

# คู่มือ

---

---

## การจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด  
กลุ่มงานพัฒนาระบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด



กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

---

---

# คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ / ดิคาเสพติด, คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ / ดิคาเสพติด : โปรแกรมพื้นฐาน และคู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน ทั้ง 3 เล่มนี้ได้จัดทำขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดและข้อสรุปจากการสัมมนาผู้ปฏิบัติงาน เพื่อประเมินผลการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติคาเสพติด โดยโปรแกรมสำนักงานคุมประพฤติ รวมทั้งการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งก่อนมาเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือซึ่งดำเนินการในการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดในชุมชน ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16 – 18 กุมภาพันธ์ 2548 ณ โรงแรมรอยัลซิติ้ กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงาน คุมประพฤติใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพหรือติคาเสพติดในทุกภารกิจของกรมคุมประพฤติให้เป็น มาตรฐานและไปในแนวทางเดียวกัน

กรมคุมประพฤติหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สำนักงานต่างๆ จะสามารถนำแนวทางตามคู่มือนี้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล และมีความเชื่อมั่นว่าการดำเนินงานตามคู่มือนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของระบบการรับประกันคุณภาพการดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ท้ายนี้ กรมคุมประพฤติกขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ทำให้คู่มือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หากมีข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะประการใดโปรดแจ้งไปยังกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง

- กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
- กลุ่มงานพัฒนาระบบการแก้ไขฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติคาเสพติด

เมษายน 2548

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
● ชุดของกิจกรรมภายใต้โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน	ก - ง
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ	
1.1 ทักษะการปฏิเสธ	1
1.2 ออย่าโกรธเรานะ	6
1.3 การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง	15
1.4 ทักษะการสื่อสาร - ทักษะทางสังคม	20
1.5 พูดอย่างไร - ผูกใจเพื่อน	26
1.6 เตือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด	33
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	
2.1 รู้คิดแก้ปัญหาพาสุขใจ	38
2.2 การแก้ปัญหา	45
2.3 ทักษะการแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ	52
● แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	
3.1 อารมณ์นั้น สำคัญไฉน	56
3.2 จักรยานนี้มีข้อคิด	67
3.3 การ์ดอารมณ์	77
3.4 ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม	82
3.5 ข้อควรจำง่ายๆ (เคล็ดลับจากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน)	88
3.6 ความเครียดนั้น สำคัญไฉน	93
3.7 การสร้างภาพในจินตนาการ	103
3.8 เทคนิคการผ่อนคลายจิตใจ โดยวิธีคิดทางบวก	105
3.9 การฝึกสมาธิเพื่อคลายเครียด	113
3.10 การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด	121
3.11 ลูกโป่งคลายเครียด	126

● <b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ความเชื่อและเจตคติ</b>	
4.1 ความเชื่อที่ถูกต้อง และทัศนคติที่ร่วมมือในการเลิกยา	130
4.2 สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	135
4.3 เคล็ดลับในการเลิกยา	140
4.4 ความสงบสุขในชีวิต	144
● <b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม</b>	
5.1 บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว	148
5.2 ก้าวใหม่ในชีวิต	153
5.3 คำมั่นสัญญาของฉัน	160
5.4 ผู้รับเคราะห์	164
5.5 สร้างบ้าน	169
5.6 โลกสวยด้วยมือเรา	174
5.7 สังคมในฝัน	178
● <b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ</b>	
6.1 ครอบครัวเปิดใจ	184
6.2 ครอบครัวในฝัน	189
6.3 การฟื้นฟูสัมพันธภาพ	191
6.4 ใคร คือ ใคร	194
6.5 จดหมายจากใจ	197
6.6 สายใยผูกพัน	199
6.7 ความผูกพันของครอบครัวต่อผู้ติดยา และการใช้ชีวิตร่วมกัน	201
6.8 อิทธิพลของเพื่อน	206

### บรรณานุกรม

#### ภาคผนวก

- แบบประเมินผล (1)
- บทบาทผู้นำกลุ่มและความสำคัญของการจัดกลุ่มสัมพันธ์ (5)

## ชุดของกิจกรรมภายใต้โปรแกรม

### ปัญหาเฉพาะด้าน

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 1</b> ทักษะการสื่อสารและการปฏิบัติ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทักษะการปฏิบัติ</li> <li>2. อย่าโกรธเรานะ</li> <li>3. การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง</li> <li>4. ทักษะการสื่อสาร - ทักษะทางสังคม</li> <li>5. พูดอย่างไรผูกใจเพื่อน</li> <li>6. เตือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกสามารถปฏิบัติสิ่งกระตุ้นภายนอกได้ (กิจกรรม 1)</li> <li>2. สมาชิกสามารถปฏิบัติเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้กลับไปเสพยา โดยไม่เสียสัมพันธภาพ (กิจกรรม 2)</li> <li>3. สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเองและรู้วิธีการรวมทั้งสามารถบอกความต้องการของตนเองได้ (กิจกรรม 3)</li> <li>4. สมาชิกสามารถมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม (กิจกรรม 4, 5)</li> <li>5. สมาชิกสามารถเตือนเพื่อน หรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง (กิจกรรม 6)</li> </ol>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 2</b> ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รู้คิดแก้ปัญหาพอใจ</li> <li>2. การแก้ปัญหา</li> <li>3. ทักษะการแก้ไขปัญหายังเป็นระบบ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้ (กิจกรรม 1)</li> <li>2. สมาชิกรู้จักอดทน สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหิต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (กิจกรรม 2)</li> </ol>



แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
		3. เพื่อให้สมาชิกู้และเข้าใจถึงหลักการ มีแนวทางแก้ปัญหาของตนเองได้
<p><b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 3</b> ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อารมณ์นั้นสำคัญไฉน</li> <li>2. จักรยานนี้มีข้อคิด</li> <li>3. การวัดอารมณ์</li> <li>4. ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม</li> <li>5. ข้อควรจำง่ายๆ (เคล็ดลับ จากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน)</li> <li>6. ความเครียดนั้นสำคัญไฉน</li> <li>7. การสร้างงานในจินตนาการ</li> <li>8. เทคนิคการผ่อนคลายจิตใจโดยวิธีคิดทางบวก</li> <li>9. การฝึกสมาธิเพื่อคลายเครียด</li> <li>10. การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด</li> <li>11. ลูกโป่งคลายเครียด</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และ ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ อีกทั้งสามารถเลือกวิธีจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม (กิจกรรม 1, 2 และ 3)</li> <li>2. สมาชิกเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธืควบคุมอารมณ์ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เลิกลยาเสพติดได้ (กิจกรรม 4)</li> <li>3. สมาชิกสามารถนำหลักการ 12 ขั้นตอนไปใช้จัดการกับอารมณ์อันตรายที่ต้องเผชิญในระหว่างเลิกลยา (กิจกรรม 5)</li> <li>4. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดและรู้จัการควบคุมระดับความเครียดของตนเองได้ (กิจกรรม 6)</li> <li>5. เพื่อให้สมาชิกู้จักเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด (กิจกรรม 7, 8, 9, 10, 11)</li> </ol>
<p>● <b>แผนการจัดกิจกรรมที่ 4</b> ความเชื่อและเจตคติ</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความเชื่อที่ถูกต้องและเจตคติที่ร่วมมือในการเลิกลยา</li> <li>2. สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด และมีเจตคติที่ดีต่อการรักษา ส่งผลให้ติดตามการบำบัดรักษาได้อย่างต่อเนื่อง (กิจกรรม 1)</li> </ol>

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
	3. เคล็ดลับในการเลิกขา 4. ความสงบสุขในชีวิต	2. สมาชิกตระหนักถึงสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่ช่วยให้สามารถควบคุมตนเองและนำไปสู่การเลิกขาเสพติดได้ (กิจกรรม 2, 3, 4)
<b>● แผนการจัดกิจกรรมที่ 5</b> ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	1. บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว 2. ก้าวใหม่ของชีวิต 3. คำมั่นสัญญาของฉัน 4. ผู้รับเคราะห์ 5. สร้างบ้าน 6. โลกสวยด้วยมือเรา 7. สังคมในฝัน	1. สมาชิกรู้จักบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว (กิจกรรม 1) 2. สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการเลิกพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน (กิจกรรม 2, 3) 3. สมาชิกสามารถวิเคราะห์ความรู้สึกของตนเองต่อผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด (กิจกรรม 4) 4. สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม (กิจกรรม 5, 6, 7)
<b>● แผนการจัดกิจกรรมที่ 6</b> การสร้างสัมพันธภาพ	1. ครอบครัวเปิดใจ 2. ครอบครัวในฝัน 3. การฟื้นฟูสัมพันธภาพ 4. ใคร คือ ใคร 5. จดหมายจากใจ 6. สายใยผูกพัน 7. ความผูกพันของครอบครัวต่อผู้ติดยาและการใช้ชีวิตร่วมกัน 8. อิทธิพลของเพื่อน	1. สมาชิกได้รับรู้ และเข้าใจถึงข้อดีข้อเสียของตนเอง และคนในครอบครัว (กิจกรรม 1) 2. สมาชิกได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในครอบครัว (กิจกรรม 2) 3. สมาชิกมีแนวทางในการวางแผนปรับปรุงสัมพันธภาพกับผู้อื่น และสามารถเลือกคบเพื่อนใหม่ (กิจกรรม 3 ,8)



แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
		<p>4. สมาชิกแต่ละครอบครัวได้รู้จักกันมากขึ้น (กิจกรรม4)</p> <p>5. สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและสร้างความประทับใจ (กิจกรรม5,6)</p> <p>6. สมาชิกครอบครัวเรียนรู้วิธีปรับความรู้สึกและการกระทำ (กิจกรรม7)</p>

# แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

## 1.1 “ทักษะการปฏิเสธ”

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกพัฒนาสามารถปฏิเสธสิ่งกระตุ้นภายนอกได้

### สาระสำคัญ

ตัวกระตุ้นภายนอกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมใช้สารเสพติด การที่สมาชิกสามารถปฏิเสธสิ่งกระตุ้นภายนอกด้วยวิธีการที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันสมาชิกให้ปลอดภัยจากการใช้สารเสพติดและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม

เวลา 60 นาที

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการถามความคิดเห็นของสมาชิกด้วยประโยคที่ว่า “ผู้ที่เคยใช้สารเสพติดแล้วและสมองมีความเคยชินต่อการใช้สารเสพติด แล้วก็เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดจะปฏิเสธได้ยาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุด”</li><li>2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “ที่ผ่านมามีเคยใช้คำพูดปฏิเสธบ้างหรือไม่และใช้ในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างคำพูดที่เคยใช้และผลที่เกิดขึ้น”</li></ol>	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกรับรู้และนำเสนอให้ความรู้ เรื่อง “หลัก การปฏิเสธ” ตามใบความรู้	- ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”
4. ผู้นำกลุ่มจำลองสถานการณ์สมมติตามใบกิจกรรม เพื่อให้ สมาชิกได้ฝึกทักษะการปฏิเสธ	- ใบกิจกรรม “การฝึกทักษะการ ปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ”
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปว่า “จะนำทักษะการปฏิเสธนี้ไปใช้ ได้อย่างไรและคิดว่า จะได้รับประโยชน์อย่างไร”	
6. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกรับรู้และเพิ่มเติมสิ่งที่ยังขาด	

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .

## ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อน ให้ไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือสิ่งที่ไม่ดีได้โดยไม่ต้องเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

### ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้ง ยากกว่าการบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ

### การหาทางออก

ในกรณีที่ถูกรู้สึกหรือพูดจาสับสนประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ไม่ควรหวั่นไหวกับ คำพูดนั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา แล้วเดินออกไป
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน
3. การตัดพ้อ โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธและหาทางออก สถานการณ์เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบริการทางเพศ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค
<b>การปฏิเสธ</b>	
1. บอกความรู้สึก ประกอบเหตุผล	“เราไม่ชอบไปที่อย่างนี้ เสี่ยงต่อการติดโรคด้วย ถึงจะป้องกันดีแค่ไหนก็เถอะ”
2. ขอปฏิเสธ	“ขอไม่ไปกับพวกนายนะ”
3. ถามความเห็น/ขอบคุณ	“นายคงไม่ว่าอะไรนะ... ขอบใจนายมากนะที่เข้าใจเรา”

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค
<b>การหาทางออกเมื่อถูกเข้ซ้ำ</b> 1. ปฏิเสธซ้ำ 2. การต่อรอง 3. การพัดผ่อน	“เราไม่ออกไปจริงๆ ขอตัวละนะ” (เดินออกไปเมื่อพูดจบ) “พวกนายไปนั่งเล่นบ้านเรานี้ยี้ จะให้แม่ทำของอร่อยๆ ให้กิน” “เอาไว้วันหลังพวกนายชวนเราไปทำอย่างอื่นดีกว่า แล้วเราจะไปด้วย ไปละนะ” (เดินออกไปเมื่อพูดจบ)

**ใบกิจกรรม**  
**“การฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ”**

**คำชี้แจง**

ให้ผู้นำกลุ่มสวมบทบาทสมมติเป็น “ผู้ชักชวน” สมาชิกตามสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้

**สถานการณ์จำลอง**

1. ชวนสูบบุหรี่
2. ชวนเที่ยวกลางคืน
3. ชวนหนีเรียน
4. ชวนไปสังสรรค์
5. ชวนไปดื่มสุรา
6. ชวนไปใช้สารเสพติด

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

### 1.2 “อย่าโกรธเรานะ”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

#### สาระสำคัญ

เนื่องจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด วิธีที่พบมากคือ การชักชวนกันไปใช้สารเสพติด การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้เสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดมากขึ้น การที่สมาชิกมีทักษะในการปฏิเสธเพื่อน หรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้และขายสารเสพติดอย่างได้ผล โดยไม่ต้องเสียสัมพันธภาพ

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. สถานการณ์จำลอง
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้

เวลา 120 นาที

#### วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีการดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามสมาชิกว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่และในสถานการณ์ใดบ้าง”</li><li>2. ให้สมาชิก 2 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ” ในการแสดงบทบาทสมมติ ผู้นำกลุ่มควรเตรียมความพร้อมของสมาชิกก่อนชั่วโมงสอน เพื่อให้ผู้แสดงสาธิตได้มีเวลาทำความเข้าใจกับบทสาธิตและได้ฝึกซ้อมมาก่อน โดยผู้นำกลุ่มอาจปรับสถานการณ์จำลองให้เป็นเหตุการณ์ที่ปฏิเสธไม่ดีหรือไม่สำเร็จก็ได้</li></ol>	- สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คนร่วมกัน อภิปรายถึงสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนตามใบกิจกรรม 4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ผู้นำกลุ่มช่วยสรุป ประเด็นสาระสำคัญและช่วยสรุปสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ 5. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ” 6. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะการ ปฏิเสธ ตามสถานการณ์ที่กำหนดในใบกิจกรรม ที่ 2 7. ประเมินการฝึก โดยให้กลุ่มช่วยกันประเมิน หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปผลการประเมิน 8. สมาชิกแต่ละคนตอบคำถามตามใบกิจกรรมที่ 3 9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปหลักและขั้นตอน การปฏิเสธ	-ใบกิจกรรมที่ 1 “อย่าโกรธเรานะ”  -ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ” -ใบกิจกรรมที่ 2 “อย่าโกรธเรานะ”  -ใบกิจกรรมที่ 3 “อย่าโกรธเรานะ”

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับ  
 กลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546.



## ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

### หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชักชวนให้กระทำในสิ่งที่คาดว่าจะเกิดผลเสีย หรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา

### หลักการปฏิเสธ มีดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่ขอปฏิเสธ
1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน
3. เมื่อถูกเข้้าซื้อหรือสับประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเลียงจากเหตุการณ์
  - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นๆที่ตีมาทดแทน
  - 4.3 การพักผ่อน โดยการขอยีระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

## สถานการณ์จำลอง เรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”

ตั้ม ชัย วิทย์ กันต์ เป็นเพื่อนสนิทกัน บ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาทั้ง 4 คนนี้ไปลองใช้ยาบ้า ตั้มไม่สบายใจจึงพยายามเลิกใช้ยา ซึ่งสามารถหยุดใช้ยาได้ 2 สัปดาห์แล้ว หลังเลิกเรียนวันหนึ่งพบเพื่อนกลุ่มเดิมชวนให้กลับไปใช้ยาใหม่

วิทย์ : เฮ้ย ตั้มไป

ตั้ม : ไปไหน

ชัย : ที่เดิมไง

ตั้ม : ที่ไหนละ

ชัย : บ้านเจ้ากันต์ไง ไปนะคนละขา

ตั้ม : ไม่เอาละ เราจะรีบกลับบ้าน

วิทย์ : อะไรวะ ทุกทีไม่เห็นจะต้องรีบกลับบ้าน ทำไม?

เดี๋ยวนี้ตีตัวออกห่างเรอะ

ตั้ม : ไม่ใช่อย่างนั้นเพื่อน แต่เราไม่ชอบใช้ยาพวกนั้น

ชัย : เฮ้ย กลัวอะไร มันทำให้พวกเรากระปรี้กระเปร่าดีนะ สนุกดีออก

ตั้ม : ไม่เอาดีกว่า ขอบใจพวกนายมากนะ แต่เราไม่ชอบรู้สึกว่ามีดี

กับสุขภาพเรา พวกนายคงเข้าใจเรานะ

ถ้านายชวนไปเล่นบอลละก็ ตกกลางวันที่เลย

วิทย์ : เออ ไม่ไปก็อย่าไปวะ เราอยากให้นายมีความสุขด้วยนะ

แล้วอย่ามาเสียดายทีหลังล่ะ

ตั้ม : ขอบใจพวกนายมากที่เข้าใจเรา ไม่โกรธเรานะ ถึงเราจะชอบ

ไม่เหมือนพวกนาย เราก็ยังเป็นเพื่อนกันอยู่ใช่ไหม

วิทย์ ชัย : เออ เข้าใจ ไม่โกรธหรอก

สถานการณ์จำลองเรื่องอื่นๆ ที่ใช้เป็นสื่อในการสอนเรื่อง อย่าโกรธเรานะ เช่น

1. สถานการณ์จำลองเรื่อง “ไปเล่นเกมส์กันดีกว่า”

สถานการณ์จำลองนี้ใช้สำหรับให้ตัวแทนสมาชิกแสดงบทบาทสมมติ วิทยากรควรเตรียมสมาชิกไว้ก่อนชั่วโมงสอน เพื่อฝึกซ้อมบทสนทนาให้มีความชำนาญ เมื่อถึงขั้นตอนการแสดงบทบาทสมมติ จึงเชิญนักเรียนที่เตรียมไว้ออกไปแสดงหน้าชั้น

สถานการณ์ : ช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน

บอย เจ กินข้าวเสร็จแล้วเราไปข้างๆ โรงเรียนดีกว่าใกล้ๆ นั้นมีทางออกไปร้านเกมส์ด้วย เราไปเล่นเกมส์กันดีกว่า สนุกนะ

เจ เฮ้ย! บ่ายมีเรียนวิทย์ด้วยนะ จะไปเหรอ

บอย ไปเถอะน่า ไม่เป็นไรหรอก วันเดียวเอง

เจ ไม่ไปดีกว่า เรากลัวครูจับได้

บอย อะไรวะ แค่นี้ทำเป็นจี้กั๊วไปได้

เจ เรากลัวครู แล้วเราไม่มีเงินด้วย

บอย เรื่องเล็ก เดียวเราออกให้

เจ เราขอไม่ไปดีกว่า เรากลัวครู แล้วเราก็เรียนแอยู่แล้วด้วย นายเข้าใจเรานะ ขอบใจนายที่ชวน นายไม่โกรธเรานะ

บอย เออ! ตามใจ ไม่ไปก็ไม่ไป

## สถานการณ์จำลองเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”

สถานการณ์ : โอกับบอยเป็นเพื่อนสนิทกันบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาสองคนนี้ไปลองใช้ยาบ้า แล้วคิดมากจนไม่มีเงินซื้อยาบ้า จึงต้องหาเงินด้วยการขายยาบ้า แล้วได้ค่าตอบแทนด้วยการได้ใช้ยาบ้าฟรี มาก น้อยตามจำนวนที่ขายได้ โอและบอยจึงต้องพยายามชวนเพื่อนในชั้นเรียนให้ใช้ยาบ้าด้วย

หน้าห้องน้ำชายของโรงเรียน

บอย เฮ้ย! วิทย์ เป็นงัยบ้างวะ

วิทย์ ถ้ามถึงอะไรล่ะ

บอย ก็ผลการเรียนช่วงนี้ของนายนะสิ

วิทย์ นายมาสนใจอะไรกับผลการเรียนของเรา

บอย ก็แพ้เจ้าเฉลิมพลอยู่นิดหน่อย

วิทย์ ทำอย่างไรล่ะ

โอ เรามียาที่ทำให้อ่านหนังสือได้นาน ตื่นตัว จะได้เรียนได้ดีขึ้น

วิทย์ ยาบ้าหรือเปล่า

โอ เขาเรียนยาขยัน นี่ไง ดินะ เอาไปลองไหม?

บอย คีจริงๆ นะ เราเคยลองแล้ว ได้ผลดีนะ

โอ เฮ้ย! ไม่ต้องกลัวหรอก ใช้แค่ช่วงใกล้ๆ สอบเท่านั้น ไม่คิดแน่ เอ้า!

เราให้นายลองก่อน 1 ขาพุงนี้ค่อยมากูกันว่าได้ผลไหม?

วิทย์ ไม่เอาดีกว่า ขอบใจพวกนายมากนะ

บอย อะไรวะ กลับไปได้ เราอยากช่วยนายให้เรียนชนะเฉลิมพลนะ จึงแนะนำให้

วิทย์ ขอบใจพวกนายจริงๆ วะ แต่เราไม่ชอบ มันไม่ดีกับร่างกาย พวกนายเข้าใจเรานะ

ถ้านายชวนเราไปแข่งบอลล่ะก็ ตกลงทันทีเลย

บอย เออ! งั้นนายพาเราไปซื้อของหน่อยนะ เราไม่ได้เอารถมา

วิทย์ เราต้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ไปกับนายไม่ได้หรอก

โอ ไปไม่นานหรอกนะ ช่วยหน่อยนะ

วิทย์ ไม่ได้จริงๆ วิชาที่สำคัญ เราไม่อยากขาดเรียน

บอย อะไร! ไม่รักกันนี่หว่า

วิทย์ พวกนายเข้าใจเรานะไม่โกรธเรานะ ถึงเราจะชอบไม่เหมือนพวกนาย เราก็ยังเป็นเพื่อนกันได้ใช่ไหม?

โอและบอย เออ! เข้าใจ ไม่โกรธก็ได้

# ใบกิจกรรมที่ 1

## “อย่าโกรธเรานะ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 3-4 คน วิเคราะห์ห้บทบาทสมมติในสถานการณ์จำลอง ในประเด็นต่อไปนี้

1. การปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ อย่างไร

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

2. เป็นการปฏิเสธที่ประสบความสำเร็จหรือไม่

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

กลุ่ม.....

วันที่.....

รายชื่อสมาชิก 1. ....

2.....

3.....

4.....

5.....

## ใบกิจกรรมที่ 2 “อย่าโกรธเรานะ”

คำชี้แจง แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ 1 สถานการณ์  
ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วผลัดกันชวนปฏิเสธและสังเกตการณ์ แล้วแสดงให้เพื่อนดู

สถานการณ์ที่ 1 ถูกพ่อแม่กล่าวหาว่าขโมยเงิน (โดยที่ไม่ได้ทำ) ชี้แจงแล้วพ่อแม่ไม่ฟัง จึงน้อยใจ  
ออกจากบ้านไปหาเพื่อน เพื่อเลยชวนให้ใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 แฟนบอกเลิก เสียใจ ไปเที่ยวกับเพื่อนในงานปาร์ตี้ เพื่อนชวนใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 แม่ป่วยต้องใช้จ่ายเงินในการรักษาตัวมาก เพื่อนชวนขายยาบ้าจะปฏิเสธอย่างไร

**ใบกิจกรรมที่ 3**  
**“อย่าโกรธเรานะ”**

ชื่อ - สกุล.....วันที่.....

ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้ คือ

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....
6. ....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิบัติ

### 1.3 “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการและสามารถบอกความต้องการของตนเองได้

#### สาระสำคัญ

การสื่อสารบอกความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจมีความสำคัญต่อทุกคน จึงจำเป็นต้องให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝน ทักษะการบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างเหมาะสม

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. บทสาธิต

เวลา 90 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน ว่าที่ผ่านมาเคยบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้บ้างหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร</li><li>2. ผู้นำกลุ่มบรรยายตามใบความรู้</li></ol>	- ใบความรู้ “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”



วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มสาธิตการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการตามบทสาธิต	- บทสาธิต “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ”
4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5คน พุดคุยตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ”
5. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มรายงานผลการพุดคุยในกลุ่มใหญ่	
6. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มตามเดิมให้พุดคุยตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ”
7. ผู้นำกลุ่มสรุปซ้ำตามใบความรู้เดิม	

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจในการฝึกปฏิบัติในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพุดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพุดคุยในกลุ่ม

#### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546.

## ใบความรู้

### การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง

ในการอยู่ร่วมกันหากเราสามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจได้ ก็จะได้รับ การตอบสนองในทางที่ดี แต่บางครั้งเราใช้อารมณ์หรือพูดไม่ชัดเจน กลุ่มเพื่อนทำให้อีกฝ่ายไม่เข้าใจ ไม่พอใจ และไม่ให้ความร่วมมือ ดังนั้นวิธีการพูดเพื่อบอกความต้องการของตนเองทำให้ผู้อื่นรับรู้ อย่างเหมาะสมจะเป็นประโยชน์ต่อผู้พูด

#### การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการมีขั้นตอนดังนี้

1. บอกความต้องการหรือให้ข้อมูลและความต้องการ
2. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
3. ตอบสนอง

เช่น พ่อช่วยไปส่งผมที่โรงเรียนด้วยครับ เดี่ยวผมไปโรงเรียนไม่ทัน  
(ให้ข้อมูลและบอกความต้องการ) ได้ไหมครับ (ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย)

“ได้ลูก รอเดี๋ยว พ่อจะไปส่ง”

“ขอบคุณครับพ่อ” (ตอบสนอง)

## บทสาธิตการสื่อสารบอกความต้องการ

### สถานการณ์

ชาติชายอายุ 18 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.6 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ชาติชายจะหนีออกจากบ้านเป็นประจำ เพราะพ่อ - แม่ทะเลาะกันบ่อย แม่อยากให้ชาติชายพยายามอยู่บ้าน ช่วยพ่อ - แม่ทำงานบ้าน แม่จึงบอกความต้องการให้ชาติชายรู้ในขณะเดียวกันชาติชายก็ไม่อยากให้พ่อ - แม่ทะเลาะกัน เพราะถ้าทะเลาะกันชาติชายไม่อยากอยู่บ้าน

### บทสำคัญ

แม่	แม่อยากให้ลูกอยู่บ้าน ช่วยแม่ทำงานบ้านบ้าง
ชาติชาย	ได้ครับ
แม่	ขอบใจลูกมากจ้ะ
ชาติชาย	ผมไม่อยากให้พ่อ-แม่ ทะเลาะกันได้ไหมครับ
แม่	แม่จะพยายามไม่ทะเลาะกัน และจะพูดกับพ่อเองจ้ะ
ชาติชาย	ดีครับ ผมก็จะอยู่บ้านช่วยงานพ่อ-แม่

**ใบกิจกรรมที่ 1**  
**“การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ”**

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

**ประเด็น**

1. คุณคิดว่าการสื่อสารบอกความต้องการตามที่สาธิตมีประโยชน์อย่างไร
2. สามารถนำการสื่อสารแบบนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เพราะอะไร

**ใบกิจกรรมที่ 2**  
**“การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ”**

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มเช่นเดิม โดยมีผู้นำกลุ่ม กลุ่มย่อย
2. ในแต่ละกลุ่มย่อยให้สมาชิกจับคู่กันฝึกปฏิบัติตามประเด็นที่กำหนดให้สลับกัน ฝึกใช้เวลา 15 นาที

**ประเด็น**

1. เมื่อต้องการให้พ่อ-แม่พาไปดูหนัง
2. เมื่อต้องการให้น้องช่วยทำงาน

# แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสช

## 1.4 “ทักษะการสื่อสาร – ทักษะทางสังคม”

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม

### สาระสำคัญ

ทักษะทางสังคม( Social Skill) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และ ความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธการ สร้างสัมพันธภาพ การมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม จะช่วยให้เกิดการปรับตัวที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1, 2
2. ใบงานที่ 1, 2

เวลา 100 นาที

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มนำสู่บทเรียน โดยนำเข้าสู่ประเด็นด้วยการอธิบาย ความหมายของทักษะทางสังคม</li><li>2. สร้างความรู้สึก โดยผู้นำกลุ่มพูดคุยและซักถามเกี่ยวกับ สัมพันธภาพของสมาชิกกับคนอื่นที่อยู่ร่วมกันว่าเป็นอย่างไรบ้าง สมาชิกมีความพึงพอใจต่อสัมพันธภาพนี้หรือไม่ อะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมาชิกเขียนในส่วนของตนเองอย่างละเอียด</li></ol>	- ใบความรู้ที่ 1 “ทักษะทางสังคม”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อภิปรายกันในประเด็นที่เขียนไว้ตาม ใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1 “ทักษะการสื่อสาร”
4. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มสรุปและอภิปราย เพิ่มเติม	
5. ผู้นำกลุ่มมอบหมายงานให้สมาชิกแต่ละคน เขียนวิธี แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับคนที่สมาชิกอยู่ ร่วมด้วย ตามรายละเอียดในใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2 “ทักษะการสื่อสาร”
6. แบ่งกลุ่ม 8-10 คน อภิปรายกันในประเด็นที่เขียนไว้ตาม ใบงาน 2	
7. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ 2 “การสื่อสาร”

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและตั้งใจในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับ  
กลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546.

## ใบความรู้ที่ 1

### “ทักษะทางสังคม (Social Skill)”

ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกันในสังคม ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษา ท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึกของอีกฝ่ายไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ การมีทักษะสังคมที่เหมาะสม จะช่วยให้เกิดการปรับตัวที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

## ใบความรู้ที่ 2 “การสื่อสาร”

ความหมาย การสื่อสาร เป็นการส่งข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง การสื่อสารอาจทำให้เกิดความพอใจ หรือไม่พอใจก็ได้ แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนมีปฏิสัมพันธ์กัน

### ลักษณะการสื่อสาร

การสื่อสารทางบวก ทำให้ผู้รับพอใจ ภูมิใจ เช่น การชื่นชม ยอมรับ มอง สบตา จับมือ พุดคุยด้วยความเป็นมิตร การให้สิ่งที่ต้องการ ฯลฯ

การสื่อสารทางลบ ทำให้ผู้รับเสียใจ รู้สึกด้อยน้อยคุณค่า เช่น การพุดคุ้ยว่ากล่าว ประชดประชัน เปรียบเทียบกับผู้อื่น ทำทีดูหมิ่น หรือมีการให้แต่บ่นว่า ล้อเลียนไปด้วย ฯลฯ

การสื่อสารที่ไม่ตรงไปตรงมา เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่ง แต่มีความคิดและความรู้อีกอย่างหนึ่งซ่อนอยู่ เป็นลักษณะไม่จริงใจ ไม่ซื่อสัตย์ เช่น แสดงท่าทีคำพุดเหมือนชื่นชม แต่ตอนท้าย จะสับสนหรือมีความไปทางลบ เช่น

การพุดคุยกันหรือการสื่อสารกันนั้น ทั้ง 2 ฝ่าย ที่พุดคุยกัน นอกจากจะสื่อกันด้วยคำพุดแล้วยังอาศัยสิ่งที่ไม่ได้เป็นคำพุดส่วนของภาษาท่าทาง เช่น

- การสบตา จะทำให้พุดจากกันเข้าใจง่ายขึ้น การสบตายังช่วยให้ทั้ง 2 ฝ่าย ระวังอารมณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างพุดคุย
- สีหน้า สีหน้าที่รับฟังหรือยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมดีกว่าการแสดงสีหน้าเฉยเมย หรือบึ้งตึง นอกจากนี้การสังเกตสีหน้าฝ่ายคู่สนทนา ทำให้ทราบความรู้สึกได้คือว่าเขากำลังโกรธ กังวล น้อยใจ เสียใจ ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เราเลือกที่จะพุดจากกับเขาได้เหมาะสม



## ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

### “การสื่อสาร”

- ท่าทาง ท่าทางที่แสดงออกซึ่งรับการรับฟังและทำให้คู่สนทนาอยากพูดคุยด้วย ได้แก่ ผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา คนที่ใช้อารมณ์จะแสดงอีกลักษณะหนึ่ง เช่น กอดอก ยืนตัวแข็ง ฯลฯ
- การสัมผัส เช่น การจับมือ จับต้นแขน การโอบกอด จะทำให้ความรู้สึกเข้าใจ อบอุ่น รักใคร่ สนุกสนมเป็นอย่างดี
- ระยะห่าง การพูดคุยจะดีขึ้นหากทั้ง 2 ฝ่าย พุดคุยในระยะใกล้กัน การพูดคุยในระยะห่าง จะทำให้ต้องใช้เสียงดัง และไม่มีการสบตากัน จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ง่าย

การสื่อสารที่ดีจะต้องใช้องค์ประกอบของภาษาท่าทางทั้ง 5 ประกอบกันเป็นส่วนช่วยร่วมกับทักษะพื้นฐานที่ครอบครัวควรได้เรียนรู้ คือ

1. การบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้อีกฝ่ายเข้าใจถูกต้องว่าเรารู้สึกอย่างไร
2. การถามและรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่ายหนึ่ง
3. การแสดงความชื่นชมและขอบคุณ

### ผลการสื่อสารที่เหมาะสม

เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และเป็นปัจจัยในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลในครอบครัว และเป็นแนวทางให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวในสังคมต่อไป ในทางกลับกัน ถ้าได้รับการสื่อสารทางลบอยู่เสมอ จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ น้อยใจ และไม่ร่วมมือในคำตักเตือน บางครั้งมีการต่อต้าน เรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นเสมอ ซึ่งเกิดปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น หนีออกจากบ้าน ถูกชักจูงเข้ากลุ่มเสี่ยงต่างๆ ดิถยาเสพติด มั่วสุมกับกลุ่มอันธพาล ฯลฯ

## ใบงานที่ 1

### “ทักษะการสื่อสาร”

ให้สมาชิกเขียนความคิดเห็น/ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับ

- ความสัมพันธ์ของสมาชิกกับคนอื่นที่อยู่ร่วมกัน เป็นอย่างไรบ้าง
- สมาชิกพอใจต่อสัมพันธ์ภาพนี้หรือไม่
- อะไรเป็นอุปสรรคต่อการถึงสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

## ใบงานที่ 2

### “ทักษะการสื่อสาร”

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนตามความคิดเห็น/ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับ

- วิธีการ/แนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนที่สมาชิกอยู่ร่วมด้วย

# แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิบัติ

## 1.5 “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้คำพูดและท่าทางเพื่อบอกความรู้สึกนึกคิดต่อความต้องการของตนเองต่อผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม

### สาระสำคัญ

คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยดี รวมทั้งยังส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดียิ่งขึ้น การฝึกทักษะการสื่อสารที่ถูกต้องจะช่วยให้สมาชิกนำไปใช้เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. สถานการณ์จำลอง
3. ใบงาน

เวลา 90 นาที

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันเลือกคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ตามใบชี้แจง โดยมีผู้นำกลุ่มลอกข้อความและสถานการณ์ลงบนกระดาษหรือฉายแผ่นใส	- ใบชี้แจง “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”
2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คู่ (กลุ่มใหญ่)	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. บรรยายสั้นๆ ถึงความสำคัญของการใช้คำพูดและท่าทาง เพื่อบอกความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ	
4. สาธิตการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “ไม่ได้...เรามาก่อน” ในกลุ่มใหญ่	- สถานการณ์จำลอง เรื่อง “ไม่ได้...เรามาก่อน”
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1 “พูดอย่างไร .... ผูกใจเพื่อน”
6. สุ่มรายงาน 2-3 กลุ่ม และผู้นำกลุ่มช่วยสรุปประเด็นสำคัญตามใบความรู้	- ใบความรู้ “ประโยชน์ของการสื่อสาร”
7. สมาชิกกลุ่ม 3 คน ร่วมกันฝึกทักษะการสื่อสารตามใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2 “พูดอย่างไร.... ผูกใจเพื่อน”
8. สุ่มรายงาน 2-3 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปประเด็นสำคัญ	

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อย
2. สังเกตจากการฝึก

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาล จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ .คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับ  
กลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546.

**ใบความรู้**  
**“ประโยชน์ของการสื่อสารด้วยวาจา”**

1. เป็นการประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย
2. สามารถสร้างความเข้าใจได้อย่างรวดเร็ว
3. มีประสิทธิภาพสูงขึ้น หากใช้กิริยาท่าทางประกอบ
4. ประเมินความเข้าใจของกลุ่มสนทนาได้ทันที
5. สามารถแก้ไข คัดแปลงคำพูดให้เหมาะสมกับโอกาสหรือสถานการณ์  
ได้ดีกว่าการสื่อสารวิธีอื่นๆ

## ใบชี้แจง

ให้สมาชิกจับคู่ 2 คน ช่วยกันเลือกข้อความที่เป็นคำพูดด้านซ้ายมือ มาใส่สถานการณ์ทางขวามือ ให้ได้ความหมายและเหมาะสมที่สุด

ข้อความ	สถานการณ์
สวัสดีค่ะ/ครับ	1. เมื่อต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น
ขอบคุณค่ะ/ครับ	2. ต้องการแสดงความเห็นใจเมื่อเพื่อนมีความทุกข์
ขอโทษค่ะ/ครับ	3. แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ
เสียใจด้วยนะ	4. แสดงความไม่เห็นด้วย
ไม่เอาไม่ไป	5. แสดงความตั้งใจปฏิเสธ
สงสารเธอนะ	6. เมื่อได้รับความช่วยเหลือหรือสิ่งของ
ดีใจด้วย	7. เมื่อทำผิดหรือคิดว่าการกระทำ/คำพูดของตนเองทำให้คนอื่นเดือดร้อน หรือไม่พอใจ
อย่าทำลาย	8. เมื่อเพื่อนได้รับความทุกข์ใจหรือเสียใจ
ช่วยฉันหน่อย	9. เมื่อพบกัน ทักทาย

### สถานการณ์จำลองเรื่อง “ไม่ได้...เรามาก่อน”

เวลาประมาณ 07.00 น. อ้อตมาโรงเรียนแต่เช้า และมาจองโต๊ะปิงปอง เพื่อจะเล่นกับป้อมแต่ป้อมยังไม่มา พอดีโอเดินมากับก้อง เพื่อจะเล่นปิงปอง อ้อตไม่ยอมเพราะจองไว้ก่อน ทั้งคู่จึงจะทะเลาะกัน

โอ อ้อตให้เราเล่นปิงปองกับก้องก่อนได้ไหม คุณนายยังไม่มานี่นา

อ้อต ไม่ได้หรอก เราอุตสำห้ตื่นแต่เช้ามาโรงเรียน เพื่อจะเล่นปิงปองกับป้อม  
เดี๋ยวป้อมก็มาแล้ว

โอ อะไรวะ ใจคำจริงๆ ขอเล่นแค่ 15 นาทีไม่ได้หรือ

อ้อต ไม่ได้ บอกว่าไม่ได้ ไม่เข้าใจหรือไง

โอ คนอะไรหงว้าง เดี๋ยวเราไปฟ้องครูนะ

อ้อต เออ! ไปเลย ไม่กลัวหรอก

## ใบงานที่ 1 “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

จากสถานการณ์จำลองที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ชมไปแล้ว ให้แบ่งเป็นกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์ตามประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้าโอบอ้อมอวยยังเถียงกันต่อไป จะเกิดปัญหาอะไรตามมา
2. ถ้าไม่ต้องการให้โอบอ้อมอวยมีปัญหาอีก โอบอ้อมอวยควรพูดกันอย่างไร ให้สมาชิกคิดบทสนทนาใหม่ และเตรียมแสดงให้เพื่อนดู



## ใบงานที่ 2

### “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

ให้สมาชิกกลุ่มละ 3 คน ฝึกทักษะการสื่อสารตามสถานการณ์ต่อไปนี้กลุ่มละ 1 สถานการณ์โดยคิดสนทนาเอง แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดูหน้าชั้น

- สถานการณ์ 1 เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ขัดแย้ง
- สถานการณ์ 2 เมื่อต้องการให้กำลังใจเพื่อน
- สถานการณ์ 3 เมื่อต้องการแสดงความขอบคุณเพื่อน
- สถานการณ์ 4 เมื่อทำผิดต้องการขอโทษเพื่อน/ครู
- สถานการณ์ 5 เมื่อต้องการแสดงความเห็นใจเพื่อน

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

### 1.6 “เดือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถเดือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง

#### สาระสำคัญ

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อผู้ติดยาเสพติดอย่างมาก การที่สมาชิกสามารถเดือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงด้วยวิธีการที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันเพื่อนให้ปลอดภัยจากสารเสพติด และกลับมามีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบกิจกรรม

เวลา 90 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามสมาชิกว่า “เมื่อพบเพื่อนกำลังทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม สมาชิกเคยเดือนเพื่อนบ้างหรือไม่ สถานการณ์ใดบ้าง”</li><li>2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 4-5 ราย</li><li>3. ให้สมาชิกปรึกษากัน 2 คน สถานการณ์ใดน่าที่จะเดือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงหรือหยุดการกระทำที่ไม่ถูกต้อง</li><li>4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คู่</li></ol>	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. ผู้นำกลุ่มชวนกันสรุปสถานการณ์ที่ควรเตือนเพื่อน 6. ให้สมาชิก 2 คน แสดงบทบาทสมมติ 1 สถานการณ์ (ของใครก็ได้) 7. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 1 8. ผู้นำกลุ่มสุ่มรายงาน 2-3 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม 9. ผู้นำกลุ่มบรรยายประกอบใบความรู้ “หลักการเตือน” 10. แบ่งกลุ่ม 3 คน ฝึกทักษะเตือนเพื่อนตามสถานการณ์ที่กำหนดตามใบงานที่ 2 11. ประเมินการฝึกโดยสมาชิกในกลุ่มประเมินกันเอง ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปผลการประเมิน	-ใบงานที่ 1 “เตือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด”  - ใบความรู้ “หลักการเตือน” - ใบงานที่ 2 “เตือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด”

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

## ใบความรู้ “หลักการเตือน”

การเตือน เป็นการสื่อสารที่ดี และสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

### ขั้นตอนการเตือน

1. บอกความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ โดยอาจมีหรือไม่มีเหตุผลประกอบ การบอกความรู้สึก ทำให้ถูกโต้แย้ง ได้ยากกว่าการใช้เหตุผล
2. บอกพฤติกรรมที่ถูกต้องการเตือนของผู้เตือนอย่างตรงไปตรงมา
3. ถามความเห็นของอีกฝ่าย เพื่อเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย แสดงถึงความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

## ใบงานที่ 1

### “เตือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด”

จากบทบาทสมมติของเพื่อนตามสถานการณ์จำลองที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ชมไปแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์ตามประเด็นต่อไปนี้ (15 นาที) แล้วเสร็จแล้วเตรียมตัวแทน 1 คน เพื่อรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 5 นาที)

1. การเตือนที่เห็นเป็นการเตือนที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. การเตือนที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร
3. ถ้าจะให้เป็นการเตือนที่ดี ควรมีแนวทางอย่างไร

## ใบงานที่ 2

### “เดือนเพื่อนไว้ให้ห่างไกลยาเสพติด”

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะการเตือน ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ กลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยวิทยากรสนทนาเองและใช้หลักการเตือน ตามที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว (ใช้เวลา 15 นาที) เสร็จแล้วเตรียมแสดงหน้าชั้น (ใช้เวลา 15 นาที)

- กิจกรรมที่ 1   เตือนเพื่อนที่สูบบุหรี่
- กิจกรรมที่ 2   เตือนเพื่อนที่ดื่มสุรา หรือเบียร์
- กิจกรรมที่ 3   เตือนเพื่อนที่ैया
- กิจกรรมที่ 4   เตือนเพื่อนที่เที่ยวคาราโอเกะ
- กิจกรรมที่ 5   เตือนเพื่อนที่ชวนหนีเรียนไปเที่ยวมั่วสุม
- กิจกรรมที่ 6   เตือนเพื่อนที่ชวนไปร่วมงานสังสรรค์ที่มีการใช้สารเสพติด

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

### 2.1 “รู้จักแก้ปัญหาพาสใจ”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้

#### สาระสำคัญ

มีสถานการณ์หลายสถานการณ์ที่จูงใจให้สมาชิกเกี่ยวข้องกับการรับฝากของหรือปัญหาเกี่ยวกับการที่สมาชิกอาจถูกชักชวน ล่อลวงให้ลองมัน ให้ซื้อและขายสารเสพติด ตลอดจนขยายและไปสู่ผู้อื่นมากขึ้น จากบุคคลใกล้ชิดหรือคนแปลกหน้า หากสมาชิกได้ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาจนเกิดทักษะแล้ว จะสามารถนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ และยังสามารถแนะนำเพื่อนผู้ใกล้ชิดได้อีกด้วย

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. กรณีศึกษา

เวลา 90 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มเล่าให้สมาชิกฟังเรื่องจากข่าวหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับงานปาร์ตี้ของกลุ่มคาราหรือวัยรุ่นบางกลุ่มมีการใช้สารเสพติดร่วมด้วยแล้วถูกตำรวจจับ</li><li>2. ผู้นำกลุ่มถามว่า “สมาชิกคิดว่าเพราะเหตุใด จึงมีเรื่องนี้และผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร” สุ่มถาม 4-5 คน</li><li>3. ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปสถานการณ์เสี่ยงและเพิ่มเติมว่าเราควรป้องกันตนเองโดยมีการตัดสินใจที่ดี</li></ol>	

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. บรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา” เพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ 1
5. เลือกตัวแทนสมาชิกอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของพิมพา”	-กรณีศึกษา “ชะตากรรมของพิมพา”
6. มอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่ม 4 คน ทำงานตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1 “รู้คิดแก้ปัญหาพาสใจ”
7. สุ่มกลุ่มรายงาน ผู้นำกลุ่มช่วยสรุปประเด็นสำคัญตาม ใบความรู้	
8. มอบหมายงานให้สมาชิกกลุ่มคิดฝึกแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษาต่างๆ ตามใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2 “รู้คิดแก้ปัญหาพาสใจ”
9. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้นำกลุ่มช่วยสรุป	
10. ผู้นำกลุ่มสรุปขั้นตอน การตัดสินใจแก้ปัญหา	

#### การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปรายกลุ่ม

#### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .



## ใบความรู้ที่ 1 “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”

การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้น จึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง หรือความล้มเหลว ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนการเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมายมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นๆ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

## กรณีศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของพิมพา”

พิมพาเป็นนักเรียนชั้น ม.5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง พ่อของพิมพาเคยทำงานบริษัท เงินทุนหลักทรัพย์ แต่ขณะนี้ถูกปลดออก เนื่องจากสถานะทางเศรษฐกิจไม่ดี แม่ของพิมพาเคยเป็นแม่บ้านเฉยๆ ตอนที่พ่อมีงานทำ แต่ขณะนี้ทั้งพ่อและแม่ต้องช่วยกันทำงาน โดยการเปิดร้านอาหารที่บ้าน พิมพาและน้องๆอีก 2 คน ต้องมีภาระช่วยงานทางบ้านมากขึ้น โดยเสิร์ฟอาหารเหน็ดเหนื่อย เพราะกว่าจะได้พักผ่อนและทำการบ้านเสร็จก็ประมาณเที่ยงคืน ค่าใช้จ่ายรายวันที่เคยได้รับก็น้อยลง

กานดาและโสภี เป็นเพื่อนสนิทของพิมพาที่เคยเที่ยวเล่นด้วยกัน เมื่อครั้งฐานะครอบครัวของพิมพายังดีอยู่ ได้มาแสดงความเห็นใจปลอบโยนในชะตากรรมที่พิมพาได้รับ และเชิญชวนให้พิมพากินยาชนิดหนึ่งซึ่งจะทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำงานและอ่านหนังสือเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นผู้ใช้จ่ายแรงงานเสียส่วนใหญ่ เพราะเป็นคนงานโรงงานประกอบอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ขอให้พิมพาคิดต่อขายยานี้กับคนงานเหล่านั้น เพื่อจะมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปพิมพากลับรู้สึกอ่อนเพลียมากขึ้น ในขณะนี้พิมพารู้สึกตัวว่าตนเองคิดผิดที่ใช้จ่ายยานี้ เธอต้องการจะเลิกใช้จ่ายยานี้ให้ได้ และไม่อยากเป็นผู้เผยแพร่หมันตภัยตัวนี้แก่คนอื่นต่อไปอีกแต่ไม่รู้จะอย่างไร ถ้าให้พ่อแม่รู้กลัวพ่อแม่เสียใจ ถ้าครูรู้คงไล่ออกจากโรงเรียนแน่

ถ้าสมาชิกเป็นพิมพา สมาชิกจะตัดสินใจแก้ไขปัญหานี้อย่างไร

## ใบงานที่ 1 “รู้จักแก้ปัญหาพาสใจ”

ให้สมาชิกในกลุ่ม 4 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา เรื่อง “ชะตากรรมของพิมพา” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่เรียนมา และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (รวม 20 นาที)

1. การกำหนดปัญหา ปัญหาของพิมพาคือ.....
2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของพิมพา มี.....ทางเลือก คือ
  1. ....
  2. ....
  3. ....
3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1. ....	.....	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....
4. พิมพาควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....  
เพราะว่า.....
5. วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกคือ.....  
.....  
.....

## ใบงานที่ 2 “รู้จักแก้ปัญหาพาสใจ”

### คำแนะนำ

ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจและแก้ไขปัญหตามกรณีศึกษาที่มอบหมายให้โดยยึดหลักการแก้ปัญหาที่ได้เรียนมาแล้ว (เวลา 15 นาที) หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มเสนอรายงาน (เวลา 15 นาที)

### กรณีศึกษาที่มอบหมาย

#### (กลุ่มที่ 1-2) สาขาของพีบีเอ็ม

เขตเป็นนักเรียนชั้น ม.4 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เขาเห็นพีบีเอ็มเป็นนักเรียน ม.6 กำลังขายยาบ้าให้เพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พีบีเอ็มขู่ว่าถ้าไม่เอาเรื่องนี้ไปบอกครูเขตต้องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดีขอให้เขตมาเป็นสาขาหาลูกค้าให้กับพีบีเอ็มดีกว่า จะได้มีเงินใช้มากมายด้วย เขตรู้ว่าพีบีเอ็มเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้าเขาขอมตามคิดๆ เขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงเป็นทาสพีบีเอ็มตลอดไป

ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเขต ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหานี้  
อย่างไร.....

#### (กลุ่มที่ 3-4) วิทย์กับนคร

วิทย์กับนครเป็นเพื่อนที่รักกันมาก วันหนึ่งวิทย์ชวนเพื่อนๆ หลายคนรวมทั้งนครไปที่บ้านเพื่อจัดงานปาร์ตี้ฉลองปิดเทอมกัน ในงานนี้วิทย์และเพื่อนบางคนใช้สารแปลกๆ ผสมลงในเครื่องดื่ม เมื่อดื่มกันแล้วทุกคนก็รู้สึกตึ๊กตัก สนุกสนานกันมาก หลังจากนั้นอีกหลายวัน ต่อมาก็นัดชุมนุมกันอีก นครก็ไปร่วมงานอีก คราวนี้เพื่อนๆ มีข้อตกลงกันว่ามีการจ่ายเงินลงขัน เพื่อซื้อสารมาปรุงเครื่องดื่ม แต่วิทย์บอกว่า ถ้านครไม่มีเงินก็ไม่เป็นไร ก็คิดไว้ก่อนได้ และแนะนำให้นครชวนเพื่อนคนอื่นๆ มาร่วมให้มากๆ และเรียกเก็บค่าลงขันจากคนมาใหม่ให้มากขึ้น แล้วค่อยนำเงินมาใช้คืนวิทย์ นครนึกอะใจว่า เมื่อสิ้นสุดงานเลี้ยงทุกครั้ง เขารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อยล้าและอ่อนเพลียมาก ไม่อยากอ่านหนังสือหรือทำงานใด น่าจะมีผลมาจากการดื่มเครื่องดื่มในงานเลี้ยงแน่ๆ เขาจึงอยากถอนตัวจากการเป็นสมาชิกงานปาร์ตี้ของวิทย์

ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นนคร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจแก้ไขปัญหานี้  
อย่างไร.....

**(กลุ่มที่ 5-6) แม่เลี้ยงของธันวา**

แม่ของธันวาหย่ากับพ่อไปมีสามีใหม่ ธันวาอยู่กับพ่อ ซึ่งไม่นานก็แต่งงานใหม่ และมีน้องอีก 1 คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลธันวา แม่เลี้ยงมักยกยอกเงินบางส่วนของพ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้า ไม่ให้ธันวาใช้ ธันวามีแม่เลี้ยงคูบ้างจนธันวาคิดเหวี่ยงและเลยลองเสพยาบ้าตามคำชวนของเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำว่าควรจะทำอะไรหาเงินเลี้ยงตัวเองธันวาเริ่มนึกกลัวตาม แต่ยังไม่กล้าใจ

ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นธันวา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหา  
อย่างไร.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

### 2.2 “การแก้ปัญหา”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักถอดทวน รอคอยและแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ได้
2. เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

#### สาระสำคัญ

ความสามารถอดทน อดกลั้น รอคอยต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของบุคคลที่สามารถใช้ความฉลาดทางอารมณ์ มีแนวทางในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม รวมทั้งได้ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ จะไม่ทำให้ผลกระทบทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง ทำให้มีความสุขกับชีวิตไม่ว่าจะเป็นด้านการเงิน การงาน หรือชีวิตส่วนตัว

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. กรณีศึกษา

เวลา 90 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน โดยให้เล่าเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้ความอดทน รอคอย	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน แล้วร่วมกันอภิปรายถึงผลดี ผลเสียของการอดทน รอคอย และแนวทางการจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการอดทน รอคอย ตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1 “การแก้ปัญหา”
3. ผู้นำกลุ่มอภิปราย สรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “ทักษะการอดทน รอคอย และการจงใจตนเอง”
4. ผู้นำกลุ่มบรรยายขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญห เพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 “การแก้ปัญหา”
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ 5-6 คน ศึกษากรณีศึกษาและ อภิปรายตามประเด็นในใบงานที่ 2 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ	- ใบงานที่ 2 “การแก้ปัญหา”
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวความคิดที่ควรได้ตาม ใบความรู้ที่ 3	- ใบความรู้ที่ 3 “แนวคิดที่ควร ได้”

### การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปรายกลุ่ม

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่ม  
ผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

## ใบความรู้ที่ 1

### “ทักษะการอดทนรอคอยและการจูงใจตนเอง”

มีความสำคัญต่อชีวิตที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวที่มีความมุ่งมั่น  
พากเพียรพอจะใช้หลักอิทธิบาท 4

ฉันทะ รู้จักให้กำลังใจตนเอง รู้ประโยชน์ เป้าหมายของสิ่งที่ตนเองทำ

วิริยะ มีความพากเพียร พยายาม อดทน ต่อสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ

จิตตะ มีความตั้งใจแน่วแน่

วิมังสา คิดทบทวน ถึงสาเหตุและผลต่างๆที่จะตามมา และปรับปรุงแก้ไข

## ใบความรู้ที่ 2

### “การแก้ปัญหา”

การแก้ไขปัญหา มี 5 ขั้นตอน

1. กำหนดปัญหา
2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก
4. ตัดสินใจเลือกที่ดีที่สุด
5. แก้ไขข้อเสียของทางเลือก



### ใบความรู้ที่ 3 “แนวคิดที่ควรได้”

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้น จึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วย วิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและการพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดีผลเสีย อะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติมและตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มีโดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย
4. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

# ใบงานที่ 1

## การแก้ปัญหา

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แล้วร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่างๆ ดังนี้

### 1. ผลดีและผลเสียของการอดทนรอคอย

ผลดี	ผลเสีย
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

### 2. แนวทางหรือวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการอดทนรอคอย

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

## ใบงานที่ 2

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน ที่เรียนมาและบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (รวม 15 นาที)

1. ปัญหาของตัวละครในกรณีศึกษา คือ.....  
.....  
.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาและข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1. ....	.....	.....
2. ....	.....	.....
3. ....	.....	.....

3. แต่ละกลุ่มเลือกทางเลือกใดในการแก้ปัญหา.....  
.....  
เพราะเหตุใด.....  
.....

4. วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกคือ.....  
.....  
.....

## กรณีศึกษา

### (กลุ่มที่ 1-2) สาขาของพีบีเอ็ม

เขตเป็นนักเรียนชั้น ม.4 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง เขาเห็นพีบีเอ็มเป็นนักเรียน ม.6 กำลังขายยาบ้าให้เพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พีบีเอ็มขู่ว่าถ้านำเรื่องนี้ไปบอกครูเขตต้องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดีขอให้เขตมาเป็นสาขาหาลูกค้าให้กับพีบีเอ็มดีกว่า จะได้มีเงินใช้มากมายด้วย เขตรู้ว่าพีบีเอ็มเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้าเขายอมตามคือเขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงเป็นทาสพีบีเอ็มตลอดไป

ถ้าสมาชิกเป็นเขต ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร

.....

### (กลุ่มที่ 3-4) วิทย์กับนคร

วิทย์กับนครเป็นเพื่อนที่รักกันมาก วันหนึ่งวิทย์ชวนเพื่อนๆ หลายคนรวมทั้งนครไปที่บ้านเพื่อจัดงานปาร์ตี้ฉลองปิดเทอมกัน ในงานนี้วิทย์และเพื่อนบางคนใช้สารแปลกๆ ผสมลงในเครื่องดื่ม เมื่อดื่มกันแล้วทุกคนก็รู้สึกตึ๊กตัก สนุกสนานกันมาก หลังจากนั้นอีกหลายวัน ต่อมาก็นัดชุมนุมกันอีก นครก็ไปร่วมงานอีก คราวนี้เพื่อนๆ มีข้อตกลงกันว่ามีการจ่ายเงินลงขัน เพื่อซื้อสารมาปรุงเครื่องดื่ม แต่วิทย์บอกว่า ถ้านครไม่มีเงินก็ไม่เป็นไร ก็คิดไว้ก่อนได้ และแนะนำให้นครชวนเพื่อนคนอื่นๆ มาร่วมให้มากๆ และเรียกเก็บค่าลงขันจากคนมาใหม่ให้มากขึ้น แล้วค่อยนำเงินมาใช้คืนวิทย์ นครนึกอะไรโง่ๆ เมื่อสิ้นสุดงานเลี้ยงทุกครั้ง เขารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อยล้าและอ่อนเพลียมาก ไม่อยากอ่านหนังสือหรือทำงานใด น่าจะมีผลมาจากการดื่มเครื่องดื่มในงานเลี้ยงแน่ๆ เขาจึงอยากถอนตัวจากการเป็นสมาชิกงานปาร์ตี้ของวิทย์

ถ้าสมาชิกเป็นนคร ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจแก้ไขปัญหาของนครอย่างไร

.....

### (กลุ่มที่ 5-6) แม่เลี้ยงของธันวา

แม่ของธันวาย้ายกับพ่อไปมีสามีใหม่ ธันวาอยู่กับพ่อ ซึ่งไม่นานก็แต่งงานใหม่ และมีน้องอีก 1 คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาอยู่บ้านดูแลธันวา แม่เลี้ยงมักยกยอกเงินบางส่วนของพ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้า ไม่ให้ธันวาใช้ ธันวามีแม่เลี้ยงดูบ้าง จนธันวาคิดเล้าและเลยลองเสพยาบ้าตามคำชวนของเพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำว่าควรจะทำอะไรหาเงินเลี้ยงตัวเองธันวาเริ่มนึกกลัวตาม แต่ยังไม่กล้า

ถ้าสมาชิกเป็นฉันว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

### 2.3 “ทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกู้และเข้าใจถึงหลักการและมีแนวทางการแก้ปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสม

#### สาระสำคัญ

การที่สมาชิกยึดติดอยู่กับปัญหาโดยไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเลิกยา ดังนั้น การรู้ถึงสาเหตุและวิธีการแก้ปัญหจะช่วยทำให้สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม
2. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการสนทนาเพื่อสำรวจปัญหาหรือให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม ดังต่อไปนี้<ol style="list-style-type: none"><li>1.1 สำรวจปัญหาของตนเอง และเขียนลงในใบกิจกรรม (อาจมีมากกว่า 1 ปัญหา)</li><li>1.2 จัดลำดับความสำคัญของแต่ละปัญหา โดยเขียนหมายเลขกำกับไว้</li></ol></li></ol>	- ใบกิจกรรม “แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ”

--	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>2. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิกเรื่องขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบตามใบความรู้</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรมใบเดิมต่อ โดยพิจารณาหาแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหาที่ตนเองได้จัดลำดับความสำคัญไว้และยึดหลักการพิจารณาข้อดี ข้อเสีย และความเป็นไปได้ตามที่ผู้นำกลุ่มให้ความรู้และบอกเหตุผลที่เลือกวิธีแก้ไขปัญหาแบบนั้น</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับเสนอ จากนั้น ผู้นำกลุ่มสรุปและเพิ่มเติมสิ่งที่ขาด</p>	<p>- ใบความรู้ “ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ”</p>

#### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจของสมาชิกขณะร่วมกิจกรรม

#### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .

**ใบกิจกรรมที่ 1**  
**“แนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ”**

**คำชี้แจง**

1. ให้สมาชิกระบุปัญหาที่มีอยู่ในปัจจุบัน และเขียนใส่ใบช่องปัญหา/สถานการณ์
2. ให้สมาชิกจัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยเขียนหมายเลขระบุไว้
3. ให้สมาชิกพิจารณาแนวทาง/วิธีการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งเหตุผล  
 (ตามข้อความข้างล่าง)

ปัญหา/สถานการณ์	แผนการ/วิธีการแก้ปัญหา

คุณเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยวิธี.....

เหตุผล.....

## ใบความรู้ “ขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ”

การแก้ปัญหอย่างเป็นระบบ มีขั้นตอนพื้นฐาน 4 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 สำรวจปัญหา และทำความเข้าใจว่าปัญหาคืออะไร

ขั้นตอนนี้ถือว่าเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญมาก เนื่องจากอุปสรรคในการแก้ปัญหหลายครั้งเกิดจากความไม่ชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกนึกถึงช่องว่างระหว่าง “สถานการณ์ที่สมาชิกเป็นอยู่ กับสถานการณ์ที่สมาชิกอยากให้เป็น”

### ขั้นตอนที่ 2 พิจารณาทางเลือก และผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ขั้นตอนนี้มีความสำคัญเนื่องจาก คนจะมักไม่ค่อยพิจารณาทางเลือกและผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก แต่จะไปคิดหาทางแก้ไขทันที ซึ่งแนวทางนั้นอาจไม่สามารถแก้ไขได้จริง หรือเกิดผลเสียมากกว่าผลดี หรือเป็นแนวทางที่ไม่ใช่ดีที่สุดในเหมาะสมที่สุด

#### วิธีการ

1. วิเคราะห์สาเหตุ และทางเลือกที่พอเป็นไปได้พร้อมทั้งคิดว่า แต่ละทางเลือกมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร ข้อเสียที่มีพหุทางแก้ไขได้หรือไม่
2. พิจารณาเลือกทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด ข้อเสียน้อยที่สุด หรือมีข้อเสียและแนวทางที่แก้ไขได้

### ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินการ

ขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยเหลือสมาชิกให้ลงมือกระทำตามแนวทางที่เลือก โดย

#### วิธีการ

1. ให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายระยะสั้นอย่างชัดเจน ทำทีละขั้น
2. ถ้าสมาชิก - ขาดข้อมูล → ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูล แนะนำแหล่งช่วยเหลือ  
- ขาดความมั่นใจ → ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ



#### ขั้นตอนที่ 4 ติดตามผล

ขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจ โดยร่วมวางแผนการติดตามผลกับสมาชิกใน ความก้าวหน้าของการแก้ปัญหา และสรุปบทเรียนที่ได้จากการปฏิบัติ เพื่อจุดอ่อน/จุดแข็ง และนำไป ปรับปรุงต่อไป

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

#### 3.1 “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้
2. เพื่อให้สมาชิกเลือกรูปแบบการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงอารมณ์ได้ถูกต้อง และเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
4. เพื่อให้สมาชิกแนะนำเพื่อนในเรื่องวิธีควบคุมอารมณ์ได้

##### สาระสำคัญ

เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตมีผลทำให้เกิดอารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ ดีใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจ หรือโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ ทางด้านใดก็ตามที่เกินความพอดี หรือขาด การควบคุม เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม จนเกิดเป็นปัญหาที่ลุกลามได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้อง มีการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

##### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา
2. ใบงานที่ 1, 2
3. ใบความรู้ที่ 1, 2

เวลา 100 นาที

##### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. นำเข้ากลุ่มกิจกรรมโดยผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าเคยโกรธ	

เสียใจ น้อยใจหรือเศร้าใจบ้างไหม โดยสุ่มถาม 4-5 คน และถามต่อว่า เมื่อมีอาการเหล่านั้นแล้วแสดงอาการอย่างไรบ้าง	
--	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์ วูบเดียว”	- กรณีศึกษา “อารมณ์ วูบเดียว”
3. แบ่งกลุ่มละ 5-6 คน ให้สมาชิกอภิปรายตามประเด็น ใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามตัวแทน รายงาน 2-3 กลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุป และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญตามใบความรู้ที่ 1</li> <li>- ผู้นำกลุ่มบรรยายความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์” ตามใบความรู้ที่ 2 พร้อมทั้งให้สมาชิก ฝึกปฏิบัติตาม</li> </ul>	- ใบความรู้ที่ 1 “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน” - ใบความรู้ที่ 2 “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 4-5 คน อภิปรายประเด็นตาม ใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2 “อารมณ์นั้นสำคัญไฉน”
6. นำกลุ่มสุ่มตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน 2-3 กลุ่ม	
7. ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและเพิ่มเติมประเด็นสำคัญตาม ใบความรู้ 1 ในส่วนแนวคิดที่ควรได้	

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่ม



## ใบงานที่ 1

### คำแนะนำ

ให้รวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย (ใช้เวลา 15 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลากลุ่มละ 15 นาที)

1. ท่านมีความคิดเห็นว่า น้ำเชียวแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
  2. ถ้าน้ำเชียวรู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อนกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเชียวน่าจะเป็นอย่างไร
  3. ให้วิเคราะห์ห้ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามที่เรียนมา
- สสำรวจอารมณ์ น้ำเชียวรู้สึกอย่างไรที่ถูกกล่าวหาและตัดสินใจให้หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทนระดับเขต.....
  - คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้น

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
- ถ้าน้ำเชียวแสดงอารมณ์	.....	.....
- ถ้าน้ำเชียวไม่แสดงอารมณ์	.....	.....

- ❖ น้ำเชียวควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย.....
  - ❖ สสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....
- ถ้าน้ำเชียวควบคุมอารมณ์ไม่ได้เราจะรู้สึก.....
  - ถ้าน้ำเชียวควบคุมอารมณ์ได้เราจะรู้สึก.....

## ใบงานที่ 2

### “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”

#### คำแนะนำ

ให้รวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย (ใช้เวลา 20 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลากลุ่มละ 10 นาที)

เมื่อท่านได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว ท่านจะนำไปใช้กับใครบ้าง และ  
อย่างไรบ้าง

**ใบความรู้ที่ 1**  
**“อารมณ์นั้น...สำคัญไฉน”**

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. ท่านมีความคิดเห็นว่าน้ำเซียวแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>2. ถ้าน้ำเซียวรู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยากับเพื่อนและกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเซียวน่าจะเป็นอย่างไร</p> <p>3. วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์</p> <p>3.1 สำรวจอารมณ์ น้ำเซียวมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อถูกกล่าวหา และตัดสินใจตัดสินใจจากกรเป็นตัวแทนระดับเขต</p> <p>3.2 คาดการณ์ผลดี-ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์</p> <p style="padding-left: 20px;">- ถ้าน้ำเซียวแสดงอารมณ์</p> <p style="padding-left: 20px;">- ถ้าน้ำเซียวไม่แสดงอารมณ์</p> <p>3.3 น้ำเซียวควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย</p> <p>3.4 สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย</p> <p style="padding-left: 20px;">- ถ้าน้ำเซียวควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก</p>	<p>- ไม่เหมาะสม เพราะน้ำเซียวไม่รู้จักระงับอารมณ์กิริยาไม่เหมาะสมกับกรรมการ</p> <p>- ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนระดับเขต</p> <p>- โกรธจนมีอาการมือสั่น กัดฟัน กำมือ</p> <p>ผลดี ได้ระบายความโกรธ</p> <p>ผลเสีย ไม่สามารถหยุดอารมณ์ได้ และไม่ได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาระดับเขต</p> <p>ผลดี ได้เป็นตัวแทนนักกรีฑา มีผลดีต่อตนเอง โรงเรียน และจังหวัด</p> <p>ผลเสีย มีความกดดัน สุขภาพจิตเสีย เก็บกด</p> <p>- หายใจเข้า-ออกยาวๆ</p> <p>- ขอเวลานอกเดินออกไป</p> <p>- เสียใจกับการกระทำของตนเอง</p>

<p>- ถ้าน้ำเขียวควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก</p> <p>4. เมื่อท่านได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้วท่านจะนำไปใช้กับใครบ้างและอย่างไร</p>	<p>- ชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้และได้เป็นตัวแทนนักกรีฑาเขต</p> <p>- ใช้ได้กับตนเอง และอธิบายให้คนใกล้ชิดหรือเพื่อนให้ใช้ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์</p>
--	---

## ใบความรู้ที่ 2

### “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอนคือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
5. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
6. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น

#### วิธีที่ 1 “ฝึกหายใจยังอารมณ์”

คนส่วนใหญ่เข้าใจผิดว่าเวลาโกรธจึงจะฝึกการหายใจ แล้วจะยังอารมณ์โกรธไว้ได้ทันใจ ความจริงต้องฝึกใช้เสมอในขณะที่มีอารมณ์ปกติ เพื่อให้เคยชินและทำได้เร็วในทุกครั้งที่อยากจะทำ

**วิธีการ** การฝึกให้ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนแล้วหายใจเข้าลึกๆ และค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกยาวๆ...พร้อมกับสั่งตนเองว่า เราได้รับอากาศ(O<sub>2</sub>) เข้าไปเลี้ยงร่างกายและสมอง ทำให้เราสดชื่น...สบาย ทำติดต่อกัน 3-5 ครั้ง ทำบ่อยๆ เป็นประจำ

#### วิธีที่ 2 “ชีวิตต้องติดเบรค”

##### ภาพจักรยาน/มอเตอร์ไซค์

ให้สมาชิกดูภาพและอภิปรายถึงองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้การขับขี่รถปลอดภัย (ก่อนการปะทะหรือต้องการหยุดต้องใช้ส่วน/ความสำคัญของเบรค) ซึ่งเปรียบเทียบเหมือนชีวิตคนเราก็คือต้องติดเบรค รู้จักหยุดความคิด/อารมณ์ไว้บ้าง

### วิธีที่ 3 “การนับเลขเบรคอารมณ์”

วิธีการ โดยการฝึกนับเลขคู่ๆ ในใจ ตามลำดับขั้น ดังนี้

1. 1.....1,2.....2,3.....3,4.....4,5.....5,
  3. 1.....1,2.....2,3.....3,4.....4,5.....5,6.....6,
  4. 1.....1,2.....2,3.....3,4.....4,5.....5,6.....6,7.....7,
- วนจนกระทั่งครบ 10

## ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

### “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”

#### วิธีที่ 4 “ทิ้งขยะในใจ”

ความโกรธเหมือนของในใจที่สะสม เมื่อย้อนคิดจะยังโกรธไม่หายทำให้ อารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด สะสมตะกอนอารมณ์อยู่ร่ำไป ถ้ามีเหตุการณ์ใหม่มากระตุ้น ปฏิกริยาโกรธ อาจรุนแรงเกิดเหตุเป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้ว

อยากให้เราตระหนักถึงประโยชน์ของการทิ้งขยะในใจ คือ

- เราได้เห็นความเสียหายของขยะถ้ายังอยู่กับเรา
- เป็นการให้สิ่งดีๆ ต่อใจตัวเอง (เมตตาตัวเอง) ไม่ทำร้ายจิตใจตนด้วยการหัดทิ้งขยะในใจ

#### วิธีการ

1. ตั้งใจก่อนว่าจะกำจัดออกไปจากใจ
2. การให้อภัย
3. สั่งตัวเองว่า.....
  - เรื่องจบแล้ว....จ๊ะ
  - เกมแล้ว
  - ปิดฉากแล้ว
  - เป็นอดีตแล้ว
  - ได้ผ่านพ้นไปแล้ว



## แบบวัดการจัดการกับอารมณ์

### คำชี้แจง

โปรดอ่านสถานการณ์ที่กำหนดต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วตอบคำถามโดยใช้เครื่องหมาย X ลงหน้าตัวอักษรที่มีข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

### สถานการณ์

ในช่วงโม่งอิสระของชั้น ม.3/2 เด็กชายเอ กับ เด็กชายบี กำลังเล่นหยอกล้อกันอยู่ บริเวณสนามบาสเกตบอล เด็กชายเอปล้ำมือผลักเด็กชายบีเสียหลักล้มลง เด็กชายบีรู้สึกเจ็บ จึงลุกขึ้นมาผลักเด็กชายเออย่างแรง จนเด็กชายเอเซไปหลายก้าว จึงเกิดการต่อกันขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ประโยคที่ 1	เด็กชายเอ	:	ทำไมนายเล่นแรงจัง
ประโยคที่ 2	เด็กชายบี	:	นายผลักเราล้มก่อนทำไม
ประโยคที่ 3	เด็กชายเอ	:	เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายมาโกรธเราทำไม
ประโยคที่ 4	เด็กชายบี	:	อย่ามาแก้ตัวเลย (พร้อมต่อยเด็กชายเอ)
ประโยคที่ 5	เด็กชายเอ	:	นายนี่มันอันธพาล

1. ท่านคิดว่าสถานการณ์ข้างต้นนี้ ใครเป็นผู้แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม

- ก. เด็กชายเอ
- ข. เด็กชายบี
- ค. ทั้งเด็กชายเอและเด็กชายบี

2. ถ้าท่านต้องการให้สถานการณ์ข้างต้นมีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม ท่านคิดว่าเด็กชายเอควร  
จะตอบประโยคที่ 3 ว่าอย่างไร

- ก. เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายมาโกรธเราทำไม
- ข. ขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจ
- ค. เราไม่ได้แกล้ง เราพลั้งมือไปหน่อย
- ง. เราไม่ได้เจตนา

3. ถ้าท่านต้องการให้สถานการณ์ข้างต้น มีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม ท่านคิดว่าเด็กชายบี ควรตอบประโยคที่ 4 ว่าอย่างไร

- ก. อยู่มาแก้ตัวเลย
- ข. จ้า นายขอโทษเราสี
- ง. จ้า ก็แล้วกันไป
- จ. นายจะเอาอย่างไรบอกมา

4. จากสถานการณ์ข้างต้น ถ้าท่านจะใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมวิธีใด

- ก. นับ 1 ถึง 10 ก่อนจะพูดได้ตอบ
- ข. เดินออกมาจากสถานการณ์นั้นไป
- ค. พยายามอธิบายเหตุผลให้เพื่อนฟัง
- ง. เบี่ยงเบนความสนใจไปในเรื่องที่ผ่อนคลาย

เฉลย  
แบบวัดการจัดการกับอารมณ์

ข้อ 1. ก

ข้อ 2. ข

ข้อ 3. ก

ข้อ 4. ก

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### 3.2 “จักรยานนี้มีข้อคิด”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีการควบคุมตนเอง และตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

#### สาระสำคัญ

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยสมาชิกจะกำหนดเป้าหมายและเลือกวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูภาพจักรยานและให้ตัวแทนสมาชิกอ่านเรื่องต่อไปนี สมมติว่า สมาชิกได้รจักรยานมาคันหนึ่งสมาชิกเป็นเจ้าของต้องรับผิดชอบดูแลรักษาให้มีสภาพดี และใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ หากสมาชิกยังขี่จักรยานไม่เป็นก็หาวิธีให้เป็น โดยให้ผู้อื่นควบคุมดูแลไม่ให้รถล้ม เมื่อขี่จักรยานเป็นแล้วสมาชิกก็สามารถ	- ภาพจักรยาน

<p>ควบคุมรถได้ด้วยตนเอง รู้จักห้ามล้อหรือเบรก ในการลดความเร็วหรือหยุดทันที เพื่อไม่ให้ชนสิ่งกีดขวางต่างๆ ทำให้สมาชิกมีความปลอดภัย ซึ่งเปรียบเสมือนเวลาที่สมาชิกโกรธเพื่อน และทำร้ายเพื่อนของสมาชิก สมาชิกต้องรู้จักลด หรือหยุดการกระทำนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ</p>	
---	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>การทำลาย หรือการแสดงออกที่จะมีผลเสียต่อตัวสมาชิกต่อเพื่อน หรือผู้อื่น</p> <p>2. สมาชิกและผู้นำกลุ่มอภิปรายร่วมกัน เกี่ยวกับความสำคัญของการควบคุมหรือหยุดความโกรธและทำร้ายเพื่อน ซึ่งเปรียบเสมือนจักรยานที่ต้องมีเบรก เป็นต้น</p> <p>3. ให้สมาชิกคิดหาวิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธและทำร้ายเพื่อน เพื่อไม่ให้แสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสมตามใบกิจกรรมที่ 1</p> <p>4. ให้สมาชิกเลือกวิธีที่คิดว่าตนเองมีโอกาสปฏิบัติได้มากที่สุดหรือมากกว่า หากว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติได้ ให้วางแผนการปฏิบัติที่ละเอียดชัดเจน รวมทั้งบันทึกการปฏิบัติด้วย ตามใจกิจกรรมที่ 2</p> <p>5. ให้สมาชิกประเมินตนเอง หลังจากครบกำหนดปฏิบัติว่าทำได้หรือไม่ได้ อย่างไร ตามใบกิจกรรมที่ 3</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้</p>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 1 “วิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธ”</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 2 “วิธีฝึกควบคุมตนเอง”</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 3 “การประเมินตนเอง”</p> <p>- ใบความรู้ “วิธีการฝึกการควบคุมตนเอง”</p>

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ

---

**เอกสารอ้างอิง**

คัดแปลงจากกิจกรรมจักรยานนี้มีข้อคิด ในคู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชน ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. 2547 ; หน้า 116-118.

**ใบกิจกรรมที่ 1**

**“วิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธ”**

ให้สมาชิกคิดหาวิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธและทำร้ายเพื่อน เพื่อไม่ให้แสดงการกระทำที่ไม่เหมาะสม เช่น นับ 1-10 ในใจ, บอกตนเองว่า จะไม่ต่อสู้หรือปะทะให้มากเรื่อง, ให้อภัยทุกคน ฯลฯ

.....

.....

.....

.....

## ใบกิจกรรมที่ 2 “วิธีฝึกควบคุมตนเอง”

สมาชิกเลือกวิธีการที่คิดว่าตนเองมีโอกาสปฏิบัติได้มากที่สุด ดีที่สุด หรือมากกว่า หากว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติได้ โดยการวางแผนการปฏิบัติให้ละเอียดชัดเจน รวมทั้งบันทึกการปฏิบัติด้วย

ตัวอย่างการวางแผน เมื่อเพื่อนมาแกล้งเราก่อน

1. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ หรือหยุดความโกรธโดยเตือนตัวเอง ด้วยการนับ 1-10 ในใจ
2. หาวิธีแก้ไขปัญหาโดยพูดคุยกับเพื่อนๆ ว่าเราไม่ชอบที่เขาแกล้ง ถ้าไม่พอใจอะไรก็ให้มาพูดคุยกันดีกว่าจะทำให้อารมณ์เสีย

ระยะเวลาปฏิบัติ 10 วัน

บันทึกการปฏิบัติ วันที่.....ถึง.....

วัน เดือน ปี	แผนงาน	ผล	
		ทำได้	ทำไม่ได้

--	--	--	--

### ใบกิจกรรมที่ 3 “การประเมินตนเอง”

ขอให้สมาชิกประเมินตนเอง หลังจากครบกำหนดปฏิบัติว่าทำได้หรือไม่ได้ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ถ้าสมาชิกปฏิบัติไม่ได้ตามแผนที่วางไว้ สมาชิกคิดว่าเลือกวิธีการ หรือวางแผน การปฏิบัติใหม่อย่างไร

.....

.....

.....

ถ้าสมาชิกปฏิบัติได้ผลดีควบคุมความ โกรธ และการทำร้ายเพื่อนได้สมาชิกมีแนวคิด หรือจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้สามารถควบคุม ความโกรธและการทำร้ายเพื่อนได้ตลอดไป

.....

.....

.....





ให้สมาชิกประเมินตนเองหลังจากปฏิบัติ  
ตามแผนการใหม่เรียบร้อยแล้ว

### ใบความรู้ “วิธีการฝึกการควบคุมตนเอง”

สมาชิกสามารถเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตนเอง และ  
พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

วิธีการ	หมายเหตุ
---------	----------

<p><b>การสังเกตพฤติกรรมตนเอง</b></p> <p>ต้องใส่ใจ และรู้เท่าทันตนเอง ว่าพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง นั้นเกิดขึ้นเมื่อใด เพื่อจะได้กระทำตามแผนการปฏิบัติที่วางไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองอย่างทันที่</p> <p><b>การบันทึกพฤติกรรม</b></p> <p>บันทึกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบผลของการปฏิบัติตามแผนการ ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถควบคู่กับการสังเกตพฤติกรรมตนเอง โดยต้องมีแบบบันทึกอย่างง่าย ๆ และกำหนดรายละเอียดที่จำเป็น เช่น ช่วงเวลา จำนวนวัน เป็นต้น</p> <p>ตัวอย่าง สมใจต้องการเรียนวิชาภาษาอังกฤษให้ดีขึ้น โดยไม่คุยกับเพื่อนในขณะที่เรียนวิชาภาษาอังกฤษ เป็นเวลา 15 วัน มีแบบบันทึกอย่างง่าย ให้ขีด 1 ครั้ง ต่อการคุย 1 ครั้ง</p> <table border="1" data-bbox="292 1014 949 1435"> <thead> <tr> <th>วันที่/ครั้งที่</th> <th>ว.ด.ป.</th> <th>จำนวนครั้งที่คุยกับเพื่อน</th> <th>รวม</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>10 ก.ค.39</td> <td>### ### ///</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>11 ก.ค.39</td> <td>### ### ////</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>11 ก.ค.39</td> <td>### ////</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1 ส.ค.39</td> <td>///</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	วันที่/ครั้งที่	ว.ด.ป.	จำนวนครั้งที่คุยกับเพื่อน	รวม	1	10 ก.ค.39	### ### ///	13	2	11 ก.ค.39	### ### ////	14	3	11 ก.ค.39	### ////	9	4	1 ส.ค.39	///	3	<p>ต้องใช้กับทุกพฤติกรรม</p> <p>ควรใช้ในทุกพฤติกรรม</p>
วันที่/ครั้งที่	ว.ด.ป.	จำนวนครั้งที่คุยกับเพื่อน	รวม																		
1	10 ก.ค.39	### ### ///	13																		
2	11 ก.ค.39	### ### ////	14																		
3	11 ก.ค.39	### ////	9																		
4	1 ส.ค.39	///	3																		

วิธีการ	หมายเหตุ
<p>หรือเป็นแบบบันทึกในรูปแบบอื่น เช่น</p> <p>สมศรี ต้องการให้ตนเอง...รู้จักพูด “ขอบคุณ” กับผู้คนบ้าง ตั้งใจว่าต้องพูดทุกครั้งที่มีสภาพการณ์เอื้อต่อการพูด โดยกำหนดระยะเวลาฝึกฝน 10 วัน และทำแบบบันทึกดังนี้</p> <p><b>พูดขอบคุณ</b></p>	


วันที่	ว.ด.ป.	สภาพการณ์	พูด	ไม่ได้พูด
1	10 ก.ค.39	-พี่สาวให้ของ -ยืมดินสอเพื่อนแล้วคืน -มีคนถือกระเป๋านักเรียน ให้บนรถเมล์	/	- /
2				
10				

วิธีการ	หมายเหตุ
<p><b>การสอนหรือเตือนตนเอง</b></p> <p>เป็นการใช้หลักเหตุและผล หรือปรัชญาคำสอนต่างๆ ทั้งจากบุคคลต่างๆ หรือจากศาสนาทุกศาสนาเพื่อเตือนหรือบอกตนเอง ตัวอย่าง เช่น</p> <p>1) การรู้จักพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุและผล อันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมนั้นๆ เช่น ถ้าหิบบของผู้อื่น โดยไม่ขออนุญาตเจ้าของ จะทำให้ตนเอง/ผู้อื่นเดือนร้อนอย่างไร มีผลเสียหายอย่างไร มีเหตุผลอะไรที่</p>	ใช้ได้กับทุกพฤติกรรม

<p>ทำเช่นนั้น และจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เป็นต้น</p> <p>2) การมีความคิดความรู้สึกละเอียดใจและเกรงกลัวต่อผลของการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกละเอียดใจเมื่อคิดจะขโมยของของเพื่อน ซึ่งถ้าถูกจับได้ก็จะต้องถูกลงโทษ เป็นต้น</p> <p>3) การมีความอดทน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มาช่วยให้อุโกรธชิงชัง หรือหว่านล้อมให้คล้อยตาม เช่น เพื่อนค่าเสียคติ ก็สอนตนเองว่าต้องอดทน อย่าโต้ตอบกลับไป จะได้ไม่มีเรื่อง เป็นต้น</p>	
<p><b>การควบคุมถึงเข้า</b></p> <p>เป็นการปรับเปลี่ยน หรือหลีกเลี่ยง หรือกำจัด บังคับ หรือสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ปกติระหว่างทางก่อนถึงบ้าน นักเรียนต้องแวะกินขนมกับเพื่อนๆ แต่ช่วงใกล้สอบ นักเรียนต้องรีบกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือ จึงวางแผนการว่าในช่วงใกล้สอบจนถึงวันสอบเสร็จ นักเรียนจะไม่เดินทางไปทางเดิม แต่จะเดินไปเส้นทางอื่น</p>	ใช้ได้ดีกับทุกพฤติกรรม
<p><b>การยับยั้งทางร่างกาย</b></p> <p>เป็นการแสดงออกทางร่างกาย เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น นักเรียนไม่ต้องการค่าเพื่อนด้วยคำหยาบคาย เมื่อเพื่อนทำให้โกรธ ซึ่งนักเรียนกระทำเป็นประจำ นักเรียนจึงใช้วิธีการนับ 1-10 ด้วยเสียงอังกัง หรือยิงฟัน 2-3 ครั้ง</p>	ใช้ได้ดีกับพฤติกรรมภายใน เช่น ความรู้สึก ความคิด เป็นต้น

วิธีการ	หมายเหตุ
<p><b>การยุติพฤติกรรม</b></p> <p>เป็นการหยุดพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น นักเรียนชอบดื่มน้ำอัดลม เมื่อกลับถึงบ้านทุกวัน ทำให้เป็นโรคกระเพาะ เพราะท้องว่าง และทำให้ทานอาหารได้น้อยลง นักเรียนจึงงดการดื่มน้ำอัดลม จนกว่าจะหายจากการเป็นโรคกระเพาะ</p>	ใช้ได้ดีกับพฤติกรรมภายนอก

แล้วต่อไปถ้าหากดื่มก็จะไม่ดื่มขณะที่ท้องว่าง	
<p><b>การฝึกผ่อนคลาย</b></p> <p>เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งมีวิธีการมากมายแต่ต้องเลือกวิธีให้เหมาะสม สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่จะเอื้อต่อการปฏิบัติ ในที่นี้ขอเสนอแนวทาง 4 อย่าง คือ</p> <p><b>1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</b></p> <p>โดยทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนมีความตึงแล้วให้ผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกแยะความแตกต่างของระดับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (วิธีการฝึก ดูภาคผนวก)</p> <p><b>2) การทำสมาธิ</b></p> <p>การฝึกสมาธิมีประโยชน์หลายประการ ทั้งในด้านการผ่อนคลายร่างกาย-จิตใจ, ลดความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ซึ่งมีรายละเอียดการฝึกหลายรูปแบบ นักเรียนจึงต้องเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของตนเอง เช่น การอยู่กับลมหายใจ, การจินตนาการ เป็นต้น โดยนักเรียนต้องหาครูที่มีความรู้ฝึกให้</p> <p><b>3) การฝึกโยคะ</b></p> <p>มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ หลายประเภท เช่น ร่างกายแข็งแรง ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด เป็นต้น ซึ่งโยคะมีท่าต่างๆ ในการฝึกที่จะมีประโยชน์แตกต่างกันไป แต่ในที่นี้ขอเสนอท่าพื้นฐาน 1 ข้อ ที่มีประโยชน์อย่างกว้างๆ ต่อร่างกายและจิตใจ (ดูภาคผนวก)</p>	<p>ใช้ได้ดีกับการลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ เป็นสำคัญ</p>

วิธีการ	หมายเหตุ
<p><b>การฝึกทักษะชีวิต</b></p> <p>ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการพูดเชิญชวน ทักษะการเลือกบริโภคสื่อต่างๆ เป็นต้น ซึ่งนักเรียนจะต้องมีความตั้งใจในการฝึกฝน เรียนรู้จากครูที่มี</p>	<p>เป็นวิธีที่สามารถใช้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ เพื่อให้ให้นักเรียนมีการควบคุมตนเองที่ดี พร้อมกับมีความมั่นใจในตนเองด้วย</p>

ความรู้ความสามารถ	
-------------------	--

### เอกสารอ้างอิง

คัดลอกจาก คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา เรื่องการควบคุมตนเอง และการปรับตัว. กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2539: หน้า 19-23.

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความคิด

### 3.3 “การ์ดอารมณ์”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

#### สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจ และส่งผลกระทบต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมด้วยในสังคม ฉะนั้น จึงควรมีโอกาสได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง และสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

เวลา 30 นาที

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คนว่า “เคยมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง</li> <li>2. ให้สมาชิกทุกคนออกมาเลือกการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ ไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร</li> <li>3. ให้สมาชิกจับคู่และสลับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนเองทายตามที่ได้เห็น</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ามีคู่ใดสามารถทายได้ถูกต้องทั้งคู่บ้าง</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกที่ทายถูกว่ามีวิธีการอย่างไร ถึงสามารถทายอารมณ์คู่ของตนเองได้อย่างถูกต้อง</li> </ol>	- ภาพการ์ดอารมณ์ต่างๆ ตามจำนวนสมาชิก

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>6. ผู้นำกลุ่ม สรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้</li> <li>7. ให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่นและให้สมาชิกสรุปความคิดเห็นตามใบกิจกรรม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ “การ์ดอารมณ์”</li> <li>- ใบกิจกรรม “การ์ดอารมณ์”</li> </ul>

## การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

---

## เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส .  
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ; 2544, หน้า 202-205 .

ใบความรู้  
“กิจกรรมการ์ดอารมณ์”

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและพยายามที่จะศึกษาถึง



อารมณ์ของคนอื่นๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

### ใบกิจกรรม

#### “การ์ดอารมณ์”

คำแนะนำ : ให้สมาชิกเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ ของผู้อื่นลงใน

## ใบกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

### ภาพตัวอย่าง

#### “กิจกรรมการ์ดอารมณ์”

วิธีทำ : ตัดกระดาษเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่างๆ ตามจำนวนเด็ก

ที่เข้าร่วมกิจกรรม

ในแต่ละแผ่นทำอย่างละ 5 แผ่น ใส่งในตะกร้าใบเดียวกัน

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด**

### **3.4 “ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม”**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมออกจากกันได้
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธี ควบคุมอารมณ์ และเปลี่ยนแปลง

## พฤติกรรมเพื่อเด็กยาเสพติดได้

### สาระสำคัญ

1. สารเสพติดจะเปลี่ยนวิธีของบุคคลซึ่งจะมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม
2. การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางการคิด การควบคุมอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะก่อให้เกิดผลดีต่อการเลิกยา

เวลา 50 นาที

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มทักทาย พูดคุยถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ได้นำมาแล้ว และเชื่อมโยงเข้าสู่ข้อ 2	
2. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ที่ 1 พร้อมทั้งให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกัน	- ใบความรู้ที่ 1 “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”
3. ให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความในใบความรู้ที่ 2 และอภิปรายร่วมกันในประเด็น “พฤติกรรมเสพติด”	- ใบความรู้ที่ 2 “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”
4. ให้สมาชิกแต่ละคนทำตามใบกิจกรรมและอภิปรายร่วมกันในประเด็น “แนวทางในการเลิกยาเสพติด”	- ใบกิจกรรม “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	

### การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.  
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ : 2544 , หน้า 382-386.

## ใบความรู้ที่ 1

### “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”

ยาเสพติดจะเปลี่ยนวิถีชีวิตของบุคคลซึ่งจะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล  
การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีผลกระทบต่อกระบวนการเลิกเสพยาอย่างไร

## ความคิด

ความคิดเป็นส่วนที่ทำให้เหตุผลในสมอง มันคล้ายกับภาพในโทรทัศน์ฉายให้เห็นความคิดเห็นภายในใจ ความคิดสามารถควบคุมได้ ถ้าคุณตระหนักในความคิดของตนเอง คุณจะสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนช่องทางการคิดเรียนรู้วิธีเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับยาเป็นเรื่องสำคัญในกระบวนการเลิกเสพยามันไม่ใช่เรื่องง่ายในการตระหนักในสิ่งที่คุณกำลังคิดอยู่และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด แต่ถ้าฝึกมันก็จะง่ายเข้า

## อารมณ์

อารมณ์เป็นเรื่องของความรู้สึก ความสุข ความเศร้า ความโกรธ และความกลัว ความรู้สึกเหล่านี้ เป็นอารมณ์พื้นฐาน ความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลว มันเป็นสิ่งสำคัญในการตระหนักในอารมณ์ของตนเอง การพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนและผู้รักษาจะช่วยให้คุณยอมรับในอารมณ์ของตนเอง บางครั้งบางอารมณ์ก่อให้เกิดความพอใจมากกว่าอารมณ์อื่นๆ แต่เป็นเรื่องปกติที่บุคคลจะมีทุกอารมณ์ สิ่งเสพติดสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของคุณโดยมีผลต่อการทำงานของสมอง ในระยะเลิกเสพยามีบ่อยครั้งที่การแสดงออกทางอารมณ์มีลักษณะหลายอย่าง บางครั้งคุณรู้สึกหงุดหงิดง่ายโดยไม่มีเหตุผลหรือบางครั้งรู้สึกว่าคุณยิ่งใหญ่หรือมีความสำคัญต่างๆ ที่ไม่มีเหตุการณ์ที่ดี ที่น่าประหลาดใจเกิดขึ้นเลย คุณไม่สามารถควบคุมหรือเลือกความรู้สึกได้แต่คุณสามารถควบคุมว่าคุณจะอย่างไร เพื่อตอบสนองอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม

## ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

### “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”

#### พฤติกรรม

อะไรที่คุณเรียกว่าพฤติกรรม การทำงาน การเล่น การไปหาหมอและการเสพยา พฤติกรรมเป็นผลของอารมณ์ ความคิดหรือทั้งสองอย่างรวมกัน การติดยาจะเป็นตัวกระตุ้นที่รุนแรงต่อความคิด และอารมณ์ของคุณในการที่จะนำไปสู่การเสพยา ผลของการติดยาเสพติดนี้มีพลังอย่างมาก เป็นกระบวนการอัตโนมัติที่นำบุคคลกลับไปเสพยาอีกทั้งๆ ที่อยู่ภายใต้การควบคุมเพื่อการเลิกเสพยา การมีการกำหนดตารางการใช้เวลาที่แน่นอน การเข้าร่วมกลุ่มผู้ติดยาเสพติด นิรนามและการเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดทั้งหมดนี้ เป็นวิธีการที่ช่วยควบคุมการเสพยาอีกครั้งหนึ่ง เป้าหมายของการเลิกเสพยาคือ การเรียนรู้ที่จะรวมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองในวิธีการที่จะก่อให้เกิดผลดีที่สุด ต่อตัวท่านเองและชีวิตของท่าน

## ใบความรู้ 2

### “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”

เมื่อการเสพยาเพิ่มมากขึ้น ผู้เสพยาก็จะพยายามดำเนินชีวิตภายใต้การควบคุมตนเอง มันจะเพิ่มความยากลำบากในการควบคุมตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดผู้ที่เสพยาจะมีพฤติกรรมที่ล่อแหลมหรือพฤติกรรมที่เป็นอันตรายเพื่อพยายามทำให้ตนเองอยู่ในภาวะปกติ พฤติกรรมที่ล่อแหลมนี้ถูกเรียกว่า

พฤติกรรมเสพติด มีพฤติกรรมหลายพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกาเสพติด บางครั้งก็มีเพียงพฤติกรรมเดียวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลกำลังเสพติด หรือนำตนเองไปสู่การเสพติด การเรียนรู้ที่จะยอมรับเมื่อไรที่จะเริ่มต้นต่อสู้หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมล่อแหลมเพียง 1 หรือมากกว่า 1 พฤติกรรมล่อแหลมนี้ อย่างจริงจัง เพื่อให้สามารถออกจากสถานการณ์กลับเสพติดซ้ำ

**คุณคิดว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับการเสพติดของคุณหรือไม่**

- การพูดเท็จ
- การขโมย
- ขาดความรับผิดชอบ (ไม่พบปะกับบุคคลในครอบครัว/ในข้อตกลงในการทำงาน)
- สนใจในสุขภาพและการดูแลตนเองน้อยลง (การขาดความสนใจในการดูแลเสื้อผ้าตนเอง การหยุดการออกกำลังกาย ไม่สนใจในเรื่องการรับประทานอาหาร คู่สนทนยุ่งเหยิง)
- ขาดความสนใจในการดูแลบ้านเรือน ปล่อยให้เลอะเทอะ
- มีพฤติกรรมทำอะไรซ้ำๆ (เช่น กินมากเกินไป ทำงานมากเกินไป หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นต้น)
- นิสัยการทำงานเปลี่ยนไป (ทำงานมากหรือน้อยกว่าปกติ หรือไม่ทำเลย เปลี่ยนงานใหม่ เปลี่ยนเวลาในการทำงาน)
- ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ (เช่น กิจกรรมนันทนาการ ชีวิตในครอบครัว เป็นต้น)
- แยกตัว (ใช้เวลาอยู่คนเดียวมากเกินไป)
- ขาดหรือเข้าร่วมกลุ่มบำบัดรักษาซ้ำกว่าปกติ
- ใช้จ่ายอื่นๆ หรือดื่มสุรา
- หยุดการรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง

## ใบกิจกรรมที่ 1

### “ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม”

1. ให้สมาชิกบอกวิธีของตนเองในการเลิกยาเสพติด

.....



- .....
- .....
2. ให้สมาชิกบอกแนวทางในการควบคุมอารมณ์ตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติด
- .....
- .....
- .....
3. ให้สมาชิกบอกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด
- อาชีพการงาน.....
- .....
- งานอดิเรก.....
- .....
- กิจกรรมนันทนาการ.....
- .....
- กลุ่มช่วยเหลือตนเอง.....
- .....
- อื่นๆ โปรดระบุ.....
- .....

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด**

**3.5 “ข้อควรจำง่าย ๆ”**

(เคล็ดลับจากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของข้อคิดบางประการจากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำข้อคิดที่เป็นประโยชน์จากหลักการ 12 ขั้นตอน มาสร้างพลังใจในการเลิกยา
3. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงกระบวนการ 12 ขั้นตอน ที่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จในการเลิกยา
4. เพื่ออธิบายถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์อันตรายที่ต้องเผชิญในระหว่างการเลิกเสพยา

### สาระสำคัญ

โปรแกรมผู้ติดยาเสพติดนิรนาม (NA) ใช้แนวคิดของกลุ่มนิรนามเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุรา และนำไปสู่การพัฒนาเป็นเคล็ดลับ 12 ขั้นตอน โดยศึกษาในเรื่องต่อไปนี้

1. การหยุดเสพยาทีละวัน ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญให้สมาชิกหยุดเสพยาอย่างต่อเนื่อง
2. อย่ายึดติดกับปัญหา ควรหาทางออกหรือวิธีการต่างๆ ที่จะแก้ไขปัญหา แต่ถ้าเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ควรปล่อยวาง
3. ทำเป็นเรื่องง่าย (ธรรมดา) เป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่โดยไม่เสพยา ต้องระลึกไว้เสมอว่าการเลิกยาไม่ใช่เรื่องยากซับซ้อนแต่อย่างใด
4. ศึกษากระบวนการ 12 ขั้นตอน และนำมาใช้กับตนเองให้มากที่สุด เพื่อพัฒนาไปสู่การหยุดเสพยา การจัดการกับอารมณ์อันตราย 4 อย่าง เช่น หิว โกรธ เหงา เหนื่อย ก่อนที่อารมณ์เหล่านี้จะนำไปสู่การใช้ยา

เวลา 40 นาที

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงความหมายของเคล็ดลับจากหลักการ 12 ขั้นตอน ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ให้สมาชิก 1 คน อ่านการจัดการกับอารมณ์อันตรายตาม ใบความรู้ที่ 2</li> <li>3. แบ่งกลุ่ม 4-5 คน ให้อภิปรายในประเด็น “การเกิดอารมณ์และความรู้สึกหิว โกรธ เงา และเหนื่อย มีผลต่อการเลิกเสพยาอย่างไร และจะจัดการหรือหลีกเลี่ยงกับสิ่งต่างๆ ดังกล่าวอย่างไร”</li> <li>4. ตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลการอภิปราย ผู้นำกลุ่มสรุปจากข้อคิดเห็นของกลุ่ม</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1 และ 2</li> </ol>	<p>- ใบความรู้ที่ 2 “การจัดการกับอารมณ์อันตราย”</p>
--	---

#### การประเมินผล

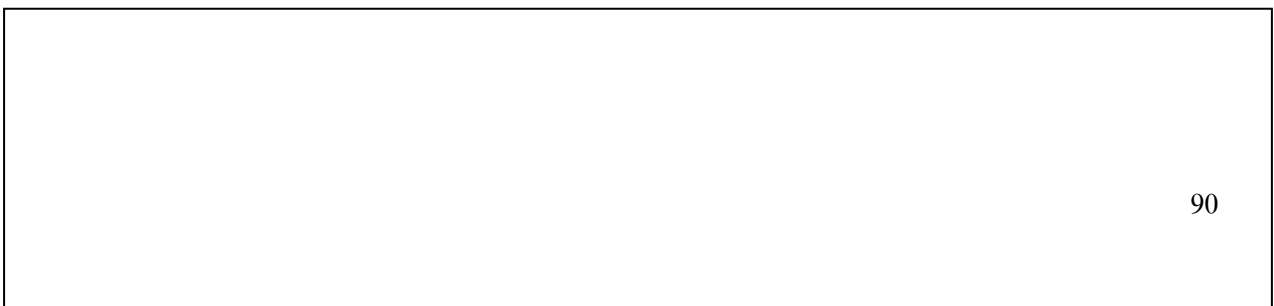
1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการอภิปราย

---

#### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส .  
 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ : 2544 , หน้า 387 – 392 .

### ใบความรู้ที่ 1 (เคล็ดลับจากกลุ่มหลักการ 12 ขั้นตอน)



โปรแกรมผู้ติดสุรานิรนามเกี่ยวกับการไม่ดื่มสุราให้พัฒนาข้อเตือนใจสั้นๆ ที่ช่วยให้ผู้ติดสุราใช้ชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่ดื่มสุราสามารถนำมาใช้ได้กับผู้รับการบำบัดยาเสพติดชนิดนี้

### 1. หยุดเสพยาทีละวัน

ความคิดนี้เป็นกุญแจหรือเป็นหัวใจสำคัญในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตด้วยการไม่เสพยาอย่างรุ่มร่ามถึงเรื่องการเลิกยาถาวร แต่จงมุ่งความสนใจไปที่การไม่เสพยาในวันนี้ให้ได้

### 2. อย่ายึดติดกับปัญหา

การที่บุคคลหมกมุ่นอยู่กับปัญหาใดปัญหาหนึ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้จะเป็นผลร้ายต่อการเลิกเสพยาของเขาได้ ดังนั้นจึงควรปล่อยวางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตโดยปราศจากยาได้

### 3. ทำเป็นเรื่องง่ายๆ (ธรรมดาๆ)

การเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตโดยไม่ใช้ยาเสพติด อาจเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน และดูเหมือนว่าจะเป็นไปได้ยาก อย่างไรก็ตาม พยายามทำให้เป็นเรื่องง่ายๆ ให้ได้

### 4. การเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มนิรนาม

พยายามไปเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วจิตใจของคุณก็จะปรับเปลี่ยนตามมาจากหลังแง่มุมหนึ่งที่สำคัญในหลักการ 12 ขั้นตอน คือ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สักพักหนึ่งคุณจะรู้สึกผ่อนคลายหรือรู้สึกสบายได้ พยายามเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มต่างๆ พยายามพบปะผู้คน อ่านเอกสารประกอบโปรแกรมนี้ไม่ใช่เป็นโปรแกรมที่สมบูรณ์แบบ อย่างไรก็ตามถ้าคุณสนใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม คุณก็จะพบว่าคุณจะได้ประโยชน์ และควรเลือกเฉพาะสิ่งที่คุณต้องการจากกลุ่มเท่านั้น

## ใบความรู้ที่ 2

### “การจัดการกับอารมณ์อันตราย”

#### หยุด (HALT)

คำนี้เป็นตัวย่อที่ผสมมาจากอักษรต้นของชื่อเต็ม (Hungry, Angry, Lonely, Tired) ซึ่งเป็นที่คุ้นเคยของบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรม 12 ขั้นตอน เป็นคำที่ช่วยเตือนความจำให้กับผู้ที่ตั้งใจเลิกเสพยา ให้ระลึกถึงสภาวะที่เฉพาะเจาะจง ที่ทำให้บุคคลอ่อนแอ และอาจกลับไปเสพยาซ้ำ ได้แก่ เมื่อมีความรู้สึกหิว โกรธ เหนง และอ่อนเพลียมากเกินไป

### **หิว (Hungry)**

ขณะที่ผู้ติดยังคงใช้ยาอยู่ บ่อยครั้งที่เขาจะไม่สนใจเกี่ยวกับเรื่องภาวะโภชนาการของตนเอง บุคคลที่กำลังเลิกเสพยาจำเป็นต้องเรียนรู้ใหม่ถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารให้เป็นเวลา (หรือรับประทานอาหารทุกมื้อเมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร) ความหิวจะเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงสารเคมีในร่างกายซึ่งจะทำให้ความสามารถในการควบคุมตัวเอง และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ลดลง หลายครั้งที่เขาารู้สึกวิตกกังวลหรือหงุดหงิด แต่ไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกนี้เกี่ยวข้องกับความรู้สึกหิว การรับประทานอาหารให้ตรงเวลาจะช่วยเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์

### **โกรธ (Angry)**

สภาวะการที่บุคคลอยู่ในอารมณ์โกรธมักจะเป็นสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดในการกลับไปเสพยาซ้ำ คนจำนวนมากเรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์โกรธได้ยาก มันไม่เป็นการสร้างสรรค์เลยที่จะตอบโต้สิ่งที่ทำให้โกรธทันทีทันใด โดยไม่พิจารณาถึงผลลัพธ์ที่จะตามมาภายหลังหรือเก็บความโกรธไว้และซ่อนเร้นทำเป็นว่าไม่โกรธ การพูดถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธและเรียนรู้วิธีการจัดการกับความโกรธเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในกระบวนการเลิกเสพยา

### **เหงา (Lonely)**

การเลิกยาเป็นกระบวนการที่ทำให้รู้สึกเหงา การติดยาทำให้สูญเสียสัมพันธภาพกับหลายๆ คน ซึ่งกลับคืนคืนกันได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เมื่อผู้ติดยาเข้ารับการรักษาต้องเลิกคบเพื่อนที่ดื่มและใช้ยา ความรู้สึกเหงานี้เกิดขึ้นจริง และทำให้เจ็บปวดซึ่งจะนำไปสู่การเสพยาซ้ำ

### **อ่อนเพลีย (Tired)**

ความผิดปกติในการนอน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในระยะแรกของการเลิกเสพยา บ่อยครั้งที่ผู้เลิกเสพยาจำเป็นต้องเลิกใช้ยานอนหลับที่เคยใช้ในอดีต ความอ่อนเพลียเป็นตัวกระตุ้นให้

กลับไปเสพยาซ้ำ ความรู้สึกอ่อนเพลีย และหมดกำลังจะทำให้คุณอ่อนแอ และไม่สามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆ อย่างปกติได้

บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณพบว่าคุณมีภาวะทางอารมณ์ดังที่กล่าวมานี้อย่างน้อยหนึ่งอย่างหรือมากกว่านั้น  
คุณมีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้คุณอ่อนแอ

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด**

**3.6 “ความเครียดนั้น สำคัญไฉน”**

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินเพื่อระบุระดับความเครียดของตนเองได้
1. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์สาเหตุของความเครียดของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการควบคุมระดับความเครียดของตนเองได้อย่างหลากหลาย

## สาระสำคัญ

ความเครียดทำให้เกิดความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดการเจ็บปวดได้ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หากได้รับการฝึกทักษะการจัดการกับความเครียดและสามารถนำไปปฏิบัติได้ จะทำให้บังเกิดผลดีต่อสุขภาพและจิตใจของตนเอง อีกทั้งนำไปใช้กับบุคคลในครอบครัวและสังคมได้อีกด้วย

## สื่อการจัดกิจกรรม

1. แบบประเมินผลและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
2. ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
3. ใบงานที่ 1
4. ใบความรู้ที่ 1, 2

เวลา 60 นาที

## วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามสมาชิกว่า “ใครเคยมีความเครียดบ้างและเมื่อเครียดแล้วมีลักษณะอย่างไร”	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. ให้สมาชิกประเมินความเครียดของตนเองด้วยการทำแบบ	- แบบประเมินและวิเคราะห์

<p>ประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้สมาชิกตรวจคำตอบเพื่อดูว่าตนเองมีความเครียดระดับตาม “ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด”</p> <p>4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มพูดคุยถึงสาเหตุของความเครียดและผลกระทบของคนที่มีความเครียดตามใบกิจกรรม 1 แล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1</p> <p>6. ให้สมาชิกพูดคุยกันถึงวิธีการจัดการกับความเครียดว่ามีวิธีใดบ้าง</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 2</p>	<p>ความเครียดด้วยตนเอง</p> <p>- ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด</p> <p>- ใบงานที่ 1 “ความเครียดนั้นสำคัญไฉน”</p> <p>- ใบความรู้ที่ 1 “ความเครียด”</p> <p>- ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการจัดการกับความเครียด”</p>
--	---

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

### แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง



โปรดเขียนเครื่องหมาย x ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้อื่น				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

### ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

### ระดับคะแนน 0-5 คะแนน

ท่านคิดว่าความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์อย่างมาก ทฤษฎีถือว่าความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากขนาดนี้ ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ❖ ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือ
- ❖ ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือข้อคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ❖ ท่านอาจจะเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซาก จำเจ น่าเบื่อหน่าย ปราศจากความตื่นเต้น

### ระดับคะแนน 6-17 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งที่เร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้

### ระดับคะแนน 18-25 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือว่าเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้าง และอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็ผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง สังสรรค์กับเพื่อน ฯลฯ

### ระดับคะแนน 26-29 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วย ความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรง ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลง หรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline)

### ระดับคะแนน 30-60 คะแนน

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติ กำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤติในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ความเครียดในระดับนี้ ถือว่ามีความรุนแรงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ควรขอรับบริการ Hotline และคลินิกคลายเครียด ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วไป

### หมายเหตุ

การให้คะแนน	ไม่เคยเลย	เท่ากับ	0	คะแนน
	เป็นครั้งคราว	เท่ากับ	1	คะแนน
	เป็นบ่อยๆ	เท่ากับ	2	คะแนน
	เป็นประจำ	เท่ากับ	3	คะแนน

**ใบงานที่ 1**  
**“ความเครียดนั้น สำคัญไฉน”**

1. สาเหตุของความเครียดมีอะไรบ้าง

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

2. คนที่มีความเครียดส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

กลุ่ม.....

วันที่.....

รายชื่อสมาชิก 1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**ใบความรู้ที่ 1**

## “ความเครียด”

### ความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรืออาจผิดปกติทางร่างกายขึ้นได้ หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน

ความเครียดที่ไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดมูมานะที่จะเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไม่พ้น

แต่ถ้าหากความเครียดมีมากเกินไป ประกอบกับไม่สามารถหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีที่เหมาะสมก็อาจจะทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจตามมา เป็นผลให้ขาดความสงบสุขในการดำเนินชีวิต ครอบครัวมีปัญหา และความสามารถในการทำงานหรือการเรียนก็ลดลง ดังนั้น คนเราควรรู้จักการผ่อนคลายความเครียดที่ถูกวิธีเพื่อให้การดำเนินชีวิตของเราเป็นสุข

### สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุ 3 ประการ คือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่สมหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น
2. สาเหตุการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การตั้งครรรภ์ การเริ่มทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรง ตลอดจนถึงที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง

ตามปกติความเครียดในจิตใจจะส่งผลให้เกิดอาการทางกาย ที่สังเกตได้อย่างชัดเจน

ได้แก่

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ
4. กินมากกว่าปกติหรือเบื่ออาหาร
5. ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อยๆ
6. ท้องอืดท้องเฟ้อ

## ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

### “ความเครียด”

7. รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย
8. ผื่นร่าย
9. หายใจไม่อิ่ม
10. ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง
11. หงุดหงิดกับคนรอบข้าง
12. ปวดต้นคอและไหล่
13. มือเท้าเย็น
14. ใจสั่น
15. ไม่มีสมาธิ

#### ผลเสียที่เกิดจากความเครียด

หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลาย ความเครียดเลย จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น

- โรคประสาท
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง

นอกจากนี้ยังมีผลเสียต่อการดำรงชีวิตด้วย เช่น ขาดสมาธิในการทำงาน ทำให้งาน ผิดพลาดบ่อยๆ เบื่อหน่ายไม่อยากพบผู้คน รู้สึกไม่มีความสุข เศร้าหมองและหมดกำลังใจ

ดังนั้น ไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียด ทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุข และสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย

## ใบความรู้ที่ 2

### “วิธีจัดการกับความเครียด”

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ทุกคนแล้ว เพียงแต่

1. ต้องรู้ตัวก่อนว่าตัวเองกำลังเครียด
2. รู้จักทบทวนสาเหตุของความเครียด
3. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
4. เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

วิธีจัดการกับความเครียด มีดังนี้

#### 1. การเสริมสร้างสุขภาพกายให้แข็งแรง

- 1.1 การรับประทานอาหารที่มีคุณค่า ครบทั้ง 5 หมู่
- 1.2 ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
- 1.3 นอนหลับให้เพียงพอ หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์ อย่าให้นอนหลับเอง
- 1.4 หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การใช้ยาเสพติด

#### 2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด

- 2.1 ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสม ทั้งบ้านและที่ทำงานให้บรรยากาศดี
- 2.2 เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว เช่น เดินหนีจากสถานการณ์ที่ไม่ชอบ หรือไปเที่ยวพักผ่อนเพื่อนผ่อนคลายความเครียด
- 2.3 ปรับปรุงการทำงาน หรือการเรียน โดยจัดลำดับความสำคัญของงาน กิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบ เพื่อให้งานหรือการเรียนบรรลุเป้าหมาย
- 2.4 ให้ความสำคัญกับที่อยู่อาศัย จัดบ้านให้น่าอยู่ ทำบรรยากาศในบ้านให้ดี รวมทั้งการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีภายในบ้านด้วย

#### 3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

- 2.1 รู้จักมองโลกในหลายๆ แง่มุม คิดทางบวก
- 2.2 มีอารมณ์ขัน รวมทั้งการอ่านหนังสือการ์ตูนและดูหนังตลก
- 2.3 ให้อภัย ทำให้สบายใจขึ้น และไม่มีผลเสียกับร่างกาย
- 2.4 ไม่ท้อถอย ความพยายามจะช่วยให้ฟันอุปสรรคต่างๆ ไปได้

**ใบความรู้ที่ 2**  
**“วิธีจัดการกับความเครียด” ( ต่อ)**

**4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด (สาธิตจากแถบเสียงทั้ง 3 วิธี)**

- 4.1 การฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 4.2 การฝึกหายใจ
- 4.3 การฝึกใช้จินตนาการ



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

### 3.7 “การสร้างภาพในจินตนาการ”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกใช้วิธีการสร้างภาพในจินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง

#### สาระสำคัญ

-

#### สื่อการจัดกิจกรรม

กระดาษวาดเขียน หรือกระดาษ A4

เวลา 30 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบถึง “พลังของการสร้างภาพในจินตนาการ” เพื่อผ่อนคลายความเครียด</li><li>2. ให้สมาชิกเขียนภาพเหตุการณ์ที่ประทับใจ เช่น เหตุการณ์วันได้รับรางวัลเรียนดี วันได้รับถ้วยกีฬาดีเด่น เป็นต้น ที่เมื่อนึกถึงทุกครั้งจะทำให้รู้สึกมีความสุขและสบายใจ โดยวาดภาพและเขียนบรรยายเหตุการณ์ลงในกระดาษ</li><li>3. เมื่อเขียนเหตุการณ์เสร็จสิ้นแล้ว ให้สมาชิกนั่งเก้าอี้ที่สบายหลับตา สัมผัสกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย และผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว</li></ol>	- กระดาษวาดเขียน หรือ กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>4. ต่อกำหนดให้จินตนาการภาพเหตุการณ์ที่เรียนรู้ที่เขียนไว้ในแผ่นกระดาษ โดยใช้การจินตนาการได้สัมผัสถึงสี เสียง และความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน คงภาพไว้สักครู่ สัมผัสถึงความรู้สึกสดชื่นทุกครั้ง</p> <p>5. สอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกหลังการฝึกว่ารู้สึกผ่อนคลายหรือไม่</p>	

### ข้อสังเกต

ในการสร้างภาพจินตนาการแต่ละครั้ง สมาชิกบางคนอาจมีภาพจินตนาการในด้านลบ แวบเข้ามาได้ เช่น ภาพความผิดหวัง ล้มเหลว หรือ ความลำบากยากแค้นต่างๆ ซึ่งมารบกวนทำให้ไม่สามารถผ่อนคลายได้ ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องสังเกตท่าที กระสับกระส่ายของสมาชิกขณะฝึกให้ดี พูดคุยและลองพยายามใหม่ แต่ถ้าไม่สำเร็จ วิธีการอาจไม่เหมาะสมกับสมาชิกคนนั้นๆ ให้เลือกวิธีการผ่อนคลายแบบอื่นแทน

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ

### เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชน ในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน . กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2547.

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### 3.8 “เทคนิคการผ่อนคลายจิตใจโดยวิธีคิดทางบวก”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้

#### สาระสำคัญ

ความคิดของคนเรา มี 2 ทาง การคิดในทางบวกช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและความคิดในทางลบ ทำให้คนเรามีความเครียด แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. แบบฟอร์มตารางปรับเปลี่ยนความคิด

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนความคิดจากการคิดทางลบในการคิดทางบวกต่อการผ่อนคลายความเครียด</li><li>2. ผู้นำกลุ่มอธิบายตัวอย่างของกระบวนการคิดทางบวกโดย<ol style="list-style-type: none"><li>2.1 ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึก เช่น วันหนึ่งเพื่อนสนิทเดินผ่านแล้วไม่ยิ้มหรือทักทายกับเรา</li><li>2.2 ให้สมาชิกระดมความคิดที่เกิดขึ้น เมื่อประสบเหตุการณ์เช่นนั้น</li><li>2.3 ขอให้เลขากลุ่ม จดบันทึกความคิดที่เพื่อนๆ บอก</li></ol></li></ol>	- ใบความรู้ที่ 1 “การปรับเปลี่ยนความคิด”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>2.4 ให้สมาชิกพิจารณาว่า เมื่อเกิดความคิดในแต่ละครั้งนั้นๆ แล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไร หลังจากเกิดความคิดนั้นๆ แล้ว เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความคิด “คิดว่า เพื่อนคงจะมีอะไรไม่พอใจเราแน่”</li> <li>- ความรู้สึกขณะนั้น น้อยใจ เสียใจ ระดับความเครียดสูง</li> </ul> <p>2.5 ให้สมาชิกเปลี่ยนความคิดใหม่ ให้เป็นความคิดทางบวก (Positive Thinking)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ความคิดใหม่ “เพื่อคงมองไม่เห็นเรา” หรือ “เพื่อนอาจมีเรื่องไม่สบายใจที่มีสาเหตุจากคนอื่น”</li> <li>- ความรู้สึกใหม่ สบายใจขึ้น ระดับความเครียดปานกลาง</li> </ul> <p>3. ให้สมาชิกลองคิดถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของสมาชิกเองที่ทำให้สมาชิกเครียดและลองฝึกปรับเปลี่ยนความคิดเป็นขั้นตอนตามแบบฟอร์มตารางปรับเปลี่ยนความคิดที่ผู้นำกลุ่มแจกให้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มประเมินการฝึก การปรับเปลี่ยนความคิดของสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกฝึกเป็นประจำเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่ทำให้เครียด</p> <p>5. กรณีที่สมาชิกมีความยากลำบากในการปรับเปลี่ยนความคิด ผู้นำกลุ่มอาจให้แนวทางของวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล 10 แบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถพัฒนาความคิดทางบวกได้ดียิ่งขึ้น</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบฟอร์มตารางปรับเปลี่ยนความคิด</li> <li>- ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการใช้ความคิดที่มีเหตุผล”</li> </ul>

### การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
  2. สัมผัสจากความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ
- 

### เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน  
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2547.

## ใบความรู้ที่ 1

### “การปรับเปลี่ยนความคิด”

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพที่สุด ในบรรดาวิธีการต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนรู้กันมา ลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบ และความคิดทางบวก

(1) **คิดแล้วเครียด/คิดทางลบ** เป็นการคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

- **การตั้งความหวังที่คาดสูงเกินไป**

: **ต่อตนเอง**

“ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

“ฉันอยากรู้จักคนมากๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย”

: **ต่อคนอื่น**

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

- **การตำหนิตนเอง**

: **ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด**

“คูชิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหาย”

: **ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ**

“ฉันไม่น่าทำเลย”

- **การไม่อยู่กับปัจจุบัน**

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหม่นม่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนจะได้รับ มองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดเวลา

(2) **คิดแบบไม่เครียด/คิดทางบวก** เป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร

(3) **มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข** เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองว่า “อะไรผิด” มากกว่าที่จะมองว่า “ใครผิด”

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)  
“การปรับเปลี่ยนความคิด”

(4) หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทางให้แก่นั่น หรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียน ที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนานตนเองได้มากขึ้น

(5) มีอารมณ์ขัน

(6) รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดมีเมตตา ให้อภัย เพื่อลดแรงอาฆาต โกรธแค้นจะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น

## ใบความรู้ที่ 2

### “วิธีการใช้ความคิดที่มีเหตุผล”

ในกรณีที่ฝึกให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความคิดแล้ว เห็นว่าสมาชิกมีความยากลำบากในการปรับเปลี่ยนความคิด ผู้นำกลุ่มอาจให้แนวทางของวิธีการคิดอย่างมีเหตุผล 10 แบบ เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถพัฒนาความคิดทางบวกได้ดีขึ้น ดังนี้

#### วิธีการใช้ความคิดที่มีเหตุผล 10 แบบ

1. ฉันอยากให้คนบางคนชอบหรือยอมรับฉันและฉันก็คงผิดหวังมากหากมันไม่เป็นเช่นนั้น แต่ฉันก็ยอมรับความรู้สึกนี้ได้ และจะทำสิ่งที่ดีเพื่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป
2. ฉันต้องการจะทำสิ่งต่างๆ ให้ดี แต่ทุกคนรวมทั้งฉันด้วยมีโอกาสจะพลาดได้ทั้งนั้น ซึ่งถ้าสิ่งที่เกิดขึ้น ฉันก็คงรู้สึกไม่ดี และฉันจะพยายามทำให้ดีในครั้งต่อไป
3. บางครั้งคนบางคนก็ทำให้อารมณ์ฉันไม่ดี แต่การมีอารมณ์โกรธมากๆ ไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น
4. ฉันคงผิดหวัง ถ้าสิ่งที่ฉันคาดหวังไว้ไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจ แต่ฉันจะหาทางให้เป็นไปใกล้เคียงกับที่ฉันวางแผนไว้ให้มากที่สุด หากมันเป็นไปไม่ได้จริงๆ ฉันจะไม่ผิดหวังจนเกินไป
5. ปัญหาส่วนหนึ่งของฉันมาจากปัจจัยภายนอก แต่ความคิดและการกระทำของฉันเองก็มีผลเหมือนกัน และเป็นส่วนที่ฉันควบคุมมันได้
6. การกังวลว่าสิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นก็ไม่ได้ช่วยทำให้เหตุการณ์นั้นไม่เกิดขึ้นได้ มีแต่จะทำให้ไม่มีความสุข ฉันควรเตรียมตัวรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ควรกังวลกับอนาคตจนเกินไป
7. การที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายๆ อาจทำให้ฉันรู้สึกไม่ดี แต่การหลีกเลี่ยงไม่ได้ช่วยทำให้อะไรดีขึ้น กลับทำให้ฉันต้องกังวลกับมันนานขึ้นเสียอีก
8. เป็นเรื่องดีที่ฉันจะต้องพึ่งพาคนอื่นบ้างในยามจำเป็น แต่ตัวฉันก็ยังคงต้องเป็นหลักให้กับตนเองเสมอ



**ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)**  
**“วิธีการใช้ความคิดที่มีเหตุผล”**

9. ปัญหาของฉันอาจมีผลมาจากเหตุการณ์ในอดีต แต่เพราะเหตุใดปัญหาของฉันจึงยืดเยื้อถึงตอนนี้ คำตอบก็คือเพราะความคิดและการกระทำของฉันเองนั่นแหละ ดังนั้น ฉันจะต้องควบคุมความคิดของตัวเองให้ถูกต้องตามความเป็นจริงเสมอ
10. ฉันคงรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นตกอยู่ในฐานะลำบาก แต่การที่ฉันจะพลอยเศร้าไปด้วย ก็ไม่ได้ช่วยให้เขาสบายใจขึ้น ถ้าเป็นไปได้ ฉันพยายามช่วยเขามากกว่า

**“ อารมณ์จะดีขึ้น ถ้าคิดให้ดี ชัดเจนและมีการกระทำที่สร้างสรรค์ ”**

ตารางปรับเปลี่ยนความคิด (ตัวอย่าง)

ชื่อ	วันที่										
	สถานการณ์	ระดับความคิด			ปฏิริยาเดิม		การเปลี่ยนแปลง		ระดับความเครียด		
		ต่ำ	ปานกลาง	สูง	ความคิด	อารมณ์	ความคิด	อารมณ์	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
มีความขัดแย้งในการทำงานกับเพื่อน			/	- เพื่อนเห็นแก่ตัว ไม่ช่วยทำงาน ส่วนรวม	- หงุดหงิด กระวนกระวาย โกรธ	- ความขัดแย้งเป็นเรื่อง ปกติในการทำงานร่วมกัน เพราะแต่ละคนมีบุคลิก นิสัยความคิดและมุมมอง แตกต่างกันและมีความ ถนัดในการทำงานไม่ เหมือนกัน	- สบายใจ - ความโกรธ ลดลง	/			
- เพื่อนสนิทเดินผ่าน แล้วไม่ยิ้มทักทายเรา	/			- เพื่อนคงมีอะไรไม่ พอใจเราแน่	- เสียใจ น้อยใจ	- เพื่อนคงมองไม่เห็นเรา	- สบายใจขึ้น	/			
- เลียงกับแม่เรื่องไป เที่ยวรถกับเพื่อนๆ			/	- แม่ไม่เคยเข้าใจ หรือไว้วางใจเราเลย	- โกรธและ ผิดหวัง	- คงยากที่แม่จะอนุญาต เพราะเธอเป็นสถานที่มั่ว สุ่มของวัยรุ่นมันอันตราย ถ้าฉันไม่ระวังตัว แม่ อาจจะเป็นห่วงฉัน	- เข้าใจแม่ ความโกรธลดลง	/			

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### 3.9 “การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกฝึกสมาธิอย่างง่าย เพื่อลดความเครียดได้

#### สาระสำคัญ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกที่เอาใจจดจ่อไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งจะช่วยลดสิ่งกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจอย่างมาก ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และความเครียดก็จะลดลง

เวลา 30 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความหมายและประโยชน์ของการฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียดตามใบความรู้</li><li>2. บอกให้สมาชิกเตรียมตัวเพื่อสมาธิดังนี้<ol style="list-style-type: none"><li>2.1 เลือกทำนั่งใดท่าหนึ่งที่เหมาะสมกับสถานการณ์มากที่สุด ต่อไปนี้<ol style="list-style-type: none"><li>๓ นั่งบนเก้าอี้ที่สามารถพนักขาและแขนในท่าที่ผ่อนคลายได้ นั่งตัวตรงแบบสบายๆ ไม่แอ่นอกหรือเกร็งตัว ไหล่ตก ไม่ควรเอนพิงไปบนพนักข้างหลัง</li><li>๓ นั่งขัดสมาธิบนพื้นหรือเบาะรองนั่ง</li><li>๓ นั่งคุกเข่าแบบญี่ปุ่น โดยให้หัวแม่เท้าสัมผัสหรือเกยกัน ส้นเท้าแรกห่างออกจากกัน เข่าแยกจากกัน ห่างพอที่จะให้พื้นฐานสามเหลี่ยม เพื่อให้นั่งได้มั่นคง ทิ้งน้ำหนักลงระหว่างเท้าทั้งสองข้าง อาจใช้เบาะหรือหมอนรองกัน</li></ol></li></ol></li></ol>	- ใบความรู้ “การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>๓ มือควรวางไว้บนตักในท่าที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด ให้ฝ่ามือหงายขึ้น ข้างขวาทับข้างซ้าย นิ้วหัวแม่มือแตะกันเบาๆ ไม่เกร็งมือและขน</p> <p>2.2 ควรนั่งให้ตัวตรงสบายๆ ไม่แอ่น ไม่เกร็ง ให้น้ำหนักศีรษะทิ้งลงมาบนกระดูกสันหลัง</p> <p>2.3 โยกตัวเบาๆ ไปทางซ้ายขวาสองสามครั้งคล้ายลูกตุ้ม นาฬิกาเพื่อให้กลับเข้าสู่ท่าที่สมดุลมากที่สุด</p> <p>2.4 เตรียมร่างกายสำหรับการฝึกสมาธิโดยมุ่งความสนใจไปยังส่วนต่างๆ ที่ละส่วนและผ่อนคลายมันไปเป็นลำดับ ดังนี้</p> <p>๓ ขยับนิ้วเท้า หมุนเท้าไปเป็นวงกลมแล้วผ่อนคลายบริเวณนั้น</p> <p>๓ สังเกตว่ามีความตึงบริเวณน่องหรือเข่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย</p> <p>๓ สังเกตความรู้สึกบริเวณนั้น เอว สะโพก กระดูกเชิงกรานและบริเวณต้นขา แล้วผ่อนคลายให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้</p> <p>๓ สูดลมหายใจลึกๆ สองสามครั้ง หายใจเข้าและออกช้าๆ ผ่อนคลายขึ้นเรื่อยๆ</p> <p>๓ กลืนน้ำลายสองสามครั้ง สังเกตว่ามีอาการเจ็บเกร็งในลำคอหรือไม่ หมุนศีรษะช้าๆ เป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาสองสามรอบ เพื่อให้กล้ามเนื้อที่คอคลายออก</p> <p>๓ เลื่อนความสนใจไปยังบริเวณศีรษะแล้วสำรวจดูว่าบริเวณไหนที่มีความตึงเครียดอยู่บ้างไหม เช่น บริเวณส่วนบนของศีรษะ ขมับ รอบๆดวงตาหรือข้างในกระบอกตา</p>	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>๗ บริเวณขากรรไกรสังเกตดูว่ากำลังกัดฟันหรือเม้มปากอยู่หรือเปล่า สังเกตบริเวณใบหูแล้วสำรวจรอบๆ บริเวณศีรษะทั้งหมดอีกครั้ง ให้แน่ใจว่าผ่อนคลายทุกส่วน</p> <p>๘ สำรวจทั้งร่างกายอีกครั้ง หากพบส่วนไหนยังตึงก็คลายออก</p> <p>3. เริ่มฝึกสมาธิในแต่ละแบบดังต่อไปนี้ (ให้เลือกฝึกแบบใดแบบหนึ่งที่ถนัด และรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด)</p> <p>แบบที่ 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเริ่มมีความคิดมารบกวน ลองสังเกตดูมันเงียบๆ ปล่อยให้ตัวสมาธิได้สัมผัสกับทุกอย่างที่เข้ามาในใจ ขณะนั้น ความรู้สึก เสียง กลิ่น อารมณ์ ความรู้สึกทางกายภาพจากอดีต ฯลฯ ปล่อยให้ล่องลอยไปอย่างอิสระ อย่าบังคับมัน อย่าพยายามแยกแยะตัดสินว่าดีเลว หรือยึดติดกับอันใดอันหนึ่ง ให้ความสนใจทุกอย่างเท่ากันหมด บอกตัวเองว่า “ฉันรู้สึกถึงเสียงต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวฉัน...ขณะนี้”</li> <li>- สังเกตให้เห็นว่าใจของเราเป็นที่มาของความคิดต่างๆ และเราสามารถที่จะเอาตัวถอยออกมาจากความคิดเหล่านั้น และสังเกตมันอย่างเป็นกลางโดยไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของมัน</li> <li>- บอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกถึงความคิดของตนเอง การรับรู้สภาพแวดล้อมร่างกาย และความรู้สึกของตนเอง ที่มีและขณะนี้ ฉันมีชีวิตของตนเองและขณะนี้ฉันกำลังเผชิญกับมันอยู่”</li> <li>- อยู่กับการรับความคิดและความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นกลางอย่างนี้ไปอีกสัก 10 นาที แล้วลองสำรวจทบทวนประสบการณ์นี้ดู สังเกตดูว่าสมาธิมักจะคิดถึงเรื่องอะไรมากที่สุด ความคิดเรื่องอะไรที่เกิดขึ้น ความคิดเรื่องอะไรที่บ่งว่าสมาธิเป็นคนอย่างไร</li> </ul>	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกทำได้หรือทำไม่ได้ อะไรที่สมาชิกควรทำหรือไม่ควรทำ ฯลฯ พยายามระลึกไว้เสมอว่าสมาชิกคืออะไร ที่มากกว่าความคิดและการรับรู้เหล่านี้</li> <li>- สมาชิกคือคนที่กำลังสัมผัสกับมันในขณะที่กำลังผ่อนคลายตื่นตัวและเป็นกลางและจากจุดนี้เองที่สมาชิกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและยอมรับตัวเองอย่างเต็มที่มากขึ้น</li> <li>- ฝึกด้วยวิธีนี้จนกระทั่งสมาชิกรู้สึกว่าการทำได้อย่างสบายมากๆ ก่อนที่จะก้าวไปสู่ระดับต่อไป สมาชิกอาจจะเลือกวิธีนี้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิก็ได้</li> <li>- ฝึกแบบฝึกหัดนี้ในหลายๆ สถานที่ เช่น ขณะนั่งรถเมล์ หรือเข้าคิวซื้อของ เป็นรถ</li> </ul> <p>แบบที่ 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันหลายแห่งทั่วโลก เหมาะที่จะทำให้เกิดการผ่อนคลายแบบลึกและเรียนรู้เรื่องการสร้างวินัยให้กับตนเอง</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>๙. หายใจสงบเพื่อฝึก แล้วนั่งลงในท่าที่เลือกแล้วว่าสบายและมั่นคง เริ่มสงบใจ มุ่งความสนใจสำรวจไปให้ทั่วทีละส่วนของร่างกาย สังเกตดูว่ามีส่วนไหนที่ตึงเครียดอยู่หรือเปล่า แล้วผ่อนคลายมันเสีย สมาธิอาจจะหลับตาหรือจะทอดสายตาลงหรือจะทอดสายตา (ไม่ใช่เพ่งหรือจ้อง) ไปยังจุดหนึ่งบนพื้นที่ห่างจากตัวเองไปประมาณสี่ฟุต</li> <li>๑๐. หายใจทางจมูก หายใจเข้า หายใจออก หยุดสักครู่ ก่อนที่จะหายใจเข้าอีก หายใจเข้าให้ลงไปถึงปอดส่วนล่างอย่างเป็นธรรมชาติ มีสติรู้ตัวถึงการหายใจของสมาชิกเอง</li> <li>๑๑. เมื่อสมาธิหายใจออกให้พูดในใจว่า “หนึ่ง” หายใจออกต่อไปเรื่อยๆ ทุกครั้งที่หายใจให้พูดว่า “หนึ่ง” เสมอ</li> </ol>	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>7. เมื่อเริ่มมีความคิดเรื่องต่างๆ มารบกวนจิตใจให้หันเหออกไปจากการหายใจ ให้ดึงใจให้กลับมาที่การหายใจ แล้วพูดในใจว่า “หนึ่ง” อีก ลองทำแบบนี้ดูประมาณ ครั้งละ 10 หรือ 20 นาที</p> <p>จ. ในแต่ละครั้งที่สมาธิทำแบบฝึกหัดนี้เสร็จ ให้นั่งเงียบๆ ต่อไปอีก สามนาที อย่ารีบลุกขึ้นไปไหนๆ ต่อทันที แต่ให้นั่งหลับตาอยู่สักครู่ การใช้เวลาสักเล็กน้อยเพื่ออ้อมเอียบกับผลของการนั่งสมาธิเป็นส่วนสำคัญ ส่วนหนึ่งของโปรแกรมการฝึกสมาธิ</p> <p>ฉ. พยายามทำแบบฝึกหัดนี้สัก 5 ถึง 7 ครั้ง ในแต่ละสัปดาห์ ลองทำอย่างนี้ดูสักหนึ่งเดือนก่อนที่สมาธิจะตัดสินใจว่าจะฝึกด้วยวิธีนี้ต่อไปหรือเลิกแล้วหันไปลองวิธีอื่นๆ</p> <p>ช. วิธีอื่นๆ ที่อาจเลือกใช้แทนวิธีในข้อ ค. โดยเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่งคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อสมาธิหายใจออกให้พูดในใจว่า “หนึ่ง” เมื่อสมาธิหยุดหายใจ ให้พูดในใจว่า “และ” เมื่อหายใจเข้าอีกครั้งให้พูดในใจว่า “สอง” แล้วทำซ้ำต่อไปเรื่อยๆ โดยพูดในใจว่า “หนึ่ง...และ...สอง...หนึ่ง...และ...สอง”</li> <li>- ในขณะที่สมาธิหายใจเข้า พูดในใจว่า “หนึ่ง” แล้วนับต่อเมื่อหายใจเข้าทุกครั้งว่า “สอง...สาม...สี่” แล้วก็ตั้งต้นที่ “หนึ่ง” ใหม่อีก</li> <li>- ขณะที่หายใจเข้าพูดในใจว่า “เข้า” และเมื่อหายใจออกพูดว่า “ออก”</li> <li>- สังเกตติดตามลมหายใจไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องพูดในใจเลย</li> </ul>	

--	--

วิธีดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ประเมินผลการฝึก ด้วยการพูดคุยว่าสมาชิกรู้สึกรู้สึอย่างไร หลังทำสมาธิและกระตุ้นให้สมาชิกใช้การทำสมาธิเพื่อผ่อนคลายความเครียดบ่อยๆ เมื่อเริ่มเผชิญกับความเครียดบ่อยครั้งเท่าที่ทำได้	

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติของสมาชิก

#### เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด ฟึ่นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน . 2547 : หน้า 331-335 .



## ใบความรู้ “การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด”

### ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิจะช่วยให้เราเอาใจไปจดจ่อไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว ซึ่งเป็นการฝึกตนเองที่จะช่วยให้เราตั้งเป้าหมายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้น เมื่อมีความชำนาญสูงขึ้นสมาธิก็จะพบว่าสมาธิสามารถทุ่มเทพลังความสามารถให้กับอะไรก็ตามที่สมาธิกำลังทำอยู่ได้อย่างเต็มที่

พบว่าการฝึกสมาธิสามารถทำให้เกิดความผ่อนคลายอย่างลึกได้ในเวลาอันสั้น การเผาผลาญอาหารของร่างกายจะช้าลง ในขณะที่การใช้ออกซิเจน การสร้างคาร์บอนไดออกไซด์ อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ และความดันโลหิตจะลดลง ยิ่งไปกว่านั้น กรดแลคติกซึ่งเป็นสารที่สร้างขึ้นมาในขณะที่กล้ามเนื้อเผาผลาญอาหาร และเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล และความเครียดก็จะลดลง คลื่นสมองแบบอัลฟา ซึ่งพบในคนผ่อนคลายมากก็จะเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะการผ่อนคลายที่เกิดขึ้นจากการเอาใจจดจ่อสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ในขณะที่ทำสมาธิจะช่วยลดสิ่งกระตุ้นทั้งจากภายนอกและภายในจิตใจอย่างมาก

การฝึกสมาธิสามารถนำไปใช้ในการป้องกันและการรักษาอาการความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอาการเส้นเลือดในสมองแตกได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการ คัดจมูก กังวล เสร้า และโกรธ เพิ่มความตั้งใจและความสนใจในการทำงานได้อีกด้วย

### หลักการเบื้องต้นในการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิไม่ว่าจะเป็นแบบไหน จะมีหลักการเพียง 4 ประการ

1. การอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงบ สำคัญมาก โดยเฉพาะในเวลาที่เราเริ่มฝึกใหม่ๆ ควรให้มีสิ่งเร้าจากภายนอกน้อยที่สุด ควรเป็นที่ที่แยกออกไปจากความยุ่งเหยิงร้อนรนในชีวิตประจำวัน เป็นที่ที่สมาธิจะใจจดจ่ออยู่กับความสงบเท่านั้น
2. การทำสมาธิจะง่ายขึ้นถ้าสมาธิอยู่ในท่าที่สบายพอที่จะคงอยู่ในสภานั้นได้อย่างน้อย 20 นาที โดยไม่รู้สึกเครียด พยายามไม่ฝึกสมาธิหลังอาหารอย่างน้อยสองชั่วโมง เพราะการย่อยอาหารจะไปขัดขวางการที่ร่างกายจะผ่อนคลายและคืนตัวอยู่เสมอ

**ใบความรู้(ต่อ)**  
**“การฝึกสมาธิเพื่อลดความเครียด”**

3. ควรที่จะมีสิ่งยึดเหนี่ยวในใจ เช่นคำพูดคำหนึ่งหรือเสียง วัตถุหรือสัญลักษณ์ บางอย่างสำหรับมองหรือนึกถึง ความรู้สึกหรือความคิดบางอย่าง เมื่อมีความคิด ฟุ้งซ่าน เข้ามารบกวนจิตใจ ก็ปล่อยมันให้ผ่านไปแล้วค่อยๆ กลับมาใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราเลือกไว้ก่อนอีก

สิ่งสำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายในการฝึกสมาธิคือ การรักษาทัศนคติแบบเปิดใจให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสงบ ในตอนแรกๆ ของการฝึกพยายาม ไม่หงุดหงิดหรือโมโห เพียงบอกตัวเองว่ามันเกิดขึ้นหลังจากนั้นค่อยๆ จูงใจให้กลับมาหาสิ่งที่เลือกไว้สำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจอีก ทัศนคติแบบนี้หมายถึงการไม่ตำหนิ วิจารณ์ตัวเองว่าทำได้ดีหรือไม่ หรือวิธีเลือกที่ใช้มันดีหรือบกพร่องอย่างไรด้วย ไม่เช่นนั้นผู้ฝึกก็จะมัวแต่ไปเสียเวลาวิจารณ์แยกแยะอะไรต่างๆ อยู่โดยไม่ได้ตั้งใจ ฝึกจริงๆ สักที

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### 3.10 “การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้วิธีการฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้

#### สาระสำคัญ

การฝึกหายใจลึกๆ สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน อย่างน้อยวันละ 10 ครั้ง หาวิธีเตือนความจำในการฝึกโดยเอาวิธีการหายใจไปสัมพันธ์กับงานที่ทำบ่อยๆ เช่น เมื่อเกิดความเครียดจากการเรียนหรือการทำงาน เมื่อเริ่มปวดศีรษะ เป็นต้น ก็จะทำให้สมาชิกสามารถผ่อนคลายความเครียดให้เป็นนิสัยโดยง่าย

เวลา 30 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มกล่าววนำถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตประจำวัน และสมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด</li><li>2. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกทราบถึง “พลังของการฝึกหายใจ” เพื่อลดความเครียดตามใบความรู้</li><li>3. ผู้นำกลุ่มสาธิตวิธีการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด ตามหลักการฝึกหายใจ โดยเลือกรูปแบบการฝึกที่คิดว่าง่ายสำหรับสมาชิก</li><li>4. ให้สมาชิกฝึกหายใจพร้อมกับการสาธิตของผู้นำ</li><li>5. ให้สมาชิกฝึกประจำ โดยอาจฝึกก่อนเริ่มปฏิบัติจริง ประมาณครั้งละ 1-2 นาที</li></ol>	- ใบความรู้ “การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด”

6. ติดตามผลการฝึกหายใจเมื่อเกิดความเครียดของสมาชิก	
--	--

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติของสมาชิก

---

#### เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด ฟันฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์การฝึกอบรมเด็กและเยาวชน. 2547 : หน้า 336-339 .

## ใบความรู้ที่ 1

### “การฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด”

#### พลังของการฝึกหายใจ

การหายใจลึกและเต็มปอดเป็นการหายใจที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อท้อง และลำไส้ เมื่อสมาชิกเครียดหรือหงุดหงิดการหายใจของสมาชิกคือและไม่สม่ำเสมอ และหัวใจของสมาชิกมักจะเต้นเร็วขึ้น เมื่อสมาชิกผ่อนคลายการหายใจก็จะลึกขึ้น และหัวใจก็จะเต้นช้าลง

การหายใจที่ถูกต้องเป็นรากฐานของการฝึกหัดหายใจหลายๆแบบ สมาชิกเรียนรู้มันได้อย่างง่ายดาย และนำมาใช้ในตารางกิจกรรมประจำวันที่ค่อนข้างยุ่งของสมาชิกได้ อย่างรอให้เกิดเหตุการณ์ตึงเครียดขึ้นในชีวิตเสียก่อน แล้วจึงฝึกหายใจลึกๆ เมื่อคนมีความเครียด ก็มักจะลืมหายใจและเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณอกและกระบังลม ลองสูดหายใจลึกๆ ซ้ำๆ สักครั้งแล้วสมาชิกอาจจะประหลาดใจที่จะพบว่าความเครียดของสมาชิกละลายหายไปได้อย่างรวดเร็ว

#### หลักการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด

เอามือข้างหนึ่งวางใต้ชายโครงลงไปเล็กน้อย (บริเวณส่วนบนของท้อง) สูดหายใจลึกๆ หนึ่งครั้ง ในขณะที่สูดหายใจเข้านี้ ให้สังเกตการเคลื่อนไหวของมือดูว่าเคลื่อนไหวเข้าหรือออก หรือเคลื่อนที่หรือเปล่า ถ้าสมาชิกหายใจอย่างถูกต้องท้องควรจะพองออก เวลาหายใจเข้าสังเกตว่าสมาชิกหายใจได้ลึกเพียงใด

ในการหายใจเพื่อผ่อนคลายนั้น ควรหายใจเข้าทางจมุกและอัดอากาศเข้าไปให้เต็มปอด ลองหายใจเข้าทางจมุก นึกภาพปอดมีอากาศเข้าไปให้เต็มอย่างช้าๆ รู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของท้อง แล้วหายใจออกทางปากและรู้สึกถึงลมอุ่นๆ ระบายออกไปจากร่างกาย โดยให้เริ่มหายใจแบบลึกแทนการหายใจถี่ และตื้นลงไปถึงแค่ไหล่และหน้าอก ขณะหายใจเข้าลึกๆ ให้กลั้นหายใจไว้สิบวินาที รู้สึกถึง “การทอดถอนใจ” ช่วงที่เงียบที่สุดและสงบที่สุดคือ ระหว่างการหายใจเข้า ถ้าสามารถสังเกตความนิ่งของการหายใจออกได้ก็แสดงว่าเริ่มที่จะเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายแล้วสูดหายใจเข้าอีกครั้ง แล้วหายใจออกด้วยเสียงถอนหายใจเบาๆ ในขณะที่หายใจออกอย่างเต็มที่นี้ให้สังเกตถึงความตึงเครียดทั้งหมดที่สลายออกไป พยายามสังเกตช่วงของความนิ่งสงบระหว่างลมหายใจ เมื่อไรก็ตามที่พบตัวเองอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด ให้พยายามจำความรู้สึกนี้ไว้ และพยายามทำให้ความรู้สึกสงบเกิดขึ้นอีกครั้ง

## ใบความรู้ที่ 2

### รูปแบบของการฝึกหายใจ

การฝึกหายใจเพื่อผ่อนคลายความเครียดนั้น อาจทำได้หลายรูปแบบ ดังนี้

#### 1. นัย 1 ถึง 8

สูดลมหายใจลึกเข้าหนึ่งครั้ง และหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ให้จินตนาการเห็นเลข 1 ในใจ และในขณะเดียวกันก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้ากลั้นใจไว้สักสามวินาที หายใจออกและในขณะที่สมาธิ หายใจออกอย่างเต็มที่นี้ให้พูดคำว่า “สอง” ในใจ พร้อมกับนึกให้เห็นมโนภาพเลข 2 ไปด้วยใน ขณะเดียวกันหายใจเข้าอีกครั้งพร้อมนึกภาพเลข 3 และพูดคำว่า “สาม” ในใจไปด้วย พร้อมกับกับที่มุ่ง ความสนใจอยู่ที่การหายใจเข้านั้น กลั้นหายใจไว้ สามวินาทีแล้วจึงหายใจออกให้หมดเต็มที่และขณะ เดียวกับที่หายใจพูดในใจว่า “สี่” นึกภาพเลข 4 พร้อมกับมุ่งใจให้จดจ่ออยู่กับการหายใจออกนั้นด้วย หายใจเข้าอีกครั้ง พูดในใจว่า “ห้า” หายใจออกพร้อมกับพูดว่า “หก” พยายามนึกภาพ ตัวเลขและมุ่ง ความสนใจอยู่ที่การหายใจด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้านับ 7 และหายใจออกนับ 8 ทำทั้งหมดซ้ำอีก ครั้งตั้งแต่ 1 ถึง 8 แล้วจึงค่อยลืมตาขึ้นช้า

#### 2. นัย 1 ถึง 4

หายใจเข้าลึกเต็มที่หนึ่งครั้ง แล้วหายใจออกให้หมดเต็มที่จริงๆ หายใจเข้าอีก และนับ หนึ่งถึงสี่ในใจ กลั้นหายใจไว้ นับหนึ่งถึงสี่ แล้วนับหนึ่งถึงแปดซ้ำๆ ในขณะที่ยังหายใจออกให้ลมระบาย ออกไปจนปอดว่างจริงๆ ทำทั้งหมดซ้ำอีกสี่รอบ

#### 3. นัย 5 ถึง 1

พูดคำว่า “ห้า” ในใจ และในขณะที่ใจจดจ่ออยู่กับเลขห้า ให้สูดลมหายใจเข้าลึกช้า และเต็มปอดจริงๆ หายใจออกให้เต็มที่ ให้ลมออกไปจนหมดปอดจริงๆ นับ “สี่” ในใจแล้วหายใจเข้าอีก ในขณะที่เริ่มหายใจออกให้บอกตัวเอง ในใจว่า “ตอนนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลขห้า” พยายาม อย่าคิดอย่างเร่งรีบ หายใจเข้าอีกครั้งพร้อมกับนับว่า “สาม” และเมื่อสมาธิ หายใจออกก็ให้บอกตัวเอง ในใจว่า “ตอนนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลขสี่” แล้วหายใจออกให้หมดเต็มที่จริงๆ นับสองแล้ว ตามด้วยหนึ่งในขณะที่พูดในใจว่า “ตอนนี้ฉันผ่อนคลายมากกว่าตอนที่นับเลขสอง” ปล่อยให้ตัวสมาธิ เองรู้สึกผ่อนคลายที่เพิ่มขึ้นมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อสมาธิ นับใกล้หนึ่งเข้าไป สมาธิควรจะ รู้สึกสงบและผ่อนคลายมากขึ้น

## ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

### รูปแบบของการฝึกหายใจ

#### 4. การหายใจสามส่วน

สุดลมหายใจลึกๆ ด้วยการใช้กระบังลมหนึ่งครั้ง จินตนาการว่าปอดของสมาชิกแบ่งออกเป็นสามส่วน นึกภาพปอดส่วนล่างสุดของสมาชิกมีอากาศเข้าไปเต็ม ให้ใช้เฉพาะกระบังลมบริเวณเอวอยู่หนึ่งๆ นึกภาพปอดส่วนบนมีอากาศเข้าไปจนเต็ม และให้ปอดของสมาชิกมีอากาศอยู่เต็มทั้งหมด ไหล่ของสมาชิกจะขยับขึ้นเล็กน้อยและเบะออกไปด้านหลัง หายใจออกให้หมดใจในขณะที่ปอดส่วนบนของสมาชิกเริ่มแฟบลงไป ไหล่ของสมาชิกควรจะลดต่ำลงเล็กน้อย นึกภาพไหล่เลื่อนออกจากปอดส่วนกลางและสังเกตให้เห็นชายโครงของสมาชิกหดตัวเข้าแนม่วท้องเข้าเพื่อที่จะบีบเอวลมที่เหลือเพียงเล็กน้อยออกจากปอดส่วนล่างของสมาชิก ลองทำแบบฝึกหัดนี้ซ้ำอีกครั้ง

#### 5. การหายใจสลับรูจมูก

เมื่อสมาชิกรู้สึกคุ้นเคยกับการหายใจแบบสามส่วนแล้ว ให้ลองทำแบบฝึกหัดที่ยากขึ้นไปอีกต่อหนึ่ง เอนิ้วชี้มือขวา กดเบาๆ บนรูจมูกข้างขวาเพื่อให้มันปิดสนิท หายใจเข้าเต็มปอดลึกๆ โดยให้ลมหายใจวิ่งผ่านรูจมูกซ้าย นึกภาพปอดของสมาชิกมีอากาศเข้าไปอัดจนพองเต็มที่ คลายนิ้วออกจากรูจมูกขวาแล้วย้ายนิ้วไปปิดรูจมูกขวาแล้วหายใจ ออกทางรูจมูกซ้าย ทำซ้ำๆ ให้เป็นจังหวะสม่ำเสมออีกสิบครั้ง

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

### 3.11 “ลูกโป่งคลายเครียด”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกกับข้อใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

#### สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนย่อมจะมีความสมหวังและผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อใดที่มีความผิดหวังเกิดขึ้น จะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ทุกข์ใจ การระบายปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์ใจนั้นลงได้

เวลา 55 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้แตก	- ลูกโป่ง (ชนิดบางที่แตกง่าย/ หนึ่งยาง)
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันว่า เพราะอะไรลูกโป่งจึงแตก	- ใบกิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”
3. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม ถึงความคิดเห็นที่ลูกโป่งแตก	
4. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “ลูกโป่งคลายเครียด”
5. ผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดูโดยเป่าให้ตึงเต็มที่ ผูกยางไว้สักครู่ แล้วแกะยางออก ค่อยๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย จนลูกโป่งแฟบ	
6. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ที่ 2 “ลูกโป่ง



	กลายเครียด
--	------------

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>7. ให้สมาชิกจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่องความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมานานละ 5 นาที จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เวลาที่ใช้ 10 นาที พร้อมทั้งแจ้งกติกาให้สมาชิกทราบว่า ปัญหาที่สมาชิกเล่าในกลุ่มให้เก็บไว้เป็นความลับ ห้ามนำ ล้อเลียนหรือพูดคุยกันนอกกลุ่ม</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิก 2-3 คู่ ในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหาและขณะเป็นผู้ฟังเรื่องราวคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไร ลักษณะคำถามให้ถามตามใบชี้แจง</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 3</p>	- ใบความรู้ที่ 3 “ลูกโป่ง กลายเครียด”

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส . 2546 ; หน้า 206-210 .

**ใบชี้แจง**  
**“ลูกโป่งคลายเครียด”**

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึง หัวข้อคำถาม

**ผู้เล่า**

- # ขณะที่เล่าปัญหา มีความรู้สึกอย่างไร
- # เมื่อเล่าปัญหาจบแล้ว มีความรู้สึกอย่างไร
- # เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟัง มีความรู้สึกอย่างไร

**ผู้ฟัง**

- # เมื่อฟังเรื่อง ที่ผู้อื่นเล่า รู้สึกอย่างไร

**ใบกิจกรรม**  
**“ลูกโป่งคลายเครียด”**

สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเป็นเพราะอะไร ?

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

กลุ่มที่.....

## ใบความรู้ที่ 1 “ลูกโป่งคลายเครียด”

จากกิจกรรมการเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่า จนกระทั่งทนไม่ไหว ระเบิดออกมา เหมือนลูกโป่งที่แตกตัวเราก็เช่นกัน เมื่อมีปัญหาทับถมมากๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่ง

## ใบความรู้ที่ 2 “ลูกโป่งคลายเครียด”

การปล่อยลมออกจากลูกโป่ง เปรียบเสมือนวิธีแก้ปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีระบายปัญหา ก็คือ การพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจ จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอั้นใจลงได้

## ใบความรู้ที่ 3 “ลูกโป่งคลายเครียด”

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่ามีผู้อื่นที่มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ความเชื่อและเจตคติ

### 4.1 “ความเชื่อที่ถูกต้องและทัศนคติที่ร่วมมือในการเลิกยา”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด และมีทัศนคติที่ดีต่อการรักษา ส่งผลให้ติดตามการบำบัดรักษาได้อย่างต่อเนื่อง

#### สาระสำคัญ

ผู้เสพหรือผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มีความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพและเลิกยา เช่น มองว่าไม่ใช่ปัญหา คิดว่าสามารถแก้เองเมื่อไรก็ได้ ต้องการใช้เพื่อเกิดผลประโยชน์บางอย่าง เห็นว่าเพื่อนๆ ใช้กันหรือแม้แต่การรักษาก็คิดว่าเป็นการเสียเวลาเปล่า ทำให้ผู้เสพมักจะเห็นผลดีของการเสพแทน หรือมองข้ามผลเสียที่จะตามมา จุดนี้เป็นอุปสรรคในการบำบัดรักษาให้ต่อเนื่อง ดังนั้น ต้องจัดความเชื่อที่ผิด หรือปรับเปลี่ยนทัศนคติความเชื่อให้เหมาะสมถูกต้อง โดยพูดคุยลงลึกในความเชื่อหรือทัศนคติเหล่านั้น ซึ่งให้เห็นชัดเจน ตรงประเด็นของข้อเท็จจริงในการเสพ

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้ให้บริการปรึกษาให้ข้อมูลสมาชิกเกี่ยวกับประเด็นของความเชื่อที่ส่งผลต่อการกระทำ การมีความเชื่อบางอย่างอาจรบกวนต่อกระบวนการบำบัดรักษา	

--	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้สมาชิกสำรวจความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติดโดยอาศัยใบกิจกรรมเป็นแนวทางในการสำรวจ	- ใบงานที่ 1 “ความเชื่อของผู้เสพยาเสพติด”
3. ผู้ให้บริการปรึกษาอภิปรายกับสมาชิกถึงเหตุผลและที่มาของความเชื่อ จากนั้นจึงให้ข้อมูลที่ถูกต้องในแต่ละหัวข้อของความเชื่อ ตามใบความรู้	- ใบความรู้ที่ 1 “การสร้าง ความเชื่อที่ถูกต้องและทัศนคติที่ดีต่อการบำบัดรักษา”
4. ผู้ให้บริการปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม	
5. ผู้ให้บริการปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้สนทนามา	

#### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจของสมาชิกขณะเข้าร่วมกิจกรรม

#### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .

หน้า 68-71 .

#### หมายเหตุ

กิจกรรมนี้เป็นการให้บริการปรึกษารายบุคคล

**ใบงานที่ 1**  
**“ความเชื่อของผู้เสพยาเสพติด”**

ความเชื่อของผู้เสพยาเสพติด	ความเชื่อ	
	มี	ไม่มี
1. ผู้เสพมองว่าไม่ใช่ปัญหา คิดว่าสามารถแก้เอง เมื่อไรก็ได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ผู้เสพต้องการใช้เพื่อผล/ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ผู้เสพคิดว่าตนไม่สามารถอดทน อดกลั้นต่อ การเข้ายวน/การชักชวน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ถ้าผู้เสพหยุดแล้ว จะเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเอง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ผู้เสพเห็นว่าใครๆ/เพื่อนๆ ก็ใช้กัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ผู้เสพคิดว่าการรักษาเป็นการเสียเวลาเปล่า	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ...		
8. ...		
9. ...		

**หมายเหตุ**

ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถเพิ่มความเชื่อ/ทัศนคติ ที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมได้เอง ถ้าเห็นว่า  
 ว่ายังไม่มี เพราะจะเป็นประโยชน์ในการให้บริการปรึกษากับ Case รายอื่นๆ ด้วย และเป็นแนวทาง  
 การให้บริการครั้งต่อไป

## ใบความรู้ที่ 1

### “การสร้าง ความเชื่อที่ถูกต้องและทัศนคติที่ดีต่อการบำบัดรักษา”

ความเชื่อและทัศนคติเป็นผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ความเชื่อเหล่านี้หลายอย่างเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง และอาจรบกวนต่อทัศนคติและแรงจูงใจในการบำบัดรักษา การสำรวจความเชื่อเหล่านี้ และการให้ข้อมูลเพื่อปรับเปลี่ยนความเชื่อ จนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการติดตามการรักษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ความเชื่อ	แนวทางการให้ข้อมูลของผู้บริการปรึกษา
1. การใช้ยาเสพติดไม่ใช่ปัญหาสามารถเลิกเมื่อไรก็ได้	1. ควรใช้คำถามเพื่อค้นหาปัญหาที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นด้านครอบครัว การเรียน การทำงาน ฯลฯ และช่วยให้ผู้ใช้บริการได้เห็นปัญหาที่ชัดเจนขึ้น
2. ใช้ยาเสพติดเพื่อผลดี/ประโยชน์บางอย่าง	1. ควรสอบถามถึงผลดี/ประโยชน์เหล่านั้นว่ามีอะไรบ้าง 2. ควรช่วยให้ผู้ใช้บริการได้เปรียบเทียบผลดีและผลเสียที่เกิดขึ้น 3. ควรช่วยให้ผู้ใช้บริการได้เปรียบเทียบผลดีและผลเสียที่จะตามมาในอนาคต
3. ไม่สามารถอดทนต่อการเข้าวนหรือการชักชวนได้	1. ควรสอบถามถึงการปฏิเสธ ความสามารถอดทนต่อเรื่องต่างๆในอดีตว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร 2. ควรชี้ให้เห็นว่าบางครั้งเขาก็สามารถทนต่อการชักชวนได้หากมีการเตรียมและตั้งใจทั้งที่อาจไม่ได้เกิดโดยธรรมชาติ 3. ควรชี้ให้เห็นว่าความอดทนนี้ บางครั้งก็เกิดจากการฝึกฝนให้มีเทคนิค/ทักษะ
4. การหยุดใช้ยาเสพติดอาจทำให้เกิดผลเสีย (เสียเพื่อน ไม่ได้รับการยอมรับ, ความขยัน)	1. สำรวจผลเสียที่ผู้ใช้บริการวิตกว่ามีอะไรบ้าง 2. ช่วยให้ผู้บริการเปรียบเทียบผลเสียที่คิดว่าจะ

ลดลง ฯลฯ)	เกิดกับผลดีของการเลิกเสพยาเสพติดในด้านต่างๆ
-----------	---

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

“การสร้างเสริมความเชื่อที่ถูกต้องและทัศนคติที่ดีต่อการบำบัดรักษา”

ความเชื่อ	แนวทางการให้ข้อมูลของผู้บริการปรึกษา
5. ใครๆ เขาก็ใช้กัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสำรวจความเชื่อนี้อาจทำได้ด้วยการถามว่า “มีใครบ้างที่เขารู้จักที่ใช้ยาเสพติด”</li> <li>2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับคนส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ใช้ยาเสพติดมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ใช้ยาเสพติด (เพียงแต่เขาอาจคบแต่กลุ่มเพื่อนที่เสพยา จึงทำให้คิดว่าเป็นเรื่องนั้น)</li> </ol>
6. เสียเวลาที่จะมารักษา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้คำถามว่า “เขารู้สึกอย่างไรกับการต้องบำบัดรักษา” จะช่วยให้เข้าใจความเชื่อข้อนี้</li> <li>2. ชี้ให้เห็นความเป็นจริงว่าเขามีปัญหาหลายอย่างและต้องเร่งที่จะแก้ไข</li> </ol>
7. ความคิดเห็นอื่นๆ	



## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ความเชื่อและเจตคติ

### 4.2 “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ที่ช่วยให้สามารถควบคุมตนเอง และนำไปสู่การเลิกยาเสพติดได้

#### สาระสำคัญ

ในกระบวนการเลิกยาเสพติด สมาชิกจะต้องเผชิญกับความยุ่งยากต่างๆ ในด้านอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม การที่สมาชิกไม่กลับไปเสพยาซ้ำอีกนั้น จะต้องค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ภายในตนเองให้พบ ซึ่งจะช่วยให้พ้นทางใจและเป็นพลังใจในการเผชิญ การจัดการกับปัญหา อุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้น

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1, 2

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้แก่สมาชิกตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ”
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจและค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวในใจมีส่วนช่วยให้สมาชิกควบคุมตนเองได้ในการไม่กลับไปเสพยาซ้ำอีกตามใบกิจกรรม	- ใบงานที่ 1 “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ”

3. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงสรุปให้เห็นว่าสมาชิกมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ อยู่ซึ่งจะเป็นสิ่งที่จะช่วยให้กำลังใจ และช่วยให้เอาชนะสิ่งที่ เป็นอุปสรรคต่อการเลิกยาได้สำเร็จตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ที่ 2 “สิ่งยึดเหนี่ยวทาง จิตใจ”
--	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกสามารถใช้สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การประทับประคองตนเองให้ปลอดภัยเสพติด เช่น การ ระลึกถึง การสวดมนต์ การใช้รูปถ่าย ฯลฯ	

#### การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจและความตั้งใจขณะเข้าร่วมกิจกรรม

#### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .  
หน้า 77-78 .

## ใบความรู้ที่ 1 “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ”

การที่คนเราจะเลิกยาเสพติด บางครั้งเป็นเรื่องที่ยากลำบากมาก เพราะยาเสพติดเคยเป็นที่พึ่ง เคยเป็นสิ่งที่คุ้นเคย เคยเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสุขในชีวิตประจำวันโดยไม่เคียดร้อนในสภาพการณ์ต่างๆ นั้น ทุกครั้งที่เลิกยาเสพติด เราจะรู้สึกเหงา ว่าเหว โดดเดี่ยว รู้สึกไม่มั่นใจในชีวิตที่จะต้องดำเนินไปโดยไม่มียาเสพติด (ไม่มีที่พึ่ง) และทำให้เราต้องหวนกลับไปพึ่งมันอีก เมื่อเราไม่สามารถจะพึ่งอะไรรอบข้างได้ ที่จริงแล้วเรากำลังนึกถึงธรรมชาติของเราและมนุษย์ทุกคนว่า ไม่มีใครสามารถอยู่โดดเดี่ยวในโลก โดยไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวพึ่งพิงได้ เพราะสิ่งยึดเหนี่ยวทำให้เรามีกำลังใจยามท้อแท้ สิ้นหวัง หรือฝ่าฟันอุปสรรคและช่วยให้เราสงบ เมื่อมีความว่าวุ่นใจ เมื่อเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นด้วยตัวเองเพียงลำพังจะรู้สึกอ่อนแอ ไม่มีพลัง หากเราไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวประจำตัวของแต่ละคนเอาไว้ ก็จะทำให้เราต้องหวนกลับไปพึ่งยาเสพติดได้ง่าย

สิ่งพึ่งพิงทางจิตใจของแต่ละบุคคลอาจไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนจะต้องมีเฉพาะของตนเองซึ่งจำกัดความของสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจในความหมายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันออกไป โดยที่คุณสามารถตรวจสอบความหมายได้จากข้อความเหล่านี้

### สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ หมายถึง

1. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (เช่น รู้สึกดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตัวเอง เป็นต้น)
2. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ (เช่น ตำราฯ น้ำตก ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)
3. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น) และสัตว์ (เช่น หมา แมว หมู ไก่ ปลา เป็นต้น)
1. ความรู้สึกหรือสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือ ไม่มีตัวตน (เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)

2. ความรู้สึกหรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา (เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ/ศรัทธาในศาสนา เป็นต้น)

## ใบความรู้ที่ 2 “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ”

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นต่อไปว่า เมื่อมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ → เป็นกำลังใจ ทำให้เอาชนะอุปสรรคได้ → ไม่ใช่ยาฆ่า → ทำสิ่งต่างๆ ตามที่ต้องการได้สำเร็จ (เป้าหมายระยะสั้นในแต่ละวัน) เมื่อสำเร็จเกิดความภาคภูมิใจและรู้ว่าตนเองมีความหมาย มีคุณค่ามากขึ้น → ทำสิ่งต่างๆ ที่เป็นเป้าหมายในระยะยาวได้ต่อไป และคงการหยุดใช้ยาได้อย่างต่อเนื่อง

เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกและความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ สมาชิกได้ใช้เวลาแต่ละวันอย่างพอใจกับสิ่งเหล่านั้น ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกสงบ เยือกเย็น และมีพลังในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ต้องพึ่งยาเสพติด

## ใบงานที่ 1 “สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ”

สิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจของฉัน ได้แก่

1. ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (เช่น รู้สึกดีต่อตัวเอง รักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง นับถือตนเอง เป็นต้น)

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

2. ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ (เช่น ลำธาร น้ำตก ต้นไม้ ทะเล เป็นต้น)

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

3. ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ดีกับธรรมชาติ (เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง แฟน เป็นต้น)

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

4. ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่เราเคารพนับถือไม่มีตัวตน (เช่น เทพเจ้า ศาลพระภูมิ เจ้าที่เจ้าทาง รูปเคารพ เป็นต้น)

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

5. ความรู้สึก หรือความสัมพันธ์ที่ดีกับศาสนา (เช่น คำสอน นักบวช ความเชื่อ/ศรัทธาในศาสนา เป็นต้น)

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

(รายบุคคล)

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ความเชื่อและเจตคติ

### 4.3 “เคล็ดลับในการศึกษา”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา

1. เข้าใจเกี่ยวกับเคล็ดลับการเลิกยา
2. ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตัวตามเคล็ดลับการเลิกยา
3. สามารถปฏิบัติตามเคล็ดลับการเลิกยาได้

#### สาระสำคัญ

เคล็ดลับในการเลิกยาให้สำเร็จ ประยุกต์มาจากแนวคิดของกลุ่มเลิกสุรานินนาม (AA = Alcoholic Anonymus) ประกอบด้วยแนวคิดในการปฏิบัติตัวขณะหยุดเสพยา เพื่อช่วยให้สามารถเลิกยาได้สำเร็จ

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม “แบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกยา”
2. ใบความรู้ เรื่องเคล็ดลับในการเลิกยาให้สำเร็จ

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้ให้การปรึกษามองถึงปัญหา อุปสรรคของผู้รับการปรึกษาที่คิดว่าทำให้เลิกยาได้ยาก	

<p>2. ทำแบบสำรวจเพื่อช่วยให้เลิกยาตามใบกิจกรรม</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาพูดคุยตามประเด็นในใบกิจกรรม และอธิบายเคล็ดลับการเลิกยาตามใบความรู้</p> <p>4. ให้สมาชิกพิจารณาเคล็ดลับแต่ละข้อในประเด็น ความเข้าใจและการปฏิบัติได้จริงตามเคล็ดลับ</p>	<p>- ใบกิจกรรม</p> <p>- ใบความรู้</p>
--	---------------------------------------

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>อาจวางแผนปฏิบัติตามเคล็ดลับบางข้อที่สามารถทำได้ง่ายก่อน หรือทำทุกข้อขึ้นอยู่กับความสามารถของสมาชิก</p> <p>5. ยุติการพูดคุย นัดพบพูดคุยครั้งต่อไป</p>	

### การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .

## ใบความรู้ เคล็ดลับในการเลิกยาให้สำเร็จ

ในการเลิกยาให้สำเร็จนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ และฝึกทักษะจำเป็น เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง มีความรู้สึกที่ดีต่อการบำบัด และมีเพื่อนที่ดีในการช่วยสนับสนุนให้การบำบัดประสบผลสำเร็จ ดังนี้

### 1. หยุดเสพยาทีละวัน

ความคิดนี้เป็นกุญแจหรือหัวใจสำคัญที่ช่วยให้เราอยู่ได้โดยไม่เสพยา อย่าครุ่นคิดถึงการเลิกยาอย่างถาวร แต่จะมุ่งความสนใจไปที่การไม่เสพยาในวันนี้ให้ได้

### 2. อย่ายึดติดกับปัญหา

การที่หมกมุ่นอยู่กับปัญหาใดปัญหาหนึ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้จะมีผลร้ายต่อการเลิกเสพยา ดังนั้น ควรปล่อยวางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้โดยปราศจากยา

### 3. ทำเป็นเรื่องง่ายๆ (ธรรมดาๆ)

การเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตโดยไม่ใช้ยาเสพติด อาจเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนของผู้เคยใช้ยา เช่น ไม่รู้ว่าหากความสุขได้อย่างไร กลมใจไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร การมาเข้ากลุ่มบำบัดจะช่วยทำให้ได้เรียนรู้วิธีการที่อยู่ได้โดยไม่ใช้ยา จงอย่าคิดว่ายุ่งยาก คิดว่าความทุกข์ ความสุขที่เราพบนั้นเป็นเรื่องธรรมดาที่ใครๆ ก็พบเจอ

### 4. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

นอกจากการมาเข้ากลุ่มบำบัดทำให้ได้เรียนรู้และพบกับคนที่เคยเสพยาและกำลังเลิก จะทำให้เราไม่รู้สึกอ้างว้าง แต่มีเพื่อนที่เข้าใจความรู้สึกได้ดี ประสบการณ์และความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม เป็นสิ่งที่มีค่าที่เราสามารถนำไปลองปฏิบัติหรือเป็นตัวอย่งที่ดี นอกจากนี้ควรเข้ากลุ่มบำบัดเพื่อประโยชน์



หรือกิจกรรมของชุมชนด้วย เพื่อจะทำให้เราได้เห็นผู้อื่นที่มีความทุกข์ยิ่งกว่า เช่น ผู้พิการ และการทำประโยชน์จะช่วยให้เรามีความรู้สึที่ดี และมีคุณค่า

## ใบกิจกรรม แบบสำรวจเพื่อช่วยเหลือเด็ก

1) โปรดทำเครื่องหมาย 3 หน้าข้อตามกิจกรรมที่ท่านได้ทำตั้งแต่เข้ารับการบำบัด

- |  |   |
|--|---|
| ..... 1. กำจัดอุปสรรคเกี่ยวกับการเสพยา                       | ..... 8. มารับการปรึกษาเพื่อเลิกยาเสพติด                        |
| ..... 2. หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าและเครื่องดื่ม<br>มีแอลกอฮอล์ | ..... 9. เข้ารับการบำบัดยาเสพติดด้วยวิธีต่าง ๆ                  |
| ..... 3. หลีกเลี่ยงการเสพยา                                  | ..... 10. ยอมรับว่าเป็นผู้เสพยา / ติดยา และ<br>พยายามตั้งใจเลิก |
| ..... 4. หลีกเลี่ยงการเที่ยวผับ / คาราโอเกะ                  | ..... 11. ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา / หางานอดิเรกทำ                |
| ..... 5. หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น                                | ..... 12. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม                               |
| ..... 6. หยุดเสพยาและสารเสพติดทุกชนิด                        | ..... 13. เข้าร่วมทำกิจกรรมทางสังคม                             |
| ..... 7. ใช้วิธีหยุดความคิดเมื่ออยากยา                       | ..... 14. การกระทำอื่น ๆ (ระบุ) .....                           |

2) ข้อใดที่ท่านทำง่ายที่สุด .....

3) ข้อใดที่ท่านต้องใช้ความพยายามมากที่สุด .....

4) ท่านยังไม่ได้ทำข้อใดบ้าง .....

เพราะอะไร .....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ความเชื่อและเจตคติ

### 4.4 “ความสงบสุขในชีวิต”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเรื่องการหาความสงบสุขในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้จิตใจมีความสงบและเป็นสุข

#### สาระสำคัญ

1. การเรียนรู้วิธีการที่จะทำให้จิตใจให้สงบสุข จะช่วยให้บุคคลไม่ต้องแสวงหาความสุขจากการเสพยาเสพติด หรือสิ่งอื่นใดที่นำอันตรายมาสู่ชีวิต
2. เคล็ดลับของความสงบสุขของจิตใจ เกิดจากการที่บุคคลเรียนรู้วิธีการทำจิตใจให้สงบด้วยการอยู่กับภาวะความเป็นปัจจุบัน ทำให้ไม่เป็นทุกข์จากความกังวลต่อสิ่งที่ล่วงไปแล้ว หรือกลัวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และการเรียนรู้ข้อจำกัดว่าอะไรคือสิ่งที่เราควบคุมได้ และไม่อาจควบคุมได้ ซึ่งจะช่วยให้ยอมรับหรือมีความคาดหวังสิ่งต่าง ๆ ตามที่ไม่จริง ไม่คับข้องใจเมื่อเผชิญกับสิ่งที่ไม่สมหวัง

#### สื่อการจัดกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 1, 2

เวลา 30 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่หัวข้อ การเรียนรู้เคล็ดลับของการทำให้จิตใจ	

<p>มีความสุข จะช่วยทำให้เขาสามารถเลิกยาเสพติดได้ง่ายขึ้น</p> <p>2. ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมที่ 1 แล้วอภิปรายร่วมกันในประเด็นตามใบกิจกรรม</p>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 1 “สิ่งควบคุมได้และไม่ได้”</p>
--	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>3. ให้สมาชิกอ่านข้อความตามใบกิจกรรมที่ 2 แล้วให้ทุกคนตอบคำถามและอภิปรายร่วมกันทีละข้อ</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปตามสาระสำคัญทั้ง 2 ข้อ และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีการและแนวทางปฏิบัติที่เป็นไปได้ที่จะทำให้จิตใจเกิดความสงบสุข</p>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2 “การเข้าถึงความสุขและเกิดปัญญา”</p>

#### การประเมินผล

1. สังเกตจากการตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

#### เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคุมประพฤติภาค 7 กรมคุมประพฤติ . แนวทางการวางแผนและจัดกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดสารเสพติด สำหรับพนักงานคุมประพฤติ .

## ใบกิจกรรมที่ 1

### สิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้

ขอให้พิจารณา และตอบคำถามต่อไปนี้

1. ขอให้นึกถึงเรื่องที่คุณเคยผิดหวัง เสียใจ หรือไม่พอใจกับบางสิ่งบางอย่าง หรือคนบางคน และคุณทำอย่างไรเมื่อคุณผิดหวัง เสียใจ หรือไม่พอใจ (อย่างน้อย 1 เรื่อง)

---

---

---

---

---

---

---

---

2. ขอให้พิจารณาเหตุการณ์นั้นว่าสิ่งที่เกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ และอะไรเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ อย่างไรบ้าง

---

---

---

---

---

---

---

---

## ใบกิจกรรมที่ 2

### การเข้าถึงความสุขและเกิดปัญญา

คำชี้แจง ขอให้อ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วอภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

#### ที่นี่และเดี๋ยวนี้

ที่นี่ หมายความว่าขณะนี้และตรงนี้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจริงจังที่สุด  
เป็นตัวแทนคุณค่าแท้จริงของชีวิต เพราะเป็นตัวชีวิตที่แท้จริง  
อดีตผ่านไปแล้วเหมือนความฝัน ไม่กลับมาอีก  
อนาคตเป็นสิ่งที่เราเกร็งหรือพยากรณ์ ยังไม่มีจริง  
ปัจจุบันต่างหากที่เป็นจริง ทุกสิ่งที่เราทำในปัจจุบันจึงสำคัญมาก  
จะดีที่สุที่สุดก็ด้วยการทำสิ่งที่ดีที่สุที่สุด ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ ทุกขณะปัจจุบันที่มาถึง  
ถ้าหากว่าเราพยายามจะหนีไปจากปัจจุบัน  
เพราะอาจเห็นว่ามันน่าเบื่อ หรือเพราะผิดหวัง  
จึงสร้างภาพอนาคตในฝันไว้สวยงาม  
หรือเห็นว่าที่นี่ไม่สบายพอ ไม่ดีพอ คิดแต่ว่าที่อื่นดีกว่าเสมอ  
จึงเผชิญชีวิตปัจจุบันอย่างเบื่อหน่ายและหดหู่  
ถ้าเป็นเช่นนั้นชีวิตก็เสียเปล่า  
เพราะชีวิตแท้จริงมีอยู่ในขณะปัจจุบัน  
เมื่อใดเราเผชิญชีวิตขณะนี้ตรงนี้อย่างซึ่งหน้า  
ทำทุกสิ่งในปัจจุบันให้ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้  
แล้วก็ไม่จำเป็นต้องหวังอนาคตเพราะจะดีเอง

- 
1. ข้อความข้างต้นมีความหมายกับคุณอย่างไร

.....  
.....  
2. คุณมีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข  
.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

### 5.1 “บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว และสามารถเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว

#### สาระสำคัญ

การที่สมาชิกในครอบครัวรู้จักบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนเข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัวนั้น หากปฏิบัติได้จะทำให้ตนเองและครอบครัวมีความสุข

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4 หรือสมุดบันทึก
2. ปากกาหรือดินสอ
3. กระดาษขาวเทา หรือกระดาษวาดเขียน
4. สีไม้หรือสีชอล์ก กรรไกร
5. ใบความรู้
6. ใบกิจกรรมที่ 1, 2

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
-------------------	----------------

1. ให้สมาชิกหลับตาคิดถึงครอบครัวตนเอง มีใครบ้างเป็นสมาชิกในครอบครัว แต่ละคนทำหน้าที่อะไร แล้วบันทึกลงในกระดาษ	- ใบกิจกรรมที่ 1 “บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว”
---	---

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. ให้สมาชิกรวมกลุ่ม ๆ ละ 4 – 5 คน ช่วยกันกำหนดบทบาทหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งได้แก่บทบาท พ่อ แม่ พี่ น้อง 3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานความคิดของกลุ่มตนเอง 4. ให้ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติม ถึงแนวคิดที่สมาชิกควรได้รับ 5. ให้สมาชิกเลือกบทบาทที่คิดว่าตนเองอยากจะเป็นและคิดว่าตนเองทำได้ดีที่สุด และนำมาวาดเป็นหน้ากาก โดยการใส่สัญลักษณ์แทนบทบาทที่ตนเองอยากเป็น และนำมาเล่าให้สมาชิกฟัง 6. ผู้นำกลุ่มสรุปและอภิปรายเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบกิจกรรมที่ 2 “บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว”  - ใบความรู้ “บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว”

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน .

**ใบกิจกรรมที่ 1**  
**“บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว”**

1. สมาชิกในครอบครัวประกอบด้วย .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
- 
2. บทบาทของสมาชิกแต่ละคน .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....
  - .....



**ใบกิจกรรมที่ 2**  
**บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว**

ให้สมาชิกช่วยกันวาดหน้ากากเพื่อแสดงถึงสัญลักษณ์ที่ตนเองอยากจะเป็น  
ลงในกระดาษวาดเขียน และบรรยายภาพประกอบ เพื่อนำมาเล่าให้สมาชิกฟัง

### ใบความรู้ที่ 3 “บทบาทและหน้าที่ของครอบครัว”

มนุษย์ทุกคนต้องมีบทบาทหน้าที่ ซึ่งเป็นบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนไปตามสถานการณ์และวันเวลา ในวัยเด็กในครอบครัวมีบทบาทเป็นลูก เมื่อโตขึ้นมีครอบครัวมีบทบาทเป็นพ่อ แม่ ดังนั้น การที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เราควรรู้ถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

#### บทบาทของลูก

1. การเชื่อฟังปฏิบัติตามคำสอนของพ่อแม่
2. เป็นเด็กดี นิสัยดี มีความประพฤติดี
3. ตั้งใจขยันเรียนหนังสือ
4. ช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ช่วยงานบ้าน

#### บทบาทของพ่อ

1. เป็นสามีที่ดีของภรรยา
2. ประกอบสัมมาชีพดูแลครอบครัว
3. ให้เกียรติภรรยาและครอบครัวของภรรยา และเพื่อน ๆ

#### บทบาทของแม่

1. เป็นภรรยาที่ดีของสามี
2. ประกอบสัมมาชีพดูแลครอบครัว
3. ให้เกียรติสามีและครอบครัวสามี และเพื่อน ๆ

#### บทบาทของพ่อแม่ต่อลูก

1. เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก
2. หลีกเลี่ยงอบายมุขทุกอย่าง
3. ดำรงตนอยู่ในคุณธรรม คือ รู้จักหา รู้จักเก็บ รู้จักใช้จ่าย
4. แสดงความรักให้ขยันพำเพ็ญ
5. เอาใจใส่อย่าให้ลูกรู้สึกเปล่าเปลี่ยว
6. ร่วมมือแก้ไขปัญหากับโรงเรียน

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

### 5.2 “ก้าวใหม่ในชีวิต”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการเลิกพฤติกรรมใช้สารเสพติดของตน
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่สามารถตอบสนองต่อเป้าหมายชีวิตของตนได้

#### สาระสำคัญ

บุคคลที่ก้าวพลาดพลั้งในชีวิต ครั้งหนึ่งเคยมีประสบการณ์การเสพยาเสพติด ที่แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่อ่อนแอและพ่ายแพ้ ต่อมาบุคคลเหล่านี้ได้รับการบำบัดรักษาให้มีเสถียรภาพทางจิตที่เข้มแข็ง และมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมทั้งจะเผชิญชีวิตและก้าวเดินในหนทางชีวิตใหม่ ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในการเลิกพฤติกรรมใช้สารเสพติด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายชีวิตใหม่

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ปากกาหรือดินสอ
3. ใบความรู้
4. ใบงานที่ 1 , 2 , กรณีศึกษา

เวลา 50 นาที

## วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ชีวิตใหม่ของโก้” และตั้งคำถามว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตใหม่ของโก้	- กรณีศึกษาเรื่อง “ชีวิตใหม่ของโก้”

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. สมาชิกวิเคราะห์หว่าโก้เลิกสารเสพติดและปรับปรุงตนเองได้เพราะอะไร สมาชิกคิดว่าความสำเร็จเหล่านี้เกิดขึ้นกับสมาชิกได้หรือไม่ เพราะเหตุใดตามใบงานที่ 1 ข้อ 1	- ใบงานที่ 1 “ก้าวใหม่ในชีวิตของฉัน”
3. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์จุดอ่อนของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่จะทำให้สมาชิกกลับไปใช้สารเสพติดอีก และสมาชิกจะป้องกันหรือแก้ไขจุดอ่อนเหล่านั้นอย่างไร ตามใจกิจกรรมที่ 1 ข้อ 2	- ใบงานที่ 1
2. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น จากนั้น ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้ “ก้าวใหม่ในชีวิตของฉัน”
3. ให้สมาชิกระบุนิ่วปฏิบัติตนเพื่อป้องกันมิให้ตนเองกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีก ตามใบงานที่ 2 และเขียนคำมั่นสัญญาในใบสัญญาตามใบสัญญา	- ใบงานที่ 2 “ก้าวใหม่ในชีวิตของฉัน”
4. ให้สมาชิกแต่ละคนรายงานสัญญาของตนเอง และผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ (ประเมินความสำเร็จของสัญญาด้วยกิจกรรมคำมั่นสัญญาของฉัน)	- ใบสัญญา

## หมายเหตุ

เมื่อทำกิจกรรมก้าวใหม่ในชีวิตเสร็จ ให้เวลาแก่สมาชิกได้ทดลองปฏิบัติตามสัญญาที่ให้ไว้ หลังจากนั้น จึงทำกิจกรรมคำมั่นสัญญาของฉัน

### การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความตั้งใจในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. สัมผัสจากไปกิจกรรม

### เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติด สำหรับกลุ่ม  
ผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด . 2546, หน้า 117-122 .

### กรณีศึกษาเรื่อง “ชีวิตใหม่ของโก้”

หลังจากเหตุการณ์เลวร้ายได้ผ่านพ้นไปในชีวิต โก้ได้รับการฟื้นฟูสภาพจิตใจได้รับกำลังใจจากพ่อแม่ ทำให้โก้เข้มแข็งที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป โก้เริ่มรับรู้ทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเองอย่างเข้าใจ ไม่ว่าจะสิ่งที่โก้เคยประสบความสำเร็จหรือสิ่งที่ล้มเหลว โก้รับรู้ว่ามันเกิดจากการกระทำของตนเอง โก้ก็ทำลายสิ่งเหล่านี้ด้วยความพลั่งเปลวไปเสพยาบ้าของโก้เอ มันไม่ได้ทำลายชื่อเสียงเกียรติยศของโก้เท่านั้น มันทำลายร่างกายและสมองของโก้ด้วย และที่สำคัญมันทำร้ายจิตใจของพ่อแม่รวมทั้งคนที่โก้รัก เมื่อเห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นจากยาบ้าอย่างชัดเจน โก้จึงสัญญากับตัวเองว่าต่อไปโก้จะไม่เกี่ยวข้องกับยาบ้าและสารเสพติดใดๆ อีกแล้ว และมีความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแท้จริง ที่จะนำพาชีวิตของตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์และงอกงาม เพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเองให้พ่อแม่ได้ชื่นชมอีกครั้ง จนในที่สุดโก้ก็ได้รับความสำเร็จคืนมา และเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ตลอดไป

**ใบความรู้**  
**“ก้าวใหม่ในชีวิตฉัน”**

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ว่าโก้เลิกสารเสพติดและปรับปรุงตนเอง เพราะอะไร สมาชิกคิดว่าความสำเร็จเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นกับสมาชิกได้หรือไม่ เพราะเหตุใด	- โก้เลิกสารเสพติดได้เพราะโก้ได้รับบทเรียนอันยิ่งใหญ่จากการใช้สารเสพติด ทำให้พ่อแม่ผิดหวังเสียใจและทำให้การเรียนแย่ลง ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำเรื่องราวชีวิตของโก้เป็นอุทาหรณ์เตือนใจในสิ่งที่ได้ทำผิดพลาดไปและเรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเอง ก็จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวไปสู่ความสำเร็จนั้นได้
2. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์จุดอ่อนของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่จะทำให้สมาชิกกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแก้ไขจุดอ่อนเหล่านี้ได้อย่างไร	- ทุกคนย่อมมีจุดอ่อนของตนเอง ถ้าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ที่จะปรับปรุงจุดอ่อนของตนเองให้เข้มแข็งและป้องกันมิให้เกิดขึ้นอีก โดยยึดถือสิ่งที่ผ่านมานั้นเป็นบทเรียนของตนเอง เพื่อให้เกิดความมานะอดทนและมุ่งมั่นที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อจุดหมายปลายทางที่สดใส

## ใบงานที่ 1 “ก้าวใหม่ในชีวิต”

แบ่งกลุ่ม 3-4 คน ร่วมอภิปรายจนได้ข้อสรุปและส่งตัวแทนนำเสนอในหัวข้อต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ว่าใกล้เกียติยศและปรับปรุงตนเองได้เพราะอะไร สมาชิกคิดว่าความสำเร็จเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นกับสมาชิกได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
2. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์จุดอ่อนของตนเองว่ามีอะไรบ้างที่จะทำให้สมาชิกกลับไปใช้สารเสพติดอีก และสมาชิกจะป้องกันหรือแก้ไขจุดอ่อนเหล่านี้ได้อย่างไร เวลา 15 นาที  
นำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

## ใบงานที่ 2 “ก้าวใหม่ในชีวิตของฉัน”

ให้สมาชิกแต่ละคนคิดวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ให้สมาชิกระบุวิธีปฏิบัติตนเพื่อป้องกันมิให้ตนเองกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีก
2. สมาชิกเขียนสัญญา



## ใบสัญญา

ให้สมาชิกระบุวิธีปฏิบัติตนพร้อมกับเขียนคำมั่นสัญญาในข้อความ ดังนี้

### สัญญาของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้า (ชื่อ – สกุล).....

มีความต้องการหรือเป้าหมายชีวิต.....

จึงสัญญากับตนเองและเพื่อนๆ ว่าข้าพเจ้าจะ (สิ่งที่ปฏิบัติ).....

.....

.....

.....

.....

สัญญาฉบับนี้ข้าพเจ้าจะทำสำเร็จเมื่อ (วัน เดือน ปี).....

ซึ่งสัญญาว่าจะติดตามถามข้าพเจ้าในวันที่.....

ลงชื่อ.....ผู้สัญญา

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

### 5.3 “คำมั่นสัญญาของฉัน”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สัญญาไว้ และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จริง

#### สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ จะประสบความสำเร็จหรือไม่ ตามพันธะสัญญาที่ให้ไว้ย่อมขึ้นอยู่กับความมีวินัยของบุคคลนั้นๆ ที่จะเอาชนะต่อตนเองโดยไม่มีข้ออ้างหรือข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น ตนเองเท่านั้น จะเป็นผู้เปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองได้ และสนองตอบความต้องการของตนได้สำเร็จ เมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกเล่าถึงผลการปฏิบัติของตนว่าทำได้หรือไม่อย่างไร ตามประเด็นต่อไปนี้ 1.1 วิเคราะห์ว่าทำไมทำได้สำเร็จเพราะอะไร และรู้สึกละอย่างไรเมื่อทำได้ 1.2 สมาชิกที่ทำไม่ได้ วิเคราะห์ตนเองว่าทำไมไม่ได้เพราะ	

<p>อะไร อะไรเป็นอุปสรรคให้ทำไม่ได้</p> <p>2. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน ให้อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้</p> <p>2.1 การปฏิบัติได้สำเร็จ / ไม่สำเร็จ เกิดผลกับสมาชิกอย่างไร</p>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 1 “คำมั่นสัญญาของฉัน”</p>
---	---

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>2.2 สมาชิกช่วยกันปรับปรุงแผนการปฏิบัติของสมาชิกที่ทำไม่สำเร็จให้เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้จริง</p> <p>2.3 สมาชิกที่ทำสำเร็จ ให้ออกแผนการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตของตนต่อไป</p> <p>3. ตัวแทนกลุ่มรายงานในประเด็นข้อ 1 ส่วนประเด็นข้อ 2 และ 3 ให้สมาชิกแต่ละคนรายงาน จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปในประเด็นที่ 1 และช่วยชี้แนะแผนการปฏิบัติตนของสมาชิกในข้อ 2 และ 3 ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น ตามใบความรู้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มเขียนสัญญาถึงแผนการปฏิบัติตนใหม่</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจแก่สมาชิก</p>	<p>- ใบความรู้ “คำมั่นสัญญาของฉัน”</p>

#### หมายเหตุ

กิจกรรมคำมั่นสัญญาของฉันทำต่อจากกิจกรรมก้าวใหม่ในชีวิต แต่ควรใช้เวลาสัก  
 ระยะเวลาหนึ่งแก่สมาชิก เพื่อปฏิบัติตามสัญญาที่ให้ไว้

#### การประเมินผล

- สังเกตจากความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติตามสัญญาของสมาชิก
- สังเกตจากความคิดเชิงวิเคราะห์ผลการปฏิบัติของสมาชิก

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด . 2546 , หน้า 123 – 125 .

### ใบกิจกรรมที่ 1 “คำมั่นสัญญาของฉัน”

ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้จนได้ข้อสรุป และมอบหมายให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. การปฏิบัติได้สำเร็จ / ไม่สำเร็จ เกิดผลกับสมาชิกอย่างไร
2. ให้สมาชิกช่วยกันสรุป ปรับปรุงแผนการปฏิบัติของคนที่ไม่สำเร็จใหม่ ให้เหมาะสมจนสามารถปฏิบัติได้จริง
3. สมาชิกที่ทำสำเร็จ วางแผนการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตต่อไป เวลา 20 นาที และนำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

**ใบความรู้**  
**“คำมั่นสัญญาของฉัน”**

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. การปฏิบัติได้สำเร็จ / ไม่สำเร็จเกิดผลกับสมาชิกอย่างไร	- ถ้าสมาชิกปฏิบัติได้สำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจมีกำลังใจที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดีต่อไป
2. สมาชิกช่วยกันปรับปรุงแผนการปฏิบัติของคนที่ไม่สำเร็จใหม่ให้เหมาะสมสามารถปฏิบัติได้จริง	- ถ้าไม่สำเร็จอาจทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย แต่อย่างไรก็ตามถ้าหากสมาชิกมีความพากเพียรพยายามมีความอดทนและมุ่งมั่นและพยายามหาจุดบกพร่อง แก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้น จะทำให้สมาชิกสามารถบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้
3. สมาชิกที่ทำได้สำเร็จวางแผนปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตตนต่อไป	

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

### 5.4 “ผู้รับเคราะห์”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ความรู้สึกของสมาชิกต่อผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด
2. เพื่อให้สมาชิกแสดงความเห็นใจต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด
3. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด

#### สาระสำคัญ

ทุกสังคมย่อมมีปัญหา ถ้าเรารู้และตระหนักในปัญหา รับผิดชอบต่อตนเองต่อการสร้างสรรค์สังคมโดยแสดงความเห็นใจและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการช่วยเหลือ ต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด จะทำให้สังคมนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา
2. ใบความรู้
3. แบบวัดความเห็นใจผู้อื่น

เวลา 1 ชั่วโมง

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่เนื้อหาโดยพูดคุยกันในคำถามว่า “ถ้ามีครอบครัวในละแวกบ้านซึ่งถูกติดยาแล้วเกิดอาการคลุ้มคลั่งฆ่าแม่ สมาชิกรู้สึกอย่างไร”	

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครอ่านบทความ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิกหลังจากฟังบทความดังกล่าว</p> <p>4. ให้แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 10 คน และให้ร่วมกันตอบคำถามดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ถ้าสมาชิกเป็นเพื่อนบ้านของนางดี สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด</li> <li>- จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นายแก้วต้องติดคุก สมาชิกรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด</li> <li>- ถ้าในสังคมมีบุคคลอย่างนายเตือนเป็นจำนวนมาก สมาชิกคิดว่า จะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในสังคมนั้นอย่างไร และสมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบนั้น</li> </ul> <p>5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานและร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติมในหัวข้อ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สมาชิกจะมีแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการที่สมาชิกของครอบครัวใช้สารเสพติดอย่างไร</li> <li>- สมาชิกมีแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลในสังคมที่ได้รับผลกระทบจากการที่สมาชิกของสังคมใช้สารเสพติดได้อย่างไร</li> </ul> <p>7. จากนั้นผู้นำกลุ่มในแต่ละกลุ่มรายงานและร่วมกันอภิปราย</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มสรุปและปิดกลุ่ม</p>	<p>- กรณีศึกษา เรื่อง “ลูกทอฟี”</p> <p>- ใบความรู้</p>

--	--

### การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สัมผัสจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน .



กรณีศึกษาเรื่อง “ลูกทรีพี”  
“กิจกรรมผู้รับเคราะห์”

ลูกม่าแม่

ทรีพี ทาสยาบ้าก่อคดีฆาตกรรม ทวงแม่ตนเองอาการปางตาย เหตุเพราะหายานรกเสพไม่ได้

นายแก้ว โดมา อายุ 30 ปี ผู้ต้องหาฆ่าน้องชาย คือนายเดือน โดมา อายุ 25 ปี บุตรนางดี โดมา อายุ 60 ปี ได้ให้การว่านายเดือน น้องชายของตนไม่มีอาชีพ ดัดยาบ้ามาหลายปี ต้องเสพอย่างน้อยวันละครั้งเมื่อดึกทุกวัน ระยะเวลาที่ยาบ้าราคาแพงขึ้น แต่นายเดือนเลิกไม่ได้เลย ดื่มเหล้าแทน แล้วคุยกับตนเสียงดัง แม่ตะโกนด่าว่าอะไรจำไม่ได้ ตอนนั้นนายเดือนเมามาก ประกอบกับอารมณ์หงุดหงิด เพราะอยากยาบ้า เกิดโมโหเลือดขึ้นหน้า เลยคว้ามีดจะไปแทงแม่ตนร้องห้าม แต่นายเดือนไม่ฟัง เข้าไปแทงแม่ถูกที่แขนซ้าย และจะแทงซ้ำตนจึงคว้าปืนมายิงนายเดือนตายคาที่

**ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”**  
**“กิจกรรมผู้รับเคราะห์”**

ประเด็นการอภิปราย	แนวคิดที่วางไว้
1) ถ้าสมาชิกเป็นเพื่อนบ้านของนางดี สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	- รู้สึกสงสารและเห็นใจครอบครัวของนางดี เพราะมีลูกที่ใช้สารเสพติดจนทำให้ครอบครัวเดือดร้อน
2) จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นายแก้วต้องติดคุก สมาชิกรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด	- รู้สึกสงสารเห็นใจ และเข้าใจถึงความจำเป็นที่นายแก้วต้องฆ่าน้องชาย
3) ถ้าในสังคมมีบุคคลอย่างนายเดือนเป็นจำนวนมาก สมาชิกคิดว่าจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในสังคมนั้นอย่างไร และสมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อผู้ที่ได้รับผลกระทบนั้น	- ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม อุบัติเหตุ เกิดความไม่สงบในสังคมขาดบุคคลที่มีคุณภาพ ทำให้บุคคลที่อยู่ในสังคมนั้นรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน - รู้สึกสงสารและเห็นใจบุคคลในสังคมนั้น และไม่อยากให้เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในสังคมไทย
4) สมาชิกจะมีแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการที่สมาชิกของครอบครัวใช้สารเสพติดอย่างไร	- ให้การยอมรับไม่แสดงความรังเกียจ - ให้กำลังใจให้คำปรึกษา รับฟังความทุกข์ - ให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ที่อาจช่วยเหลือได้
5) สมาชิกมีแนวทางในการช่วยเหลือบุคคลในสังคมที่ได้รับผลกระทบจากการที่สมาชิกของสังคมใช้สารเสพติดอย่างไร	- กระตุ้นให้สมาชิกในสังคมเกิดความตระหนัก และเข้ามามีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่อปัญหาเสพติด - ร่วมปรึกษากับตัวแทนในสังคมเพื่อหาวิธีป้องกัน และช่วยเหลือกันเพื่อให้บุคคลในสังคมอยู่อย่างสงบสุข

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เสนอกิจกรรมรณรงค์เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติดในชุมชน</li> <li>- ช่วยกันสอดส่องดูแลเพื่อป้องกันเหตุร้าย และพบเห็นเหตุการณ์ที่อาจเกี่ยวข้องกับสารเสพติดควรแจ้งเจ้าหน้าที่</li> </ul>
--	--

**แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม**  
**5.5 “สร้างบ้าน”**

**วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

**สาระสำคัญ**

การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ทุกคนต้องรู้บทบาท หน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคม จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

**สื่อการจัดกิจกรรม**

1. จัดอุปกรณ์ประกอบด้วยกระดาษโปสเตอร์ กระดาษสี กาว ดินสอ / ปากกา สีน้ำ และกรรไกร
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ใบกิจกรรม

**เวลา** 1 ชั่วโมง

**วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5 – 6 คน แจกอุปกรณ์	- อุปกรณ์

<p>กลุ่มละ 1 ชุด</p> <p>2. ให้สมาชิกร่วมกันสร้างบ้านขึ้นมาตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม</p>	
--	--

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>3. เมื่อสร้างบ้านเสร็จ ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยถึงวิธีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม ปัญหาอุปสรรคที่พบและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของกลุ่มตามใบกิจกรรม ที่ 1</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนประมาณ 2 – 3 กลุ่ม นำเสนอผลงานพูดคุยและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่าง นำเสนอเพิ่มเติม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้</p> <p>6. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบทบาท หน้าที่ของตนเองขณะเข้าร่วมกลุ่มสร้างบ้าน ว่าได้ทำอะไรบ้างตามใบกิจกรรม ที่ 2</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม</p>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 1 “สร้างบ้าน”</p> <p>- ใบความรู้ “สร้างบ้าน”</p> <p>- ใบกิจกรรมที่ 2 “สร้างบ้าน”</p>

### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข .คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส .  
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ : 2544 .

## ใบความรู้ “กิจกรรมสร้างบ้าน”

บทบาทหน้าที่ในการทำงานร่วมกัน ถ้าแต่ละคนสามารถทำงานตามที่ตนเองถนัดจะทำให้งานนั้นง่าย แต่ถ้าไม่สามารถทำงานในสิ่งที่ถนัด แต่สามารถเกื้อกูลช่วยเหลือกันงานจะออกมาดี แต่ถ้าคนใดคนหนึ่งในสังคมขาดความรับผิดชอบที่มีต่อหน้าที่ และต่อการทำงานร่วมกับคนอื่น เปรียบเหมือนการใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ถ้าทุกคนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมแล้ว จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ใบกิจกรรมที่ 1**  
**“กิจกรรมสร้างบ้าน”**

วิธีการช่วยเหลือกันในขณะที่ช่วยกันสร้างบ้าน มีวิธีการอย่างไร

---

---

---

---

---

---

ปัญหาอุปสรรคมีอะไรบ้าง

---

---

---

---

---

---

เมื่อมีปัญหาอุปสรรคมีวิธีแก้ไขอย่างไร

---

---

---

---

---

---

**ใบกิจกรรมที่ 2**  
**“กิจกรรมสร้างบ้าน”**

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบทบาทหน้าที่ของตนเองขณะเข้าร่วมกลุ่มสร้างบ้านว่าได้ทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ .....สกุล .....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเองครอบครัว และสังคม

### 5.6 “โลกสวยด้วยมือเรา”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

#### สาระสำคัญ

การทำงานร่วมกัน ควรจะมีการเกื้อกูลและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. กระดาษโปสเตอร์
3. กระดานคำหรือบอร์ด
4. ปากกาไวท์บอร์ด
5. ดินสอสี, สีเทียน, สีเมจิก ฯลฯ
6. ใบความรู้

เวลา 30 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว	



2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนพูดถึงสภาพแวดล้อมในปัจจุบันเป็น อย่างไรบ้าง 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน	
---	--

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นต่าง ๆ ตามใบชี้แจง 5. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยใน กลุ่มใหญ่ 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่ม โดยให้ตัวแทนแต่ละ กลุ่มออกมารวบรวมเกี่ยวกับ ป่าไม้ อากาศและน้ำ ลงใน กระดาษโปสเตอร์แผ่นเดียว โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมี ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปปิดกลุ่ม	- ใบชี้แจง  - กระดาษโปสเตอร์ - ดินสอสี, สีเทียน / สีเมจิก  - ใบความรู้

### การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส .  
 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ : 2544 .

## ใบชี้แจง

### “กิจกรรมโลกสวยด้วยมือเรา”

#### กลุ่มที่ 1 เรื่องป่าไม้

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องป่าไม้ในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพป่าไม้ในปัจจุบันนี้ในความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร ?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของป่าไม้เป็นอย่างไร ?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร ?

#### กลุ่มที่ 2 เรื่องอากาศ

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องอากาศในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพอากาศในปัจจุบันนี้ในความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร ?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของอากาศเป็นอย่างไร ?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร ?

#### กลุ่มที่ 3 เรื่องน้ำ

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องน้ำในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพน้ำในปัจจุบันนี้ในความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร ?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของน้ำเป็นอย่างไร ?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร ?

## ใบความรู้ “กิจกรรมโลกสวยด้วยมือเรา”

โลกเราจะน่าอยู่หรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับมนุษย์โลกจะช่วยกันทำให้โลกมีสภาพเป็นอย่างไร ดังคำที่ว่า “โลกสวยด้วยมือเรา” ถ้าเราช่วยกันดูแลและใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ อากาศ น้ำ ให้ได้ประโยชน์มากที่สุด โดยให้มีการสูญเสียน้อยที่สุด หรือมีการเสริมสร้างทดแทนส่วนที่ถูกทำลาย ก็จะทำให้สิ่งแวดล้อมน่าอยู่ไปด้วย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม  
5.7 “สังคมในพื้นที่”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

สาระสำคัญ

ทุกสังคมย่อมมีปัญหา ถ้าเรารู้และตระหนักในปัญหา รับผิดชอบต่อ การสร้างสรรค์สังคมแล้ว จะทำให้สังคมนั้นเป็นสังคมที่น่าอยู่

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2, 3
2. ดินสอ / ปากกา
3. ใบชี้แจง

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงเรื่อง องค์ประกอบของสังคม ประกอบด้วยสถาบันทางสังคมหลายสถาบัน เช่น สถาบัน	

<p>ครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันพระมหากษัตริย์ เป็นต้น</p> <p>3. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ เท่าๆ กัน ให้ทำงานตามใบชี้แจงและเขียนบรรยายลงในใบกิจกรรม 1</p>	- ใบกิจกรรมที่ 1 “สังคมในฝัน”
---	-------------------------------

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>4. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2 – 3 กลุ่ม ออกมารายงานผลงานกลุ่มและให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม</p> <p>5. ให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาตามใบกิจกรรม 2</p> <p>6. สุ่มเลือกสมาชิกประมาณ 2 – 3 กลุ่ม มานำเสนอผลการพูดคุยและให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มสรุปสภาพสังคมตามความเป็นจริง โดยการหยิบสถานการณ์ในปัจจุบันมาประกอบเช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคมและปัญหาการเมือง</p> <p>8. ให้สมาชิกจับคู่กันเขียนบรรยาย สังคมที่พึงปรารถนา ตามความคิดเห็นหรือความต้องการของสมาชิกตามใบกิจกรรม 3</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปปิดกลุ่ม</p>	<p>- ใบกิจกรรม 2 “สังคมในฝัน”</p> <p>- ใบกิจกรรม 3 “สังคมในฝัน”</p>

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส .  
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ : 2544 .

ใบชี้แจง  
“สังคมในพื้นที่”

- คำแนะนำ แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5 – 6 คน มอบหมายประเด็นให้พูดคุยกัน
- กลุ่มที่ 1 ให้เขียนบรรยายถึงสภาพสังคมที่ดีตามประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน
- กลุ่มที่ 2 ให้เขียนบรรยายถึงสภาพสังคมที่เป็นปัญหาตามประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน

**ใบกิจกรรมที่ 1**  
**“สังคมในฝัน”**

ให้เขียนบรรยายถึงสภาพสังคมที่ดีตามประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม .....

**ใบกิจกรรมที่ 2**  
**“สังคมในฝัน”**

ให้เขียนบรรยายถึงสภาพสังคมที่เป็นปัญหาตามประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม .....



ใบกิจกรรม 3  
“สังคมในฝัน”

ให้สมาชิกจับคู่เขียนสังคมที่พึงปรารถนา มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... สกุล .....

ชื่อ..... สกุล .....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ

### 6.1 “ครอบครัวเปิดใจ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ และเข้าใจถึงข้อดีข้อเสียของตนเองและคนในครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้และเข้าใจถึงการปรับปรุงของตนเองและคนอื่น

#### สาระสำคัญ

ครอบครัวที่สมาชิกมีความขัดแย้งกัน และเกิดความคับข้องใจตามมานั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากความล้มเหลวในการสื่อสารภายในครอบครัว ส่งผลให้ครอบครัวเดือดร้อน สมาชิกของครอบครัวไม่มีความสุข เพราะแต่ละคนต้องยึดมั่นในตนเอง ไม่มีใครกล้าบอกกล่าวซึ่งกันและกัน จึงทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีการปรับปรุงจุดบกพร่องของตนเอง และจุดดีของแต่ละคนในครอบครัวที่ไม่ถูกกล่าวถึง การสนับสนุนให้ครอบครัวได้เปิดใจแก่กันและกันจึงเป็นการทำลายกำแพงที่มาสกัดกั้นการรับรู้และความเข้าใจซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษขนาด 2 x 4 นิ้ว
2. กระดาษฟลิปชาร์ต
3. ใบงานที่ 1, 2, 3

เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
-------------------	----------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 – 8 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มลูก กลุ่มพ่อและกลุ่มแม่</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษแผ่นเล็กให้สมาชิก 7 คนๆ ละ 6 – 8 แผ่น ให้แต่ละคนเขียนข้อดี (สิ่งประทับใจ) ประมาณ 3 – 4 ข้อ</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษขนาด 2 x 4 นิ้ว</li> <li>- ใบงานที่ 1 , 2 , 3</li> </ul>
---	---

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>และข้อที่ควรปรับปรุงประมาณ 3 – 4 ข้อของสมาชิกในครอบครัว ดังนี้</p> <p>กลุ่มลูก เขียนข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของพ่อ / แม่</p> <p>กลุ่มพ่อ เขียนข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของลูก / แม่</p> <p>กลุ่มแม่ เขียนข้อดีและข้อที่ควรปรับปรุงของลูก / พ่อ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. เมื่อสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนของตนเองแล้วให้นำมาพูดแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มของตน และหาข้อสรุปรวมของกลุ่มตามประเด็นในใบงาน (นำกระดาษคำตอบของสมาชิกแต่ละคนติดบนบอร์ดหรือกระดาษฟลิปชาร์ต)</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร นำเสนอผลการอภิปรายประมาณ 6 – 9 กลุ่ม</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการอภิปราย โดยเน้นให้สมาชิกเห็นถึงสิ่งดีของแต่ละฝ่ายที่จะช่วยกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว และสิ่งที่ควรปรับปรุงของแต่ละฝ่ายเพื่อสร้างให้ครอบครัวมีความสุขมากยิ่งขึ้น</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษฟลิปชาร์ต</li> </ul>

### การประเมินผล

1. สังเกตจากใบงาน
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

### ใบงานที่ 1 (กลุ่มแม่)

- ประเด็นอภิปราย
1. ข้อดีของลูก / พ่อ (สิ่งที่ประทับใจหรือต้องการให้ลูก / พ่อ ยังคงไว้เหมือนเดิม)
  2. ข้อควรปรับปรุงของลูก / พ่อ (สิ่งที่ต้องการให้ลูก / พ่อ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ควรปรับปรุงอย่างไร)

	ข้อดี (สิ่งที่ประทับใจ)	(ข้อควรปรับปรุง)
ลูก		
พ่อ		

--	--	--

## ใบงานที่ 2 (กลุ่มพ่อ)

- ประเด็นอภิปราย**
1. ข้อดีของลูก / แม่ (สิ่งที่ประทับใจหรือต้องการให้ลูก / แม่ ยังคงไว้เหมือนเดิม)
  2. ข้อควรปรับปรุงของลูก / แม่ (สิ่งที่ต้องการให้ลูก / แม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ควรปรับปรุงอย่างไร)

	ข้อดี (สิ่งที่ประทับใจ)	(ข้อควรปรับปรุง)
ลูก		
แม่		

--	--	--

### ใบงานที่ 3 (กลุ่มลูก)

- ประเด็นอภิปราย**
1. ข้อดีของพ่อ / แม่ (สิ่งที่ประทับใจหรือต้องการให้พ่อ / แม่ ยังคงไว้เหมือนเดิม)
  2. ข้อควรปรับปรุงของพ่อ / แม่ (สิ่งที่ต้องการให้พ่อ / แม่ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพราะอะไร ควรปรับปรุงอย่างไร)

	ข้อดี (สิ่งที่ประทับใจ)	(ข้อควรปรับปรุง)
พ่อ		

แม่		
-----	--	--

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธ์ภาพ

### 6.2 “ครอบครัวในฝัน”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนของครอบครัวได้นึกถึงภาพครอบครัวที่ตนเองปรารถนา
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนของครอบครัวได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวหาข้อสรุปร่วมกันเกี่ยวกับสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดขึ้นในครอบครัว

#### สาระสำคัญ

การเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระเกี่ยวกับภาพครอบครัวที่ต้องการ รวมทั้งสมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยกันผนึกความคิดในการสร้างสรรค์ครอบครัวที่ตนปรารถนา เปรียบเสมือนกระจกเงาที่สมาชิกทุกคนได้ส่องภาพออกมา สมาชิกของครอบครัวทุกคนได้เข้าใจในความคิดเห็นของแต่ละคน

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษสีขาวขนาด A4
2. กระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่
3. สีเทียน สีไม้ หรือสีเมจิก

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

## วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษวาดเขียนหรือกระดาษขนาด A4 ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่นพร้อมสี	- กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษ A4 - สีเทียน สีไม้หรือสีเมจิก

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<p>2. แบ่งกลุ่มตามครอบครัว และให้สมาชิกแต่ละคนนึกภาพครอบครัวในฝัน หรือลักษณะของครอบครัวที่ตนปรารถนาอยากให้เป็นและถ่ายทอดโดยการวาดภาพลงในกระดาษที่แจกให้ (การวาดภาพไม่มุ่งเน้นความสวยงาม อาจจะใช้สัญลักษณ์หรือข้อความประกอบในการวาดภาพก็ได้ แต่ทั้งนี้สมาชิกจะต้องอธิบายภาพของตนเองได้)</p> <p>3. เมื่อสมาชิกแต่ละคนวาดภาพของตนเสร็จแล้ว ให้อธิบายภาพครอบครัวในฝันของตนให้แก่ครอบครัวฟัง โดยมีกติกาว่าห้ามวิพากษ์วิจารณ์ตำหนิรูปภาพของสมาชิกที่กำลังอธิบาย แต่สามารถซักถามข้อสงสัยหรือรายละเอียดเพิ่มเติมได้</p> <p>4. เมื่อสมาชิกในครอบครัวผลัดกันอธิบายรูปของตนเองจนครบแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่ให้ครอบครัวละ 1 แผ่น</p> <p>5. ให้สมาชิกแต่ละครอบครัวช่วยกันนำข้อคิดเห็นหรือภาพครอบครัวในฝันของแต่ละคนมาสรุปร่วมกันเป็นภาพใหญ่ของครอบครัว รวมทั้งเขียนชื่อครอบครัว และคิดคำขวัญหรือข้อความประจำครอบครัวด้วย</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มขอครอบครัวอาสาสมัครมาอธิบายภาพครอบครัวในฝันประมาณ 4 – 5 ครอบครัว</p>	- กระดาษวาดเขียนแผ่นใหญ่



## การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมของครอบครัว
  2. สังเกตจากภาพครอบครัวในฝัน
- 

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ

### 6.3 “การฟื้นฟูสัมพันธภาพ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้และทบทวนถึงความผิดพลาดในอดีต
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการวางแผนปรับปรุงสัมพันธภาพกับผู้อื่น

#### สาระสำคัญ

1. การฟื้นฟูสัมพันธภาพกับคนใกล้ชิด คนในครอบครัวเป็นเรื่องจำเป็น
2. การฟื้นฟูสัมพันธภาพจะทำได้ต้องอาศัยการให้อภัยตนเองและผู้อื่นเป็นเบื้องต้น  
การมีแนวทางเพื่อที่จะฟื้นฟูสัมพันธภาพ จะทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติจริง

#### สื่อการจัดกิจกรรม

ใบกิจกรรม

เวลา 40 นาที

#### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มอ่านข้อความ ก. ให้สมาชิกฟัง และอภิปรายถึงพฤติกรรมในช่วงเสพยาที่มีผลกระทบต่อคนใกล้ชิด 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม ข. ร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์	- ใบกิจกรรม “การฟื้นฟูสัมพันธภาพ”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ให้ผู้นำกลุ่มอ่านข้อความ ค. และให้สมาชิกทุกคนตอบคำถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 4. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความสำคัญของการฟื้นฟูสัมพันธภาพที่มีผลต่อการเลิกยาเสพติดของสมาชิก	

### การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคุมประพฤติภาค 7 กรมคุมประพฤติ . แนวทางการวางแผนและจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำหรับพนักงานคุมประพฤติ . 2546 .

**ใบกิจกรรม**  
**การฟื้นฟูสัมพันธภาพ**

๙. เป็นเรื่องปกติที่ผู้ติดยาจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้ติดยาเสพติดมักจะไม่สามารถดูแลรับผิดชอบตนเองได้ ดังนั้นเขาขอมไม่สามารถที่จะดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นได้เช่นเดียวกัน

“ ในระยะฟื้นฟูจากภาวะเสพติด คุณควรที่จะนึกถึงคนที่คุณเคยทำร้าย ทั้งทางร่างกาย และจิตใจในระหว่างที่คุณติดยา และควรที่จะพูดหรือทำอะไรสักอย่างกับพวกเขา เหล่านั้น เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีขึ้นมาใหม่ ”

๑๐.

1. มีพฤติกรรมอะไรบ้างในอดีตที่คุณทำให้คนที่รักเสียใจ ที่คุณต้องชดใช้  
.....
2. มีอะไรบ้างที่คุณน่าจะทำได้แต่ไม่ได้ทำ  
.....
3. คุณได้วางแผนที่จะทำอะไรบ้างเพื่อเป็นการชดใช้สิ่งที่คุณได้กระทำลงไปแล้วในอดีต  
.....
4. คุณรู้สึกว่ระยะเวลาที่ได้เข้าสู่ระยะฟื้นฟูตัวจากยาเสพติด และหยุดใช้ยานั้น เป็นการเพียงพอหรือไม่ สำหรับการชดใช้สิ่งที่คุณกระทำต่อผู้อื่นในอดีต (สำหรับการเลิกใช้ยาเสพติด)  
.....

ก. “ การกระทำเพื่อฟื้นฟูสัมพันธภาพดังกล่าวข้างต้นนี้ คุณไม่จำเป็นต้องทำให้มันยุ่งยากมากนัก เพียงแต่คุณยอมรับว่าการติดยาเป็นการทำร้ายเขา ก็จะช่วยลดความขัดแย้งของสัมพันธภาพได้มาก ไม่ใช่ทุกคนที่พร้อมจะยกโทษให้คุณ สิ่งที่สำคัญของการฟื้นฟูสัมพันธภาพคือการเริ่มต้นที่จะให้อภัยตัวเองในขณะที่ส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสัมพันธภาพขึ้นมาใหม่นั้น คุณจะต้องให้อภัยผู้อื่นสำหรับสิ่งต่าง ๆ ที่พวกเขาทำกับคุณในระหว่างที่คุณติดยา (อย่ารอให้คนอื่นให้อภัยคุณ แต่คุณต้องให้อภัยคนอื่นก่อน รวมทั้งตัวคุณเองได้ด้วย) ”

1. คุณต้องการให้อภัยใครบ้าง

.....

2. มีความขุ่นข้องหมองใจอะไรบ้างที่คุณอยากให้ผ่านไปโดยไม่ต้องการพูดถึงมันอีก

.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ

### 6.4 “ใครคือใคร”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละครอบครัวได้รู้จักกันมากขึ้น
3. เพื่อสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน

#### สาระสำคัญ

การรวมตัวของแต่ละครอบครัวในการทำกิจกรรมใด ๆ ต้องใช้กิจกรรมเป็นสื่อกลาง เพื่อให้ครอบครัวแต่ละครอบครัวเกิดความคุ้นเคยกัน มีการสื่อสารกันและบรรยากาศของการทำกิจกรรมควรผ่อนคลายสนุกสนาน

#### สื่อวัสดุอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. ปากกาหรือดินสอ

เวลา 1 ชั่วโมง

## วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเตรียมใบงานล่าลายเซ็นให้ครบตามจำนวนครอบครัว 2. ผู้นำกลุ่มแจกแบบล่าลายเซ็นให้ครอบครัวละ 1 แผ่น 3. เมื่อผู้นำกลุ่มให้สัญญาณเริ่มต้น ให้สมาชิกแต่ละครอบครัวนำใบงานล่าลายเซ็นไปสัมภาษณ์และล่ารายชื่อ / นามสกุลของสมาชิกในครอบครัวอื่น ๆ ตามหัวข้อในใบงาน	- ใบงาน “ล่าลายเซ็น”  - ปากกา / ดินสอ

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. เมื่อแต่ละครอบครัวล่ารายชื่อสมาชิกในครอบครัวอื่น ๆ ได้ตามใบงานครบแล้ว ผู้นำกลุ่มให้ครอบครัวอาสาสมัครแนะนำสมาชิกครอบครัวที่ล่าลายเซ็นได้	

## การประเมินผล

สังเกตจากรายชื่อบรรยากาศในกลุ่มที่สมาชิกคุ้นเคยกันมากขึ้น และมีบรรยากาศที่มีความสนุกสนาน

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

“ ถ้ำลายเซ็น ”

1. ครอบครัวใดที่ชอบไปเที่ยวทะเล

.....  
.....

2. ครอบครัวใดที่ชอบดูภาพยนตร์

.....  
.....

3. ครอบครัวใดที่ชอบเล่นกีฬา

.....  
.....

4. ครอบครัวใดที่ชอบรับประทานแกงส้ม

.....  
.....

5. ครอบครัวใดที่ชอบปลูกต้นไม้

.....  
.....

6. ครอบครัวใดที่มีแต่ลูกสาว

.....  
.....

7. ครอบครัวใดที่ชอบรับประทานอาหารหวาน

.....  
.....

8. ครอบครัวใดที่ชอบร้องเพลง

.....  
.....

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ

### 6.5 “จดหมายจากใจ”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้สื่อสารความในใจที่ต้องการบอกแก่ครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

#### สาระสำคัญ

การสื่อสารเพื่อบอกสิ่งดี ๆ แก่สมาชิกในครอบครัว เป็นวิธีที่ช่วยจูงใจครอบครัวให้มีความผูกพันกันอย่างเหนียวแน่น หากแต่ยังมีหลายๆ ครอบครัวที่ไม่สามารถสื่อสารกันได้ ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อช่วยให้ครอบครัวได้เริ่มต้นรู้จักการสื่อสารจึงเป็นการช่วยให้สมาชิกครอบครัวเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน และการดำรงชีวิตในครอบครัวมีความสุขต่อไป

#### สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษสีขนาด 4 x 5 นิ้ว หรือ ตัดเป็นรูปหัวใจ
2. ปากกา หรือ ดินสอ

เวลา 15 นาที

## วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษสีให้กับสมาชิกคนละ 1 แผ่น 2. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนจดหมายถึงครอบครัว ดังนี้ ลูกเขียนถึงพ่อ – แม่ สามีเขียนถึงลูก – ภรรยา ภรรยาเขียนถึงลูก – สามี (ข้อความที่เขียนอาจจะเป็นที่ประทับใจ สิ่งที่ปรารถนาหรือ ความในใจที่ต้องการให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้และเข้าใจ)	- กระดาษสี - ปากกา หรือ ดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ให้สมาชิกในครอบครัวผลัดกันอ่านจดหมายที่ตนเขียนให้อีก ฝ่ายหนึ่งฟังและมอบจดหมายให้สมาชิกในครอบครัว และพูด ทำความเข้าใจกัน (เปิดเพลงคลอเบา ๆ เป็นเพลงที่มีความ หมายถึงความผูกพันในครอบครัว เช่น โครห์นอ ฯลฯ แต่ไม่ ควรเปิดดังจนเกินไปเพราะจะรบกวนการพูดคุยของครอบครัว) 4. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครครอบครัวมาอ่านจดหมายที่ตนเองได้รับ ประมาณ 4 – 5 ครอบครัว  <u>หมายเหตุ</u> หากสมาชิกภายในกลุ่มเขียนหนังสือไม่ค่อยคล่อง ให้ สมาชิกช่วยกันบอกตัวอักษรหรือถ้าเขียนไม่ได้ให้บอกว่าต้องการ เขียนอย่างไร ให้สมาชิกช่วยเขียน	

## การประเมินผล

- สังเกตจากความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- สังเกตจากบรรยากาศในกลุ่ม



## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ 6.6 “สายใยผูกพัน”

### วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นการสร้างความประทับใจ ความผูกพันแก่สมาชิกก่อนที่จะแยกย้ายกัน

### สาระสำคัญ

กิจกรรมอำลา ก่อนที่สมาชิกจะแยกย้ายจากกัน ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดความประทับใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งช่วยเกื้อหนุนให้กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้แก่สมาชิกยกระดับความมีคุณค่าและผลักดันให้สมาชิกของครอบครัวมีการปฏิบัติต่อกันเชิงบวก

### สื่อการจัดกิจกรรม

1. ด้ายสายสิญจน์สำหรับผูกข้อมือ 1 ม้วน
2. กรรไกรตัดกระดาษ 5 อัน

เวลา 15 นาที

## วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยืนเป็นรูปวงกลม</li> <li>2. ให้สมาชิกคนหนึ่งถือส่วนปลายของด้ายสายสัญญาณ แล้วโยนม้วนด้ายไปยังสมาชิกที่ยืนอยู่ตรงข้าม เมื่อสมาชิกคนใดรับได้แล้วก็จับด้ายไว้และโยนม้วนด้ายไปยังคนที่อยู่ตรงข้ามต่อไปจนครบทุกคน</li> <li>3. สมาชิกทุกคนช่วยกันร้องเพลง “ก่อนจากกัน” พร้อม ๆ กับการโยนม้วนด้ายให้แกกัน</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ด้ายสายสัญญาณ</li> <li>- กรรไกร</li> </ul>

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. เมื่อสมาชิกทุกคนจับเส้นด้ายครบแล้ว ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันตัดเส้นด้ายสายสัญญาณเพื่อนำไปผูกข้อมือให้แกเพื่อนสมาชิกด้วยกัน พร้อมกับการอวยชัยให้พร</li> </ol> <p><b>สรุปข้อคิด</b> ก่อนที่สมาชิกจะแยกย้ายจากกัน ผู้นำกลุ่มกล่าวให้ข้อคิดแกสมาชิกโดยยกคำกลอนสุนทรภู่ในบทที่ว่า</p> <p>“ผูกสนิทชนิดเชื่อนี้เหลือยาก ถึงเหล็กฝักผูกไว้ก็ไม่มัน จะผูกด้วยมนต์เสกเลขลงยันต์ ก็ไม่มันเหมือนผูกไว้ด้วยไมตรี ”</p>	

## การประเมินผล

สังเกตจากบรรยากาศในกลุ่มที่มีความประทับใจ และความผูกพันซึ่งกันและกัน

---

## เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ . คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่ม  
ผู้เสพและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

### แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพ

#### 6.7 “ความผูกพันของครอบครัวต่อผู้ติดยาและการใช้ชีวิตร่วมกัน”

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวเข้าใจถึงความรู้สึกและการกระทำของตนเองที่มีต่อผู้ติดยา  
เสพติด เช่น การผูกพันมากเกินไป เสร้าใจทุกข์ใจ หรือรู้สึกตนเองผิด
2. เพื่อให้สมาชิกครอบครัวเรียนรู้วิธีการปรับความรู้สึกและการกระทำ เพื่อเป็น  
ประโยชน์ในการบำบัดผู้ติดยา และเพื่อการดำเนินชีวิตตามปกติของครอบครัว

##### สาระสำคัญ

ความรู้สึกผูกพันของสมาชิกในครอบครัวที่มีต่อผู้ติดยาอาจเกิดขึ้นหลายลักษณะ เช่น  
รู้สึกผูกพันยึดติดกับผู้ติดยา ทุ่มเทและคาดหวังมาก เมื่อติดยาครอบครัวอาจรู้สึกทุกข์ใจเสียใจมาก เป็น  
ห่วง สงสาร และบางครั้งรู้สึกตนเองเป็นผู้ผิด ครอบครัวอาจสนใจเอาใจใส่มากเกินไป เช่น คอยเฝ้า  
ติดตามใกล้ชิด ตรวจสอบผู้ติดยาโดยเฉพาะขณะรับการบำบัด ซึ่งบางครั้งไม่เป็นประโยชน์ต่อการ  
บำบัดและอาจเป็นตัวกระตุ้นให้กลับไปซ้ำซ้ำได้

## สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม
2. ใบความรู้

เวลา 1 ชั่วโมง

## วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทำใบกิจกรรมที่ 1 “แบบสำรวจความผูกพันของครอบครัวต่อผู้รับการบำบัด”</li><li>2. แบ่งกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในคำตอบแต่ละข้อ</li></ol>	- ใบกิจกรรมที่ 1 “แบบสำรวจความผูกพันของครอบครัวต่อผู้รับการบำบัด”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"><li>3. ตัวแทนกลุ่มเสนอสิ่งที่พูดคุยกันในกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปและอธิบายเน้นถึงความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด และการแสดงออกถึงความห่วงใยของครอบครัวที่ไม่ส่งเสริมการบำบัด เช่น ตรวจสอบเฝ้าติดตาม สงสารให้เงินไปซื้อยา</li><li>4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกครอบครัว “ในช่วงที่เข้ารับการบำบัดครั้งนี้ คุณรู้สึกอย่างไรกับผู้รับการบำบัด”</li><li>5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะความไม่แน่ใจ กล่าวกับผู้รับการบำบัดจะกลับไปติดยาอีกครั้ง และให้สมาชิกครอบครัวกับผู้รับการบำบัดช่วยกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2</li><li>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกครอบครัวและผู้รับการบำบัดแต่ละรายนำเสนอผลการทำกิจกรรม</li><li>7. ผู้นำกลุ่มสรุปการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้ติดยาตามใบความรู้</li></ol>	<p>- ใบกิจกรรมที่ 2 “การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยา”</p> <p>- ใบความรู้</p>

## การประเมินผล

1. สัมผัสจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
  2. สัมผัสจากใบกิจกรรม
- 

## เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต . คู่มือกลุ่มครอบครัวศึกษา โปรแกรม 3 เดือน .

## ใบกิจกรรมที่ 1

### แบบสำรวจความผูกพันของครอบครัวต่อผู้รับการบำบัด

- คำชี้แจง**
1. สมาชิกครอบครัวตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงและอธิบายในกลุ่ม
  2. กรณีมีวิดิทัศน์ ให้สมาชิกพิจารณาคำตอบภายหลังดูวิดิทัศน์อีกครั้งว่าจะเปลี่ยนคำตอบหรือไม่ และอธิบายในกลุ่ม

1. ใครบ้างในครอบครัวที่มีความผูกพันใกล้ชิดหรือยึดติดกับผู้ติดยาเสพติด

.....  
.....

2. ท่านหรือคนในครอบครัวแสดงความผูกพันใกล้ชิด หรือยึดติดกับผู้ติดยาเสพติดบ้างหรือไม่ (โปรดอธิบายรายละเอียด) .....

.....  
.....

3. ท่านเคยทรมานสิ่งใดในชีวิตให้กับสมาชิกในครอบครัวที่ติดยาเสพติดบ้างหรือไม่

(โปรดอธิบายรายละเอียด) .....

4. การผูกพันหรือยึดติดของครอบครัวที่มีต่อผู้ติดยามีส่วนทำให้เขากลับไปเสพยาได้หรือไม่

(โปรดอธิบายรายละเอียด) .....

5. ท่านมีวิธีปฏิบัติตัวในการช่วยให้ผู้รับการบำบัดเลิกยาโดยไม่ทำร้ายจิตใจตนเองหรือไม่

6. ท่านมีวิธีให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัวของท่านอย่างไร

## ใบกิจกรรมที่ 2 การใช้ชีวิตร่วมกับผู้ติดยา

**คำชี้แจง** ให้สมาชิกครอบครัวและผู้รับการบำบัดอ่านข้อความทั้ง 6 ข้อ โดยแสดงความคิดเห็นร่วมกัน  
ในแต่ละข้อและตอบคำถามข้างล่าง

1. คนที่กำลังเลิกยาเสพติด จำเป็นต้องรู้จักข้อจำกัดในการใช้ชีวิตของตนและสัญญาณการ  
กลับไปเสพยาซ้ำ
2. คนที่กำลังเลิกยาเสพติด จำเป็นต้องจัดการกับสัญญาณการกลับไปเสพยาซ้ำเป็นเรื่องแรกของ  
ชีวิต
3. คนที่กำลังเลิกยาเสพติดและสมาชิกครอบครัวต้องเห็นความสำคัญของการป้องกันการ  
กลับไปเสพยาซ้ำมากกว่าเรื่องอื่น ๆ ในครอบครัว
4. ผู้ที่กำลังเลิกยาเสพติดจำเป็นต้องวางแผนการดำเนินชีวิตที่พอดี ให้มากกว่าก่อนติดยา
5. การเลิกยาเสพติดเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างช้า ๆ ต่อเนื่องกัน และทุกเรื่องที่เกี่ยวข้อง  
กับการเลิกยา เช่น การมีเพศสัมพันธ์ปกติ การกลับไปเรียน การทำงาน ตลอดจนการทำ  
ให้ครอบครัวเข้าใจก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้น

6. สมาชิกครอบครัวมักจะวิตกกังวลเกี่ยวกับการกลับไปเสพยาซ้ำของผู้เลิกยาเสพติด

### คำถาม

๙. ข้อใดที่ตรงกับสถานการณ์ของครอบครัวคุณ

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

๑๐. ข้อใดที่คุณลำบากใจในการยอมรับ

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

๑๑. มีวิธีใดบ้างที่คุณสามารถช่วยเหลือกันเพื่อเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นทั้ง 6 ข้อ

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

### ใบความรู้

## การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้ติดยา

- ❖ เรียนรู้และยอมรับข้อจำกัดของการใช้ชีวิตร่วมกัน
- ❖ เรียนรู้สัญญาณเตือนการกลับไปเสพยาซ้ำ
- ❖ เรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นและวิธีการ
- ❖ เรียนรู้สถานะทางอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์
- ❖ ฝึกการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสาร
- ❖ อดทนกับกระบวนการเลิกยา
- ❖ มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การฟื้นฟูสัมพันธภาพ

### 6.8 “การสร้างเพื่อนใหม่”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกคบเพื่อนใหม่ (ที่ไม่เสพยา)
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถระบุความแตกต่างระหว่างเพื่อนและผู้ที่คุณเคยได้

#### สาระสำคัญ

1. เพื่อนและคนคุ้นเคยมีความแตกต่างกัน
2. เพื่อน คือ คนที่รัก และหวังดี ให้อภัยเมื่อเราผิดพลาด การสร้างเพื่อนใหม่มีส่วนสำคัญต่อการปรับเปลี่ยน หรือเลิกพฤติกรรมของการเสพยา ดังนั้นผู้รับการบำบัดจำเป็นต้องเปลี่ยนพฤติกรรมและสถานที่ใหม่ในการพบปะผู้อื่นเพื่อการสร้างเพื่อนใหม่ที่ดี



สื่อการจัดกิจกรรม      ใบกิจกรรม

เวลา                              1 ชั่วโมง

### วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก 1 คน อ่านข้อความ ก. ในใบกิจกรรมและร่วมกันอภิปราย	- ใบกิจกรรม “อิทธิพลของเพื่อนและการหาเพื่อนใหม่”
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิก 1 คนอ่านบทกวีแล้วทำกิจกรรม ข. และ ค. แล้วอภิปรายกันทีละข้อ	
3. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแนวทางการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อการสร้างเพื่อนใหม่	
4. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญ	

### การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

### เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคุมประพฤติ ภาค 7 กรมคุมประพฤติ . แนวทางการวางแผนและจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สำหรับพนักงานคุมประพฤติ .

**ใบกิจกรรม**  
**“อิทธิพลของเพื่อน และการหาเพื่อนใหม่”**

**ก. อิทธิพลของเพื่อน (Peer Pressure)**

ความเป็นมิตรเป็นสิ่งสำคัญ บางครั้งเพื่อนเท่านั้นที่ทำให้คุณรู้สึกสุขสบาย

ปฏิกิริยาของเพื่อนและการดำเนินชีวิตของเพื่อนมีอิทธิพลต่อคุณ คุณอาจลงท้ายด้วยการทำบางสิ่งบางอย่างเพียงเพราะว่า เพื่อนของคุณทำสิ่งนั้น แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อนแท้จะไม่ทำให้คุณต้องทำในสิ่งที่คุณไม่ต้องการจะทำ

“อิทธิพลของเพื่อน คืออะไร”

.....  
.....

“คุณเป็นคนหนึ่งใช่ไหมที่ถูกชักจูงโดยคนอื่นได้ง่าย”

.....

.....  
“คุณเคยทำอะไรบางอย่างเพียงเพราะเหตุผลว่าเพื่อนคุณทำสิ่งนั้นหรือเปล่า”

“ถ้าเคย สิ่งนั้นคืออะไร”  
.....  
.....

ระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพ ไม่มีสิ่งใดสำคัญเท่าสัมพันธภาพของเพื่อนและครอบครัว ซึ่งจะสะท้อนภาพให้รู้ว่าเราคือใคร มีคนกล่าวว่าเราจะเป็นเหมือนคนที่เราใช้เวลาอยู่ด้วย

## ใบกิจกรรม

### “อิทธิพลของเพื่อนและการหาเพื่อนใหม่”

ข. คุณคิดว่าเพื่อนของคุณเป็นอย่างไร ?

1. คุณมีเพื่อนที่มีลักษณะเหมือนในบทกวีข้างต้นหรือไม่ ?

.....

ถ้ามี เขาคือใคร.....

2. คุณเป็นเหมือนคนที่อยู่ล้อมรอบคุณหรือเปล่า ?

.....

3. คุณจะหาเพื่อนใหม่ได้ที่ไหนบ้าง

.....

4. มีพฤติกรรมอะไรบ้างที่คุณต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อจะคงสัมพันธภาพที่ดีต่อกันต่อไป

.....

## ใบกิจกรรม “อิทธิพลของเพื่อนและการหาเพื่อนใหม่”

### ค. การหาเพื่อนใหม่

ในระหว่างการเลิกยาเสพติด จะมีความรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจและความกลัวที่ต้องอยู่คนเดียว โดยไม่ได้คบหากับเพื่อนสนิทกลุ่มหนึ่งที่มีความคุ้นเคยกันในขณะเสพยา บางครั้งการหาเพื่อนใหม่แม้จะเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ยากที่จะนึกออกว่า เพื่อนใหม่ควรจะเป็นใคร จะไปหาจากที่ไหนก็ถูกคอกันหรือไม่

คำถามต่อไปนี้ จะช่วยให้คุณคิด เรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพใหม่ให้เกิดขึ้น

- ข้อ 1. คุณมีเพื่อนที่มีลักษณะเหมือนในบทกวีข้างต้นบ้างหรือไม่
- ข้อ 2. คุณมีคนรอบข้างที่รู้จักและเข้าใจคุณบ้างหรือไม่ ?
- ข้อ 3. อะไรคือความแตกต่างระหว่างเพื่อนและเพื่อนสนิท

- ข้อ 4. หากคุณคิดจะหาเพื่อนใหม่ หรือ กลุ่ม 2-3 คน คุณคิดว่า คุณจะหาได้จาก (หรือจากการทำกิจกรรมใดบ้าง)
- ข้อ 5. หากคุณต้องการเพื่อนสนิท คุณคิดว่า คุณจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนนิสัยของตัวเองอย่างไรบ้าง

**ใบความรู้**  
**“อิทธิพลของเพื่อน และการหาเพื่อนใหม่”**

**บทกวี**

พรอันประเสริฐสำหรับชายหญิงคนใดก็ตาม คือ การมีเพื่อน  
เพื่อนเป็น ผู้มีจิตวิญญาณที่เราสามารถพึ่งพาได้อย่างแท้จริง  
เพื่อน คือ คนที่รู้ข้อดีที่สุดและข้อเสียที่สุดของเรา  
และคือผู้ที่รักเราได้ แม้ว่าเราจะมีข้อผิดพลาด

### มีคำกล่าวว่

“เพื่อน” เปรียบเสมือน “มือน” หากคุณสามารถหาเพื่อนที่ดีในชีวิตคุณก็จะเป็นคนที่โชคดีที่เปรียบเทียบเสมือนได้มือนไว้ใช้ประโยชน์ในการสร้างบ้าน แต่ถ้าคุณได้เพื่อนที่ไม่เหมาะสมก็เปรียบเทียบเสมือน คุณได้มือนที่ใช้ในการทุบทำลายบ้านเรือนให้พังทลายลงได้เช่นกัน

## บรรณานุกรม

กรมวิชาการ , กระทรวงศึกษาธิการ . คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา. 2539 .

กรมสุขภาพจิต , กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการปรึกษาในสถานการณ์ยาเสพติด .

กรมสุขภาพจิต , กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส .

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ :2544 .

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ , กรมสุขภาพจิต . คู่มือการจัด กิจกรรมค่ายยาเสพติด

สำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2546 .

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน ในศูนย์ฝึก

อบรมเด็กและเยาวชน. 2547 .

สำนักงานคุมประพฤติภาค 7, กรมคุมประพฤติ. แนวทางการวางแผนและจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพ

ผู้ติดยาเสพติด สำหรับพนักงานคุมประพฤติ. 2546 .

**ภาคผนวก**



แบบประเมินผล

กิจกรรม .....

วันที่ .....

ณ .....

แบบประเมินผลนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน

ความรู้สึที่แท้จริงของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

1.2 อายุ .....

1.3 อาชีพปัจจุบัน

( ) รับจ้างทั่วไป ( ) ทำงานบริษัท ( ) รับราชการ ( ) กำลังศึกษา

( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกร ( ) แม่บ้าน ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพใด

( ) อื่นๆ ระบุ .....

1.4 การศึกษา

( ) ไม่รู้หนังสือ ( ) ประถมต้น ( ) ประถมปลาย ( ) มัธยมต้น

( ) มัธยมปลาย ( ) ปวช./ปวส. ( ) ปริญญาตรี ( ) อื่นๆ .....

1.5 ท่านเป็น

( ) ผู้ถูกคุมความประพฤติตามคำสั่งศาล ( ) ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตามคำสั่งคณะกรรมการ

( ) ผู้พักการลงโทษ / ลดวันต้องโทษ ( ) เด็กและเยาวชน

2. ความรู้สึกของท่านต่อหัวข้อวิชาและกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	ดีมาก	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อวิชาและกิจกรรม .....

.....

.....

**ท่านมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้เพียงใด**

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดวิทยากร / ผู้นำกลุ่ม					
2. ระยะเวลาการจัดกิจกรรม					
3. สถานที่					
4. การอำนวยความสะดวกและการให้บริการต่าง ๆ					

**3. ความรู้สึกต่อพนักงานคุมประพฤติ**

ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพนักงานคุมประพฤติ

- ( ) รู้สึกแย่      ( ) รู้สึกเฉยๆ      ( ) รู้สึกดี      ( ) รู้สึกดีมาก

**4. ท่านคิดว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

- ( ) .....
- ( ) .....
- ( ) .....
- ( ) .....
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
- .....

**5. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อย่างไร**

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม  
สำนักงานคุมประพฤติ .....

แบบประเมินผล

กิจกรรม .....

วันที่ .....

ณ .....

แบบประเมินผลนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงกิจกรรมต่อไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเห็นและ

ความรู้สึที่แท้จริงของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

1.2 อายุ .....ปี

1.6 อาชีพปัจจุบัน

( ) รับจ้างทั่วไป ( ) ทำงานบริษัท ( ) รับราชการ ( ) กำลังศึกษา

( ) ค้าขาย ( ) เกษตรกร ( ) แม่บ้าน ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพใด

( ) อื่นๆ ระบุ .....

1.7 การศึกษา

( ) ไม่รู้หนังสือ ( ) ประถมต้น ( ) ประถมปลาย ( ) มัธยมต้น

( ) มัธยมปลาย ( ) ปวช./ปวส. ( ) ปริญญาตรี ( ) อื่นๆ .....

1.8 ท่านเป็น

( ) ผู้ถูกคุมความประพฤติตามคำสั่งศาล ( ) ผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ตามคำสั่งคณะกรรมการ

( ) ผู้พักการลงโทษ / ลดวันต้องโทษ ( ) เด็กและเยาวชน

6. ความรู้สึกของท่านต่อหัวข้อวิชาและกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรม	ดีมาก	ดี	พอใช้	ควรปรับปรุง

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับหัวข้อวิชาและกิจกรรม .....

.....

.....

**ท่านมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้เพียงใด**

รายละเอียด	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดวิทยากร / ผู้นำกลุ่ม					
2. ระยะเวลาการจัดกิจกรรม					
3. สถานที่					
4. การอำนวยความสะดวกและการให้บริการต่าง ๆ					

**7. ความรู้สึกต่อพนักงานคุมประพฤติ**

ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพนักงานคุมประพฤติ

- ( ) รู้สึกแย่      ( ) รู้สึกเฉยๆ      ( ) รู้สึกดี      ( ) รู้สึกดีมาก

**8. ท่านคิดว่าได้อะไรจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

- ( ) .....
- ( ) .....
- ( ) .....
- ( ) .....
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....
- .....

**9. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งนี้อย่างไร**

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม  
สำนักงานคุมประพฤติ .....

## บทบาทผู้นำกลุ่ม

1. เป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม แจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการทำกลุ่ม
2. แนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัว
3. กระตุ้นให้สมาชิกร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น
4. ดูแลกลุ่มให้ดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
5. กล่าวชมเชยสมาชิกทุกครั้งที่แสดงความคิดเห็น และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม
6. ตรงต่อเวลาและสม่ำเสมอในการทำกลุ่ม

## ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกัน การทำงานด้วยกันและการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออก และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บำบัดนั้นๆ อันจะเป็นผลทำให้การอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม และการทำกลุ่มบำบัดดำเนินการไปด้วยความราบรื่น

## วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. เพื่อสร้างความรู้จักคุ้นเคยให้กับสมาชิกภายในกลุ่มซึ่งพบกันครั้งแรก
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รู้จักสนิทสนมกันเร็วยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นตัว และเป็นการสร้างบรรยากาศให้กับสมาชิกในกลุ่ม
4. เพื่อเป็นการส่งเสริมสมาชิกกลุ่มได้มีการแสดงออกในทางที่ดี
5. เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกกลุ่ม
6. เพื่อเสริมสร้างความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ผู้จัดกิจกรรมเพื่อพิจารณาถึงปัญหาและประโยชน์ก่อนตัดสินใจว่าจะเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสม ควรมีการเตรียมการดังนี้

1. วางแผนดำเนินการโดยศึกษาทำความเข้าใจและทบทวนลำดับขั้นตอนก่อนการลงมือทำกิจกรรมว่าเรื่องอย่างไรปฏิบัติอย่างไร และจบลงด้วยอะไร จะใช้อุปกรณ์ สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกอะไรได้บ้าง

2. จัดเตรียมอุปกรณ์ในการทำงานให้พร้อม รวมทั้งผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรม (ถ้ามี)
3. ดำเนินกิจกรรมโดยยึดถือขั้นตอน ดังนี้

- 3.1 ทักทายผู้เข้าร่วมกลุ่มบำบัด
- 3.2 การสร้างบรรยากาศก่อนการนำเข้าสู่กิจกรรม
- 3.3 อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีเล่น
- 3.4 บอกกติกาและเงื่อนไขต่าง ๆ
- 3.5 เปิดโอกาสให้ซักถาม (ยกเว้นในบางกิจกรรมห้ามซักถาม)
- 3.6 ควบคุมเวลาการดำเนินการให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้
- 3.7 สร้างบรรยากาศและกระตุ้นให้แต่ละคนมีส่วนร่วมในกลุ่มของตน
- 3.8 สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม

4. สรุปและประเมินผล

ในระหว่างการปฏิบัติการณ์ ผู้นำกลุ่มสัมพันธ์ต้องคำนึงถึงคือ ปฏิภิรยาของผู้ร่วมกลุ่มว่าดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้หรือไม่ รวมถึงปัญหาและการปฏิบัติกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วย

**แบบสังเกตการจัดกิจกรรมกลุ่ม**

1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อหน่วยงาน ..... ชื่อผู้ทำกลุ่ม .....

ชื่อกิจกรรม ..... ครั้งที่ .....

จำนวนผู้เข้ารับการฟื้นฟูฯ ..... คน (ชาย ..... คน / หญิง ..... คน)

วัน / เวลาที่ทำกลุ่ม .....

หัวข้อ	ดี	ควรปรับปรุง/ข้อเสนอแนะ
2. กระบวนการกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>- การเปิดกลุ่ม</li> <li>- การดำเนินกลุ่มเป็นไปตามกิจกรรม</li> <li>- การมีส่วนร่วมของสมาชิก</li> <li>- การปิดกลุ่ม</li> <li>- บรรยากาศในการทำงาน</li> <li>- ผลสำเร็จของการทำกลุ่ม</li> </ul>		
3. บทบาทของผู้นำกลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> <li>- สัมพันธภาพกับสมาชิก</li> <li>- การใช้ทักษะการสื่อสารเหมาะสมและเกิดผลดี</li> <li>- ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับปัญหาขณะทำกลุ่ม</li> <li>- ความสามารถในการอธิบายแนวคิดการเชื่อมโยงประเด็น เพื่อให้สมาชิกเข้าใจในการทำกิจกรรม</li> </ul>		

4. ความคิดเห็น / ข้อสังเกตอื่น ๆ .....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้บันทึก

(.....)

ตำแหน่ง .....

..... / ..... / .....

แบบสังเกตการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ชื่อกิจกรรม ..... ชื่อผู้ทำกลุ่ม .....

วัน / เวลาที่ทำกลุ่ม .....

ขั้นตอน	ดี	ข้อเสนอแนะ
1. การทักทาย / เกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม		
2. อธิบายกฎ / กติกา		
3. เปิดโอกาสให้ซักถาม / ซักซ้อมความเข้าใจ		
4. ควบคุมให้เป็นไปตามกระบวนการ		
5. สรุป / ข้อคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม		

ข้อคิดเห็น / ข้อสังเกตอื่น ๆ .....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ..... ผู้บันทึก

( ..... )

ตำแหน่ง .....

..... / ..... / .....



## เอกสารชุด การปฏิบัติงานแก้ไขพื้นที่ผู้เสพ / ติดยาเสพติด

มีจำนวน 3 เล่ม ดังนี้

1. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขพื้นที่ผู้เสพ / ติดยาเสพติด
2. คู่มือ การจัดโปรแกรมแก้ไขพื้นที่ผู้เสพ / ติดยาเสพติด  
: โปรแกรมพื้นฐาน
3. คู่มือ การจัดโปรแกรมแก้ไขพื้นที่ผู้กระทำผิด  
: โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน