

คู่มือ

การจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟู ผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน โปรแกรมพื้นฐาน



กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ
กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

เอกสารหมายเลข 4 / 2549

คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน, คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน : โปรแกรมพื้นฐาน, และคู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน: โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน ทั้ง 3 เล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดและข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบและโปรแกรมในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดในชุมชน มาเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มเด็กและเยาวชนให้เป็นมาตรฐานและไปในแนวทางเดียวกัน

กรมคุมประพฤติ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า สำนักงานคุมประพฤติต่างๆ จะสามารถนำแนวทางตามคู่มือนี้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อีกทั้งมีความเชื่อมั่นว่า การดำเนินงานตามคู่มือนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของระบบประกันคุณภาพการดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ท้ายนี้ กรมคุมประพฤติขอขอบพระคุณคณะผู้จัดทำ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ทำให้คู่มือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หากมีข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะประการใด โปรดแจ้งไปยังกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ

มีนาคม 2549

แก้ไขเพิ่มเติมครั้งแรก 15 สิงหาคม 2550

แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ 2 มกราคม 2552

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

แผนการจัดกิจกรรมภายใต้โปรแกรมพื้นฐาน

● แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเองและผู้อื่น

1.1 ฉันคือใคร	3
1.2 ดอกไม้ของฉัน	7
1.3 อะไรเป็นตัวคุณมากที่สุด	11
1.4 กราฟชีวิต	15
1.5 ตราประจำตัว	21
1.6 ถนนชีวิต	29
1.7 นี่แหละตัวฉัน	37
1.8 ค้นหาข้อดีของผู้อื่น	41
1.9 ภาพสะท้อน	47
1.10 ตาบอดหาของ	51

● แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง

2.1 ต้นไม้ของฉัน	59
2.2 การมองเห็นคุณค่าตนเอง (ต้นไม้ของฉัน version 2)	65
2.3 ต้นไม้แห่งความสำเร็จ	71
2.4 ความประทับใจของฉัน	77
2.5 ถ้วยแห่งความสำเร็จ	83
2.6 ภาพปะติด	89
2.7 การหาประโยชน์จากสิ่งของที่ไม่มีค่า	93
2.8 การโฆษณาตัวเอง	97
2.9 การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง	101
2.10 ภาพของฉัน	105
2.11 บ้านของฉัน	113

● แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.1 เป้าหมายชีวิต	121
3.2 การวางแผนชีวิต	125
3.3 เป้าหมายชีวิตของฉัน	131

● **แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว**

4.1 การทำหน้าที่ของครอบครัว	141
4.2 จดหมายถึงคนที่รัก/ด้วยรักและเข้าใจ	147
4.3 ครอบครัวสัมพันธ์ (Walk Rally)	153
4.4 การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว	159
4.5 คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)	165
4.6 ครอบครัวในดวงใจ	171

ภาคผนวก

**แผนการจัดกิจกรรม ภายใต้โปรแกรมพื้นฐาน : สำหรับแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็น
เด็กและเยาวชน**

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรมภายใน แผนการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ● การรู้จักตนเอง และผู้อื่น	1.1 ฉันคือใคร 1.2 ดอกไม้ของฉัน 1.3 อะไรที่เป็นตัวคุณ มากที่สุด 1.4 กราฟชีวิต 1.5 トラประจำตัว 1.6 ถนนชีวิต 1.7 นี่แหละตัวฉัน 1.8 ค้นหาข้อดีของผู้อื่น 1.9 ภาพสะท้อน	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเอง กล้าและพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่น (1.1) 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและทบทวนตัวเอง ทั้งส่วนที่ไม่ดี และส่วนที่ต้องปรับปรุง (กิจกรรม 1.3 ,1.4 ,1.5 ,1.6 และ 1.7) 3. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ และสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกัน (กิจกรรม 1.2) 4. เพื่อเสริมสร้างแนวคิดการมีชีวิตอยู่กับ ปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเอง ตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และมี ความรับผิดชอบต่อชีวิต (กิจกรรม 1.6) 5. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อดีของคนอื่น (กิจกรรม 1.8) 6. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ (กิจกรรม 1.9)

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรมภายใน แผนการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 2</u> ● การเห็นคุณค่า ตนเอง	2.1 ดันไม้ของฉันทัน 2.2 การมองเห็นคุณค่า ในตัวเอง 2.3 ดันไม้แห่งความ สำเร็จ 2.4 ความประทับใจของ ฉันทัน 2.5 ถ้วยแห่งความสำเร็จ 2.6 ภาพปะติด 2.7 การหาประโยชน์ จากสิ่งของไม่มีค่า 2.8 การโฆษณาตนเอง 2.9 การสร้างความ เชื่อมั่นในตนเอง 2.10 ภาพของฉันทัน 2.11 บ้านของฉันทัน <u>หมายเหตุ</u> กิจกรรมที่ 2.7 และ 2.8 สามารถใช้ ร่วมกันได้	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น (กิจกรรม 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 2.7 และ 2.8) 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างคุณค่าให้กับ ตนเองและถ่ายทอดความมีคุณค่าของตนเอง ให้แก่ผู้อื่นได้ในสังคม (กิจกรรม 2.4) 3. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่า ตนเอง และความเข้าใจในตนเอง (กิจกรรม 2.3) 4. เพื่อฝึกสมาธิ และเกิดความภาคภูมิใจใน ตนเอง (กิจกรรม 2.6) 5. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสำรวจความต้องการและ ความสามารถของตนเอง และเพื่อให้เกิดความ ภาคภูมิใจและเห็นคุณค่า (กิจกรรม 2.5) 6. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้วิธี ที่จะสร้างความเชื่อมั่น รวมทั้งมีแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์ที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตัวเอง (กิจกรรม 2.9) 7. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น (กิจกรรม 2.10)
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 3</u> การตั้งเป้าหมายชีวิต	3.1 เป้าหมายชีวิต 3.2 การวางแผนชีวิต 3.3 เป้าหมายชีวิตของฉันทัน	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเห็นความสำคัญของ การกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ใน ความต้องการและเป้าหมายชีวิต,สามารถ วางแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมและมีแนวทาง แก้ไขอุปสรรคนั้น (กิจกรรม 3.3)

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรมภายใน แผนการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ● สัมพันธภาพใน ครอบครัว	4.1 การทำหน้าที่ของ ครอบครัว 4.2 จดหมายถึงคนที่รัก/ ด้วยรักและเข้าใจ 4.3 ครอบครัวสัมพันธ์ (Walk Rally) 4.4 การสร้าง ความสัมพันธ์กับ ครอบครัว 4.5 คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ) 4.6 ครอบครัวในดวงใจ	1. เพื่อเพิ่มพูนสัมพันธภาพในครอบครัว 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของครอบครัว 3. เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการอยู่ร่วมกันใน ครอบครัวอย่างเข้าใจและมีความสุข 4. เพื่อให้บิดา มารดา ผู้ปกครอง เข้าใจการทำ หน้าที่ของครอบครัวได้เต็มศักยภาพ (กิจกรรม 4.1) 5. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวได้มีการพูดคุย และทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ได้บอกถึง ความรู้สึกและสิ่งที่จะทำเพื่อครอบครัวและสิ่ง ที่จะขอจากครอบครัว รวมไปถึงสิ่งครอบครัว จะขอจากสมาชิก ซึ่งเป็นการใช้ การตกลงร่วมกันในเรื่องต่างๆ เพื่อ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมระหว่างกัน (กิจกรรม 4.2 และ 4.5) 6. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวเห็นความสำคัญ ของการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกใน ครอบครัวและผู้อื่น (กิจกรรม 4.3) 7. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นคนหนึ่งใน ครอบครัวที่มีความสำคัญและมีหน้าที่ที่ จะต้องรับผิดชอบในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่ง 8. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงผลกระทบของ ปัญหาที่ส่งผลถึงความสัมพันธ์ของสมาชิก ในครอบครัว(กิจกรรม 4.4) 9. เพื่อให้สมาชิกดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับ ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถทำตามกติกา ของสังคมภายในครอบครัวได้

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรมภายใน แผนการจัดกิจกรรม	วัตถุประสงค์
		10. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความคับข้องใจ เรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจ ตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง เหมาะสม (กิจกรรม 4.6)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

การรู้จักตนเองและผู้อื่น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.1 “ฉันคือใคร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไร มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้นเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเอง ย่อมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้าใจยอมรับผู้อื่นได้ อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา
3. เทปขาว
4. ใบความรู้
5. ใบกิจกรรม

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียน ชื่อ.....ชื่อเล่น..... นิสย..... ลงในกระดาษที่แจกให้ 3. ตัดกระดาษเขียนไว้ที่หน้าอกแล้วเดินไปหาเพื่อนเพื่อแนะนำตัวเองโดยให้ต่างฝ่ายต่างอ่านข้อความที่เขียนไว้โดยไม่ให้พูด 4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงความประทับใจที่ได้มีการแนะนำตัวต่อกันก่อน 5. สุ่มตัวแทนมา 2-3 กลุ่ม นำเสนอและให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม (ใช้เวลา 5 นาที) 6. ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมตามใบความรู้ (ใช้เวลา 5 นาที) 7. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นตามใบกิจกรรม (ใช้เวลา 10 นาที) 8. ปิดกลุ่ม	- กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา - เทปขาว - ใบความรู้ - ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานที่เขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจเก็บไว้ในเพิ่มส่วนตัว

เอกสารอ้างอิง

รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547 : หน้า 343-345.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “นั่นคือใคร”

การที่เราและเพื่อนๆ กล้าเปิดเผยตัวเองซึ่งกันและกัน ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจเพื่อนในแง่มุมต่างๆ มากขึ้น เช่น ได้เข้าใจอุปนิสัยใจคอของเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ทำให้เราสนิทไว้วางใจ อบอุ่นใจกันและที่สำคัญ คือ เราต่างก็เกิดความภูมิใจในตัวเอง

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ฉันคือใคร”

เขียนถึงการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.2 “ดอกไม้ของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์
2. เพื่อให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้สาเหตุที่ทำให้คนเราแตกต่างกัน

สาระสำคัญ

มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งรูปร่าง หน้าตา ความคิด และนิสัยใจคอ ซึ่งแต่ละคนก็แตกต่างกันไป ตามแต่ประวัติภูมิหลังของตนเอง กรรมพันธุ์ การเรียนรู้ สติปัญญา ประเพณี วัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ดอกกุหลาบสีเดียวกันเท่าจำนวนสมาชิก
2. ปากกา, กระดาษ
3. ใบความรู้

เวลา

40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น 3-4 กลุ่ม 2. แจกดอกไม้คนละ 1 ดอก (ให้เลือกดอกกุหลาบที่ตนเองชอบ) 3. ให้แต่ละกลุ่มสังเกตความแตกต่างของดอกกุหลาบว่ามีอะไรบ้าง (ดอกกุหลาบของแต่ละกลุ่มแตกต่างกันตรงไหนบ้าง) ให้มากที่สุด 4. ให้หาสาเหตุที่ดอกกุหลาบมีความแตกต่างกันให้ได้มากที่สุด 5. ออกรมานำเสนอทีละกลุ่ม	- ดอกกุหลาบ - ปากกา, กระดาษ

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
6. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันหาความแตกต่างของมนุษย์ว่ามีอะไรบ้าง (ทั้งภายในและภายนอก) 7. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันหาสาเหตุที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างกัน 8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปตามใบความรู้	- ใบความรู้

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

จากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมประชุมปฏิบัติการเพื่อจัดทำโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
ที่เป็นเด็กและเยาวชน

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “ดอกไม้ของฉัน”

มนุษย์มีความแตกต่างกันทั้งรูปร่างหน้าตา ความคิด และนิสัยใจคอ ซึ่งแต่ละคนก็แตกต่างกันไปตามแต่ประวัติภูมิหลังของตนเอง กรรมพันธุ์ การเรียนรู้ สติปัญญา ประเพณีวัฒนธรรม และสภาพแวดล้อม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.3 “อะไรเป็นตัวคุณมากที่สุด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยทัศนคติที่มีต่อตัวเองต่อสมาชิกคนอื่นๆ
2. เพื่อให้สมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น
3. เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองได้ชัดเจน
4. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
(ใช้เมื่อรู้จักกันเคยกันบ้างแล้ว)

สาระสำคัญ

-

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบกิจกรรม

เวลา

-

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลม แจกรายการคุณสมบัติให้สมาชิกได้สำรวจดู 2. ให้สมาชิกเลือกคำคุณศัพท์ที่คิดว่าสามารถจะอธิบายตนเองได้ชัดที่สุด 6 ตัว 3. ให้สมาชิกบอกถึงคำคุณศัพท์ที่ตนเลือกว่า สามารถอธิบายความเป็นตัวของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างไร 4. อภิปรายกลุ่มและสรุป	- ใบกิจกรรม

การประเมินผล

จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กองกิจกรรมชุมชน กรมคุมประพฤติ. คู่มือการดำเนินโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ
กลุ่มสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติ: เอกสารกองกิจกรรมชุมชนหมายเลข 9/2543. กรุงเทพฯ: กลุ่มงาน
พัฒนาการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด กรมคุมประพฤติ, 2543. (อัดสำเนา): หน้า 99-101.

ใบกิจกรรม
“อะไรเป็นตัวคุณมากที่สุด”

อันไหนเป็นตัวคุณมากที่สุด

เลือกคำเหล่านี้ 6 ตัว ที่แสดงความเป็นตัวคุณมากที่สุด

ก้าวร้าว	เครียด	ช่างกังวล	เด็ก ๆ
กล้าหาญ	เคร่งศาสนา	ช่างดูแล	ดุ
กะล่อน	โง่	ช่างวิจารณ์	ดื้อดึง
กระด้าง	เจียบ	ช่างฝัน	ดิ่งเครียด
เกรี้ยวกราด	ง่ายๆ	ช่างพูด	ตรงไปตรงมา
กลับคำ	ใจอ่อน	ช่างประคิษฐ์	ดื้อด้าว
เกรงใจ	ใจดี	ช่างคิด	ถูกลื้ม
กังวลใจ	ใจกว้าง	ช่างสังเกต	ถูกเพ่งเล็ง
เกียจคร้าน	ใจแคบ	ช่างทำ	ถดถอย
แกร่ง	เจ้าอารมณ์	ชอบวิวาท	ทะเยอทะยาน
ขยัน	จำแม่น	ชอบให้	เที่ยงตรง
แข็งขัน	เจ้าเล่ห์	ชอบสั่ง	ทะลึ่ง
ขลาด	จริงใจ	ชอบอึกทิก	ทิ่ม
ขี้เล่น	จริงจัง	ชอบเหตุผล	ทะนง
ขุ่นเคือง	จอมบงการ	เชื่อนั่น	น่าคบ
ขี้โมโห	ขุนเจียว	ซื่อสัตย์	น่าเชื่อถือ
เข้าใจยาก	เฉื่อยชา	เช่อซ่า	น่าพอใจ
คล่องแคล่ว	เฉยเมย	ซื่อ	น่าเกรงขาม
คงแก่เรียน	ฉลาด	ซ่า	น่านับถือ

น่าหลงใหล	เปิดเผย	มีความเป็นแม่	หยิ่ง
น่าไว้วางใจ	ปกป้อง	มองการณ์ไกล	ขี้มั่ว
น่ารัก	ปราดเปรื่อง	เหมือนพ่อ	เรียกร้อง
น่าเบื่อ	ประสาธ	มีอำนาจ	รู้ความรู้สึก
แน่วแน่	ประหม่า	มารยา	รู้ประโยชน์
แน่วแน่	ผูกพยาบาท	มีวินัย	รู้รูปแบบ
เหนียว	ผึ่งผาย	มุ่งมั่น	รู้เหตุผล
บ้าๆ บอๆ	พื้งพื้ง	ไม่มีสาระ	รู้กังวล
บริสุทธิ์	พยศ	ไม่แน่นอน	รอบรู้
บึกบึน	พ่ายแพ้	ไม่รู้ตัว	รุนแรง
บาปหนา	ไม่เกรงกลัว	มั่นคง	ระมัดระวัง
เป็นมิตร	ไม่เกรงใจ	มีสติ	รับผิดชอบ
เป็นสุข	ไม่จริงใจ	มีหลักการ	รู้จักพอ
เป็นศัตรู	ไม่รับผิดชอบ	มีมลทิน	รู้กาลเทศะ
เป็นตัวของตัวเอง	ไม่คั่นรณ	มีเกียรติ	รีบร้อน
เป็นผู้ใหญ่	มั่นใจ	เยาะเย้ย	เร้าร้อน
เป็นภาระ	มีไหวพริบ	เย็นชา	ร่าเริง
เป็นกันเอง	มีประสิทธิภาพ	ยึดติด	หลอกล่อ
เป็นธรรมชาติ	มีชีวิตชีวา	ยอมตาม	หลงตัวเอง
เป็นอิสระ	มีเหตุผล	ยอมรับ	ละเอียดอ่อน
ลึกลับ	สง่าผ่าเผย	เห็นแก่ตัว	โอ้อวด
เลินเล่อ	สะอาด	หัวรั้น	อวดอ้าง
ละโมภ	สุภาพ	หยาบ	อวดดี
วางอำนาจ	สนุกสนาน	อ่อนน้อม	อ่อนหัด
วางใจได้	เสเพล	โอหัง	อ่อนแอ
วางท่า	สงบเสงี่ยม	อิสระ	อ่อนโยน
ไว้ตัว	สมบูรณ์แบบ	เอื้อเฟื้อ	เอาแต่ใจ
ไว้ใจ	สบายๆ	อ่อนโลก	อบอุน
สงบ	สนุก	อาย	เฮฮา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.4 “กราฟชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนและสำรวจชีวิตตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมา
2. เพื่อสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันในกลุ่มสมาชิก โดยให้สมาชิกเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนฟัง และรับฟังเรื่องของเพื่อนด้วย

สาระสำคัญ

-

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1 ตารางกราฟเปล่า
2. ใบงานที่ 2 สรุปความคิดเห็นการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ใบชี้แจงที่ 1 และ 2
4. ดินสอ / ยางลบ / ไม้บรรทัด

เวลา

60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1 ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พร้อมดินสอ 2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำตามใบชี้แจงที่ 1 3. ผู้นำกลุ่มอธิบายการสร้างกราฟให้สมาชิกฟัง ตามใบชี้แจงที่ 2 4. ให้สมาชิกทบทวนเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง โดยแต่ละเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นขณะอายุประมาณเท่าใด ประมาณ 7 – 8 เรื่อง และเขียนสั้นๆ ลงในใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1 , ดินสอ - ใบชี้แจงที่ 1 - ใบชี้แจงที่ 2 - ใบงานที่ 1

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. สมาชิกประเมินระดับคะแนนของความรู้สึกละเอียดของแต่ละเหตุการณ์ แล้วนำมาจุดลงบนตารางกราฟในใบงานที่ 1 โดยแต่ละเหตุการณ์จะอยู่ที่จุดตัดของอายุ และระดับคะแนน แล้วเขียนกำกับเหตุการณ์ลงที่แต่ละจุดตัดด้วย 6. เมื่อลงจุดตัดของเหตุการณ์ทั้งหมดแล้ว ให้ลากเส้นต่อจุดตัดทั้งหมดโดยเรียงจากซ้ายไปขวา ก็จะได้กราฟเส้นมา 1 รูป 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปกราฟของแต่ละกลุ่มดู แล้วให้แต่ละคนอธิบายกราฟของตนให้เพื่อนฟัง ผู้นำอาจใช้เทคนิคการถามนำขึ้นก่อนในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกรู้แนวทางในการถามเพื่อนๆ ต่อไป โดยผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นให้สมาชิกมีการพูดคุยซักถามอธิบายอย่างหลากหลาย 8. สมาชิกสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมในใบงานที่ 2 และส่งผู้นำกลุ่ม	- ใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. โดยการสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. จากใบงาน

หมายเหตุ ผู้นำกลุ่มอาจแสดงตัวอย่างการสร้างกราฟบนกระดานให้สมาชิกดูด้วยขณะอธิบาย

เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน, กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรม บำบัด ฟื้นฟูเด็กและเยาวชนแบบไป – กลับ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน . กรุงเทพฯ . 2547 : หน้า 5 – 10.

ใบชี้แจงที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “กราฟชีวิต”

ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมโดยเกริ่นนำถึงชีวิตของคนเรา ย่อมมีเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนไม่เหมือนกัน และความรู้สึกต่อเหตุการณ์แต่ละเรื่องก็ไม่เหมือนกัน บางเหตุการณ์เรารู้สึกดีมีความสุข แต่บางเหตุการณ์เรารู้สึกเป็นทุกข์ไม่สบายใจ แล้วยกตัวอย่าง เช่น เมื่อตอนเป็นเด็กอายุ 6 ขวบ ได้แต่งชุดนักเรียน มีพ่อแม่ไปส่งที่โรงเรียน ได้รู้จักเพื่อนหลายคนได้เล่นสนุก แต่เมื่ออายุได้ 8 ขวบ แม่ป่วยและเสียชีวิต รู้สึกเสียใจมาก จากเหตุการณ์ตัวอย่างนี้ หากจะให้คะแนนความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็จะตรงกันข้าม คือ ความรู้สึกสนุก ดีใจ จะให้เป็นคะแนนบวก ส่วนความรู้สึกเสียใจ จะให้เป็นคะแนนลบ ส่วนการจะให้คะแนนเป็นบวก ลบ มากน้อยอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละคนเมื่อเปรียบเทียบกับเหตุการณ์อื่นๆ ด้วย

ใบชี้แจงที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “กราฟชีวิต”

ผู้นำกลุ่มอธิบายกราฟที่แจกให้สมาชิกแต่ละแผ่น โดยให้แกนนอนของกราฟเป็นช่วงอายุ ตั้งแต่ 0 ปี จนถึงอายุปัจจุบัน ส่วนแกนตั้งของกราฟเป็นระดับความพึงพอใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีระดับคะแนนเป็น 0 ที่จุดตัดของแกนตั้งและแกนนอน ส่วนที่เหนือจุดตัดให้คะแนนเป็นบวก ตั้งแต่ 0, 1, 2, 3, 4, 5 และที่ต่ำกว่าจุดตัดให้คะแนนเป็นลบ ตั้งแต่ 0, -1, -2, -3, -4, -5 ซึ่งคะแนนของแต่ละเหตุการณ์ขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละคนแล้วแต่จะให้คะแนน

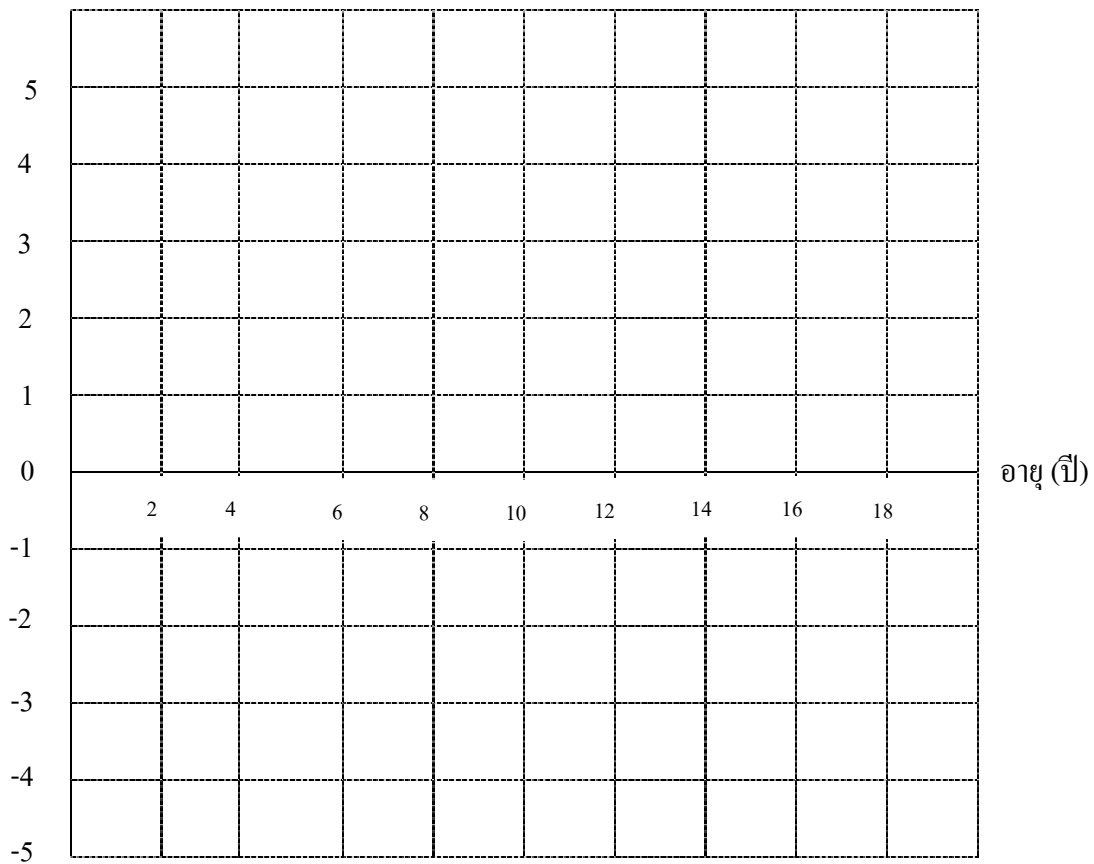
ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “กราฟชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่.....

เหตุการณ์ที่ 1 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 2 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 3 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 4 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 5 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 6 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 7 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี
 เหตุการณ์ที่ 8 เกิดขึ้นเมื่อ อายุ.....ปี

ระดับความรู้สึก



ใบงานที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “กราฟชีวิต”

ชื่อ – สกุล วันที่.....

1. สรุปและอธิบายเส้นกราฟชีวิตของท่าน

.....

.....

.....

2. ประโยชน์จากการทำกราฟชีวิต

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.5 “ตราประจำตัว”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่างๆ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเองจะมีประโยชน์ ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้การเข้าใจผู้อื่นและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3
2. ใบชี้แจง
3. ใบความรู้
4. กระดาษ A4
5. ดินสอ
6. แบบตัวอย่างโลโก้

เวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียน โดยการนำตราโลโก้สินค้าบางอย่างให้สมาชิกดูเป็นตัวอย่าง ว่าเป็นตราที่ทำให้คนทั่วไปจำได้ เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ (ซึ่งอาจจะหยิบให้ดูทีละอันแล้วให้สมาชิกลองทายดูว่าเป็นตราของสินค้าอะไร) (เวลา 5 นาที) 3. แจกใบกิจกรรมที่ 1 ตราประจำตัวแก่สมาชิกทุกคนพร้อมกระดาษ A4 และดินสอ 4. ให้สมาชิกเขียนข้อความที่เกี่ยวข้องกับตนเองในช่องต่างๆตามหมายเลขที่ระบุไว้ในใบกิจกรรมตราประจำตัวดังรายละเอียดตามใบชี้แจง 5. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาบรรยายตราประจำตัวของตนให้เพื่อนๆได้รับฟังทีละคน 5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 4 คน พุดคุยถึงประโยชน์ของกิจกรรมตราประจำตัวตามใบกิจกรรมที่ 2 (เวลา 5 นาที) 6. ให้สมาชิกส่งตัวแทนของกลุ่มมานำเสนอรายงานที่ได้จากการพุดคุยกันในกลุ่ม 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกตามใบความรู้ ใช้เวลา 5 นาที 8. ให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างระหว่างบุคคลตามใบกิจกรรมที่ 3 (เวลา 5 นาที) 9. ปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - กระดาษ A4 - ดินสอ - ใบชี้แจง - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบความรู้ - ใบกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานของสมาชิก ความตั้งใจ ความสนใจ กระตือรือร้นที่จะเปิดเผยตัวเองให้เพื่อนเรียนรู้
2. สังเกตท่าทีของกลุ่ม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำตราประจำตัวของตัวเองมาร่วมกันจัดบอร์ด

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 8 นครสวรรค์ ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครสวรรค์, 2542.

ใบชี้แจง

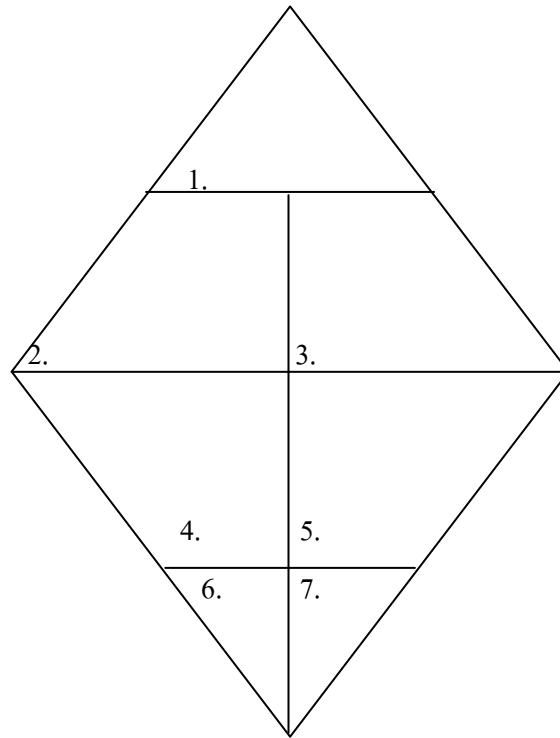
แผนการจัดกิจกรรม “ตราประจำตัว”

คำแนะนำ : ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเองในประเด็นต่างๆ ที่กำหนดให้ลงในภาพตามช่องหมายเลขต่างๆ ลงในใบกิจกรรม 1 ตราประจำตัว ดังนี้

- | | |
|-----------|---|
| ช่องที่ 1 | คติประจำใจ |
| ช่องที่ 2 | ความสำเร็จที่ตนได้รับ |
| ช่องที่ 3 | การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเกิดความสุข |
| ช่องที่ 4 | ความผิดหวังของตนเอง |
| ช่องที่ 5 | เป้าหมายในชีวิต |
| ช่องที่ 6 | สิ่งที่ตนเองอยากแก้ไข |
| ช่องที่ 7 | สิ่งที่อยากให้ผู้อื่นพูดถึงตน |

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ตราประจำตัว”



ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “ตราประจำตัว”

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมตราประจำตัว (เวลา 5 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรมที่ 3
แผนการจัดกิจกรรม “ตราประจำตัว”

ยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล (เวลา 5 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ตราประจำตัว”

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไร ก็จะยิ่งทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่นได้มากเท่านั้น เราจะพบว่าบางเรื่องที่คล้ายกันและก็มีอีกหลายๆ เรื่องที่แตกต่างกัน (ในด้านทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เรามีพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เราเกิดการยอมรับตัวเอง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น พร้อมทั้งจะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.6 “ถนนชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตัวเอง เหตุการณ์สำคัญในชีวิตเพื่อเข้าใจและยอมรับตัวเองมากขึ้น
2. เสริมสร้างแนวคิดการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีคุณค่า มุ่งพัฒนาตนเองตามเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต

สาระสำคัญ

ชีวิตแต่ละคนแตกต่างกัน การได้สำรวจชีวิตแล้วแบ่งปันให้ผู้อื่นรับฟัง และการได้รับฟังชีวิตของผู้อื่น ทำให้มองเห็นตัวเองเข้าใจชีวิตสถานการณ์แวดล้อมของตนเองได้อย่างเป็นจริงมากขึ้น เรื่องราวของแต่ละคนจะเป็นบทเรียนให้แกกันและกันในการเรียนรู้ รู้จักตนเองและโลกของชีวิตมากขึ้น การแบ่งปันและการรับฟังซึ่งกันและกันก่อให้เกิดสายใยแห่งความรัก ความเห็นอกเห็นใจและความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ใบความรู้
4. ดินสอ, ยางลบ, สีเทียน / สีเมจิก

เวลา 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม “ถนนชีวิต” 2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “ถนนชีวิตของฉัน” และดินสอ สีเทียน/สีเมจิกแต่ละคน แล้วให้เวลาแต่ละคนทำ 10 – 20 นาที	- ใบงานที่ 1 - ใบกิจกรรมถนนชีวิต

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. เมื่อทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นั่งล้อมวงและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับให้เป็นไปตามความสมัครใจ (รายละเอียดศึกษาจากใบความรู้ “ถนนชีวิต”) 4. เมื่อสมาชิกแต่ละคนเล่าจบลง ผู้นำกลุ่มควรเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ซักถามเพิ่มเติมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือให้กำลังใจ (ตามความจำเป็น) หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มควรสรุปประเด็นสำคัญๆ หรือสิ่งที่เห็นประโยชน์ให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เรียนรู้จากรีวิวของสมาชิกผู้นั้น แล้วจึงส่งต่อให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เล่าเรื่องราวต่อไป ทำเช่นนี้จนครบทุกคน แล้วจึงสรุปกิจกรรม 5. เมื่อสรุปแล้วให้สมาชิกทุกคนลงชื่อในใบกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

หมายเหตุ กิจกรรมนี้ใช้กับกลุ่มผู้ถูกคุมความประพฤติที่สามารถวาดรูปได้

ดัดแปลงจาก

กองกิจการชุมชน คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสด็จ สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว. เอกสาร หมายเลข 10 / 2545.

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

“ขอให้แต่ละคนได้ลองย้อนระลึกกลับไปถึงชีวิตตัวเองตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงปัจจุบัน ชีวิตเริ่มต้นที่ไหน ผ่านร้อนผ่านหนาวอะไรมาบ้าง ชีวิตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร สุข ... ทุกข์ ... เพียงใด หลังจากที่เราได้เรื่องราวได้แล้ว ขอให้จินตนาการว่าชีวิตของเราเหมือนกับถนนเส้นหนึ่ง วาดถนนเส้นนั้นลงบนกระดาษที่แจกและใส่สัญลักษณ์ หรือรูปภาพแทนเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่ผ่านมา เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ พระอาทิตย์ แหล่งน้ำ ฯลฯ แทนความสุขสดชื่นสมหวังในชีวิต ภูเขา ก้อนหิน หลุม ขี้หมา ฯลฯ แทนความทุกข์ ขื่นขม ผิดหวังหรืออุปสรรคของชีวิต ใส่สัญลักษณ์ดังกล่าวลงบนถนนเส้นนั้น จะเขียนเหตุการณ์กำกับไว้ด้วยหรือไม่ก็ได้ ให้เวลาแต่ละคนคิดและเขียนคนละ 10 นาที หลังจากนั้นให้ทุกคนมารวมกลุ่มกันเหมือนเดิม แล้วเราจะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้ผลัดกันเล่าถึงชีวิตของพวกเขาแต่ละคนให้กลุ่มฟัง”

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของตนเองจากถนนชีวิตที่วาดไว้ โดยไม่ต้องเรียงลำดับ ให้เป็นไปตามความสมัครใจ
- ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มจะเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองด้วยหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่เวลาและเสียงเรียกร้องของสมาชิก
- ถ้าหากว่ากลุ่มไม่พร้อม หรือไม่มีสมาชิกคนใดยอมเป็นคนเริ่มต้น ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มอาจต้องเป็นแบบอย่างในการเล่าเรื่องตนเองก่อน
- ในระหว่างที่สมาชิกคนหนึ่งเล่าเรื่องราวของตนเองอยู่ ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่นอาจซักถามเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกผู้นั้นสำรวจตัวเองเพิ่มเติมได้ โดยผู้นำกลุ่มต้องคำนวณเวลาด้วย เพื่อไม่ให้กลุ่มอยู่กับสมาชิกคนใดคนหนึ่งนานเกินไป
- หากสมาชิกคนใดไม่ได้เล่าถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัว ผู้นำกลุ่มอาจถามคำถามเพิ่มเติมได้ เพื่อให้เห็นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกและครอบครัว ข้อมูลที่ควรได้ เช่น ใกล้ชิดใครที่สุด เชื่อถือวางใจใคร ขัดแย้งกับใคร ฯลฯ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนและติดตามผลในอนาคตต่อไป (ทั้งนี้ควรดูด้วยว่าเหลือเวลาพอหรือไม่ ประเด็นนี้อาจเก็บไว้ขยายในชั่วโมงถัดไปได้ตามความเหมาะสม)

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “ถนนชีวิต”

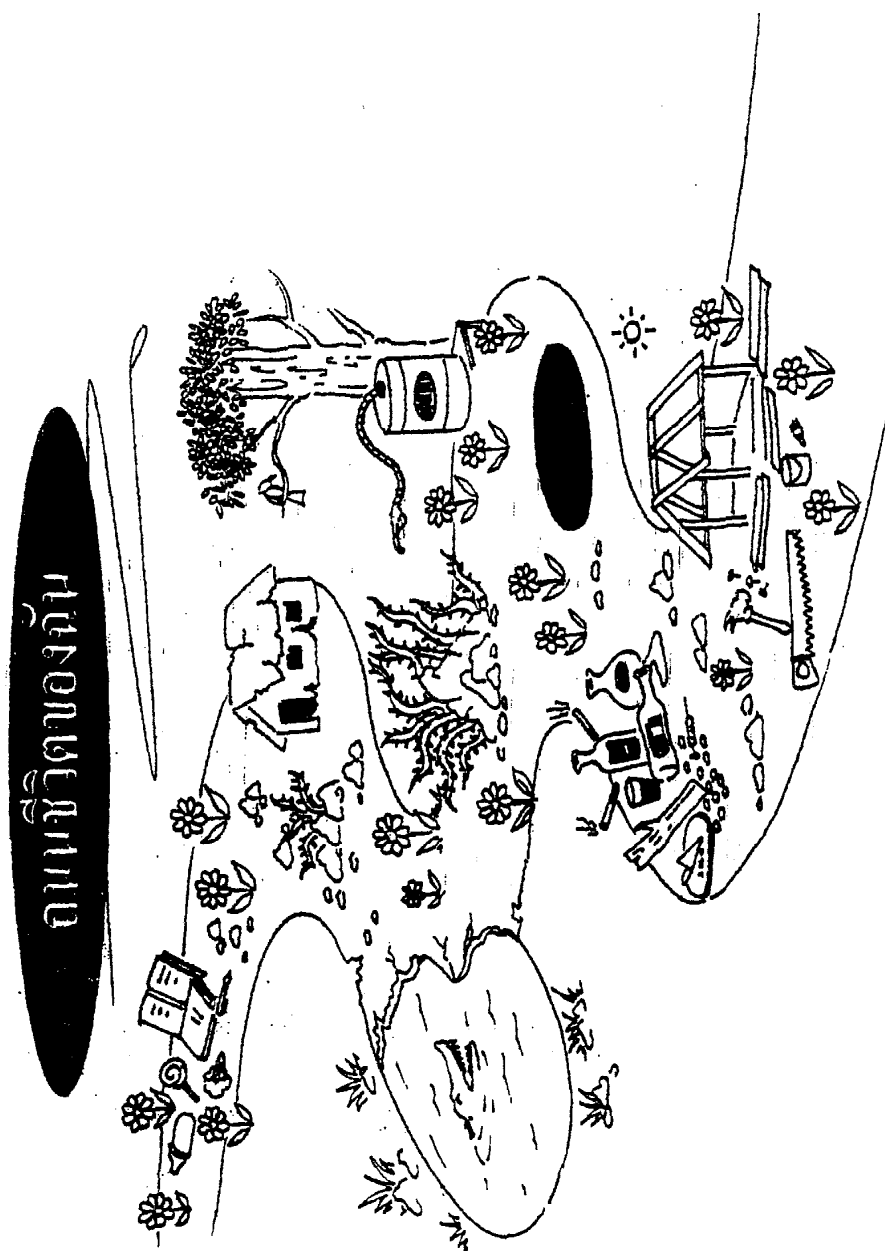
การสรุป

- ให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิด หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมนี้
- ผู้นำกลุ่มสรุปรวมสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนได้บอกกล่าว และอาจเพิ่มเติมดังนี้

“ชีวิตคนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บนเส้นทางชีวิตของแต่ละคนที่ดำเนินมาตั้งแต่เกิด ปัจจุบันมีเรื่องราวอยู่มากมาย บางช่วงเวลาก็คือเป็นเวลาแห่งความสุข บางช่วงเวลาก็คือเป็นเวลาของความทุกข์ ความเศร้า เส้นทางที่เราเดินจากมาและกำลังจะเดินไป เปรียบเสมือนถนนแห่งชีวิตของเราแต่ละคน เราย่อมมีเส้นทางของตนเอง และเราเป็นผู้รับผิดชอบตัวเราเอง บนเส้นทางของชีวิตนี้เราต้องมีชีวิตอย่างมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตที่เศร้าหมอง หรือความผิดพลาดต่างๆ จะเป็นบทเรียนให้เราทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่ออนาคตทั้งดงาม ขณะเดียวกันถนนชีวิตนี้เราไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ถ้าเราเปิดใจให้กว้าง มองหาสิ่งดีงามในระหว่างเส้นทางของชีวิต เราจะพบว่าชีวิตนี้มีสิ่งดีงามมากมาย เราจะพบมิตรที่ดีได้ที่จะร่วมแบ่งปันทุกข์และสุข เราจะพบความสุขที่หาได้ถ้าเรารู้จักเลือกสรร เช่น การเป็นสุขจากการที่เราเป็นผู้ให้ผู้อื่น ความสุขกับการมีชีวิตที่เรียบง่าย ความสุขจากการที่เรารู้จักมองโลกในแง่ดีงาม แต่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ จากการที่เราเรียนรู้ รู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น พร้อมพัฒนาตนเอง และมุ่งมั่นไปสู่ถนนชีวิตที่ดีงาม”

ใบกิจกรรม
ถนนชีวิตของฉัน

ตัวอย่าง



ภาพชีวิตของกัน

บอกกล่าวเล่าสู่...

ชื่อเสียงเรีขนาม
ญาติที่เพื่อนเรีขก

ช่วงวัยเด็กก่อนเข้าโรงเรียน

บ้านเกิดเมืองนอน
พ่อของกัน / แม่ของกัน

พี่น้องของกัน
บรรยากาศภายในบ้าน
วิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่

ช่วงวัยเด็ก / วัยรุ่น

โรงเรียนแห่งแรก
การเรียนของกัน
เพื่อนของกัน

อารมณ์ความรู้สึกของกัน
คนที่กันชอบมองเขาเป็นแบบอย่าง
ความใกล้ชิดระหว่างพ่อแม่กับกัน
สิ่งที่กันเคยเสียใจอยู่บ้าง

ความรู้สึกรักนึกคิดถึงกันในวันนี้

ความรู้สึกรักเมื่อนึกถึงพ่อแม่ / พี่น้อง

ความรู้สึกรักเมื่อนึกถึงภรรยา / สามี / บุตร

ความรู้สึกรักเมื่อนึกถึงตัวเอง
อื่นๆ

หมายเหตุ เอกสารนี้เป็นตัวอย่างให้ผู้นำกลุ่มศึกษาโดยไม่ต้องให้ผู้ถูกคุมฯ ดู เพราะอาจจะมีผลต่อการวาดของผู้ถูกคุมฯ

แผนกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.7 “นี่แหละตัวฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสำรวจบุคลิกภาพของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องปรับปรุง

สาระสำคัญ

การมองตนเองเป็นการสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง เป็นการรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราตอบสนอง ความพอใจของตนเองและเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบกิจกรรม “นี่แหละตัวฉัน”

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมที่แจกให้และเติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเอง ดังนี้ (ใช้เวลา 20 นาที) 1. นิสัยของฉัน 2. ความภูมิใจของฉัน 3. สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง 4. สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง 5. สรุปความคิดที่มองตนเอง “ฉันมองตนเองอย่างไรนะ?” 2. สุ่มให้สมาชิกพูดสรุปความคิดที่มองตนเอง (ข้อ 4) ที่ละคน (เท่าที่มีเวลา) 3. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันว่า “ได้อะไรจากกิจกรรมนี้”	- ใบกิจกรรม “นี่แหละ...ตัวฉัน”

การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา E.Q (สำหรับ
ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2547 : หน้า 19 - 20.

ใบกิจกรรม
นี่แหละ.....ตัวฉัน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.8 “ค้นหาข้อดีของผู้อื่น”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้การหาข้อดีของคนอื่น

สาระสำคัญ

ทุกคนมีข้อดี ข้อเสีย การรู้จักที่จะสนใจข้อดีของผู้อื่นและสามารถนำมาแสดงความสนใจและใส่ใจ ซึ่งกันและกันได้ จะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บัตรหมายเลข
2. กระดาษ A4
3. ดินสอ / ปากกา
4. ใบความรู้
5. ใบกิจกรรม 1,2

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. กำหนดหมายเลขประจำตัวให้สมาชิกแต่ละคน 2. คละหมายเลขแล้วหยิบขึ้นมาครั้งละ 2 หมายเลขให้จับคู่กันตามหมายเลขที่หยิบขึ้นมาได้ 3. ให้เวลา 5 นาที ในการเขียนข้อดีของแต่ละฝ่ายให้มากที่สุด โดยไม่ต้องปรึกษากัน แล้วนำมามอบให้แก่กัน พร้อมทั้งกล่าวคำขอบคุณซึ่งกันและกัน 4. ให้สมาชิกจับคู่พูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของแต่ละคนที่ได้รับการเขียนถึงข้อดีของตนจากเพื่อน	- บัตรหมายเลข - กระดาษ A4 - ดินสอ / ปากกา

[illegible]

แผนการจัดกิจกรรม “ค้นหาข้อดีของผู้อื่น”

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ค้นหาข้อดีของผู้อื่น”

คนทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ในการค้นหาข้อดีของผู้อื่นโดยเฉพาะคนที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบกันจะมีความลำบากเพราะฉะนั้นเราควรสนใจและใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีของผู้อื่นจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้งสองฝ่าย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การยอมรับตนเองและผู้อื่น

1.9 “ภาพสะท้อน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจสภาพแวดล้อมด้านครอบครัวของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายปัญหา ความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ โดยการวาดภาพ และแสดงความคิดเห็น
3. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหาของตนเองและผู้อื่น
4. เพื่อเป็นข้อมูลในการประเมินครอบครัวของสมาชิก สำหรับการวางแผนแก้ไขโดยให้ครอบครัวมีส่วนร่วม

สาระสำคัญ

-

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษวาดเขียนขนาด 11x 15 จำนวนเท่ากับสมาชิกในกลุ่ม
2. ดินสอดำ ยางลบ
3. ดินสอสี สีเทียน
4. ใบงาน

เวลา

60 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษวาดเขียน ดินสอคำ ยางลบ ให้สมาชิก 2. ให้สมาชิกรู้จักคิดทบทวนเกี่ยวกับครอบครัวของตนเอง แล้ววาดรูปเกี่ยวกับครอบครัวของตนเองลงบนกระดาษวาดเขียน 3. สมาชิกเลือกใช้สีระบายลงบนภาพวาด 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับภาพวาดครอบครัวของตนเอง 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการซักถามเพื่อให้สมาชิกเปิดเผย เล่าเรื่องได้อย่างอิสระและเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือซักถามเกี่ยวกับภาพวาดของเพื่อนได้ กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจเกี่ยวกับกลไกปัญหาในครอบครัวของตนเองได้ 6. สมาชิกสรุปการเข้าร่วมกิจกรรมในใบงาน 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดสรุปจากกิจกรรมในกลุ่ม	- กระดาษวาดเขียน - ใบงาน

การประเมินผล

1. โดยสังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. จากภาพวาดของสมาชิก
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
คู่มือการจัดกิจกรรม บำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชนแบบไป – กลับ สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ
เยาวชน. กรุงเทพฯ . 2547 : หน้า 32 - 33

ใบงาน
แผนการจัดกิจกรรม “ภาพสะท้อน”

ชื่อ – สกุล..... วันที่.....

1. คำอธิบายเกี่ยวกับภาพครอบครัวที่วาด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 การรู้จักตนเองและผู้อื่น

1.10 “ตาบอดหาของ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเรียนรู้ถึงความสำคัญของการมองเห็นและเข้าใจผู้อื่น

สาระสำคัญ

คนทุกคนมีความแตกต่างกันการที่เรารู้จักและให้ความช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สิ่งของ / เครื่องใช้ของตนเอง เช่น ปากกา ดินสอ หนังสือ ฯลฯ
2. ใบความรู้
3. ใบกิจกรรม 1, 2
4. ผ้าปิดตา (เท่ากับจำนวนสมาชิก)
5. ดินสอ / ปากกา

เวลา

-

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกลำสิ่งของหรือของใช้ของตนเองมาคนละ 1 อย่าง เช่น ปากกา ดินสอ ฯลฯ แล้วนำไปซ่อนไว้ภายในห้องกิจกรรม 3. ให้สมาชิกทุกคนปิดตา แล้วหมุนรอบตัวเอง 2 รอบ แล้วกลับไปหาของที่ตนเองซ่อนไว้ แล้วกลับมาที่นั่งที่เดิมภายในห้องกิจกรรม	- ปากกา, ดินสอ ฯลฯ - ผ้าปิดตา

ใบงาน
แผนการจัดกิจกรรม “การรู้จักตนเองและผู้อื่น”

ใบงานที่ 1

ความรู้สึกและความคิดเห็นขณะถูกปิดตาเดินไปหาของที่ซ่อนไว้ด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับการที่ถูกปิดตาและมีเพื่อนจูงไปหาของ

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม

(เวลา 5 นาที)

ใบงาน
แผนการจัดกิจกรรม “การรู้จักตนเองและผู้อื่น”

ใบงานที่ 2

คำแนะนำ

ให้สมาชิกทุกคนเขียนบรรยายความรู้สึกของตนเองเมื่อประสบปัญหาและมีผู้มาให้ความช่วยเหลือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ สกุล

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การรู้จักตนเองและผู้อื่น”

คนเราทุกคนมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตา บุคลิก ความสมบูรณ์ของร่างกาย หรือฐานะทางสังคม ในการดำเนินชีวิต ทุกคนต้องการสิ่งดีๆ ให้กับตัวเอง และมีคนที่เราด้วยกันทั้งนั้น คนที่มีสภาพร่างกาย จิตใจและสติปัญญาที่สมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้โชคดีแล้ว แต่มีบางคนที่เขามีความเข้มแข็ง บางคนอ่อนแอ บางครั้งต้องการความช่วยเหลือ ต้องการที่จะพึ่งพาอาศัยคนอื่นๆ ฉะนั้น การที่เราได้แสดงความเห็นอกเห็นใจ แสดงความเข้าใจ และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน จะทำให้คนเราสามารถใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2
การมองเห็นคุณค่าตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.1 “ต้นไม้ของฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ถ่ายทอดความมีคุณค่าของตนเอง โดยเปรียบเทียบสิ่งที่ดีของตนให้
เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง มีความสามารถในตนเอง รู้จักคุณค่าความดีของ ตนเอง
และสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม , ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้
3. ดินสอ / สีไม้ – สีเทียน

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน และให้แจก ใบงานต้นไม้ของฉันให้กับทุกคน คนละ 1 แผ่น พร้อม สีเทียนคนละ 1 กล่อง จากนั้นให้สมาชิกจินตนาการ เปรียบเทียบตนเองกับต้นไม้ว่าถ้าสมาชิกเป็นต้นไม้ สมาชิก จะเลือกเป็นต้นไม้อะไร เพราะเหตุใด และต้นไม้ที่มี ประโยชน์อะไร / และให้สมาชิกวาดต้นไม้ของตนเองลงบน กระดาษระบายสีตามความชอบ และตั้งชื่อต้นไม้ของ ตนเองด้วย	- ใบกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน” - ดินสอ , ยางลบ , สีไม้/สีเทียน

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. เมื่อเสร็จแล้วให้ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเสนอผลงานของตนเองพร้อมบอกชื่อต้นไม้ สาเหตุที่เลือกวาดต้นไม้เพราะอะไร เหมือนหรือเป็นตัวแทนในส่วนใดตรงไหนของตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มสรุปให้ทุกคนเห็นว่านอกจากคุณค่าภายนอกที่เห็นได้จากตาของเราแล้ว (เช่น รูปร่างดี หล่อ) แต่สิ่งที่มีคุณค่าอยู่ภายในของสมาชิกก็มีอีกมากมาย เช่นที่เราเปรียบเทียบต้นไม้ในกิจกรรม มีความแข็งแรง มีน้ำใจ เป็นที่พึ่งพิงของผู้อื่นได้ ไม่เรื่องมาก มีความอดทน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีและมีคุณค่า และจะอยู่กับเราตลอดไป 4. ให้สมาชิกได้สะท้อนความคิดว่า “ชีวิตของตนมีคุณค่ากับใครบ้าง และการทำตนเองให้มีคุณค่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร 5. ตัวแทนสมาชิกนำเสนอในกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิด	- ใบงานที่ 2 - ใบความรู้

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากใบกิจกรรม / ใบงาน

เอกสารอ้างอิง

ปรับปรุงจาก แนวทางผู้สอนโครงการนาร่องศูนย์ส่งเสริมศักยภาพผู้ถูกคุมประพฤติ.
เอกสารหมายเลข 5 / 2545 สำนักงานคุมประพฤติภาค 5.

ใบงานที่ 1
แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน”

- “หากท่านทำตัวเองให้มีคุณค่า ท่านคิดว่าจะมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน”

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของคนที่มียุ่ณั้ และนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือเกิด ความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังสำคัญในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเรามีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการ และความสามารถของตนเองอย่างถ่องแท้แล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตัวเองนำเสนอให้ผู้อื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ ถ้าคนเราตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง และตั้งความหวังให้เหมาะสมกับความสามารถของตนที่จะทำได้ สิ่งสำคัญคือไม่ละทิ้งความพยายามหรือท้อถอย แม้บางครั้งอาจจะไม่สำเร็จครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้ของฉัน”

ต้นไม้ของฉัน

ชื่อ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.2 “การมองเห็นคุณค่าตนเอง (ต้นไม้ของฉัน version 2)”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและทุกคนสามารถสร้างคุณค่าให้กับตนเองและผู้อื่นได้ในสังคม

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง แม้จะมีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกัน แต่ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1, 2
2. ใบความรู้

เวลา 1.30 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพต้นไม้ที่มีลักษณะเหมือนตนเองมากที่สุด แล้วตั้งคำถามว่า “ต้นไม้ชนิดนี้มีลักษณะเหมือนสมาชิกอย่างไร”	- ใบงานที่ 1
2. ให้สมาชิกเปรียบเทียบคุณค่าหรือประโยชน์ของต้นไม้กับตัวสมาชิกว่าเหมือนกันอย่างไร	- ใบงานที่ 1
3. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังตามข้อคำถาม	- ใบงานที่ 1
4. เมื่อสมาชิกบอกเล่าครบทุกคน หรือตามความเหมาะสมแล้ว ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่า “คนเราทุกคนล้วนมีคุณค่าด้วยกันทั้งสิ้น สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่เพราะเหตุใด และชีวิต	- ใบงานที่ 2

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
สมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้าง การที่เราทำตัวเองให้มีประโยชน์มีคุณค่า สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร 5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น 6. ผู้นำกลุ่มอภิปรายความรู้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการมีส่วนร่วม
2. จากการทำใบงานของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.
คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ฉบับปรับปรุง 1).

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์โกรธของแดนจากกรณีศึกษา
ใน 4 ประเด็นต่อไปนี้ (โดยใช้เวลา 5 นาที)

1. สำรวจอารมณ์ แดนมีความรู้สึก ที่ถูกครูดูหน้าชั้น
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์

ผลดี

ผลเสีย

ถ้าแดนแสดงอารมณ์
.....
.....
ถ้าแดนไม่แสดงอารมณ์
.....

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์ แดนควบคุมอารมณ์ด้วยวิธี
.....
4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย แดนรู้สึก
.....

กลุ่ม

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 1)

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์ม โดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 1 แม่กลับบ้าน ชื้อของเล่นมาฝากน้อง แต่ไม่ได้ซื้อมาฝากคอน ดอนรู้สึกโกรธแม่และอิจฉาน้อง เขยื้อนของเล่นแล้วอยากเข้าไปแย่งของเล่นจากมือของน้องมาทุบทำลาย

ถ้านักเรียนเป็นดอนในขณะนั้นจะอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี
.....
ผลเสีย
.....
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์
.....
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย
.....
.....
.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 2)

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 2 อ้อมเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ฐานะทางบ้านยากจน เธอแต่งตัวมาโรงเรียนด้วยเสื้อผ้าเก่าๆ เพื่อนกลุ่มหนึ่งมีฐานะดีชอบล้อเลียนและพุดตอเธอเสมอ วันหนึ่งอ้อมเดินผ่านเพื่อนกลุ่มนี้ได้ยินเสียงพุดตอมาดังกๆ ว่า “เหมีนสาวคนจน” อ้อมรู้สึกอับอายและโกรธอย่างมาก และอยากได้ตอบให้หายเจ็บใจ ถ้านักเรียนเป็นอ้อมจะทำอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี
.....
ผลเสีย
.....
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์
.....
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย
.....
.....
.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 3)

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้วเขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 3 พลุกับทัชเป็นคู่ปรับกัน พลุจัดงานวันเกิดที่บ้านเย็นนี้ พลุเชิญเพื่อนในห้องทุกคนยกเว้นทัชกับเพื่อนสนิทของทัช 3-4 คน พลุประกาศดั่งๆ ว่า ห้ามแก๊งของทัชโผล่ไปในงานเด็ดขาด ทัชรู้สึกเสียหน้าและเสียใจมาก วางแผนกับเพื่อนว่าคืนนี้จะเข้าไปก่อวุ่นในงาน ถ้านักเรียนเป็นทัชจะอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี
.....
ผลเสีย
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย
.....
.....
.....

ใบกิจกรรม 2 (สำหรับกลุ่มที่ 4)

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ให้สมาชิกกลุ่ม 5 คน ร่วมกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดแล้ว เขียนรายงานลงในแบบฟอร์มโดยวิเคราะห์เป็นขั้นตอนตามที่ได้เรียนมา (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (กลุ่มละ 3 นาที)

กลุ่มที่ 4 เบิร์ดเป็นลูกกำพร้าพ่อตั้งแต่เด็ก เบิร์ดอยู่กับแม่และน้องสาว 2 คน เพื่อนๆ ชอบล้อเลียนเบิร์ดว่า เบิร์ดเป็นตุ๊ด วันหนึ่งเบิร์ดเดินไปกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง ผ่านเพื่อนผู้ชายในกลุ่มใหญ่ เบิร์ดได้ยินเสียงพูดต่างๆ พร้อมเสียงหัวเราะว่า “เบิร์ดมีแฟนไวย” เบิร์ดจำได้ว่าเป็นเสียงป้อม เบิร์ดโกรธ ถ้านักเรียนเป็นเบิร์ดจะอย่างไร

การวิเคราะห์ตามหลักทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอารมณ์
.....
.....
.....
2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์
ผลดี
.....
ผลเสีย
.....
3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์
.....
.....
4. การสำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย
.....
.....
.....

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ภาพต้นไม้ : สิ่งที่ดีฉันเป็น



1. ต้นไม้นี้มีลักษณะเหมือนสมาชิกอย่างไร

.....

.....

.....

2. ต้นไม้นี้มีประโยชน์หรือมีคุณค่าเหมือนสมาชิกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ให้สมาชิกกลุ่มย่อย 3 – 4 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ 1 ท่าน นำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. คำกล่าวที่ว่า “คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น” สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ชีวิตของสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบ้าง และสมาชิกสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้นได้อย่างไร
3. การที่สมาชิกทำประโยชน์ หรือทำตัวเองให้มีคุณค่า สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตัวเองและผู้อื่นอย่างไร

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. คำที่กล่าวว่า “คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งสิ้น” สมาชิกเห็นด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด	ทุก ๆ คน ย่อมมีคุณค่าในตนเองเพราะว่าแต่ละคนที่เกิดมาสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อทั้งตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้เสมอ
2. ชีวิตของสมาชิกมีคุณค่าสำหรับใครบางคนและสมาชิกสามารถทำตัวเองให้มีคุณค่าต่อบุคคลเหล่านั้นได้อย่างไร	ชีวิตของเรา ย่อมมีคุณค่าต่อทุก ๆ คนที่อยู่รอบข้าง การทำตนเองให้มีคุณค่านั้น เราสามารถทำได้ตามบทบาทหน้าที่ที่เราพึงควรกระทำและทำได้ โดยการแบ่งปันน้ำใจไมตรีของเราในการช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาสที่มี
3. การที่สมาชิกทำประโยชน์หรือทำตัวเองให้มีคุณค่า สมาชิกคิดว่ามีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร	การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมนั้น ย่อมทำให้เกิดความสุข ความเจริญทั้งผู้กระทำและผู้ที่ได้รับ

ความคิดรวบยอด

แผนการจัดกิจกรรม “การมองเห็นคุณค่าตนเอง”

คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่างหน้าตา ลักษณะท่าทางอุปนิสัยที่แตกต่างกัน ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ การทำประโยชน์สิ่งแรกที่เราพึงกระทำคือ การทำหน้าที่ตามบทบาทของเราอย่างถูกต้อง และรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตน นอกจากนี้เราสามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเราด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อทุก ๆ คนที่อยู่รอบข้างเรา ซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราก็ได้ เช่น การแบ่งปันขนมให้เพื่อน การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น ซึ่งการทำประโยชน์เหล่านี้เราสามารถทำได้ทุกขณะ และทำได้กับทุก ๆ คนที่อยู่รอบข้างเรา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีความสามารถในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตน จะนำไปสู่ความรู้จักคุณค่าแห่งตนเอง และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นรับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้คนเราเกิดความภูมิใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพต้นไม้
2. กระดาษโปสเตอร์แข็ง, ดินสอ, สีน้ำ, สีเทียน, สีเมจิก
3. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
4. ใบความรู้

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และกล่าวทักทายสมาชิก 2. ผู้นำกลุ่มกลุ่มเข้าสู่เรื่อง โดยสุ่มถามความเห็นจากสมาชิก 2-3 คน “มีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง” 3. กลุ่มแจกภาพต้นไม้ และให้สมาชิกทำตามกิจกรรมที่ 1 4. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน ร่วมทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามตัวแทนจากสมาชิกกลุ่มรูปภาพต้นไม้ ในประเด็น “ทำอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตาม บริเวณรากไม้ของแต่ภาพประสบความสำเร็จ”	- กระดาษโปสเตอร์แผ่นใหญ่, ดินสอ,สีน้ำ,สีเทียน,สีเมจิก
6. ผู้นำกลุ่มสรุป และมอบรางวัลแก่ภาพที่ชนะเลิศ	- ใบความรู้

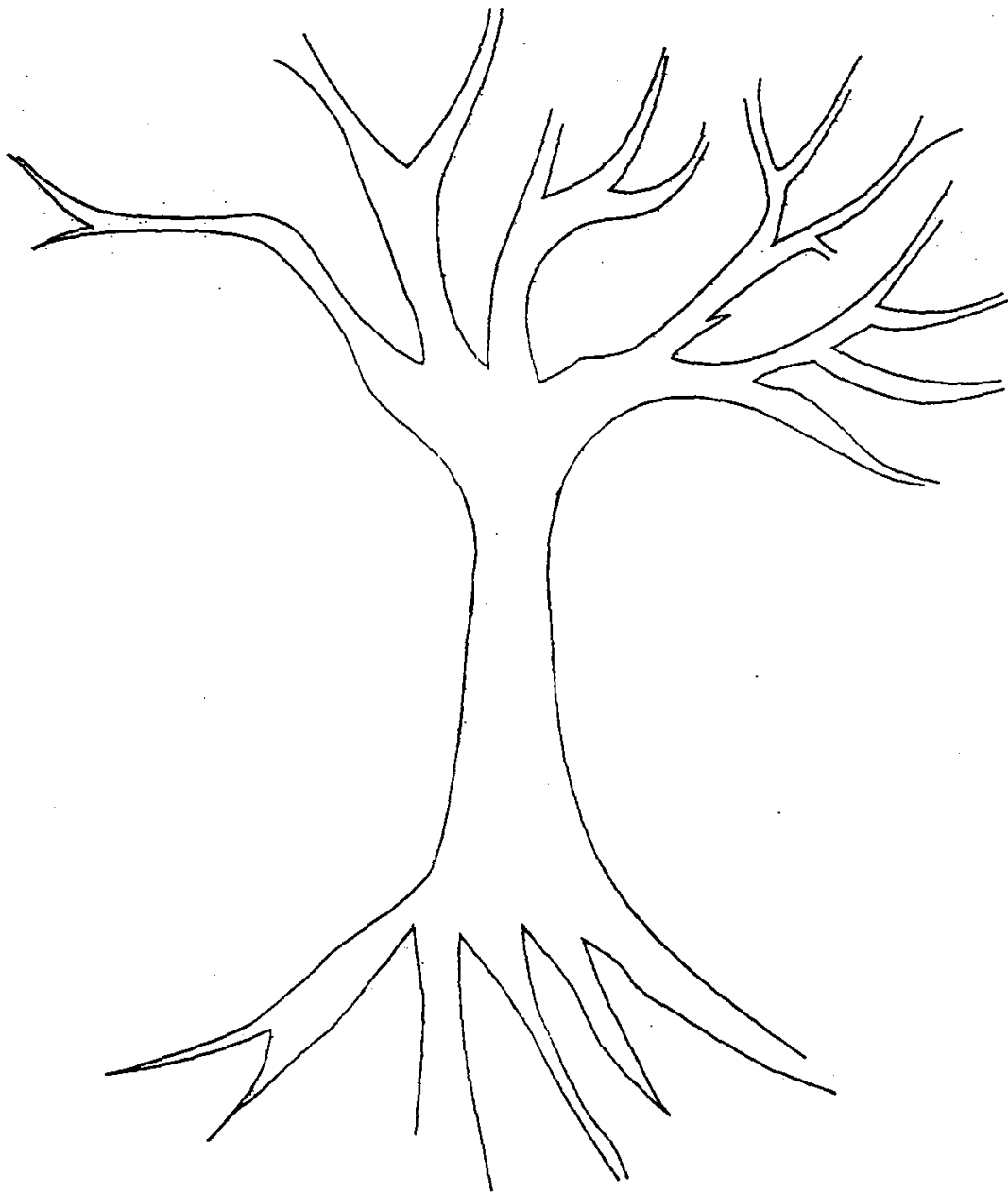
การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.
โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ ขอนแก่น . หน้า 272 -277.

ภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จ



แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกเขียนสิ่งเหล่านี้ลงในภาพต้นไม้

1. เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากของต้นไม้
2. เขียนความสำเร็จของคนที่ทำได้ไว้บริเวณกิ่งไม้

ใบกิจกรรมที่ 2

แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน ทำกิจกรรมดังนี้

1. ให้สมาชิกนำภาพต้นไม้ของตนเอง โดยเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้ และบริเวณกิ่งไม้ให้สมาชิกรับรู้
2. ให้สมาชิกช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เป็นภาพรวมของกลุ่มตนเอง
3. ให้สมาชิกช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ โดยใช้กระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้ จากนั้นเขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่มเขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่รวบรวมไว้เขียนลงบริเวณกิ่งไม้
4. นำภาพติดไว้บนกระดานหรือบอร์ด แล้วส่งผู้แทนออกมาเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม (ในประเด็นความสามารถที่มีอยู่และสิ่งที่ประสบความสำเร็จ)

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้าจะรู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.4 “ความประทับใจของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าทุกคนล้วนมีคุณค่ามีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
2. สมาชิกสามารถวิเคราะห์ได้ว่าคุณค่าที่แท้จริงทุกคนสามารถสร้างด้วยตนเองได้

สาระสำคัญ

คนที่เห็นคุณค่าตัวเองสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งพาเสพติดการพึ่งสิ่งเสพติดเป็นการชดเชยความรู้สึกภายในลึก ๆ ที่ขาดหายไป

หากบุคคลตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง และมีภาพพจน์ที่ดีกับตนเอง การเปลี่ยนแปลงนิสัย ทักษะ บุคลิกภาพ ความสามารถ รวมทั้งวิธีการดำเนินชีวิตจะเป็นไปได้ง่ายขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”
2. ใบความรู้ “ความประทับใจของฉัน”
3. ดินสอ , ยางลบ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นและนำเข้าสู่กิจกรรม 2. แจกใบกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน” และแจกดินสอให้สมาชิกแต่ละคนและให้เวลาทำ 10 – 20 นาที	- ใบงานที่ 1 - ใบกิจกรรม - ดินสอ

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. เมื่อทุกคนทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นั่งล้อมวง แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ โดยแต่ละคนเล่าเรื่องของตนเองจากใบกิจกรรม 4. ให้สมาชิกบอกกล่าวถึงความรู้สึก ข้อคิด และสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรม 5. ให้สมาชิกลงชื่อในใบกิจกรรม 6. ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรมเพื่อรวบรวมไว้ในแฟ้มประวัติสมาชิก	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

คัดแปลงจาก กองกิจกรรมชุมชนคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายอาสาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว. เอกสาร หมายเลข 10 / 2545.

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

สมาชิกทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ หรือความประทับใจที่ทำให้รู้สึกดีกับตนเอง เมื่อนึกถึงครั้งใดก็รู้สึกสุขใจมีความหมายกับชีวิต เป็นเรื่องราวใดก็ได้จะผ่านมานานแค่ไหน ใหญ่หรือเล็กไม่สำคัญ ขอเพียงเป็นเรื่องราวที่เราเป็นผู้กระทำ และมีคุณค่ามีความหมายกับชีวิต เราก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องเปรียบเทียบกับของคนอื่น ขอให้เขียน 3 เรื่อง ในกระดาษที่แจกให้ มีเวลาเขียน 10 นาที

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวการกระทำที่ประทับใจของตน โดยการเลือกเพียง 1 เรื่อง
- เมื่อสมาชิกทุกคนเล่าเรื่องของตนครบทุกคนแล้ว ถ้ามีเวลาเหลือมากอาจให้เล่าเรื่องที่ 2 อีกคนละรอบก็ได้
- ลำดับของผู้เล่าให้เป็นไปตามความพร้อม และไม่ต้องเรียงลำดับเพราะจะทำให้คนที่เล่าต่อไปไม่มีสมาธิฟังเรื่องของคุณ เนื่องจากกังวลเรื่องของตนเอง
- ขณะที่ฟังเรื่องราวของสมาชิกผู้นำกลุ่มต้องพยายามจับประเด็น เก็บสิ่งที่เป็นประโยชน์จากรีวิวของสมาชิก แล้วยกขึ้นมาให้สมาชิกกลุ่มพิจารณา และอภิปรายสรุปเป็นแนวคิดในช่วงท้าย
- หลังจากที่สมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องราวของเขาจบลง ผู้นำกลุ่มควรสรุปเรื่องราวสั้นๆ แล้วชักชวนให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์หรือความรู้สึกด้วย ระหว่างนี้ผู้นำกลุ่มอาจยกประเด็นสำคัญๆ ที่ได้จากรีวิวของสมาชิกมาชักชวนให้สมาชิกกลุ่มได้คิดวิเคราะห์ ร่วมอภิปรายเพื่อให้เกิดข้อสรุปที่จะเป็นประโยชน์กับสมาชิก

ประเด็นที่ควรหยิบยกขึ้นมาอภิปรายเพื่อให้ได้แนวคิด

- ผู้นำกลุ่มอาจชักชวนให้สมาชิกเห็นว่า เมื่อใดที่เราทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น เราจะรู้สึกภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
- การกระทำที่มีคุณค่านั้นทำให้สิ่งใกล้ๆ ตัว และทำได้ในทุกวัน ทุกเวลาของชีวิต
- ทุกคนต่างมีคุณค่าต่อตนเองและต่อผู้อื่น แต่บางครั้งบางคนอาจมองไม่เห็น เพราะคิดว่าเป็นการทำตามหน้าที่ หรือไม่ได้ใส่ใจ ไม่ได้เห็นคุณค่าการทำความประโยชน์ของตน หรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น จึงไม่เห็นคุณค่าของตน

ข้อสังเกต การอภิปรายจะไปในทิศทางใด ขอให้ผู้นำกลุ่มได้พิจารณาจากรีวิวของสมาชิกเป็นหลัก
ข้อคิดที่ได้ยกมาให้สมาชิกอภิปราย ควรสอดคล้องกับเรื่องราวที่สมาชิกนำเสนอ

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “ความประทับใจของฉัน”

การสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกกล่าวความรู้สึก ข้อคิดหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ตัวอย่าง เช่น “จากการที่ได้ฟังเพื่อนๆ เล่าเรื่องราวของเขา ไม่ว่าจะเป็น เล็ก โหน่ง ด้อย (นามสมมติ) จะเห็นว่าทุกคนต่างมีอะไรดีๆ ในตนเอง พวกเราได้ฟังเรื่องราวของเขา แล้วมีความรู้สึกอย่างไร หรือได้ข้อคิดอะไรกับตัวเอง หรือมีอะไรอยากบอกเพื่อนๆ เพิ่มเติมบ้าง”

- ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่สมาชิกบอกกล่าวเพิ่มเติมอีกครั้ง โดยเน้นให้สมาชิกตระหนักในคุณค่าตนเอง ว่าทุกคนต่างมีดีในตัวเอง แม้จะเล็กน้อยเพียงใดก็เป็นสิ่งที่มีคุณค่าทั้งสิ้น และเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้มากยิ่งขึ้นในแต่ละคน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

[illegible]

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.5 ถ้วยแห่งความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสำรวจความต้องการ และความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวเอง แต่บางครั้งไม่ได้นำมาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ จึงทำให้สิ่งที่ต้องการไม่ประสบผลสำเร็จ หนทางที่จะไปสู่ความสำเร็จได้จึงจำเป็นต้องมีการสำรวจความสามารถและความต้องการของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายและตั้งใจทำให้เกิดผลสำเร็จขึ้นให้ได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพรูปถ้วย
2. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2
3. ใบความรู้ที่ 1 และ 2
4. ดินสอ / ปากกา

เวลา 60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และกล่าวทักทายสมาชิก 2. ผู้นำกลุ่มแจกรูปถ้วยให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกเขียนว่าตนเองเคยประสบความสำเร็จอะไรบ้างที่ผ่านมาลงในรูปถ้วย 3. ให้สมาชิกเขียนว่าตนเองอยากประสบความสำเร็จอะไรอีกไว้นอกถ้วย (เวลา 10 นาที)	- ภาพถ้วย - ดินสอ/ปากกา

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงความสำเร็จและสิ่งที่ยากจะประสบความสำเร็จที่เขียนลงในภาพ สรุปรูปเป็นภาพรวมของกลุ่ม ตามใบกิจกรรมที่ 1 (เวลา 20 นาที) 4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 1 5. ให้สมาชิกกลุ่มเดิมช่วยกันคิดว่าแนวทางสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้จะต้องทำอย่างไร ตามใบกิจกรรมที่ 2 6. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างกันนำเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 2 8. ปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำความสำเร็จที่เขียนในภาพด้วยไว้ในแฟ้มรายงานของตน

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544 : หน้า 276-280.

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม “ถ้วยแห่งความสำเร็จ”

ใบกิจกรรมที่ 1

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ดังนี้

1. ให้แต่ละคนเล่าถึงสิ่งที่เขียนลงในถ้วย และสิ่งที่เขียนไว้นอกถ้วย ให้เพื่อนสมาชิกฟัง
2. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่เขียนลงในถ้วยและนอกถ้วย ออกเป็นภาพรวมกลุ่ม
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบกิจกรรมที่ 2

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน (ใช้กลุ่มเดิม) โดยให้ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. อะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านประสบความสำเร็จตามที่เขียนไว้ในถ้วย
2. แนวทางที่จะทำให้สิ่งที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จที่เขียนไว้นอกถ้วย จะต้องทำอย่างไรจึงจะสำเร็จ
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “ถ้วยแห่งความสำเร็จ”

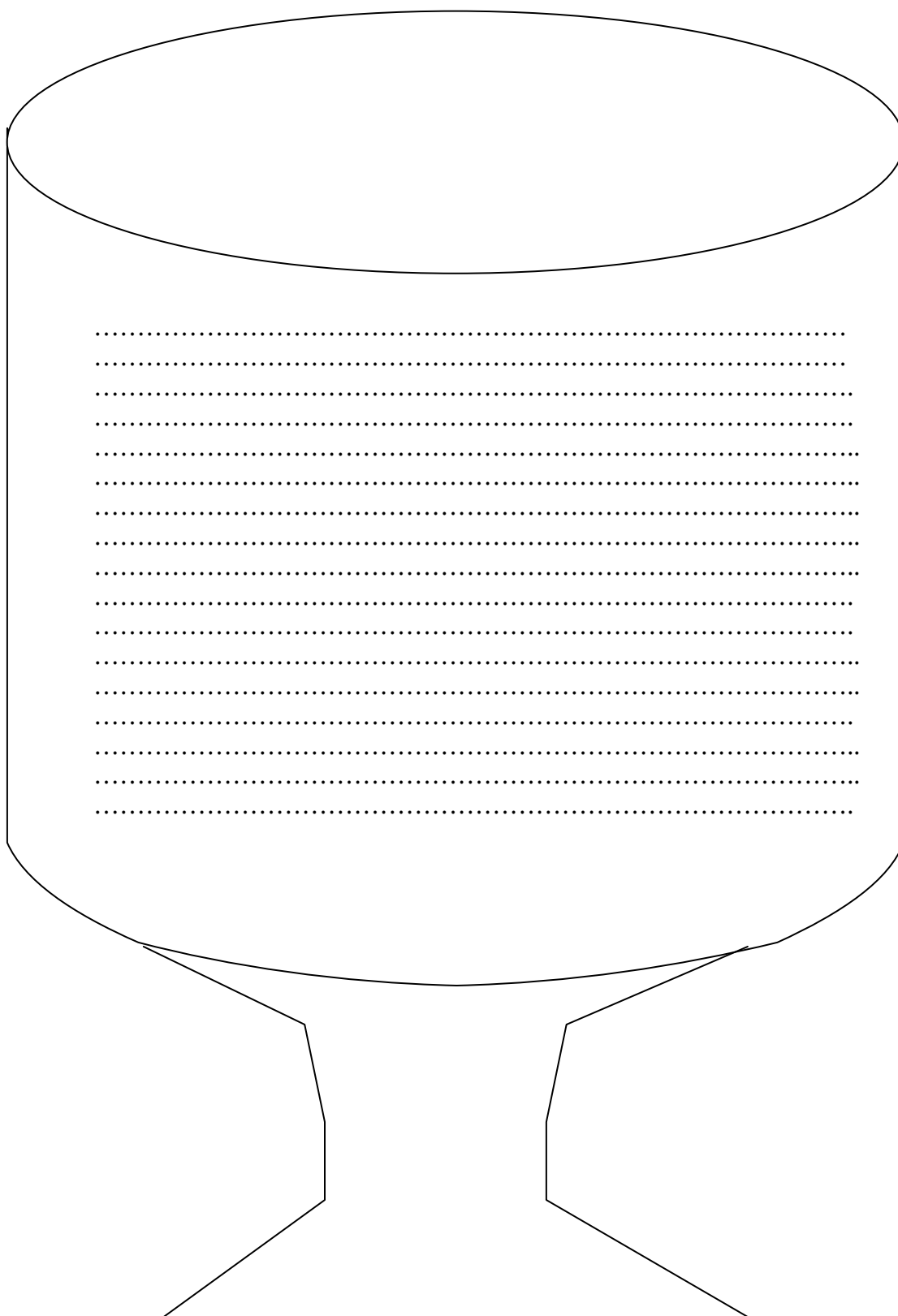
ใบความรู้ที่ 1

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเราได้มีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการ และความสามารถของตนเองอย่างถ่องแท้แล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตัวเองนำเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความภูมิใจในตนเอง

ใบความรู้ที่ 2

หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ ถ้าคนเราตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง และตั้งความหวังให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของตนเอง สิ่งสำคัญก็คือไม่ละทิ้งความพยายามหรือท้อถอยแม้บางครั้งอาจจะไม่สำเร็จในครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ตัวอย่างภาพถ้วย



แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.6 “ภาพปะติด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกสมาธิ
2. เพื่อเป็นการระบายแรงขับภายในร่างกาย
3. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

สาระสำคัญ

-

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษแข็งขนาด 8 x 11 นิ้ว
2. กระดาษสีต่างๆ
3. กาว
4. ดินสอ ขางลบ ไม้บรรทัด
5. ตัวอย่างภาพปะติดที่ทำสำเร็จแล้ว

เวลา

60 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีการทำภาพปะติดและแสดงตัวอย่างภาพปะติดที่ทำสำเร็จแล้ว 2. ให้สมาชิกวางแผนการทำภาพปะติดที่จะทำเป็นผลงานของตนเองภายในระยะเวลา 2 คาบ 3. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพที่ต้องการที่ต้องการจะทำเป็นภาพปะติดลงในกระดาษแข็ง	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ให้สมาชิกถักกระดาษสีต่างๆ มาปะติดภาพของตนเองให้สวยงาม โดยถักกระดาษสีให้เป็นชิ้นเล็กๆ โดยไม่ใช้กรรไกรหรืออุปกรณ์อื่นช่วย 5. ให้สมาชิกอธิบายกระบวนการที่ทำให้งานประสบความสำเร็จและความรู้สึกที่มีต่อผลงานของตนเอง (ตามใบงาน) 6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบงานของสมาชิก	- ใบงาน

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมและการมีส่วนร่วม
2. จากใบงาน

หมายเหตุ ถ้าสมาชิกทำเสร็จเร็วเกินไปและทำแบบไม่ตั้งใจผู้นำกลุ่มควรให้สมาชิกทำผลงานใหม่อีกครั้ง

เอกสารอ้างอิง

สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน.
คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟูด้านยาเสพติดในสถานแรกรับเด็กและเยาวชน (ฉบับปรับปรุง).
 กรุงเทพฯ. 2547; หน้า 177-178.

ใบงาน
แผนการจัดกิจกรรม “ภาพปะติด”

ชื่อ – สกุล..... วันที่.....

1. อะไรที่ทำให้งานประสบความสำเร็จ

1.
2.
3.
4.
5.

2. ความรู้สึกที่มีต่อผลงานของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.7 “การหาประโยชน์จากสิ่งของที่ไม่มีค่า”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เห็นคุณค่าของตนเอง เพื่อให้รู้ว่าตนยังมีประโยชน์และสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้

สาระสำคัญ

-

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ, ปากกา
3. เศษวัสดุของเหลือใช้ เช่น หลอดคูดรูนนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ฝาปิดขวดน้ำ เศษกระดาษ หรือเศษวัสดุเหลือใช้อื่นๆ ตามความเหมาะสม
4. ใบความรู้

เวลา 15-30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 3-4 กลุ่ม กลุ่มละ 5-10 คน แล้วแต่จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. ให้แต่ละกลุ่มตั้งหัวหน้ากลุ่มสำหรับจดและนำเสนอ 3. นำวัสดุที่จะใช้เพื่อให้หาประโยชน์ เช่น หลอดกาแฟ หรือฝาปิดขวดน้ำ กระดาษเปล่า ปากกาให้แต่ละกลุ่ม	- กระดาษเปล่า - ดินสอ, ปากกา - เศษวัสดุของเหลือใช้ เช่น หลอดคูดรูนนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ฝาปิดขวดน้ำ เศษกระดาษ หรือเศษวัสดุเหลือใช้อื่นๆ ตามความเหมาะสม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มสรุปแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่าสิ่งของที่ให้ไปนั้นมีประโยชน์อย่างไรบ้าง จะนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง นำไปดัดแปลงเป็นอะไรได้บ้าง ใครแสดงความคิดเห็นได้มากที่สุดจะเป็นผู้ชนะให้เวลาคิด 10 นาที 5. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง 6. ผู้นำกลุ่มหรือผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปตามใบความรู้ในที่ประชุม	- ใบความรู้

การประเมินผล

หมายเหตุ

จุดเด่นของกิจกรรมนี้สามารถใช้ได้ทุกกลุ่มอายุ เป็นกิจกรรมที่จะนำเข้าสู่กิจกรรมอื่นต่อไป เป็นการดีประสพการณ์ของสมาชิกในกลุ่มออกมาโดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือกันและสร้างความคุ้นเคยกัน หากมีรางวัลจะเป็นแรงจูงใจให้เด็กมีส่วนร่วมมากยิ่งขึ้น และเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาไม่มาก แต่เห็นผลชัดเจน

เอกสารอ้างอิง

จากการนำเสนอของผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การหาประโยชน์จากสิ่งของที่ไม่มีค่า”

ของชิ้นเล็กๆ ยังมีประโยชน์ทำอะไรมากมายมหาศาล แล้วตัวของเราซึ่งเป็นมนุษย์มีชีวิตแล้วจะไม่มีคุณค่าเลยหรือ เราก็น่าจะมีคุณค่าและสามารถที่จะทำประโยชน์ได้ ทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อครอบครัว ต่อสังคม ได้มากมายมหาศาลเช่นกัน (แล้วแต่ผู้นำกลุ่มจะสรุปที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าของตนเอง)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.8 “การโฆษณาตัวเอง”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างเป็นระบบ

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง เราสามารถนำเอาคุณค่าของตัวเองมานำเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้
3. ดินสอ / ปากกา
4. ใบกิจกรรม

เวลา 35 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันให้แสดงบทบาทสมมติ สมาชิกคนหนึ่งเป็นนายจ้างอีกคนเป็นผู้สมัครงาน 2. ให้สมาชิกบอกตำแหน่งงานที่ต้องการสมัครและคุณสมบัติของตนเองที่จะสนับสนุนเหตุผลของการสมัครตามใบชี้แจง 3. หลังจากนั้นให้เปลี่ยนบทบาทกันโดยนายจ้างเป็นผู้สมัครงาน 4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงเหตุผลที่รับสมาชิกเข้าทำงานและถามความรู้สึกของผู้ได้รับเลือกเข้าทำงาน	- ใบชี้แจง

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. สุ่มสมาชิก 2 – 3 คู่ มารายงานผลการพูดคุยและถามความรู้สึก ของผู้ที่ได้รับเลือกเข้าทำงาน 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมไปความรู้ 7. ให้เขียนจดหมายไปสมัครงานที่ตนเองใฝ่ฝันและอยากทำใน อนาคตตามใบกิจกรรม	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำจดหมายที่สมาชิกเขียนสมัครงานเก็บไว้ในเพิ่มส่วนตัว (ถ้ามี)

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ศ.พ. 2543: หน้า 156-159.

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “การโฆษณาตัวเอง”

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง หากเราได้มีเวลาคิดและทำความเข้าใจตัวเองถ่องแท้ เราจะสามารถนำเอาคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยการนำเสนอความเป็นตัวเองให้คนอื่นได้รับรู้ให้เหมาะสมในแต่ละโอกาส ซึ่งทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ใบชี้แจง
แผนการจัดกิจกรรม “การโฆษณาตัวเอง”

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกำหนดตำแหน่งที่จะไปสมัคร และให้บอกคุณสมบัติของตนในการสนับสนุนเหตุการณ์สมัครนั้นๆ เพื่อให้นายจ้างตกลงใจรับเข้าทำงาน

[illegible]

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.9 “การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองและสามารถนำไปปฏิบัติได้

สาระสำคัญ

ความเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้นได้จากการที่เราารู้สึกว่าเราเป็นคนที่มีคุณค่า มีสิ่งที่ดีๆ อยู่ในตัวเอง มีความสามารถ การฝึกฝนกระทำบ่อยๆ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถทำสิ่งนั้นๆ ได้ มนุษย์จะเกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ไม่สามารถเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ และเมื่อสามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ก็จะเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองเพิ่มมากขึ้นพร้อมที่จะดำเนินชีวิตด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
2. ใบความรู้ที่ 1, 2
3. ของใช้แล้ว 9 อย่าง
4. ดินน้ำมัน

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและกล่าวทักทายสมาชิก 2. แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกของใช้แล้วให้กลุ่มละ 3 อย่าง แล้วให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันบอกถึงประโยชน์ของสิ่งของที่ไม่ใช่แล้วทั้ง 3 ชิ้น ตามใบกิจกรรมที่ 1 แล้วนำเสนอผลประชุมกลุ่มย่อย 3. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 1 “การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง” 4. แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม แจกดินน้ำมันคนละ 1 ก้อน ให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันตามใบกิจกรรมที่ 2 4.1 ครั้งแรก ให้ปั้นรูปคน (ใช้เวลา 1 นาที) 4.2 ครั้งที่สอง ให้ปั้นรูปอะไรก็ได้ที่ผู้ทำกิจกรรมอยากปั้น แต่ต้องเป็นสิ่งที่มีความหมาย (ใช้เวลา 5-10 นาที) 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2 6. ปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ของใช้แล้ว 9 อย่าง - ใบความรู้ที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2 - ดินน้ำมัน - ใบความรู้ที่ 2

เอกสารอ้างอิง

รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547 : หน้า 351.

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง”

ใบกิจกรรมที่ 1

แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม แจกของที่ใช้แล้ว 3 อย่าง ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ของที่ใช้แล้วทั้ง 3 อย่าง มีประโยชน์อย่างไร
2. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบกิจกรรมที่ 2

- แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม (กลุ่มเดิม) ให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันโดยมีวิธีการ ดังนี้
 - ครั้งที่ 1 ให้สมาชิกปั้นรูปคน ใช้เวลา 1 นาที
 - ครั้งที่ 2 ให้สมาชิกปั้นอะไรก็ได้ที่อยากจะปั้น ใช้เวลา 10 นาที
- ให้สมาชิกพิจารณาและพูดคุยผลการทำงานทั้งสองครั้งในประเด็นดังนี้
 1. ความแตกต่างระหว่างการทำงาน ทั้ง 2 ครั้ง
 2. ความรู้สึกที่ทำงานสำเร็จตามที่ตนเองตั้งใจ
- ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง”

ใบความรู้ที่ 1
“การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง”

สิ่งของใช้แล้วยังมีประโยชน์และสามารถนำมาใช้ใหม่ได้ คนทุกคนมีคุณค่าและมีประโยชน์มากกว่าสิ่งของที่ใช้แล้วเหล่านี้ สมาชิกมีประโยชน์กว่าสิ่งของเหลือใช้เหล่านี้มาก

ใบความรู้ที่ 2
“การสร้างเชื่อมั่นในตนเอง”

การทำงานสำเร็จ จะสร้างเชื่อมั่นให้กับตัวเอง แต่อย่างไรก็ตามการที่จะทำงานให้สำเร็จและได้ความเชื่อมั่น ต้องประกอบด้วย

1. ความมุ่งมั่น
2. ความมานะอดทน
3. สิ่งที่ต้องเป็นประโยชน์กับตนเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.10 “ภาพของฉัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถเรียนรู้ข้อดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดความภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

การที่คนเราอยู่อย่างมีความสุขในสังคม จำเป็นต้องรู้จักการมองตนเองและคนอื่นในส่วนที่ดี และรู้จักใช้ส่วนที่ดีนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เพราะการมองในทางบวกหรือทางที่ดีนั้น ย่อมแสดงถึงความสุขในจิตใจของคนๆ นั้น ซึ่งรวมถึงการที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นด้วย และยังเกิดความภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นความดีของตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3
2. ใบความรู้ที่ 1, 2
3. รูปศิระคน (มี 3 ลักษณะ)
4. ดินสอ/ปากกา

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและกล่าวทักทายสมาชิก 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ทำกิจกรรมโดยแจกกระดาษภาพศิระคนตามลักษณะเพศที่จับคู่กันและทำตามใบกิจกรรมที่ 1 (เวลา 5 นาที)	- ใบกิจกรรมที่ 1 - กระดาษภาพศิระคน 3 แบบ (แจกตามลักษณะของเพศที่จับคู่กัน) - ดินสอ/ปากกา

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 3-5 คู่ ส่วนที่เหลือให้แลกเปลี่ยนอ่านความ คีที่เพื่อนเขียนให้ที่ภาพ 4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 5. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน คอยกันตามใบ กิจกรรมที่ 2 (เวลา 10 นาที) 6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงาน 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2 8. ให้สมาชิกทุกคนเขียนถึงวิธีการทำความดีจนเพื่อนยอมรับตาม ใบกิจกรรมที่ 3 (เวลา 5 นาที) 9. ปิดกลุ่ม	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบความรู้ที่ 2 - ใบกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำบันทึกเกี่ยวกับความดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้เก็บไว้ในแฟ้มรายงานของ
 ตนเอง

เอกสารอ้างอิง

รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและ
 การบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547 :
 หน้า 425-428.

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม “ภาพของฉัน”

ใบกิจกรรมที่ 1

คำแนะนำ : ให้สมาชิกจับคู่กันและทำกิจกรรมดังนี้

1. ให้สมมติรูปสัณฐานคน 2 คน ที่ได้รับแจกโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นตนเอง อีกคนหนึ่งเป็น เพื่อนของตน (เขียนชื่อเพื่อนกำกับไว้ที่ภาพด้วย)
2. ให้เขียนข้อดีของตนเองและของเพื่อนลงในรูปให้ได้มากที่สุด
ในเวลา 5 นาที

ใบกิจกรรมที่ 2

คำแนะนำ : แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้คุยกันในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าเพื่อนคนที่จับคู่ด้วยเขียนถึงความคิดของท่านอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เพื่อนเขียนถึงความคิดนั้น
2. ให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอว่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในภาพรวมเป็นอย่างไร เมื่อถูกกล่าวถึงในเรื่องความคิด (นำเสนอกลุ่มละ 2 นาที)

ใบกิจกรรม(ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ภาพของฉัน”

ใบกิจกรรมที่ 3

คำแนะนำ : ให้เขียนถึงวิธีการที่ท่านทำความดีจนเพื่อนเห็นว่าเป็นข้อดีของท่าน

ประมาณ 3-5 ข้อ

1.
2.
3.
4.
5.

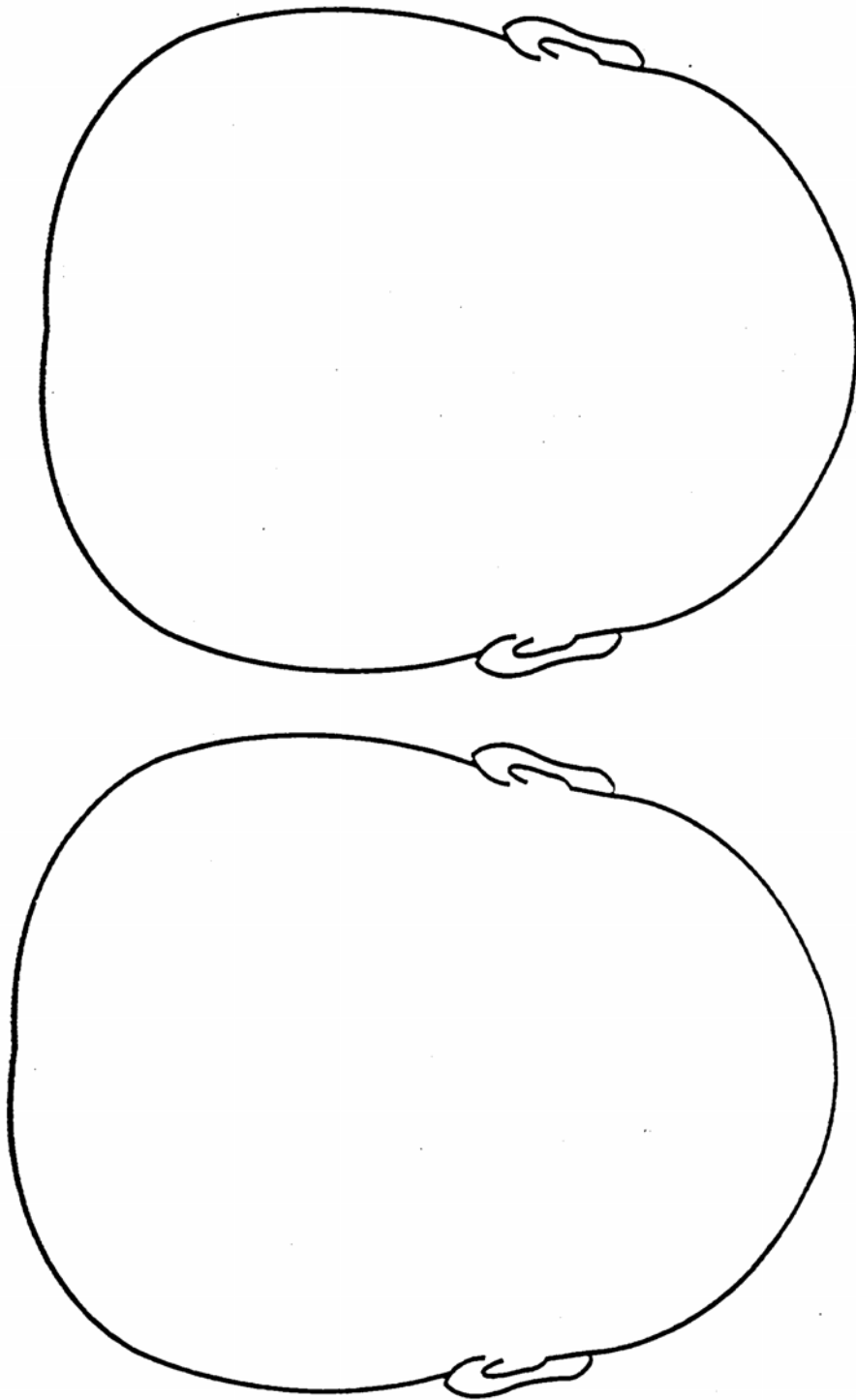
ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “ภาพของฉัน”

ใบความรู้ที่ 1

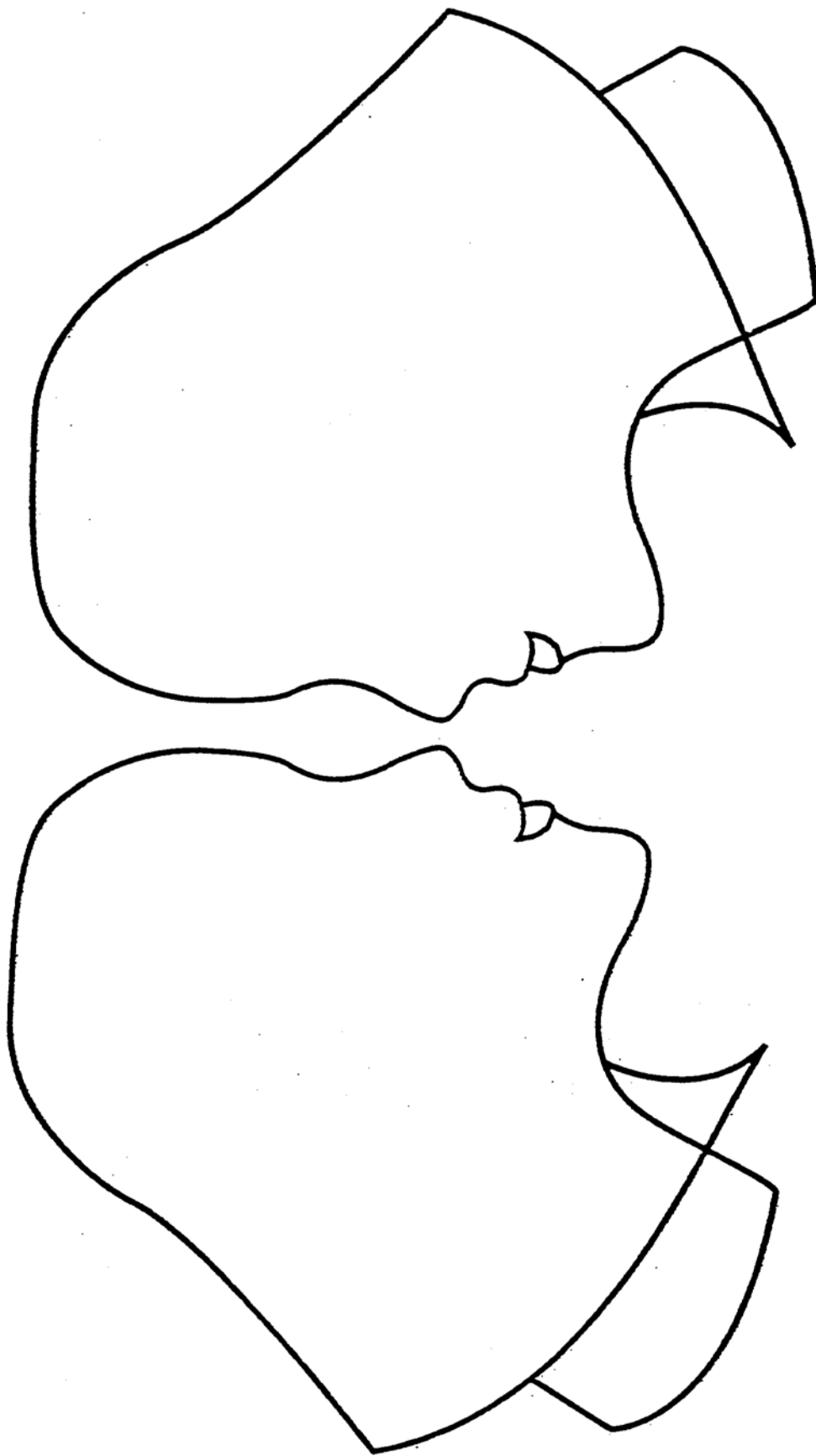
คนเราทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นหาข้อดีไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือของผู้อื่นไม่ใช่เรื่องยาก เพราะทำแล้วจะนำมาซึ่งความสบายใจมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสีย เพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีทั้งของตัวเองและของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

ใบความรู้ที่ 2

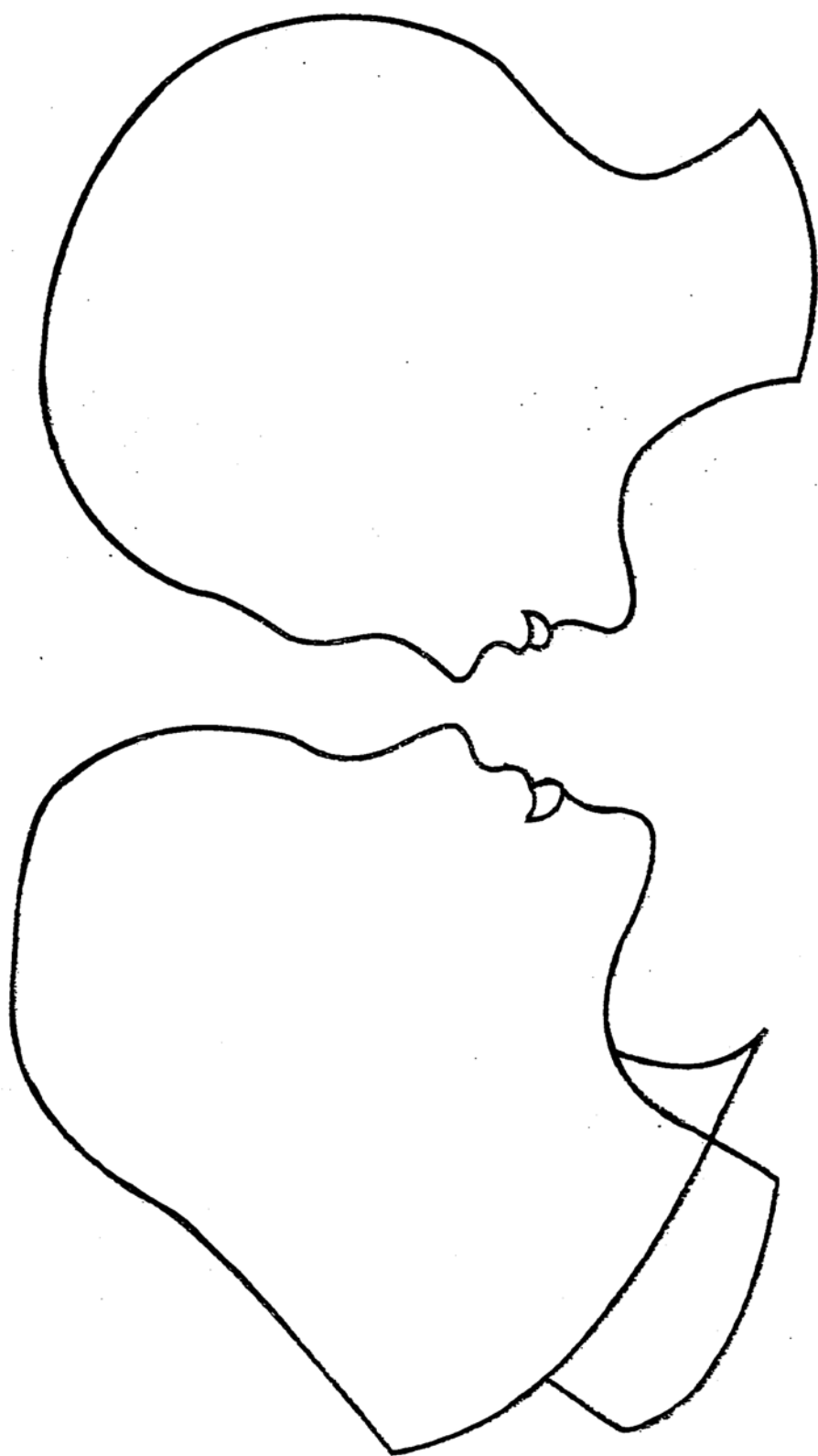
ความรู้สึกลึกๆภายในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้นถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดีความสามารถของตน และอีกประการหนึ่ง การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่นๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเราด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่าควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้อย่างไร หรือนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีและประสบผลสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดีๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น



ตัวอย่างภาพเด็กชายจับคู่กับเด็กชาย



ตัวอย่างภาพเด็กหญิงจับคู่กับเด็กหญิง



ตัวอย่างภาพเอกซเรย์กับเด็กชาย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

2.11 “บ้านของฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้เห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างมากเป็นระบบ

สาระสำคัญ

ภาพพจน์ของคนเราสามารถพัฒนาหรือแก้ไขปรับปรุงได้ด้วยตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. ใบชี้แจง
4. ใบความรู้
5. ใบกิจกรรม

เวลา 35 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. แจกกระดาษ ดินสอ ปากกา และยางลบให้สมาชิก 3. ให้สมาชิกแต่ละคนหลับตานึกถึงบ้านในความฝันของตนเอง ใช้เวลา 2 นาที หลังจากนั้นให้ลืมตา และวาดภาพบ้านในฝันของตนเองลงในใบกิจกรรมโดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงามวาดอย่างไรก็ได้ตามความต้องการของตนเองตามใบชี้แจง (เวลา 10 นาที)	- กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา/ยางลบ - ใบกิจกรรม - ใบชี้แจง

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. สุ่มสมาชิก 4-5 คน เล่าเรื่องราวที่ตนวาดและให้สมาชิกคนอื่น แสดงความคิดเห็น (เวลา 10 นาที) 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ และปิดกลุ่ม	- ใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกเก็บภาพวาดไว้ในแฟ้มส่วนตัว

เอกสารอ้างอิง

รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547 : หน้า 304-306.

ใบชี้แจง
แผนการจัดกิจกรรม “บ้านของฉัน”

ดังนี้ คือ

- ให้สมาชิกวาดภาพบ้านตามจินตนาการของตนเอง ให้ผู้นำกลุ่มเสนอข้อมูลให้สมาชิกทราบ
- จะวาดภาพบ้านหลังเล็ก/ใหญ่อย่างไรก็ได้
 - ภายในบ้าน ภายนอกบ้านจะเป็นอย่างไรก็ได้
 - วัสดุที่ใช้ก่อสร้างจะใช้วัสดุอย่างไรก็ได้

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “บ้านของฉัน”

ครอบครัวแต่ละครอบครัวย่อมมีทั้งข้อดี ข้อด้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจก็ได้ ล้วนเป็นสิ่งที่สมาชิกในครอบครัวสร้างขึ้น และหากเราได้มีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมยินดีที่จะแก้ไขในสิ่งนั้นๆ ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตและครอบครัวให้ดีขึ้นได้เช่นกัน

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “บ้านของฉัน”

ให้วาดภาพบ้านตามจินตนาการของตนเอง (เวลา 5 นาที)

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3
การตั้งเป้าหมายชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.1 “เป้าหมายชีวิต ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำเร็จของการมีเป้าหมายชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

สาระสำคัญ

คนเราทุกคนที่เกิดมามีเป้าหมายในชีวิต ชีวิตเป็นของเรา ตัวที่จะเป็นผู้กำหนดแต่ในความเป็นจริงเราอาจไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้ได้ ดังนั้น เมื่อมีความผิดพลาดเกิดขึ้น ควรให้ออกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดอันนั้น โดยเอาความผิดพลาดมาเป็นประสบการณ์ทำให้เรามีกำลังใจในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1, 2 , 3
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4, ดินสอ

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัวทุกคน	
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 แก่สมาชิกทุกคนโดยให้สมาชิกพับกระดาษเป็นรูปเครื่องบินหรือจรวด	- กระดาษA4
3. ให้สมาชิกเล่าเรื่องเกี่ยวกับเครื่องบินหรือจรวดตามใบกิจกรรมที่1	- ใบงานที่ 1

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยตามประเด็นในใบกิจกรรม 2 และให้ตัวแทนรายงาน	- ใบงานที่ 2
5. ให้สมาชิกแต่ละคนทำงานตามใบกิจกรรมที่ 3 และสุ่มตัวแทนสมาชิกรายงาน 3-4 คน	- ใบงานที่ 3
6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้และปิดกลุ่ม	

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

1. แผนการจัดกิจกรรม สำหรับเด็กและเยาวชน รายงานการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์จำแนกประเภทตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำ และการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน , 2547
2. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 295-299.

ใบงาน
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

ใบงานที่ 1

- | | |
|-----------------|--|
| คำชี้แจง | ผู้นำกลุ่มให้เด็กแต่ละคนพูดถึงเกี่ยวกับเครื่องบินหรือจรวดที่ตนเองพบให้เพื่อนในกลุ่มฟัง |
| ประเด็น | 1. เครื่องบินหรือจรวดลำนี้ชื่ออะไร
2. กำลังจะไปไหน |

ใบงานที่ 2

- | | |
|-----------------|--|
| คำชี้แจง | 1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงาน |
| ประเด็น | คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด |

ใบงานที่ 3

- | | |
|-----------------|---|
| คำชี้แจง | 1. ให้สมาชิกแต่ละคนทำงานตามประเด็นที่กำหนดให้ในเวลา 10 นาที
2.ให้นำเสนอสิ่งที่เขียนให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยอาสาสมัครหรือสุ่ม 3-4 คน |
| ประเด็น | 1. เป้าหมายชีวิตของตนเองขณะนี้คืออะไร
2. จะทำอย่างไรจึงจะทำให้เป้าหมายของตนเองประสบความสำเร็จ |

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตามปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้

ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้น ถ้าเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ เช่น การหกล้มเราสามารถลุกขึ้นมามีได้ ถึงแม้ว่าการหกล้มจะทำให้เราเจ็บปวด เราสามารถนำเอาความเจ็บปวดมาเป็นบทเรียนมาทำให้เราไม่เดินหกล้มอีก

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.2 “การวางแผนชีวิต”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในความต้องการและเป้าหมายในชีวิตของตน
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเห็นความสำคัญของการกำหนดเป้าหมายและวางแผนชีวิตของตน
3. เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ปัญหาที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการไปถึงเป้าหมายชีวิตและมีแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้น ๆ

สาระสำคัญ

อนาคตเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะว่า เราควรทำอะไรอย่างไร และเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เวลา 1.30 ชั่วโมง

สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง การวางแผนชีวิต
2. ใบงานที่ 1 และ 2
3. ดินสอ / ปากกา

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยพูดคุยร่วมกันแสดงความคิดเห็น ในประเด็น คนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ เพราะเหตุใด	

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มรายงานต่อกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ 1
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ เรื่อง การวางแผนชีวิต	- ใบความรู้เรื่อง “การวางแผนชีวิต”
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบงานที่ 2 และนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ โดยอาสาสมัคร หรือสุ่ม 3 – 4 คน	- ใบงานที่ 2

การประเมินผล

1. จากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. จากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. จากใบงาน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักพัฒนาระบบงานเด็กและเยาวชน . คู่มือการจัดกิจกรรม บำบัด ฟื้นฟู ด้านยาเสพติดใน สถานแรกรับเด็กและเยาวชน. มีนาคม 2547.
2. กองกิจการชุมชน กรมคุมประพฤติ . คู่มือการจัดค่ายยาเสพติด สำหรับผู้ถูกคุม ความประพฤติและครอบครัว. เมษายน 2545.

ใบงานที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “วางแผนชีวิต”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน พุดคุยอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. การดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมาย และไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตของแต่ละคนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ให้สำรวจดูว่าอุปสรรคที่สำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. แนวทางแก้ไขอุปสรรค คือ

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม

วันที่

รายชื่อสมาชิก 1.

2.

3.

4.

5.

6.

แผนกิจกรรม “การวางแผนชีวิต”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละคนคิดถึงสิ่งที่ตนเองปรารถนา และทำกิจกรรมในประเด็นต่อไปนี้

- 128

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การวางแผนชีวิต”

คนเราทุกคนย่อมต้องการมีเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาอุปสรรคในชีวิตสามารถแก้ไขได้ ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้นเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นควรให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่

การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน ทำให้เรารู้จักขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะ ว่าเราควรทำอะไรอย่างไร และเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรามักอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ขาดความพยายามและอดทน เป็นต้น สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมีความรับผิดชอบ และมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราสู่เป้าหมายชีวิต อันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 การตั้งเป้าหมายชีวิต

3.3 “เป้าหมายชีวิตของฉัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในความต้องการหรือเป้าหมายชีวิตของคนในปัจจุบัน

สาระสำคัญ

การที่บุคคลมีเป้าหมายชีวิตชัดเจนจะทำให้การดำเนินชีวิตมีทิศทางและมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้มาก แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่ได้มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองจะทำให้ดำเนินชีวิตไปอย่างไร้ทิศทางและมีโอกาสพบกับความผิดพลาด ผิดหวังได้บ่อยๆ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทความ “โอกาสทางการศึกษาเพิ่มคุณค่าคนพิการ”
2. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
3. ใบความรู้ที่ 1, 2

เวลา 55 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแนะนำตัวทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มอ่านบทความเรื่อง “โอกาสทางการศึกษาเพิ่มคุณค่าคนพิการ” ให้สมาชิกฟัง 3. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวชีวิตของ พ.ญ. ฟ้าสุข บุญชื่อ และได้ข้อคิดอะไรจากบทความนี้ (สุ่มถามทีละคำถาม)	- บทความ “โอกาสทางการศึกษาเพิ่มคุณค่าคนพิการ”

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นว่าความสำเร็จของ พ.ญ. ภาสุก บุญเชื้อ เกิดขึ้นได้เพราะมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องการศึกษา 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน และพูดคุยตามใบกิจกรรมที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ (15 นาที) 6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นตามใบความรู้ที่ 1 7. แบ่งกลุ่มสมาชิกเช่นเดิมให้กลุ่มพูดคุยตามใบกิจกรรมที่ 2 และส่งตัวแทนนำเสนอ (10 นาที) 8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2 พร้อมกับให้กำลังใจสมาชิกและปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

เอกสารอ้างอิง

โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 300-306.

บทความ โอกาสทางการศึกษาเพิ่มคุณค่าคนพิการ

แพทย์หญิงผาสุก บุญซื่อ

ดิฉันชื่อ น.ส.ผาสุก บุญซื่อ เกิดวันที่ 30 เมษายน 2508 เป็นบุตรคนที่ 6 ในจำนวนพี่น้องทั้งหมด 8 คน เป็นเพราะโชคชะตาหรือกรรมเก่าสุดจะเดาได้ เมื่อดิฉันอายุได้ 3 เดือน คุณพ่อได้พาดิฉันไปรักษาเรื่องไข้สูง ดิฉันถูกฉีดยาตรงบริเวณตะโพกข้างขวา ต่อจากนั้นขาขวาและแขนข้างซ้ายเริ่มมีอาการอ่อนแรง ทำให้ดิฉันมีพัฒนาการในเรื่องการเดินช้ากว่าเด็กคนอื่นๆ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อเดินได้แล้วก็ผิดปรกติจากคนอื่น แต่ยังมีโชคที่พัฒนาการทางสติปัญญายังปรกติอยู่ ดิฉันเป็นคนรักเรียนตั้งแต่เด็กๆ แม้จะทรมานในการเดินทางไปเรียนสักปานใด ดิฉันไม่เคยหวั่น หวังสิ่งเดียวคือขอให้ได้เรียนหนังสือ โชคดียังมีความยุติธรรมอยู่บ้าง ผลการเรียนตั้งแต่เด็กๆ ดิฉันได้อันดับ 1 มาตลอดไม่ว่าจะอยู่โรงเรียนใด ขณะอยู่โรงเรียนแม้ดิฉันจะถูกเพื่อนฝูงดูถูกเหยียดหยามหรือกลั่นแกล้งบ่อยๆ แต่เขาเหล่านั้นก็ยังต้องฟังพาดิฉันในเรื่องการเรียนอยู่เสมอ ทำให้ดิฉันมั่นใจขึ้นว่า “ปมด้อย” ด้านความพิการของดิฉันค่อยๆ ถูกกลบเลือนไป ดิฉันมุ่งมั่น เพียรพยายาม และมีความอดทนอย่างมากเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเรียน ดิฉันพยายามสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ เนื่องจากดิฉันสอบได้อันดับที่ 1 ของโรงเรียน จึงตั้งเป้าหมายสอบเข้าเรียนวิชาแพทย์ให้ได้ แต่ดิฉันก็พบกับอุปสรรค เนื่องจากมีประกาศทางจังหวัดว่า “ดิฉันไม่มีสิทธิ์สอบเรียนวิชาแพทย์เนื่องจากพิการ” ดิฉันจึงตัดสินใจมายังคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้เล้าความตั้งใจที่จะเรียนวิชาการแพทย์ของดิฉันให้อาจารย์ฝ่ายวิชาการฟัง เศษบุญของอาจารย์มีความเข้าใจและรับรองให้ดิฉันมีสิทธิ์สอบได้และดิฉันก็โชคดีที่สอบติดแพทย์ในปีนั้นได้

ดิฉันได้ใช้ความพยายามอย่างมากในการเรียนวิชาแพทย์ให้สำเร็จต้องอาศัยความวิริยะอุตสาหะ และความพากเพียรพยายามอย่างสูง จนในที่สุดดิฉันสามารถสำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิตในปี พ.ศ.2531 ดิฉันรู้สึกภาคภูมิใจและดีใจอย่างมาก รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและสามารถใช้ความรู้ทางการแพทย์เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แม้ดิฉันจะเป็นคนพิการก็ตาม

ใบกิจกรรมที่ 1
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตของฉัน”

- คำชี้แจง :**
1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน
 2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้
- ประเด็น :**
1. การดำเนินชีวิตแบบมีเป้าหมายและไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตของแต่ละคนอย่างไรบ้าง
 2. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสำรวจดูว่าอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายของชีวิตคืออะไรและแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ ทำได้อย่างไร
 3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการพูดคุย

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตของฉัน”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. สมาชิกคิดว่าการดำเนินชีวิตมีเป้าหมาย/ไม่มีเป้าหมายมีผลต่อชีวิตอย่างไร	การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายทำให้เรามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจนทำให้เรารู้ขั้นตอนชีวิตในแต่ละขณะที่เราควรทำอะไรอย่างไร และเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น
2. สมาชิกช่วยกันสำรวจดูว่า อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของตนคืออะไรและแนวทางในการแก้ไขอุปสรรคนั้นๆ ทำได้อย่างไร	อุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางเป้าหมายชีวิตของเรา มักจะอยู่ที่ตัวเราเอง เช่น การขาดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ขาดความพยายามและความอดทน เป็นต้น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราได้คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและพึงตระหนักไว้เสมอว่าชีวิตของเราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับกระทำของเราเอง รวมทั้งมีความพยายามและอดทนอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้เป้าหมายชีวิตของเราประสบความสำเร็จ

ใบกิจกรรมที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตของฉัน”

ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นในประเด็นและส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ
ประเด็น สมาชิกในกลุ่มมีเป้าหมายในชีวิตอะไรบ้าง

1.
2.
3.

และประเด็นเป้าหมายข้างต้นสมาชิกดังกล่าวจะประสบกับความสำเร็จหรือไม่อย่างไร

กลุ่ม

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “เป้าหมายชีวิตของฉัน”

เป้าหมายชีวิต เปรียบเสมือนดวงไฟส่องทาง ที่ทำให้เรามีแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างชัดเจน สิ่งที่จะช่วยให้เราสามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตของเราก็คือ การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเราและมีความมุ่งมั่นเพียรพยายามที่จะทำให้เราไปสู่เป้าหมายชีวิตอันจะทำให้เราประสบความสำเร็จในที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4
สัมผัสสภาพในครอบครัว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

4.1 “การทำหน้าที่ของครอบครัว”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้บิดา มารดา ผู้ปกครอง เข้าใจการทำหน้าที่ของครอบครัวได้เต็มศักยภาพ

สาระสำคัญ

ครอบครัวจะดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขนั้น ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว ครอบครัวที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดี จะเป็นเสมือนเกราะป้องกันปัญหาในด้านต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัวทุกคน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2
2. ใบความรู้ที่ 1

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกทุกคนแนะนำตัว	
2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการถามสมาชิกว่า “มีปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุให้บุตรหลานของเรามีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์” (เวลา 20 นาที)	
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม	
4. แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน อภิปราย ตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้นำกลุ่มรวบรวมอภิปรายเพิ่มเติม	
6. แบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน อภิปราย ตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2
7. ตัวแทนกลุ่มรายงาน	
8. ผู้นำกลุ่มสรุปจากกลุ่มเกี่ยวกับการทำหน้าที่ของครอบครัว	- ใบความรู้ที่ 1

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมอภิปราย สรุปข้อคิดจากกิจกรรมของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

1. คู่มือวิทยากร โครงการค่ายต้นเยาวชนต้นกล้า. โรงพยาบาลรัฐราษฎร์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แผนการสอนเรื่อง “การทำหน้าที่ของครอบครัว” หน้า 36-38.
2. ใบกิจกรรมประกอบอบรมทักษะชีวิตและแผนการพัฒนางานของสำนักพัฒนาการ
คุมประพฤติประจำศาลอาญานบุรี ครั้งที่ 4/2548.

ใบกิจกรรมที่ 1
แผนการจัดกิจกรรม “การทำหน้าที่ของครอบครัว”

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

- 1.) การที่เด็กหรือเยาวชนได้กระทำผิด หรือมีความประพฤติเสียหาย ท่านคิดว่าเหตุผลประการหนึ่ง
เกิดจากความบกพร่องของครอบครัวหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2.) ท่านคิดว่าบุคคลในครอบครัวจะมีส่วนร่วมในการแก้ไขความประพฤติเด็กและเยาวชนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “การทำหน้าที่ของครอบครัว”

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

ครอบครัวต้องมีลักษณะอย่างไร จึงจะเป็นเกราะป้องกันปัญหาด้านต่างๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การทำหน้าที่ของครอบครัว”

เรื่องการทำหน้าที่ของครอบครัว

1. **การแก้ปัญหา (Problem solving)** หมายถึง ความสามารถของครอบครัวในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับที่ทำให้ครอบครัวดำเนินไปได้และปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. **การสื่อสาร (Communication)** หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกัน ซึ่งจะส่งผลถึงการสื่อสารโดยใช้คำพูดมากกว่าการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด
3. **บทบาท (Roles)** หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพฤติต่อกันและกันซ้ำๆ เป็นประจำ ซึ่งแบ่งได้ 2 ประเภท คือ บทบาทเกี่ยวข้องกับวัตถุ และบทบาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์
4. **การตอบสนองทางอารมณ์ (Effective Responsiveness)** หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อสิ่งกระตุ้นอย่างเหมาะสมทั้งในแง่ของคุณภาพและปริมาณ ซึ่งแบ่งเป็นอารมณ์ในภาวะปกติ เช่น อารมณ์รัก ความสุข ความยินดี และอารมณ์ในภาวะวิกฤต เช่น ความกลัว โกรธ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง
5. **ความผูกพันทางอารมณ์ (Effective Involvement)** หมายถึง ระดับการแสดงออกซึ่งความสนใจและการเห็นคุณค่าในสิ่งต่างๆ ที่สมาชิกแต่ละคนทำ รวมทั้งระดับความรู้สึกผูกพันห่วงใยที่แต่ละคนมีต่อกัน
6. **การควบคุมพฤติกรรม (Behavior Control)** หมายถึง แบบแผนที่ครอบครัวปฏิบัติในการควบคุมหรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิกในสถานการณ์ต่างๆ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

4.2 “จดหมายถึงคนที่รัก/ด้วยรักและเข้าใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกและสิ่งที่จะทำเพื่อครอบครัวและสิ่งที่จะขอจากครอบครัว
2. เพื่อให้ครอบครัวได้บอกถึงความรู้สึกและสิ่งที่จะทำเพื่อสมาชิกและสิ่งที่จะขอจากสมาชิก
3. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวได้มีการพูดคุย ทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สาระสำคัญ

-

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม “จดหมายถึงคนที่รัก/ด้วยรักและเข้าใจ”
2. ดินสอ

เวลา 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงความสำคัญของการมีโอกาสมายู่ด้วยกันกับบุคคลในครอบครัว การทำเวลาที่ได้อยู่ด้วยกันให้มีความหมายเพื่อประโยชน์ของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต 3. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม “จดหมายถึงคนที่รัก/ด้วยรักและเข้าใจ” พร้อมดินสอคนละ 1 ชุด 4. ให้สมาชิกและครอบครัวเขียนความรู้สึกและสิ่งที่จะทำเพื่ออีกฝ่ายหนึ่ง รวมทั้งสิ่งที่ขอจากอีกฝ่ายหนึ่ง <u>หมายเหตุ</u> ครอบครัวของสมาชิกส่วนใหญ่จะเขียนหนังสือไม่คล่องอาจให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันบอกตัวอักษรให้เขียน หรือผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยบอกตัวอักษรให้ ไม่ควรเขียนแทนเพราะจะไม่ได้ความรู้สึก 5. เมื่อแต่ละกลุ่มทำใบกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้สมาชิกและครอบครัวนั่งด้วยกัน โดยสมาชิกอยู่ทางด้านซ้ายของครอบครัวทั้งหมดนั่งเรียงกันเป็นวงกลมวงเดียวกันในลักษณะ ดังนี้	- ใบกิจกรรม “จดหมายถึงคนที่รัก/ด้วยรักและเข้าใจ”

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
6. ให้สมาชิกเคลื่อนเข้าไปอยู่ด้านในของวงกลม โดยนั่งหันหน้าเข้าหาครอบครัว ซึ่งจะทำให้แต่ละครอบครัวมีระยะห่างกันพอดี 7. ให้สมาชิกและครอบครัวผลัดกันอ่านจดหมายที่ตนเองเขียนให้อีกฝ่ายฟัง แล้วมอบจดหมายให้แก่กันและกันไว้ และพูดคุยทำความเข้าใจ ช่วงเวลานี้ควรเปิดเพลงเบาๆ เป็นเพลงที่มีความหมายถึงความผูกพันในครอบครัว ขับเสภา มาลาบูชาคุณ บทกลอนหรือบทเพลงพระคุณพ่อพระคุณแม่ เช่น ไครหนอกำน่านมฯลฯ จะช่วยเพิ่มบรรยากาศของความผูกพันในครอบครัวมากยิ่งขึ้น แต่ไม่ควรเปิดดังจนเกินไป เพราะจะรบกวนการพูดคุยของ ครอบครัว (ให้เวลาช่วงนี้พอสมควร ประมาณ 10-15 นาที โดยดูให้พอสมควรว่าส่วนใหญ่ครอบครัวคุยกันเสร็จแล้ว)	☐ แทนครอบครัว ☐ แทนสมาชิก

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
8. ให้สมาชิกมอบพวงมาลัยขนาดข้อมือที่เตรียมไว้ให้ครอบครัว แล้วกราบหรือกอด 9. วิทยากรบรรยายถึงความรัก ความผูกพัน การเอื้ออาทรระหว่างกันของสมาชิกในครอบครัว และการเผื่อแผ่ความรักนั้นออกไปสู่คนอื่นๆ แล้วให้สมาชิกมอบตัวเป็นคนในครอบครัวของตนเอง เช่นกัน หลังจากนั้นให้สมาชิก ซึ่งอยู่ในวงเลื้อนไปนั่งตรงหน้าครอบครัวของเพื่อน โดยขยับไป ทางขวามือของตนเอง แล้วกราบครอบครัวเพื่อนขณะเดียวกันครอบครัวก็แสดงอาการต้อนรับเป็นคนในครอบครัวของตนเอง ทำเช่นนี้เรื่อยๆ ไป จนครบวง (ขณะดำเนินการช่วงนี้ ควรเปิดเพลงให้ดังขึ้นเล็กน้อยเพื่อสร้างบรรยากาศ) 10. วิทยากรกล่าวสรุป และหากมีกลอนที่แสดงถึงความผูกพันและข้อสัญญาที่มีต่อกันว่าจะดูแลกันและกันในครอบครัวของตนเอง และดูแลครอบครัวคนอื่น เพื่อความสุขและปราศจากยาเสพติดก็จะทำให้การจบกิจกรรมสำเร็จ สวยงาม	

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกและครอบครัว
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกและครอบครัว

เอกสารอ้างอิง

ค่ายยาเสพติดสำหรับผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัว (ค่ายก้าวใหม่)
 โดยกลุ่มงานพัฒนาการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด กองกิจการชุมชน กรมคุมประพฤติ, 2545 : หน้า 103-106.

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม “จดหมายถึงคนที่รัก/ด้วยรักและเข้าใจ”

จดหมายถึง.....ที่รัก

ถึง.....ที่รัก

1. อยากบอก.....ว่า.....

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

2. สิ่งที่จะทำให้.....หลังกลับจากอบรมครั้งนี้ คือ.....

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

3. สิ่งที่ยากจะขอจาก.....หลังกลับจากอบรมครั้งนี้ คือ.....

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

จาก.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

4.3 “ครอบครัวสัมพันธ์ (Walk Rally)”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวเห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกและครอบครัวมีความรู้ ความเข้าใจและมีทักษะในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างเข้าใจ และมีความสุข
3. เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพในครอบครัว

สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี คนในครอบครัวควรมีความรัก ความผูกพัน ความเสียสละ สามารถตอบสนองอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ทั้งปริมาณ และคุณภาพ รวมทั้ง การสื่อสารที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ไม่เกิดปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

สื่อการจัดกิจกรรม

1. แผนที่ฐานกิจกรรม
2. อุปกรณ์ R.C.
3. นาฬิกาจับเวลา
4. อุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละฐาน
5. แบบบันทึกการดำเนินกิจกรรม Walk rally สำหรับสมาชิกและครอบครัว
6. แบบประเมินผลรวมกิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk rally)
6. นกหวีด

เวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<u>การเตรียมความพร้อม</u> - สำรวจพื้นที่และหาข้อมูลพื้นฐาน - ออกแบบกิจกรรม - จัดทำแผนผัง (สถานที่ที่ใช้ปฏิบัติกิจกรรม) - จัดทำ R.C. กำหนดเส้นทางให้ครบ (Route Check) - นำอุปกรณ์ R.C. ไปซ่อนตามฐาน <u>วิธีดำเนินการ</u> - แบ่งสมาชิกและครอบครัวออกเป็นกลุ่มๆ ละ 6-8 ครอบครัว (โดยประมาณ) - ผู้นำกลุ่มสร้างความคุ้นเคย - ผู้นำกลุ่มชี้แจงกติกา (กำหนดเวลาในการทำกิจกรรม บอกกติกาของ กิจกรรมแต่ละฐาน การค้นหา R.C. เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละกิจกรรม ฯลฯ) - ให้สมาชิกและครอบครัวตั้งชื่อกลุ่ม - ให้สมาชิกแจกแผนที่ฐานต่างๆ - ผู้นำกลุ่มตรวจสอบเวลาก่อนเริ่มกิจกรรม (ควรตั้งเวลาให้เท่ากัน) - ให้สมาชิกและครอบครัวทำกิจกรรมแต่ละฐานในเวลาที่กำหนด - ผู้นำกลุ่มนำเสนอบรรยายภาพการทำงาน และให้สมาชิกและครอบครัว แสดงความรู้สึกรายการกิจกรรม - ผู้นำกลุ่มประกาศผลการทำกิจกรรมและมอบรางวัล - ผู้นำกลุ่มประเมินผลการจัดกิจกรรม Walk Rally	- แผนที่ฐานกิจกรรม - อุปกรณ์ R.C. - แผนที่ฐานกิจกรรม - นาฬิกาจับเวลา - อุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละฐาน - แบบบันทึกผล - นกหวีด

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกและครอบครัว
2. สังเกตความรู้สึกละเอียดของสมาชิกและครอบครัว

ข้อเสนอแนะ

1. ก่อนดำเนินกิจกรรม ควรมีการวางแผนเพื่อออกแบบกิจกรรม Walk Rally ไว้ล่วงหน้า เช่น ศึกษาหาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้เข้ารับการอบรม กำหนดเนื้อหาสำหรับตรวจสอบความเหมาะสมของสถานที่และการทกิจกรรม กำหนดเวลาทุกช่วงของการทำกิจกรรมให้ลงตัว
2. กำหนดวิทยากรประจำฐาน/จุดต่างๆ ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดของแต่ละคน
3. ควรมีวิทยากรที่คอยสังเกตการณ์ และบันทึกข้อค้นพบจากการทำกิจกรรม
4. การออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึงวัย เพศ ความปลอดภัย และความสามารถของผู้เข้ารับการอบรม
5. กำหนด R.C. อาจจะเป็นคำขวัญสัญลักษณ์ที่มีความหมายหรืออื่นๆ เช่น ข้อความ เรามาร่วมกันสร้างครอบครัวที่อบอุ่น ลูกรักจึงเป็นเด็กดี เป็นต้น

แบบบันทึก
การดำเนินกิจกรรม Walk rally
สำหรับสมาชิกและครอบครัว

ชื่อทีม.....

คำขวัญประจำทีม.....

ชื่อสมาชิกทีม

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อฐาน	เวลาออก	เวลาเข้า	เวลาที่ใช้	ผู้ลงเวลา	หมายเหตุ

**ตัวอย่างแบบประเมินผลรวม
กิจกรรมวอล์คแรลลี่ (Walk rally)**

วัน..... เดือน..... พ.ศ.....

ฐาน	กลุ่ม							คะแนน	
	1	2	3	4	5	6	7	คะแนนที่หัก	คะแนนรวม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

4.4 “การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าถึงความสำคัญของครอบครัว
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงผลกระทบของการกระทำผิดกฎหมายที่ส่งผลถึงความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นคนหนึ่งในครอบครัวที่มีความสำคัญและมีหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบในฐานะที่เป็นสมาชิกคนหนึ่ง

สาระสำคัญ

ครอบครัวเป็นสังคมแรกของมนุษย์ เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัว และเป็นพื้นฐานของความสุข ความสบายใจหรือไม่สบายใจในชีวิตประจำวันของคนในครอบครัว เมื่อสมาชิกคนใดในครอบครัวมีปัญหา ย่อมทำให้สมาชิกอื่นๆ ได้รับผลกระทบกระเทือนด้วย ซึ่งครอบครัวจะเป็นแรงใจที่สำคัญที่สุดที่จะสนับสนุนให้สมาชิกมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2
2. ใบความรู้ที่ 1 และ 2

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรมที่ 1 3. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม ถึงความสำคัญของครอบครัว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้ตามใบความรู้ที่ 1 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรมที่ 2 6. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่มถึงความสัมพันธ์กับครอบครัว 7. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองว่าการกระทำผิดกฎหมายของตนมีส่วนในการทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง 8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 1 “ความสำคัญของครอบครัว” - ใบความรู้ที่ 1 “ความสำคัญของครอบครัว” - ใบกิจกรรมที่ 2 “ความสัมพันธ์กับครอบครัว” - ใบความรู้ที่ 2 “ความสัมพันธ์กับครอบครัว”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว”

ความสำคัญของครอบครัว

ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. คุณได้อะไรจากครอบครัวบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. คุณคาดหวังอะไรจากครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. คุณคิดว่าครอบครัวคาดหวังอะไรจากคุณบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว”

ความสำคัญของครอบครัว

ให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัวที่มีส่วนในการสร้างชีวิตของสมาชิกทั้งในด้านของปัจจัย 4 อันเป็นพื้นฐานในการมีชีวิตรอยู่ของมนุษย์ทุกคน ตลอดจนถึงความรัก ความเอาใจใส่ ความห่วงใย อันเป็นสายใยผูกพันที่ใครอื่นไม่สามารถให้ได้ นอกจากครอบครัวและนอกเหนือจากสายใยสัมพันธ์ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกัน ยังมีความคาดหวังของสมาชิกที่ต้องการจากครอบครัวตนเองด้วย

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว”

ความสัมพันธ์กับครอบครัว

ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าได้ยินคำว่า “ครอบครัวของฉัน” จะนึกถึงอะไร (เน้นความรู้สึกมากกว่าบุคคล)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ถ้าได้ยินคำว่า “ครอบครัวของฉัน” จะนึกถึงใคร (เรียงลำดับตามความรู้สึกผูกพัน)

.....

.....

.....

.....

.....

3. สมมติว่าคุณตายไป สิ่งที่คุณนำไปโลงไปด้วย จะเป็นสิ่งที่คุณได้พบอีกในชาติหน้า
คุณจะเลือกอะไร (เลือกได้คนละ 3 สิ่ง)

- ถ้าเป็นสิ่งของคุณเลือก.....

.....

- ถ้าเป็นคนคุณเลือก.....

.....

4. ถ้าให้เลือกระหว่างสิ่งของกับคนเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งคุณจะเลือกอะไรเพราะอะไรคุณถึงเลือกสิ่งนั้น

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “การสร้างความสัมพันธ์กับครอบครัว”

ความสัมพันธ์กับครอบครัว

ครอบครัวเป็นสังคมแรกของมนุษย์ เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อพัฒนาการของสมาชิกในครอบครัว และเป็นพื้นฐานของความสุข ความสบายใจหรือไม่สบายใจในชีวิตประจำวันของคนในครอบครัว

ครอบครัวเปรียบเสมือนบ่อน้ำหลายๆ บ่อมาอยู่ที่เดียวกัน เมื่อมีสิ่งมากระทบก็จะส่งผลให้บ่อน้ำอื่นๆ กระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อสมาชิกคนใดในครอบครัวมีปัญหา ย่อมทำให้สมาชิกอื่นๆ ได้รับผลกระทบกระเทือนด้วยเช่นกัน

สมาชิกของครอบครัวที่กระทำผิดกฎหมายมักจะละเลยในการพิจารณาตนเองว่า ได้สร้างผลกระทบให้แก่ครอบครัวขนาดไหน อย่างไร และไม่เคยตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของครอบครัวเลยว่า มีส่วนช่วยเหลือเกื้อกูลตนเองอย่างไร

ครอบครัว จะเป็นหน่วยแรกในการให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นแรงใจที่สำคัญที่สุดที่จะสนับสนุนให้สมาชิกมีกำลังใจในการปรับปรุงแก้ไขนิสัยความประพฤติของตน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

4.5 “คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครอบครัวได้เรียนรู้วิธีการใช้การตกลงในเรื่องต่างๆ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถทำตามกติกาของสังคมภายในครอบครัวได้

สาระสำคัญ

ในการกลับไปอยู่ร่วมกันของผู้เลิกยาเสพติดและครอบครัวจำเป็นต้องมีการฟื้นฟูสภาพทั้งสองฝ่าย แม้กระทั่งการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ซึ่งดูเหมือนว่าจะเจรจากันได้ดีในหมู่ญาติ ก็อาจกลายเป็นการก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบโต้ในทางลบได้ง่ายอย่างไม่คาดคิด เนื่องจากต่างฝ่ายต่างก็มีแผลอยู่ในใจ เป็นผลให้ไม่เจรจาในลักษณะที่ควรทำ หรือเจรจาในสิ่งที่ไม่ควรทำให้เกิดผลในทางลบ ลักษณะเช่นนี้ เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในชีวิตการอยู่ร่วมกันของผู้เลิกเสพยา และสมาชิกในครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนวิธีการสื่อสารและฟื้นฟูสัมพันธภาพกันอย่างมีระบบ

วิธีการเบื้องต้น ซึ่งจะช่วยให้การสื่อสารประจำวันเป็นไปด้วยดี และฝึกฝนความรับผิดชอบ ได้แก่ การทำความตกลงกันในเรื่องต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงข้อกำหนดของพฤติกรรมอันควรประพฤติของแต่ละฝ่าย และเมื่อกำหนดแล้วต่างก็เต็มใจปฏิบัติตามข้อกำหนดนั้น เพื่อจะเป็นการป้องกันการกระทบกระทั่งกันในอนาคต

สื่อการจัดกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงสาระสำคัญของการทำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ 3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ครอบครัวระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของผู้กระทำผิดกฎหมายและให้ผู้กระทำผิดกฎหมายระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของครอบครัว 4. ผู้นำกลุ่มให้ทั้งสองฝ่ายระบุพฤติกรรมที่ทั้งสองฝ่ายต้องการปรับเปลี่ยนใหม่ 5. ผู้นำกลุ่มให้ครอบครัวฝึกซ้อมวิธีการนำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ เช่น วิธีการพูดตกลงด้วยวาจาหรือการเขียนสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างง่าย 6. ผู้นำกลุ่มให้ครอบครัวฝึกซ้อมวิธีการติดตามผลการปฏิบัติตามข้อตกลงตลอดจนวิธีการจัดการเมื่อแต่ละฝ่ายไม่ปฏิบัติตามข้อตกลง	- ใบกิจกรรมที่ 1 “หนังสือสัญญาเปลี่ยนพฤติกรรม” - ใบกิจกรรมที่ 2 “ตัวอย่างการทำข้อตกลงด้วยวาจา” - ใบกิจกรรมที่ 3 “ตัวอย่างการทำสัญญาเพื่อทำตามข้อตกลง”

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

การประยุกต์ใช้การทำข้อตกลงในเรื่องต่างๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การทำงานบ้าน การเรียนหนังสือ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

คัดลอกจาก “คู่มือการปฏิบัติงานการให้คำปรึกษาแก่ครอบครัวเพื่อการฟื้นฟูสภาพผู้ติดยาเสพติดในระยะกลับสู่สังคม” โดยสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ราชดำริ กองป้องกันและบำบัดรักษาการติดยาเสพติดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร.

ใบกิจกรรมที่ 1
แผนการจัดกิจกรรม “คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)”

หนังสือสัญญาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้าพเจ้า.....กับ.....
ได้ตกลงทำสัญญาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่อง.....
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ.....

สัญญาดังกล่าวได้กำหนดเงื่อนไข ดังนี้

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

การปฏิบัติตามสัญญาจะเริ่มในวันที่.....
ถึง.....

ผู้ให้สัญญา.....

คู่สัญญา.....

หมายเหตุ.....
.....
.....
.....

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)”

ตัวอย่าง

การทำความตกลงด้วยวาจา

กรณีตัวอย่าง

แม่ต้องการให้ลูกซึ่งเลิกยาเสพติดแล้วกลับบ้านตรงเวลาหลังจากไปทำธุระเสร็จแล้ว เพราะยังห่วงกังวลใจว่าจะไปกับเพื่อนและไปใช้ยาเสพติดอีก จะบอกกับลูกก็กลัวว่าลูกจะโกรธและคิดว่าแม่ไม่ไว้วางใจ เพราะลูกมีความรู้สึกไว อ่อนไหวง่าย และชอบประชด เมื่อลูกกลับบ้านผิดเวลาก็ดุด่าจิกจิกมาก ครีดยดเมื่อลูกทำหลายๆ ครั้ง แม่ก็ตัดสินใจจะบอกกับลูกให้กลับบ้านไม่เกิน 1 ทุ่ม เพราะเมื่อแม่ไม่พูดลูกก็หลงเพลินไป

วิธีการทำความตกลงด้วยวาจา

กรณีขอให้กลับบ้านตามเวลาที่ตกลง

สิ่งที่ควรทำ

- แสดงความรักและห่วงใย
- ประนีประนอม
- ยืดหยุ่นได้
- มีทางออกให้ในกรณีสุดวิสัยที่ไม่สามารถทำตามข้อตกลงได้
- รู้จักชมเมื่อสามารถทำตามข้อตกลงได้
- เตรียมคนอื่นในบ้านให้รับรู้ข้อตกลงด้วย

สิ่งที่ไม่ควรทำ

- พูดเสียงห้วน
- ทำทีและน้ำเสียงแสดงความไม่ไว้วางใจ
- ประชดประชัน
- ออกคำสั่ง
- พูดโดยไม่อธิบาย

แต่ถ้าในกรณีเป็นหน้าที่ที่ต้องทำ การทำข้อตกลงด้วยวาจา อาจไม่มีผลสำหรับผู้ที่กำลังปรับปรุงตนเองให้อยู่ในกรอบระเบียบวินัย จึงต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อเป็นเครื่องมือในการควบคุมพฤติกรรม ทั้งนี้ ต้องด้วยความยินยอมที่จะสร้างข้อตกลงขึ้นมาทั้ง 2 ฝ่าย เพื่อให้เป็นเครื่องเตือนใจและกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ทั้ง 2 ฝ่าย ต่างต้องการให้เป็น สัญญาที่ทำเป็นลายลักษณ์อักษรเหมาะสมกับผู้ที่มีลมง่าย และผู้ที่ตั้งใจทำจริง

ใบกิจกรรมที่ 3
แผนการจัดกิจกรรม “คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)”

ตัวอย่าง
การทำสัญญาเพื่อทำตามข้อตกลง

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญาว่า
ตั้งแต่วันที่.....เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตัวดังนี้

1. เมื่อจะออกจากบ้านไปไหน ทำอะไร และจะกลับเมื่อใด จะบอกให้คุณแม่ทราบก่อน
ไม่กลับบ้านผิดเวลา ถ้าหากมีเหตุจำเป็นจะโทรศัพท์มาบอกให้ทราบ
 2. จะใช้เงินอย่างมีความรับผิดชอบ และทำบัญชีค่าใช้จ่ายให้คุณแม่ดูทุกวัน
- ถ้าข้าพเจ้าผิดสัญญาตามข้อตกลงดังกล่าว ขอให้คุณแม่ตักเตือนว่ากล่าว

ข้าพเจ้า (มารดา)ขอให้สัญญาว่า
ตั้งแต่วันที่.....เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะไม่พูดบ่น คำว่า หรือประชดประชันลูก
แต่จะพูดคุยด้วยความรักและความห่วงใย และยอมรับในเหตุผล
ถ้าข้าพเจ้าผิดสัญญาตามข้อตกลงดังกล่าว ขอให้ลูกบอกให้แม่ทราบด้วย

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา (ลูก)
ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา (มารดา)
ลงชื่อ.....พยาน
วันที่.....

หลักการในการทำสัญญาหรือข้อตกลง

1. ยุติธรรมทั้ง 2 ฝ่าย
2. ไม่เป็นข้อตกลงที่มีการได้เปรียบเสียเปรียบกันมากเกินไป
3. ปฏิบัติได้

ใบกิจกรรมที่ 3 (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “คำมั่นสัญญา (ข้อตกลงในเรื่องต่างๆ)”

4. ยึดหยุ่นได้
5. สั้น และกระชับ
6. ระบุสิ่งที่จะได้รับหรือรางวัลตอบแทนในทางที่ดีถ้าทำตามข้อตกลง (ถ้ามี)
7. ยินยอมทั้ง 2 ฝ่าย
8. มีการลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานทั้ง 2 ฝ่าย และเก็บไว้ฝ่ายละ 1 ฉบับ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 สัมพันธภาพในครอบครัว

4.6 “ครอบครัวในดวงใจ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความคับข้องใจ
2. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม

สาระสำคัญ

ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ สมาชิกในครอบครัวทุกคนควรมีการปรับตัวเข้าใจกัน อันนำไปสู่การเกิดสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวต่อไป

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน พร้อมกับตั้งชื่อกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนเล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง หลังจากนั้นร่วมกันวาดภาพครอบครัวตามความคิดของกลุ่ม 3. ให้ตัวแทนนำภาพขึ้นมารายงานและบรรยายถึงภาพครอบครัว 4. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นความคิดเห็นของสมาชิก ซึ่งอาจเชื่อมโยงกับปัญหาที่ได้จากการวาดภาพและการแสดงความคิดเห็นดังกล่าว เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว (ตามใบความรู้)	- ใบความรู้

วิธีดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. ให้สมาชิกแต่ละคน คิดคำขวัญ “ครอบครัวในดวงใจ” ลงในใบกิจกรรมและประกวดคำขวัญ 6. ปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

1. นำภาพครอบครัวไปติดบอร์ด
2. นำคำขวัญ “ครอบครัวในดวงใจ” ไปติดบอร์ด พร้อมกับติดรางวัลที่ได้แต่ละรางวัล
เช่น ชนะเลิศ รองชนะเลิศ ชมเชย
3. ควรมีรางวัลตอบแทนกลุ่มที่ชนะประกวดคำขวัญ เช่น ขนม ทอฟฟี่ ฯลฯ

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ครอบครัวในดวงใจ”

ครอบครัวเป็นสังคมเล็กๆ สังคมหนึ่งประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูกหรือบางครอบครัวก็อาจมี ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ซึ่งถือว่าเป็นครอบครัวใหญ่ และการอยู่ร่วมกันหลายๆ คน ความรัก ความเอื้ออาทร และการเอาใจใส่ การให้อภัยต่อกัน เป็นสิ่งที่สำคัญ สภาพความเป็นไปภายในครอบครัว อาจมีทั้งสุขและทุกข์คละเคล้ากันไป และปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อเกิดขึ้นทุกคนในครอบครัว ควรมีส่วนช่วยกันหาทางแก้ไข ให้ความขัดแย้งนั้นๆ ค่อยๆ คลี่คลาย ลงได้ และเมื่อใดก็ตามที่ความขัดแย้งจางหายไป ความเข้าใจกันย่อมเข้ามาแทนที่ อีกทั้งสัมพันธภาพ ที่ไม่เคยมีก็ย่อมจะเกิดขึ้น และนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อไป

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ครอบครัวในดวงใจ”

ให้เขียนคำขวัญ “ครอบครัวในดวงใจ” (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ สกุล

ภาคผนวก

- การจัดกิจกรรมกลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่ม

ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่ม

- กระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง
 - ความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ
- การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - ประสบการณ์
 - สะท้อนความคิด / อภิปราย
 - เข้าใจ / ความคิดรวบยอด
 - ทดลอง / ประยุกต์แนวคิด

ลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม

- เกม
- การแสดงบทบาทสมมติ
- การระดมสมอง
- กรณีตัวอย่าง
- สถานการณ์จำลอง
- การอภิปรายกลุ่มย่อย

ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่ม

- มีความคิดพื้นฐานเชิงบวกเกี่ยวกับมนุษย์
- มีความรู้ความเข้าใจกระบวนการกลุ่ม
- มีทักษะการเป็นผู้นำ / การบริหารจัดการ
- มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม
- สนใจพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

บทบาทผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

- เป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม แจ้างวัตถุประสงค์ วิธีการกลุ่ม
- แนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัว
- สร้างบรรยากาศ / ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ / แทรกแซงเมื่อมีปัญหา
- กระตุ้นให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น / กล่าวชมเชยสมาชิกทุกครั้งที่แสดงความคิดเห็น
- ตรงต่อเวลาและสม่ำเสมอในการทำกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

- เตรียมการ
 - ⇒ ศึกษาข้อมูล
 - ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 - ลักษณะกิจกรรม
 - วิธีดำเนินกิจกรรม
 - การประเมินผล
 - ⇒ จัดเตรียมสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์
- ขั้นตอนดำเนินการ
 - ทักทายผู้เข้าร่วมกลุ่ม
 - การสร้างบรรยากาศก่อนการนำเข้าสู่กิจกรรม
 - อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีเล่น
 - บอกกติกาและเงื่อนไขต่างๆ
 - เปิดโอกาสให้ซักถาม (ยกเว้นในบางกิจกรรมห้ามซักถาม)
 - ควบคุมเวลาการดำเนินการให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้
 - สร้างบรรยากาศและกระตุ้นให้แต่ละคนมีส่วนร่วมในกลุ่มของตน
 - สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละกลุ่ม
- ขั้นการสรุปผล
 - ⇒ บันทึกผลการจัดกิจกรรมกลุ่ม
 - ด้านผลงานจากใบงาน ผลจากการอภิปรายกลุ่ม
 - ด้านกระบวนการ จากการสังเกตการณ์
 - ⇒ การประเมินตนเอง

การจัดกลุ่มสัมพันธ์

ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกัน การทำงานด้วยกันและการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออก และมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มบ้างนั้นๆ อันจะเป็นผลทำให้การอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่ม และการทำกลุ่มดำเนินการไปด้วยความราบรื่น

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

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

เอกสารชุด การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
ที่เป็นเด็กและเยาวชน

มีจำนวน 3 เล่ม ดังนี้

1. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
ที่เป็นเด็กและเยาวชน
2. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและ
เยาวชน : โปรแกรมพื้นฐาน
3. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและ
เยาวชน : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน