

คู่มือวิทยากรการเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อึด ฮึด สู้”



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 กรมสุขภาพจิต
(พ.ศ.2567)

คำนำ

เด็กวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญในชีวิต ในการกำหนดทิศทางในการใช้ชีวิต เมื่อเติบโตเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ ดังนั้นวัยเรียนวัยรุ่น จึงเป็นระยะวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะเป็นวัยที่ต้องรับมือ กับการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคมภายนอก โรงเรียนจึงเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่สำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัยรุ่น ครูจึงเป็นผู้ที่มีบทบาทในการสั่งสอนและถ่ายทอดให้ความรู้วิชาการ ให้แก่นักเรียน และยังรวมการสอนทักษะชีวิตด้วย เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ดังนั้น ความเข้มแข็งทางใจ หรือ “พลัง RQ (Resilience Quotient: RQ)” จึงเป็นอีกทักษะหนึ่ง ในการที่เอื้ออำนวยให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านทักษะการจัดการปัญหา และเป็นพลังที่ทำให้สภาพ จิตใจกลับคืนสู่ภาวะปกติให้ได้โดยเร็ว หลังจากที่ได้ก้าวผ่านต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต ที่สร้างความ ยากลำบากขึ้นในชีวิต

คู่มือวิทยากรการสร้างเสริมพลังใจวัยใส “อึด ฮึด สู้” ฉบับนี้ เป็นการรวบรวมองค์ความรู้สุขภาพจิต วัยรุ่น ทักษะในการดูแลช่วยเหลือเด็กวัยรุ่น การวางแผนและเป้าหมายของชีวิต ตลอดจน กิจกรรมการส่งเสริม พลังRQ ทั้ง 8 กิจกรรม โดยศูนย์สุขภาพจิตที่10 ร่วมกับสำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต จัดทำขึ้นมา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูเป็นผู้นำกิจกรรมในการถ่ายทอดแก่นักเรียนกลุ่มเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 10 ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ ยโสธร มุกดาหารและอำนาจเจริญ เพื่อเสริมสร้าง และเพิ่มพูนทักษะการแก้ปัญหาและเพิ่มพูนพลังใจ อีกทั้งยังเป็นการลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ในวัยรุ่นตามมา อาทิ ภาวะซึมเศร้า การทำร้ายตนเอง และการใช้สารเสพติด เป็นต้น

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือวิทยากรการสร้างเสริมพลังใจ “อึด ฮึด สู้” ฉบับนี้ จะให้ความรู้ในเพิ่มพูนทักษะการแก้ปัญหาแก่นักเรียนวัยรุ่น และเป็นประโยชน์แก่ครูวิทยากรเป็นอย่างดี

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1
รายวิชาที่ 1 : องค์กรความรู้ พลังสุขภาพจิตวัยรุ่น	4
รายวิชาที่ 2 : องค์กรความรู้ พัฒนาการวัยรุ่น	6
รายวิชาที่ 3 : องค์กรความรู้ ทักษะการสื่อสารเชิงบวก	11
รายวิชาที่ 4 : องค์กรความรู้ การจัดการความเครียดและอารมณ์	14
รายวิชาที่ 5 : องค์กรความรู้ การวางแผนและการตั้งเป้าหมาย	17
รายวิชาที่ 6 : การสาธิต กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ	19
รายวิชาที่ 7 : การสาธิต กิจกรรมที่ 2 จับของร้อน สะท้อนอารมณ์	22
รายวิชาที่ 8 : การสาธิต กิจกรรมที่ 3 เครียดได้ คลายเป็น	25
รายวิชาที่ 9 : การสาธิต กิจกรรมที่ 4 คนในใจ	30
รายวิชาที่ 10 : การสาธิต กิจกรรมที่ 5 ชุมทรัพย์พลังใจ	33
รายวิชาที่ 11 : การสาธิต กิจกรรมที่ 6 พุดเป็น ฟังเป็น	35
รายวิชาที่ 12 : การสาธิต กิจกรรมที่ 7 ช่วยฉันที	36
รายวิชาที่ 13 : การสาธิต กิจกรรมที่ 8 รวมตัวคลายปม	38
ภาคผนวก	40
บรรณานุกรม	45

บทนำ

การเสริมสร้างพลังใจวัยใส “อึด ฮึด สู้” สำหรับวัยรุ่น

ความเป็นมาและความสำคัญ

ตามที่กรมสุขภาพจิต โดยสำนักวิชาการสุขภาพจิต ได้ขับเคลื่อนการดำเนินงานเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ หรือพลังใจ (Resilience Quotient : RQ) ซึ่งเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังจากที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งซึ่งช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จึงได้มีการพัฒนาหลักสูตรการเสริมสร้างพลังใจ ภายใต้นโยบายที่เรียกว่า “พลังอึด พลังฮึด พลังสู้” ขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการปรับตัว ยืดหยุ่น ฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ ภายหลังจากการประสบสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้อย่างรวดเร็ว

ด้านพลังอึด (I am Strong) หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

ด้านพลังฮึด (I have Support) หมายถึง มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้

ด้านพลังสู้ (I can do Better) หมายถึง ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนัก ในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา “อึด ฮึด สู้” คือสามคำง่าย ๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้าน ที่หลอมรวมกันเข้าแล้วเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนไทยเรา ต่อสู้ เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

ปีงบประมาณ 2566 ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 ได้นำหลักสูตรดังกล่าวมาพัฒนาเนื้อหาแนวทางการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น เขตสุขภาพที่ 10 หลักสูตร “พลังใจวัยใส อึด ฮึด สู้” ในพื้นที่โรงเรียนมัธยมศึกษาต้นแบบสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 3 แห่ง ได้แก่ โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ โรงเรียนคำสร้อยพิทยาสรรค์ จังหวัดมุกดาหาร และโรงเรียนยโสธรพิทยาคม จังหวัดยโสธร ผลการดำเนินงานพบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีความรู้ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพิ่มขึ้น ร้อยละ 90.66 มีทักษะในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพิ่มขึ้น ร้อยละ 97.33 และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ดูแลและพัฒนาตนเองได้ แต่ในขณะเดียวกัน พบว่า การดำเนินงานยังขาดความต่อเนื่องและครอบคลุม เนื่องจากครู ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดกับนักเรียนยังไม่สามารถนำไปใช้ได้ จึงมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการนำหลักสูตร “พลังใจวัยใส อึด ฮึด สู้” มาพัฒนาให้ครูได้นำไปใช้กับนักเรียนให้ครอบคลุมทุกจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 10 ต่อไป

จากผลงานดำเนินงานที่ผ่านมา ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะที่ได้รับ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 จึงเห็นโอกาสและความสำคัญในการนำหลักสูตร “พลังใจวัยใส อึด ฮึด สู้” ไปขยายผลการดำเนินงานเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่น ภายใต้อำนาจดูแลช่วยเหลือนักเรียน ให้ครอบคลุมทุกจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 10 โดยกลุ่มเป้าหมายที่จะนำหลักสูตรไปใช้ คือ ครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและครูแนะแนว ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ในเขตสุขภาพที่ 10 จึงได้มีการจัดทำคู่มือวิทยากรในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ “พลังใจวัยใส อึด ฮึด สู้” สำหรับให้ครูโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10 ได้นำไปใช้เป็นแนวทางประกอบการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นให้สามารถเรียนรู้ ปรับตัว และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสมรรถนะดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีความรู้ และสามารถอธิบายหลักการการเสริมสร้างพลังใจในวัยรุ่นได้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม มีทักษะในการเสริมสร้างพลังใจในวัยรุ่น

คุณสมบัติวิทยากร

1. เป็นครูแนะแนว ครูระบบดูแลช่วยเหลือ ครูประจำชั้น หรือบุคลากรทางการศึกษา ที่มีความรู้ในด้านการเสริมสร้างพลังใจในวัยรุ่น
2. ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรวิทยากรการเสริมสร้างพลังใจวัยใส “ฮึด ฮึด ฮึด” จำนวน 2 วัน

รายละเอียดเนื้อหากิจกรรมและระยะเวลาการเรียนรู้กิจกรรมตามคู่มือ

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 10 เป็นวิทยากรในการถ่ายทอดความรู้ และดำเนินกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม (Module บทเรียน) ในระยะเวลา 2 วัน ประมาณ 14 ชั่วโมง ได้แก่

- | | |
|--------------|---|
| กิจกรรมที่ 1 | รู้จักฉัน รู้จักเธอ
“รู้จักข้อดีของตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เชื่อมมัน มีปฏิสัมพันธ์ผู้อื่น” |
| กิจกรรมที่ 2 | จับของร้อน สะท้อนอารมณ์
“รับรู้อารมณ์ จัดการเหมาะสม ไม่เก็บกด ไม่กดดัน” |
| กิจกรรมที่ 3 | เครียดได้ คลายเป็น
“คลายอารมณ์ไม่จมทุกข์ ใจยืดหยุ่น ปรับตัวได้” |
| กิจกรรมที่ 4 | คนในใจ
“ในวันที่เราเหนื่อยล้า ท้อแท้ มีคนในใจให้กำลังใจ” |
| กิจกรรมที่ 5 | ชมทรัพย์พลังใจ
“วันที่ไม่เป็นดังใจ หมดหวัง หาทางออกไม่เจอ เธอยังมีคนเคียงข้าง” |
| กิจกรรมที่ 6 | พูดเป็น ฟังเป็น
“ฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจ : พูดให้ดี ถามให้เป็น ฟังให้ได้ยิน อย่างมีสติ” |
| กิจกรรมที่ 7 | ช่วยฉันที
“มองหาแหล่งช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น” |
| กิจกรรมที่ 8 | รวมตัวคลายปม
“การวางแผนแก้ไขปัญหาและการตั้งเป้าหมาย” |

ลักษณะของคู่มือและคุณสมบัติของผู้ที่จะนำเครื่องมือไปใช้

เป็นคู่มือแนวทางการดำเนินกิจกรรม สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ครู หรือ บุคลากรทางการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพนักเรียน การส่งเสริมสุขภาพอนามัยนักเรียน ในโรงเรียน ครูอนามัยโรงเรียน ครูแนะแนว ครูประจำชั้น หรือ ครูที่ปรึกษา ครูระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ที่ผ่านการศึกษา ทำความเข้าใจ หรือ มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตด้วยเรียน วิทยุรุ่น ในสถาบันการศึกษาและในชุมชน เป็นผู้ใช้งานคู่มือ ทำกิจกรรมอบรม ถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะ ตามความเหมาะสม

พ

ลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)

RQ คือ อะไร...

RQ คือ **พลังสุขภาพจิต** หรือ **ความเข้มแข็งทางใจ** ประกอบด้วย **พลังดี** **พลังฮีต** **พลังสู้** พลังบวกเหล่านี้ คือตัวที่จะช่วยป้องกันเราไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อถึงวันที่ชีวิตเหวี่ยงเราเข้าไปในเหตุการณ์วิกฤต ซึ่งเราควบคุมไม่ได้ โดยเราต้องมีการทบทวน พลังดี พลังฮีต และพลังสู้ในตัวเรา ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ลุกขึ้นมาสู้กับปัญหา ปรับตัว ไม่ย่อท้อ หาทางเอาชนะปัญหาอุปสรรคไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ เพื่อ ป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

RQ จึงเป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในสถานการณ์ที่คนเราต้องการพลังสุขภาพจิตมากกว่า ภาวะทั่วไป โดยพลังสุขภาพจิตนี้จะนำพาให้เราก้าวผ่านไปได้

RQ สร้างได้อย่างไร...

เราใช้ “**พลังดี**” เพื่อเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ โดยไม่ยอมจำนน และปล่อยให้ตัวเองจมปลักกับการใช้ชีวิตอยู่กับความรู้สึกหรือความคิดที่เป็นทุกข์นานเกินไป “**พลังฮีต**” เต็มกำลังใจที่ได้จากการสนับสนุนของคนรอบข้าง และ ใช้ “**พลังสู้**” นำพาชีวิตให้ดีขึ้นและเติบโต สามารถก้าวข้ามวิกฤตชีวิตครั้งนี้ได้

พลังดี : ฉันลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้ง ทำใจให้สงบ ไตร่ตรอง อดทนต่อเรื่องราวที่มากกระทบ

เริ่มจากสังเกตอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง หากพบอาการวิตกกังวล เครียด จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ให้รีบหาวิธีจัดการ เช่น หาใครสักคนพูดคุยระบายความรู้สึก เพื่อให้อารมณ์ผ่อนคลายขึ้น หมั่นให้กำลังใจตัวเอง มองว่าสักวันหนึ่งเรื่องที่เกิดขึ้นก็จะผ่านไป เช่นเดียวกับหลายๆ เรื่องที่เราเคยผ่านมา มองหาแง่มุมหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น ภายใต้เรื่องราวๆ ที่เราเจอลองศึกษาการใช้ชีวิต จากบุคคลอื่นที่เจอเรื่องคล้ายๆ กับเรา หมั่นเติมคุณค่าให้ตัวเองอยู่เสมอ ยังยินดี แบ่งปัน ช่วยเหลือ ทำสิ่งดีๆ แก่ผู้อื่น

พลังฮีต : ฉันมีสิ่งล้ำค่าที่เป็นกำลังใจ สร้างกำลังใจ มีความหวัง

การมีกำลังใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน กำลังใจที่สำคัญ คือการสนับสนุนจากคนรอบข้าง สิ่งแรกที่เราต้องทำคือ **การนึกถึงคนเหล่านี้** และที่สำคัญก็คือ **การกล้าเอ่ย** ขอคำปรึกษา โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นการรบกวนคนเหล่านั้น เพราะที่จริงคนเหล่านั้นก็มีความเต็มใจและมีความสุข หากได้ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือในสิ่งที่เขาสามารถช่วยได้ บอกความรู้สึกของเรา เช่น ฉันรู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจ จะเป็นการทำให้คนรอบข้างเข้าใจภาวะที่เป็นอยู่

“หากท้อแท้ อย่าลืมนึกถึงคนรอบข้าง”

พลังสู้ : ฉันทำได้ ใช้ร่างกาย แรงใจ สติปัญญา ต่อสู้

ลองปรับเป้าหมาย ปรับการกระทำ และค้นหาหนทางใหม่ๆ ปัญหาไม่ว่าจะ ถ้าคุณแฮร์ คุณจะค้นพบทางออก

การเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดา หรืออาจมองว่าเป็นเรื่องท้าทาย ลองทบทวนประสบการณ์ในอดีต ที่ผ่านมาก็เราใช้เพื่อให้เราสามารถผ่านช่วงที่ยากลำบากนั้นมาได้ มีสิ่งไหนที่เรานำมาปรับใช้ในครั้ง นี้ หรืออาจมองหาโอกาส หนทางใหม่ๆ ที่เรานำมาใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป

คนที่มี RQ เป็นคนอย่างไร....

ศักยภาพทางสุขภาพจิต RQ จะแสดงออกได้โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ กล่าวคือ

ระดับพื้นฐาน คือ เมื่อเผชิญวิกฤติยังสามารถดำรงความสงบสมดุลทางอารมณ์ สุขภาพ และคุณภาพชีวิตไว้ได้

ระดับที่สอง คือ เมื่อพบปัญหาสามารถลุกขึ้นมาจัดการปัญหา แสดงออกถึงการเป็นคนที่มุ่งแก้ปัญหา มากกว่า ติดอยู่ในกับดักของอารมณ์และความรู้สึก

ระดับที่สาม คือ แม้ในยามที่มีความทุกข์ แต่ก็ยังมีความรู้สึกว่าคุณค่า มีความมั่นใจ และมีมุมมอง ต่อตนเองในเชิงบวก

ระดับที่สี่ คือ มีทักษะการจัดการทางอารมณ์ที่จะฟื้นตัวได้เร็ว หายจากความเศร้าเสียใจได้เร็ว

ระดับที่ห้า คือ เป็นระดับสูงสุด ความสามารถหรือพรสวรรค์ที่จะเปลี่ยนโชคร้ายให้กลายเป็นดี หรือเปลี่ยน วิกฤติให้เป็นโอกาสได้อย่างน่าทึ่ง

*** ในวันที่ชีวิตพบวิกฤต ตั้งสติ เติมอารมณ์บวก เห็นคุณค่าในตัวเอง**

หากำลังใจ พลิกชีวิตใหม่ แล้วก้าวต่อไป *

พ

พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆกัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

1.พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือ วัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation) การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรก เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง

ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า Formal Operation ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจ เหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์

สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้

เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งแสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Erik Erikson อธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS Role confusion)

ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือใช้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกรับประกัน ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆ ได้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้อายุรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยว ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมามาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

จริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับตัวเองกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองเขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบ

เหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิชาภษวิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนักแต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

1. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

เป้าหมายของการพัฒนาวัยรุ่น

1. ร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากความบกพร่องทางกาย มีความสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรค และปราศจากภาวะเสี่ยงต่อปัญหาทางกายต่างๆ
2. เอกลักษณ์แห่งตนเองดี บุคลิกภาพดี มีทักษะส่วนตัว และทักษะสังคมดี
 - เอกลักษณ์ทางเพศเหมาะสม
 - การเรียนและอาชีพ ได้ตามศักยภาพของตน ตามความชอบความถนัด และความเป็นไปได้ ทำให้มีความพอใจต่อตนเอง
 - การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับความชอบความถนัด มีการผ่อนคลาย กีฬา งานอดิเรก มีความสุขได้โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น มีการช่วยเหลือคนอื่นและสิ่งแวดล้อม
 - มีมโนธรรมดี เป็นคนดี
3. มีการบริหารตนเองได้ดี สามารถบริหารจัดการตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
4. มีความรับผิดชอบ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อประเทศชาติ และต่อสิ่งแวดล้อมได้ดี
5. มีมนุษยสัมพันธ์กับคนอื่นได้ดี

ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มากๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกริยาต่อต้านเป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่า การบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

ปัญหาการใช้สารเสพติด (substance use disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วยการที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติดหรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

ปัญหาทางเพศ(Sexual Problems)

1. พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexuality) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง

รักร่วมเพศ คือ พฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ได้

การรักษาผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ มักไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักจะพอใจในลักษณะแบบนี้ อยู่แล้ว การช่วยเหลือทำได้โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่ และผู้ป่วย เพื่อให้ปรับตัวได้ ไม่รังเกียจลูกที่เป็นแบบนี้ และผู้ป่วยแสดงออกเหมาะสม ไม่มากเกินไปจนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิด

การป้องกันภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) ในวัยรุ่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรหมกมุ่นมากจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่ควรทำ หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ

3. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (sexual relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยั้งคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

ปัญหาบุคลิกภาพ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่า ในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามากๆเรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorders)

ความประพฤตินผิดปกติ (conduct disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย ฉ้อโกง ตีชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกหลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กับปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์

การรักษาควรรีบทำทันที เพราะการปล่อยไว้นาน จะยิ่งเรื้อรังรักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันทธพาล (antisocial personality disorder)

การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

1. การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
2. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
3. การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
4. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคมดี
5. การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

บันได 9 ขั้นสู่การเปิดใจคุยกับวัยรุ่น

1. เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น
2. เปิดใจ เปิดโอกาสเรียนรู้เรื่องวัยรุ่น
3. รับฟังอย่างตั้งใจไม่มีอคติ
4. ยอมรับในตัวตนของวัยรุ่น
5. ใช้เวลา ให้ความสำคัญกับวัยรุ่นเสมอ
6. เป็นเพื่อน ให้ความรักและความสัมพันธ์ที่ดี
7. มีความรู้ ให้ความรู้กับวัยรุ่นได้
8. มั่นใจที่จะคุยทุกเรื่องกับวัยรุ่น
9. พูดคุยกันสม่ำเสมอ

ทักษะการสื่อสารเชิงบวก

อารมณ์กับการสื่อสาร

การที่เราเกิดอารมณ์ทางลบ เวลาคุยกับใครสักคน เมื่อเผชิญเหตุการณ์อะไรสักอย่างที่ไม่สามารถควบคุมได้ เป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ แต่เมื่ออารมณ์ขึ้นมาแล้ว จะทำอย่างไรมากกว่าที่สำคัญที่สุด เราเลือกได้ค่ะ ว่าเราจะสื่อสารด้วยอารมณ์นั้น ๆ ออกไปเลย หรือเลือกที่จะจัดการกับมันก่อนที่จะสื่อสารออกไป คำถามคือ ถ้าเราเลือกที่จะจัดการกับมัน เราจัดการกับอารมณ์ของตัวเองอย่างไรได้บ้าง ก่อนที่จะสื่อสารอะไรออกไป

1. ลองส่องกระจกดูก่อนการสื่อสาร ไม่ว่าจะทางอีเมล โทรศัพท์ หรือกำลังจะพูดคุยต่อหน้าคู่สนทนาของเราก็ตาม เวลาเรามีอารมณ์ขึ้นมา แล้วคุมไม่อยู่ ไม่ว่าจะโกรธ ผิดหวัง ดีใจ หรืออารมณ์ที่ชัดเจนใดๆ สิ่งแรกที่แสดงออกมาคือทางใบหน้าของเรา ตรวจสอบว่าเราอยู่ในอารมณ์ไหน เราพร้อมที่จะพูดคุยกับอีกฝ่ายแล้วหรือยัง ไม่ว่าจะเป็นการคุยเพื่อติชม หวานล่อม ประนีประนอม เพื่อรับรู้สภาวะอารมณ์ตัวเอง การส่องกระจกจะทำให้เรารู้ได้ง่ายที่สุด มีสติกับอารมณ์ของตนเอง จากนั้น สูดหายใจเข้าลึกๆ สักสองสามอึก ดึงสติของตนเองกลับมาให้รับรู้ถึงจุดที่คุณอยู่ปัจจุบัน จะช่วยควบคุมอารมณ์ของคุณเอง

2. บอกให้อีกฝ่ายรับรู้ไปตรง ๆ หลังจากที่ได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองได้ การบอกความรู้สึกตัวเองออกมาแบบตรงไปตรงมาให้อีกฝั่งได้รับทราบ คำว่าตรงไปตรงมา แต่คือการรับรู้ความรู้สึก และสะท้อนออกไปเหมือนกระจกให้อีกฝั่งรับรู้ โดยที่ไม่ตัดสินตัวเองว่าถูก ผิด เหนือกว่า ต่ำกว่า อีกฝ่าย เป็นการแชร์สภาพการณ์ของตนเองให้อีกฝ่ายได้รับทราบ เมื่อเราบอกความรู้สึกเราออกไป เช่น ความกังวล โกรธ เสียใจ เป็นห่วง เช่น รู้สึกเป็นห่วง ที่เห็นหนูมาโรงเรียนสายเกือบทุกวันติดต่อกันเกินหนึ่งเดือนแล้ว จากเดิมที่หนูไม่เคยมาโรงเรียนสายมาก่อนเลย การที่พยายามจัดการอารมณ์ความรู้สึกตนเองให้สื่อสารอารมณ์ของเราออกมาให้อีกฝ่ายรับรู้ได้ ใจเราจะเย็นลงเพื่อเปลี่ยนอารมณ์ออกมาเป็นคำพูดเพื่อสื่อสาร อารมณ์โกรธจริงๆ คืออาการที่ตัวเราอัดอั้นมากๆ จากอารมณ์โกรธไม่ให้อะไรเปิดออกมา แต่เมื่ออัดอั้นไม่ไหว แล้วปะทุออกมาทำให้เกิดคำพูดที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบตามมา

ทักษะการสื่อสาร

การสื่อสารทางบวก เป็นการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ แสดงความรู้สึกนึกคิดของผู้พูดให้อีกฝ่ายเข้าใจ ทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

- ใช้คำพูดที่สุภาพ นุ่มนวล จริง
- ตรงประเด็น ชัดเจน บอกสิ่งที่อยากให้เกิดแทนการบอกให้ทำ
- ถาม และรับฟังความคิดเห็น
- ระมัดระวังการสื่อสารทางลบ ทั้งคำพูดและท่าทาง
- ของคุณ/ชื่นชม

ตัวอย่างการสื่อสาร

สถานการณ์	การสื่อสารทางลบ	การสื่อสารทางบวก
ลูกกลับบ้านดึก	กลับมาแล้วหรือไอ้ตัวดี ดูเวลาไม่เป็นรีวาก็โหมงกี้ยามแล้ว	แม่รู้สึกเป็นห่วงเวลาลูกกลับบ้านดึก
ลูกสอบตก เพราะไม่ส่งงาน	สมน้ำหน้า อยากเที่ยงเก่งดีนั้ก การบ้านไม่เคยทำ	แม่รู้สึกเป็นห่วงความรู้สึกลูก เป็นอย่างไรบ้าง อยากบอกหรือให้แม่ช่วยอะไรบ้าง

การสื่อสารด้วย You message

เป็นการสื่อสารด้วยคำพูดกล่าวโทษ ตำหนิ ใช้อารมณ์และไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายพูด

ตัวอย่าง

YOU message	I message
ลูกเห็นแก่ตัวและเอาเปรียบ นิสัยเสียเหมือนพ่อไม่มีผิด	แม่ไม่ชอบที่ลูกไม่ได้ช่วยงานบ้าน ทุกคนต้องช่วยกัน
เชิญไปเลย ถ้าคิดว่าแน่ ฟังพาทัวเองได้แล้ว แม่ก็ไม่อยากยุ่งกับลูกชั่วๆอย่างแก	(คิดก่อน) ลูกมีปัญหาอะไรหรือเปล่า เราดูแลไม่ดีตรงไหน ทั้งๆที่เรารักและเป็นห่วง อยากเห็นลูกมีชีวิตที่ดี มีความสุข

การสื่อสารด้วย I – Message

การสื่อสารแบบภาษาฉัน (I-Message) เป็นการสื่อสารเชิงบวกรูปแบบหนึ่งที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ เปิดใจรับฟัง และไม่เกิดการต่อต้านด้วยอารมณ์ตลอดจนสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อีกด้วย เหมาะสำหรับบุคคลที่ต้องการฝึกการสนทนาเชิงบวก

โครงสร้างประโยคที่สื่อสารด้วย I-Message มีดังนี้

ฉัน + ความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอะไร + ถามความคิดเห็นของคู่สนทนา + ขอบคุณที่คู่สนทนาทำตามหรือบอกความต้องการของเขา

ตัวอย่าง

(1) บอกความรู้สึกของตัวเองและเริ่มต้นประโยคด้วย “ฉัน+ความรู้สึกของตนเอง....” เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เธอ.....”

“ผม/ฉันเสียใจที่คุณ.....”

“ดิฉัน/ฉันตกใจที่.....”

“ฉันดีใจที่.....”

“ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่.....”

(2) บอกความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอะไร เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เธอมาช้ากว่าเวลานัดมาก ฉันเป็นห่วงกลัวว่าจะมีอุบัติเหตุ ถ้าคุณจะมาช้าช่วยโทรบอกฉันด้วย”

“ผม/ฉันเสียใจที่คุณบอกว่าฉันนินทาคุณ ฉันอยากให้คุณถามฉันก่อนที่จะตัดสินฉันแบบนั้น”

“ดิฉัน/ฉันตกใจที่ทราบว่าคุณลาออกจากงาน ถ้าต้องการให้ดิฉัน/ฉันช่วยอะไรให้คุณบอกได้เลย”

“ฉันดีใจที่เธอชมว่าฉันเก่ง ฉันอยากให้คุณชมในสิ่งที่ฉันทำได้จริงๆ ฉันจะภูมิใจมากเลย”

“ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่เธอพูดซ้ำๆ เรื่องเดิม ฉันอยากให้คุณพูดเรื่องใหม่บ้าง”

(3) ถ้ามองความคิดเห็นของคุณสนทนา เป็นการตรวจสอบว่าคุณสนทนามีความรู้สึกต่อต้านหรือเห็นด้วยอย่างไร เช่น

“ฉันไม่ชอบที่เธอมาช้ากว่าเวลานัด ฉันเป็นห่วงกลัวว่าจะมีอุบัติเหตุ ถ้าคุณจะมาช้าช่วยโทรบอกฉันด้วย พอจะได้ไหม”

“ผม/ฉันเสียใจที่คุณบอกว่าฉันนินทาคุณ ฉันอยากให้คุณถามฉันก่อนที่จะตัดสินฉันแบบนั้น คุณคิดอย่างไร”

“ฉันดีใจที่เธอชมว่าฉันเก่ง ฉันอยากให้คุณชมในสิ่งที่ฉันทำได้จริงๆ ฉันจะภูมิใจมากเลย คุณเห็นด้วยอย่างไร”

“ฉันรู้สึกหงุดหงิดที่เธอพูดซ้ำๆ เรื่องเดิม ฉันอยากให้คุณพูดเรื่องใหม่บ้าง เธอคิดอย่างไร”

การสื่อสารที่วัยรุ่นต้องการ

- 1.ชื่นชมในสิ่งที่เขารับผิดชอบหรือตั้งใจทำ แม้จะไม่เก่ง ไม่ดี เท่าคนอื่น
- 2.คำพูดปลอบใจ ให้กำลังใจเมื่อผิดพลาด หรือท้อแท้
- 3.คำพูดอ่อนโยน ไพเราะ เมื่อตักเตือนหรือชี้แนะในการปรับตัว

เทคนิคสื่อสารกับครอบครัววัยรุ่น

1. มุ่งให้เข้าใจโลกภายในของตัวเอง
2. เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ---> ยอมรับ
3. ใช้ภาษาฉัน I - message
4. แยก >>>ความรัก<<< >>>พฤติกรรม<<<
6. พฤติกรรมไม่ดี ให้เตือนหรือบอกสองต่อสอง ในที่ส่วนตัว

รายวิชาที่ 4 : องค์ความรู้ การจัดการความเครียดและอารมณ์

ก การจัดการความเครียดและอารมณ์

เด็กวัยรุ่นวัยเรียน เป็นวัยที่ต้องรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายจิตใจและสังคม จึงมีอีกชื่อหนึ่ง ที่เปรียบเทียบกับเด็กวัยนี้ว่า เป็น “วัยอลวน” หรือ “วัยพายุบุแคม”(Stress and Storm) จึงก่อเกิดปัญหาต่างๆ ในวัยนี้ที่สัมพันธ์การอารมณ์ได้ง่ายกว่าอื่นๆ เนื่องจากเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่มักตัดสินใจโดยใช้ความรู้สึก หรือความชอบมากกว่าเหตุผล ดังนั้นการส่งเสริมและเพิ่มพูนทักษะการจัดการความเครียดและอารมณ์ จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อพัฒนาการวัยรุ่น และนำไปสู่การจัดการปัญหาที่เหมาะสม รายละเอียดดังต่อไปนี้

❖ **ความเครียด (Stress) คืออะไร ?** : สถานการณ์หรือสภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ หรือความลำบากในการตัดสินใจ เนื่องจากความไม่แน่นอนของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลในชีวิตประจำวัน ของเด็ก เช่น ปัญหาเรื่องการเรียนและครอบครัว การสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รัก การมองภาพลักษณะตนเอง ในแง่ลบและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ตลอดจนการย้ายโรงเรียน เป็นต้น

ความเครียดในวัยรุ่นประกอบด้วย 2 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. **ความเครียดที่ดี (Good Stress)** : หมายถึง ความเครียดที่ก่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาตัวตน ของเด็ก หล่อหลอมให้เกิดการเติบโตของวุฒิภาวะทางอารมณ์ เช่น การฝึกวินัย สร้างความมั่นใจ ในตนเอง ฝึกการควบคุมอารมณ์ ฝึกความอดทน ยกตัวอย่างสถานการณ์

- สถานการณ์ออกไปพูดหน้าชั้นเรียน
- การเปลี่ยนชั้นเรียน/เข้าเรียนวันแรก
- ภาระรับผิดชอบงานในครอบครัว เช่น งานบ้าน

2. **ความเครียดที่เป็นพิษ (Toxic Stress)** : หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นกะทันหัน มีความต่อเนื่อง และยาวนาน จนต้องให้เกิดอุปสรรคในการปรับตัวของเด็ก โดยเป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการทางอารมณ์ และสังคม ตลอดจนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่น โรคเครียดวิตกกังวล โรคซึมเศร้า ยกตัวอย่างสถานการณ์

- การทารุณกรรมเด็ก เช่น ถูกทำร้ายร่างกายและจิตใจ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- การถูกเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจากผู้ปกครอง
- ความคาดหวังและบีบบังคับจากการสอบแข่งขันที่มากเกินไป

❖ **อารมณ์ (Emotional) คืออะไร ?**

สภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นภายในตัวของบุคคล เมื่อได้รับสิ่งเร้าจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมภายนอกตนเอง เช่น เพื่อน ครู บุคคลในครอบครัว สภาพสังคม สภาพอากาศ และปัจจัยภายใน เช่น รูปแบบความคิด ความเจ็บป่วยทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นไม่เหมาะสมทางด้านพฤติกรรม และคำพูด ทั้งนี้อารมณ์จำแนกเป็น 2 ประเภท

อารมณ์ทางบวก(อารมณ์สุข) คือ อารมณ์ที่ได้รับสิ่งเร้าที่สมหวังหรือพึงพอใจ เช่น รัก ดีใจ ปลื้มใจ มีความสุข ภูมิใจ เป็นต้น

อารมณ์ทางลบ(อารมณ์ทุกข์) คือ อารมณ์ที่ได้รับสิ่งเร้าที่ผิดหวังหรือไม่พึงพอใจ เช่น โกรธ กลัว วิตกกังวล หงุดหงิด เครียด เกลียด เศร้า ขยะแขยง เป็นต้น

ภาวะวิกฤติทางอารมณ์ คือ สถานการณ์ที่ยากลำบากทางอารมณ์ และไม่สามารถรับมือด้วยวิธีเดิมที่เคยใช้ในปกติ ส่งผลให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย สูญเสียความสมดุล จนทำให้เกิดความเครียดและความรู้สึกอารมณ์รุนแรง ทั้งนี้สภาพอารมณ์ระดับรุนแรง เช่น กลัวหรือวิตกกังวลสุดขีด ซึมเศร้า ก้าวร้าว ก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อตัวบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหาและครอบครัว

❖ ผลกระทบของความเครียดและอารมณ์

1. ผลกระทบต่อร่างกาย : ความเครียดและอารมณ์เชิงลบมีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนที่ผลต่อความเครียด ทำให้เกิดอาการทางกาย ได้แก่ หัวใจเต้นแรง ใจสั่นมือ อ่อนเพลีย เมื่อยล้า ปวดศีรษะ ปวดท้อง ปวดหลังรวมถึงอาการนอนไม่หลับ

2. ผลกระทบต่ออารมณ์ : เกิดผลต่อจิตใจทำให้จิตว้าวุ่น อารมณ์เปลี่ยนไปได้ง่าย ตลอดจนหากอารมณ์ทางลบยังคงอยู่นานและไม่สามารถขจัดไปได้ จะทำให้เกิดโรคทางสุขภาพจิตได้ เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้บุหรี ยาเสพติด การติดพันและมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม

3. ผลกระทบต่อระบบความคิด : ส่งผลต่อระบบความคิดและตัดสินใจ มีความยากลำบากในการคิด (คิดไม่ออก) มีการตัดสินใจที่ผิดพลาด ไม่มีสมาธิ ตลอดจนมีความคิดลบต่อตนเอง เช่น การตำหนิตนเอง การคิดทำร้ายตนเอง เป็นต้น

❖ การฝึกการจัดการความเครียดและอารมณ์

1. รับรู้อารมณ์ได้รวดเร็ว : รับรู้อารมณ์ที่เกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เพื่อที่จะจัดการอารมณ์อย่างทันท่วงที เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่พึงพอใจ เช่น สถานการณ์สอบตก พยายามสำรวจตนเองและระบุอารมณ์ให้ชัดเจน โดยใช้คำถามว่า “เหตุการณ์นี้ทำให้รู้สึกอย่างไร ?” “เราคิดอย่างไร...ถึงรู้สึกโกรธ” “เรารู้สึกกังวลใช่หรือไม่”

2. ควบคุมตนเองโดยไม่โต้ตอบทันที : เมื่อระบุอารมณ์ของตนเองได้ชัดเจนแล้ว เพื่อที่จะควบคุมอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของตนเอง ไม่ให้เกิดผลกระทบกับตนเองและผู้อื่น โดยการอดทนต่อสิ่งเร้าที่มายั่ววนทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และฝึกการอดทนต่ออารมณ์ให้สงบก่อนจึงลงมือแก้ไข โดยมีเทคนิคการจัดการอารมณ์ดังต่อไปนี้

- เทคนิคนับเลขในใจ
- การหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ที่เข้ายวนอารมณ์
- ท่องเอาไว้ “อย่าตัดสินใจอะไร ถ้ายังรู้สึกโกรธอยู่”
- ทำสิ่งต่างๆให้ช้าลง เพื่อให้อารมณ์สงบ
- ทำความเข้าใจกับอารมณ์ นิ่งจนกว่าอารมณ์จะดีขึ้น

3. ทำกิจกรรมทดแทน หรือ ทำกิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น

- ฝึกหยุดความคิดลบ เช่น การโทษหรือตำหนิตนเองและผู้อื่น ด้วยการเตือนตัวเอง ด้วยการใช้เทคนิคการบอกตัวเอง(Self-talk) ว่า “หยุดคิด” “ไปคิดเรื่องอื่นดีกว่า”
- มีงานอดิเรกที่เกิดความเพลิดเพลิน ที่ไม่ก่อเกิดผลเสียต่อตนเองตามมา เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ ทำอาหาร เป็นต้น
- ออกกำลังกาย เช่น การเล่นกีฬา เดิน วิ่ง เต้นแอโรบิค ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และลดความตึงเครียดได้
- ไม่ทำกิจกรรมเบี่ยงเบนที่ส่งผลเสียตามมาทีหลัง เช่น การใช้ความรุนแรง ดื่มสุรา เสพยาเสพติด สูบบุหรี่ เล่นการพนัน และมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

4. ผ่อนคลายอารมณ์ เมื่อเกิดความเครียดและอารมณ์ทางลบฉับพลัน ก่อให้เกิดความผลกระทบทางร่างกาย หัวใจเต้นแรงมากขึ้น ทำให้เกิดอาการใจสั่นและความรู้สึกสับสนได้ ทั้งนี้ การจัดการอารมณ์ด้วยเทคนิคผ่อนคลายอารมณ์ โดยปฏิบัติ 5-7 ลมหายใจต่อครั้ง (หรือตามความต้องการ)

- การฝึกหายใจด้วยวิธี 4-7-8ทำให้ร่างกายและจิตใจสงบลง และช่วยในการนอนหลับได้
 - 1.นำมือขวาแตะที่ท้อง มือซ้ายแตะที่หน้าอกด้านขวาหายใจเข้านับเลข 1-4
 - 2.เก็บลมหายใจโดยการกลั้นไว้โดยการนับเลข 1-7
 - 3.ค่อยๆหายใจออกโดยนับเลข 1-8
- การฝึกหายใจด้วยวิธีอ้อมกอดผีเสื้อ(Butterfly Hug) เป็นการช่วยเพิ่มความรู้สึกเชิงบวกเพิ่มขึ้นและได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่อ่อนโยนกับตนเอง วิธีการคือ
 - 1. หันฝ่ามือเข้าหาตนเอง
 - 2. ไขว้มือสองข้างเข้าหากันเป็นรูปผีเสื้อ
 - 3. เกี่ยวนิ้วหัวแม่มือเข้าด้วยกัน
 - 4. นำมือทั้งสองข้างในท่าปีกผีเสื้อทาบตรงหน้าอก
 - 5.ขยับปีกแตะหน้าอกข้างซ้ายและขวา สลับกันซ้ำๆ จำนวน 5-7 ครั้ง

5. ฝึกจัดการความเครียดและอารมณ์สม่ำเสมอให้เป็นนิสัย : ฝึกปฏิบัติเพื่อเพิ่มพูนและส่งเสริมทักษะจัดการความเครียดและอารมณ์อย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กวัยรุ่นมีการปรับตัวที่เหมาะสม ป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

ก การวางแผนและเป้าหมายของชีวิต

ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ก็คือการที่เรามุ่งมั่นว่า เราจะต้องทำในสิ่งที่เราปรารถนา แม้จะเจออุปสรรค ก็ไม่ยอมแพ้คนที่ประสบความสำเร็จ นอกจากมีความเชื่อมั่นในตนเองต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจลงมือทำ และรู้จักวิธีการวางแผนชีวิตและ “ตั้งเป้าหมายในชีวิต” สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการสร้างความสำเร็จในตนเอง ประกอบด้วยส่วนสำคัญอย่างน้อย 2 ส่วน คือ

1. สร้างขึ้นโดย “ตัวบุคคล” โดยสัมพันธ์ถึงความสามารถของตนเองและผลลัพธ์ความสำเร็จ บทเรียนจากสิ่งที่ตนเองได้ใช้ ความสามารถในการลงมือทำ
2. เกิดขึ้นโดย “สังคมรอบข้าง” มองเห็นความสำคัญและให้การยอมรับ หากมีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอก ปัญหาอุปสรรค ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจมากระทบ จะทำให้เราเกิดความหวั่นไหวน้อยลงและสามารถปรับตัวปรับใจกลับ มาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติเร็วขึ้นในทางเดินของชีวิตของเราเอง

กระบวนการหนึ่งซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการวางแผนและตั้งเป้าหมายของชีวิต คือการทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมา การทบทวนเรื่องราวในอดีตจะทำให้เรามองเห็นตัวเรา และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองใหม่ เหตุการณ์ เลวร้าย ที่เราอาจเคยคิดว่าผ่านมันไปไม่ได้เราก็ผ่านมันมาได้ได้ทำความเข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้นว่าอะไรทำให้เรา เป็นเราในวันนี้ การได้ฟังเรื่องราวของเพื่อน ทำให้เราเข้าใจตัวตนของเพื่อน เปิดใจยอมรับกันมากขึ้น มองเห็นความ แตกต่างและหลากหลายเพื่อส่งเสริมกันและกัน เส้นทางของวัยรุ่น อาจไม่มากมายแต่การได้ทบทวนชีวิตได้รู้จักตนเอง และเห็นผู้อื่นในด้านที่ลึกซึ้ง จะส่งผลต่อความรู้สึก ความคิดและการกระทำ ทั้งทางตรงและทางอ้อม การจัดทำถนนชีวิตจะทำให้ทุกช่วงวัยที่เติบโตมา สามารถหยุดความคิดนี้เพื่อทบทวนตัวเองได้เพื่อสำรวจดูว่าเราสามารถทำอะไรได้บ้าง และสิ่งที่เราทำ จะสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเราทำสิ่งดี ๆ ต่อไป และยังเห็นแง่มุมชีวิตเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจกันและกันมากขึ้น การมีจุดหมายในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้เกิดแรงจูงใจ ช่วยสร้างความมุ่งมั่นไปสู่ความสำเร็จในชีวิต อย่างไรก็ตามจุดหมายสามารถยืดหยุ่นได้ปรับเปลี่ยนได้แต่ต้องอยู่บนฐานความเป็นจริง

จุดเริ่มต้นของการวางแผน กำหนดเป้าหมายในชีวิต คือ การถามตัวเองว่าในอนาคตเราว่า

“เราอยากเป็นอะไร” “เราอยากมีอะไร” “อยากจะเป็นเหมือนใคร” หรือ “เราจะเป็นแบบเราแบบไหน (เป็นตัวของตัวเองอย่างไร)” เป็นต้น

เพราะหากไม่สามารถตอบคำถามนี้ได้ก็จะกำหนดเป้าหมายที่ดีไม่ได้เมื่อรู้ความต้องการของตัวเอง ก็เป็นจุดเริ่มต้นในการก้าวสู่จุดหมายที่ตั้งไว้

จุดหมายในชีวิตกับ 4 ทิศทางสำคัญ ได้แก่

1. การเรียนและการมีงานทำ และความสำเร็จ มีความมุ่งมั่น เห็นคุณค่าและประโยชน์ในสิ่งที่ทำ และมองสิ่งที่ทำอยู่เป็นสิ่งที่ท้าทาย หากเริ่มต้นวาง “เส้นทางชีวิต” ที่ดี อาจกล่าวได้ว่าสิ่งที่วางแผนไว้ข้างต้น นั้นจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของการไปสู่การมีอนาคตที่ดีต่อไปได้ การวางจุดหมายการเรียน การมีงานทำ

ลองคิดทบทวน วางแผนเส้นทางชีวิตในแต่ละช่วงอายุ ทั้งที่ผ่านมาและอนาคต เขียน หรือ วาดรูป ตัวฉัน ในอนาคต หนทางสู่ความสำเร็จ ความรู้สึกหากถึงวันนั้น บุคคลที่ภูมิใจ ดีใจไปกับเรา

2. ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน มีความสัมพันธ์ที่ดีมีคนที่เราสามารถไว้วางใจได้มีความสุข ในครอบครัว คนรอบข้าง มีคนที่เข้าใจคอยเป็นกำลังใจ มีคนที่เรารักและรักเรา ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขตลอดชีวิต ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและดีต่อสุขภาพทั้งกับเพื่อน ครอบครัว จะช่วยปกป้องเราในช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยาก การเปลี่ยนแปลง ความประหม่า ไม่นั่นใจ และความไม่แน่นอน นอกจากนี้ยังช่วยให้เราหายจากความเจ็บป่วยทางใจ ความลึกลับในจุดหมายชีวิต และความสิ้นหวัง หากเราอยู่ท่ามกลางคนที่รักและห่วงใยเรา สุขภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของเรา ในทุกด้านจะคงที่ มีกำลังใจและความหวังเกิดขึ้นในชีวิตมากยิ่งขึ้น

3. มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความเชื่อว่าตนเองสามารถสร้างความสำเร็จหรือก้าวผ่านปัญหาอุปสรรค ได้ นั่นคือ พลังใจใกล้ตัวเรา เมื่อต้องเจอกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้ หรือ เป็นปัญหาที่รุนแรง หลายคนจะรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่มีกำลังใจ แต่หากเรามีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ หรือ ที่พึ่งทางใจ จะช่วยให้เรามีกำลังใจ กำลังใจ มีความหวัง สามารถเผชิญและผ่านพ้นปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้ ซึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจหรือที่พึ่งทางใจของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป บางคนยึดถือศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ บางคนยึดถือความเชื่อ หลักคิด ตัวบุคคล สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น วิธีค้นหาที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของเรา ทำได้โดยให้เราลองคิดทบทวนถึงสิ่งที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจของเราว่าคืออะไร แล้วจดบันทึกไว้ หรือ บันทึกการคิดทบทวนการมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ว่าสิ่งที่เป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจของเราคืออะไร

4. ทำตนเองให้เป็นประโยชน์ ทั้งต่อครอบครัว กลุ่ม สถาบันการศึกษา ชุมชน สังคม เป็นต้น จะทำให้เกิดความสุขใจ นำไปสู่ความภาคภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ รู้สึกมีคุณค่า ซึ่งจุดหมายทั้งสี่ด้านนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น จะสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ช่วยลดความเห็นแก่ตัว กล่าวคือ ทำให้เรามีความซื่ออกซื่อใจและความอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น

ท้ายที่สุดไม่มีความสำเร็จใด เกิดขึ้นได้โดยปราศจากการลงมือทำ เพราะ ถ้าเรามัวแต่คิด เขียนโน้ต โพสต์ตามสื่อออนไลน์ต่าง ๆ หรือบันทึกเก็บเอาไว้ในสมุด หรือกระดาษ ไม่เคยเอามาใช้ ก็ไม่มีวันจะประสบความสำเร็จ ตามที่เราได้กำหนดวางแผน ตั้งเป้าหมายชีวิตเอาไว้

รู้ จัก

กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักตนเองทั้งด้านดีและด้านที่ต้องการพัฒนา
2. เพื่อให้รู้จักตนเองผ่านการสะท้อนของผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 (ใบกิจกรรมที่ 1)
2. ปากกา หรือ ดินสอ

สาระสำคัญ

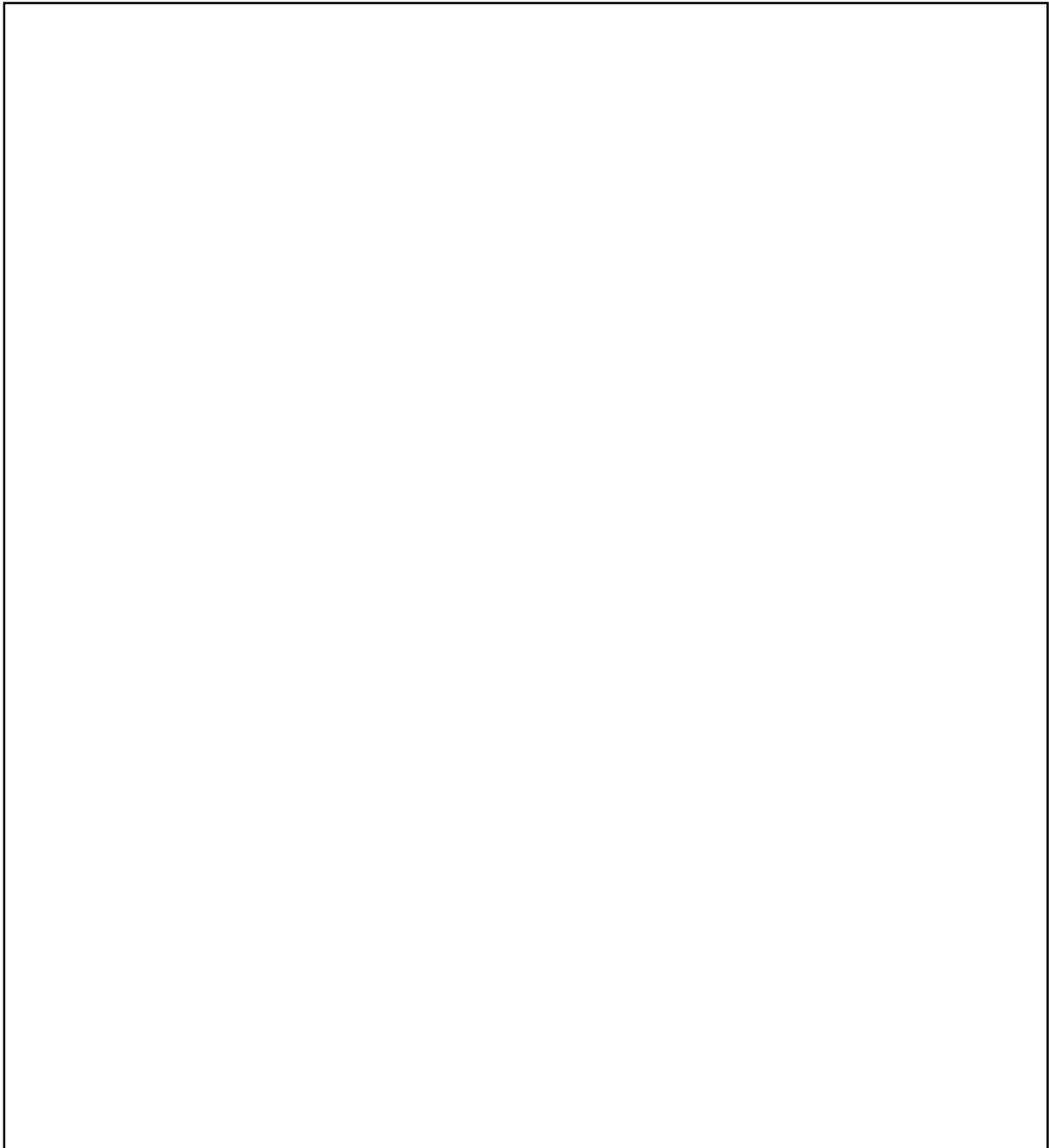
พลังใจ เป็นทักษะที่สร้างได้จากการรับรู้ในตนเอง ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะถูกสร้างผ่านการสะท้อนตนเองและการสะท้อนจากผู้อื่น การสะท้อนจะช่วยให้คนเรามองเห็นและรับรู้ด้านที่ดีและด้านที่ต้องการพัฒนาของตัวเอง หลังจากนั้นจึงทำความเข้าใจและค้นหาแนวทางในการพัฒนา รวมถึงได้รับความเชื่อมั่นจากการมีปฏิสัมพันธ์จากคนอื่นด้วย เมื่อคนอื่นเห็นด้านดีของเราจะช่วยให้เราเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะคนเราเลือกเกิดไม่ได้และมีความแตกต่างกัน บางคนเก่ง บางคนอ่อนแอ มีปมด้อย มีประสบการณ์ไม่ดีในชีวิต มีความสุข ความทุกข์ แต่ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง อย่างน้อยก็คุณค่าของความเป็นมนุษย์ แม้เราจะเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกเป็นได้ โดยรู้จักนำสิ่งดีๆ ที่มีในตัว มาพัฒนาให้เป็นจุดแข็งหรือจุดเด่น นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมหรือชุมชนที่อาศัยอยู่ ขณะเดียวกันสิ่งที่เป็จุดอ่อนหรือข้อบกพร่อง ก็สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ ขอเพียงมีความตั้งใจ มุ่งมั่นและลงมือทำอย่างสม่ำเสมอ แปรเปลี่ยนสิ่งที่ไม่ชอบใจ ไม่เป็นดังหวัง ให้เป็นพลังใจในชีวิตที่จะดำเนินต่อไป อย่างเข้มแข็งมั่นใจและมั่นคง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุยผ่านคำถามต่อไปนี้
“ในตอนนี้มีใครชอบวาดรูปบ้าง” สุ่มถามตามความเหมาะสม แล้วถามคำถามต่อไป
“มีใครเคยวาดรูปตัวเองบ้าง” รอฟังคำตอบ อาจถามเป็นรายบุคคล
2. เชื่อมโยงคำตอบจาก ข้อ 1 เข้าสู่กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน แล้วแจกกระดาษเปล่าให้คนละ 2 แผ่น หรือ ตามใบกิจกรรมที่ 1
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพตนเองและให้เขียนสิ่งที่ชอบในตัวเอง สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง (10 นาที)
5. หลังจากวาดเสร็จ ให้เล่าเรื่องราวรูปที่ตนเองวาดให้เพื่อนฟัง
6. เล่าเรื่องที่ตนเองทำได้ดีที่สุดหรือเป็นเรื่องที่ทำแล้วรู้สึกดีกับตัวเองที่สุด สลับกันเล่าคนละ 2 นาที
7. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

ใบกิจกรรมที่ 1
รู้จักฉัน รู้จักเธอ

1. ให้ “วาดภาพตัวเอง” อาจวาดทั้งตัวหรือใบหน้า ที่บ่งบอกถึงตัวเราเอง แล้วให้เขียนบอก “สิ่งที่ชอบในตัวเอง” และ “สิ่งที่ไม่ชอบในตัวเอง”



2. ให้เล่าเรื่องรูปที่ตนเองวาดให้เพื่อนฟัง และเล่าเรื่องที่ตนเองคิดว่าทำได้ดีที่สุดหรือเป็นเรื่องที่ทำแล้วรู้สึกดีกับตัวเองที่สุด สลับกันเล่าคนละ 2 นาที

จับ

กิจกรรมที่ 2 ของร้อน สะท้อนอารมณ์



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ เรื่อง อารมณ์และธรรมชาติของอารมณ์
2. เพื่อฝึกทักษะการรับรู้อารมณ์ของตนเอง

อุปกรณ์

1. ลูกบอลอารมณ์ 4 ลูก ได้แก่ เศร้า โกรธ กลัว มีความสุข หรือ อาจปรับใช้วัตถุ/วัสดุ ที่มีข้อความอารมณ์ 4 อารมณ์ข้างต้น
2. ใบกิจกรรมที่ 2

สาระสำคัญ

จุดเริ่มต้นของการฝึกการจัดการอารมณ์ในขั้นแรกคือการรู้ที่มาที่ไปของอารมณ์ตนเอง รู้ว่าเหตุการณ์อะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ซึ่งอารมณ์ต่างๆทั้งอารมณ์ดี หรืออารมณ์ไม่ดี นั้นเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ ไม่มีใครที่ไม่เคยรู้สึกโกรธ เศร้า กลัว หรือมีความสุข การรับรู้อารมณ์ของตนเอง จึงเป็นทักษะที่ทำให้เราเข้าใจตนเอง นำไปสู่การจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม มากกว่าเก็บกดอารมณ์ไว้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุย “กิจกรรมที่ผ่านมา เราได้ทำความรู้จักตัวเอง เริ่มสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น กิจกรรมต่อไปเราจะมาทำความรู้จักอารมณ์ตัวเองให้มากขึ้น
2. บรรยายเรื่องของอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จับกลุ่มนั่งล้อมกันเป็นวงกลม และส่งต่อลูกบอลอารมณ์กันในแถว
4. อธิบายผู้เข้าร่วมดังนี้

“ในกลุ่มจะได้ลูกบอลอารมณ์ทั้งหมด 4 ลูก ซึ่งมีอารมณ์โกรธ กลัว เศร้า มีความสุข จากนั้นส่งลูกบอลต่อกันไปเรื่อย ๆ และคนที่ถือลูกบอลจะต้องเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ”

5. เริ่มดำเนินกิจกรรม/เปิดเพลงคลอเพื่อเพิ่มความสนุก
6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ ได้มีโอกาสทบทวน เล่าเรื่องราวสถานการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ ซึ่งสามารถทำกิจกรรมเพิ่มเติมหลังการเล่นวงกลมลูกบอลอารมณ์ได้ (ใบกิจกรรมที่ 2)
7. แลกเปลี่ยนและสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

ใบกิจกรรมที่ 2
จับของร้อน สะท้อนอารมณ์

1. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “เศร้า” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “โกรธ” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “กลัว” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. บอกเล่าสถานการณ์ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก “มีความสุข” แล้วให้สังเกตว่าเรารู้สึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

รายวิชาที่ 8 การสาริต กิจกรรมที่ 3 เครียดได้ คลายเป็น

กิจกรรมที่ 3 เครียดได้ คลายเป็น



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ เรื่อง การจัดการอารมณ์
2. เพื่อฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ การคลายเครียดด้วยตนเองในรูปแบบต่าง ๆ

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด
2. คลิปวิดีโอ เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ
3. ใบกิจกรรมที่ 3

สาระสำคัญ

ความเครียดเป็นอีกอารมณ์ทางลบ ที่ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ทั้งนี้การรับรู้ความเครียดผ่านการสังเกตร่างกายและจิตใจของตนเอง จึงเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สำคัญในการดูแลจิตใจ เพื่อนำไปสู่วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนและบรรยาย เรื่อง ความเครียด การสังเกตความเครียด ที่ส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนถึงอาการความเครียดที่เกิดขึ้น

2. แนะนำวิธีการจัดการอารมณ์ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนวิธีการที่เหมาะสมกับตัวเอง ได้แก่
 - หาสาเหตุและลงมือแก้ไข
 - เบี่ยงเบนความสนใจ
 - ทำความเข้าใจ
 - มองมุมใหม่ ๆ
 - ผ่อนคลายเรียกพลัง
 - ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด
 - หาเวลาช่วยเหลือผู้อื่นดูบ้าง

ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำ คลิปวิดีโอ เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ

3. ฝึกทักษะการหายใจ โดยเชื่อมโยงถึงอาการทางกายที่เกิดจากความเครียด ในเทคนิค Butterfly Hug และการฝึกหายใจผ่อนคลายความเครียด ผ่านวิดีโอ

4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดการอารมณ์ ความเครียด และสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

ใบความรู้ เรื่อง ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดเกิดจากอะไร ?

เป็นภาวะที่ร่างกายเกิดการปรับตัวไม่ได้โดยจะเกิดขึ้นหลังจากเจอกับความขัดแย้งหรือมีสิ่งที่มากระทบกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุของความเครียดเกิดขึ้นได้จากหลายเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน การเรียน ปัญหาครอบครัว ควรหมั่นคอยสังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งอาจเกิดจากความเครียดสะสม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดสามารถแบ่งปัจจัยในการเกิดได้ทั้งหมด 2 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ

1. ปัจจัยภายใน เกิดจากความรู้สึกภายในร่างกายและจิตใจของตัวเองอย่างการมีโรคประจำตัว เช่น โรคซึมเศร้าหรือโรคทางจิตเวช ผู้ที่มีเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจมาเป็นเวลานาน หรือ บุคลิกภาพบางอย่าง เช่น มีความวิตกกังวลมาก เป็นต้น

2. ปัจจัยภายนอก เกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว แบ่งออกได้ 4 เรื่องหลัก ๆ ดังนี้

- เกิดความกดดันในด้านการเรียนและการทำงาน ที่มาจากความกดดันต่าง ๆ ความตั้งใจเคร่งเครียด การแข่งขันที่สูง ทั้งในเรื่องเวลาที่เร่งรีบ การเข้ากันไม่ได้กับเพื่อน เป็นต้น

- ปัญหาความสัมพันธ์ ความเครียดจากความสัมพันธ์ในที่นี้เป็นความสัมพันธ์ทั้งคนรัก แฟนและความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว อาจจะเป็นปัญหาเล็ก ๆ แต่เรื้อรังกันมานาน หรือ เป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่สามารถหาทางออกได้ รวมถึงความกดดันในเรื่องการเงิน ฐานะทางบ้าน เป็นต้น ซึ่งท้ายที่สุดอาจนำไปสู่ความแตกแยกของความสัมพันธ์ได้

- ปัญหาสุขภาพ ความเครียดที่เกิดจากโรคประจำตัวที่รักษาไม่หายหรือรักษามานานแล้วไม่ดีขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลและคิดมาก อาการต่าง ๆ ที่รบกวนชีวิตประจำวัน รวมถึงอาการที่นอนไม่หลับ หรือหลับๆ ตื่นๆ ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เพียงพอ จนเกิดปัญหาต่อเนื่องได้

- การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เกิดจากการเจอเหตุการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงกะทันหันหรือไม่ทันได้ตั้งตัว เช่น ปัญหาผลการเรียนตกต่ำ โดนไล่ออก คนในครอบครัวเจ็บป่วย หรือ เสียชีวิต ส่งผลให้เกิดความเครียดมากขึ้นได้เช่นกัน

ความเครียด เกิดขึ้นจากอะไร ?

ต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด เกิดจากวิธีการและพฤติกรรมในบางรูปแบบ เช่น การกดดันตัวเอง ผลการเรียน หรือ งานที่ทำอยู่ออกมาต้องดีที่สุดในวันทั้งคืน วิธีการแก้ไขปัญหาคือ แบ่งเวลาให้ดี โดยการแบ่งเวลาในการทำงาน และเวลาในการพักผ่อนให้เหมาะสม จัดลำดับการทำงานให้เป็นสัดส่วน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้ชัดเจน และเป็นลำดับขั้นตอน และวางความคาดหวังให้สมดุลระหว่างเวลาและปริมาณการเรียน การทำงาน รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง เพื่อช่วยให้จัดการแก้ไขอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถนำไปแก้ไขปัญหในเรื่องการทำงานได้อีกด้วย

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ด้านร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน โรคระเคาะ ประจำเดือน มาไม่ปกติ ปวดกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตก ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ทำให้เกิดปัญหา การเจ็บป่วยจากการติดเชื้อได้ง่าย

ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้เกิดอารมณ์แปรปรวน อารมณ์ร้าย หรือมีอาการซึมเศร้า โดยในจิตใจเต็มไปด้วย ความวิตกกังวล หดหู่ ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย รวมไปถึงความรู้สึกขาดความภูมิใจในตนเอง ขาดสมาธิ

ด้านพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ร้องไห้ง่าย ไม่อยากทำอะไร ขาดความอดทน เบื่อง่าย ประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง เริ่มปลีกตัวจากสังคม ไม่ดูแลตัวเอง บางคนอาจใช้ความรุนแรงทำร้ายผู้อื่น โดยหากเกิดอาการเหล่านี้หลายคนจะใช้วิธีระบายความเครียดด้วยการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้นอนหลับ หรือใช้สารเสพติด ซึ่งส่งผลให้สุขภาพแย่งลงในระยะยาวได้ด้วยเช่นกัน กล่าวโดยสรุปสามารถสแกนความเครียด (Body Scan) ออกมาเป็น 4 ด้าน ดังนี้





- ร่างกาย มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม ปวดเมื่อย กินไม่ได้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง
- จิตใจ มีความไม่มั่นใจ หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล กลัว ท้อแท้/สิ้นหวัง โกรธ ซึมเศร้า
- ความคิด มีความสับสน คิดอะไรไม่ออก ตัดสินใจไม่ได้ ไม่มีสมาธิ คิดลบ โทษตนเอง ไม่อยากมีชีวิต
- พฤติกรรม อาจมีโดดเรียน ทะเลาะ ต้มสุรา/สูบบุหรี่ เกือบตัว ร้องไห้ง่าย นอนไม่หลับ ทำร้ายตนเอง

การจัดการความเครียดด้วยตัวเอง

1. สำรวจตัวเอง สังเกตและรับรู้อารมณ์อย่างรวดเร็ว
2. ไม่ตอบโต้อารมณ์นั้นโดยทันที โดยหากิจกรรมอื่น ๆ ทำ เพื่อเบี่ยงเบนความเครียด
3. การหายใจผ่อนคลายความเครียด เป็นทางเลือกในการคลายเครียด เช่น การฝึกหายใจผ่อนคลายแบบอ้อมกอดผีเสื้อ (Butterfly Hug) คือ ท่ากอดเพื่อมอบความรักให้กับตัวเอง โดยเปรียบเทียบการกอดเป็นการมอบ ความอบอุ่น ความเข้มแข็งและกำลังใจให้ตนเอง โดยการนำแขนทั้งสองข้างไขว้กัน วางมือขวลงบนบ่าซ้าย วางมือซ้ายลงบนบ่าขวา หายใจเข้าออกช้า ๆ พร้อมยกมือเคาะไหล่เบา ๆ ให้เหมือนผีเสื้อกำลังกระพือปีก จะช้าหรือเร็วก็ได้ ระหว่างนั้นก็ให้เราทำจิตใจให้สงบ นึกถึงเรื่องดี ๆ ที่เกิดกับตัวเรา เพื่อเรียกความทรงจำดี ๆ ให้เกิดกับเรา โดยทำเช่นนั้นอยู่ประมาณ 3 – 4 นาที อ้อมกอดผีเสื้อ ช่วยระงับอารมณ์และความกังวลที่ต้องเผชิญอยู่ในขณะนั้น ให้สงบลงได้อีกด้วย เพราะท่าบ่าบัดนี้ เป็นหนึ่งในเทคนิคจากวิธี EMDR ที่นักบำบัดใช้เพื่อบำบัดจิตใจของผู้ป่วย ที่มีปัญหาความเครียดและอาการวิตกกังวล โดยเป็นวิธีการที่สามารถทำได้ทุกเวลา
4. ทำซ้ำให้เป็นนิสัย เมื่อไหร่ที่เผชิญความเครียด ก็สามารถจัดการความเครียดได้เสมอ

การรับรู้อารมณ์และการจัดการความเครียด เป็นพลังภายในของบุคคล ในเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ทำให้ เราสามารถผ่านปัญหาในชีวิตไปได้ โดยเป็นการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจ ไม่จมอยู่กับความทุกข์เป็นเวลานาน มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ปรับตัวได้ดีขึ้น และสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง รวมถึง เป็นปัจจัยป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าได้อีกด้วย

คลิปวิดีโอ
เรื่อง เทคนิคการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ

	รายการสื่อคลิป	ความยาว (นาที)	Link URL	QR Code
1	เทคนิคการหายใจ คลายเครียด	4.46	https://www.youtube.com/watch?v=zl4WWbE44nQ	
2	เทคนิค การผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	2.36	https://www.youtube.com/watch?v=YaJU6MroNE&t=4s	
3	เทคนิค การนวด คลายเครียด	1.21	https://www.youtube.com/watch?v=ZSVAVPnsU9Y	
4	BUTTERFLY HUG ทำอ้อมกอด ผีเสื้อ หลับสบาย คลายกังวล	2.22	https://www.youtube.com/watch?v=zQhS04qL56g	

หมายเหตุ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเลือกใช้สื่อ คลิป ในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์และความเครียดรูปแบบต่าง ๆ ได้

ใบกิจกรรมที่ 3
เครียดได้ คลายเป็น

แลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดการอารมณ์ ความเครียด

คุณมีวิธีการจัดการอารมณ์ ความเครียด ด้วยวิธีการใด

มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผลเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 คนในใจ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพรอบตัว ค้นหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่
2. เพื่อให้ได้แสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณและความรู้สึกต่อบวกอื่น ๆ กับคนที่มีความสำคัญ

อุปกรณ์

1. กระดาษบัตรความคิด
2. ปากกา หรือ ดินสอ

สาระสำคัญ

ทุกคนล้วนมีคุณลักษณะด้านดีที่เป็นสากลอยู่ในตัว เช่น ความรัก ความเมตตา ความอดทน ให้อภัย สิ่งเหล่านี้ได้รับการถ่ายทอดจากบุคคลสำคัญในชีวิต ที่เราให้ความรัก ความเคารพ ผูกพัน ผ่านการใช้ชีวิต ร่วมกัน ทำให้มีโอกาสได้เห็น ได้สัมผัสโดยไม่รู้ตัว และก็อยากแสดงคุณลักษณะเหล่านั้นกับคนอื่นที่อยู่รอบตัว ในลักษณะเป็นผู้ให้และผู้รับ การกระทำแบบนี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน และ เราสามารถเก็บความรู้สึกดีเหล่านี้ รวมถึงคนในใจให้นึกถึงเพื่อเป็นกำลังใจ ในวันที่เราเหนื่อยหรือท้อได้ “ในวันที่เราเหนื่อยล้า ท้อแท้ มีคนในใจให้กำลังใจ” การนึกถึง “คนในใจ” เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างหรือเติมกำลังใจให้เราในวันที่เราเหนื่อยหรือท้อได้ เราสามารถเก็บความรู้สึกดีเหล่านี้ รวมถึงนึกถึงคนในใจและกล้าเอ่ยหรือขอความช่วยเหลือ เพื่อเติมกำลังใจให้เรามีพลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนคิดชวนคุยด้วยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึงบุคคลในใจ 3 คน ได้แก่ “คนในครอบครัว” “เพื่อน” และ “ครู”
2. จับคู่แลกเปลี่ยนกับเพื่อน ถึงคุณลักษณะ หรือ คุณสมบัติ ร่วมของ คนในใจ ที่มีเหมือนกัน
3. ชวนคิดชวนคุย สุ่มถามตามความเหมาะสม
 “เพราะอะไรบุคคลในดวงใจของเราจึงมีลักษณะเหมือนๆ กัน”
 “แล้วตัวเรามีคุณลักษณะแบบนั้นบ้างไหม อะไรบ้าง”
 “เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร”
4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่ต้องการบอก ถึง คนในใจและให้นำส่งความในใจนั้น
5. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรม ตามสาระสำคัญ

ใบกิจกรรมที่ 4.1 คนในใจ

1. ให้นักถึง “คนในใจเรา” จำนวน 3 คน ดังนี้

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 1.1 คนในครอบครัว | คนในครอบครัวคนนั้น | คือ/ชื่อ |
| 1.2 เพื่อน | เพื่อนคนนั้น | คือ/ชื่อ |
| 1.3 ครู | ครูในใจเรานั้น | คือ/ชื่อ |

2. คุณลักษณะ หรือ คุณสมบัติร่วมของคนในใจ ที่มีเหมือนกัน คืออะไร แล้วจับคู่บอกเล่า แลกเปลี่ยนกับเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

3. เพราะอะไร คนในใจของเราจึงมีลักษณะเหมือน ๆ กัน

.....

.....

.....

.....

4. ตัวเรามีคุณลักษณะแบบนั้นบ้างไหม ถ้ามี มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

5. จากข้อ 4. เราได้คุณลักษณะเหล่านั้นมาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 4.2
สิ่งที่อยากจะบอกคนในใจ

ให้ผู้ร่วมกิจกรรม “เขียนสิ่งที่ต้องการบอกถึงคนในใจ (เป็นข้อความ กลอน หรือ ภาพวาดประกอบก็ได้)”
แล้วให้นำส่งความในใจนั้นถึงคนในใจ



หมายเหตุ วิทยากร/ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถตัดกระดาษรูปร่างหัวใจ หรือ ออกแบบรูปร่างอื่น ๆ
ที่สื่อถึงใจ แทนใบกิจกรรมที่ 4.2 ได้

รายวิชาที่ 10 การสาธิต กิจกรรมที่ 5 ชุมทรัพย์พลังใจ

กิจกรรมที่ 5 **ขุมทรัพย์พลังใจ**



วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการสร้างกำลังใจ
2. เพื่อให้เรียนรู้การหาแหล่งกำลังใจภายนอกหรือการสร้างแหล่งสนับสนุนจากภายนอก

อุปกรณ์

1. กระดาษแผ่นเล็ก หรือ กระดาษโน้ตโพสต์อิท (Post It Note) สีต่าง ๆ
2. กระดาษฟิลิปชาร์ต หรือ กระดานบอร์ดใช้ติดโน้ตโพสต์อิทที่ (Post It Note)
3. ดินสอ หรือ ปากกา

สาระสำคัญ

วิธีการหนึ่งในการสร้าง “พลังฮึด” คือ การมีกำลังใจที่ดีที่จะช่วยให้เราสามารถมีแรงใจที่จะใช้ชีวิตต่อไปได้ถึงแม้จะเจอสถานการณ์ที่ยากลำบาก กำลังใจที่ดีสามารถสร้างได้จากทั้งตัวเองและจากคนอื่น ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พ่อแม่ คนในครอบครัว พี่น้องหรือคนอื่น ๆ ที่เรามีโอกาสพบเจอ การมีกำลังใจที่ดีจะเป็นหนึ่งในแหล่งสนับสนุนทางสังคมของเราเพื่อช่วยให้เราพัฒนาความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยได้ และเมื่อมีความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากเราจะมีเชื่อมั่น ไม่หวั่นไหว สามารถจัดการและผ่านมันไปได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุย
“เมื่อสักครู่ทุกคนได้นึกถึงคนในใจของเราแล้ว รวมถึงได้เขียนถึงความในใจไปแล้ว ต่อจากนี้ไปชวนทุกคนมาสร้าง หรือ เติมกำลังใจกันต่อ”
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นึกถึงเรื่องราว สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ ปัญหาในชีวิต ที่ทำให้ “ทุกข์ใจ” หรือ “ไม่สบายใจ” คนละ 1 - 3 เรื่อง

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนเรื่องของตัวเองนั้น ลงในกระดาษแผ่นเล็ก (Post It Note) และนำไปติดไว้ที่ กระดาษฟลิปชาร์ต/บอร์ด “บ่่วนใจ (ไม่ลู่ใจ)”

4. ให้ความกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้ อ่านและเลือกแผ่นกระดาษที่ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ เขียน เลือก Shopping เรื่องราวของเพื่อน โดยเลือกเรื่องราว สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือ ปัญหาในชีวิต คนละ 1-2 เรื่อง (หรือมากกว่านั้น) ที่ไม่ใช่ปัญหาของตนเอง

5. หลังจากนั้นให้เวลาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดว่า

“ถ้าเป็นตัวเรา (ถ้าเกิดขึ้นกับเราบ้าง) เราจะทำอย่างไร และ ให้กำลังใจตัวเองอย่างไร” รวมถึง “สิ่งที่เราต้องการบอก หรือ ให้กำลังใจเพื่อน”

เขียนคำตอบที่คิด ลงในกระดาษแผ่นเล็ก (Post It Note) จากนั้นให้ทุกคนนำไปติดไว้ข้าง หรือ ติดทับ กับกระดาษแผ่นของเพื่อนที่เราเลือก ในฟลิปชาร์ต/บอร์ด “กำลังใจดีดี ฉันมีให้เธอ” ให้ความกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกคนไปเลือกดู หยิบจับ Shopping ได้ตามใจชอบ

6. ผู้ดำเนินกิจกรรม ขอตัวแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจ หรือ สุ่มเลือก 2 - 3 คน เลือก เรื่องราวอ่านข้อความที่เขียนให้เพื่อนฟัง

7. ผู้ดำเนินกิจกรรม ชวนพูดคุยแลกเปลี่ยนแต่ละประเด็น สรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

กิจกรรมที่ 6 **พู**ดเป็น ฟังเป็น



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีทักษะในการพูดสื่อสาร การฟังอย่างใส่ใจ การถามให้เป็น
2. เพื่อให้มีทักษะสติ ในการพูด การฟัง และการถาม

อุปกรณ์ อุปกรณ์จับเวลา เพื่อการคุมเวลาในการทำกิจกรรม

สาระสำคัญ

การสื่อสารด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทางเป็นเครื่องมือสำคัญในการดำเนินชีวิตร่วมกันของมนุษย์ทุกคน โดยทั่วไปคนเรามักสื่อสารกันด้วยความเคยชิน ทำให้มีโอกาสกระทบกระทั่งกันได้ง่าย ดังนั้น การฝึกทักษะการฟังเป็นและมีสติในการพูดจะทำให้อยู่ร่วมกันง่ายขึ้น การฟังเป็น คือการฟังอย่างใส่ใจ ตั้งใจฟัง ไม่พูดแทรก ไม่ตัดสิน แสดงท่าทางตอบรับเพื่อแสดงให้เห็นว่า เรากำลังใส่ใจกับคนที่อยู่ตรงหน้า ส่วนสติในการพูด คือ การรับรู้ลมหายใจขณะพูด จะทำให้พูดได้กระชับ ไม่วกแวก ไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนคุยใน 2 ประเด็นคือ
 - คำพูดแบบไหนที่ไม่อยากได้ยินจากคนรอบข้างหรือคนที่ให้ความสำคัญ
 - คำพูดแบบไหนที่อยากได้ยินจากคนรอบข้างหรือคนที่ให้ความสำคัญ
2. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปประเด็นคำพูดที่ไม่อยากได้ยินและอยากได้ยิน
3. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กันและฝึกทักษะการฟังและสติในการพูด โดยให้คนหนึ่งพูด คนหนึ่งฟัง กติกา คือ ฟังและพูดอย่างมีสติ ตั้งใจ จับใจความ รับรู้ลมหายใจ กำหนดเวลาผลัดกันพูดและฟังคนละ 3 นาที
4. เมื่อฝึกทักษะเสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสอบถามสิ่งที่ได้เรียนรู้ รู้สึกอย่างไร และจะนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร สรุปการเรียนรู้ตามสาระสำคัญและข้อค้นพบจากผู้ร่วมกิจกรรม

ช

กิจกรรมที่ 7 วยฉันทึ



วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการมองหาแหล่งช่วยเหลือและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

อุปกรณ์ สไลด์สถานการณ์ หรือ บัตรคำสถานการณ์

สาระสำคัญ

เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต มันเป็นเรื่องที่ยากมากหากเราต้องผ่านทุกอย่างไปด้วยตัวคนเดียว ดังนั้นแล้วการมีแหล่งช่วยเหลือและมีคนให้ขอความช่วยเหลือย่อมช่วยให้ความหนักของสถานการณ์ที่เจอนั้นเบาบางลงไปได้ นั่นหมายความว่าเรามีทักษะการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และรู้ว่าใครจะช่วยให้เราได้ นั่นจึงมีความสำคัญ ความกล้าในการขอความช่วยเหลือและการได้รับการตอบสนอง โดยได้รับความช่วยเหลือตามต้องการจะช่วยเสริมความรู้สึกลดท้อถอยและเพิ่มความเชื่อมั่นว่าสถานการณ์ยากลำบากพวกนี้จะผ่านไปได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนผู้ร่วมกิจกรรมพูดคุยผ่านคำถามต่อไปนี้
“เวลาที่เรามีปัญหา ใครคือคนที่เรานึกถึงคนแรก ๆ”
2. ขออาสาสมัคร 4 คน มาสวมบทบาทดังนี้
 - ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
 - ครูที่ปรึกษา/ครูประจำชั้น
 - เพื่อนสนิท
 - พ่อแม่ ผู้ปกครอง
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายก่อนเริ่มกิจกรรมดังนี้

“จะมีแหล่งให้ความช่วยเหลืออยู่ 4 จุด (ให้อาสาสมัครไปยืนตามมุมห้อง) ผู้ดำเนินกิจกรรมจะขึ้นสไลด์สถานการณ์ หรือ ใช้บัตรคำสถานการณ์ ที่เราอาจจะเจอได้ในชีวิต ให้สมมติว่าเราเป็นคนที่เจอสถานการณ์แบบนั้นแล้วลองตัดสินใจว่าถ้าเราเจอเรื่องแบบนั้น เราจะขอให้ใครช่วยเราบ้าง เมื่อเลือกได้แล้วให้เดินไปหาคน ๆ นั้นหรือถ้าไม่เลือกก็ให้ยืนตรงกลางห้อง”

4. ผู้ดำเนินกิจกรรมขึ้นสไลด์สถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้ โดยขึ้นทีละสถานการณ์

- ติด 0 กว่า 8 วิชา (หรืออาจมาน้อยกว่านี้)
- โดนแพนทิง
- รู้สึกเศร้าอยู่ตลอดเวลา ไม่อยากกินข้าว นอนไม่ค่อยหลับ
- โดนเพื่อนแกล้งทุกวันที่มาโรงเรียน
- โดนล้อเลียนอัตลักษณ์ทางเพศ ทำให้รู้สึกไม่มั่นใจและเกลียดตัวเอง
- โดนเพื่อนโพสต์ด่าและทำให้คนอื่นเกลียดจนทัวร์ลงบนโลกออนไลน์
- บ้านไม่สนใจโดนตู่ว่าดุด่าตลอดเวลา

5. ผู้ดำเนินกิจกรรม สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะอะไรถึงเลือกความช่วยเหลือนี้ แล้วผู้ช่วยเหลือจะให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลืออย่างไร

6. แลกเปลี่ยนเมื่อจบกิจกรรมและสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

กิจกรรมที่ 8 รวมตัวคลายปม



วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เรียนรู้เรื่องการวางแผนและแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้เรียนรู้เรื่องการตั้งเป้าหมายและการตัดสินใจ
3. เพื่อให้เรียนรู้การทำงานร่วมกับคนอื่น

อุปกรณ์ ไม่มีอุปกรณ์

สาระสำคัญ

วิธีการสร้างพลังชีวิตอีกวิธีหนึ่งคือการสร้างเป้าหมายให้ตนเอง เพราะการสร้างเป้าหมายเปรียบเสมือนการสร้างแผนที่ให้ตนเอง บ่อยครั้งที่เรามักจะรู้สึกสับสน ไม่มั่นใจ ไม่รู้ว่าควรทำอะไรดี นั้นอาจเป็นเพราะเป้าหมายที่เรามีอาจยังไม่ชัดเจนมากนัก แต่ถ้าเราสามารถกำหนดเป้าหมายให้ชัดเจนได้ตั้งแต่แรก มันจะนำไปสู่การทำความเข้าใจปัญหา การวางแผนและการตัดสินใจ ซึ่งหากทำได้ตามนี้ มันจะช่วยให้เราเริ่มมีความมั่นใจ เห็นตัวเองว่าสามารถทำอะไรได้และยังทำอะไรไม่ได้ และช่วยให้เชื่อมั่นในตนเองได้มากขึ้น ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองก็เป็นหนึ่งในพลังชีวิตด้วยเช่นกัน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการ “แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเป็นวงกลม”
2. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนในกลุ่มจับมือใครก็ได้ 2 คน โดยมีกติกาว่า “จะต้องไม่จับมือกับคนที่ยืนติดกับตัวเองทั้ง 2 ฝ่าย”
3. เมื่อผู้เข้าร่วมจับมือกันครบทุกคนแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งกติกา “ให้ผู้เข้าร่วมในแต่ละกลุ่มพยายามหาวิธีกลับมาจับมือกันเป็นวงกลมเหมือนเดิม โดยห้ามปล่อยมือกันเด็ดขาด ภายในเวลาที่กำหนด (10 นาที)”

4. เมื่อครบ 5 นาที หากมีกลุ่มที่ไม่สำเร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งกติกาใหม่ โดยให้ผู้เข้าร่วมสามารถปล่อยมือได้ 1 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่มตกลงกันว่า จะปล่อยคนใด หลังจากนั้นก็พยายามหาวิธีกลับมาเป็นวงกลมตามเดิม (10 นาที)

5. หลังจากครบเวลาที่กำหนดในรอบที่ 2 ดำเนินกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มดังนี้

“รู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมนี้”

“เพราะอะไรถึงทำให้กลับมาเป็นวงกลมตามเดิม”

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปกิจกรรมตามสาระสำคัญ

ภาคผนวก

ตารางเนื้อหากิจกรรมและระยะเวลา

08.30 – 09.45 น.	09.45 – 10.30 น.	10.30 – 11.15 น.	11.15 – 12.00 น.	12.00 – 13.00 น.	13.00 – 13.45 น.	13.45 – 14.30 น.	14.30 – 15.15 น.	15.15 – 16.00	16.00 – 16.30	
ทำแบบทดสอบ ก่อนเรียน ชี้แจงแนวทาง และกติกา / กิจกรรมสัมพันธ์ บรรยายนำเข้าสู่กิจกรรม	กิจกรรมที่ 1 รู้จักฉัน รู้จักเธอ “รู้จักข้อดีของ ตนเองและผู้อื่น เข้าใจ เชื่อมั่น มีปฏิสัมพันธ์ ผู้อื่น”	กิจกรรมที่ 2 จับของร้อน สะท้อนอารมณ์ “รับรู้อารมณ์ จัดการเหมาะสม ไม่เก็บกด ไม่กดดัน”	กิจกรรมที่ 3 เครียดได้ กลายเป็น “คลายอารมณ์ ไม่จมทุกข์ ใจยืดหยุ่น ปรับตัวได้”	พักปรับปรอทกลางวัน	กิจกรรมที่ 4 คนในใจ “ในวันที่ เราเหนื่อยล้า ท้อแท้ มีคนในใจ ให้กำลังใจ”	กิจกรรมที่ 5 ชมทรัพย์พลังใจ “วันที่ไม่เป็นดังใจ หมดหวัง หาทางออกไม่เจอ เธอยังมี คนเคียงข้าง”	กิจกรรมที่ 6 พูดเป็น ฟังเป็น “ฝึกทักษะ การฟังอย่าง ใส่ใจ : พูดให้ดี ถามให้เป็น ฟังให้ได้ยิน อย่างมีสติ”	กิจกรรมที่ 7 ช่วยฉันทิ “มองหาแหล่ง ช่วยเหลือและ ขอความ ช่วยเหลือ เมื่อจำเป็น”	กิจกรรมที่ 8 รวมตัว คลายปม “การวางแผน แก้ไขปัญหา และการ ตั้งเป้าหมาย”	สรุปกิจกรรมและ ทำแบบทดสอบ หลังเรียน

หมายเหตุ ทั้งนี้ผู้ดำเนินกิจกรรม สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามบริบท ประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม

แบบประเมินพลังใจ (RQ)

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ในช่องตัวเลขคะแนน ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก
ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้เพียงใด

1.) ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ในชีวิต ได้										
คะแนน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.) ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง										
คะแนน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.) ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้										
คะแนน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

แบบประเมินความเครียด ST-5

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ ในช่องตัวเลขคะแนน

ข้อ	อาการ หรือ ความรู้สึกที่เกิด ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมวันนี้	แทบไม่มี	เป็นบางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือ นอนมาก	0	1	2	3
2	มีสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
รวมคะแนน					

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

กลุ่มเป้าหมาย วัยรุ่น อายุ 11 - 20 ปี

วิธีการใช้

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พัฒนามาจาก The Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) เป็นแบบประเมินแบบ self-report ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ เพื่อบอกความรุนแรงของอาการของภาวะซึมเศร้าในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่มีเลย มีบางวัน มี มากกว่า 7 วัน และมีแทบทุกวัน คะแนนรวม ตั้งแต่ 0 – 27 คะแนน

นอกจากนี้ ผู้พัฒนาเครื่องมือ ได้เพิ่มข้อคำถามอีก 2 คำถาม กรณีวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย และทำร้ายตัวเอง โดยไม่ต้องคิดคะแนน

การให้คะแนน

การให้คะแนน ตามระดับความถี่ของอาการที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย ไม่มีเลย 0 คะแนน ; มีบางวัน 1 คะแนน ; มีมากกว่า 7 วัน 2 คะแนน ; มีแทบทุกวัน 3 คะแนน

การแปลผล

คะแนนรวม	ระดับภาวะซึมเศร้า	คำแนะนำ
0 – 4	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	ขณะนี้ยังไม่พบภาวะซึมเศร้าที่ชัดเจน
5 – 9	มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	ควรหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ หรือ ปรึกษาคุศลไกล่เกลี่ยที่ไว้ใจ
10 – 14	มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง	ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและ บำบัดรักษา
15 – 19	มีภาวะซึมเศร้ามาก	
20 – 27	มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง	

หมายเหตุ : หากพบความเสี่ยงต่อการคิดฆ่าตัวตาย จากข้อ 9 หรือ 2 ข้อคำถามเพิ่ม วัยรุ่นควรได้รับการประเมินความเสี่ยงการฆ่าตัวตายและเฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย แม้คะแนนรวมจะไม่ถึงเกณฑ์ก็ตาม

การใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเพื่อประกอบการวินิจฉัยโรคซึมเศร้า

แบบประเมิน PHQ-A อาจนำมาใช้ประกอบการวินิจฉัยโรคซึมเศร้าได้ โดยอ้างอิงตามเกณฑ์การ วินิจฉัยโรคซึมเศร้า คือ ถ้ามีการให้ 2 คะแนน (มีมากกว่า 7 วัน) 5 ใน 9 ข้อขึ้นไป และหากข้อ 9 (ความคิด อยากตาย) มีคะแนน 1 คะแนนขึ้นไป ให้นับรวมด้วย โดยหนึ่งในนั้นจะต้องมี ข้อ 1 (อารมณ์เศร้า) หรือ ข้อ 2 (หมดความสนใจ) รวมอยู่ด้วย

แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น
(Thai version of The Patient Health Questionnaire for Adolescents: PHQ-A)

คำชี้แจง : ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการต่อไปนี้บ่อยแค่ไหน? โปรดกาเครื่องหมาย “/” ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

	(0) ไม่มีเลย	(1) มีบางวัน	(2) มีมากกว่า 7 วัน	(3) มีแทบ ทุก วัน
1. รู้สึกซึม เศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง				
2. เบื่อ ไม่ค่อยสนใจหรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่างๆ				
3. นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไป				
4. ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ				
5. รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง				
6. รู้สึกแยกกับตัวเอง หรือรู้สึกว่าตัวเองล้มเหลว หรือทำให้ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวัง				
7. จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือหรือดูโทรทัศน์				
8. พุดหรือทำอะไรช้าลงมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ หรือในทางตรงกันข้ามคือ กระสับกระส่ายหรือกระวนกระวาย จนต้องเคลื่อนไหวไปมามากกว่าปกติ				
9. คิดว่าถ้าตายไปเสียจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเอง ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง				
รวมคะแนน				

บรรณานุกรม

ความเครียด รู้ให้ทันก่อนจะสายเกินแก้ (2566). <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel>

สืบค้นข้อมูล มิถุนายน 2566

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RO : Resilience

Quotient. สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต. นนทบุรี, 2552

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด ฮู้. พิมพ์ครั้งที่ 1.

กรุงเทพฯ : บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2563

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. หลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อึด ฮึด ฮู้. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : บริษัท ปียอนด์ พับลิชชิง จำกัด, 2564