

คู่มือ

การจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟู ผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน



กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ
กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

เอกสารหมายเลข 5/2549

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

แก้ไขเพิ่มเติม มกราคม 2552

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

- ชุดของกิจกรรมภายใต้โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน
- **แผนการจัดกิจกรรมที่ 1** ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
 - 1.1 กิจกรรมสร้างบ้าน 3
 - 1.2 ถนน 7
 - 1.3 ชุมชนน่าอยู่ด้วยมือเรา 11
 - 1.4 เพื่อนชวน..... 15
- **แผนการจัดกิจกรรมที่ 2** ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
 - 2.1 ความเครียด 21
 - 2.2 คลายเครียด 29
 - 2.3 จักรยานนี้มีข้อคิด 39
 - 2.4 ลูกโป่งคลายเครียด 49
 - 2.5 คิดแบบไม่เครียด 55
 - 2.6 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 63
 - 2.7 เจ้าจ๊াবจอมขวน 67
- **แผนการจัดกิจกรรมที่ 3** ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ
 - 3.1 พลังแสงเทียน 75
 - 3.2 ทางออก 79
 - 3.3 อะไรรึดีเอ๋ย 87
 - 3.4 ทุกปัญหามีทางแก้ 91
 - 3.5 มีปัญหา...ปรึกษาใครดี 99
 - 3.6 ทักษะการตัดสินใจ 103
- **แผนการจัดกิจกรรมที่ 4** ทักษะการสื่อสาร/การปฏิเสธ
 - 4.1 ทักษะการสื่อสาร-ทักษะทางสังคม 115
 - 4.2 พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน 121

	หน้า
4.3 การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง	127
4.4 อย่าโกรธเรานะ	133
● <u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 5</u> การสร้างสัมพันธภาพ	
5.1 หลายคนหลายแบบ	147
5.2 ใจเขาใจเรา	153
● <u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 6</u> การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	
6.1 โอมผู้จองหอง	163
6.2 ยังไม่สายเกินไป	169
6.3 ยิ่งหัก ยิ่งเพิ่ม	177
6.4 ข้างหลังภาพ	181
6.5 พุดจริง พุดเท็จ	187

ภาคผนวก

ชุดกิจกรรมภายใต้โปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน
: โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 1</u> ความรับผิดชอบต่อตนเอง/ครอบครัว/สังคม	1.1 สร้างบ้าน 1.2 ถนน 1.3 ชุมชนน่าอยู่ด้วยมือเรา 1.4 เพื่อนชวน	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม 2. สร้างการยอมรับกฎ กติกา มารยาท (กิจกรรม 1.2) 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ก่อนการตัดสินใจกระทำตามผู้อื่น และเกิดความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น (กิจกรรม 1.4)
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 2</u> การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	2.1 ความเครียด 2.2 คลายเครียด 2.3 จักรยานนี้มีข้อคิด 2.4 ลูกโป่งคลายเครียด 2.5 คิดแบบไม่เครียด 2.6 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 2.7 เจ้าจ๊อบจอมชวน	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงผลกระทบของความเครียดและได้ตรวจสอบความเครียดของตนเอง (กิจกรรม 2.1) 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียด ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งวิธีปรับเปลี่ยนความคิด (กิจกรรม 2.2 และ 2.5) 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักในความสำคัญของการควบคุมตนเองและทราบวิธีการควบคุมตนเอง รวมทั้งสามารถตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม (กิจกรรม 2.3) 4. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกและเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น และนำไปสู่การแก้ไขปัญห (กิจกรรม 2.4) 5. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์และสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ (กิจกรรม 2.6)

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 3</u> ทักษะการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ	3.1 พลังแสงเทียน 3.2 ทางออก 3.3 อะไรดีเอ๋ย 3.4 ทุกปัญหามีทางแก้ 3.5 มีปัญหา.....ปรึกษาใครดี 3.6 ทักษะการตัดสินใจ	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการค้นหาปัญหาลำดับขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา และการแก้ไขปัญหาร่วมกัน (กิจกรรม 3.1 และ 3.2) 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเองและตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม (กิจกรรม 3.3) 3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางแก้ไขปัญหามือพบกับสถานการณ์ในชีวิตที่คับข้องใจ (กิจกรรม 3.4) 4. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกบุคคลที่จะพูดคุยหรือปรึกษาเมื่อประสบปัญหาได้อย่างเหมาะสม (กิจกรรม 3.5) 5. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่เหมาะสมได้ (กิจกรรม 3.6)
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 4</u> ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ	4.1 ทักษะการสื่อสารทักษะทางสังคม 4.2 พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน 4.3 การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง 4.4 อย่าโกรธเรานะ	1. เพื่อให้สมาชิกสามารถมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม (กิจกรรม 4.1) 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้คำพูดและท่าทางเพื่อบอกความรู้สึกนึกคิดต่อความต้องการของตนเองต่อผู้อื่นได้ (กิจกรรม 4.2) 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสาร และรู้วิธีการบอกความต้องการของตนเองได้ (กิจกรรม 4.3) 4. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนได้ (กิจกรรม 4.4)

แผนการจัดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 5</u> การสร้างสัมพันธภาพ	5.1 หลายคน หลายแบบ 5.2 ใจเขาใจเรา	1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันและเรียนรู้การปรับตัวเข้าหากัน 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น
<u>แผนการจัดกิจกรรมที่ 6</u> การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	6.1 โอมผู้จองหอง 6.2 ยังไม่สายเกินไป 6.3 ยิ่งหักยิ่งเพิ่ม 6.4 ข้างหลังภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี หรือพฤติกรรมที่รุนแรง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าความรุนแรงไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา (กิจกรรม 6.3) 4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกในเรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างหญิงชาย (กิจกรรม 6.4)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1
ความรับผิดชอบต่อสังคม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

1.1 “กิจกรรมสร้างบ้าน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

สาระสำคัญ

การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ทุกคนต้องรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคม จะทำให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

สื่อการจัดกิจกรรม

1. จัดอุปกรณ์ประกอบด้วยกระดาษโปสเตอร์ กระดาษสี กาว ดินสอ ปากกา สีน้ำและกรรไกร
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ดินสอ/ปากกา
5. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2

เวลา 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแนะนำตัว 2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แจกอุปกรณ์กลุ่มละ 1 ชุด	- จัดอุปกรณ์ประกอบด้วย กระดาษโปสเตอร์ กระดาษสี กาว ดินสอ ปากกา สีน้ำและกรรไกร

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ให้สมาชิกร่วมกันสร้างบ้าน ตามความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม 4. เมื่อสร้างบ้านเสร็จให้สมาชิกร่วมกันพูดคุยถึงวิธีการช่วยเหลือกันภายในกลุ่มถึงปัญหาอุปสรรคที่พบและวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของกลุ่มตามใบกิจกรรมที่ 1 5. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนประมาณ 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลงานพูดคุยและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 7. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบทบาทหน้าที่ของตนเองขณะเข้าร่วมกลุ่มสร้างบ้านว่าได้อะไรบ้างตามใบกิจกรรมที่ 2 8. ผู้นำกลุ่มสรุปและปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ - ใบกิจกรรมที่ 2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมบำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน.
 สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
 (ฉบับปรับปรุง 1), 2547.

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “กิจกรรมสร้างบ้าน”

ใบความรู้ที่ 1

วิธีการช่วยเหลือกันในขณะที่ช่วยกันสร้างบ้าน มีวิธีการอย่างไร

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

เมื่อมีปัญหาลงอุปสรรคมีวิธีแก้ไขปัญหายังไง

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนบทบาทหน้าที่ของตนเองขณะเข้าร่วมกลุ่มสร้างบ้านว่าทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “กิจกรรมสร้างบ้าน”

บทบาทหน้าที่ในการทำงานร่วมกัน ถ้าแต่ละคนสามารถทำงานตามที่ตนเองถนัดจะทำให้
งานนั้นง่าย แต่ถ้าไม่สามารถทำงานในสิ่งที่ถนัด แต่สามารถเกื้อกูล ช่วยเหลือกันงานก็จะออกมาดี แต่ถ้า
คนใดคนหนึ่งในสังคมขาดความรับผิดชอบที่มีต่อหน้าที่และต่อการทำงานร่วมกับคนอื่น เปรียบเหมือน
การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม ถ้าทุกคนรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อสังคมแล้ว จะทำให้อยู่ร่วมกันได้
อย่างมีความสุข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

1.2 “ถนน”

วัตถุประสงค์

1. สร้างการยอมรับกฎกติกา มารยาท
2. ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคม ควรเคารพตามกติกาที่วางไว้ และเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงกระทำ เพื่อความสงบสุขของตนเองและสังคม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
2. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำให้ผู้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว	
2. ผู้นำกลุ่มพูดถึงมารยาทในการใช้ถนน กฎจราจร	
3. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนของกลุ่มเล่าประสบการณ์สิ่งที่เคยพบหรือ พบบ้างถึงเหตุการณ์ที่เกิดจากการไม่เคารพกฎจราจร	
4. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยออกเป็นกลุ่มละ 4-5 คน	
5. ผู้นำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นต่างๆ ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
6. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มย่อยออกมารายงานผลการพูดคุยใน กลุ่มใหญ่	
7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนระบุถึงกฎระเบียบของการอยู่ร่วมกัน 9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกสิ่งที่มีสมาชิกถึงปฏิบัติและทำสัญญา 10. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม	

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ผลการปฏิบัติตามสัญญา

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.
โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 118-120.

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ถนน”

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมถนน ถึงผลกระทบที่จะได้รับ

1. ผลกระทบต่อการกระทำกฎระเบียบจราจรที่มีต่อตนเอง

.....

.....

.....

2. ผลกระทบต่อการทำผิดกฎระเบียบจราจรที่มีต่อครอบครัว

.....

.....

.....

3. ผลกระทบการทำผิดกฎจราจรที่มีต่อสังคม

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2

1. ให้สมาชิกแต่ละคนระบุถึงกฎระเบียบ และสิ่งที่พึงปฏิบัติในขณะที่อยู่ร่วมกันในสังคม ครอบครัว และผู้อื่น อย่างชัดเจนและให้มากที่สุด
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกสิ่งที่ดีควรปฏิบัติ และเขียนสัญญา เพื่อให้แนวทางในการปฏิบัติเป็นจริง

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ถนน”

แนวคิดที่ควรได้

การกระทำผิดกฎระเบียบจราจร มีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ดังนี้

ต่อตนเอง

- เกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บ บางรายพิการ เสียชีวิต สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง เสียเวลา ขาดเรียน ขาดงาน ขาดรายได้ ถูกจับเป็นผู้ต้องหา เป็นต้น

ต่อครอบครัว

- สมาชิกทุกคนในครอบครัวเดือดร้อน เสียเวลา เสียเงิน เสียการเรียน และทรัพย์สินเงินทอง เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล สุขภาพจิตเสีย เป็นต้น

ต่อสังคม

- สร้างความเดือดร้อน รำคาญ สุขภาพจิตเสีย สูญเสียทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ สูญเสียเงินมหาศาลในการส่งเสริม ป้องกัน รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพของประชาชน แทนที่จะได้ใช้เงินเหล่านี้ไปพัฒนาในเรื่องที่จำเป็น เป็นต้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

1.3 “ชุมชนน่าอยู่ด้วยมือเรา”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสังคม

สาระสำคัญ

การทำงานร่วมกัน ควรจะมีการเกื้อกูลและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในสังคม

สื่อ / อุปกรณ์

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

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนพูดถึงชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน	

วิธีดำเนินงานกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นต่าง ๆ ตามใบชี้แจง 5. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่ม โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาวาดรูปเกี่ยวกับ มลพิษจากสิ่งปฏิกูลที่เกิดขึ้นในชุมชน อาชญากรรมในชุมชน และสาธารณสุขในชุมชนลงในกระดาษโปสเตอร์แผ่นเดียว โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 7. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปปิดกลุ่ม	- ใบชี้แจง - กระดาษโปสเตอร์ - ดินสอสี, สีเทียน / สีเมจิก - ใบความรู้

การประเมินผล

- สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. 2544.

ใบชี้แจง
“กิจกรรมชุมชนน่าอยู่ด้วยมือเรา”

กลุ่มที่ 1 เรื่องมลพิษจากสิ่งปฏิกูล

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องมลพิษจากสิ่งปฏิกูลในชุมชนในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพสภาวะมลพิษจากสิ่งปฏิกูลในชุมชนในปัจจุบันนี้มีความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร ?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาของมลพิษจากสิ่งปฏิกูลในชุมชนเป็นอย่างไร ?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร ?

กลุ่มที่ 2 เรื่องปัญหาอาชญากรรมในชุมชน

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องปัญหาอาชญากรรมในชุมชนในประเด็นต่อไปนี้

1. สภาพปัญหาอาชญากรรมในชุมชนในปัจจุบันนี้มีความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร ?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาอาชญากรรมในชุมชนเป็นอย่างไร ?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร ?

กลุ่ม 3 เรื่องสาธารณสมบัติของชุมชน

ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายเรื่องสาธารณสมบัติของชุมชนในประเด็นต่อไปนี้

1. สาธารณสมบัติของชุมชนในปัจจุบันนี้มีความคิดของกลุ่มเป็นอย่างไร ?
2. สมาชิกในกลุ่มมองปัญหาสาธารณสมบัติของชุมชนเป็นอย่างไร ?
3. สมาชิกในกลุ่มมีวิธีการช่วยแก้ปัญหาได้อย่างไร ?

ใบความรู้

“กิจกรรมชุมชนน่าอยู่ด้วยมือเรา”

ชุมชนของเราจะน่าอยู่หรือไม่ นั่นขึ้นอยู่กับสมาชิกในชุมชนทุกคนจะช่วยกันทำให้ชุมชนมีสภาพเป็นอย่างไร ดังคำที่ว่า “ชุมชนน่าอยู่ด้วยมือเรา” ถ้าเราช่วยกันดูแลชุมชนให้มีความสะอาดปราศจากมลพิษจากสิ่งปฏิกูล มีความปลอดภัยจากอาชญากรรม และมีการดูแลรักษาสาธารณสมบัติของชุมชนให้ได้ใช้ประโยชน์มากที่สุด ก็จะทำให้ชุมชนน่าอยู่ไปด้วย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ความรับผิดชอบตนเอง ครอบครัวและสังคม

1.4 “เพื่อนชวน.....”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ก่อนการตัดสินใจกระทำตามผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลในการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น

สาระสำคัญ

สมาชิกกลุ่มมีโอกาสที่จะถูกชักชวนให้ประพฤติตนไปในทางที่ดีและไม่ดี แต่เป็นสิทธิของสมาชิกกลุ่มที่จะคิดทบทวนถึงเหตุและผลที่จะเกิดขึ้นหากปฏิบัติตามคำชักชวน การอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม มีทั้งสิ่งดีและไม่ดีที่จะเข้ามาในชีวิต ฉะนั้นเมื่อคนเราไม่สามารถดำรงอยู่ได้เพียงลำพังแล้ว การอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยการมีสติในการปฏิบัติตามคำชักชวนของผู้อื่นจึงต้องคิดทบทวนอย่างมีเหตุผลก่อนการปฏิบัติตาม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 คู่
2. ใบความรู้

เวลา 45 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอยู่ในห้อง 1 กลุ่ม พร้อมนำสมาชิกที่เหลือออกนอกห้องรอผู้นำกลุ่มจนกว่าจะได้รับอนุญาตให้เข้าห้องกิจกรรม	- กระดาษหนังสือพิมพ์ 1 คู่

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มชักซ้อมกับสมาชิกกลุ่มในห้อง ยืนบนกระดาน หนังสือพิมพ์ทั้งกลุ่ม โดยห้ามทำให้กระดานหนังสือพิมพ์ที่ยืนอยู่เสียหาย 4. เมื่อสมาชิกกลุ่มที่ถูกจัดให้อยู่ภายนอกห้องเข้ามายังภายในห้องให้สมาชิกกลุ่มที่ยืนอยู่บนกระดานให้สัญลักษณ์ชักชวนเพื่อนให้เข้ามายืนบนกระดานโดยห้ามใช้เสียง ให้สมาชิกชักชวนเพื่อนจนกว่าจะมีสมาชิกกลุ่มที่ถูกแยกไปนอกห้องขึ้นไปยืนบนกระดาน โดยไม่จำเป็นต้องขึ้นไปยืนทั้งหมด 5. สมาชิกกลุ่มที่ถูกแยกไปนอกห้องแสดงความคิดเห็น และอภิปรายประเด็นดังนี้ 5.1 สมาชิกที่ไปยืนบนกระดานตามที่เพื่อนชักชวน เพราะสาเหตุใด 5.2 สมาชิกที่ไม่ไปยืนบนกระดานที่เพื่อนชักชวนเพราะสาเหตุใด 6. สมาชิกกลุ่มที่ชักชวนเพื่อน อธิบายความรู้สึกเมื่อชักชวนเพื่อนแล้วเพื่อนทำตามคำชักชวน 7. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดของสมาชิกกลุ่มที่ปฏิบัติตามคำชักชวนของเพื่อนและเหตุผลของสมาชิกที่ไม่ปฏิบัติตาม 8. ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดรวบยอดตามใบความรู้	- ใบความรู้

การประเมินผล

1. สมาชิกแสดงความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สมาชิกอธิบายสาเหตุของการปฏิเสธตามคำชักชวน/ไม่ปฏิบัติตามคำชักชวนของเพื่อน
3. สมาชิกเกิดกระบวนการความคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “เพื่อนชวน.....”

ในสังคมมีกลุ่มเพื่อนที่พร้อมที่จะชักชวนเราให้ปฏิบัติตามในสิ่งที่ดีและไม่ดี การที่จะปฏิบัติตามหรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวเราที่จะใช้เหตุผลเป็นหลัก บางครั้งการปฏิบัติตามอาจนำไปสู่ความทุกข์ร้อน เช่น หากหนังสือพิมพ์เป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายหรืออวดมุขแล้วเราปฏิบัติตามเพื่อนโดยไม่คิดทบทวน ด้วยเหตุผลก็อาจถูกจับกุมได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.1 “ความเครียด”

สำหรับเด็กอายุ 12 – 18 ปี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักรู้ถึงผลกระทบของความเครียด
2. เพื่อให้เด็กได้ตรวจสอบความเครียดของตนเอง

สาระสำคัญ

ความเครียดมีทั้งผลดี และผลเสียต่อบุคคล การสามารถตระหนักรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จะช่วยให้การจัดการกับความเครียดมีประสิทธิภาพ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1, 2
2. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
3. ปากกา/ดินสอ
4. ใบกิจกรรม

เวลา 60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม “ใครเคยมีความเครียดบ้าง” (5 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มและให้แต่ละกลุ่มพูดคุยว่าใครเคยเห็นคนมีความเครียดบ้าง และคนที่มีความเครียดมีลักษณะอย่างไร (15 นาที) 3. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2 – 3 กลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองและตรวจสอบการประเมินด้วยตนเอง (5 นาที)	- แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง - ดินสอ / ปากกา

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 1 6. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการประเมินความเครียดตามใบความรู้ที่ 2 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึง “สาเหตุของความเครียด” ตามใบกิจกรรม (10 นาที) 8. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2 - 3 กลุ่ม สรุปผลการพูดคุยและให้สมาชิกกลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม (5 นาที)	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2 - ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำแบบประเมินความเครียดด้วยตัวเองของสมาชิกไปใช้แฟ้มส่วนตัว (ถ้ามี)

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ศ.พ.. 2543 (พิมพ์ครั้งที่ 3) : หน้า 267-273.

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ความเครียด”

ความเครียด : เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบซึ่งขึ้นอยู่กับ การแปลความหมายของสิ่งเร้าของบุคคล ถ้าแปลว่าคุกคามตนก็จะเกิดความเครียดตามมา

ความเครียดในระดับที่พอเหมาะ และไม่ยาวนานเกินไป จะส่งผลให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการทำภารกิจต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ดี แต่ถ้าความเครียดที่มีมากเกินไป และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมาอย่างต่อเนื่องและผลกระทบบที่เกิดขึ้น สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวเอง

ด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เกิดโรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ท้องผูก เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ด้านจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย เบื่อหน่าย เศร้า เบื่ออาหาร เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

2. ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น ฯลฯ

3. ผลกระทบต่อเพื่อน เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง ฯลฯ

4. ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียนการทำงานซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ความเครียด”

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0 - 5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความหมาย
- ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือข้อความคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเบื่อชาชีวิตประจำวัน

ซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6 - 17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิใช่ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18 - 25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือกันเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหายู้ง่วงและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดบ้าง และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง สักสรวลกับเพื่อน ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ความเครียด”

ระดับคะแนน 26 - 29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตและความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline)

ระดับคะแนน 30 - 60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุขพุ่งชน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ ควรขอรับบริการ Hotline และคลินิกคลายเครียด ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วประเทศ

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ความเครียด”

สาเหตุของความเครียด (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

(แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “ความเครียด”)

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด
โปรดขีดเครื่องหมาย **X** ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เป็นเลย (0)	เป็นครั้งคราว (1)	เป็นบ่อยๆ (2)	เป็นประจำ (3)
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงสั้นหรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.2 “คล้ายเครียด”

สำหรับเด็กอายุ 12 – 18 ปี

วัดอุประสงค์

ให้สมาชิกได้เรียนรู้และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระสำคัญ

การคลายเครียดมีหลายวิธีการตั้งแต่ระดับง่ายๆ จนถึงระดับที่ซับซ้อนซึ่งทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ไบความรู้
2. ไบกิจกรรมที่ 1, 2, 3, 4
3. ดินสอ / ปากกา

เวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกร่วมพูดคุยถึง “วิธีการคลายความเครียด” (10 นาที) 2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมใบความรู้ 3. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติทักษะผ่อนคลายความเครียดตามใบกิจกรรมที่ 1, 2, และ 3 (20 นาที)	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรมที่ 1, 2, 3
- การหายใจเข้า	ใช้เวลา 5 นาที
- การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ใช้เวลา 10 นาที
- การทำสมาธิ	ใช้เวลา 5 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. แบ่งกลุ่มและให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงผลการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียดตามใบกิจกรรมที่ 4 (10 นาที) 5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม (ผลการฝึกฝนคลายเครียด) 7. ให้สมาชิกแต่ละคนฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่มีความเหมาะสมกับตนเองมาคนละ 1 วิธี 8. แลกเปลี่ยนวิธีคลายเครียดของแต่ละคน	- ใบกิจกรรมที่ 4

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองเก็บไว้ในแฟ้มส่วนตัว

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ร.ส.พ. 2543 (พิมพ์ครั้งที่ 3): หน้า 274-279.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม เรื่อง “คลายเครียด”

วิธีการคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด หมายถึง การปรับตัวและเผชิญกับความเครียดโดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธี หลายระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ

เช่น การรดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ

ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกลมหายใจ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด

ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก็ก โยคะ

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “คลายเครียด”

การฝึกการหายใจ

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่ายืน นอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง

วิธีการ : 1. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที

3. ค่อยๆ หายใจออกยาวๆ อีก 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

ทำขั้นตอน 1-3 ซ้ำ 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เคร่งเครียด หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะ ข้างเดียว หายใจสั้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “คลายเครียด”

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้ผู้รับการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละส่วนสลับกันไป เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกความแตกต่างของความรู้สึกระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลายโดยเกิดการเรียนรู้ กล้ามเนื้อเกร็งจะสัมพันธ์กับความตึงเครียด ความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

1. ผู้รับการฝึกนั่งในเก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า หรือแว่นตา
2. ให้ผู้รับการฝึกหลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ รู้สึกสบายผ่อนคลายและสงบ
3. ให้ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกหน้าเท้าขึ้นให้สัมผัสอยู่กับพื้น เกร็ง และอนิ้วทั้งสิบจนรู้สึกตึงเครียดแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบาย ไม่ตึง
4. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ น่อง แล้วเขย่งปลายเท้าเกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึงจนเครียดแล้วคลายออก
5. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ท่อนขาทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้างให้ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อขาจนตึง แล้วคลายออก
6. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยแขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุด
7. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดและกลั้นไว้ผ่อนคลายออก
8. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึงแล้วผ่อนคลายออก ให้มากที่สุด
9. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึงแล้วผ่อนคลายออก
10. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่สูงขึ้น จนถึงแล้วคลายออก
11. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปากเหยียดริมฝีปากโดยฉีกยิ้มให้มากที่สุดให้กินลึกไปถึงลำคอ ขากรรไกรแล้วคลายออก

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรม “คลายเครียด”

12. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูก ย่นอวัยวะทั้งหมด เข้าหากันทำหน้าแบบร้อง “ฮึ” แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำได้ตลอดเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้ แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรทำทุกส่วนในตอนเช้า และตอนเย็น หรือก่อนเข้านอน จะทำให้หลับสบายตื่นขึ้นมาสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

ใบกิจกรรมที่ 3

แผนการจัดกิจกรรม “คลายเครียด”

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบ อยู่ในท่าที่สบายที่จะสามารถคงอยู่ในสภานั้นได้อย่างน้อย 20 นาที โดยไม่รู้สึกรีบเร่ง ควรมีสั่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และพร้อมที่จะเปิดใจให้ยอมรับ สิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการฝึกทำสมาธิ

1. ให้สมาธินั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือนั่งพับเพียบก็ได้ ตามแต่จะถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกโดยที่ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

2.1 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

2.2 เริ่มนับใหม่จาก

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6

2.3 เริ่มนับใหม่ต่อไปเรื่อยๆ

โดยกลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ (โดยนับเหมือนเดิมในข้อ 2.1 และ 2.2)

กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ

2.4 ข้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อยๆ จาก 1-5, 1-6, 1-7, 1-8,

1-9 และ 1-10

ใบกิจกรรมที่ 3 (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรม “คลายเครียด”

วิธีผ่อนคลายเครียดด้วยการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

ใบกิจกรรมที่ 4
แผนการจัดกิจกรรม “คลายเครียด”

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.3 “จักรยานนี้มีข้อคิด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญในการควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวิธีการควบคุมตนเอง และตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การควบคุมตนเองเป็นกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยสมาชิกจะกำหนดเป้าหมายและเลือกวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินการกิจกรรม

วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูภาพจักรยานและให้ตัวแทนสมาชิกอ่านเรื่องต่อไปนี สมมติว่า สมาชิกได้รถจักรยานมาคันหนึ่งสมาชิกเป็นเจ้าของต้องรับผิดชอบดูแลรักษาให้มีสภาพดี และใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ หากสมาชิกยังขี่จักรยานไม่เป็นก็หาวิธีให้เป็น โดยให้ผู้อื่นควบคุมดูแลไม่ให้รุดล้ม เมื่อขี่จักรยานเป็นแล้วสมาชิกก็สามารถควบคุมรถได้ด้วยตนเอง รู้จักห้ามล้อหรือเบรก ในการลดความเร็วหรือหยุดทันที เพื่อไม่ให้ชนสิ่งกีดขวางต่างๆ ทำให้สมาชิกมีความปลอดภัย ซึ่งเปรียบเสมือนเวลาที่สมาชิกโกรธเพื่อน และทำร้ายเพื่อนของสมาชิก สมาชิกต้องรู้จักลด หรือหยุดการกระทำนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ	- ภาพจักรยาน

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

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ

เอกสารอ้างอิง

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

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “จักรยานนี้มีข้อคิด”

ใบกิจกรรมที่ 1
“วิธีฝึกควบคุมหรือหยุดความโกรธ”

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

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “จักรยานนี้มีข้อคิด”

ใบกิจกรรมที่ 2
“วิธีฝึกควบคุมตนเอง”

สมาชิกเลือกวิธีการที่คิดว่าตนเองมีโอกาสปฏิบัติได้มากที่สุด ดีที่สุด หรือมากกว่า หากว่าสมาชิกสามารถปฏิบัติได้ โดยการวางแผนการปฏิบัติให้ละเอียดชัดเจน รวมทั้งบันทึกการปฏิบัติด้วย

ตัวอย่างการวางแผน เมื่อเพื่อนมาแกล้งเราก่อน

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

ระยะเวลาปฏิบัติ 10 วัน

บันทึกการปฏิบัติ วันที่.....ถึง.....

วัน เดือน ปี	แผนงาน	ผล	
		ทำได้	ทำไม่ได้

ใบกิจกรรมที่ 3
“การประเมินตนเอง”

ขอให้สมาชิกประเมินตนเอง หลังจากครบกำหนดปฏิบัติว่าทำได้หรือไม่ ได้ อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

ถ้าสมาชิกปฏิบัติไม่ได้ตามแผนที่วางไว้
สมาชิกคิดว่าเสียวิธีการ หรือวางแผน
การปฏิบัติใหม่อย่างไร

.....

.....

.....

ถ้าสมาชิกปฏิบัติได้ผลดีควบคุมความโกรธ
และการทำร้ายเพื่อน ได้สมาชิกมีแนวคิด
หรือจะปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้สามารถควบคุม
ความโกรธและการทำร้ายเพื่อนได้ตลอดไป

.....

.....

.....



ให้สมาชิกประเมินตนเองหลังจากปฏิบัติ
ตามแผนการใหม่เรียบร้อยแล้ว

ใบความรู้ “วิธีการฝึกการควบคุมตนเอง”

สมาชิกสามารถเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตนเอง และพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

วิธีการ	หมายเหตุ																				
การสังเกตพฤติกรรมตนเอง ต้องใส่ใจ และรู้เท่าทันตนเอง ว่าพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นเมื่อใด เพื่อจะได้กระทำตามแผนการปฏิบัติที่วางไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองอย่างทันทั่วทั้ง	ต้องใช้กับทุกพฤติกรรม																				
การบันทึกพฤติกรรม บันทึกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบผลของการปฏิบัติตามแผนการ ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถควบคู่กับการสังเกตพฤติกรรมตนเอง โดยต้องมีแบบบันทึกอย่างง่ายๆ และกำหนดรายละเอียดที่จำเป็น เช่น ช่วงเวลา จำนวนวัน เป็นต้น ตัวอย่าง สมใจต้องการเรียนวิชาภาษาอังกฤษให้ดีขึ้น โดยไม่คุยกับเพื่อนในขณะเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เป็นเวลา 15 วัน มีแบบบันทึกอย่างง่าย ให้ขีด 1 ครั้ง ต่อการคุย 1 ครั้ง <table><tr><th>วันที่/ครั้งที่</th><th>ว.ด.ป.</th><th>จำนวนครั้งที่คุยกับเพื่อน</th><th>รวม</th></tr><tr><td>1</td><td>10 ก.ค.39</td><td>### ### ///</td><td>13</td></tr><tr><td>2</td><td>11 ก.ค.39</td><td>### ### ////</td><td>14</td></tr><tr><td>3</td><td>11 ก.ค.39</td><td>### ////</td><td>9</td></tr><tr><td>4</td><td>1 ส.ค.39</td><td>///</td><td>3</td></tr></table>	วันที่/ครั้งที่	ว.ด.ป.	จำนวนครั้งที่คุยกับเพื่อน	รวม	1	10 ก.ค.39	### ### ///	13	2	11 ก.ค.39	### ### ////	14	3	11 ก.ค.39	### ////	9	4	1 ส.ค.39	///	3	ควรใช้ในทุกพฤติกรรม
วันที่/ครั้งที่	ว.ด.ป.	จำนวนครั้งที่คุยกับเพื่อน	รวม																		
1	10 ก.ค.39	### ### ///	13																		
2	11 ก.ค.39	### ### ////	14																		
3	11 ก.ค.39	### ////	9																		
4	1 ส.ค.39	///	3																		

วิธีการ					หมายเหตุ																				
หรือเป็นแบบบันทึกในรูปแบบอื่น เช่น สมศรี ต้องการให้ตนเอง...รู้จักพูด “ขอบคุณ” กับผู้คนที่ตั้งใจว่า ต้องพูดทุกครั้งที่มีสภาพการณ์เอื้อต่อการพูด โดยกำหนดระยะเวลาฝึกฝน 10 วัน และทำแบบบันทึกดังนี้ พูดขอบคุณ <table><tr><th>วันที่</th><th>ว.ด.ป.</th><th>สภาพการณ์</th><th>พูด</th><th>ไม่ได้พูด</th></tr><tr><td>1</td><td>10 ก.ค.39</td><td>-พี่สาวให้ของ -ยืมดินสอเพื่อนแล้วคืน -มีคนถือกระเป๋านักเรียน ให้บนรถเมล์</td><td>/ - / </td><td>/</td></tr><tr><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					วันที่	ว.ด.ป.	สภาพการณ์	พูด	ไม่ได้พูด	1	10 ก.ค.39	-พี่สาวให้ของ -ยืมดินสอเพื่อนแล้วคืน -มีคนถือกระเป๋านักเรียน ให้บนรถเมล์	/ - / 	/	2					10					
วันที่	ว.ด.ป.	สภาพการณ์	พูด	ไม่ได้พูด																					
1	10 ก.ค.39	-พี่สาวให้ของ -ยืมดินสอเพื่อนแล้วคืน -มีคนถือกระเป๋านักเรียน ให้บนรถเมล์	/ - / 	/																					
2																									
10																									

วิธีการ	หมายเหตุ
การสอนหรือเตือนตนเอง เป็นการใช้หลักเหตุและผล หรือปรัชญาคำสอนต่างๆ ทั้งจากบุคคลต่างๆ หรือจากศาสนาทุกศาสนาเพื่อเตือนหรือบอกตนเอง ตัวอย่าง เช่น 1) การรู้จักพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุและผล อันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมนั้นๆ เช่น ถ้าหิบบของผู้อื่น โดยไม่ขออนุญาตเจ้าของ จะทำให้ตนเอง/ผู้อื่นเดือดร้อนอย่างไร มีผลเสียอย่างไร มีเหตุผลอะไรที่ทำให้เช่นนั้น และจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เป็นต้น 2) การมีความคิดความรู้สึกละเอียดใจและเกรงกลัวต่อผลของการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกละเอียดใจเมื่อคิดจะขโมยของของเพื่อน ซึ่งถ้าถูกจับได้ก็ต้องถูกลงโทษ เป็นต้น 3) การมีความอดทน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มาช่วยให้โกรธชิงชัง หรือหว่านล้อมให้คล้อยตาม เช่น เพื่อนด่าเสียดสี ก็สอนตนเองว่าต้องอดทน อย่าโต้ตอบกลับไป จะได้ไม่มีเรื่อง เป็นต้น	ใช้ได้กับทุกพฤติกรรม
การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการปรับเปลี่ยน หรือหลีกเลี่ยง หรือกำจัด ปัจจัย หรือสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ปกติระหว่างทางก่อนถึงบ้าน นักเรียนต้องแวกกินขนมกับเพื่อนๆ แต่ช่วงใกล้สอบ นักเรียนต้องรีบกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือ จึงวางแผนการว่า ในช่วงใกล้สอบจนถึงวันสอบเสร็จ นักเรียนจะไม่เดินไปทางเดิม แต่จะเดินไปเส้นทางอื่น	ใช้ได้กับทุกพฤติกรรม
การยับยั้งทางร่างกาย เป็นการแสดงออกทางร่างกาย เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น นักเรียนไม่ต้องการด่าเพื่อนด้วยคำหยาบคาย เมื่อเพื่อนทำให้โกรธ ซึ่งนักเรียนกระทำเป็นประจำ นักเรียนจึงใช้วิธีการนับ 1-10 ด้วยเสียงอังกัง หรือยั้งฟัน 2-3 ครั้ง	ใช้ได้ดีกับพฤติกรรมภายใน เช่น ความรู้สึก ความคิด เป็นต้น

วิธีการ	หมายเหตุ
การยุติพฤติกรรม เป็นการหยุดพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น นักเรียนชอบดื่มน้ำอัดลม เมื่อกลับถึงบ้านทุกวัน ทำให้เป็นโรคกระเพาะ เพราะท้องว่าง และทำให้ทานอาหารได้น้อยลง นักเรียนจึงงดการดื่มน้ำอัดลม จนกว่าจะหายจากการเป็นโรคกระเพาะ แล้วต่อไปถ้าหากดื่มก็จะไม่ดื่มขณะที่ท้องว่าง	ใช้ได้ดีกับพฤติกรรมภายนอก
การฝึกผ่อนคลาย เป็นการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งมีวิธีการมากมายแต่ต้องเลือกวิธีให้เหมาะสม สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่จะเอื้อต่อการปฏิบัติ ในที่นี้ขอเสนอแนวทาง 4 อย่าง คือ 1) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนมีความตึงแล้วให้ผ่อนคลาย ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกแยะความแตกต่างของระดับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (วิธีการฝึก ดูภาคผนวก) 2) การทำสมาธิ การฝึกสมาธิมีประโยชน์หลายประการ ทั้งในด้านการผ่อนคลายร่างกาย-จิตใจ, ลดความฟุ้งซ่าน ฯลฯ ซึ่งมีรายละเอียดการฝึกหลายรูปแบบ ต้องเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของตนเอง เช่น การอยู่กับลมหายใจ, การจินตนาการ เป็นต้น โดยต้องหาบุคคลที่มีความรู้ฝึกให้ 3) การฝึกโยคะ มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ หลายประเภท เช่น ร่างกายแข็งแรง ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด เป็นต้น ซึ่งโยคะมีท่าต่างๆ ในการฝึกที่จะมีประโยชน์แตกต่างกันไป แต่ในที่นี้ขอเสนอท่าพื้นฐาน 1 ข้อ ที่มีประโยชน์อย่างกว้างๆ ต่อร่างกายและจิตใจ (ดูภาคผนวก)	ใช้ได้ดีกับการลดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความเจ็บป่วยทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจเป็นสำคัญ

วิธีการ	หมายเหตุ
การฝึกทักษะชีวิต ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการพูดเชิญชวน ทักษะการเลือกบริโภคสื่อต่างๆ เป็นต้น ซึ่งนักเรียนจะต้องมีความตั้งใจในการฝึกฝน เรียนรู้จากบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ	เป็นวิธีที่สามารถใช้ร่วมกับวิธีการอื่นๆ เพื่อให้มีการควบคุมตนเองที่ดี พร้อมกับมีความมั่นใจในตนเองด้วย

เอกสารอ้างอิง

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

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.4 “ลูกโป่งคลายเครียด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้นที่ถูกต้อง

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนย่อมจะมีความสมหวังและผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อใดที่มีความผิดหวังเกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ทุกข์ใจ การระบายปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์ใจนั้นลงได้

เวลา 60 นาที

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ลูกโป่งเท่าจำนวนสมาชิก
2. ใบความรู้ที่ 1, 2 และ 3
3. ใบชี้แจง
4. หนังสือนิทาน
5. ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้แตก	- ลูกโป่ง (ชนิดบางที่แตกง่าย) / หนังสือนิทาน
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตกตามในใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข . คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544 : หน้า 206-210.

ใบชี้แจง

แผนการจัดกิจกรรม “ถูกโปงคลายเครียด”

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึง หัวข้อคำถาม

ผู้เล่า

- # ขณะที่เล่าปัญหามีความรู้สึกอย่างไร
- # เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
- # เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ผู้ฟัง

- # เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่ารู้สึกอย่างไร

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”

สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเป็นเพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”

ใบความรู้ที่ 1

จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่าจนกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็คงเช่นกัน เมื่อมีปัญหาทับถมมากๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ที่ 2

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่ง เปรียบเสมือนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหาก็คือการพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอั้นใจลงได้

ใบความรู้ที่ 3

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.5 “คิดแบบไม่เครียด”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

สาระสำคัญ

ความคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและความคิดทางลบ ทำให้คนมีความเครียด แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3
2. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว	
2. มอบหมายงานให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิก 3-5 คน ให้นำเสนอผลงานจากใบกิจกรรมที่ 1 ของตัวเอง	
4. แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ร่วมพูดคุยกันถึงการคิดทางบวกและทางลบ มีผลดี ผลเสีย อย่างไร และเขียนตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2
5. ให้ตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์ตนเองในชีวิตที่ผ่านมา มีความคิดทางลบอะไรบ้าง และให้เปลี่ยนเป็นความคิด ทางบวกในใบกิจกรรมที่ 3 8. ให้ตัวแทนสมาชิกรายงานผลการวิเคราะห์ 9. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมและปิดกลุ่ม	- ใบกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. 2544 : หน้า 226 - 231

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

ใบกิจกรรมที่ 1

คำแนะนำ : ให้สมาชิกวิเคราะห์ประโยคในตาราง แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องเครียด
หรือไม่เครียด

: ในกรณีที่ท่านเห็นว่าประโยคนั้นๆ แสดงถึงความเครียดให้แต่งประโยคใหม่ que แสดงถึง
ความไม่เครียด

ประโยค	ไม่เครียด	เครียด	ประโยคแก้ไข
1. ฉันนี้แยจ้จ			
2. ฉันทำได้สำเร็จ			
3. ฉันน่าทุเรศ			
4. ฉันโง่มาก			
5. ฉันภูมิใจมาก			
6. ฉันไม่น่าทำเลย			
7. ฉันทำไม่ได้			
8. ฉันต้องสอบผ่านแน่ๆ			
9. อนาคตฉันช่างมืด			
10. ฉันท้อแท้ใจ			
11. ไม่มีใครรักฉันเลย			
12. ฉันดีใจที่ได้ทำความดี			

ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

ใบกิจกรรมที่ 2

การคิดทางบวก

ผลดี

1.
2.
3.

ผลเสีย

1.
2.
3.

การคิดทางลบ

ผลดี

1.
2.
3.

ผลเสีย

1.
2.
3.

กลุ่ม.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรม (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

ใบกิจกรรมที่ 3

ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาที่เคยมีความคิดในทางลบอย่างไรบ้าง ให้เปลี่ยนเป็นความคิดในทางบวก (เวลา 5 นาที)

ความคิดทางลบ

1.
2.
3.
4.

ความคิดทางบวก

1.
2.
3.
4.

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรดาวิธีการต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนรู้กันมาลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบและความคิดทางบวก

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

- **การตั้งความหวังที่คาดสูงเกินไป**

: ต่อตนเอง

“ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

“ฉันอยากรู้จักคนมากๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย”

: ต่อคนอื่น/โลกภายนอก

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

- **การตำหนิตนเอง**

: ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด

“ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหายหมด”

: ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ

“ฉันไม่น่าทำเลย”

- **การไม่อยู่กับปัจจุบัน**

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหม่นม่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนจะได้รับมองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดมา

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

มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

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

ใบความรู้ (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

(4) หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทางให้แก่นตนเองหรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

(5) มีอารมณ์ขัน

(6) รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดเมตตา ให้อภัย เพื่อลดแรงอาฆาตโกรธแค้น จะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.6 “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ทักษะจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้

สาระสำคัญ

1. อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งมีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบการแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย
2. การควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ มี 4 ขั้นตอน คือ
ขั้นตอนที่ 1. การสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้น
2. คาดการพหุผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. การควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมตนเองได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน”
3. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2

เวลา 55 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสร้างสถานการณ์จำลอง โดยผู้นำกลุ่มคุสมาชิก(ให้สมจริงโดยไม่มีสาเหตุ) 3. กลุ่มถามสมาชิกถึงอารมณ์ และความรู้สึก เมื่อถูกคุกคามโดยไม่มีสาเหตุ 4. ผู้นำกลุ่มบรรยายสรุปการจัดการกับอารมณ์ตามใบความรู้ 5. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน” ให้สมาชิกฟัง 6. แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 4 คน ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน” ตามใบกิจกรรมที่ 1 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 7. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการวิเคราะห์ตามใบกิจกรรมที่ 1 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมการจัดการกับอารมณ์ โดยประยุกต์ใช้ตามใบความรู้เดิม 9. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 4 กลุ่ม และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์จากกรณีศึกษาต่างๆ ตามใบกิจกรรมที่ 2 10. ตัวแทนกลุ่มรายงานผลการฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ 11. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	- ใบความรู้ - กรณีศึกษา เรื่อง “อารมณ์โกรธของแดน” - ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ - ใบกิจกรรมที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. 2544 : หน้า 206 – 210.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น
 - 3.1 หายใจเข้าออกยาวๆ
 - 3.2 นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - 3.3 ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วครู่
 - 3.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

กรณีศึกษา

อารมณ์โกรธของแดน

แดนมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆ อยู่ ทุกคนนั่งเงียบแล้วมองมาที่เขา แดนถูกครูที่กำลังโมโหทำโทษให้แดนยืนหน้าชั้น แล้วดุอย่างรุนแรง แดนรู้สึกอับอาย และโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง แดนพยายามควบคุมอารมณ์เพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธและอาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ในที่สุดแดนก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1-10 ในใจ หลังจากครูดุแล้ว ครูอนุญาตให้แดนไปนั่งเรียนได้ แดนยกมือไหว้ครูแล้วไปนั่งที่

หลังเลิกเรียนแดนเข้าไปพบครูและบอกเหตุผลที่เข้ามาเรียนช้าว่าเป็นเพราะแม่ไม่สบายต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ และครูก็ได้ขอโทษแดนที่ไม่ได้ฟังเหตุผลของแดนก่อน แดนรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และสามารถอธิบายให้ครูเข้าใจได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2.7 “เจ้าจ๊াবจอมยวน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่ได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ตนเอง

สาระสำคัญ

ผลเสียของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เช่น มีเพื่อนต่างเพศ เกิดอารมณ์รัก หลงใหล อาจจะมีตัวหลงใหล ใฝ่ฝัน ขาดการควบคุมตนเองเรื่องการเรียน ทำงานไม่ได้ ตลอดจนไม่นึกถึงการยับยั้งอารมณ์ทางเพศ และต่อเนื่องไปถึงการลืมหืมตาเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือเมื่อมีความโกรธ จะมีผลเสียต่อการตัดสินใจ ทำให้สมาชิกขาดสติและเกิดการชกต่อยกับเพื่อนได้ ถ้าไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้

เวลา 35 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแนะนำตัว 2. เข้าสู่กิจกรรมโดยผู้สมาชิก 1 คน เพื่อแสดงเป็น “เจ้าจ๊াব” 3. บอกกติกาให้สมาชิกที่แสดงเป็น “เจ้าจ๊াব” สมาชิกในกลุ่มใหญ่ และคนที่เจ้าจ๊াবเลือกเพื่อแสดงอะไรให้ดู	- ใบชี้แจง

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ถึงผลที่ได้จากการเล่นเกมส้นี้ 5. ให้สมาชิกคนที่ถูก “เจ้าจับ” ช่วยให้อุ้มแล้วไม่อุ้ม สมาชิกมีวิธีการสะกดหรือระงับใจอย่างไร 6. แบ่งกลุ่มสมาชิก 5-6 คน แสดงความคิดเห็นในประเด็น “วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกขั้วอารมณ์” ตามใบกิจกรรม 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบกิจกรรม - ใบความรู้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.
 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. 2544 : 232 – 235.

ใบชี้แจง

แผนการจัดกิจกรรม “เจ้าจ๊াবจอมยวน”

ผู้นำกลุ่มคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มใหญ่ 1 คน เพื่อแสดงเป็น “เจ้าจ๊াব” ให้เจ้าจ๊าบ เลือกเพื่อนกลุ่มใหญ่ แสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นยิ้ม แต่คนถูกเลือกห้ามยิ้ม สมาชิกในกลุ่มใหญ่ห้ามหลับตา ถ้าสมาชิกที่ถูกเลือกใครยิ้มเมื่อเจ้าจ๊าบแสดงอะไรให้ดู คนนั้นจะเป็นเจ้าจ๊าบคนต่อไป และแสดงเหมือนกันไปเรื่อยๆ ใช้เวลา 10 นาที

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 3-4 คน และช่วยกันระดมความคิดเห็นตามประเด็นที่ว่า

“วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกขั้วอารมณ์”

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

(เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “เจ้าจ๊াবจอมยวน”

ปกติธรรมดาคนเราย่อมมีอารมณ์และเมื่อมีใคร หรืออะไรมากระทบกับเราทั้งทางดีและทางร้าย หากเรารู้สติไม่ทัน เราก็มักมีอารมณ์เคลิ้มไปกับสิ่งที่มากระทบนั้น หากสิ่งนั้นมากระทบในทางที่ดี เช่น ชมเชยยกย่องเรา เราก็พลอยยินดีชื่นชอบเขา แต่หากสิ่งนั้นมากระทบกับเราในทางร้าย เช่น ดูด่าว่ากล่าวเรา เราก็จะโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งเราไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้ การตัดสินใจใดใดในขณะนั้น อาจผิดพลาดจนเกิดผลเสียหายต่อตัวเราและผู้อื่นได้ และการที่คนเรามีอารมณ์ตอบสนองต่างกัน เพราะคนเราจะให้ความหมายของสิ่งที่มากระทบต่างกัน เช่น บางคนอาจเสียใจมากเมื่อรองเท้าหายไป เพราะเป็นรองเท้าที่พ่อแม่ซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิด ในขณะที่อีกคนอาจบอกว่าไม่เห็นเป็นไร หายแล้วก็ซื้อใหม่เพราะรองเท้าเขาซื้อมาเอง ไม่ได้มีความหมายที่มากไปกว่านี้สำหรับเขา ฉะนั้น การพิจารณาสาเหตุที่ซ่อนอยู่ว่าเพราะอะไรเราจึงมีอารมณ์รุนแรงต่อสิ่งที่มากระทบ จะช่วยให้เราเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ได้มากขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3
ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

3.1 “พลังแสงเทียน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ถึงการค้นหาปัญหา และการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

สาระสำคัญ

การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในการทำงานร่วมกัน คือ การค้นหาสาเหตุของปัญหาและ
แนวทางการแก้ไขปัญหานั้นๆ ร่วมกัน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. เทียนไขเล่มใหญ่ 1 เล่ม และเทียนไขเล็กเท่าจำนวนสมาชิก
2. ไม้จิ้มไฟ 1 ก่อง
3. ใบชี้แจง
4. ใบความรู้

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มแนะนำการเข้าร่วมกิจกรรม โดยขออาสาสมัคร 1 คน ให้ยืนอยู่กลางห้องและถือเทียนไขเล่มใหญ่ 1 เล่ม แล้วให้ สมาชิกทุกคนนั่งล้อมวงกันโดยถือเทียนไขเล่มเล็กคนละ 1 เล่ม 3. ผู้นำกลุ่มจุดเทียนไขเล่มใหญ่ให้สมาชิกที่ยืนอยู่กลางวง แล้วให้ สมาชิกไปจุดเทียนไขจากเล่มใหญ่ให้ติดแล้วกลับมานั่งที่เดิม ภายในเวลา 5 วินาที ผู้นำกลุ่มส่งสัญญาณหมดเวลา ให้สมาชิก กลับไปนั่งที่เดิม บางคนสามารถจุดเทียนติดและทันในเวลา ที่กำหนด และมีอีกหลายคนที่ไม่สามารถจุดเทียนได้ทัน	- เทียนไขเล่มใหญ่ 1 เล่ม - เทียนไขเล่มเล็กเท่าจำนวนสมาชิก - ไม้จิ้มไฟ

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำถามสมาชิกทุกคนว่า ปัญหาหรืออุปสรรคในกิจกรรมนี้คืออะไรบ้าง ที่ทำให้ไม่สามารถจดเขียนได้ครบทุกคนตามเวลาที่กำหนด 5. ให้สมาชิกช่วยกันคิดสรุปปัญหา อุปสรรคในการจดเขียน และหาวิธีการที่จะทำให้ทุกคนสามารถจดเขียนติดจนครบ (เวลา 10 นาที) 6. ให้สมาชิกสามารถดำเนินกิจกรรมนั้นตามทางเลือกที่กำหนดกันขึ้นมาจนกิจกรรมนี้สำเร็จลงได้ 7. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาในการทำงานร่วมกัน 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 9. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันวางแผนในการนำเขียนไขมาต่อกัน ตรงกลางกลุ่มทีละคน ให้เป็นรูปอะไรก็ได้ ตามความต้องการ และการวางแผนของกลุ่มโดยไม่ให้เคลื่อนย้ายเขียนไขของผู้อื่นตามใบชี้แจง (เวลา 5 นาที) 10. ผู้นำกลุ่มสอบถามความคิดเห็นของสมาชิกถึงภาพที่ต่อว่าเป็นภาพอะไร และปิดกลุ่ม	- ใบความรู้ - ใบชี้แจง

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมมาติดบอร์ด

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 . โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2543: หน้า244-246.

ใบชี้แจง
แผนการจัดกิจกรรม “พลังแสงเทียน”

ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันวางแผนต่อเทียนไขให้เป็นรูปที่กลุ่มต้องการ หลังจากนั้นให้สมาชิกนำเทียนไขมาวางไว้ที่กลางกลุ่มทีละคน ต่อเป็นรูปที่กลุ่มวางแผนไว้ โดยห้ามเคลื่อนย้ายเทียนไขของผู้อื่นใช้เวลา 5 นาที

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “พลังแสงเทียน”

ในการทำงานทุกอย่าง ย่อมเกิดปัญหาค้างค้ำกันทั้งนั้น และปัญหาทุกปัญหาย่อมมีสาเหตุ
ถ้าเราทุกคนช่วยกันค้นหาสาเหตุและช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน จะทำให้ปัญหานั้น
คลี่คลายไปในที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

3.2 “ทางออก”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของทุกคนมักประสบกับปัญหาต่างๆ เสมอ ปัญหาหลายปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยอาศัยหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ กำหนดปัญหา กำหนดทางเลือก วิเคราะห์ทางเลือก เลือกวิธีการแก้ปัญหาและหาวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกนั้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1, 2
2. กรณีศึกษา “ปัญหาของจันท์เพ็ญ”
3. ใบชี้แจง
4. ใบกิจกรรม

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับปัญหาของสมาชิกและวิธีการแก้ปัญหา (เวลา 5 นาที) 3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1 (เวลา 5 นาที) 4. ผู้นำกลุ่มนำเสนอกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของจันท์เพ็ญ” ในกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที) 5. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มหาทางออกของกรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของจันท์เพ็ญ” (เวลา 10 นาที)	- ใบความรู้ที่ 1 - กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของจันท์เพ็ญ”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
6. ตัวแทนของสมาชิกในกลุ่ม ออกมารายงานผลการพูดคุยกันถึง แนวทางการแก้ปัญหาตามกรณีศึกษาในกลุ่มใหญ่ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับแนวทางในการแก้ปัญหาตาม ใบความรู้ที่ 2 8. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มนัดคุยกันถึงขั้นตอนการ แก้ปัญหาจากกรณีศึกษาของสมาชิกในกลุ่มตามใบชี้แจงและ ให้สมาชิกลงในใบกิจกรรม (เวลา 10 นาที) 9. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม	- ใบความรู้ที่ 2 - ใบชี้แจง - ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมมาติดบอร์ด

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก กรมสุขภาพจิต กระทรวง
 สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 . โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2543: หน้า 247-250.

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “ทางออก”

ใบความรู้ที่ 1

คนเราทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมากน้อยแตกต่างกันไป ปัญหาหลายปัญหาสามารถแก้ไขได้ ถ้าเรารู้ว่าตัวปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางกรณีปัญหานั้นสลับซับซ้อน ซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ การไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนก็เป็นวิธีการแก้ปัญหของเราอย่างหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย ดังนั้น ปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่นั้น เราสามารถแก้ไขได้หลายๆ วิธี

ใบความรู้ที่ 2

ทักษะการแก้ปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจ 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักในการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การกำหนดทางเลือก เป็นการกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหานั้นที่เป็นไปได้ทั้งหมด
3. วิเคราะห์ทางเลือก เป็นการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหามาจากทางเลือกต่างๆ
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก หาวิธีแก้ข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นที่เลือกไว้

กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของจันทร์เพ็ญ”

แผนการจัดกิจกรรม “ทางออก”

จันทร์เพ็ญ เป็นเด็กหญิงอายุ 11 ปี อาศัยในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง จันทร์เพ็ญอาศัยอยู่กับครอบครัว มีพ่อ แม่ และน้องชาย ตอนเย็นหลังจากเลิกเรียนแล้ว จันทร์เพ็ญจะไปบ้านเพื่อนบ้าน ฟังตรงข้ามเสมอ เพราะเจ้าของบ้านชอบให้จันทร์เพ็ญไปซื้อของหน้าปากซอย แล้วจะให้เงินค่าตอบแทนเป็นประจำ

วันหนึ่งชายเจ้าของบ้าน (อายุ 50 ปี) ใช้ให้จันทร์เพ็ญไปซื้อเหล้าหน้าปากซอย แล้วให้เงินค่าจ้าง 20 บาท โดยให้น้ำของไปไว้ในห้องนอน จากนั้นชายเจ้าของบ้านเริ่มจะถูกเนื้อต้องตัว จันทร์เพ็ญรู้สึกอึดอัดมาก ไม่พอใจ กลัว

คำถาม : จันทร์เพ็ญจะหาทางออกอย่างไร

ใบชี้แจง แผนการจัดกิจกรรม “ทางออก”

ให้สมาชิกรวมกลุ่มๆ ละ 4 คน ร่วมกันแก้ปัญหา กรณีตัวอย่างเรื่อง “ปัญหาของจันทร์เพ็ญ” โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่ได้เรียนมา แล้วบันทึกในแบบฟอร์มต่อไปนี้

1. กำหนดปัญหา
2. กำหนดทางเลือก
3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก
4. ตัดสินใจเลือกทางเลือก
5. วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

ให้ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย หลักการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน เช่น

1. กำหนดปัญหา เรื่อง ทะเลาะกับแม่
2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา (ซึ่งอาจมีหลายทางเลือก)
 - 2.1 คิดจะแก้ปัญหด้วยการหนีออกจากบ้าน
 - 2.2 คิดจะแก้ปัญหด้วยการไปอยู่กับญาติสักพักหนึ่ง
 - 2.3 ฯลฯ
3. ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกนั้น

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1. การหนีออกจากบ้าน	- เด็กเองมีความสบายใจที่พ้นจากแม่	- ถูกขังจูงไปในทางที่ไม่ดี เช่น ดิคาเสพติด ถูกข่มขืน
2. การไปอยู่กับญาติสักพัก	- เด็กมีความสงบใจที่พ้นจากแม่	- เป็นการหนีปัญหาไม่ได้ แก้ที่สาเหตุ
4. ตัดสินใจเลือกทางเลือก	โดยผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่าการตัดสินใจเลือก ทางเลือกนั้นจะต้องดูว่าทางเลือกใดที่มีข้อดีที่สุด และให้ผลเสียน้อยที่สุด เช่น กรณีตัวอย่างนี้ให้เลือกทางเลือกที่ 2 เพราะมีข้อเสียน้อยที่สุด	
5. วิธีแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก	โดยผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่า ทางเลือกที่สมาชิกได้เลือกนั้น ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ฉะนั้นสมาชิกจะต้องคิดหาทางที่จะแก้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกเพื่อให้ทางเลือกนั้นเป็นแนวทางในการ	

ใบชี้แจง (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรม “ทางออก”

แก้ปัญหาได้อย่างดีที่สุด เช่น กรณีตัวอย่างที่ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ 2 พบว่า ข้อเสียคือ เป็นการหนีปัญหาไม่ได้แก้ปัญหาที่แท้จริง ฉะนั้นในการแก้ข้อเสียของทางเลือกคือ สมาชิกต้องหาปัญหาที่แท้จริงคืออะไรและพยายามแก้ไขตรงจุดนั้น

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม “ทางออก”

ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดปัญหากลุ่มละ 1 ปัญหา และช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักเกณฑ์แก้ปัญหา 5 ขั้นตอน แล้วเขียนลงในใบกิจกรรมนี้

1. กำหนดปัญหา เรื่อง.....

.....

.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (ซึ่งอาจมีหลายทางเลือก)

ทางเลือกที่ 1.....

ทางเลือกที่ 2.....

ทางเลือกที่ 3.....

.....

.....

.....

3. หาข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกนั้นๆ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

1.

2.

3.

.....

.....

.....

.....

.....

4. ตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ

ทางเลือกที่คิดจะทำ.....

.....

.....

ใบกิจกรรม (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ทางออก”

5. วิธีแก้ไขของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

3.3 “อะไรดีเอ๋ย”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งของที่มีความจำเป็นต่อตนเองและสามารถตัดสินใจเลือกอย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การรู้จักใช้เหตุผลในชีวิตประจำวันให้สามารถแยกสิ่งที่จำเป็นมากและสิ่งที่จำเป็นน้อยหรือสิ่งที่ไม่จำเป็นสำหรับตัวเอง

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม
2. ดินสอ/ ปากกา
3. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. นำเข้าสู่กิจกรรม โดยกล่าวถึง ในการดำรงชีวิตของคนเรามีหลายอย่างที่มีความจำเป็นสูงสุดและขาดไม่ได้ บางสิ่งก็มีความจำเป็นบ้างแต่ไม่ใช่ถึงกับขาดไม่ได้ และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่มีความจำเป็นเลย (เวลา 5 นาที) 3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนึกถึงสิ่งของประเภทเดียวกับที่ตนเองมีอยู่มา 9 อย่าง เช่น เครื่องเขียน เครื่องไฟฟ้า ของใช้หรือเครื่องประดับ เป็นต้น และพูดคุยกันตามใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม เสนอผลงานการพูดคุยกัน และให้สมาชิกที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 6. ให้สมาชิกจับคู่กัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ ในชีวิตที่จำเป็นต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 7. ปิดกลุ่ม	- ใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมมาติดบอร์ด

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 . โรงพิมพ์ ร.ศ.พ., 2543: หน้า 253-256.

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม “อะไรดีเอ๋ย”

1. ให้สมาชิกบอกสิ่งที่ตนเองมีอยู่ 9 อย่าง ที่เป็นประเภทเดียวกันแล้วเขียนลงในกระดาษ

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

2. ให้จัดลำดับของสิ่งของลงในตารางมา 3 กลุ่มๆ ละ 3 ชนิด

ลำดับที่	สิ่งที่สำคัญมาก	สิ่งที่สำคัญน้อย	สิ่งที่มีก็ได้ไม่มีก็ได้
1.			
2.			
3.			

3. เลือกสิ่งของมา 1 อย่าง ที่มีความสำคัญมากที่สุด

.....

เหตุผล.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

(ใช้เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “อะไรดีเอ๋ย”

การตัดสินใจ ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกสิ่งของเครื่องใช้ที่เป็นสิ่งประกอบภายนอกหรือตัดสินใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นการรู้จักจัดอันดับความสำคัญของสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์วิเคราะห์ให้ตรงต่อให้ดี จะทำให้การตัดสินใจนั้นๆ ง่ายขึ้น และมีโอกาสผิดพลาดน้อย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

3.4 “ทุกปัญหามีทางแก้”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อพบกับสถานการณ์ในชีวิตที่คับข้องใจ

สาระสำคัญ

สมาชิกย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถไขได้ถ้าเรารู้ว่าตัวปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไรและเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางกรณีปัญหานั้นสลับซับซ้อนซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้ว แต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้น ตัวเราเองจะต้องหาทางออกในทางที่ทำให้ตนเองมีความสุขใจได้ และมีทางออกที่เหมาะสม เป็นต้นว่า เมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน เราอาจเลี่ยงไปอ่านหนังสือ วาดรูป เล่นกีฬา ร้องเพลง คุยกับเพื่อนที่ดีๆ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดุด่าเสียด

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้ที่ 1 และ 2
2. กรณีสืบศึกษา
3. ใบกิจกรรม

เวลา 20 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มถามว่า “มีใครบ้างไม่เคยมีปัญหา” และกล่าวเพิ่มเติมว่า ทุกคนเกิดมามีปัญหา ความสำคัญจึงอยู่ที่เรามีวิธีแก้ปัญหายังไง ให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายวิธีการแก้ปัญหา 3. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 4-5 คน	- ใบความรู้ที่ 1 “การแก้ไขปัญหา”

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. แจกใบกิจกรรม กรณีศึกษา และให้สมาชิกร่วมกันหาวิธีแก้ไข ปัญหา	- ใบกิจกรรม - กรณีศึกษา
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 1 “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล

สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. สำนักพัฒนา
คุณภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
จำกัด, 2547: หน้า 221-227.

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้”

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอนย่อย

1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา รูปแบบและลำดับของการเกิดปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้าน ต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทารุณกรรม หรือทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตารางดังนี้

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก 1	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย 4
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก 2	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย 3

นำปัญหาที่สำคัญมาและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมาดังนี้

(1 → 2 → 3 → 4)

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี- ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางเลือกข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้
5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น
6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วนให้ ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวล มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิดและเหตุผล ในการแก้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน
2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด
3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับ ไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง
4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลย การแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่
5. การแก้ปัญหามีวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่ หรือเพิ่มปัญหา ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่จะช่วยให้มองหาทางออกอื่นๆ ได้ การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น

กรณีศึกษา
แผนการจัดกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้”

น้อยเป็นลูกสาวคนเดียวอยู่ในครอบครัว ซึ่งอยู่กันตามลำพัง พ่อ แม่ ลูก แต่พ่อมักมีปากเสียงกับแม่เป็นประจำ เนื่องจาก ไม่ทราบว่า พ่อแอบไปมีภรรยาน้อย และนำเงินของครอบครัวไปซื้อของปรนเปรอภรรยาน้อย ทำให้รายได้ที่เหลืออยู่ไม่พอใช้จ่าย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้น้อยรู้สึกเบื่อบ้านและอยากหนีออกจากบ้านเพราะไม่อยากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน

คำถาม สมาชิกจะแก้ปัญหาวางไรถ้าประสบเหตุการณ์เดียวกับน้อย

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้”

ให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษาและร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป และหา
ตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. กำหนดปัญหาสำคัญและจัดลำดับความสำคัญ

ปัญหาของน้อยคืออะไร	ความเร่งด่วน	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.			
2.			
3.			
4.			

สรุปปัญหาสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขได้ก่อนของน้อย คือ.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (เรียงตามลำดับ ความสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขได้
นำมาแก้ไขก่อน)

ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย/แนวทางแก้ไข
1.	1. 2. 3.		
2.	1. 2. 3.		
3.	1. 2. 3.		

สรุปปัญหาสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขได้ก่อนของน้อย คือ.....

ใบความรู้ที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้”

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของน้อยคืออะไร	ความเร่งด่วน (อันตราย)	ความสำคัญ (ผลกระทบ)	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1. พ่อแม่ทะเลาะกันเพราะ พ่อมีภรรยาน้อย	มาก (การทะเลาะส่งผลต่อจิตใจ หรืออาจมีการทำร้ายร่างกาย ถ้าขาดการควบคุมตนเอง)	มาก		น้อยแก้ไข เองไม่ได้
2. รายได้ไม่พอใช้จ่ายใน ครอบครัว เพราะพ่อเอาเงิน ไปปรนเปรอภรรยาน้อย	น้อย (ทำให้เครียด เนื่องจากไม่มี เงินใช้จ่ายในบ้าน น้อยอาจ ไม่มีเงินไปโรงเรียน)	มาก		น้อยแก้ไข เองไม่ได้
3. น้อยเบื่อพ่อแม่ทะเลาะ กันจนอยากหนีออกจากบ้าน	มาก (เพราะความกดดันอาจทำให้ น้อยตัดสินใจหนีออกจาก บ้านจริงๆ อาจขาดเรียนและ อาจถูกชักจูงไปในทาง เสียหายหรืออาจคิดสั้นทำร้าย ตัวเอง)	มาก	แก้ไขได้ ด้วย ตัวเอง	

สรุป ปัญหาเร่งด่วนที่แก้ไขได้ก่อนคือ ปัญหาที่น้อยรู้สึกเบื่อจนอยากหนีออกจากบ้าน

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้”

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญห

ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1. น้อยรู้สึกเบื่อและอยากหนีออกจากบ้าน	1. ไม่หนี	ปลอดภัยจากสิ่งชั่วชุนอกบ้าน	ต้องทนเครียดกับความกดดันที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน <u>ทางแก้</u> - พยายามปิดหู ปิดตา อยู่แต่ในห้อง หรือหาอะไรทำเพลินๆ ไม่พยายามรับรู้เรื่องทะเลาะของพ่อแม่ - ปรับมุมมองว่าเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ที่ท่านต้องจัดการเอง - หาทางระบายกับบุคคลที่ไว้ใจอาจเป็นเพื่อนรักหรือครู
	2. ออกจากบ้านไปอยู่หอพัก	ไม่ได้ยินพ่อแม่ทะเลาะกันอีก	- เป็นการหนีปัญหา แต่ไม่ได้แก้ไข - ไม่ปลอดภัย อาจถูกชักจูงหรือล่อลวงไปในทางไม่เหมาะสม - ไม่มีเงิน อาจต้องหาเงินด้วยวิธีการไม่เหมาะสม

สรุป วิธีการแก้ปัญหที่เหมาะสม ไม่หนี และปรับตัวปรับใจตามแนวทางแก้ข้อเสีย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

3.5 “มีปัญหา.....ปรึกษาใครดี”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกบุคคลที่จะพูดคุยหรือปรึกษาเมื่อประสบปัญหาได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ สมาชิกควรขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาจากผู้ที่ใกล้ชิดผู้ที่ตนเองรักและไว้วางใจ เช่น พี่ ป้า น้า อา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เป็นต้น เพื่อจะได้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สำหรับเพื่อนนั้น สมาชิกควรเลือกปรึกษาผู้ที่สมาชิกเห็นว่าเป็นคนดี ไม่ดัดสารเสพติดซึ่งเขาเหล่านั้นจะช่วยชี้แนะในการแก้ไขปัญหาในทางที่ดี โดยไม่ต้องพึ่งสารเสพติด

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา “เรื่องของเอ”
2. ใบกิจกรรม

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน 2. แจกกรณีศึกษา เรื่องของเอ และใบกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 แผ่น 3. สุ่มกลุ่มสมาชิกให้ออกมานำเสนอคำตอบแต่ละข้อหน้าห้อง ผู้นำกลุ่มถามกลุ่มที่มีคำตอบแตกต่างเพิ่มเติม 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกรวบรวมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากกรณีศึกษา 5. สมาชิกแต่ละคนเขียนหรือบอกข้อเตือนใจจากกิจกรรมนี้	- กรณีศึกษา เรื่องของเอ - ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ประเมินจากคำตอบของสมาชิกตามใบกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. สำนักพัฒนา
สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
จำกัด, 2547: หน้า 228-230.

กรณีศึกษา เรื่องของเอ
แผนการจัดกิจกรรม “มีปัญหา....ปรึกษาใครดี”

เอเป็นนักเรียนชายเรียนอยู่ชั้น ม. 3 พ่อของเอเป็นครูที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แม่ของเอเป็นนักร้องที่ห้องอาหารในเมือง ต่อมาแม่ของเอถูกเลิกจ้างเนื่องจากห้องอาหารขาดทุนจนต้องปิดกิจการ แม่ของเอตกงาน ไม่มีรายได้ ทำให้เกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อของเอบ่อยครั้ง เอไม่อยากจะพ่อกับแม่ทะเลาะกัน แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอะไร เอกลุ้มใจมากและเริ่มออกไปเที่ยวนอกบ้าน เอพบกันอ้อซึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ อ้อชักชวนให้เอลอกยาบ้า

เมื่ออยู่ที่โรงเรียนเอมักจะนั่งซึม เรียนไม่รู้เรื่องเพราะกลุ้มใจ อยากให้พ่อแม่คืนดีกันไม่แยกกันอยู่เหมือนทุกวันนี้ เอเริ่มโดดเรียนและใช้ยาบ่อยมากขึ้นเพื่อให้ลืมปัญหาทุกอย่าง เพื่อนในห้องของเอบอกครูประจำชั้นว่าเอติดยา ครูจึงเรียกเอมาพูดคุยเพื่อหาทางช่วยเหลือ เอเล่าให้เพื่อนกลุ่มฟังว่าความหวังของเอคือ อยากให้พ่อแม่คืนดีกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน

หมายเหตุ ชื่อนุคคลในกรณีศึกษา หากเหมือนกับสมาชิกหรือผู้นำกลุ่มควรเปลี่ยนให้เป็นชื่ออื่น

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “มีปัญหา....ปรึกษาใครดี”

ให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้ และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สาเหตุที่ทำให้เอดคิดยาคือ.....
2. ชีวิตของเอดจะเป็นอย่างไรในอนาคต.....
3. ถ้าสมาชิกเป็นเอด สมาชิกจะอย่างไรเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ.....
.....
4. ถ้าสมาชิกเป็นเอด สมาชิกจะพูดคุย ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลใดบ้าง
.....
.....
5. จากข้อ 4 บุคคลใดที่สามารถช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่เอดได้ เรียงตามลำดับความสำคัญพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ
.....
.....
.....
.....
.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

3.6 “ทักษะการตัดสินใจ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดได้เหมาะสม

สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และการหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. กรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของแดง” ตอนที่ 1 และกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของแดง” ตอนที่ 2
3. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2
4. ดินสอ/ปากกา
5. ใบชี้แจง

เวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. นำเข้าสู่กิจกรรม โดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ เช่น ถามจากสมาชิกประมาณ 5-6 คน (เวลา 5 นาที)	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มบรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจ” ตามใบความรู้ที่ 1 (เวลา 5 นาที)	- ใบความรู้ที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1) ให้สมาชิกฟัง (เวลา 5 นาที)	- กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1)
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่ม ให้วิเคราะห์กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1) ตามใบกิจกรรมที่ 1 (เวลา 10 นาที)	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ดินสอ/ปากกา
6. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม	
7. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจจากกรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 2)	- กรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 2)
8. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามใบชี้แจงมอบหมายงานให้วิเคราะห์กรณีศึกษา ตามใบกิจกรรมที่ 2 เพื่อฝึกทักษะการตัดสินใจจากกรณีศึกษา (เวลา 10 นาที)	- ใบกิจกรรมที่ 2
9. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผลงานกลุ่ม	
10. ผู้นำกลุ่มสรุป “ขั้นตอนการตัดสินใจ” ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
11. ปิดกลุ่ม	

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมมาติดบอร์ด

เอกสารอ้างอิง

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 3 . โรงพิมพ์ ร.ส.พ., 2543: หน้า 257-265.

กรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของแดง”
แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

ตอนที่ 1

เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของแดง ชวนให้แดงไปลองสูบบุหรี่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลักเลิกเรียน แแดงเกิดความกลัวตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การติดยาเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ

ตอนที่ 2

เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของแดง ให้แดงไปลองสูบบุหรี่หลังโรงเรียนในตอนเย็นหลักเลิกเรียน แแดงเกิดความกลัวตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่ เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การติดยาเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ

ในที่สุดแดงตัดสินใจที่จะต้องปฏิเสธไม่ไปสูบบุหรี่กับเพื่อน โดยใช้ทักษะการปฏิเสธ แแดงบอกเพื่อนว่า เราไม่อย่างสูบบุหรี่หรือเราไม่ชอบ ขอไม่ไปกับพวกนายนะ หวังว่านายคงเข้าใจนะ

ใบความรู้ที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป, เอา/ไม่เอา, ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. การหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

คำแนะนำ

ให้สมาชิกรวมกลุ่ม 4 คน ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง จากกรณีศึกษา “การตัดสินใจของแดง” (ตอนที่ 1) ใน 4 ประเด็น

การตัดสินใจ

1. ถ้าไป

ผลดี.....

ผลเสีย.....

2. ถ้าไม่ไป

ผลดี.....

ผลเสีย.....

3. ขึ้นตัดสินใจ

ผลดี.....

ผลเสีย.....

4. ขึ้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น

ผลดี.....

ผลเสีย.....

กลุ่ม.....

(ใช้เวลา 5 นาที)

ใบชี้แจง

แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้กรณีศึกษาในใบกิจกรรมที่ 2 โดยใช้เวลาวิเคราะห์กลุ่มละ 10 นาที และนำเสนอรายงานกลุ่มละ 3 นาที

- | | |
|--------------|---|
| กลุ่มที่ 1-2 | วิเคราะห์กรณีศึกษา “ปัญหาของสมใจ” |
| กลุ่มที่ 3-4 | วิเคราะห์กรณีศึกษา “การตัดสินใจของอุไร” |
| กลุ่มที่ 5-6 | วิเคราะห์กรณีศึกษา “เรื่องของสมชาย” |

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

กลุ่มที่ 1 และ 2

กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของสมใจ”

สมใจเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คน
ฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งเพราะเป็นเพื่อนที่ ร.ร. ใ้มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น
1,000 บาท สมใจไม่รู้จะหาเงินจากไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่ 1,000 บาท
เพื่อไปชื้อนาฬิกา คืนนั้นสมใจรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น สมใจจะหาทางออกอย่างไร

.....

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ซื้อ		
2. ไม่ซื้อ		
3. ถ้าสมาชิกเป็นสมใจ จะตัดสินใจอย่างไร.....		
4. ถ้าสมาชิกเป็นสมใจ จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร.....		
.....		
.....		
.....		

ใบกิจกรรมที่ 2 (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

กลุ่มที่ 3 และ 4

กรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของอุไร”

อุไรเป็นเด็กหญิงอายุ 16 ปี เรียนชั้นมัธยม 4 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนเองมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่อุไรอยู่ในโรงเรียนเพื่อนได้ชวนอุไรไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลายๆ คน อุไรตัดสินใจไม่ได้เพราะอยากไปมาก เป็นดนตรีที่อุไรชอบมากและไม่อยากขัดใจเพื่อนด้วย อีกใจหนึ่งไม่อยากหนีเรียน

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ไป		
2. ไม่ไป		
3. ถ้าสมาชิกเป็นอุไร จะตัดสินใจอย่างไร.....		
4. ถ้าสมาชิกเป็นอุไร จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร.....		
.....		
.....		
.....		

ใบกิจกรรมที่ 2 (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

กลุ่มที่ 5 และ 6

กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของสมชาย”

สมชายมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน สมชายเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อ แม่ หย่าร้างกัน สมชายและพี่น้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมากเพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิดประกอบกับสมชายเป็นลูกชายคนเดียวเข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมชายรู้สึกว่าเหวห่างไปคบเพื่อน เพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว.....สมชายจะอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. หนีเรียน		
2. ไม่หนีเรียน		
3. ถ้าสมชายเป็นสมชาย จะตัดสินใจอย่างไร.....		
4. ถ้าสมชายเป็นสมชาย จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร.....		
.....		
.....		
.....		

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4
ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4
ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

4.2 “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้คำพูดและท่าทางเพื่อบอกความรู้สึกนึกคิดต่อความต้องการของตนเองต่อผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

คำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยดี รวมทั้งยังส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้ดียิ่งขึ้น การฝึกทักษะการสื่อสารที่ถูกต้องจะช่วยให้สมาชิกนำไปใช้เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลทั่วไป

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. สถานการณ์จำลอง
3. ใบงาน

เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

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

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

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อย
2. สังเกตจากการฝึก

เอกสารอ้างอิง

คู่มือจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546.

สถานการณ์จำลองเรื่อง “ไม่ได้...เรามาก่อน”

เวลาประมาณ 07.00น. อ๊อดมาโรงเรียนแต่เช้า และมาจองโต๊ะปิงปอง เพื่อจะเล่นกับป้อมแต่ป้อมยังไม่มา พอดีโอเดินมากับก้อง เพื่อจะเล่นปิงปอง อ๊อดไม่ยอมเพราะจองไว้ก่อน ทั้งคู่จึงจะทะเลาะกัน

โอ อ๊อดให้เราเล่นปิงปองกับก้องก่อนได้ไหม คุณนายยังไม่มานี่นา

อ๊อด ไม่ได้หรอก เราอุตส่าห์ตื่นแต่เช้ามาโรงเรียน เพื่อจะเล่นปิงปองกับป้อม เคี้ยวป้อมก็มาแล้ว

โอ อะไรวะ ใจดำจริงๆ ขอเล่นแค่ 15 นาทีไม่ได้เหรอ

อ๊อด ไม่ได้ บอกว่าไม่ได้ ไม่เข้าใจหรือไง

โอ คนอะไรหงว้าง เคี้ยวเราไปฟุ้งครุ่นะ

อ๊อด เออ! ไปเลย ไม่กลัวหรอก

ใบงาน
แผนการจัดกิจกรรม “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

ใบงานที่ 1
“พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

จากสถานการณ์จำลองที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ชมไปแล้ว ให้แบ่งเป็นกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์ตามประเด็นต่อไปนี้

1. ถ้าโอบกอดอ้อมยังเถียงกันต่อไป จะเกิดปัญหาอะไรตามมา
2. ถ้าไม่ต้องการให้โอบกอดอ้อมมีปัญหากัน โอบกอดควรพูดกันอย่างไร ให้สมาชิกคิดบทสนทนาใหม่ และเตรียมแสดงให้เพื่อนดู

ใบงานที่ 2
“พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

ให้สมาชิกกลุ่มละ 3 คน ฝึกทักษะการสื่อสารตามสถานการณ์ต่อไปนี้กลุ่มละ 1 สถานการณ์โดยคิดสนทนาเอง แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดูหน้าชั้น

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

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

“ประโยชน์ของการสื่อสารด้วยวาจา”

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

ใบชี้แจง

แผนการจัดกิจกรรม “พูดอย่างไร...ผูกใจเพื่อน”

ให้สมาชิกจับคู่ 2 คน ช่วยกันเลือกข้อความที่เป็นคำพูดด้านซ้ายมือ มาใส่
สถานการณ์ทางขวามือ ให้ได้ความหมายและเหมาะสมที่สุด

ข้อความ

สวัสดีค่ะ/ครับ

ขอบคุณค่ะ/ครับ

ขอโทษค่ะ/ครับ

เสียใจด้วยนะ

ไม่เอาไม่ไป

สงสารเธอนะ

ดีใจด้วย

อย่าทำลาย

ช่วยกันหน่อย

สถานการณ์

1. เมื่อต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น

2. ต้องการแสดงความเห็นใจเมื่อเพื่อนมีความทุกข์

3. แสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ

4. แสดงความไม่เห็นด้วย

5. แสดงความตั้งใจปฏิเสธ

6. เมื่อได้รับความช่วยเหลือหรือสิ่งของ

7. เมื่อทำผิดหรือคิดว่าการกระทำ/คำพูดของ
ตนเองทำให้คนอื่นเดือดร้อน หรือไม่พอใจ

8. เมื่อเพื่อนได้รับความทุกข์ใจหรือเสียใจ

9. เมื่อพบกัน ทักทาย

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

4.3 “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการและสามารถบอกความต้องการของตนเองได้

สาระสำคัญ

การสื่อสารบอกความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจมีความสำคัญต่อทุกคน จึงจำเป็นต้องให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝน ทักษะการบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างเหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม
3. บทสาธิต

เวลา 90 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน ว่าที่ผ่านมาเคยบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้บ้างหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายตามใบความรู้	- ใบความรู้ “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”

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

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและตั้งใจในการฝึกปฏิบัติในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพุดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพุดคุยในกลุ่ม

เอกสารอ้างอิง

คัดลอกจาก กิจกรรมการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง ในคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่มผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546.

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”

ในการอยู่ร่วมกันหากเราสามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจได้ ก็ จะได้รับการตอบสนองในทางที่ดี แต่บางครั้งเราใช้อารมณ์หรือพูดไม่ชัดเจน กลุ่มเพื่อนทำให้อีกฝ่ายไม่ เข้าใจ ไม่พอใจ และไม่ให้ความร่วมมือ ดังนั้นวิธีการพูดเพื่อบอกความต้องการของตนเองทำให้อื่น รับรู้เหมาะสมจะเป็นประโยชน์ต่อผู้พูด

การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการมีขั้นตอนดังนี้

1. บอกความต้องการหรือให้ข้อมูลและความต้องการ
2. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
3. ตอบสนอง

เช่น พ่อช่วยไปส่งผมที่โรงเรียนด้วยครับ เดี่ยวผมไปโรงเรียนไม่ทัน
(ให้ข้อมูลและบอกความต้องการ) ได้ไหมครับ (ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย)
“ได้ลูก รอเดี๋ยว พ่อจะไปส่ง”
“ขอบคุณครับพ่อ” (ตอบสนอง)

บทสาธิต

แผนการจัดกิจกรรม “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”

สถานการณ์

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

บทสำคัญ

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

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง”

ใบกิจกรรมที่ 1

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

ประเด็น

1. คุณคิดว่าการสื่อสารบอกความต้องการตามที่สาธิตมีประโยชน์อย่างไร
2. สามารถนำการสื่อสารแบบนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เพราะอะไร

ใบกิจกรรมที่ 2

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มเช่นเดิม โดยมีผู้นำกลุ่ม กลุ่มย่อย
2. ในแต่ละกลุ่มย่อยให้สมาชิกจับคู่กันฝึกปฏิบัติตามประเด็นที่กำหนดให้สลับกันฝึกใช้เวลา 15 นาที

ประเด็น

1. เมื่อต้องการให้พ่อ-แม่พาไปดูหนัง
2. เมื่อต้องการให้น้องช่วยทำงาน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ทักษะการสื่อสาร / การปฏิเสธ

4.4 “อย่าโกรธเรานะ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

สาระสำคัญ

เนื่องจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด วิธีที่พบบ่อยคือ การชักชวนกันไปใช้สารเสพติด การยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้เสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดมากขึ้น การที่สมาชิกมีทักษะในการปฏิเสธเพื่อน หรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกลับไปใช้และขายสารเสพติดอย่างได้ผล โดยไม่ต้องเสียสัมพันธภาพ

สื่อการจัดกิจกรรม

1. สถานการณ์จำลอง
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้

เวลา 120 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีการดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามสมาชิกว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่และในสถานการณ์ใดบ้าง” 2. ให้สมาชิก 2 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ” ในการแสดงบทบาทสมมติ ผู้นำกลุ่มควรเตรียมความพร้อมของสมาชิกก่อนชั่วโมงสอน เพื่อให้ผู้แสดงสาธิตได้มีเวลาทำความเข้าใจกับบทสาธิตและได้ฝึกซ้อมมาก่อน โดยผู้นำกลุ่มอาจปรับสถานการณ์จำลองให้เป็นเหตุการณ์ที่ปฏิเสธไม่ดีหรือไม่สำเร็จก็ได้	- สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ”

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

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

เอกสารอ้างอิง

ดัดแปลงจากกิจกรรม อย่างโกรธเรานะ ในคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายยาเสพติดสำหรับกลุ่ม
ผู้เสพยาและผู้ติดยาเสพติด ของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,
2546.

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ”

ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนให้ไป
ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือสิ่งที่ไม่ดีได้โดยไม่ต้องเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจ
ที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

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

การหาทางออก

ในกรณีที่ถูกเข้าชี้หรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ไม่ควรหวั่นไหวกับ
คำพูดนั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา แล้วเดินออกไป
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้ (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ”

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธและหาทางออก สถานการณ์เพื่อนชวนไปเที่ยวสถานบริการทางเพศ

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค
การปฏิเสธ	
1. บอกความรู้สึก ประกอบเหตุผล	“เราไม่ชอบไปแบบนี้ เสี่ยงต่อการติดโรคด้วย ถึงจะป้องกันดีแค่ไหนก็เถอะ”
2. ขอปฏิเสธ	“ขอไม่ไปกับพวกนายนะ”
3. ถามความเห็น/ขอบคุณ	“นายคงไม่ว่าอะไรนะ... ขอบใจนายมากนะที่เข้าใจเรา”
การหาทางออกเมื่อถูกเข้าใจ	
1. ปฏิเสธซ้ำ	“เราไม่ออกไปจริงๆ ขอตัวละนะ” (เดินออกไปเมื่อพูดจบ)
2. การต่อรอง	“พวกนายไปนั่งเล่นบ้านเรามั้ย จะให้แม่ทำของอร่อยๆ ให้กิน”
3. การผัดผ่อน	“เอาไว้วันหลังพวกนายชวนเราไปทำอย่างอื่นดีกว่า แล้วเราจะไปด้วย ไปละนะ” (เดินออกไปเมื่อพูดจบ)

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ”

“การฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ”

คำชี้แจง

ให้ผู้นำกลุ่มสวมบทบาทสมมติเป็น “ผู้ชักชวน” สมาชิกตามสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้

สถานการณ์จำลอง

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

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ”

“หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล เมื่อบุคคลเกิดความตระหนักว่าถูกชักชวนให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีที่จะเกิดผลเสีย หรือผลกระทบในด้านลบติดตามมา

หลักการปฏิเสธ มีดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงใจทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่ขอปฏิเสธ ให้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับจะเป็นการรักษาหัวใจของผู้ชวน
3. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อหรือสับสนประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์
 - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นๆที่ดีมาทดแทน
 - 4.3 การพักผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

สถานการณ์จำลอง เรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”

ตั้ม ชัย วิทย์ กันต์ เป็นเพื่อนสนิทกัน บ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาทั้ง 4 คนนี้ไปลองใช้ยาบ้า ตั้มไม่สบายใจจึงพยายามเลิกใช้ยา ซึ่งสามารถหยุดใช้ยาได้ 2 สัปดาห์ แล้วหลังเลิกเรียนวันหนึ่งพบเพื่อนกลุ่มเดิมชวนให้กลับไปใช้ยาใหม่

วิทย์ : เฮ้ย ตั้ม ไป

ตั้ม : ไปไหน

ชัย : ที่เดิมไง

ตั้ม : ที่ไหนละ

ชัย : บ้านเจ้ากันต์ไง ไปนะคนละขา

ตั้ม : ไม่เอาละ เราจะรีบกลับบ้าน

วิทย์ : อะไรวะ ทุกทีไม่เห็นจะต้องรีบกลับบ้าน ทำไม?
เดี๋ยวนี้ดีตัวออกห่างเรอะ

ตั้ม : ไม่ใช่อย่างนั้นเพื่อน แต่เราไม่ชอบใช้ยาพวกนั้น

ชัย : เฮ้ย กลัวอะไร มันทำให้พวกเรากระปรี้กระเปร่าดีนะ สนุกดีออก

ตั้ม : ไม่เอาดีกว่า ชอบใจพวกนายมากนะ แต่เราไม่ชอบรู้สึกที่ไม่ดี
กับสุขภาพเรา พวกนายคงเข้าใจเรานะ
ถ้านายชวนไปเล่นบอลละก็ ตกลงทันทีเลย

วิทย์ : เออ ไม่ไปก็อย่าไปวะ เราอยากให้นายมีความสุขด้วยนะ
แล้วอย่ามาเสียดายทีหลังล่ะ

ตั้ม : ชอบใจพวกนายมากที่เข้าใจเรา ไม่โกรธเรานะ ถึงเราจะชอบ
ไม่เหมือนพวกนาย เราก็คงเป็นเพื่อนกันอยู่ใช่ไหม

วิทย์ ชัย : เออ เข้าใจ ไม่โกรธหรอก

สถานการณ์จำลองเรื่องอื่นๆ ที่ใช้เป็นสื่อในการสอนเรื่อง อย่าโกรธเรานะ เช่น

1. สถานการณ์จำลองเรื่อง “ไปเล่นเกมสัปดาห์ดีกว่า”

สถานการณ์จำลองนี้ใช้สำหรับให้ตัวแทนสมาชิกแสดงบทบาทสมมติ วิทยากรควรเตรียมสมาชิกไว้ก่อนชั่วโมงสอน เพื่อฝึกซ้อมบทสนทนาให้มีความชำนาญ เมื่อถึงขั้นตอนการแสดงบทบาทสมมติ จึงเชิญนักเรียนที่เตรียมไว้ออกไปแสดงหน้าชั้น

สถานการณ์ : ช่วงเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน

บอย เจ กินข้าวเสร็จแล้วเราไปข้างๆโรงเรียนดีกว่าใกล้ๆนั้นมีทางออกไปร้านเกมส์ด้วย เราไปเล่นเกมสัปดาห์ดีกว่า สนุกนะ

เจ เฮ้ย! บ่ายมีเรียนวิทยด้วยนะ จะไปเหรอ

บอย ไปเถอะน่า ไม่เป็นไรหรอก วันเดียวเอง

เจ ไม่ไปดีกว่า เรากลัวครูจับได้

บอย อะไรวะ แค่นี้ทำเป็นจี้กลัวไปได้

เจ เรากลัวครู แล้วเราไม่มีเงินด้วย

บอย เรื่องเล็ก เดี่ยวเราออกให้

เจ เราขอไม่ไปดีกว่า เรากลัวครู แล้วเราก้เรียนแะอยู่แล้วด้วย นายเข้าใจเรานะ ขอบใจนายที่ชวน นายไม่โกรธเรานะ

บอย เออ! ตามใจ ไม่ไปก็ไมไป

2. สถานการณ์จำลองเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”

สถานการณ์ : โอกับบอยเป็นเพื่อนสนิทกันบ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาสองคนนี้ไปลองใช้ยาบ้า แล้วคิดมากจนไม่มีเงินซื้อยาบ้า จึงต้องหาเงินด้วยการขายยาบ้า แล้วได้คำตอบแทนด้วยการได้ใช้ยาบ้าฟรี มาก น้อยตามจำนวนที่ขายได้ โอและบอยจึงต้องพยายามชวนเพื่อนในชั้นเรียนให้ใช้ยาบ้าด้วยหน้าห้องน้ำชายของโรงเรียน

บอย เฮ้ย! วิทย์ เป็นจ๋ายบ้างวะ

วิทย์ ถ้ามึงอะไรล่ะ

บอย ก็ผลการเรียนช่วงนี้ของนายนะสิ

วิทย์ นายมาสนใจอะไรกับผลการเรียนของเรา

บอย ก็แพ้เจ้าเฉลิมพลอยู่นิดหน่อย

วิทย์ ทำอย่างไรล่ะ

โอ เรามียาที่ทำให้อ่านหนังสือได้นาน ตื่นตัว จะได้เรียนได้ดีขึ้น

วิทย์ ยาบ้าหรือเปล่า

โอ เขาเรียนยาขยัน นี่ไง ดินะ เอาไปลองไหม?

บอย ดิจริงๆ นะ เราเคยลองแล้ว ได้ผลดินะ

โอ เฮ้ย! ไม่ต้องกลัวหรอก ใช้แค่ช่วงใกล้ๆ สอบเท่านั้น ไม่คิดแน่ เอ้า!

เราให้นายลองก่อน 1 ขาพุงนี้ค่อยมากลืนว่าได้ผลไหม?

วิทย์ ไม่เอาดีกว่า ขอบใจพวกนายมากนะ

บอย อะไรวะ กลับไปได้ เราอยากช่วยนายให้เรียนชนะเฉลิมพลนะ จึงแนะนำให้

วิทย์ ขอบใจพวกนายจริงๆ วะ แต่เราไม่ชอบ มันไม่ดีกับร่างกาย พวกนายเข้าใจหรอ
ถ้านายชวนเราไปแข่งบอลล่ะก็ ตกลงทันทีเลย

บอย เออ! งั้นนายพาเราไปซื้อของหน่อยนะ เราไม่ได้เอารถมา

วิทย์ เราต้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ไปกับนายไม่ได้หรอก

โอ ไปไม่นานหรอกนะ ช่วยหน่อยนะ

วิทย์ ไม่ได้จริงๆ วิชานี้สำคัญ เราไม่อยากขาดเรียน

บอย อะไร! ไม่รักกันนี่หว่า

วิทย์ พวกนายเข้าใจหรอวะ ไม่โกรธหรอวะ ถึงเราจะชอบไม่เหมือนพวกนาย เราก็ยังเป็นเพื่อนกันได้ใช่ไหม?

โอและบอย เออ! เข้าใจ ไม่โกรธก็ได้

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 3-4 คน วิเคราะห์ห้บทบาทสมมติในสถานการณ์จำลอง ในประเด็นต่อไปนี้

1. การปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. เป็นการปฏิเสธที่ประสบความสำเร็จหรือไม่

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

วันที่.....

รายชื่อสมาชิก 1.

2.

3.

4.

5.

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “อย่าโกรธเรานะ”

คำชี้แจง : แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ 1 สถานการณ์ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วพลัดกันชวนปฏิเสธและสังเกตการณ์ แล้วแสดงให้เพื่อนดู

สถานการณ์ที่ 1 ถูกพ่อแม่กล่าวหาว่าขโมยเงิน (โดยที่ไม่ได้ทำ) ชี้แจงแล้วพ่อแม่ไม่ฟัง จึงน้อยใจออกจากบ้านไปหาเพื่อน เพื่อเลยชวนให้ใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 แฟนบอกเลิก เสียใจ ไปเที่ยวกับเพื่อนในงานปาร์ตี้ เพื่อนชวนใช้ยาจะปฏิเสธอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 แม่ป่วยต้องใช้เงินในการรักษาตัวมาก เพื่อนชวนขายยาบ้าจะปฏิเสธอย่างไร

ใบกิจกรรมที่ 3
แผนการจัดกิจกรรม“อย่าโกรธเรานะ”

ชื่อ – สกุล.....วันที่.....

ประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้ คือ

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

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

การสร้างสัมพันธภาพ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 การสร้างสัมพันธภาพ

5.1 “หลายคนหลายแบบ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันและปรับปรุงตัวเข้าหากัน

สาระสำคัญ

คนทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้ในคนคนเดียวก็ยังมีนิสัยหลายอย่าง เพราะฉะนั้น ถ้าเราทราบถึงความแตกต่างของแต่ละคนแล้ว ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา
3. ใบกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3
4. ใบความรู้

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ดีและไม่ดี อย่างละ 1 ลักษณะนิสัยตามใบกิจกรรมที่ 1 (ใช้เวลา 5 นาที)	
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่และทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 2-3 คู่ ออกมารายงานผลการพูดคุยกัน และให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม (ใช้เวลา 10 นาที) 5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนรายงานความรู้สึกลึกของตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเองเคยพบและมีวิธีหรือแนวทางในการแก้ไขเพื่อลดความขัดแย้งตามใบกิจกรรมที่ 3 (ใช้เวลา 5 นาที) 7. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำผลงานที่เขียนเรียงความเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเองเคยพบและมีวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งนำมาใส่แฟ้มส่วนตัว

เอกสารอ้างอิง

รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547 : หน้า 355-358.

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “หลายคนหลายแบบ”

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะนิสัยของตนเอง 2 ลักษณะดังนี้

1. ลักษณะนิสัยที่ดีของข้าพเจ้า คือ.....
2. ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของข้าพเจ้า คือ.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกจับคู่กันและสนทนาในประเด็นต่อไปนี้

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| ประเด็นที่ 1 | ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของแต่ละฝ่าย |
| ประเด็นที่ 2 | สาเหตุของการมีลักษณะนิสัยนั้น |
| ประเด็นที่ 3 | ความรู้สึกรต่อการแสดงลักษณะนิสัยนั้น |

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “หลายคนหลายแบบ”

ใบกิจกรรมที่ 3

ให้เขียนบรรยายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางที่ไม่ดีที่เคยพบ
และมีวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งอย่างไร (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “หลายคนหลายแบบ”

ใบความรู้

คนเราทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้แต่คนเดียวก็มีนิสัยที่หลากหลาย ถ้าหากต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องมีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องกลมกลืนกัน จะทำให้สัมพันธภาพของบุคคลดำเนินไปด้วยดี เช่น กรณีที่ลักษณะนิสัยแตกต่างกัน อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งได้ เช่น คนที่มีลักษณะนิสัยที่ชอบเก่งแข่ง คนที่มีนิสัยพูดโกหก คนจู้จี้กับคนโมโหง่าย เป็นต้น เพราะฉะนั้น ถ้ามีนิสัยแตกต่างกันควรจะปรับตัวเข้าหากัน พยายามเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจคนผู้นั้นมากขึ้น และสามารถปรับตัวเข้าหากันได้ง่ายขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 การสร้างสัมพันธภาพ

5.2 “ใจเขาใจเรา”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

สาระสำคัญ

ทุกชีวิตย่อมต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ดี การช่วยเหลือเกื้อกูล เห็นอกเห็นใจกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจงที่ 1, 2
2. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
3. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มให้ปรบมือ 2 ครั้ง แนะนำเพื่อนที่อยู่ทางซ้ายชื่ออะไร 3. ผู้นำกลุ่มแจกบัตรคำให้สมาชิกคนละ 3 ใบ ตามใบชี้แจงที่ 1 4. ให้สมาชิกทุกคนเปิดดูบัตรคำของตนเอง โดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น (รายละเอียดบัตรคำตามใบกิจกรรมที่ 1)	- ใบชี้แจงที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 1

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
5. สมาชิกใดที่ต้องการจะแลกเปลี่ยนบัตรคำ ให้นำไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกภายในเวลา 5 นาที โดยต้องไม่ให้เพื่อนสมาชิกเห็นบัตรคำของตนเอง 6. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับบัตรคำที่ตนเองมีอยู่ตามประเด็นในใบชี้แจงที่ 2 (ใช้เวลา 15 นาที) 7. ให้สมาชิกจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องวิธีการแสดงความคิดเห็นต่อเพื่อนตามใบกิจกรรมที่ 2 (ใช้เวลา 5 นาที) 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ (ใช้เวลา 5 นาที) 9. ปิดกลุ่ม	- ใบชี้แจงที่ 2 - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกมอบของกับเพื่อนเนื่องในโอกาสพิเศษ

เอกสารอ้างอิง

รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547 : หน้า 359-362.

ใบชี้แจง
แผนการจัดกิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

ใบชี้แจงที่ 1

1. ผู้นำกลุ่มควรบอกระเบียบก่อนที่จะแจกให้สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกทุกคนไม่ให้เปิดเผยบัตรคำของตนเอง
3. เมื่อสมาชิกลำดับบัตรคำไปแลกกับเพื่อน ต้องโน้มน้าวให้เพื่อน
ยินดีแลกบัตรคำตนเองและผู้ที่ให้แลกควรมีน้ำใจที่จะยินดีแลกด้วย

ใบชี้แจงที่ 2

1. ให้สมาชิกพูดถึงวิธีการและความรู้สึกในการแลกบัตรคำกับเพื่อน
2. ให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนต่อบัตรคำที่มีอยู่

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

บัตรคำ

บัตรคำ ขนาด 2x4 นิ้ว ใช้กระดาษแข็งทำ เพื่อเขียนคำต่างๆ เหล่านี้ลงไป ใช้ประกอบการ
ทำกิจกรรมเรื่อง “ใจเขาใจเรา” จำนวน 60 บัตรคำ

อารมณ์ ดี	เสน่ห์ แรง	จู้จี้	กินจุ	อ้วน อย่าง หมู	สมอง ทึบ
คล่อง แคล่ว ว่องไว	ปราด เปรียว	ไหว พริบ ดี	ฉลาด จริงๆ นะจ๊ะ	ร่ำรวย	ทันสมัย
โอ้โฮ หุนหัน ใจเลย	เล่น กีฬา เก่งจัง	ใครนะ ..เชื่อกี่ จริง	เป็นเลิศ ทางการ เรียน	ขยัน จริงๆนะ	แข็ง แรง จริงๆ
มาด เทห์	ตา หวาน	ยิ้ม สวย จริง	พูด ไพเราะ	เดิน สวย	ร้อง เพลง
สวย จริง	หล่อ จริง	อู๋ น่ารัก	ซึ้ง มาก	จีบ	น้ำใจ งาม

ใบกิจกรรมที่ 1 (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

บัตรคำ

บัตรคำ ขนาด 2x4 นิ้ว ใช้กระดาษแข็งทำเพื่อเขียนคำต่างๆ เหล่านี้ลงไป ใช้ประกอบการ
ทำกิจกรรมเรื่อง “ใจเขาใจเรา” จำนวน 60 บัตรคำ

ไม่ หล่อ	หลอก หลวง	หนี โรง เรียน	เจ้าเล่ห์	สก ปรก	รับผิดชอบ มากๆ
จี๋ ขโมย	นินทา ว่าร้าย	จี๋เซา	สาย เสมอ	อันธพาล	ไม่สวย
ไม่รับ ผิด- ชอบ	โกหก ต่อแผล	หงุด หงิด	ก้าว ร้าว	อารมณ์ ร้อน	เฉื่อยชา
ยากจน	ใจแคบ	เห็นแก่ ตัว	จี๋มัว	โอ้อวด	เกียจ คร้าน
เซบ ระเบิด	อ่อนแอ	จี๋โรค	ผอม	จิกแล้ว	พูดไม่ ออก

ใบกิจกรรมที่ 2
แผนการจัดกิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

วิธีแสดงการมีน้ำใจต่อเพื่อน (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

ธรรมชาติคนเราย่อมต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง แต่ในสภาพความเป็นจริงของชีวิตย่อมเป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ ทุกชีวิตต้องพบกับสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี บางอย่างทำให้เราพอใจ แต่เหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นกับคนอื่น เช่นเดียวกัน ฉะนั้น ในบางคราวที่เพื่อนประสบกับสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตเราจึงควรมีน้ำใจแสดงความเข้าใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6

ทักษะการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

6.1 “โอมผู้จองหอง”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง

สาระสำคัญ

การแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งต่างๆ โดยใช้วิธีการรุนแรงนั้น ก่อให้เกิดผลเสียมากมาย การที่เด็กได้มองเห็นและตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้ความรุนแรง จะเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดพฤติกรรมนี้ลงได้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
2. ใบความรู้

เวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว	
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และให้เล่าประสบการณ์ของตนเอง จากการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาคือความขัดแย้ง และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น	
3. แต่ละกลุ่มเลือกประสบการณ์ที่น่าสนใจ 1 เรื่อง และสุ่มตัวแทนกลุ่มนำเสนอ	
4. ผู้นำกลุ่มเลือกสมาชิกออกมาแสดงบทบาทสมมติตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
5. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
6. สุ่มตัวแทนประมาณ 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลการอภิปรายตามใบกิจกรรมที่ 2 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 7. ผู้นำและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลเสียที่เกิดจากการใช้พฤติกรรมรุนแรง 8. สมาชิกเสนอแนะวิธีการลดความรุนแรงหรือแก้ไขความขัดแย้งโดยใช้วิธีการที่ไม่รุนแรง	- ใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

จัดบอร์ดรวบรวมข้อสรุปร่วมกันของสมาชิก

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 307-311.

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรม “โอมผู้จองหอง”

เนื้อเรื่องประกอบการแสดงบทบาทสมมติ “โอมผู้จองหอง”

โอมเป็นลูกชายคนเล็กของครอบครัว บิดามีอาชีพรับราชการครู มารดาทำธุรกิจเกี่ยวกับบริการให้เช่าอุปกรณ์ในการจัดงานต่างๆ เช่น เต็นท์ โต๊ะ เก้าอี้ โอมช่วยแม่ทำธุระกิจนอกเวลาเรียน ซึ่งการทำงานนั้นต้องดูแลควบคุมเด็กที่อยู่ในร้านประมาณ 7 คน ซึ่งมีทั้งที่อายุมากกว่า และน้อยกว่าโอม

เมื่อเข้ามาใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนโอมมักจะมีพฤติกรรมคล้ายๆ กับอยู่ที่บ้าน ชอบทำตัวเป็นพี่ใหญ่คุมทั้งรุ่นพี่และรุ่นน้อง ไม่เกรงกลัวใคร และชอบแต่งตัวผิดระเบียบเสมอ จึงมักถูกอาจารย์ออกซึ่งสอนวิชาฟิสิกส์ และทำงานฝ่ายปกครองว่ากล่าวตักเตือนอยู่เสมอ และแล้วเหตุการณ์ความรุนแรงก็เกิดขึ้นในขณะที่เขากำลังเรียนอยู่ชั้น ม.5 วันหนึ่งขณะที่เขากำลังเดินอยู่บริเวณระเบียงของตึกเรียน อาจารย์ฮ็อคผ่านมาเห็นเขาปล่อยชายเสื้อออกนอกกางเกง จึงเรียกให้มาหา เพื่อจะได้ว่ากล่าวตักเตือน เขาทำเป็นไม่ได้ยินและเดินหนีออกไปหน้าโรงเรียน ในขณะที่เพื่อนเขา 3 คนที่เดินมาด้วย จับแขนอาจารย์ไว้ไม่ให้ตอบโต้และวิ่งตาม ผลจากการกระทำผิดครั้งนั้นทำให้โอมต้องถูกไล่ออกจากโรงเรียน เพื่อนทั้ง 3 คนถูกย้ายโรงเรียนและบิดารู้สึกอับอายมากจนต้องย้ายไปปฏิบัติราชการที่อื่น

คำแนะนำ

- ตัวแทนคนที่ 1 = แสดงเป็นโอม
- ตัวแทนคนที่ 2 = แสดงเป็นอาจารย์ฮ็อค
- ตัวแทนคนที่ 3 = แสดงเป็นเพื่อนโอม
- ตัวแทนคนที่ 4 = แสดงเป็นเพื่อนโอม
- ตัวแทนคนที่ 5 = แสดงเป็นเพื่อนโอม

คนต่อไปสามารถกำหนดบทบาทได้เองแล้วแต่ความคิดเห็นของกลุ่ม (ใช้เวลา 15 นาที)
(ให้ตัวแทนทุกคนแสดงบทบาทสมมติตามเนื้อเรื่องข้างต้น)

ใบกิจกรรมที่ 2

แผนการจัดกิจกรรม “โอมผู้จองหอง”

คำแนะนำ ให้สมาชิกพูดคุยกันในหัวข้อต่อไปนี้ (ใช้เวลา 10 นาที)

1. สาเหตุที่ทำให้โอมแสดงพฤติกรรมรุนแรง คือ

.....

.....

.....

2. โอมเป็นคนเช่นไร

.....

.....

.....

3. ผลเสียจากการแสดงพฤติกรรมรุนแรงของโอมมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. คนแสดงบทบาทสมมติอื่นๆ เป็นคนเช่นไร

.....

.....

.....

5. ถ้าเราอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกันกับโอมเราจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

.....

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “โอมผู้จองหอง”

การแก้ไขปัญหาคัดแย้งโดยวิธีการรุนแรงนั้น ก่อให้เกิดผลเสียมากมายทั้งต่อตนเอง และผู้เกี่ยวข้อง การที่คนเราสามารถเข้าใจ และหลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาคัดแย้งด้วยวิธีที่รุนแรงจะทำให้ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา แต่จะทำให้เรื่องต่างๆ เหล่านั้นสามารถคลี่คลายได้ในที่สุด

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

6.2 “ยังไม่สายเกินไป”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจและตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่ดี

สาระสำคัญ

การแสดงพฤติกรรมของคนเราในชีวิตประจำวันนั้นมีความหลากหลายรูปแบบ แต่หากเราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา ย่อมส่งผลให้คนรอบข้างหรือผู้ใกล้ชิดเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ หรือเกิดความขัดแย้ง และในทางตรงกันข้าม หากพฤติกรรมที่แสดงออกมามีความเหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่ดีก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น ดังนั้น คนเราจึงควรพิจารณาเลือกแสดงออกแต่พฤติกรรมที่ดีและเหมาะสม ซึ่งจะเป็นบันไดที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา
 - 1.1 สงสารผมเถอะ
 - 1.2 ขาโจ้
 - 1.3 ชีวิตของจอย
 - 1.4 ทำถูกแล้วหรือ
 - 1.5 เกิดเหตุเพราะใคร
2. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2
3. ใบความรู้

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัว 2. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษา “สงสารผมเถอะ” ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิก 5-6 คน แล้วให้ช่วยกันระดมความคิดเห็นตามใบกิจกรรมที่ 1 4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และในกลุ่มที่เหลือเพิ่มเติมในส่วนที่ขาด 5. ผู้นำกลุ่มแจกกรณีศึกษาที่เตรียมไว้ให้สมาชิกกลุ่มเดิมที่แบ่งไว้กลุ่มละ 1 เรื่องอ่านกรณีศึกษา 1. ขาโจ้ 2. ชีวิตของจอย 3. ทำถูกแล้วหรือ 4. เกิดเหตุเพราะใคร แล้วให้ช่วยกันระดมความคิดเห็นตามใบกิจกรรมที่ 2 แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและปิดกลุ่ม	กรณีศึกษา “สงสารผมเถอะ” ใบกิจกรรมที่ 1 “ยังไม่สายเกินไป” กรณีศึกษา 1. ขาโจ้ 2. ชีวิตของจอย 3. ทำถูกแล้วหรือ 4. เกิดเหตุเพราะใคร - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบความรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานที่นำเสนอ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 312-318.

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “ยังไม่สายเกินไป”

ใบความรู้

พฤติกรรมที่ไม่ดีนั้น จะส่งผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน ดังนั้น ในการที่จะแสดงออกหรือมีพฤติกรรมที่ไม่ดีควรจะต้องคิดถึงผลที่เกิดขึ้นว่าจะกระทบสิ่งใดบ้าง เพื่อเป็นการเตือนสติตนเองและจำให้สามารถวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีได้ ซึ่งจะสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง เป็นที่ยอมรับของสังคม

กรณีศึกษา

“สงสารผมเถอะ”

เด็กชายหนุ่ม อายุ 12 ขวบ กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่เด็ก หนุ่มอยู่กับคุณยายซึ่งแก่มากแล้วและสุขภาพก็ไม่แข็งแรง จึงไม่ค่อยได้อยู่ใกล้ชิดกับหนุ่ม หนุ่มมีความรู้สึกขาดความรัก ความอบอุ่น เวลาที่มีความคับข้องใจก็ไม่มีที่ปรึกษา ต่อมาเมื่อหนุ่มเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มมีเพื่อน หนุ่มรู้สึกว่าอยากเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน หนุ่มจึงพยายามทำทุกอย่างที่เพื่อนต้องการ วันหนึ่งเพื่อนชวนหนุ่มไปสูบบุหรี่ หนุ่มรับรู้ว่าไม่ดี แต่ก็เกรงว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับจึงไปสูบบุหรี่กับเพื่อน ต่อมาหนุ่มใช้ทั้งกาว ยาบ้า หนุ่มติดสารเสพติดจนขาดความรับผิดชอบไม่ไปโรงเรียน ขโมยเงินยายและต่อมาขโมยของชาวบ้านไปขายเพื่อเอาเงินมาซื้อยาเสพติด ต่อมาชาวบ้านไปแจ้งตำรวจ และหนุ่มก็ถูกตำรวจจับข้อหาลักขโมย

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ยังไม่สายเกินไป”

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้กลุ่มช่วยกันคิด และวิเคราะห์ กรณีศึกษา “สงสารผมเถอะ” ในประเด็น

1. ท่านคิดว่า หนูมีพฤติกรรมที่ไม่ดีอย่างไรบ้าง
2. พฤติกรรมที่ไม่ดีของหนูมีผลกระทบต่อใครบ้าง

กรณีศึกษา

“เข้าใจ”

นายสมชาย นักเรียนชั้น ม.5/1 มีบุคลิกชอบวางโต ข่มขู่เพื่อนที่ด้อยกว่า นายวินัย นักเรียนชั้น ม.5/2 มีบุคลิกคล้ายสมชาย และทั้ง 2 มีความรู้สึกที่ไม่ชอบหน้ากัน วันหนึ่ง ห้อง ม.5/1 และ 5/2 ต้องลงแข่งขันกีฬาฟุตบอลกัน ขณะแข่ง สมชายและวินัยวิ่งชนกันในสนาม และมองหน้ากันด้วยความโกรธ แล้วกล่าวโทษกันด้วยอารมณ์โกรธ ต่างคนต่างไม่ยอมขอโทษกัน จึงเกิดการชกต่อยกันขึ้น อาจารย์และเพื่อนๆ เข้าห้ามปรามทั้ง 2 คน ผลที่เกิดขึ้นคือ ทั้งสมชายและวินัยบาดเจ็บ หน้าเขียว ปากแตก และทั้งคู่ยังถูกระงับการทำโทษไม่ให้ลงแข่งขันกีฬาอีก 1 เดือน

กรณีศึกษา

“ชีวิตของจอย”

จอยเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จอยมีเพื่อนสนิท 2-3 คน ที่ชอบชวนไปเที่ยวอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนไม่ดี วันหนึ่งเพื่อนชวนไปขโมยเงินเพื่อนบ้าน จอยไปกับเพื่อน ได้เงินมาใช้จึงไปขโมยอีก

จอยถูกตำรวจจับข้อหาขโมยเข้าไว้ในครอบครอง พ่อแม่รักลูกไม่อยากให้ถูกขัง จอยบอกให้พ่อประกันตัว แต่พ่อแม่ไม่มีเงิน จึงขอร้องญาติผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ ศาลตัดสินให้จอยถูกคุมความประพฤติ 1 ปี โดยต้องมารายงานตัวต่อศาลเดือนละ 1 ครั้ง ระยะเวลาๆ ก็ไปรายงานตัวต่อศาล ต่อมาจอยไม่ยอมไปรายงานตัวอีก เมื่อไม่มารายงานตัวติดต่อกัน 3 ครั้ง ศาลจึงให้จำคุก ญาติที่ไปประกันตัวให้เดือดร้อน เพราะศาลริบเงินประกัน พ่อแม่จอยต้องไปกู้เงินเพื่อนบ้านใช้หนี้ญาติที่ค้ำประกัน พ่อจอยเสียใจมาก เครียด เส้นโลหิตในสมองแตกเป็นอัมพาต

กรณีศึกษา
“ทำถูกแล้วหรือ”

อ้อย เป็นเด็กที่พ่อแม่ปรารถนาให้เรียนในสถานที่ดี และอยากให้เรียนจบสูง ๆ จึงส่งให้อ้อยเข้ามาเรียนโรงเรียนจังหวัด มีเพื่อนมากมาย มาเห็นสังคมที่ฟุ่มเฟือย อ้อยเลียนแบบการแต่งการแบบเพื่อนๆ สวมเสื้อสายเดี่ยว กางเกงยีนส์รัดรูป ซื้อมอเตอร์ไซด์ราคาแพง เครื่องสำอางยี่ห้อดัง และเที่ยวเซกทุกคืน คบเพื่อนชาย และชอบเขียนจดหมายไปหาพ่อแม่บ่อย ๆ โดยอ้างว่าไปซื้ออุปกรณ์การเรียน โดยแท้จริงแล้วอ้อยไม่ไปเรียนเลย พ่อแม่ต้องหาเงินมาส่งอ้อย บางครั้งหาเงินไม่ทันก็ไปยืมเพื่อนบ้านมาให้ วันหนึ่งพ่อแม่อ้อยได้รับจดหมายทางโรงเรียนว่าอ้อยไม่ไปเรียนมานานแล้ว พ่อแม่รู้สึกเสียใจมาก

กรณีศึกษา
“เกิดเหตุเพราะใคร”

สถานการณ์ :	เวลาพักเที่ยง บริเวณสนามฟุตบอล ภายในสถานพินิจเด็กฯ แห่งหนึ่ง
ไอ้ ชัลไชล :	เด็กสุรินทร์มันเล่นบอลกับทีมไหนวะ ข้าจะไปแข่งกับพวกมันดีไหม
ต่าย :	เด็กสุรินทร์ไม่มีน้ำยาอะไรหรอก พวกเด็กวัด สู้เด็กเมืองอุบลไม่ได้ดอก
เจ้ง :	พูดอะไร ข้าได้ยินนะโว้ย เดี่ยวจะไปฟ้องลูกพี่ข้า ว่าเด็กอุบลพูดดูถูก
ต่าย :	แน่จริง รีบไปบอกเลย ไอ้พวกลูกหมา
ชาติ :	ไหน! พวกไหน! แน่จริงมาเจอกับกูเลย
ต่าย :	(ทำท่าชิงช้า) เว้ยเด็กอุบลมานี่โว้ย เดี่ยวกูจะพานำเอง
ไอ้ ชัลไชล :	เด็กสุรินทร์มารวมตัวกันโว้ย

เหตุการณ์ต่อมาทั้ง 2 ฝ่าย ทะเลาะเบาะแว้งกัน ชกต่อยกัน จนเกิดการบาดเจ็บทั้ง 2 ฝ่าย บางคนแขนหัก บางคนศีรษะแตกต้องเย็บ เจ้าหน้าที่มาพบ จึงนำไปพิจารณาลงโทษ

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ยังไม่สายเกินไป”

ใบกิจกรรมที่ 2

หลังจากอ่านกรณีศึกษาที่วิทยากรแจกให้แล้วช่วยกันวิเคราะห์

1. ท่านคิดว่ามีพฤติกรรมใดบ้างที่ไม่ดี
2. พฤติกรรมที่ไม่ดีดังกล่าวมีผลกระทบต่อใครบ้าง
3. ท่านคิดว่าแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมควรทำ
อย่างไร แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

6.3 “ยิ่งหัก ยิ่งเพิ่ม”

วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกตระหนักว่าความรุนแรงไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

สาระสำคัญ

การแก้ปัญหามีหลายวิธี การแก้ปัญห ด้วยความรุนแรงกลับยิ่งทำให้ปัญหาเพิ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2, และ 3
2. ใบความรู้
3. ไม้ (สำหรับหัก)

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และให้ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2	- ไม้
3. สุ่มตัวแทนกลุ่มมารายงาน 2-3 กลุ่ม กลุ่มอื่นเพิ่มเติมส่วนที่คิดว่าแตกต่าง ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติมส่วนที่ขาดและสรุปตามใบความรู้	- ใบกิจกรรมที่ 2
4. สมาชิกทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 3	- ใบความรู้
5. สุ่มสมาชิกรายงาน โดยไม่ต้องสรุป	- ใบกิจกรรมที่ 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมมาติดบอร์ด

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.
โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 319-322.

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ยิ่งห้ยิ่งเพิ่ม”

ใบกิจกรรมที่ 1

แจกไม้ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มและให้สมาชิกหักไม้ เมื่อผู้นำกลุ่มนับ 1-20 ครบให้สมาชิกนับ
ดูว่าชิ้นไม้ที่หักทั้งหมดกี่ชิ้น พร้อมทั้งหาผู้หักไม้ได้จำนวนมากชิ้นที่สุด

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2

แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ที่นั่งใกล้กัน ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้
“มุมมองที่ได้จากกิจกรรมนี้”

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรมที่ 3

ทุกคนเขียนประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้และการนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบความรู้ แผนการจัดกิจกรรม “ยิ่งหักยิ่งเพิ่ม”

การหักไม่เปรียบเสมือนการแก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรงไม่ว่าทางวาจา หรือวิธีการใด
ซึ่งทำไปครั้งหนึ่งก็จะเพิ่มปัญหาลงเรื่อยๆ วิธีที่จะทำให้ประสบความสำเร็จจะต้องใช้ความนุ่มนวล
ประนีประนอมจึงจะทำให้การแก้ปัญหาประสบความสำเร็จอย่างถาวร

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

6.4 “ข้างหลังภาพ”

วัตถุประสงค์

ตระหนักถึงความรู้สึกในเรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างชายหญิง

สาระสำคัญ

ชายและหญิงมีความรู้สึกนึกคิดแตกต่างกันในเพศ เมื่ออยู่ใกล้ชิดกันฝ่ายชายมีความรู้สึกนึกคิดในเรื่องความใคร่หรือการมีเพศสัมพันธ์ ฝ่ายหญิงมีความรู้สึกเรื่องความรักความอบอุ่น ความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวนำไปสู่การเรียนรู้บทบาททางเพศที่เหมาะสม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ภาพหญิงชายที่อยู่กันสองต่อสอง หรือสถานการณ์จำลอง
2. ใบกิจกรรมที่ 1, 2
3. ใบความรู้

เวลา 35 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาด้วยคำถาม “ชายหญิงเมื่ออยู่ใกล้กันมีความคิดต่างกันหรือไม่ต่างกันอย่างไร” ผู้นำกลุ่มไม่ต้องสรุป	- ภาพชายหญิงวัยรุ่นอยู่ใกล้ชิดกัน หรือ บทสถานการณ์จำลอง
2. ผู้นำกลุ่มอ่านสถานการณ์จำลองให้สมาชิกฟังและให้สมาชิกจับกลุ่มทำตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกเพศละ 2-3 คู่ โดยผู้นำกลุ่มไม่ต้องสรุป	
4. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2
5. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น/ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่มและกลุ่มใหญ่
3. จากการรายงานกลุ่ม

กิจกรรมเสนอแนะ

1. ภาพที่เป็นสื่อสร้างความรู้สึกร่วม ควรเป็นภาพที่สื่อความหมายในสิ่งที่ใกล้เคียง เช่น ภาพวัยรุ่นชายหญิงนั่งใกล้ชิดกันได้ดั่งไม้ นั่งคุยกันสองต่อสองริมทะเล เป็นต้น
2. หากภาพที่สื่อความหมายตามข้อ 1 ไม่ได้จริงๆ อาจใช้วิธีอ่านสถานการณ์จำลอง ให้สมาชิกฟังก็ได้ รายละเอียดของเนื้อหาสถานการณ์จำลองผู้นำกลุ่มอาจปรับให้ใกล้เคียงสมาชิกในพื้นที่ได้ตามความเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 323-327.

สถานการณ์จำลอง
แผนการจัดกิจกรรม “ข้างหลังภาพ”

ภาคย์ชวนอรวรรณจะไปปรับรูปไปหาอะไรกินเล่นๆ กัน อรวรรณตั้งใจแต่ก็ตอบตกลงด้วยความเกรงใจเพื่อน เช่นนั้น ภาคย์ขับรถมอเตอร์ไซด์ไปปรับรูปที่บ้าน แวะซื้อของกินแล้วพาอรวรรณไปนั่งคุยกันที่สวนสาธารณะนอกเมือง ซึ่งคนไม่พลุกพล่าน ทั้งสองกินกันไปคุยกันไปอย่างเพลิดเพลินจนอรวรรณกลับหลายครั้งแต่ภาคย์ขอให้อยู่ต่อ ภาคย์นั่งจับมืออรวรรณไว้ตลอดเวลา

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “ข้างหลังภาพ”

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกจับคู่เพื่อน (เพศเดียวกัน) ที่นั่งใกล้กัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบคำถามต่อไป

คำถามสมาชิกชาย “จากภาพที่เห็น (จากสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มอ่านให้ฟัง) สมาชิกคิดว่าเมื่ออยู่ใกล้ชิดกันสองต่อสอง ชายในภาพ (หรือภาคย์) มีความรู้สึกอย่างไรต่อผู้หญิง (หรือต่อออร์)”

คำถามสมาชิกหญิง “จากภาพที่เห็น (จากสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มอ่านให้ฟัง) สมาชิกคิดว่าเมื่ออยู่ใกล้ชิดกันสองต่อสอง หญิงในภาพ (หรือออร์) มีความรู้สึกอย่างไรต่อผู้ชาย (หรือภาคย์)”

ใบกิจกรรมที่ 1

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่มกัน 5-6 คน (ให้มีชายหญิงอยู่ในกลุ่ม) ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปตามประเด็นที่ผู้นำกิจกรรมมอบหมาย แล้วให้ตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น

ประเด็นที่ 1 ชายหญิงสองคน (จากภาพหรือภาคย์กับออร์) มีความรู้สึกต่อกันอย่างไรในบรรยากาศเช่นนั้น ความรู้สึกของคนทั้งคู่แตกต่างกันหรือไม่ และแตกต่างกันอย่างไร

ประเด็นที่ 2 ให้สมาชิกคาดการณ์ว่า จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นต่อไปกับชายหญิงทั้งคู่ และความสัมพันธ์ของทั้งคู่จะมีเพศสัมพันธ์กันในคืนนั้น สมาชิกคิดว่า จะเกิดผลกระทบอะไรตามมาบ้าง และทั้งคู่จะแก้ปัญหาอย่างไร

ประเด็นที่ 3 สมมติว่าชายหญิงทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์กันในคืนนั้น สมาชิกคิดว่า จะเกิดผลกระทบอะไรตามมาบ้าง และทั้งคู่จะแก้ปัญหาอย่างไร

ใบกิจกรรม (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “ข้างหลังภาพ”

ใบกิจกรรมที่ 2

จากที่ได้ฟังบทร้อยกรองเรื่อง “อย่าพลอใจ” จบแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 4 คน (ให้มีชายหญิง อยู่ในกลุ่ม) ช่วยกันวิเคราะห์ว่า บทร้อยกรองนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง ให้สมาชิกเขียนบรรยายสั้นๆ

“อย่าพลอใจ”

เขาและเธอพลอใจเมื่อได้รัก	ไม่ตระหนักคิดต่างกันนั้นปัญหา
หญิงก็รัก ชายคิดใคร่ในกายา	ต่างคิดว่าเขาเธอคิดตรงกัน
โอกาสใดเขาเธอพลอใจง่าย	สิ่งเลวร้ายมาเยือนประเือนฝัน
จากเพื่อนรักนำสู่เพศสัมพันธ์	ทุกข์หมั่นดัดดีเอดส์เหตุตามมา
จงเตือนตนเตือนใจไว้ให้มัน	แม้รักกันยังใจ ฝ่ฝ่ศึกษา
หญิงและชายคิดต่างกันตามอัตรา	เพื่อนเลอค่า คือมิตรคิดสิ่งดี

(เวลา 5 นาที)

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรม “ข้างหลังภาพ”

ประเด็นอภิปราย

- 1.) ชายหญิงสองคนมีความรู้สึกต่อกันอย่างไร
ในบรรยากาศเช่นนั้น ความรู้สึกของคนทั้งคู่
แตกต่างกันหรือไม่ และแตกต่างกันอย่างไร
- 2.) จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นต่อไปกับชายหญิง
ทั้งคู่ และความสัมพันธ์ของทั้งคู่จะเป็น
อย่างไร หลังจากเหตุการณ์คืบคลานผ่านไป
- 3.) สมมติว่าชายหญิงคู่นี้มีเพศสัมพันธ์กันใน
คืบคลานนั้น สมาชิกคิดว่าจะเกิดผลกระทบอะไร
ตามมาบ้าง และทั้งคู่จะเป็นอย่างไร
- 4.) แนวทางปฏิบัติในการคบเพื่อนต่างเพศ
เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาการมีเพศ
สัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และก่อปัญหาตามมา
ในภายหลัง

แนวคิดที่ควรได้

ชายหญิงมีความรู้สึกแตกต่างกันคือหญิง
ต้องการอยู่ใกล้ชิดชายเพราะมีความรู้สึก
ชอบ (รัก) เกิดความผูกพันทางใจ รู้สึก
อบอุ่น โดยไม่รู้ว่า ชายต้องการอะไรทำให้
ขาดความระมัดระวัง ชายอาจรัก (หรือไม่
รักก็ได้) แต่การอยู่ใกล้ของชายมักหวัง
ความผูกพันทางกายด้วย จึงคิดหาวิธีต่างๆ
เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ทางเพศ เพราะคิด
ว่าหญิงก็ต้องการเช่นกัน

การอยู่ใกล้ชิดกันสองต่อสองของชายหญิง
จบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ แม้จะไม่มี
ความรักต่อกันฝ่ายหญิงคิดว่าชายกระทำ
เพราะความรักที่แท้จริง จึงเกิดความต้องการ
ความผูกพันที่ยั่งยืน และต้องการเป็นของ
ชายคนนั้น ฝ่ายชาย (ที่ไม่มีความรักจริง
อาจต้องการความผูกพันทางกายต่อไปเป็น
ครั้งคราว และไม่ต้องการความผูกพันทางใจ
ผลกระทบที่เกิดกับหญิง คือ กลัวตั้งครรภ์
กลัวติดโรค กลัวติดเชื้อ กลัวพ่อแม่รู้
กลัวครูและเพื่อนๆ รู้ ทำให้อับอาย
ฝ่ายชายกลัวความรับผิดชอบ ถ้าฝ่ายหญิง
เรียกร้องหรือฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ เมื่อเกิด
ปัญหาขึ้น ทั้งคู่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้
ด้วยตนเอง อาจต้องพึ่งพาผู้ใหญ่

หญิงไม่ควรเปิดโอกาสให้อยู่ตามลำพัง
สองต่อสองกับเพื่อนชาย และระมัดระวัง
ตัวให้มาก ชายควรยับยั้งชั่งใจ และ
ให้เกียรติหญิง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

6.5 “พูดจริง พูดเท็จ”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการพูดเท็จ

สาระสำคัญ

การพูดเท็จย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่น การตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าวจะช่วยให้เยาวชนอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการพูดจริงมากขึ้น

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กรณีศึกษา “เด็กเลี้ยงแกะ” หรือวิดีโอ
2. ใบกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3
3. ใบความรู้ที่ 1 และ 2

เวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัว	
2. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียนว่า “คนเราอยู่ร่วมกันหรือในการคบหาสมาคมกับใคร มีบางครั้งไหมที่พูดไม่ตรงกับความเป็นจริง”	
3. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง “เด็กเลี้ยงแกะ” ให้สมาชิกฟัง สุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกต่อเรื่องที่ฟังโดยไม่สรุป	- กรณีศึกษา “เด็กเลี้ยงแกะ”
4. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
5. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม กลุ่มอื่นเสริมส่วนขาดและผู้นำกลุ่มสรุปความใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
6. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
7. ผู้นำกลุ่มผู้ถามสมาชิกบางกลุ่ม กลุ่มที่เหลือตอบที่คิดเห็น แตกต่าง ผู้นำกลุ่มอภิปรายเพิ่มเติมส่วนขาด สรุปตาม ใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2
8. ให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 3	- ใบกิจกรรมที่ 3
9. ผู้ถามสมาชิกที่พร้อมจะเล่าให้เหล่าสมาชิกอื่น ๆ ฟัง พร้อมชมเชยถึงความกล้าหาญในการยอมรับความจริง ทั้ง ๆ ที่มีโอกาสจะถูกมองในทางไม่ดีจากคนอื่นได้	

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจและการมีส่วนร่วม
2. สังเกตการตอบคำถามตามใบกิจกรรมต่างๆ ถูกต้องเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.
โรงพิมพ์โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์, 2544: หน้า 328-333.

ใบความรู้
แผนการจัดกิจกรรม “พูดจริง พูดเท็จ”

ใบความรู้ที่ 1

การพูดไม่จริงทำให้คนอื่นขาดความเชื่อถือ คำพูดของเด็กเลี้ยงแะในเวลาต่อมาเมื่อมีเหตุการณ์ที่ต้องขอความช่วยเหลือในเรื่องเร่งด่วน ลูกเงิน อันตราย ก็ไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากใครได้ เพราะคนอื่นขาดความเชื่อถือเสียแล้ว

ใบความรู้ที่ 2

คำตอบของประเด็นต่าง ๆ ตามใบกิจกรรม 2

ประเด็นที่ 1 ความกึกคะนอง สนุก ไม่ตระหนักในผลกระทบที่จะตามมา

ประเด็นที่ 2 เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นจริง ก็ไม่มีใครมาช่วยเด็กเลี้ยงแะแล้ว เพราะเข้าใจว่าพูดเท็จ ทำให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สินจำนวนมาก

ประเด็นที่ 3 ได้ เพราะขาดความตระหนัก คะนอง

ประเด็นที่ 4 พูดแต่ความจริงให้เป็นนิสัย

นิทานเรื่อง “เด็กเลี้ยงแกะ”

ในหมู่บ้านแห่งนี้มีเด็กชายคนหนึ่งรับจ้างคนทั้งหมู่บ้านพาแกะไปเลี้ยง ซึ่งทุกวันเด็กคนนี้จะด้อนแกะไปกินหญ้าบนเนินเขา อยู่มาวันหนึ่งเด็กเลี้ยงแกะเกิดนึกสนุกอยากแกล้งให้คนในหมู่บ้านตกใจ จึงได้วิ่งตะโกนบอกคนทั้งหมู่บ้านว่า หมาป่าเข้ามากัดกินแกะที่เขาเลี้ยงอยู่ตาย ให้ชาวบ้านรีบไปช่วยแกะที่เหลือ ชาวบ้านต่างตกใจและรีบคว้าอาวุธวิ่งไปบนเนินเขา เมื่อไปถึงที่เด็กเลี้ยงแกะก็ยื่นหัวเราะชอบใจ ปรากฏว่าเมื่อชาวบ้านทราบความจริงว่าถูกหลอก ก็พากันโกรธเด็กเลี้ยงแกะอย่างมาก แต่ทำอะไรไม่ได้

หลายวันผ่านไป เด็กเลี้ยงแกะก็ยังรับเลี้ยงแกะให้ชาวบ้านเช่นเคย และแล้วเด็กเลี้ยงแกะก็เกิดความรู้สึกสนุกขึ้นมาอีก และออกอุบายตะโกนเรียกชาวบ้านให้มาช่วยแกะที่ถูกหมาป่ากัดอีก ชาวบ้านเองหลงเชื่อเด็กเลี้ยงแกะและยังคงรีบคว้าอาวุธวิ่งไปบนเขาเพื่อช่วย ซึ่งก็ปรากฏผลเช่นเคยคือ เด็กเลี้ยงแกะยื่นหัวเราะชอบใจที่หลอกชาวบ้านสำเร็จ ยิ่งพาให้ชาวบ้านโกรธเด็กเลี้ยงแกะอย่างมาก

ต่อมาไม่นาน ปรากฏว่ามีหมาป่าฝูงใหญ่ได้วิ่งเข้ามาบริเวณใกล้หมู่บ้านและกัดกินแกะที่เด็กเลี้ยงแกะพาไปกินหญ้า เด็กเลี้ยงแกะรู้สึกตกใจอย่างมาก จึงรีบวิ่งตะโกนให้ชาวบ้านมาช่วย ตะโกนเท่าไรก็ไม่มีชาวบ้านคนไหนเห็นใจ ทุกคนต่างพูดเป็นเสียงเดียวกัน “อย่ามาหลอกอีกเลย ไม่เชื่ออีกแล้ว” จึงไม่มีใครไปช่วย ทำให้แกะที่เลี้ยงอยู่โดนหมาป่ากัดกินตายจนหมด เด็กเลี้ยงแกะจึงได้แต่ร้องไห้เสียใจในเรื่องที่เกิดขึ้น

ใบกิจกรรม
แผนการจัดกิจกรรม “พูดจริง พูดเท็จ”

ใบกิจกรรมที่ 1

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน อภิปรายประเด็นต่อไปนี้เพื่อหาข้อสรุป
อะไรคือปัญหาของเรื่อง “เด็กเลี้ยงแกะ”

ใบกิจกรรมที่ 2

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน ที่นั่งใกล้กัน ร่วมกันอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปประเด็น
ต่อไปนี้

1. อะไรที่ทำให้เด็กเลี้ยงแกะพูดไม่จริง
2. ผลที่เกิดจากพฤติกรรมของเด็กเลี้ยงแกะ
3. สมาชิกมีโอกาสเป็นเช่นตัวเอกของเรื่องได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ถ้าไม่อยากเป็นอย่างตัวเอกของเรื่อง ควรทำอย่างไร

ใบกิจกรรม (ต่อ)
แผนการจัดกิจกรรม “พูดจริง พูดเท็จ”

ใบกิจกรรมที่ 3

1. ให้สมาชิกแต่ละคน ค้นหาตัวเองว่า เคยพูดเท็จหรือไม่ ทำเพราะเหตุผลอะไร แล้วส่งผลอย่างไรต่อตัวเองและผู้อื่น ตามตารางข้างล่าง

เรื่องที่พูด	เหตุผล	ผลกระทบ	
		ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น

2. จำนวนครั้งที่พูดไม่จริง.....ครั้ง หรือ บ่อย ปานกลาง นาน ๆ ครั้ง
3. อยากปรับเปลี่ยนหรือไม่อย่างไร

ภาคผนวก

- การจัดกิจกรรมกลุ่ม

การจัดกิจกรรมกลุ่ม

ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่ม

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

ลักษณะของกิจกรรมกลุ่ม

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

ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่ม

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

บทบาทผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

- เป็นผู้ดำเนินการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม แจกวัสดุประสงค์ วิธีการกลุ่ม
- แนะนำตัวและให้สมาชิกแนะนำตัว
- สร้างบรรยากาศ / ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ / แทรกแซงเมื่อมีปัญหา
- กระตุ้นให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น / กล่าวชมเชยสมาชิกทุกครั้งที่แสดงความคิดเห็น
- ตรงต่อเวลาและสม่ำเสมอในการทำกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

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

การจัดกลุ่มสัมพันธ์

ความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยให้กับสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการอยู่ร่วมกัน การทำงานด้วยกันและการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออก และมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม บำบัดนั้นๆ อันจะเป็นผลให้การอยู่ร่วมกันของสมาชิกกลุ่มและการทำกลุ่มดำเนินการไปด้วยความราบรื่น

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