกและด้านลบ แต่ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบสิ่งเหล่านี้ก็จะอยู่กับเราไม่นาน เดียวก็ผ่านไป แต่หากเป็นอารมณ์ลบเราต้องมีวิธีการจัดการอารมณ์ที่สร้างสรรค์
5. วิทยากรกระบวนการแจก ลูกโป่งที่หยอดแบ่งฝุ่นไว้ข้างใน (อาจใช้หลอดเพื่อหยอดแบ่งในลูกโป่ง) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป่าลูกโป่ง ขนาดตามที่ตนต้องการ (หากเวลาจำกัดผู้จัดอาจเตรียมลูกโป่งใส่แบ่งที่เป่ามาแล้วก็ได้)  
\*\* สถานที่ควรเป็นที่โล่ง ไม่กว้างหรือแคบเกินไป ให้พอเหมาะกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคล้องลูกโป่งไว้ที่ข้อเท้า เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้แข่งกันเหยียบลูกโป่งของเพื่อน ในขณะที่เดียวกันให้ระวังลูกโป่งของตนเองด้วย ภายในเวลา 5 นาที หรือตามความเหมาะสม โดยสังเกตจากจำนวนผู้ที่มีลูกโป่งอยู่ เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณให้หยุด (อาจใช้เสียงนกหวีด เสียงกริ่ง หรือเปิด-ปิดเพลง เป็นเสียงสัญญาณก็ได้)

7. วิทยาการกระบวนการสุ่มถาม
  - 7.1 รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนเหยียบลูกโป่งของเรา
  - 7.2 เมื่อเหยียบลูกโป่งเพื่อนแต่รู้สึกอย่างไร
  - 7.3 เมื่อลูกโป่งแตกแล้วโดนแบ่ง ทำให้เสื่อผ้าและรู้สึกอย่างไร
8. วิทยาการกระบวนการสรุปเชื่อมโยงกิจกรรม ลูกโป่งกับอารมณ์ (ใบความรู้ที่ 4.1 รู้จักอารมณ์ของตนเอง)
9. วิทยาการกระบวนการสุ่มถามในชีวิตประจำวันเวลาที่มีอารมณ์ทางลบเกิดขึ้น เช่น โกรธ โมโห เศร้า มีวิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างไร
10. บรรยายเรื่องการจัดการกับอารมณ์ (ใบความรู้ที่ 4.2 การจัดการกับอารมณ์)
11. วิทยาการกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
  - 11.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 11.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

**\*\*\*ข้อควรระวัง** วิทยาการกระบวนการควรถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใครกลัวเสียงลูกโป่งมาก จนไม่สามารถเล่นได้ อาจให้ไปพักนอกบริเวณห้องที่จัดกิจกรรมชั่วคราว

## ใบกิจกรรมที่ 4.1 รู้จักอารมณ์ของตนเอง (สำหรับวิทยากรกระบวนการ)

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตบกรณีนี มีการเก็บคะแนนกลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มจัดลำดับผู้ที่จะออกมาใบคำ จัดลำดับผู้ที่จะออกมาใบคำ โดยให้เปิดบัตรคำจากกอง และแสดงท่าทางให้เพื่อนทายอารมณ์ ห้ามใช้คำพูด หากเพื่อนในกลุ่มทายถูก ให้หงายบัตรคำนั้นไว้อีกกองหนึ่ง แล้วกลับเข้ากลุ่ม หากต้องการข้ามให้นำบัตรคำไว้ล่างสุด แล้วกลับเข้ากลุ่ม จากนั้นให้เพื่อนคนต่อไป ออกมาเป็นผู้ใบคำ ในเวลา 3 นาทีกลุ่มใด ทายถูกมากที่สุดเป็นผู้ชนะ



*Strong Together*

ตัวอย่างชุดบัตรคำ

ขยះบายง

เสียใจ

อิจดา

กลั้ว

ตึ้นเต้น

น้อยใจ

วิตทกั๊งวล

ตึใจ

เสร่า

สุข

โกรธ

ประทึบใจ



## ใบความรู้ที่ 4.1 ลูกโป่งกับอารมณ์

ลูกโป่งเปรียบเสมือนอารมณ์ คนทุกคนมีอารมณ์ การไปเหยียบลูกโป่งของเพื่อนเปรียบดังการไปกระทบ กระแทก กระตุ้นอารมณ์ของคนอื่น โดยไม่ได้ดูแลลูกโป่งของตนเอง ดังนั้นการรักษาลูกโป่งของตนเองได้ คือการรู้จักจัดการอารมณ์ของตนเอง การควบคุมอารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งแต่ละบุคคล จะวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองแตกต่างกันออกไป หากสามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะไม่กระทบกับสัมพันธภาพ ลูกโป่งที่แตกอาจทำให้เจ็บ มีเสียงดังทำให้เกิดความกลัว แบ่งทำให้เลอะทั้งตนเองและผู้อื่น เปรียบเสมือนอารมณ์ของเรา หากเกิดอารมณ์ขึ้น จะมีผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น



1. การมุงเหยียบลูกโป่งคนอื่น เปรียบเสมือนการโจมตี กระตุ้นเร้าอารมณ์คนอื่น
2. การมุงรักษาลูกโป่งของตนเอง เปรียบเสมือนการรักษาอารมณ์ของตนเอง
3. เมื่อลูกโป่งแตกเพราะถูกเหยียบ เปรียบเสมือนการระเบิดอารมณ์ จะเกิดผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของทั้งสองฝ่าย



## ใบความรู้ที่ 4.2 การจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์สามารถทำได้โดย

1. การจัดการอารมณ์แบบชั่วคราว คือ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ตรงหน้า หรือเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง ซ้อมเปียโน ออกกำลังกาย เป็นต้น
2. การจัดการอารมณ์ในระยะยาว คือ การฝึกผ่อนคลายอารมณ์ให้สงบ เช่น การฝึกหายใจ การคิดบวก

### การฝึกการหายใจ (ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองทำไปพร้อมๆ กัน)

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะในเวลาเครียดจะยิ่งหายใจถี่และตื้นมากกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น การฝึกหายใจช้าๆ ลึกๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้น และการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

### วิธีการ

นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง

1. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง
2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 6 เป็นจังหวะช้า ๆ ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง
3. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ ให้มือรู้สึกวาท้องพองออก กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก นับ 1 ถึง 8 เป็นจังหวะช้า ๆ พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง

สามารถทำได้ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือทำทุกครั้งที่นึกได้

อารมณ์ดี มีมิตร ดิบบวก



# กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้วัยรุ่นกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง
3. เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

## สาระสำคัญ

ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ก็คือการที่เรามุ่งมั่นว่า เราจะต้องทำในสิ่งที่เราปรารถนา แม้จะเจออุปสรรค ก็ไม่ยอมแพ้ คนที่จะประสบความสำเร็จนอกจากมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ลงมือทำ และรู้จักวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วยส่วนสำคัญอย่างน้อย 2 ส่วนคือ

1. ตัวบุคคล โดยสัมพันธ์ถึงความสามารถของตนเอง และผลลัพธ์ความสำเร็จ บทเรียนจากสิ่งที่ตนเองได้ใช้ความสามารถในการลงมือทำ
2. สังคมรอบข้าง มองเห็นความสำคัญและให้การยอมรับ หากมีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีสิ่งร้ายภายนอก ปัญหาอุปสรรค ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจมากระทบ ทำให้หวั่นไหวน้อยลงและสามารถปรับตัวปรับใจกลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติเร็วขึ้น

## อุปกรณ์

1. คลิปการปฏิสนธิของมนุษย์ <https://www.youtube.com/watch?v=BJBaK0-Q3Lk> หรือสามารถใช้คลิปการปฏิสนธิของมนุษย์ คลิปอื่นๆ ใน Youtube แทนได้
  2. ตัวอย่างถนนชีวิต
  3. ใบกิจกรรมที่ 5.1 บัตรคำเป้าหมายของชีวิต
  4. ใบความรู้ 5.1 ทางเดินของชีวิต
- \*\* การเลือกใช้คลิปวิดีโอ สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยให้มีเนื้อหาทำนองเดียวกัน ตามความเหมาะสมของระยะเวลาและสถานที่

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการ นำเข้าสู่บทเรียนโดยการเปิด **คลิป การปฏิสนธิของมนุษย์** <https://www.youtube.com/watch?v=BJBaK0-Q3Lk> และสุ่มถาม **คุณแล้วคิดอย่างไร** วิทยากรกระบวนการสรุปความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเสริมว่าแต่ละคนกว่าจะเกิดมาได้ต้องฟันฝ่าอุปสรรค จนสามารถเอาชนะ ได้เป็น 1 ใน 400 ล้าน ดังนั้นทุกคนมีความแข็งแกร่งในชีวิต **วิทยากรกระบวนการฉายภาพ** ตัวอย่างถนนชีวิต และอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง
2. วิทยากรกระบวนการขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตา และ**นึกทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเอง** ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน เหตุการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกดีใจ ภูมิใจ กลัว กังวล เสียใจ ที่สุดคืออะไร เกิดขึ้นเมื่อไร ผ่านสิ่งเหล่านั้นมาได้อย่างไร มีใครให้กำลังใจหรือสนับสนุน และนับจากวันนี้อยากมีอนาคตเช่นไร วิทยากรกระบวนการชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ค่อยๆ นึกภาพให้ชัดเจนทีละหัวข้อ ทีละเหตุการณ์

3. วิทยากรกระบวนการบอกให้ทุกคนลืมนาน **แจกใบกิจกรรม 5.1** บัตรคำเป้าหมายของชีวิต

ขอให้ทุกคนทำงานอยู่ในความเงียบ ไม่พูดคุยกับเพื่อนไม่รบกวนกัน ให้แต่ละคนถ่ายทอดเรื่องราวถนนชีวิตของตน ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน ระหว่างทาง เราจะใช้เส้นแบบไหนก็ได้ เพื่อแทนชีวิตในช่วงนั้นๆ และบอกเล่าเรื่องราวระหว่างทางของชีวิต โดยใช้สัญลักษณ์ วิทยากรกระบวนการนำตัวอย่างถนนชีวิตให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดู และให้คิดต่อไปว่าชีวิตต่อไปในอนาคตต้องการที่จะดำเนินต่อไปอย่างไร ลองวางเป้าหมาย ภายใต้ความชอบของเรา และสิ่งที่เราอยากทำให้สำเร็จ โดยเป้าหมายควรอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงบนโลกใบนี้ จากนั้นเขียนถึงอาชีพหรือสิ่งที่อยากทำในบัตรคำ ให้เวลาประมาณ 20 นาที

4. วิทยากรกระบวนการแบ่งกลุ่มย่อย ให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวชีวิตและเป้าหมายในชีวิตของตัวเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยสามารถเล่าเฉพาะเรื่องที่ตนเองอยากเล่า ไม่จำเป็นต้องเล่าทุกเรื่อง เพื่อนคนอื่นๆ เป็นผู้ฟัง โดยไม่ถามหรือพูดอะไร หากมีข้อสงสัยให้ถามเมื่อทุกคนในกลุ่มพูดจบแล้ว

5. วิทยากรกระบวนการให้ทุกคน มานั่งรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด โดยถามว่า **“รู้สึกอย่างไร มีใครอยากเล่าเหตุการณ์ หรือเป้าหมายของเราหรือของเพื่อนที่เราประทับใจให้ทุกคนฟัง เรื่องอะไรของใครที่ ส่งผลต่อความรู้สึกของเรา ลองเล่าให้เพื่อนๆ คนอื่นฟัง”**

6. วิทยากรกระบวนการชื่นชม เสริมพลัง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและสรุป (ใบความรู้ที่ 5.1 ทางเดินของชีวิต)

7. วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

7.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

7.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

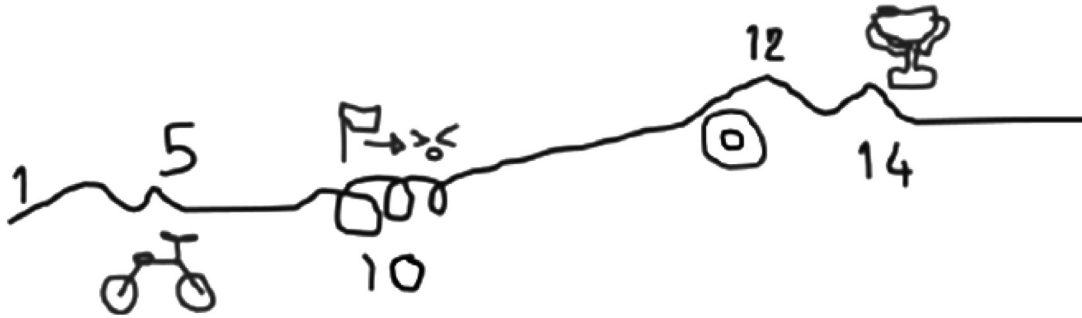
**\*\*\*ข้อควรระวัง** ในระหว่างการทำกิจกรรมหรือหลังจากจบกิจกรรม หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมรายใด มีความรู้สึกเศร้า เสียใจ สะเทือนใจ อย่าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับไปด้วยความรู้สึกเศร้า และควรมีระบบติดตามหรือส่งต่อ วิทยากรกระบวนการหรือผู้ช่วยควรเข้าไปพูดคุยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัว

## ตัวอย่างถนนชีวิต (วิทยาการกระบวนการ)

เราปั่นจักรยานได้ตอนอายุ 5 ขวบ เราอาจจะวาดจักรยานลงไปในกราฟบริเวณช่วงอายุ 5 ขวบ หรือใส่หน้าร่องให้ เพราะตอนนั้นเราหกล้ม โดยให้ใส่สัญลักษณ์ต่างๆ ในแต่ละช่วงชีวิตลงไปให้มากที่สุด

อายุ 5 ขวบหัดขี่จักรยาน สนุกมากตอนพ่อช่วยจับรถให้ ตอนที่ขี่ได้รู้สึกเหมือนเราเหาะได้เลย 10 ขวบต้องย้ายโรงเรียน รู้สึกกังวลและสับสนมาก ไม่แน่ใจว่าที่ใหม่จะเป็นยังไง จะเข้ากับเพื่อนได้ไหม ไปโรงเรียนแล้วไม่มีความสุขอยู่หลายเดือน 12 ขวบทำขนมไปขายที่ตลาดกับแม่ ตอนนั้นเราหัดทำโดนัทเป็นครั้งแรก

หลังจากที่เราอ่านเจอสูตรในหนังสือพิมพ์ แม่ให้เราเก็บเงินที่ขายได้ ไปซื้อของเล่นใหม่ด้วย อายุ 14 ปีไปแข่งกีฬาหมู่บ้านได้รางวัล แข่งวิ่งกันมีทั้งเด็กๆ และผู้ใหญ่ เราไม่ได้เป็นนักกีฬาด้วย แต่ว่าคนขาด เราเลยได้ลงไปเล่นแล้วได้รางวัล ทุกคนแปลกใจ



## ใบกิจกรรมที่ 5.1 บัตรคำเป้าหมายของชีวิต

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนหรือวาดภาพอาชีพหรือสิ่งที่อยากทำในอนาคต ลงในตอบในบัตรคำ

ถนนชีวิต	
ตัวฉันในอนาคต	หนทางสู่ความสำเร็จ
ความรู้สึกหากถึงวันนั้น	บุคคลที่ภูมิใจ/ดีใจ ร่วมกับฉัน
อุปสรรคที่อาจเกิด	วิธีการเอาชนะอุปสรรคไปให้ถึงจุดหมาย

## ใบความรู้ 5.1 ทางเดินของชีวิต

การทบทวนเรื่องราวในอดีตจะทำให้เรามองเห็นตัวเรา และเหตุการณ์ต่างๆ ในมุมมองใหม่ เหตุการณ์เลวร้าย ที่เราอาจเคยคิดว่าจะผ่านมันไปไม่ได้ เราก็ผ่านมันมาได้ ได้ทำความเข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้นว่าอะไรทำให้เราเป็นเราในวันนี้

การได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ทำให้เราเข้าใจตัวตนของเพื่อน เปิดใจยอมรับกันมากขึ้น มองเห็นความแตกต่างและหลากหลายเพื่อส่งเสริมกันและกัน เส้นทางของวัยรุ่นอาจไม่มากมาย แต่การได้ทบทวนชีวิต ได้รู้จักตนเอง และเห็นผู้อื่นในด้านที่ลึกซึ้ง จะส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำทั้งทางตรงและทางอ้อม

การจัดทำถนนชีวิตจะทำให้ทุกช่วงวัยที่เติบโตมา สามารถหยิบชุดความคิดนี้ เพื่อทบทวนตัวเองได้ เพื่อสำรวจดูว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง และสิ่งที่เราทำจะสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเราทำสิ่งดีๆ ต่อไป และยังเห็นแง่มุมชีวิตเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจกันและกันมากขึ้น

การมีจุดหมายในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ ช่วยสร้างความมุ่งมั่นเพื่อไปสู่ความสำเร็จในชีวิต อย่างไรก็ตามจุดหมายสามารถยืดหยุ่นได้ ปรับเปลี่ยนได้แต่ต้องอยู่บนฐานความเป็นจริง

**จุดเริ่มต้นของการกำหนดเป้าหมายในชีวิตคือ** การถามตัวเองว่าในอนาคตเราอยากเป็นอะไรอยากมีอะไรอยากจะเป็นเหมือนใคร เพราะหากไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ ก็จะกำหนดเป้าหมายที่ดีไม่ได้ เมื่อรู้ความต้องการของตัวเองก็เป็นจุดเริ่มต้นในการก้าวสู่จุดหมายที่ตั้งไว้

### จุดหมายในชีวิตกับ 4 ทิศทางสำคัญ

1. การเรียน การมีงานทำ และความสำเร็จ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าและประโยชน์ในงานที่ทำและมองงานเป็นสิ่งท้าทาย
2. ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน มีความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เราสามารถไว้วางใจได้มีความสุขในครอบครัว มีคนที่เข้าใจคอยเป็นกำลังใจ มีคนที่เรารักและรักเรา
3. มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความเชื่อว่าตนเองสามารถสร้างความสำเร็จหรือก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคได้
4. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน สังคม จะทำให้เกิดความสุขใจ นำไปสู่ความภาคภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ รู้สึกมีคุณค่า

จุดหมายทั้งสี่ด้านนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น จะสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้เรามีความเข้าใจและความอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น

**ท้ายที่สุดไม่มีความสำเร็จใด เกิดขึ้นได้โดยปราศจากการลงมือทำ ถ้าเขียนแล้วเก็บเอาไว้ในสมุดหรือกระดาษ ไม่เคยเอามาใช้ ก็ไม่มีวันประสบความสำเร็จ**

# กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ้อนเร้น

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้นักเรียนมีทักษะในการคิดรอบด้าน ไม่ด่วนสรุป
2. ให้นักเรียนยอมรับและเคารพความแตกต่างทางความคิดของบุคคลอื่น
3. ให้นักเรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างสมเหตุสมผลและเลือกตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

## สาระสำคัญ

Critical Thinking คือทักษะการคิด ความตั้งใจที่จะพิจารณา ตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่เห็นคล้อยตามข้ออ้างต่างๆ แต่สามารถตั้งคำถามท้าทายหรือโต้แย้งข้ออ้างนั้น เพื่อเปิดแนวทางการคิดออกสู่ทางที่แตกต่าง อันนำไปสู่การแสวงหาคำตอบที่สมเหตุสมผล ทำให้ไม่ถูกชักชวนชักจูงไปในทางที่ผิด และรู้เท่าทันสถานการณ์เสี่ยง และสามารถเอาตัวรอดได้

## อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 6.1 ภาพปริศนา
2. ใบกิจกรรมที่ 6.2 คลิปวิดีโอคอนเสิร์ตข้างถนน <https://www.youtube.com/watch?v=k-0KzquDdSM8>

3. ใบความรู้ที่ 6.1 สะกิดต่อมคิด พิชิตปัญหา

\*\* การเลือกใช้คลิปวิดีโอ สามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยให้มีเนื้อหาทำนองเดียวกัน เช่น อาจใช้สื่อภาพยนตร์เรื่องเล่า ตามความเหมาะสมของระยะเวลาและสถานที่

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการแจกใบกิจกรรมที่ 6.1 ภาพปริศนา ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูและวิเคราะห์ภาพ พร้อมทั้งตอบคำถาม “เห็นอะไรในภาพ” ใช้เวลา 2 นาที วิทยากรกระบวนการสุ่มถามว่าเห็นอะไรบ้าง

2. แบ่งกลุ่ม 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตบถกรณีมีการเก็บคะแนนกลุ่ม วิทยากรกระบวนการเปิดคลิปคอนเสิร์ตข้างถนน โดยให้หยุดไว้ในนาทีที่ 1.30 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอภิปราย (ใบกิจกรรมที่ 6.2) คลิปวิดีโอคอนเสิร์ตข้างถนน

- 2.1 คิดและรู้สึกอย่างไร

- 2.2 หากเราเป็นเพื่อนของนักร้องจะทำอย่างไร

- 2.3 ช่วยกันคิดวิธีการนำเสนอแบบสร้างสรรค์และสนุกสนาน เช่น ใ้ว่าที่ Role play แต่งเพลง

อ่านข่าว ฯลฯ

3. วิทยาการกระบวนการเปิดคลิปต่อจนจบ พร้อมทั้งสรุปเชื่อมโยงกิจกรรม ทักษะการคิดวิเคราะห์และเลือกตัดสินใจได้อย่างสมเหตุสมผลและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน วิทยาการกระบวนการให้ความรู้เรื่องสะกดต่อมคิด พิชิตปัญหา (ใบความรู้ที่ 6.1 สะกดต่อมคิด พิชิตปัญหา)

4. วิทยาการกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

4.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

4.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

มีคุณค่า พัฒนาการ  
ส่งเสริมทัศนภาพที่ดี มีความเข้มแข็งทางใจ



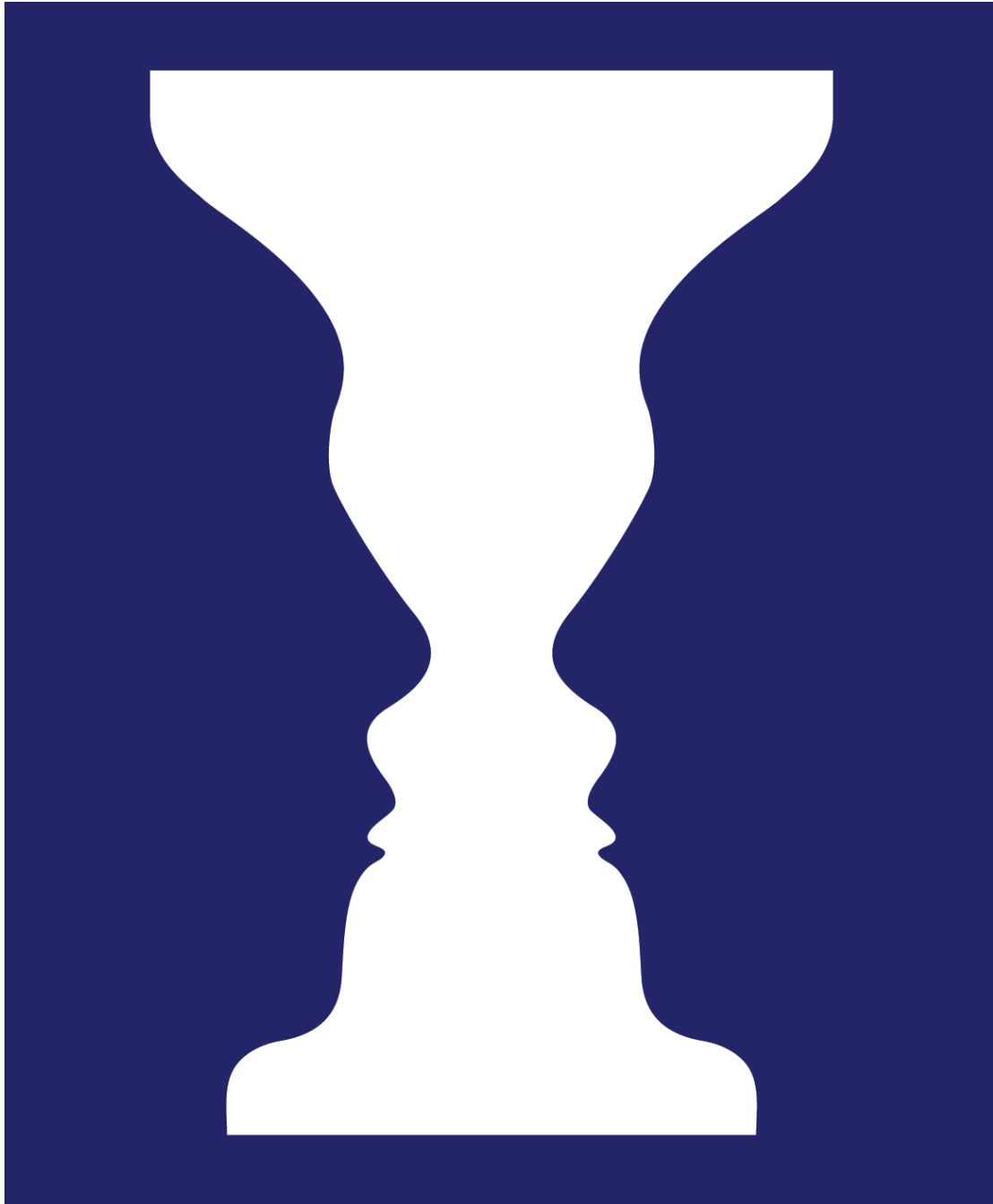




## ใบกิจกรรมที่ 6.1 ภาพปริศนา

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูและวิเคราะห์ภาพปริศนาที่ละภาพ พร้อมทั้งตอบคำถาม “เห็นอะไรในภาพ”

### ภาพที่ 1 .....



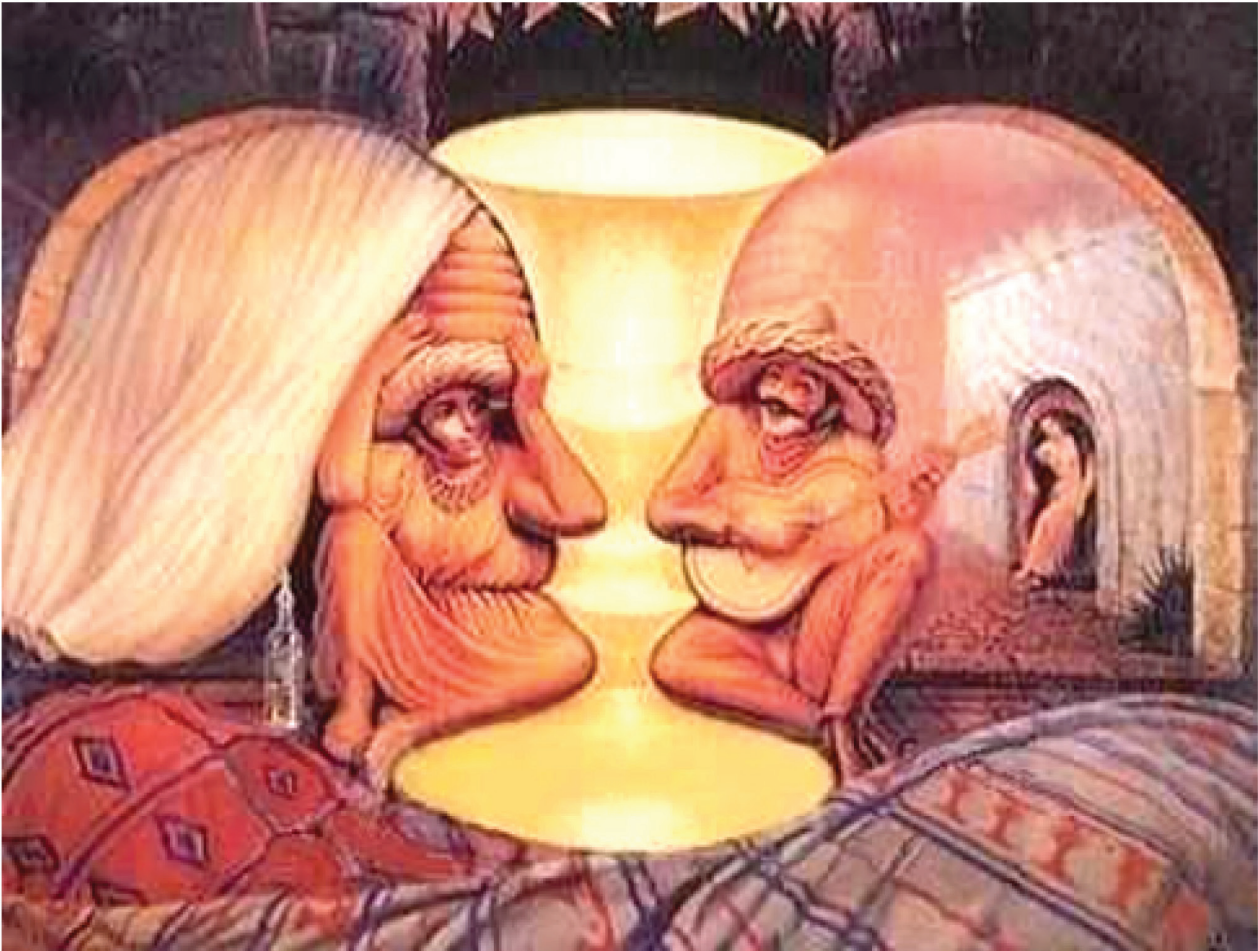
**ภาพที่ 2 .....**



**ภาพที่ 3.....**



ภาพที่ 4.....



## ใบกิจกรรมที่ 6.2 คอนเสิร์ตข้างถนน

1. แบ่งกลุ่ม 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตบถรณมีการเก็บคะแนนกลุ่ม ดุคลิป  
วิดีโอคอนเสิร์ตข้างถนน อภิปรายร่วมกันในกลุ่ม

- คิดและรู้สึกอย่างไร.....

.....

.....

.....

- หากเราเป็นเพื่อนของนั้ดจะทำอย่างไร.....

.....

.....

.....

2. ช่วยกันคิดวิธีการนำเสนออย่างสร้างสรรค์และสนุกสนาน เช่น ใ้ว่าที่  
บทบาทสมมุติ (Role play) แต่งเพลง อ่านข่าว ฯลฯ



รับรู้ทัน มองเห็น เข้าใจ สู้ชัยชนะ

## ใบความรู้ที่ 6.1

### สะกิดต่อมคิด พิชิตปัญหา

Critical Thinking เป็นรากฐานของการพัฒนาทักษะต่างๆ ทั้งการแก้ปัญหา การสร้างสัมพันธภาพ การหาเครือข่าย คนที่ “คิดเป็น ทำงานเป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับผู้คนเป็น มุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆจนลุล่วง และมีความสุข” คือคนที่มักจะประสบความสำเร็จ ไม่ว่าจะในการเรียน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว หรือในการทำงาน คนที่คิดเป็นเหตุเป็นผล เป็นระบบ คิดวิเคราะห์เรื่องราวต่างๆได้ดีไม่ด่วนสรุปหรือตัดสิน เมื่อมีเรื่องต้องตัดสินใจก็จะมีหลักคิด มีการพิจารณาไตร่ตรอง ทำให้สามารถตัดสินใจได้เหมาะสม **คนที่รู้จักวางแผนก่อนลงมือทำ เมื่อลงมือทำจะสามารถทำได้เป็นขั้นเป็นตอน ไม่สับสน** หากเกิดอุปสรรค ก็จะมีแนวทางแก้ไข

การแก้ปัญหาเป็นกิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัญหาบางปัญหาเราสามารถหาทางแก้ได้ทันที แต่บางปัญหาอาจต้องใช้เวลาในการค้นหาคำตอบ ซึ่งคำตอบที่ได้ต้องพิสูจน์ได้ว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ได้ **การแก้ปัญหาของแต่ละบุคคลมีขั้นตอนและใช้เวลาที่แตกต่างกัน** เนื่องจากความรู้และประสบการณ์ซึ่งกระบวนการแก้ปัญหานั้นต้องอาศัยทักษะทางปัญญา เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ไม่แน่นอน หรือถูกกระตุ้นด้วยเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง บุคคลก็จะพยายามปรับตัว โดยการรับข้อมูลใหม่จากประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมเข้ามา และมีการเชื่อมโยงความรู้กับประสบการณ์เดิม หลังจากนั้นจะมีการปรับเปลี่ยนหรือการเรียนรู้ จนเกิดการสร้างความรู้ใหม่ขึ้นมานั่นเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่าบุคคลเกิดกระบวนการเรียนรู้จากปัญหาหรือประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับกระบวนการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้บุคคลต้องใช้กระบวนการคิดแก้ปัญหา ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้

#### Critical thinking

- คิดสมเหตุสมผล (วิเคราะห์เหตุผล)
- ชั่งน้ำหนักผลลัพธ์ (วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย)
- ตัดสินใจ (มองผลดีระยะยาว มองการณ์ไกล)



# กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาอยู่

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้ทราบถึงวิธีการที่ใช้ในการควบคุมตนเองจากสิ่งล่อใจหรือแรงกระตุ้น
3. เพื่อให้เห็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถประยุกต์ใช้ในการควบคุมตนเอง

## สาระสำคัญ

ความต้องการ ความปรารถนา เป็นสิ่งที่ดีเพราะเป็นแรงจูงใจให้คนเราฝ่าฟันอุปสรรคไปสู่เป้าหมายได้ แต่หากเป็นเรื่องไม่เหมาะสม ทำแล้วเกิดผลเสียก็ต้องหักห้ามใจ นอกจากนี้การตอบสนองต่อปัญหาและการตีความ การรับรู้ความรุนแรงของปัญหาในวัยรุ่นแต่ละคนแตกต่างกัน การควบคุมตนเอง การหาแนวทางการแก้ปัญหา หรือการห้ามใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะไม่นำเราไปสู่หนทางที่ผิด

## อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 7.1 ห้ามใจเอาอยู่
2. ใบความรู้ที่ 7.1 แนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเอง
3. ใบความรู้ที่ 7.2 การแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการนำเข้าสู่บทเรียนว่า “ใครเคยเห็นเด็กเล็กๆ ลงไปนอนร้องไห้ตามห้างสรรพสินค้าบ้าง” วิทยากรกระบวนการสุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า “ทำไมเด็กถึงทำอย่างนั้น และรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นพฤติกรรมของเด็ก” วิทยากรกระบวนการสุ่มถาม และสรุปคำตอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมและชี้ให้เห็นว่าเด็กเล็กยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีเหมือนวัยรุ่น

2. วิทยากรกระบวนการเชื่อมโยงจากเรื่องที่ยกตัวอย่างเป็นเรื่องของเด็กเล็ก ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่พูดคุยกันสิ่งที่ตนอยากได้ อยากลองทำ แต่ไม่สามารถทำได้ ว่ามีวิธีการหักห้ามใจตัวเองอย่างไรบ้าง ให้แต่ละคู่เล่าสู่กันฟัง วิทยากรกระบวนการสุ่มถาม และสรุปจากสิ่งที่ได้

3. วิทยากรกระบวนการให้ความรู้ แนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเองและการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ (ใบความรู้ที่ 7.1 ห้ามใจเอาอยู่)

4. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 - 8 คน หรือตามกลุ่มของตบถกรณีมีการเก็บคะแนนกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดเห็นในการแก้ปัญหา โดยเลือกหรือจับฉลาก ตามประเด็นต่อไปนี้ หรือประเด็นอื่นๆ ที่เหมาะกับสถานการณ์ และให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมุติกลุ่มละ 10 นาที (ใบกิจกรรมที่ 7.1 แนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเอง)

- เพื่อนชวนไปยกพวกตีกับโรงเรียนอื่น
- เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ เช่น โทรศัพท์มือถือ/บิกไบค์
- เพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืนที่ผับเปิดใหม่
- เมื่อเพื่อนชวนไปสูบบุหรี่/ดื่มเหล้า
- รู้สึกโมโหเมื่อถูกบ่น/ว่า/ดู



- รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อออกหัก
- เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวบ้านสองต่อสอง

5. หลังจากแสดงบทบาทสมมติครบทุกกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยและสรุปถึงวิธีการที่ใช้แก้ปัญหาว่ามีผลดีผลเสียอย่างไร และจะดีกว่านี้ถ้า.....จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ

6. วิทยากรกระบวนการสรุปและให้ความรู้ (ใบความรู้ที่ 7.2 เรื่องการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์)
7. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
  - 7.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 7.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

รู้ตัวตน ค้นหามิตร ทาชีวิตสู่โลกกว้าง



## ใบกิจกรรมที่ 7.1 ห้ามใจเอาอยู่

แบ่งกลุ่มๆ ละ 6-8 คนหรือตามกลุ่มของตนกรณีมีการเก็บคะแนนกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดบทบาทสมมติเกี่ยวกับการ “วิธีการควบคุมตนเอง หักห้ามใจตนเอง” ในสถานการณ์ต่อไปนี้ กลุ่มละ 1 เรื่อง และออกมาแสดง ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที

- เพื่อนชวนไปยกพวกตีกับโรงเรียนอื่น
- เมื่อไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ เช่น โทรศัพท์มือถือ/บิกไบค์
- เพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืนที่ผับเปิดใหม่
- เมื่อเพื่อนชวนไปสูบบุหรี่/ดื่มเหล้า
- รู้สึกโมโหเมื่อถูกบ่น/ว่า/ดู
- รู้สึกเศร้าเสียใจเมื่อออกหัก
- เมื่อเพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวบ้านสองต่อสอง



## ใบความรู้ 7.1

### แนวทางการควบคุมอารมณ์ตนเอง

1. **รับรู้อารมณ์ของตนเอง** อารมณ์มีส่วนสำคัญในความคิด หากอารมณ์ดี มีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ ก็จะรู้สึกสดชื่นแจ่มใส การรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น จะส่งผลให้ลดความรุนแรงของอารมณ์ลง เช่น คนที่รู้ว่า “ฉันกำลังโกรธ” จะลดความโกรธลงได้ คนที่รู้ว่า “ฉันกำลังหงุดหงิด” จะลดความหงุดหงิดลงได้ ทำให้สามารถใช้เหตุผลตัดสินใจได้ดีขึ้น

2. **ฝึกการหายใจ** การมีสติรับรู้ลมหายใจเข้าออกถือว่าเป็นการทำสมาธิให้อารมณ์และจิตใจกลับเข้าสู่ภาวะสงบ ควรฝึกจนเป็นนิสัย (เทคนิคเดียวกับ กิจกรรมที่ 4 ใบความรู้ที่ 4.2)

3. **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** สามารถทำได้กับกล้ามเนื้อทุกส่วนที่รู้สึกเครียด โดยเริ่มจากนั่งในท่าที่สบายให้ทุกส่วนผ่อนคลายและสบายมากที่สุด ค่อยๆ ผ่อนกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวจนรู้สึกผ่อนคลายวิธีนี้จะช่วยลดอาการปวดหัว อาการปวดทั่วไป และอาการนอนไม่หลับได้

4. **คิดทางบวก** การคิดบวกต่างจากโลกสวย เพราะการคิดบวกคือคนที่มองโลกตามความเป็นจริง ตัวอย่างเช่นการเริ่มต้นเรียนรู้อะไรสักอย่างที่เราไม่ถนัด คนโลกสวยจะมองว่าต้องทำสำเร็จเหมือนชีวิตโรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่คนคิดบวกจะรู้ว่าการเรียนรู้อย่อมมีอุปสรรคบ้าง แต่ปัญหาอุปสรรคที่พบเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ นอกจากนี้การคิดบวกจะไม่ตัดสินอะไรง่ายๆ แต่จะพยายามคิดให้รอบคอบถี่ถ้วนเป็นกลาง และมีความยืดหยุ่น

อารมณ์ดี มีมิตร คิดบวก



## ใบความรู้ที่ 7.2 การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การแก้ปัญหาแม้ปัญหาเดียวกันแต่มีการตีความการรับรู้และแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของแต่ละคน ซึ่งหนึ่งปัญหามีวิธีแก้ได้หลายวิธี จึงควรเลือกภายใต้ การพิจารณาข้อดีข้อเสีย ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกวิธีนั้นๆ ที่สำคัญเวลาเกิดปัญหา มักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอ ให้บริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองก่อนที่จะไปแก้ปัญหา ตัดสินใจเลือกวิธีการที่มีผลกระทบทางลบน้อยสุดทั้งต่อตัวเรา บุคคลอื่น ครอบครัว ชุมชน

**การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ โดย**

1. **จัดการอารมณ์ของตนเองก่อนที่จะไปแก้ปัญหา** เนื่องจากเวลาเกิดปัญหามักมีอารมณ์เกิดขึ้นเสมอ วิธีการจัดการอารมณ์ เช่น หายใจเข้าออกลึกๆ บอกตนเองว่าใจเย็นๆ ออกไปจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว เบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่นก่อน เป็นต้น

2. **พิจารณาปัญหา** เพื่อให้ทราบว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร พยายามคิดให้รอบด้าน เพื่อให้ได้คำตอบที่ดี และตอบโจทย์ได้มากที่สุด หาเหตุผลที่แท้จริงว่า เราต้องการแก้ปัญหาเพื่ออะไร เปิดใจให้กว้างหาหนทางในการแก้ปัญหาหลายๆ ทางเพื่อให้ได้วิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

3. **จดหนทางแก้ไข** คำตอบที่เป็นไปได้ 2 - 3 ทางเลือก แล้วพิจารณาว่าทางเลือกไหนเหมาะสมที่สุด เป็นไปได้มากที่สุด เลือก สัก 1 วิธีการ ลองลงมือทำ จากนั้นประเมินดูว่าวิธีการนี้เหมาะสมหรือไม่

4. **ลองใช้ทางเลือกใหม่** หากวิธีการแรกไม่เหมาะสม แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ตรงจุด อาจลองใช้ทางเลือกที่ 2 มาปรับใช้

5. **ร้องขอความช่วยเหลือ** บางปัญหาการคิดหาทางออกเพียงลำพังอาจเหมือนพายเรือวนอยู่ในอ่าง ดังนั้นการขอความช่วยเหลือ ขอความคิดเห็นจากคนอื่นมาผสมผสานกับความคิดของตน เพื่อหาวิธีแก้ไขปัญหาย่าลึ้มว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ สามารถที่จะช่วยเราได้

นอกจากนี้ในบางครั้งปัญหาที่หลายคนพบคือ ไม่รู้จะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดี เมื่อเพื่อนชวนทำกิจกรรมที่เราคิดว่าไม่เหมาะสม แต่ก็กลัวเสียเพื่อน กลัวว่าเพื่อนจะหาว่าไม่แน่จริง หรือเราพิจารณาแล้วว่าหากทำเช่นนั้นจะเกิดปัญหาตามมา เช่น เพื่อนชวนหนีเที่ยว ชวนโดดเรียน ชวนลองใช้ยาเสพติด ชวนดื่มเหล้าสูบบุหรี่ รวมถึงการที่แฟนชวนไปค้ายาหรือขอมิเพศสัมพันธ์ด้วย นอกจากใช้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วเราจำเป็นต้องใช้ทักษะการปฏิเสธร่วมด้วย ดังนั้นทักษะการปฏิเสธจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับทุกคน

**วิธีใช้ทักษะการปฏิเสธมีดังนี้**

1. **ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง** ประกอบเหตุผล เนื่องจากการใช้เหตุผลเพียงอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งหักล้างด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะช่วยให้การโต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “เราเป็นห่วงแม่ วันนี้แม่ไม่ค่อยสบาย เราต้องกลับไปดูแม่” “เราไม่ชอบไปค้ายาที่อื่น และแม่เราก็จะเป็นห่วงด้วยถ้าเราไม่กลับบ้าน”

2. **การขอปฏิเสธ** เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด เช่น “เราขอไม่ไปนะ”

3. **ขอความเห็นชอบ** เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและควรกล่าวขอบคุณหากผู้ชวนยอมรับในความต้องการของเรา เช่น “นายคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ขอใจนะ”

แต่หากยังไม่สำเร็จเพื่อนยังเข้าซี้ ซักชวน ไม่ยอมเลิกเรา ก็ควรมีเทคนิค ในการปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมบอกลาทันทีแล้วเดินจากไป เช่น “ไม่ไปดีกว่าเราขอตัวก่อนนะ” (แล้วเดินจากไปทันที) หรือต่อรองโดยชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า เช่น “เอาใจใหม่มาไปดูหนังสือที่บ้านเราก็แล้วกัน” รวมถึงการผัดผ่อนระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น “ฉันต้องรีบไปก่อนนะเอาไว้อันหลังแล้วกัน”

ที่สำคัญการปฏิเสธจะสำเร็จได้ ผู้พูดต้องปฏิเสธด้วยคำพูดที่หนักแน่นจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง มีความตรงไปตรงมา และแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนว่าจะขอปฏิเสธ

# กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

## สาระสำคัญ

ความมีคุณค่าในตนเองสามารถประเมินได้จากการรับรู้ของตนเองและการรับรู้ของผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าและผู้อื่นก็รับรู้ว่าเป็นคนมีคุณค่า เมื่อนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต

## อุปกรณ์

1. กระดาษเอ 4 คนละ 2 แผ่น
2. ปากกา/สีไม้
3. เทปใส (สก็อตเทป)
4. เพลงบรรเลงพร้อมเครื่องเล่น
5. ใบความรู้ที่ 8.1 แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกกระดาษเอ 4 คนละ 2 แผ่น แผ่นที่ 1 ให้แต่ละคนเขียนข้อดีของตนเองใส่กระดาษและเก็บไว้
2. นำกระดาษอีกแผ่นหนึ่งไปติดไว้ที่แผ่นหลังของตนเอง
3. วิทยากรกระบวนการเปิดเพลงแล้วให้สมาชิกทั้งหมดเดินไปหาเพื่อนคนอื่นๆ เพื่อให้เพื่อนเขียนข้อดีของเราบนแผ่นหลังซึ่งมีกระดาษแปะอยู่ และให้เพื่อนๆ แต่ละคนเวียนกันเขียนให้มากที่สุด (ให้เวลา 10 - 15 นาที)
4. วิทยากรกระบวนการขออาสาสมัคร 3 - 5 คน ออกมานำเสนอข้อดีของตนเองและข้อดีที่ได้รับจากเพื่อนๆ วิทยากรถามความรู้สึกที่ได้อ่านข้อความที่เพื่อนเขียนถึงข้อดีของเรา
5. วิทยากรกระบวนการสรุปว่าคนเราทุกคนล้วนมีข้อดี ทั้งที่ตนเองรู้และคนอื่นรู้ ซึ่งการรับรู้ข้อดีของตนเองจะช่วยให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง วิทยากรกระบวนการให้ความรู้เรื่องแนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (ใบความรู้ที่ 8.1 แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง)
6. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
  - 6.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 6.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

## ใบความรู้ที่ 8.1 แนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจ หรือความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง เป็นสุขทางใจ และเป็นกุญแจสำคัญให้พบกับความสำเร็จ คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จะยอมรับธรรมชาติความรู้สึกของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นสามารถให้ความรักเอื้ออาทรกับบุคคลอื่น มีความมั่นใจในตนเอง และมีความมานะ พยายาม อดทนในการทำสิ่งต่างๆ จึงมักประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน

### วิธีพัฒนาตนเองให้เกิดความภาคภูมิใจ

- **รู้ทันความคิด** ที่มีผลให้เราารู้สึกดีขึ้น หรือทำให้เรารู้สึกแย่ลง เลือกความคิดที่ช่วยสร้างพลังใจ เช่น เมื่อต้องทำงาน หรือเรียนในวิชาที่เราไม่ชอบ แต่เราก็จำเป็นต้องทำ เลือกคำพูดบอกตนเองในการสร้างพลังเสมอๆ เช่น “ฉันทำได้” “ไม่มีอะไรยากเกิน”
- **ค้นหาความสนใจ** ความถนัด จุดมุ่งหมาย และจุดเด่นของตนเอง การที่เราจะค้นพบความถนัดของตนเองนั้น ต้องเปิดโอกาสในการเรียนรู้ ด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมชมรม การเข้าค่ายอาสาสมัครต่างๆ แล้วค่อยๆ เรียนรู้ว่า มีกิจกรรมอะไรที่เราทำแล้วชอบ มีความสุข สนุก หรือทำได้ดี
- **ตั้งเป้าหมายว่าเราต้องการเป็นอย่างไรในอนาคต** ตามความถนัด ความสนใจ และจุดเด่นของตนเอง หลังจากนั้นให้เริ่มลงมือพัฒนาในสิ่งดีที่เราค้นพบ ด้วยการหมั่นฝึกฝน และเรียนรู้ในสิ่งนั้น อย่างต่อเนื่อง
- **ยอมรับข้อดีข้อเสียของตนเอง** ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น มองด้านดีของตนเอง และใช้คำพูดที่ดีกับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ “ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ” ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น

**สรุป** คนทุกคนมีความแตกต่างทั้งหน้าตา และนิสัยใจคอทุกคนจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง เหมือนกับลายมือของทุกคนที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น คุณค่าของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป **เราจึงควรยอมรับในความแตกต่างกันของบุคคล ยอมรับในความมีคุณค่าของคนอื่น และเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง** โดยเฉพาะสิ่งดี ๆ ในตัวเราที่ควรรักษาให้คงอยู่และพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

วัยรุ่นทันสมัย

มีความเข้มแข็งทางใจ ก้าวไปสู่โลกกว้าง





# กิจกรรมที่ 9 มองวิกฤตเป็นโอกาส

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ปรับเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

## สาระสำคัญ

ทุกคนต่างต้องพบกับสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร มุมมองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะกำหนดว่าเราจะสู้หรือยอมจำนนต่อปัญหา การใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก ความเชื่อมั่นในตนเอง จะช่วยให้มีความสุข และลดความกังวลในจิตใจ

## อุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 9.1 ประสบการณ์ที่ผ่านมา
2. ใบความรู้ที่ 9.1 เทคนิคการคิดบวก

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6-8 คน หรือตามกลุ่มของดนตรีที่มีการเก็บคะแนนกลุ่ม ให้สุ่มเลือกความคิดเห็นต่อไปนี้ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นว่า หากเกิดสถานการณ์เหล่านี้ในชีวิตประจำวัน เราารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร และเราแสดงออกอย่างไร สถานการณ์อาจปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของพื้นที่ (ใช้เวลา 5 นาที) ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่ม

- แม่ไม่ไปเที่ยวกับเพื่อน
- หน้ำมันสิ่วขึ้นเยอะมาก
- ถูกตัดค่าขนม
- รถติด
- การบ้านเยอะ
- เพื่อนมีแฟนแต่เราไม่มี

2. วิทยากรกระบวนการสรุปตามที่กลุ่มนำเสนอและเชื่อมโยงความรู้การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของกิจกรรมที่ 7 และให้ความรู้เพิ่มเติม เทคนิคการคิดบวก (ใบความรู้ที่ 9.1)

3. จากสถานการณ์ในข้อ 1 ให้แต่ละกลุ่มเปลี่ยนมุมมองเปลี่ยนวิธีคิดให้เป็นด้านบวก (ใช้เวลา 5 นาที) แต่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

4. วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนประสบการณ์ต่างๆ ลงในใบกิจกรรม ประสบการณ์ที่ผ่านมา (ใบกิจกรรมที่ 9.1)

5. วิทยากรกระบวนการขออาสาสมัครเล่าเรื่องให้เพื่อนฟัง 2-3 คน วิทยากรกระบวนการสรุป และให้กำลังใจ

6. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
  - 6.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 6.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

## ใบกิจกรรม 9.1 ประสบการณ์ที่ผ่านมา

<p>1. เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วทำให้ทุกข์ใจไม่สบายใจ ลำบากใจ</p>	<p>2. ผ่านประสบการณ์นั้นมาได้อย่างไร</p>
<p>3. จากประสบการณ์นั้น ให้บทเรียนอะไรบ้าง</p>	<p>4. ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นอีกจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร สามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้บ้าง</p>
<p>เขียนคำขวัญหรือประโยคสั้นๆ ที่ช่วยสร้างกำลังใจ หรือความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง หากต้องเผชิญกับปัญหา</p>	



## ใบความรู้ที่ 9.1 เทคนิคการคิดบวก

คนเราแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับปัญหาต่างกัน บางคนอาจมองว่าตนเองไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ทำให้ขาดกำลังใจในการต่อสู้ เมื่อพบปัญหาก็ก้มหัวอ้อมแพ้ว และไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต นานวันเข้าก็จะฝังใจเชื่อว่าตนเองไม่เอาไหน ขณะบางคนแม้จะเจอปัญหาเหมือนกัน แต่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ ก็จะมีวิธีมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างออกไป หรือเรียกว่ามีความคิดทางบวก หลายคนอาจคิดว่าการคิดบวกคือพวกโลกสวย ในความเป็นจริงแล้วการคิดบวกต่างจากพวกโลกสวย เพราะ **คนคิดบวกคือคนที่มองโลกตามความเป็นจริง** ตัวอย่างเช่นการเริ่มต้นเรียนรู้อะไรสักอย่างที่เราไม่ถนัด คนโลกสวยจะมองว่า ต้องทำสำเร็จเหมือนชีวิตโรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่คนคิดบวกจะรู้ว่า การเรียนรู้อะไรสักอย่างมีอุปสรรคบ้าง แต่ปัญหาอุปสรรคที่พบเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จและจะคิดแก้ปัญหาด้วยสติ

### เทคนิคการเป็นคนคิดบวกสามารถทำได้โดย

1. **รู้จักอารมณ์ตนเอง** เราต้องสังเกตและรับรู้อารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และพิจารณาว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นมาจากความคิดใดของตนเอง ซึ่งในชีวิตประจำวันเรามักพบว่าความคิดด้านลบมักจะเกิดขึ้นได้ง่าย การจัดการกับความคิดทางลบ อาจทำได้โดยการฝึกสติและสมาธิเป็นการฝึกเพื่อหยุดความคิดทางลบที่เกิดขึ้น ในขณะเดียวกันการส่งเสริมที่ให้เกิดความคิดทางบวกก็ต้องมีการฝึกเทคนิคการเป็นคนคิดบวกอยู่เสมอ
2. **การสร้างความรู้สึกดีให้กับตนเอง** หาสิ่งที่ดีในตนเอง หมั่นบอกกับตัวเองที่หน้ากระจกก่อนออกจากบ้านว่าเรามีสิ่งที่ดีในตัวเรา สิ่งที่ทำให้เราเชื่อมั่นว่าเราเป็นนักสู้ชีวิตที่ดีคนหนึ่ง
3. **คิดให้รอบคอบ** ไม่ตัดสินใจอะไรง่าย ๆ พยายามคิดถี่ถ้วนเป็นกลาง ไม่ตัดสินใจอะไรก่อนที่ จะรู้ความจริง ทุกสิ่งไม่ได้เกิดจากมุมมองด้านเดียว อยู่ที่เราจะเลือกมองตรงไหน
4. **เป็นคนยืดหยุ่น** ฝึกตนเองให้ไม่ยึดติดกับความคิดทางลบ การจะเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกได้ ส่วนหนึ่งต้องเริ่มมาจากตัวเองเสียก่อน เปลี่ยนความคิดที่ทุกอย่างต้องเป๊ะ มาเป็นคิดยืดหยุ่นบ้าง เพราะความคาดหวังคือสิ่งอาจทำให้เราเสียใจ มองโลกในแง่ร้ายขึ้นมาได้ ดังนั้นลองฝึกให้ตัวเองมีความคิดที่ยืดหยุ่นบ้าง จะได้ไม่รู้สึกว่าได้ตั้งใจ
5. **ไม่กังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด** ความกลัวก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้เรามองโลกในแง่ดีไม่ได้ เพราะสมองยังยึดติดอยู่กับความรู้สึกกลัว ทั้งที่ความจริงอาจจะไม่เกิดตามที่เราคิด ดังนั้นเปลี่ยนความคิดของตนเองให้ปล่อยวางกับเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ความคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข โดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าอะไรถูกหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

# กิจกรรม 10 ก้าวไปด้วยกัน

เวลา 60 นาที

## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เรียนรู้ที่จะมีความมุ่งมั่นพยายามเพื่อไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ
2. อุดทนและสามารถจัดการกับอารมณ์ เหนื่อย เมื่อย ท้อ
3. เรียนรู้การวางแผน การแก้ปัญหา การทำงานเป็นทีม

## สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้จะทำให้เห็นวิธีการทำงานเป็นทีม เพื่อร่วมกันวางแผนจัดการปัญหา การลองผิดลองถูก การเอาชนะความรู้สึกเหนื่อย เมื่อย ท้อ และความหงุดหงิดของตนเอง ความมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ การให้กำลังใจกันและกัน วิธีคิดบวกเมื่อทำพลาด รวมถึงวิธีการระงับอารมณ์

## อุปกรณ์

1. เทปกาวยาสี หรือเชือกฟาง
2. ใบความรู้ที่ 10.1 ความมุ่งมั่นพยายาม

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนด หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนมากและพื้นที่ไม่กว้างพอ อาจแบ่งกลุ่ม กลุ่มละไม่ต่ำกว่า 10 คน หรือตามกลุ่มของต้นกรณีมีการเก็บคะแนนกลุ่ม (จำนวนคนยิ่งมากยิ่งได้รับการเรียนรู้) **เท้าของแต่ละคนจะแตะหรือเหยียบบนเท้าของคนข้างเคียง** ให้ทุกคนเดินจากจุดเริ่มต้นไปยังเป้าหมายที่กำหนดไว้ (อาจใช้เทปกาวยาสีติดเป็นเส้นแนวยาว หรือใช้เชือกฟางซึ่งเป็นเส้นหลักชัย โดยมีกติกาคือ ห้ามเท้าหลุดออกจากกัน ห้ามพูดกัน ระหว่างเดิน ทุกคนต้องเหยียบเส้นหลักชัยพร้อมกัน หากไม่เป็นไปตามกติกา ทุกคนต้องไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่ (ในช่วงแรกจะไม่มีใครให้พูดคุยวางแผนกัน และกรรมการต้องรักษากติกาอย่างเคร่งครัด)
2. หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองเดินแล้วไม่สำเร็จ สามารถขอเวลานอกเพื่อพูดคุยวางแผนกันได้
3. หลังจากทำภารกิจบรรลุเป้าหมาย ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมพูดคุยกันในกลุ่มว่า **“เกิดความรู้สึกอย่างไรขณะที่ทำกิจกรรม”** และ **“ได้เรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้บ้าง”**
4. แต่ละกลุ่มสรุปความรู้สึกเด่นๆ ของกลุ่ม และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมให้กลุ่มใหญ่ฟัง
5. วิทยากรกระบวนการสรุป จากกลุ่มและเพิ่มเติมความรู้เรื่องความมุ่งมั่นพยายาม (ใบความรู้ที่ 10.1)
6. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
  - 6.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 6.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

### \*\*\* ข้อควรระวัง

- กิจกรรมนี้จำเป็นต้องใช้พื้นที่ในการจัดกิจกรรม
- วิทยากรกระบวนการต้องจริงจังกับการรักษากติกา หากเท้าหลุดจากกัน มีการพูดคุยกัน ต้องไปเริ่มที่จุดเริ่มต้นใหม่ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความอดทน และมุ่งมั่นพยายามทำให้สำเร็จ
- สามารถประยุกต์กิจกรรมโดยให้แต่ละทีมแข่งขันกัน อาจเริ่มเล่นพร้อม ๆ กัน หรือหากพื้นที่ไม่พอ อาจใช้การจับเวลาว่ากลุ่มใดใช้เวลาน้อยสุด

## ใบความรู้ที่ 10.1 ความมุ่งมั่นพยายาม

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ทำสำเร็จได้ยาก ต้องทำซ้ำๆ หลายครั้ง จำเป็นต้องอาศัยความมุ่งมั่นพยายามจึงจะทำได้สำเร็จ ในระหว่างทำกิจกรรมต้องมีการร่วมกันวางแผนเพื่อจัดการปัญหา และมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ ต้องมีการลองผิดลองถูก เอาชนะความรู้สึก เหนื่อย เมื่อย หงุดหงิดของตนเอง มีการให้กำลังใจกันและกัน มีวิธีคิดบวกเมื่อทำพลาด มีวิธีการระงับและจัดการอารมณ์ของตนเอง

ความสำเร็จของกิจกรรมนี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการวางแผนออกแบบการยืนลำดับความสูงต่ำของแต่ละคนมีผลต่อการทำกิจกรรม ลักษณะการวางเท้า เทคนิคที่จะทำให้ทุกคนก้าวเท้าพร้อมกันและมีระยะก้าวพอๆ กัน รวมไปถึงวิธีการทำอย่างไรจึงจะทำให้ทุกคนวางเท้าที่เส้นหลักขยับพร้อมกัน ซึ่งต้องมีการลองผิด ลองถูก การใช้ความสังเกตว่าจุดใดคืออุปสรรคที่เป็นสาเหตุให้ทำกิจกรรมไม่สำเร็จ

การใช้ชีวิตของคนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องอาศัยความมุ่งมั่นพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง กล้าที่จะลงมือทำ และวางเป้าหมายความสำเร็จ รวมทั้งการให้กำลังใจตนเองและผู้อื่น การให้ความร่วมมือ และรู้จักการทำงานเป็นทีม

**ความมุ่งมั่นพยายาม**เป็นคุณสมบัติที่ควรมี เพราะจะช่วยให้เรากลับมาเข้มแข็งได้อีกไม่ว่าจะล้มเหลวสักกี่ครั้ง พลาดพลั้งสักกี่หนก็ตาม

วัยรุ่นยุคใหม่ สุข สนุก อย่างมีสติ



# กิจกรรมก่อนจาก

## เฉลย Buddy

วิทยากรกระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1 คน ให้ทายว่า Budder คือใคร จากนั้นขอให้ Budder ออกมา มอบของขวัญหรือพูดให้กำลังใจสิ่งที่ยากบอก กับ Buddy สำหรับ Buddy มอบของขวัญให้ Budder พร้อมขอบคุณ และชื่นชมที่ช่วยเหลือดูแลตนเอง จากนั้นให้ Budder เปลี่ยนบทบาทเป็น Buddy และทายว่า Budder คือใคร ทำต่อจนครบทุกคน

หากเวลาจำกัดอาจให้ Budder เดินไปหา Buddy ของตน พร้อมพูดคุยสิ่งที่ยากบอก อยากรให้กำลังใจ สำหรับ Buddy มอบของขวัญ ให้ Budder พร้อมขอบคุณ และชื่นชมที่ช่วยเหลือดูแลตนเอง

## ความสุข ความทรงจำและกำลังใจ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมปิดท้าย ที่ช่วยย้ำเตือนสิ่งที่คิดที่ทำร่วมกันมา ช่วยให้กำลังใจ และเกิดมิตรภาพที่ดีต่อกัน เพื่อสร้างกำลังใจ สร้างมิตรภาพ และคำมั่นสัญญาในสิ่งที่คิดร่วมกันในการทำกิจกรรมต่างๆที่ผ่านมา

## อุปกรณ์

1. เพลงสร้างกำลังใจ เพลงอื่นๆ เช่น เพลงกำลังใจ(โบกมือลา) เพลงด้วยรักและผู้ฝัน รางวัลแต่คนช่างฝัน จะได้ไม่ลืมกัน เราและนาย ด้วยความปรารถนาดี กว่าจะรัก คำว่าเพื่อน ขอให้เหมือนเดิม Live and Learn, Season Change วันแรก (BNK48) เป็นต้น
2. สมุดบันทึกกิจกรรม
3. ปากกาสีต่างๆ/สีไม้/สีเทียน

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมสมุดบันทึกกิจกรรมของตนเอง และนั่งเป็นวงกลม โดยวิทยากรกระบวนการเข้าร่วมวงด้วย วิทยากรกระบวนการกล่าวนำ “วันนี้เป็นวันสุดท้ายของการร่วมกิจกรรม ขอชื่นชมทุกคนที่ทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ การเข้าร่วมแต่ละกิจกรรม เชื่อว่าแต่ละคนคงได้ข้อคิดที่ดี ได้กำลังใจทั้งจากตัวเอง และเพื่อนๆ ที่ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงาน ได้ใช้เวลาร่วมกัน ได้รู้จักกันมากขึ้น อาจมีช่วงเวลาสนุกสนาน หัวเราะร่วมกัน อาจมีกระทบกระทั่ง ขัดแย้ง แต่ถึงอย่างไรทุกคนก็กลับมาเป็นเพื่อนกัน กลับมาทำกิจกรรมร่วมกัน รับประทานอาหารร่วมกัน ช่วยเหลือกัน แต่หลังจากวันนี้แต่ละคนต้องกลับไปทำหน้าที่ของตนเอง แต่ละคนอาจมาจากต่างที่กัน และได้มาพบเจอกันที่นี่ มิตรภาพที่เกิดขึ้นช่วยสร้างความสนิทสนม ความเข้าใจ การช่วยเหลือ ให้กำลังใจ รับประทานอาหารร่วมกัน เป็นมิตรภาพที่มีอาจประเมินค่าได้ แม้มีบ้างที่ความคิดเห็นไม่ตรงกัน มีความขัดแย้งทางความคิดเพื่อมุ่งหวังให้งานออกมาดี เป็นธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันในสังคม การทำกิจกรรมร่วมกันในครั้งนี้เปรียบเสมือนการจำลองเหตุการณ์การใช้ชีวิตในสังคมต่อไปในภายภาคหน้า ที่เราต้องพบกับสิ่งต่างๆ อีกมากมาย ที่มีทั้งสุขและทุกข์ หากวันใดพบปัญหาและอุปสรรคขอให้คิดถึงช่วงเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน วิธีการคิด แนวทางการแก้ปัญหา ที่สามารถนำไปปรับใช้ รวมถึงกำลังใจดีๆ ที่มีให้กันและกัน”

ขอให้ทุกคนนำสมุดบันทึกกิจกรรมของตนเอง ออกมา พร้อมเปิดไปที่กิจกรรม ความสุข ความทรงจำและกำลังใจ ให้แต่ละคนส่งสมุดไปทางขวามือของตนเอง (ในการทำกิจกรรมให้เปิดสร้างกำลังใจ เพลงอื่นๆ คลอเบาๆ)

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับสมุดจากเพื่อนพร้อมกับดูว่าเป็นของใคร เขียนหรือวาดภาพให้กำลังใจ เขียนสิ่งที่ดีที่อยากให้เพื่อนจดจำ เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ส่งต่อวนไปทางขวา ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ จนได้รับสมุดของตนเองคืนมา

3. วิทยากรกระบวนกรบอกให้แต่ละคนเก็บสมุดนี้ไว้เป็นเครื่องเตือนใจให้นึกถึงเป้าหมายที่วางไว้ เป็นกำลังใจในวันที่อ่อนล้า สามารถหยิบขึ้นมาอ่านได้ทุกเมื่อที่ต้องการ สุดท้ายนี้ขอให้แต่ละคน ได้รับความรักและกำลังใจจากเพื่อนในวันนี้ให้เต็มที่

4. วิทยากรกระบวนกรกล่าวปิด ย้ำถึงวัตถุประสงค์ในการมาทำกิจกรรมร่วมกัน อวยพร และขอให้ทุกคนโชคดี

**\*\*\* หากเวลาจำกัด** และผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนมาก อาจให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลมและวนเขียนให้กำลังใจกันในกลุ่มของตนเอง รวมถึงอาจให้นำไปให้ Buddy และ Budder ของตน และบุคคลที่เราอยากให้เขียนข้อความในสมุดของเรา

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยใจเป็นสุข



# กิจกรรมเสริม

## กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง กิจกรรมเปิดใจ

เวลา 30 นาที

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับวัยรุ่น
2. เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันในครอบครัว

### สาระสำคัญ

บางครั้งพ่อแม่ผู้ปกครองกับลูกวัยรุ่นเกิดการไม่เข้าใจกัน เนื่องจากขาดการสื่อสารที่เหมาะสม ช่องว่างระหว่างวัย การไม่ได้พูดคุยกันตรงๆ ถึงความคาดหวัง และความชอบไม่ชอบของแต่ละฝ่าย

### อุปกรณ์

1. กระดาษเอ 4
2. ใบกิจกรรมเสริม เปิดใจ สร้างสายใยรัก
3. ใบความรู้ตัวแบบในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

หากสามารถเชิญผู้ปกครองและวัยรุ่นมาทำกิจกรรมร่วมกันได้ให้ดำเนินการดังนี้

1. แจกใบกิจกรรมเสริม เปิดใจ สร้างสายใยรัก ให้วัยรุ่นและผู้ปกครอง
2. ให้วัยรุ่นและผู้ปกครองเขียนคำตอบลงในใบกิจกรรมเสริม เปิดใจ สร้างสายใยรัก
3. ให้วัยรุ่นและผู้ปกครองจับคู่สลับกันอ่านข้อความแล้วพูดคุยกัน
4. ขออาสาสมัคร 3 - 4 คู่ ออกมาเล่าถึงความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม
5. ให้ผู้ปกครองกอดวัยรุ่นเพื่อให้เกิดสายสัมพันธ์ การเปิดใจช่วยให้เกิดความเข้าใจในความต้องการของแต่ละคน
6. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
  - 6.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
  - 6.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

# ใบกิจกรรมเสริม เปิดใจ สร้างสายใยรัก

วัยรุ่นและผู้ปกครองเขียนคำพูดหรือการกระทำของอีกฝ่าย

😊 ทำให้เรารู้สึกดีและประทับใจ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

😞 ทำให้เรารู้สึกไม่ชอบและไม่อยากให้ทำ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

👉 สิ่งที่ยากให้อีกฝ่ายทำให้กับเรา.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ใ้ความรู้

### ตัวแบบในการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจ

#### (Role Modelling for Resilience)

เมื่อพ่อแม่.....	เด็กเรียนรู้ที่จะ.....	
แสดงความรักและความสนใจ (Show Affection & Attention)	รู้สึกรักและผูกพัน (Feel loved & connected)	⇒ มีความรู้สึกมีคุณค่า (Have a sense of worth)
รับฟังและเข้าใจ (Listen/Understand)	รู้สึกเข้าใจและได้รับการยอมรับ (Feel Understood And Accepted)	⇒ เข้าใจผู้อื่น (Understand Others)
สงบ (ไม่โวยวาย ไม่ระเบิดอารมณ์ทั้งการกระทำและคำพูด) (Stay Calm)	สงบตัวเอง (Calm themselves)	⇒ รับมือกับเหตุการณ์ตึงเครียด (Handle Stressful Situations)
แสดงความอดทนให้เห็น (Show Patience)	รอคอย (Wait)	⇒ พัฒนาความอดทน (Develop Patience)
หยุดและคิดทบทวน (Stop&Re-think)	หยุดและคิด (Stop and think)	⇒ เป็นนักแก้ปัญหาที่สร้างสรรค์ (Be creative-solvers)
แสดงให้เห็นมุมมองด้านบวก (Show Positive Outlook)	ชื่นชมชีวิตทางด้านบวก (Appreciate the positives In Life)	⇒ เป็นคนมีความหวัง(ยึดหยุ่น) (Be Hopeful (optimistic))
มองความผิดพลาดว่าไม่เป็นไร (View Mistakes as OK)	มองความผิดพลาดว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ (See mistakes as part Of learning)	⇒ พยายามกับสิ่งใหม่ๆ (Try new things)
มีความพยายาม (Keep trying)	มีความพยายาม (Keep trying)	⇒ บรรลุเป้าหมาย (Achieve goals)
มองจุดแข็ง (See Strengths)	มองเห็นจุดแข็งของตนเอง (See their own Strengths)	⇒ รู้สึกมั่นใจ (Feel Confidence)
รับผิดชอบและมีส่วนร่วม (Take Responsibility & Be Involved)	เป็นคนรับผิดชอบและมีส่วนร่วม (Be responsible Involved)	⇒ ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Feel they & belong)

Best Start Resource Centre. Building Resilience in Young Children : Booklet for parents of children from birth to six years. [https://www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/pdf/BSRC\\_Resilience\\_English\\_fnl.pdf](https://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf)



# ภาคผนวก

# แบบประเมิน

## แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

### Resilience Scale (RS – 15, 10 – 12 years)

ชื่อ – นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง ( ) ใต้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1 ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	( )	( )	( )
2 ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	( )	( )	( )
3 ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	( )	( )	( )
4 ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	( )	( )	( )
5 ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	( )	( )	( )
6 ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	( )	( )	( )
7 ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	( )	( )	( )
8 ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	( )	( )	( )
9 ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	( )	( )	( )
10 ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	( )	( )	( )
11 ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
12 ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	( )	( )	( )
13 ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	( )	( )	( )
14 ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	( )	( )	( )
15 ฉันมีความมุ่งมั่นและพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	( )	( )	( )

### การวิเคราะห์และแปลผล

#### ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ทั้ง 15 ข้อ และแปลผลเทียบกับตารางท้ายนี้

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 26	27 – 30	-----	-----	-----	-----	-----	-----

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาให้เข้มแข็งได้ตลอดชีวิต โดยการฝึกฝนเรียนรู้  
และการได้รับการสนับสนุนเกื้อหนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ด้วยความปรารถนาดีจากกรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ



**แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก**  
**Resilience Scale (RS – 40, 10 – 12 years)**

ชื่อ - นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง ( ) ใต้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	( )	( )	( )
2	( )	( )	( )
3	( )	( )	( )
4	( )	( )	( )
5	( )	( )	( )
6	( )	( )	( )
7	( )	( )	( )
8	( )	( )	( )
9	( )	( )	( )
10	( )	( )	( )
11	( )	( )	( )
12	( )	( )	( )
13	( )	( )	( )
14	( )	( )	( )
15	( )	( )	( )
16	( )	( )	( )
17	( )	( )	( )
18	( )	( )	( )
19	( )	( )	( )
20	( )	( )	( )
21	( )	( )	( )
22	( )	( )	( )
23	( )	( )	( )
24	( )	( )	( )
25	( )	( )	( )
26	( )	( )	( )
27	( )	( )	( )
28	( )	( )	( )
29	( )	( )	( )
30	( )	( )	( )
31	( )	( )	( )
32	( )	( )	( )
33	( )	( )	( )
34	( )	( )	( )
35	( )	( )	( )

	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
36 ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน	( )	( )	( )
37 ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	( )	( )	( )
38 ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
39 ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	( )	( )	( )
40 ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	( )	( )	( )

### การวิเคราะห์และแปลผล

#### ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

ยกเว้นข้อที่ 24 และ 36 ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ตามด้านต่างๆ ตามตารางข้างนี้

ด้าน	ข้อที่	คะแนนรวม
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	1 ถึง 10	
ความสามารถทางสังคม	11 ถึง 20	
ความสามารถในการแก้ไขปัญหา	21 ถึง 30	
การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	31 ถึง 40	
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	1 ถึง 40	

การแปลผล ระดับคะแนนความเข้มแข็งทางใจ เทียบกับตารางข้างนี้

ด้าน/ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	กลาง	สูง	5	10	15	20				
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0-10	11 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----				
ด้านความสามารถทางสังคม		0-9	10 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----				
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0-10	11 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----				
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0-10	11 - 16	17-20	-----	-----	-----	-----				
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0-49	50 - 65	66-80	10	20	30	40	50	60	70	80

ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาให้เข้มแข็งได้ตลอดชีวิต โดยการฝึกฝนเรียนรู้  
และการได้รับการสนับสนุนเกื้อหนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง  
ด้วยความปรารถนาดีจากกรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ

## แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก

### Resilience Scale (RS – 15, 13 – 18 years)

ชื่อ - นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง ( ) ใต้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ

กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	( )	( )	( )
2	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	( )	( )	( )
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	( )	( )	( )
4	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	( )	( )	( )
5	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	( )	( )	( )
6	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	( )	( )	( )
7	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	( )	( )	( )
8	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	( )	( )	( )
9	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	( )	( )	( )
10	ฉันมีความมุ่งมั่น และพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	( )	( )	( )
11	ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	( )	( )	( )
12	ฉันรู้ว่าจะตั้งความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
13	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	( )	( )	( )
14	ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	( )	( )	( )
15	ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )

### การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2

2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 ทั้ง 15 ข้อ และแปลผลเทียบกับตารางข้างท้ายนี้

สำหรับเด็กช่วงอายุ 13-15 ปี

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 26	27 – 30	-----	-----	-----	-----	-----	-----

สำหรับเด็กช่วงอายุ 16-18 ปี

ระดับ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25	30
คะแนนความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 – 16	17 – 27	28 – 30	-----	-----	-----	-----	-----	-----




ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น

ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่

ระดับสูง หมายถึง ดีกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาให้เข้มแข็งได้ตลอดชีวิต โดยการฝึกฝนเรียนรู้  
และการได้รับการสนับสนุนเกื้อหนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ด้วยความปรารถนาดีจากกรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ

**แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก**  
**Resilience Scale (RS – 48, 13 – 18 years)**

ชื่อ – นามสกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี เพศ ( )ชาย ( )หญิง  
ส่วนที่ 1 ให้ทำเครื่องหมาย X ในช่อง ( ) ได้ข้อความ ไม่จริง จริงบ้าง จริงแน่นอน เพียงช่องเดียว ในแต่ละข้อ  
กรุณาตอบทุกข้อ และให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

		ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
1	ฉันบอกได้ว่า ขณะนี้ฉันรู้สึกอย่างไร	( )	( )	( )
2	ฉันรู้ว่าฉันถนัดในเรื่องใด	( )	( )	( )
3	ฉันมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย	( )	( )	( )
4	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้ เมื่อพบกับความยากลำบากในชีวิต	( )	( )	( )
5	ชีวิตของฉันมีคุณค่า	( )	( )	( )
6	เมื่อฉันประสบปัญหาในชีวิต ฉันมีความเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับปัญหานั้น	( )	( )	( )
7	ฉันเอาใจใส่การเรียนโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	( )	( )	( )
8	ฉันสามารถบังคับตนเองให้เลิกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตามเวลาที่กำหนดได้	( )	( )	( )
9	ฉันมั่นใจว่า ฉันสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรค และความยากลำบากของชีวิตได้	( )	( )	( )
10	ฉันกล้าคิดและทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้ว่าจะแตกต่างจากผู้อื่น	( )	( )	( )
11	ฉันเป็นคนไร้ความสามารถ	( )	( )	( )
12	แม้ไม่มีใครเห็น ฉันก็จะไม่ทำในสิ่งที่ผิด	( )	( )	( )
13	ฉันใส่ใจฟังผู้อื่นพูดเสมอ	( )	( )	( )
14	ฉันให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเพื่อส่วนรวม	( )	( )	( )
15	ฉันสามารถพูดให้ผู้อื่นเข้าใจความคิดและความรู้สึกของฉันได้	( )	( )	( )
16	ฉันชอบผูกมิตรกับผู้อื่น	( )	( )	( )
17	ฉันรู้สึกเสียใจ เมื่อมีคนต้องเดือดร้อนจากสิ่งที่ฉันทำ	( )	( )	( )
18	ฉันสามารถทำงานกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉันได้	( )	( )	( )
19	ฉันเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้	( )	( )	( )
20	ฉันชอบอาสาทำงานเพื่อส่วนรวม	( )	( )	( )
21	ไม่ว่าจะทำอะไร ฉันนึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นด้วยเสมอ	( )	( )	( )
22	ฉันเป็นผู้ฟังที่ดี ในยามที่ใครต้องการพูดหรือระบาย	( )	( )	( )
23	ฉันให้อภัยคนที่ทำผิดต่อฉัน	( )	( )	( )
24	มีอย่างน้อย 1 คน ยอมรับในตัวฉัน ไม่ว่าฉันจะเป็นอย่างไรก็ตาม	( )	( )	( )
25	หากวิธีการแก้ปัญหาที่ใช้แล้วไม่ได้ผล ฉันจะใช้วิธีอื่น	( )	( )	( )
26	ก่อนลงมือทำอะไร ฉันจะคิดวางแผนล่วงหน้าเสมอ	( )	( )	( )
27	ฉันกล้าปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ดี (เช่น หนีเรียน ดื่มเหล้า สูบบุหรี่)	( )	( )	( )
28	ฉันเลือกใช้ความรุนแรง ในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง	( )	( )	( )
29	ถ้าฉันประสบกับความทุกข์ในชีวิต ฉันมักคิดถึงเรื่องดีๆ ในอดีต	( )	( )	( )
30	เวลาที่ฉันเจอปัญหา ฉันปรึกษากับคนใกล้ชิดเพื่อให้ความช่วยเหลือฉัน	( )	( )	( )
31	เมื่อต้องทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง	( )	( )	( )
32	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นที่แตกต่างจากฉัน	( )	( )	( )
33	ฉันมองปัญหาของฉัน เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้	( )	( )	( )
34	ฉันจะช่วยเหลือตนเองอย่างเต็มที่ เมื่อประสบกับความยุ่งยาก	( )	( )	( )
35	เมื่อมีปัญหาหุนหัน ฉันไม่รู้จะตัดสินใจทำอย่างไรดี	( )	( )	( )



	ไม่จริง	จริงบ้าง	จริงแน่นอน
36 ฉันชอบตัดสินใจแก้ปัญหาตามเพื่อน	( )	( )	( )
37 ฉันมีเป้าหมายของตนเอง ในเรื่องการเรียนและการทำงาน	( )	( )	( )
38 ฉันสามารถปรับตัว ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้	( )	( )	( )
39 ฉันจะพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะไปถึงจุดหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
40 ฉันเอาตัวรอดจากสถานการณ์ที่เป็นอันตรายได้	( )	( )	( )
41 ฉันลงมือทำ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิต มากกว่าพูดหรือบ่น	( )	( )	( )
42 ฉันไม่สนใจที่จะวางแผนชีวิต สำหรับอนาคตของฉัน	( )	( )	( )
43 ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ที่จะนำพาให้ฉันฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตได้	( )	( )	( )
44 ฉันรู้ว่าจะต้องความหวังในชีวิตอย่างไร จึงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	( )	( )	( )
45 ฉันมีบุคคลที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	( )	( )	( )
46 ฉันมีความมุ่งมั่นพยายามไปถึงจุดมุ่งหมายที่วางไว้ แม้สิ่งนั้นจะยากเพียงใดก็ตาม	( )	( )	( )
47 ฉันขาดแรงบันดาลใจ ที่จะทำอะไรให้สำเร็จ	( )	( )	( )
48 ฉันคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นบทเรียนที่สำคัญ	( )	( )	( )

การวิเคราะห์และแปลผล

ส่วนที่ 1 ระดับความเข้มแข็งทางใจ

- 1) ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 0 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 2  
 ย่อหน้าข้อที่ 11, 28, 35, 36, 42 และ 47 ให้คะแนนในข้อที่ตอบว่าไม่จริง = 2 จริงบ้าง = 1 จริงแน่นอน = 0
- 2) ให้รวมคะแนนที่ได้จากส่วนที่ 1 เป็นคะแนนรวมด้านต่างๆตามท้ายตารางนี้

ด้าน	ข้อที่	คะแนนรวม
ด้านความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง	1 ถึง 12	
ด้านความสามารถทางสังคม	13 ถึง 24	
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา	25 ถึง 36	
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต	37 ถึง 48	
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก	1 ถึง 48	

การแปลผล สำหรับเด็กช่วงอายุ 13-15 ปี เทียบกับตารางข้างท้ายนี้

ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0 - 13	14 - 20	21 - 24	-----				
ด้านความสามารถทางสังคม		0 - 12	13 - 19	20 - 24	-----				
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0 - 13	14 - 21	22 - 24	-----				
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0 - 12	13 - 21	22 - 24	-----				
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 - 59	60 - 80	81 - 96	10	20	30	40	50 60 70 80 90

สำหรับเด็กช่วงอายุ 16-18 ปี สามารถนำมาเทียบกับตารางข้างท้ายนี้

ความเข้มแข็งทางใจ	คะแนนรวมที่ได้	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	5	10	15	20	25
ความสามารถในการดูแลและควบคุมตัวเอง		0 - 13	14 - 21	22 - 24	-----				
ด้านความสามารถทางสังคม		0 - 13	14 - 21	22 - 24	-----				
ด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา		0 - 14	15 - 21	22 - 24	-----				
ด้านการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต		0 - 13	14 - 21	22 - 24	-----				
ความเข้มแข็งทางใจในเด็ก		0 - 62	63 - 82	83 - 96	10	20	30	40	50 60 70 80 90

- ระดับต่ำ หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรพัฒนาให้ดีขึ้น  
 ระดับปานกลาง หมายถึง ระดับเดียวกับคนส่วนใหญ่  
 ระดับสูง หมายถึง ต่ำกว่าคนส่วนใหญ่ ควรได้รับการสนับสนุนให้คงรักษาไว้

**ความเข้มแข็งทางใจสามารถพัฒนาให้เข้มแข็งได้ตลอดชีวิต โดยการฝึกฝนเรียนรู้ และการได้รับการสนับสนุนเกื้อหนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง**

ด้วยความปลอดภัยจากกรมสุขภาพจิต และแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สำนักงานสนับสนุนกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ

# สมุดบันทึกกิจกรรม

## การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ

# กิจกรรมที่ 1 บุคลิกภาพ 4 ทิศ

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 2 สร้างความเข้าใจ สร้างสายสัมพันธ์

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 3 รู้เขารู้เรา รักต้องแสดงออก

1. ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 4 รู้อารมณ์ รับความรู้สึก

1. ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 5 ทางเดินของชีวิต

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## กิจกรรมที่ 6 คิดซ้อน ซ่อนเร้น

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 7 ห้ามใจเอาอยู่

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 8 สลักความดีบนแผ่นหลัง

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ ๑ มองวิกฤตเป็นโอกาส

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# กิจกรรมที่ 10 ก้าวไปด้วยกัน

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# ความสุข ความทรงจำและกำลังใจ

# จากเพื่อนถึงเพื่อน



# จากเพื่อนถึงเพื่อน

# จากเพื่อนถึงเพื่อน

# จากเพื่อนถึงเพื่อน

# จากเพื่อนถึงเพื่อน

# กิจกรรมเสริมสำหรับผู้ปกครอง กิจกรรมเปิดใจ

1. ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

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

2. จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

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

# รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม

## เพื่อพัฒนาคู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน

1. แพทย์หญิงศุภรัตน์	เอกอัครวิน	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ	สถาบันราชานุกูล
2. นางสาวอมรากล	อินโอชานนท์	วิทยากรอิสระ	
3. นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	วิทยากรอิสระ	
4. นางสาวจินดามาศ	ธิมหาสัจคุณ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลบางบัวทอง
5. นางอรนุช	บุญศิริ	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลบางใหญ่
6. นางรพีพร	คำแก้ว	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลตรอน
7. นางสาวสุพรรณษา	ยมจันทร์	ประธานสภาเด็กและเยาวชน	โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์
8. นางวิไลรัตน์	สิริศักดิ์	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ	โรงพยาบาลลานสกา
9. นางสดชื่น	กองผล	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	โรงพยาบาลลานสกา
10. นายสันต์	ปิยะมาตา	นักวิชาการศูนย์เยาวชนปฏิบัติการ	ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
11. นางสาวฉวรา	จำปาแหม	บรรณารักษ์ปฏิบัติการ	ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร
12. นางสุภาณี	บำรุงเดช	ครูเชี่ยวชาญ	โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์
13. นางอังคณา	ศิริอำพันธุ์กุล	อาจารย์ประจำ	สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์
14. นางสาวณิชนันทน์	ใจสูงเนิน	ครู	โรงเรียนขามทะเลสอวิทยา
15. นายปรัชญา	หล้าสกุล	นักจิตวิทยา	โรงพยาบาลขามทะเลสอ
16. นางสาวนุชนาฏ	สุขเกต	นักจิตวิทยา	มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
17. นางสาวอุมาพร	สุดเนตร	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ	เทศบาลนครนนทบุรี
18. นายพิพัฒน์	ดิษด่าง	อาสาสมัครสาธารณสุข	ศูนย์บริการสาธารณสุข 34 โพธิ์ศรี
19. นางสาวสมศรี	กิตติพงศ์พิศาล	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ	โรงพยาบาลศรีธัญญา
20. นางสุภาวดี	นวลมณี	นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ	สำนักวิชาการสุขภาพจิต
21. นางชาดา	ประจง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
22. นางอมรรัตน์	แสงโสด	นักวิชาการสาธารณสุข	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
23. นางสาวชนัฐดา	ภูวิชัย	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
24. นายกิตติคุณ	สุ่มมาตย์	นักจัดการงานทั่วไป	สำนักงานโครงการ To Be Number one
25. นางพจน์ณีย์	ดาราพิชัย	นักสังคมสงเคราะห์	สำนักงานโครงการ To Be Number one
26. นางสาวจรรยา	สอนภักดี	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4
27. นางสาวฉัตรพร	เพ็งสุวรรณ	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 4
28. นางสาววรรรณ	หนึ่งด่านจาก	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9
29. นางพัชรินทร์	วรรณรักษ์	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10
30. นางสาวระวีวรรณ	สุขเนาวรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 11
31. นางสาวอรุณศรี	บุญที	นักวิชาการสาธารณสุข	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13
32. นางสาวพัชริน	คุณคำชู	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
33. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

34. นางนฤภัค	ฤชาทิพย์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
35. นางสาวไอลอรดา	มารีอัมมัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
36. นางศจี	รุทขวีพัฒนา	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
37. นางสาวเบญญารัตน์	จันทร์เปล่ง	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
38. นายสันติ	แช่ลี	นักสังคมสงเคราะห์	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต
39. นางสาวกรรณก	นาคประเสริฐ	นักวิชาการสาธารณสุข	กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

# รายชื่อผู้จัดทำ

## ที่ปรึกษา

- |                   |             |   |
|-------------------|-------------|---|
| 1. นางสาวนันทาวดี | วรวสุวิส    | ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวอมรากล   | อินโอชานนท์ | ที่ปรึกษากองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต   |
| 3. นางสาวอรรวรรณ  | ดวงจันทร์   | ที่ปรึกษากองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต   |

## คณะทำงาน

- |                    |            |                              |
|--------------------|------------|------------------------------|
| 1. นางนฤภัค        | ฤชาทิพย์   | กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวสตรีรัตน์ | รุจิระชาคร | กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวไอลรดา    | มารีอัมมัน | กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |



# บรรณานุกรม

- Building Resilience in Young Children Booklet for parents of children from birth to six years สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2561 จาก [https://www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/pdf/BSRC\\_Resilience\\_English\\_fnl.pdf](https://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf)
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล คู่มือสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 2 กรมสุขภาพจิต : สถาบันราชานุกูล, 2551.
- แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต คู่มือเติมเต็มความเข้มแข็งทางจิตใจ พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพฯ: บริษัทรุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, 2556.
- สมพร อินทร์แก้ว เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ และคณะ เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต พิมพ์ครั้งที่ 1 กรมสุขภาพจิต : บริษัท ดีน่าดู จำกัด, 2552
- สุภาวดี นวลมณี คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน พิมพ์ครั้งที่ 1 กรมสุขภาพจิต, 2555
- อมรากล อินโอชานนท์ และคณะ คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 12-16 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรมสุขภาพจิต : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง, 2558
- อมรากล อินโอชานนท์ และคณะ คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นอายุ 16 - 18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรมสุขภาพจิต : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง, 2558
- อมรากล อินโอชานนท์ และคณะ คู่มือจัดกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่น อาชีวศึกษา การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย) พิมพ์ครั้งที่ 1 กรมสุขภาพจิต : บริษัทปิยอนด์ พับลิชชิง, 2558
- คลิปวิดีโอ คอนเสิร์ตข้างถนน <https://www.youtube.com/watch?v=k0KzquDdSM8>
- คลิปวิดีโอ การปฏิสนธิของมนุษย์ <https://www.youtube.com/watch?v=BJBaK0-Q3LK>
- คลิปวิดีโอ “คำพูด” ที่ขาดสติ....ทำร้ายกันได้เสมอ” <https://www.youtube.com/watch?v=kjSLZ3SxmK4>
- ภาพลวงตา <http://oknation.nationtv.tv/blog/print.php?id=465359>
- ภาพลวงตา <https://www.clipmass.com/story/125985>
- ภาพลวงตา [https://www.wynnssoftstudio.com/Basic\\_human\\_psychology\\_For\\_UX\\_Design](https://www.wynnssoftstudio.com/Basic_human_psychology_For_UX_Design)



กรมสุขภาพจิต  
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH