

คู่มือการจัดกิจกรรม

“ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น  
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี 11000  
โทร. 0 2951 1384-88  
โทรสาร 0 2951 1384, 0 2951 1386  
ISBN : 974-415-162-5  
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2547  
จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม  
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต



ปัจจุบันปัญหาความก้าวร้าวรุนแรงของเยาวชนไทยในสังคม นับเป็นปัญหาเร่งด่วน ที่จำเป็นต้องได้รับการดูแล แก้ไข และป้องกันอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ การปราบปรามและลงโทษเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะที่ปลายเหตุ ไม่สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสังคมโดยรวมได้ การเข้าใจปัญหาและสาเหตุ เข้าใจวัยรุ่น และความต้องการของวัยรุ่น รวมทั้งการให้โอกาสวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงได้รับบริการให้การปรึกษาและแนะนำอย่างถูกต้องเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ และการจัดให้มีบริการฝึกทักษะเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนา EQ โดยให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาที่เกิดจากการเรียน ความรัก เพศ ครอบครัว หรือปัญหาที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จนเป็นเหตุให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมความก้าวร้าวรุนแรง จึงจะเป็นการป้องกันแก้ไขปัญหาที่ถูกจุด รวมทั้งจะเป็นการพัฒนาและปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม ให้แก่วัยรุ่นที่ได้ผลยั่งยืนในระยะยาว

กรมสุขภาพจิต ซึ่งรับผิดชอบดูแลเรื่องการพัฒนา EQ ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน จึงมีนโยบายจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นขึ้น ภายใต้แนวทางของการให้บริการเพื่อ **ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ** และได้จัดทำคู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ขึ้น เพื่อให้อาสาสมัครหรือแกนนำเยาวชนในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น มีแนวทางในการจัดกิจกรรมให้วัยรุ่นที่เข้ามาใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัวทั้งในด้านการเรียน การรู้จักป้องกันตนเองจากปัญหา การปรับเปลี่ยนค่านิยมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงเรียนรู้การปรับตัวกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

กรมสุขภาพจิต ขอขอบคุณสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ที่อนุญาตให้นำคู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษา มาปรับใช้ในการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือเล่มนี้สามารถนำไปใช้เพื่อช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้มีความพร้อมด้านจิตใจอย่างแท้จริง

กรมสุขภาพจิต



หน้า

คำนำ ..... 3

บทนำ ..... 7

กิจกรรมชุด “ปรับตัว...ปรับใจ ตามวัยสไตส์” ..... 15

- ❖ รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น
  - เอกลักษณ์ของฉันท ..... 17
  - สัญลักษณ์ของฉันท ..... 18
  - นี้แหละ...ตัวฉันท ..... 19
  - ต้นไม้แห่งชีวิต ..... 21
  - ฉันทเก่งอะไร ..... 24
- ❖ รู้จัก เข้าใจยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
  - คู่มือช่วยเรียนรู้ ..... 26
  - ใครเอ่ย...เก่งจัง ..... 27
  - คุณค่าแห่งตน ..... 28
  - เปิดโลกใหม่ ด้วยใจตน ..... 35
- ❖ ตระหนัก รู้เท่าทัน ยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเอง
  - หน้าต่างใจ ..... 39
  - เหตุเกิด เพราะใคร ..... 48
  - ว่าวุ่นใจ...ทำไงดี ..... 54
  - หัวใจของฉันทใครดูแล ..... 57
- ❖ ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
  - รับหรือไม่รับ ..... 60
  - เห็นด้วย รวยแต่มี ..... 63
  - อารมณ์ดีราศรียิ้มมี ..... 64
  - เจาะใจวัยกระเตาะ ..... 69
  - ใจดีสู้เสือ ..... 70
- ❖ จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม
  - ปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ
    - แต่งให้งาม ตามกาละ ..... 73
    - แต่งอย่างปลอดภัยตามสมัยนิยม ..... 76



หน้า

● ทักษะการสื่อสาร	
○ ภาษาดอกไม้ให้พ่อแม่ .....	82
○ วาจาดี มีคุณจริง .....	87
○ สื่อสารดีมีสัมพันธภาพ .....	91
○ ฟังให้เข้าใจ .....	97
○ เรียนรู้การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ .....	98
○ ภาพปริศนา .....	100
● การคบเพื่อน / เพื่อนต่างเพศ	
○ เพื่อน .....	101
● ปฏิบัติตนเหมาะสมกับชุมชนและสิ่งแวดล้อม	
○ สมัยเก่า สมัยใหม่ .....	104
● การวางแผนใช้เวลาว่าง	
○ วางแผนชีวิต พิชิตเป้าหมาย .....	108
○ สะพานดาว .....	110
○ ผั้นให้ไกล ไปให้ถึง .....	113
○ ปริศนาอาชีพ .....	119
○ Web ช่วยเรียน .....	121
<b>กิจกรรมชุด “มหัศจรรย์วัยใส” .....</b>	<b>123</b>
❖ พัฒนาการของมนุษย์	
● เปิดโลก...วัยใส .....	125
● 108 วิธี ดูแลชีวิตให้มีสุข .....	130
❖ สุขภาพทางเพศ	
● ไขข้อข้องใจ .....	131
● ใครรูบ้าง .....	135
● ครั้งเดียวก็เกินพอ .....	140
● อุบัติเหตุร้าย .....	143
● รู้ทันเอดส์ .....	146
❖ สัมพันธภาพทางเพศ	
● ถูกใจ...ใช่เลย .....	152
● วัยอลวน .....	154
● ข้างหลังภาพ .....	157



	หน้า
❖ ทักษะส่วนบุคคล	
● จินตนาการรัก .....	160
● อย่างนี้ต้อง “ไม่” .....	165
● ช่วยแต่งโม้ผ้าทางตัน .....	168
● ช่วยเงาะด้วย .....	173
❖ พฤติกรรมทางเพศ	
● ภัยทางเพศ .....	175
● ภัยใกล้ตัว .....	179
❖ สังคมและวัฒนธรรม	
● บทบาทชาย-หญิง .....	182
● เธอคิด...ฉันคิด .....	183
● คือความเข้าใจ .....	185
● วันแห่งความรัก .....	187
<b>กิจกรรมชุด “ชีวิตสดใส..ไร้สารเสพติด” .....</b>	<b>189</b>
❖ รู้เท่าทันพิษภัยของสารเสพติด	
● เสือลีนลาย .....	190
● ช่วยเพื่อน .....	194
❖ ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น	
● เสี่ยงเป็นเสี่ยงตาย .....	201
❖ พัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง	
● เธอจะได้อย่างไร .....	207
● สิ่งที่คุณปฏิเสธ .....	211
● ชวนลอง .....	214
❖ การจัดการความคับข้องใจ	
● นี่แหละตัวฉัน .....	218
● ความโดดเด่น .....	220
● ทุกปัญหา มีทางแก้ .....	221
● มีปัญหา...ปรึกษาใครดี .....	228



ในสภาวะปัจจุบันที่มีความผันผวนทางสังคม เศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลทุกเพศและทุกวัยต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยการปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์และแก้ปัญหาได้บ้างตามศักยภาพที่มีอยู่ แต่ก็มีอีกจำนวนมากที่รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เกิดความเครียดมาก ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา และมีคนเป็นจำนวนมากไม่น้อยที่โทษสภาวะแวดล้อมภายนอก โดยไม่พิจารณาความบกพร่องของตนเอง คาดหวังว่าการแก้ไขปัญหาน่าจะมาจากบุคคลอื่นและควรคลี่คลายสภาวะแวดล้อมให้ดีขึ้นตามที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นไปได้อย่างยากหรืออาจเปลี่ยนแปลงไม่ได้เลย การพัฒนาบุคคลให้มีอารมณ์ดีเป็นพื้นฐานมีผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี มีความเข้าใจตนเองและบุคคลได้ง่าย โดยมีลักษณะใช้ทั้งความคิด ทักษะและอารมณ์ที่ดีในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์จะนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวลและใช้ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่

วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ สูงมักจะเป็นผู้เรียนรู้ได้ดี รู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น เผชิญกับความเครียดและปัญหาได้ ไม่แสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อนฝูง ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด สามารถควบคุมอารมณ์โกรธได้ดี เป็นที่ชื่นชมและได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูง มีความมั่นใจในตนเอง มีความสุข มีความคิดเห็นเกี่ยวกับคนและมองโลกในแง่ดี ปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม สามารถบริหารกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และมีปัญหาพฤติกรรมน้อย

คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหา พัฒนา EQ” เป็นคู่มือที่นำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้สำรวจและประเมินตนเอง รู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อม มีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการปรับตัวในด้านต่าง ๆ โดยมีขอบข่ายสาระครอบคลุมการพัฒนาวัยรุ่น 3 ด้าน คือ

1. ด้านการปรับตัว (ปรับตัว...ปรับใจ..ตามวัยสดใส)
2. ด้านเพศและการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่มีผลกระทบต่อจิตใจ (มหัศจรรย์...วัยใส)
3. ด้านยาเสพติด (ชีวิตสดใส...ไร้สารเสพติด)

### กิจกรรมชุด “ปรับตัว...ปรับใจ.. ตามวัยสดใส”

กิจกรรมชุด “ปรับตัว...ปรับใจ ตามวัยสดใส” เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการช่วยเหลือ พัฒนาส่งเสริมให้วัยรุ่นมีบุคลิกภาพที่พึงประสงค์ตามวัย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยแผนกิจกรรม 5 ด้าน คือ

1. รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. ตระหนัก รู้เท่าทัน ยอมรับอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเอง
4. ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
5. จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

### กิจกรรมชุด “มหัศจรรย์...วัยใส”

กิจกรรมชุด “มหัศจรรย์...วัยใส” เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และทักษะการป้องกันตนเองของวัยรุ่นจากปัญหาทางเพศ ในเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศ ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนต่างเพศ ทักษะการแก้ปัญหา การคาดการณ์ล่วงหน้า การรู้จักภัยทางเพศ การป้องกัน และการปรับเปลี่ยนความเชื่อและค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ประกอบด้วยแผนกิจกรรม 6 ด้าน คือ

1. พัฒนาการของมนุษย์
2. สุขภาพทางเพศ
3. สัมพันธภาพทางเพศ
4. ทักษะส่วนบุคคล
5. พฤติกรรมทางเพศ
6. สังคมและวัฒนธรรม

### กิจกรรมชุด “ชีวิตสดใส...ไร้ยาเสพติด”

กิจกรรมชุด “ชีวิตสดใส...ไร้ยาเสพติด” เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความรู้ และทักษะในการป้องกันตนเองจากปัญหาเสพติด ประกอบด้วยแผนกิจกรรม 4 ด้าน คือ

1. รู้เท่าทันพิษภัยของสารเสพติด
2. ตระหนักในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
3. พัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง
4. การจัดการความคับข้องใจ

## แผนการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

ชุดกิจกรรม	แผนกิจกรรม	ชื่อแผนกิจกรรม
1. ปรับตัว..ปรับใจ ตามวัย..สดใส	1. รู้จักเข้าใจตนเอง และผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เอกลักษณ์ของฉัน</li> <li>2. สัญลักษณ์ของฉัน</li> <li>3. นี่แหละ...ตัวฉัน</li> <li>4. ต้นไม้แห่งชีวิต</li> <li>5. ฉันเก่งอะไร</li> </ol>
	2. รู้จัก เข้าใจยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ใครเอ๋ย...เก่งจัง</li> <li>2. คุณค่าแห่งตน</li> <li>3. เปิดโลกใหม่ ด้วยใจตน</li> </ol>
	3. ตระหนัก รู้เท่าทัน ยอมรับอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน้าต่างใจ</li> <li>2. เหตุเกิด เพราะใคร</li> <li>3. ว้าวุ่นใจ...ทำไงดี</li> <li>4. หัวใจของฉันใครดูแล</li> </ol>
	4. ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์ อย่างเหมาะสม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. รับหรือไม่รับ</li> <li>2. เห็นด้วย รวยแต่มี</li> <li>3. อารมณ์ดี ราตรีย่อมมี</li> <li>4. เจาะใจวัยกระเตาะ</li> <li>5. ใจดีสู้เสือ</li> </ol>
	5. จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ <ul style="list-style-type: none"> <li>● แต่งให้งาม ตามกาล</li> <li>● แต่งอย่างปลอดภัยตามสมัยนิยม</li> </ul> </li> <li>2. ทักษะการสื่อสาร <ul style="list-style-type: none"> <li>● ภาษาดอกไม้ให้พ่อแม่</li> <li>● ภาษาดี มีคุณจริง</li> <li>● สื่อสารดีมีสัมพันธภาพ</li> <li>● ฟังให้เข้าใจ</li> <li>● เรียนรู้การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ</li> <li>● ภาพปริศนา</li> </ul> </li> <li>3. การคบเพื่อน/เพื่อนต่างเพศ <ul style="list-style-type: none"> <li>● เพื่อน</li> </ul> </li> </ol>

ชุดกิจกรรม	แผนกิจกรรม	ชื่อแผนกิจกรรม
		4. ปฏิบัติตนเหมาะสมกับ ชุมชนและสิ่งแวดล้อม ● สมัยเก่า สมัยใหม่ 5. การวางแผนใช้เวลาว่าง ● วางแผนชีวิต พิชิต- เป้าหมาย ● สะพานดาว ● ผั้นให้ไกล ไปให้ถึง ● ปริศนาอาชีพ ● Web ช่วยเรียน
2. มหัศจรรย์วัยใส	1. พัฒนาการของมนุษย์	1. เปิดโลก...วัยใส 2. 108 วิธี ดูแลชีวิตให้มีสุข
	2. สุขภาพทางเพศ	1. ไขข้อข้องใจ 2. ใครรูบ้าง 3. ครั้งเดียวก็เกินพอ 4. อุบัติเหตุรัก 5. รู้ทันเอดส์
	3. สัมพันธภาพทางเพศ	1. ถูกใจ...ใช่เลย 2. วัยอลวน 3. ช่างหลังภาพ
	4. ทักษะส่วนบุคคล	1. จินตนาการรัก 2. อย่างนี้ต้อง “ไม่” 3. ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน 4. ช่วยเงาะด้วย
	5. พฤติกรรมทางเพศ	1. ภัยทางเพศ 2. ภัยใกล้ตัว
	6. สังคมและวัฒนธรรม	1. บทบาทชาย-หญิง 2. เธอคิด...ฉันคิด 3. คือความเข้าใจ 4. วันแห่งความรัก
3. ชีวิตสดใส...ไร้สารเสพติด	1. รู้เท่าทันพิษภัยของยาเสพติด	1. เสือสันลาย 2. ช่วยเพื่อน
	2. ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น	1. เสี่ยงเป็นเสี่ยงตาย

ชุดกิจกรรม	แผนกิจกรรม	ชื่อแผนกิจกรรม
	<b>3. พัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง</b>	1. เธอจะทำอะไร 2. สิ่งที่คุณปฏิเสธ 3. ชวนลอง
	<b>4. การจัดการความคับข้องใจ</b>	1. นี่แหละตัวฉัน 2. ความโดดเดี่ยว 3. ทุกปัญหามีทางแก้ 4. มีปัญหา...ปรึกษาใครดี

### วิธีการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

การจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ และกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปราย แลกเปลี่ยน และฝึกทักษะต่าง ๆ โดยมีหลักการดังนี้

#### การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดสมาชิกเป็นศูนย์กลาง โดยพื้นฐานสำคัญประการแรก คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่สองคือ การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้สมาชิกเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของสมาชิก
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยตนเอง และระหว่างสมาชิกกับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์

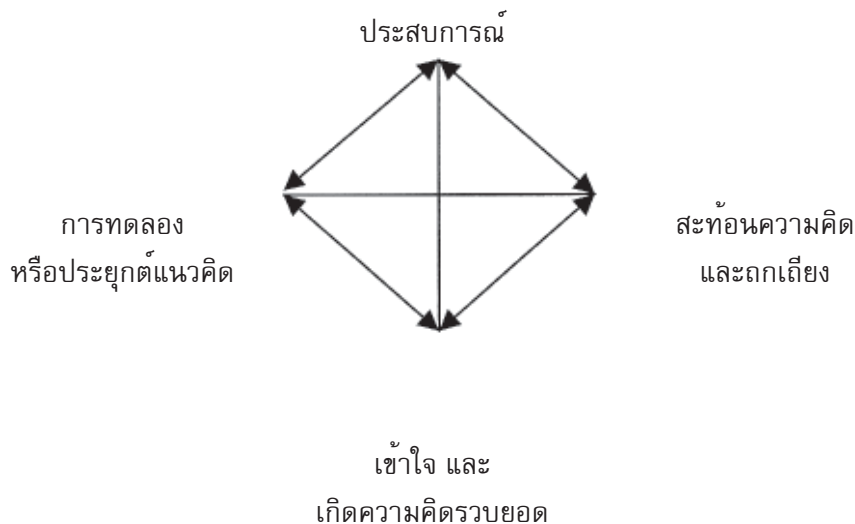
ความรู้

#### องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ประสบการณ์ (Experience) อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยสมาชิกเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเป็นผู้นำทางและสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือ ประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) สมาชิกเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง



#### แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนั้นในแง่ของการจัดกิจกรรมอาจเริ่มต้น ที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

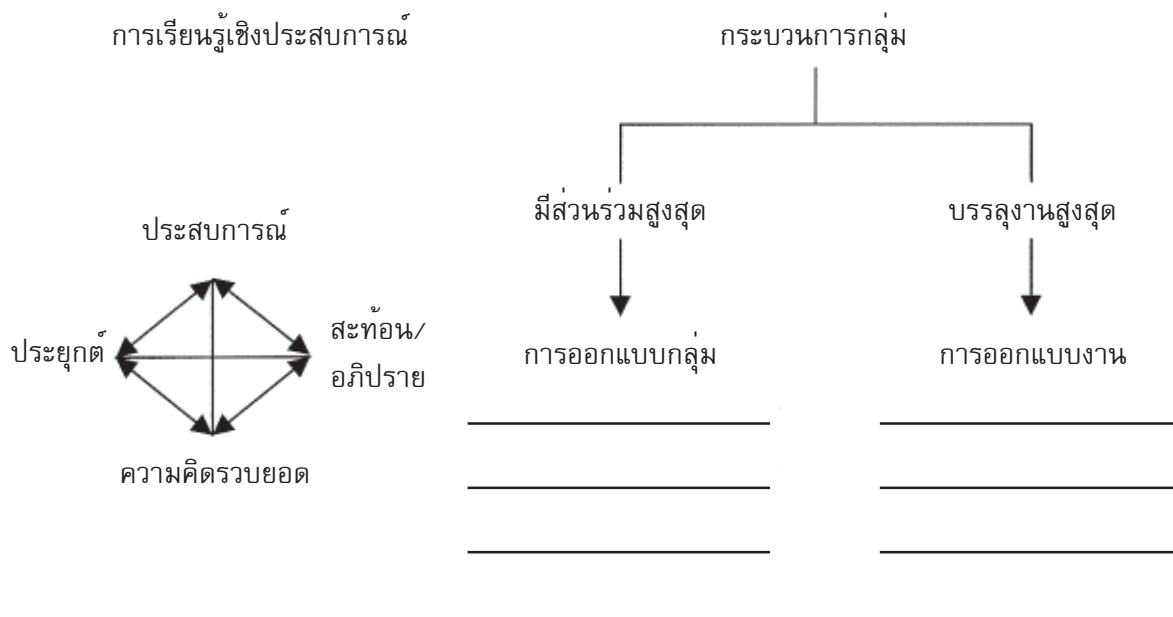
#### องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่มในการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม

กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมและช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

### หลักการออกแบบกลุ่ม

ประเภท	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
<b>กลุ่มที่ไม่มีการจัดบทบาท</b> 1. กลุ่ม 2 คน 2. กลุ่มย่อยระดมสมอง (3 - 4 คน) <b>กลุ่มที่มีการจัดสรรบทบาท</b> 1. กลุ่ม 3 คน 2. กลุ่มเล็ก (5 - 6 คน)	มีส่วนร่วมได้ง่ายในเวลาสั้น ๆ มีส่วนร่วมโดยมีความลึกซึ้งปานกลาง เรียนรู้ตามบทบาทที่แตกต่างกัน วิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง	ขาดความลึกซึ้ง ขาดการวิเคราะห์ที่ลึกซึ้ง ขาดความหลากหลาย ใช้เวลาในการรวมกลุ่มและทำงาน

โดยสรุปการใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาจสรุปได้ดังนี้



### บทบาทของอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนในการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

1. **สามารถบริหารและจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจของสมาชิก** แต่ละกลุ่มที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนรับผิดชอบ โดยใช้เทคนิค หรือกลวิธีที่หลากหลาย เช่น การเล่าเรื่อง อ่านใจ เกม บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์ จำลอง ฯลฯ

2. ควรเปิดโอกาส**ให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม**ในกิจกรรมที่จัด

3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน**ให้กำลังใจ** และให้โอกาสสมาชิกประสบความสำเร็จเพื่อสร้าง**ความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจ**ในตนเองแก่สมาชิก

4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้อง**สร้างบรรยากาศ**ของการอยู่ร่วมกันที่อบอุ่น มีไมตรีจิตต่อกัน

5. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนควร**วางตัวเป็นกลาง**ในทุกกรณี ตัดสินปัญหาอย่าง**ยุติธรรม** ระวังความคิดเห็นของสมาชิก และประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีแก่สมาชิก

6. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้อง**มีความเอื้อ**เพื่อต่อสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ **มีเวลา**ให้สมาชิกมาปรึกษาให้โอกาสและ**กำลังใจ**แก่สมาชิกในการปรับพฤติกรรมหรือการแก้ไขปัญหา

7. สนับสนุนสมาชิก**ค้นพบความสามารถ** และเกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนรู้ด้วยตัวเอง

### กิจกรรมชุด “ปรับตัว...ปรับใจ...ตามวัยสดใส”

- ◆ รู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น
- ◆ รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
- ◆ ตระหนัก รู้เท่าทัน ยอมรับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น  
ควบคุมอารมณ์ของตนเอง
- ◆ ปรับอารมณ์ของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์  
อย่างเหมาะสม
- ◆ จัดการตัวเอง ปรับตัวกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม



**1. ชื่อกิจกรรม**   เอกลักษณ์ของฉัน**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกบอกลักษณะนิสัยใจคอ ความชอบ ค่านิยมของตนเองได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ลักษณะนิสัยใจคอ ความชอบ ค่านิยมของผู้อื่น

**3. เวลา** 50 นาที**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสนทนากับสมาชิกว่าในอนาคตสมาชิกอยากเป็นคนอย่างไร หรือมีลักษณะนิสัยใจคอแบบใด เช่น เป็นคนที่มีความสามารถมีบุคลิกดี มีรสนิยมในการแต่งกายเป็นอย่างไร ลองยกตัวอย่างบุคคลที่สมาชิกอยากเป็นหรืออยากเหมือน</li> <li>2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่นให้สมาชิกจินตนาการวาดภาพตนเองอย่างที่ยอยากเป็น ต่อเติมเสริมแต่งให้ดูดีสง่างามตามที่ยอยากเป็น</li> <li>3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสุ่มให้สมาชิกบรรยายภาพของตนให้เพื่อน ๆ ฟัง และแลกเปลี่ยนกันดูภาพจินตนาการของแต่ละคน</li> <li>4. สมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนร่วมกันอภิปรายสรุปว่าได้ข้อคิดอะไรจากการเข้าร่วม กิจกรรมนี้</li> </ol>	กระดาษ A4 สีตามชอบ

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

คนเรามีลักษณะนิสัย ความชอบและค่านิยม ที่อาจเหมือนกันหรือแตกต่างกันได้

**6. ประเมินผล**

สังเกตจากภาพจินตนาการ การบรรยายภาพของตนและการแลกเปลี่ยนลักษณะของตนกับเพื่อน

**1. ชื่อกิจกรรม**     สัญลักษณ์ของฉัน

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง

**3. เวลา 30 นาที**

**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกกระดาษสมาชิกคนละ 1 แผ่น</li> <li>2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชี้แจงขั้นตอนการทำงานดังนี้                         <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ให้สมาชิกคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอคนละ 1 ชนิด วาดลงในกระดาษที่แจกให้</li> <li>2.2 เขียนอุดมการณ์ แนวคิด หรือคำขวัญ ประจำตัวลงใต้ภาพ</li> <li>2.3 ให้นำเสนอหน้าห้องดังตัวอย่างนี้ที่ละคน                              “สวัสดีครับผม/ดิฉันชื่อ.....สัญลักษณ์ ของผม/ดิฉันคือ “พริกชี้หนู” เหตุที่เลือกพริกชี้หนู เพราะผมเป็นคนตัวเล็กแต่ใจไม่เล็ก ไม่ยอมใคร ผมสู้ยิบตา คำขวัญของผมคือ “เล็กแต่ร้อนแรง”</li> </ol> </li> <li>3. เมื่อครบทุกคนแล้วอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สมาชิกสรุปร่วมกันว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้</li> </ol>	กระดาษ A4

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การได้สำรวจและสะท้อนความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคลออกมานั้น ทำให้รู้จักตนเอง และได้รับความรู้ความเข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น

**6. การประเมินผล**

1. ตรวจสอบผลงานที่สมาชิกออกแบบ
2. สังเกตการถ่ายทอดความรู้สึกของสมาชิกต่อหน้าเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน

**1. ชื่อกิจกรรม** นี้แหละ.....ตัวฉัน**2. วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกสำรวจบุคลิกภาพของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง

**3. เวลา** 30 นาที**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมที่แจกให้และเติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเองดังนี้ (ให้เวลา 20 นาที) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิสัยของฉัน</li> <li>2. ความภูมิใจของฉัน</li> <li>3. สิ่ง que คนอื่นชื่นชมฉัน</li> <li>4. สิ่ง que ฉันอยากปรับปรุงตนเอง</li> <li>5. สรุปความคิดที่มองตนเอง “ฉันมองตนเองอย่างไรนะ?”</li> </ol> 2. สุ่มให้สมาชิกพูดสรุปความคิดที่มองตนเอง (ข้อ 4) ที่ละคน (เท่าที่มีเวลา)           3. ให้สมาชิกสรุปพร้อมกันว่า “ได้อะไรจากกิจกรรมนี้”	ใบกิจกรรม “นี้แหละ..ตัวฉัน”

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การมองตนเองเป็นการสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง เป็นการรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราสามารถตอบสนอง ความพอใจของตนเอง และเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า

**6. การประเมินผล**

พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม

นี่แหละ.....ตัวฉัน

นี่แหละ.....ตัวฉัน

นิสัยของฉัน

ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

ฉันมองตัวเองยังไงนะ?

**1. ชื่อกิจกรรม** ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์ สิ่งที่เป็นความดีและข้อบกพร่องของตน
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักคิดและหาแนวทางการพัฒนาสิ่งที่เป็นความดี และปรับปรุงข้อบกพร่อง ให้เกิดประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและสังคม

**3. เวลา 50 นาที****4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชวนเปรียบเทียบชีวิตคนกับการเจริญเติบโตของต้นไม้ ซึ่งต้องได้รับการบำรุงดูแลจนต้นไม้เติบโตใหญ่ออกดอกออกผล</li> <li>2. ให้สมาชิกศึกษาใบกิจกรรม “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน”</li> <li>3. ให้สมาชิกเขียนภาพและคำบรรยายลงในใบกิจกรรมต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน ตามรายการที่กำหนด</li> <li>4. สมาชิกจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 4-5 คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้ หลังจากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมระดมความคิดเห็น ถึงแนวทางการพัฒนาความดีให้เป็นจุดเด่นในทางที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น</li> <li>5. ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มรายงานต่อสมาชิกกลุ่มว่า กิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไร กลุ่มของตนมีแนวคิดที่จะพัฒนาตนให้เกิดจุดเด่น ที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคมอย่างไร</li> <li>6. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสรุปกิจกรรมว่า คนเราเกิดมามีทั้งส่วนดี-ไม่ดี เก่ง-ไม่เก่ง มีทั้งสุขทั้งทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้แต่เลือกเป็นได้เป็นตนเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศรัทธา และความภาคภูมิใจในตัวเอง</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบกิจกรรม “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน”</li> <li>- กระดาษ A4</li> <li>- ดินสอ หรือปากกา</li> </ul>

## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทุกคนมีคุณค่าอยู่ในตัวของตน คนเราเลือกเกิดไม่ได้ และมีความแตกต่างกัน บางคนเก่ง บางคนอ่อนแอ บางคนมีปมด้อย มีสุข-มีทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นได้ โดยรู้จักนำความดีที่มีอยู่ในตนเอง มาพัฒนาให้เป็นจุดเด่นที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ในขณะที่เราสามารถนำสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องมาแก้ไข ปรับปรุงและปรับเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้ เราจะเป็นอะไรในอนาคตอยู่ที่การเริ่มต้นปลูกฝังวันนี้ เติมนั่นไม้ที่ออกดอก ออกผล งดงาม เพราะได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดี

## 6. การประเมินผล

1. ประเมินความพึงพอใจในการทำกิจกรรม โดยสังเกตพฤติกรรมสมาชิกในระหว่างกิจกรรม
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนตรวจใบกิจกรรม ต้นไม้แห่งชีวิตของฉันทน์ ศึกษาสิ่งที่เป็นความดี ความภาคภูมิใจ และข้อบกพร่องของสมาชิก

## 7. ข้อเสนอแนะ

หลังจบกิจกรรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนมอบหมายให้สมาชิก หาแนวทางการพัฒนาสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องของตน บันทึกและส่งให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนในครั้งต่อไป

## ใบกิจกรรม

### ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน

**เป้าหมาย (ภาพฝัน)**  
 ด้าน การศึกษา อาชีพ ครอบครัว  
 คุณค่าต่อสังคมชุมชน

สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิด ความทุกข์ ความลำบากใจ สิ่งที่เป็นข้อบกพร่องของตน  	วงปีของอายุ 16 - 20 ปี <hr/> 12 - 15 ปี <hr/> 9 - 11 ปี <hr/> 5 - 8 ปี	สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิด ความสุข เกิดความภูมิใจ สิ่งที่เป็นความดีของตน  
---	--	--

วัน - เดือน - ปีเกิด

**สถานที่เกิด**

จำนวนพี่น้อง

คดี : แนวคิดประจำใจ

**อาชีพของครอบครัว**

ต้นไม้แห่งชีวิตของ.....

**1. ชื่อกิจกรรม** ฉันทงะอะไร

**2. วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความถนัดและความสามารถของตนเอง

**3. เวลา** 50 นาที

**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนยกตัวอย่างถึงบุคคลที่เห็นว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และวิเคราะห์เชื่อมโยงให้สมาชิกเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างพื้นฐานความถนัด</li> <li>2. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5-6 คน ให้สมาชิกอภิปรายประวัติบุคคลสำคัญที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจกให้ตามประเด็นใบกิจกรรม</li> <li>3. สุ่มสมาชิก 2-3 กลุ่ม นำเสนอในกลุ่มใหญ่</li> <li>4. ให้สมาชิกค้นหาความถนัดและความสามารถของตนเองโดยการทำแบบสำรวจ</li> <li>5. สมาชิกร่วมกันสรุปถึงความถนัดและความสามารถของตนเอง อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสรุปแนวคิดจากกิจกรรม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อัดชีวประวัติ ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในหลายวิชาชีพ ซึ่งเกิดจากพื้นฐานความถนัด วิถีชีวิตของครอบครัวและความสามารถของบุคคลนั้น เช่น ภราดร ศรีชาพันธุ์ (อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเตรียมมาแจก)</li> <li>- ใบกิจกรรม</li> <li>- แบบสำรวจ “ความถนัดและความสามารถด้านการเรียน”</li> </ul>

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

คนทุกคนนั้น มีความสามารถความถนัดที่หลากหลาย บุคคลที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตนั้นเป็นบุคคลที่ได้มีการสำรวจตนเอง ซึ่งการสำรวจตนเองนั้นเป็นเสมือนการสะท้อนให้ค้นพบตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนถึงข้อเด่นชัดของตนเอง แล้วนำข้อเด่นมาแสดงออกในทางสร้างสรรค์และเหมาะสม ส่วนข้อด้อยควรนำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดปัญหาให้น้อยที่สุด

**6. การประเมินผล**

1. การอภิปรายในประเด็นต่าง ๆ
2. แบบสำรวจความถนัดและความสามารถของสมาชิก

## ใบกิจกรรม

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย ในประเด็นต่อไปนี้ (15 นาที) และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. บุคคลในเรื่อง ประสบความสำเร็จด้านใด
2. ความสำเร็จด้านนั้น เกิดจากสิ่งใดต่อไปนี้

2.1 ความถนัด หรือพรสวรรค์ โปรดอธิบาย.....

.....

2.2 ความสามารถ และความพยายาม โปรดอธิบาย.....

.....

2.3 สิ่งภายนอกที่ช่วยเสริมความสำเร็จ

วิถีชีวิต หรือแบบอย่างในครอบครัว.....

.....

แบบอย่างของบุคคลอื่นในสังคมที่เขาประทับใจ.....

.....

## ตัวอย่างแบบสำรวจ

### ความถนัดและความสามารถด้านการเรียน

ให้สมาชิกเลือกสาระการเรียนรู้ที่ตนเองถนัดมากที่สุด มา 3 ลำดับ โดยเรียงจากถนัดมากที่สุดไปน้อยที่สุด โดยใส่เลข 1,2 และ 3 ตามลำดับ

- .....1. สาระการเรียนรู้ภาษาไทย
- .....2. สาระการเรียนรู้สังคมศึกษาและวัฒนธรรม
- .....3. สาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
- .....4. สาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
- .....5. สาระการเรียนรู้ศิลปศึกษา
- .....6. สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- .....7. สาระการเรียนรู้การทำงานพื้นฐานอาชีพและเทคโนโลยี
- .....8. สาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์

**1. ชื่อกิจกรรม**    คู่หูช่วยเรียนรู้

**2. วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนร่วมกัน

**3. เวลา 20 นาที**

**4. วิธีดำเนินการ**

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
1. ให้สมาชิกเขียนข้อความถึงเพื่อนที่สมาชิกอยากช่วยเหลือในการเรียน โดยใส่ชื่อผู้รับแต่ไม่ต้องลงชื่อผู้เขียน 2. สมาชิกนำจดหมายไปใส่กล่องไปรษณีย์ใจ 3. หลังจากนั้น 2 สัปดาห์หรือ 1 เดือน ตัวแทนสมาชิกเปิดกล่องแล้วนำจดหมายมาอ่านให้เพื่อนฟัง 4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนและสมาชิกช่วยกันสรุป คำสั่งใจ หรือคำตักเตือนของเพื่อน ทบทวนความรู้สึกที่ได้คำสั่งใจ กล่าวขอบคุณ และนำคำตักเตือนมาเป็นข้อคิดในการปรับปรุงตนเอง หรืออาจมีการรวมกลุ่มต่าง ๆ ตามความต้องการช่วยเหลือ เช่น กลุ่มติววิชา เป็นต้น	1. กล่องไปรษณีย์ใจ 1 ใบ 2. กระดาษรูปหัวใจเท่ากับจำนวนสมาชิก

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การเรียนให้ประสบความสำเร็จนั้น สมาชิกแต่ละคนมีความสามารถแตกต่างกัน สามารถช่วยเหลือกันให้กำลังใจ ตักเตือนกันได้ และสมาชิกต้องเปิดใจรับฟังคำแนะนำของเพื่อนด้วยความยินดี

**6. การประเมินผล**

สังเกตจากข้อความที่สมาชิกเขียนถึงเพื่อนที่ต้องการช่วยเหลือ

**7. ข้อเสนอแนะ**

อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนคัดกรองจดหมายที่สร้างสรรค์นำเสนอต่อสมาชิก

**1. ชื่อกิจกรรม** ใครเอ่ย.....เก่งจัง**2. วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่นได้

**3. เวลา 30 นาที****4. วิธีดำเนินการ**

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเกริ่นนำถึงความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สมาชิกนึกถึงความดีงามที่มีอยู่ในตนเอง เช่น <ul style="list-style-type: none"> <li>- ฉันเป็นคนที่เพื่อนชอบไหม</li> <li>- ฉันสามารถทำ.....ได้ดี</li> <li>- ฉันเก่งเรื่อง.....</li> <li>- ฉันอยากทำเรื่อง.....ให้ดีกว่านี้</li> </ul> 3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสุ่มสมาชิก 4-5 คน พูดถึงความดีงามของตนเอง 4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สมาชิกกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 ประโยค โดยใครอยากจะชมเชยใครเรื่องใด ๆ ก็ได้ ถ้าในกรณีที่มีสมาชิกคนใดยังไม่ได้รับคำชมเชยจากใคร อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนควรให้เพื่อน ๆ ช่วยหาความดีงามและบอกแก่สมาชิกคนนั้นหรืออาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอาจจะเป็นผู้บอกก็ได้ 5. สมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม	

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำต่าง ๆ ของชีวิตได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

การสร้างความรู้สึกที่ดีและการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ย่อมเป็นการสร้างคุณค่าในตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนดีมีคุณค่าก็ย่อมพยายามทำสิ่งที่ดีงามในชีวิต และไม่นำสิ่งเลวร้ายหรือไม่ดีเข้ามาในชีวิตตน

**6. การประเมินผล**

สังเกตจากคำตอบของสมาชิกในการสำรวจคำพูดแสดงความชื่นชม

**1. ชื่อกิจกรรม**      **คุณค่าแห่งตน**

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้

**3. เวลา 50 นาที**

**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอธิบายการทำแบบทดสอบเพื่อค้นหาระดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนและสมาชิกร่วมกันสรุป และแปลผลการทำแบบทดสอบ และนำผลจากการทำแบบทดสอบไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนที่ตนยังขาดอยู่เพื่อให้สมาชิกเต็มเต็มในความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความภาคภูมิใจต่อไป</li> <li>3. สมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้</li> </ol>	แบบทดสอบ “Rubin’s Self Esteem Scale” - ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การเห็นคุณค่า และความดีของตนเอง ย่อมทำให้ทุกคนมีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปในชีวิต มองเห็นศักดิ์ศรี และความมีค่าของตนเอง ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็สามารถที่จะพัฒนาคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มมองจุดดีเล็ก ๆ และพัฒนาต่อไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง

**6. การประเมินผล**

1. พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม
2. สังเกตจากผลจากแบบทดสอบของสมาชิก
3. สังเกตจากการร่วมอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

**7. ข้อเสนอแนะ**

อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนควรพูดคุยกับสมาชิกเป็นรายบุคคล ในรายที่สมาชิกประเมินว่าตนมีความเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

## ✧ แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale ✧

**คำชี้แจง** แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นจะต้องเหมือนกับผู้อื่น โปรดตอบทุก ๆ ข้อ

**ตอนที่ 1** โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองก็ตอบว่า **ใช่** ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า **ไม่ใช่** โดยกาเครื่องหมาย x ทับคำตอบนั้น

- |   |     |        |
|---|-----|--------|
| 1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมามาก                     | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่ที่บ้าน     | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ                  | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ                    | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. ฉันเป็นคนที่ไม่พอใจได้                     | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 6. ฉันเป็นคนเรียนดี                           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 7. ฉันเป็นคนฉลาด                              | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย               | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี                        | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด                  | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 11. ฉันเป็นคนหน้าตาดี                         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ                     | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี                         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. ฉันเป็นคนแข็งแรง                          | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. ฉันร้องไห้เก่ง                            | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล                     | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. ฉันหวาดกลัวบ่อย ๆ                         | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. ฉันจะว่าวุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ                          | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมนต่าง ๆ          | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม  | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร           | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 24. ฉันมีเพื่อนมาก                            | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 25. ฉันเป็นคนที่ถูกล้อ                        | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข                     | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 27. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข                  | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้                 | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 30. ฉันเป็นคนร่าเริง                          | ใช่ | ไม่ใช่ |

**ตอนที่ 2** โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วทำเครื่องหมาย  ล้อมรอบ ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่คุณเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข. เห็นด้วย

ค. ไม่เห็นด้วย

ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

- |  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น          | ก | ข | ค | ง |
| 32. ฉันเป็นคนมีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง           | ก | ข | ค | ง |
| 33. ฉันรู้สึกว่าการทำอะไรไม่สำเร็จเลย            | ก | ข | ค | ง |
| 34. ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าผู้อื่น | ก | ข | ค | ง |
| 35. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน       | ก | ข | ค | ง |
| 36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี                    | ก | ข | ค | ง |
| 37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง           | ก | ข | ค | ง |
| 38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้ | ก | ข | ค | ง |
| 39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์     | ก | ข | ค | ง |
| 40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย           | ก | ข | ค | ง |

**ตอนที่ 3** โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบ ตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ไม่เคยเลย                      2. ไม่บ่อยนัก                      3. บางครั้ง  
4. บ่อยครั้ง                      5. ตลอดมา

41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุก ๆ คน	1	2	3	4	5
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5
44. ฉันเป็นคนกล้า	1	2	3	4	5
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5
46. คนทั่ว ๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไม่ใจได้	1	2	3	4	5
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5
56. ฉันเป็นคนซื่อจรรยา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ดีดั่ง	1	2	3	4	5
58. ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5
59. ฉันเป็นคนซื่ออายุ	1	2	3	4	5
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5
61. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

## ✻ ลักษณะการตรวจ และการแปลผลแบบทดสอบ ✻

### Rubin's Self Esteem Scale

แบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเอง ประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้  
**ตอนที่ 1** เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบรับหรือปฏิเสธ ตอบโดยกาเครื่องหมาย x (กากบาท) ทับคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” โดยในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

#### เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 24, 26, 28 และ 30

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

#### เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 8, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27 และ 29

ถ้าตอบ “ใช่” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ไม่ใช่” ได้ 2 คะแนน

**ตอนที่ 2** เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบ rating scale 4 ระดับ (ก-ง) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย ○ (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

#### เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ข้อ 31, 32, 34, 36 และ 37

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข” ได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง” ได้ 1 คะแนน

#### เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ได้แก่ข้อ 33, 35, 38, 39 และ 40

ถ้าตอบ “ก” หรือ “ข” ได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “ค” หรือ “ง” ได้ 2 คะแนน

**ตอนที่ 3** เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self Concept Rating) จำนวน 22 ข้อ เป็นแบบ rating scale 5 ระดับ (1-5) ให้ตอบโดยการทำเครื่องหมาย ○ (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษรที่แสดงว่า “ไม่เคยเลย” “ไม่บ่อยนัก” “บางครั้ง” “บ่อยครั้ง” หรือ “ตลอดมา” และในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

#### เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ข้อ 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 61 และ 62

ถ้าตอบ “1” จะได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบ “2” จะได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “3” จะได้ 3 คะแนน

ถ้าตอบ “4” จะได้ 4 คะแนน

ถ้าตอบ “5” จะได้ 5 คะแนน

#### เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ได้แก่ข้อ 50, 56 และ 59

ถ้าตอบ “1” จะได้ 5 คะแนน

ถ้าตอบ “2” จะได้ 4 คะแนน

ถ้าตอบ “3” จะได้ 3 คะแนน

ถ้าตอบ “4” จะได้ 2 คะแนน

ถ้าตอบ “5” จะได้ 1 คะแนน

#### การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62-190 ในการแบ่งระดับของคะแนนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การแบ่งดังต่อไปนี้

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159-190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95-158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62-94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

**ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน**  
**การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง**

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้เข้ามาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงให้เวลาและโอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ที่รับรู้แล้ว ทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้น ๆ เสียด้วยการพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่คำพูดไม่ดี ด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

**คำพูดไม่ดี**

ผมไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย  
ผมต้องทำอะไรได้แน่นอน  
ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก  
ที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกต้องเชื่อมั่นว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จมีสุขภาพดี และมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง

**คำพูดที่ดี**

ผมฝึกบ่อย ๆ ผมจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ  
ผมจะต้องทำให้ได้  
ผมจะฝึกทุกวัน และเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้แน่นอน

1. ชื่อกิจกรรม เปิดโลกใหม่ ด้วยใจตน

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และเข้าใจถึงที่มาของเจตคติของตนเองและผู้อื่น

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินการ

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนนำภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลให้สมาชิกดู สมาชิกแต่ละคนบอกว่าภาพนั้นเป็นภาพอะไร จากนั้นสมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนร่วมกันอภิปรายว่าแต่ละคนมองภาพนั้นแตกต่างกัน เพราะอะไร</li> <li>2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนใช้สื่อภาพบุคคลให้สมาชิกดู ทีละภาพแล้วให้สมาชิก ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม “เปิดโลกใหม่ ด้วยใจตน” ในข้อที่ 1</li> <li>3. ขออาสาสมัคร 5-7 คน บอกให้เพื่อน ๆ ฟังว่า มีความรู้สึกและคิดเห็นอย่างไรต่อบุคคลในภาพนั้น</li> <li>4. ให้สมาชิกตอบคำถามข้อ 2,3 ในใบกิจกรรม ต่อ</li> <li>5. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนและสมาชิกร่วมกันอภิปรายตามแนวคำถามต่อไปนี้               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทำไมสมาชิกจึงมีเจตคติต่อบุคคลต่าง ๆ เช่นนั้น</li> <li>- แหล่งที่มาของเจตคติเช่นนั้น (พ่อแม่บอก, อ่านหนังสือ, ดูโทรทัศน์ ฯลฯ)</li> <li>- หลังจากเปลี่ยนมุมมองใหม่ (ตามคำถามข้อ 2 ในใบกิจกรรม) แล้วสมาชิกพบอะไร</li> <li>- สิ่งที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้คืออะไร (ชาติกำเนิด, เพศ, ผิวพรรณ ฯลฯ)</li> <li>- สิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คืออะไร (เจตคติของตน)</li> </ul> </li> <li>6. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม</li> </ol>	<p>- ภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคล</p>

## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

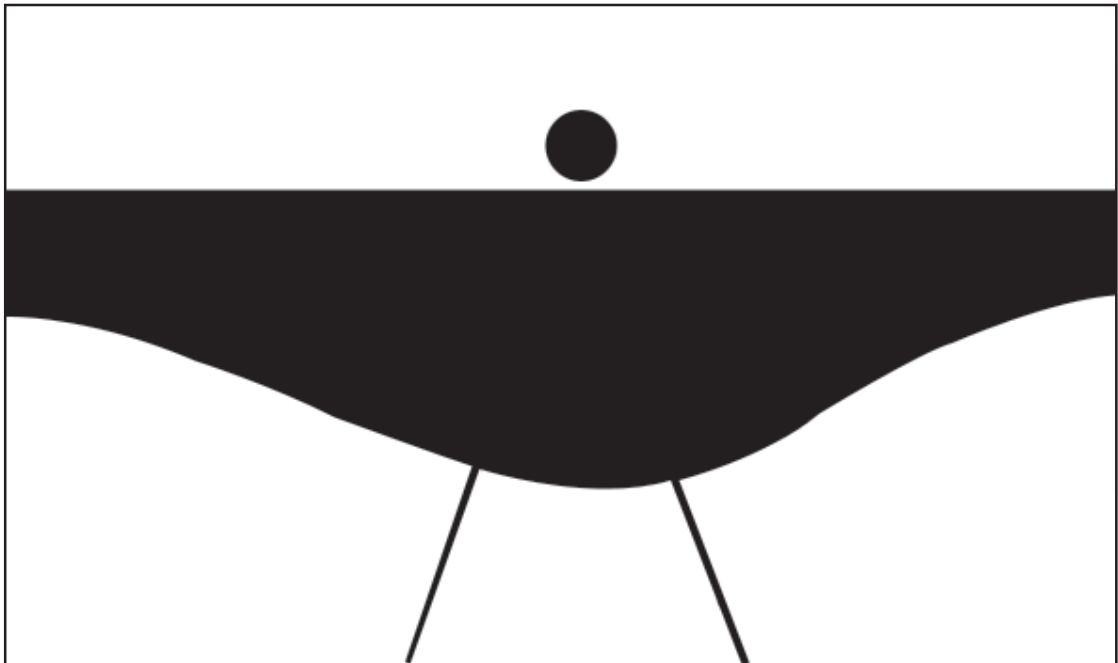
ภาพในความคิดหรือเจตคติของแต่ละคนต่อเรื่องเดียวกัน หรือสิ่งเดียวกันจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้ เพราะคนเราได้รับการอบรม เลี้ยงดู หรือได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ แตกต่างกัน การที่ไม่ยอมเปลี่ยน เจตคติของตนเอง อาจทำให้เป็นอุปสรรคที่ทำให้บุคคลไม่เข้าใจตนเองและผู้อื่น ในทางกลับกันหากบุคคลมองโลกด้วยสายตาของผู้อื่น หรือเปลี่ยนแง่คิดมุมมองของตน จะช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความรัก และยกย่องชื่นชมกันและกันได้

ฉะนั้น คนทุกคนต่างก็มีสิ่งดี ๆ ในตนเอง แต่เราควรมองตนในหลาย ๆ ด้าน การเข้าใจตนเองถึงที่มาของเจตคติและการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นกับผู้อื่น ช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งจะช่วยให้ทำงานและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

## 6. การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายเกี่ยวกับการรับรู้ภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน และเหตุผลประกอบของสมาชิก
2. พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรมและการอภิปรายเกี่ยวกับสาเหตุของเจตคติที่มีต่อบุคคลต่าง ๆ แหล่งที่มาของเจตคติ และแนวคิดจากการเปลี่ยนมุมมองของสมาชิก

✽ ภาพปริศนา “การรับรู้ของบุคคล” ✽



## ใบกิจกรรม

### “เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน”

1. สมาชิกคิดอย่างไรต่อบุคคลในอาชีพต่อไปนี้ เขียนความคิด หรือความรู้สึกลงในช่องความคิดครั้งที่ 1

บุคคล	ความคิดครั้งที่ 1	ความคิดครั้งที่ 2
1. ครูหญิงสูงอายุ		
2. แมคคา		
3. ตำรวจ		
4. นักเล่นมายากล		

2. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคล ในข้อ 1-4 อีกครั้ง โดยให้มีทิศทางตรงกันข้าม กับความคิดเห็นครั้งที่ 1 แล้วเขียนอธิบาย ในช่องความคิดเห็นครั้งที่ 2

**ตัวอย่างเช่น** ถ้าคิดถึงครูหญิงสูงอายุ ครั้งแรกว่า “ดู, เจ้าะเบียบ” เพื่อเปลี่ยนความคิดในครั้งที่ 2 ควรคิดในทางที่ดี เช่น “หวังดี, มีวินัย, รอบคอบ” เป็นต้น

3. สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 สาเหตุที่สมาชิกมีเจตคติต่อบุคคลต่าง ๆ เช่นนั้น เพราะ.....

.....

1.2 แหล่งที่มาของเจตคติคือ.....

.....

1.3 หลังจากเปลี่ยนมุมมองแล้ว สมาชิกมีแนวคิดอย่างไร.....

.....

**1. ชื่อกิจกรรม** หน้าต่างใจ**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรมมนุษย์
2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

**3. เวลา** 60 นาที**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเล่าสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ</li> <li>2. ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน วิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าวตามประเด็นในใบกิจกรรม</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>- ใบกิจกรรม 1</li> <li>- ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน “แนวคิดที่ควรได้”</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสุ่มถามและสรุปถึงอิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์</li> <li>4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนถามสมาชิกถึงอารมณ์ความรู้สึกด้านลบที่สมาชิกเคยประสบด้วยตนเองหรือเห็นผู้อื่น ว่ามีอะไรบ้าง (เช่น โกรธ หงุดหงิด เสียใจ เป็นต้น)</li> <li>5. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 4-5 คน เลือกตัวอย่างอารมณ์ทางลบ 1 ตัวอย่าง ร่วมอภิปรายให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบกิจกรรม 2</li> <li>6. สมาชิกแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น</li> <li>7. สมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมและให้แนวทางจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบทางลบต่อตนเองและผู้อื่น</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบกิจกรรม 2</li> <li>- ใบความรู้ “การจัดการกับอารมณ์”</li> </ul>

### 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

อารมณ์ ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอก ที่มากระทบ ทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทั้ง ต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบและฝึก ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม

### 6. การประเมินผล

1. สังเกตจากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งทางบวกและลบ
2. สังเกตจากการอภิปรายถึงผลกระทบของอารมณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลพฤติกรรมของบุคคลของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

## สถานการณ์ตัวอย่าง

พักรบ เดินหัวเสียวออกจากบ้านเพราะถูกแม่ดู ที่ผลการเรียนของเขาตกลงอย่างมาก ระหว่างทางพักรบพบเด็กกลุ่มหนึ่ง กำลังไล่ตีสุนัขตัวหนึ่ง จนมันวิ่งหนีติดกำแพง ไม่มีทางหนี เพราะเด็ก ๆ รุมล้อม พร้อมกับถือไม้จะตีมัน ทันใดนั้น สุนัขที่มีที่ท่าว่ากลัวเด็กกลุ่มนั้น ก็เห่ากรรโชก และช่วยเสียงอันดัง ตั้งท่าพร้อมจะกัดเด็กกลุ่มนั้น เด็กหลาย ๆ คนชะงัก ไม่กล้าเข้าใกล้ แต่พักรบกลับตะโกนบอกพวกเขาว่า ไม่ต้องกลัวมัน เดี่ยวเราจะตีมันเอง ว่าแล้วพักรบก็เดินเข้าไปใกล้พร้อมกับเงื้อมมือขึ้น เพื่อจะตีมันด้วยไม้อันยาว

ขณะนั้น พักบไม่ทันระวังตัว สุนัขก็กระโจนเข้าใส่แล้วกัดพักรบหลายที่ จากนั้นก็วิ่งหนีอย่างรวดเร็ว เด็กทุกคนตกใจจนทำอะไรไม่ถูก ได้แต่ตะโกนร้องให้คนช่วย ส่วนพักรบก็ร้องด้วยความเจ็บปวด

## ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ข้อสรุป

1. เพราะเหตุใด พักบจึงถูกสุนัขกัด
2. ทำไมพักรบจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่น ๆ

| **ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน** |  
| **“แนวคิดที่ควรได้”** |

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. เพราะเหตุใดพักรบจึงถูกสุนัขกัด</p> <p>2. ทำไมพักรบจึงไม่กลัวสุนัขเหมือนเด็กคนอื่น ๆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พักรบดีสุนัข ในขณะที่มันกำลังโกรธ และพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อเอาตัวรอดเข้าทำนอง “สุนัขจวนตลอก” หมายถึง สุนัขที่จะสู้ยิบตา เพราะไม่มีทางเลือกเหมือนคนที่ไม่มียาเลือกก็จะสู้เพื่อเอาตัวรอด</li> <li>- พักรบกำลังมีอาการโกรธแม่ที่ตำหนิตนเองเรื่องผลการสอบทำให้ขาดความยิ่งคิด หรืออาจอยากตีสุนัขเพื่อระบายความโกรธที่มีต่อแม่ หรือพักรบอาจเป็นเด็กหนุ่มที่อารมณ์มูทะลุ หัวหาญตามประสาชายหนุ่มที่มักไม่กลัวใครอยู่แล้ว</li> </ul> <p><b>ข้อสรุป</b> อิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- อารมณ์โกรธ เป็นหนึ่งในอารมณ์ทางลบ ที่มักเกิดจากความรู้สึกผิดหวัง เสียใจ การสูญเสีย ความกลัว ฯลฯ ในขณะที่เกิดอารมณ์โกรธบุคคลมักลืมตัวทำพฤติกรรมต่าง ๆ โดยขาดการไตร่ตรองบ่อย ๆ ประกอบกับพักรบเป็นวัยรุ่นชายที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์สูง และมักมีอาการมูทะลุไม่ยอมแพ้ ทำให้ขาดความยิ่งคิดได้ง่าย และทำในสิ่งที่เกิดผลกระทบต่อตนเองอย่างร้ายแรง อารมณ์ทางลบจึงมักก่อให้เกิดพฤติกรรมทางลบที่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ หากสมาชิกไม่รู้จักควบคุมและหาทางออกอย่างเหมาะสม</li> </ul>

## ใบกิจกรรม 2

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 4-5 คน เลือกอารมณ์ทางลบ 1 ตัวอย่าง ต่อไปนี้

1. โกรธ
2. เศร้า ท้อแท้
3. เครียด
4. วิตกกังวล
5. กลัว

และร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อารมณ์ดังกล่าวส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร
2. สมาชิกมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างไร ไม่ให้เกิดผลกระทบทางลบต่อตนเอง และผู้อื่น

## | **ใบความรู้** | | **“การจัดการกับอารมณ์”** |

### **เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ**

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลาย ๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงเครียด เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายเหมือนกับแรงส่งที่สูงขึ้น และพร้อมจะพุ่งพลังออกไป บางคนเปรียบว่าความโกรธเสมือนหนึ่งเรากำไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่น รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ กลัว มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

### **วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ**

ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละอายที่รู้สึกโกรธ

- พิจารณาสาเหตุของความโกรธ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินเหตุ
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
- ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

### **ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์**

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความตกลง หรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทางระวังอารมณ์ และละความคิดเอาชนะให้ได้ก่อนเพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ
2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่ หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น
3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ  
หากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่คุณโกรธบนกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง
4. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เงียบ ๆ ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อย ๆ
5. เปลี่ยนพลังของความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น สมาชิกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยงาน จึงมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

### กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

- กีฬาที่ได้ออกแรง เช่น ตีแบดมินตัน เทนนิส เตะบอล วิ่ง วាយน้ำ และอย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง
- หางาน ให้ได้มีกรออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้าขุดดิน ปลูกต้นไม้ ซ่อมแซม สิ่งของ จะช่วยให้ได้ออกแรงระบายอารมณ์ พร้อมกับได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน
- ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย ที่เหมาะกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ หรืออาจสวมดนตรี ท่องคาถาสั้น ๆ ที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลายและ “ตั้งสติ”
- พึงระลึกไว้ว่า “ฉันตั้งใจจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น” หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ ไม่เป็นภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกตนให้มีสติ ระลึกถึงอารมณ์ของตนเอง และเป็นผู้ควบคุมอารมณ์เสียแต่วันนี้ จะดีกว่ามาหนึ่งเสียใจภายหลัง

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ซึ่งสาเหตุมักมาจากความคิด 3 รูปแบบคือ

- มองตนเองในแง่ร้าย
- มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
- มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น สมาชิกควรเอาชนะอารมณ์เศร้า ด้วยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสื่อให้ผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จิตแพทย์ ฯลฯ ได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

ส่วนการจัดการกับความรู้สึกท้อแท้ อาจทำได้ดังนี้

- กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
- ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหยาบ

แนวทางจัดการกับอารมณ์เครียด ของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ให้วิเคราะห์ความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
	3	4
ตนเอง	อดีต/อนาคต	ปัจจุบัน

- ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น
    - > กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาอดีตอันน่ารันทดมาเล่าให้ฟัง
  - ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชนดู
  - ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น สมาชิกกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของสมาชิกตลอดไป
  - ข้อ 4 คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น สมาชิกกำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ
- เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่น ๆ ถ้าไม่มีความสำคัญก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

นอกจากนี้ อาจใช้วิธีต่อไปนี้ เช่น

การฝึกหายใจ โดยหายใจเข้า นับ 1-2-3-4-5-6 กลั้นไว้ ครึ่งนาทีถึงหนึ่งนาที แล้วนับ 1-2-3 แล้วหายใจออกช้า ๆ กลั้นไว้อีกแล้วจึงสูดหายใจเข้าไปใหม่

การทำสมาธิประยุกต์ โดยการหายใจลึกลงไปถึงท้อง วางจิตไว้ที่ตำแหน่งใต้สะดือ (ประมาณ 2 นิ้ว) ภาวนา “ผ่อน” เมื่อหายใจเข้าและ “คลาย” เมื่อหายใจออก ส่วนท่าทางและเวลาแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นวิธีการลดความเครียดและวิตกกังวลอีกวิธีหนึ่ง โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย

### เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว

เทคนิคที่จะชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออก จนตนเองรู้สึกผ่อนคลาย
2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด
3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวที่ละน้อย โดยเริ่มจากการเผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยอาจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวในจินตนาการก่อน หรืออาจเผชิญกับสถานการณ์จริงเลยก็ได้
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง
5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำ ๆ หากพยายามแล้ว ยังไม่สามารถเอาชนะความกลัว หรือมีความกลัวรุนแรงขึ้น ให้ปรึกษาจิตแพทย์

1. ชื่อกิจกรรม เหตุเกิดเพราะใคร

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความรุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการควบคุมอารมณ์และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อป้องกันการแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง

3. เวลา 60 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชวนถาม “สมาชิกคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุของการก่อความรุนแรงของวัยรุ่นในปัจจุบัน” สุ่มถามสมาชิก 3-4 คน โดยไม่ต้องสรุป</li> <li>2. เลือกอาสาสมัครสมาชิก 1 คน อ่านสถานการณ์ตัวอย่างให้เพื่อนฟัง</li> <li>3. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม 1</li> <li>4. สุ่มสมาชิกนำเสนอ 2-3 กลุ่ม ให้ได้ข้อคิดตามแนวคิดที่ควรได้ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเชื่อมโยงให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยแวดล้อมและพฤติกรรมของตนเองที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการก่อเหตุหรือและช่วยลดความรุนแรง</li> <li>5. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนบรรยายหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง</li> <li>6. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมคิดและแสดงบทบาทสมมุติตามประเด็นในใบกิจกรรม 2</li> <li>7. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสุ่มถามผู้สังเกตการณ์และสมาชิกร่วมกัน อภิปรายสรุปว่า อะไรที่ทำให้เกิดการวิวาท มีสิ่งแวดล้อมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำไปสู่ความรุนแรง และมีหนทางใดบ้างในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สถานการณ์ตัวอย่าง</li> <li>- ใบกิจกรรม 1 “เหตุเกิดเพราะใคร”</li> <li>- ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน “แนวคิดที่ควรได้”</li> <li>- ใบความรู้หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง</li> <li>- ใบกิจกรรม 2 “เหตุเกิดที่...”</li> </ul>

## 5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การใช้ความรุนแรงของบุคคลโดยมากเป็นผลจากความโกรธที่บุคคลไม่สามารถควบคุมตนเองได้ในช่วงเวลาวิกฤติ และเลือกวิธีตอบโต้ด้วยความรุนแรงโดยไม่ได้คาดคิด เช่น ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นหรืออาจนำไปสู่การฆ่าผู้อื่นซึ่งถือเป็นการก่ออาชญากรรมที่ร้ายแรง จนกลายเป็นเรื่องที่ทำลายอนาคตทั้งตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง

สมาชิกจึงควรเรียนรู้ว่าการใช้ความรุนแรง มีใช้หนทางที่ควรนำมาใช้จัดการกับความรู้สึกโกรธของตนเอง แต่การแก้ปัญหาความรู้สึกโกรธ หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้น ควรใช้การสื่อสาร หาทงแสดงออกถึงความรู้สึกโกรธอย่างเหมาะสมและฝึกทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เมื่อถึงเวลาที่ต้องเผชิญหน้ากับความวิกฤติสมาชิกจะได้สามารถเลือกการแสดงออกที่เหมาะสม และส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด

## 6. การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายกลุ่ม
2. การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแสดงบทบาทสมมติ

## สถานการณ์ตัวอย่าง

เป็นวันเสาร์หลังงานกีฬาของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง สมาชิกชาย 2 คน ได้เกิดชกต่อยกันขึ้นระหว่างที่ต่อสู้กันนั้น คนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจได้จับกุมสมาชิกคู่อริ และตั้งข้อกล่าวหาว่ากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น จากปากคำผู้เห็นเหตุการณ์ การชกต่อยเกิดขึ้นเนื่องจากผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนถึงการแข่งขันฟุตบอลที่ผ่านมา และพยานยังกล่าวอีกว่าสมาชิกทั้งคู่ต่างดื่มสุรามาก่อนเกิดเหตุ

## ใบกิจกรรม 1 “เหตุเกิดเพราะใคร”

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุปและนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาท จนเกิดเหตุฆ่ากันตาย
2. จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ต้องโทษคุมขัง
3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

**ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน**  
**“แนวคิดที่ควรได้”**

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทจนเกิดเหตุฆ่ากันตาย</p> <p>2. จะเกิดอะไรขึ้นกับเด็กที่ต้องโทษคุมขัง</p> <p>3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การถูกล้อเลียน</li> <li>- อารมณ์มั่วทะลุของเพศชาย ที่มักยอมไม่ได้เมื่อถูกล้อเลียน</li> <li>- การแข่งขันที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนละพวก</li> <li>- การดื่มสุรา ที่ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง</li> <li>- การยุยงของกองเชียร์</li> <li>- การมีอาวุธอยู่ในครอบครอง</li> <li>- ต้องพักการเรียน</li> <li>- สังคมประณามว่าเป็นคนชั่ว</li> <li>- ไม่มีเพื่อนดี ๆ ต้องการคบหาสมาคมด้วย</li> <li>- ไม่ดื่มสุรา หรือของมีเมา เพราะจะทำให้ขาดสติ</li> <li>- ไม่พกอาวุธไปในที่ ๆ อาจมีเหตุกระตุ้นให้เกิดความรุนแรง เช่น การแข่งขัน การชมคอนเสิร์ต</li> <li>- หลีกเสี่ยงกลุ่มคนเมา หรือกลุ่มวัยรุ่นที่ทำทางก้าวร้าว</li> <li>- พยายามควบคุมอารมณ์ตนเอง และปลีกตัวออกมา ก่อนเกิดเหตุการณ์รุนแรง</li> </ul>

## ใบความรู้ 2

### “หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง”

#### หลักปฏิบัติสำคัญ ๆ ในขณะเกิดปัญหา

1. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
2. ให้อารมณ์สงบ พยายามรักษาระดับเสียงให้ราบเรียบ และสงบไม่พูดจาท้าทาย พยายามให้เรื่องที่พูดนั้น ๆ เป็นเรื่องเบา ๆ หรือพยายามใช้อารมณ์ขันเข้าช่วย
3. ให้พยายามเข้าใจ และเห็นใจฝ่ายที่เป็นคู่กรณี และช่วยหาทางออกให้คู่กรณี
4. ให้อธิบายกล่าวคำขอโทษ และการให้อภัย

## ใบกิจกรรม

### “เหตุเกิดที่.....”

- กลุ่มที่ 1** ให้สมาชิกร่วมกัน สร้างเรื่อง กำหนดบทบาทสมมติ สถานการณ์และปัจจัยที่อาจนำไปสู่การต่อสู้หรือการกระทำรุนแรง (เวลา 10 นาที) และหาตัวแทนแสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนชมในห้องใหญ่ (เวลา 5 นาที)
- กลุ่มที่ 2** ให้สมาชิกออกมาแสดงในสถานการณ์เดียวกัน แต่ให้ใช้หลักการพื้นฐาน และกลวิธีหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ตามหลักการพื้นฐาน (เวลา 10 นาที)
- กลุ่มที่ 3** เป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2
1. ตั้งใจดูว่าอะไรเป็นเหตุทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้น
  2. มีสิ่งแวตล้อมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ซึ่งนำไปสู่ความรุนแรง
  3. ผู้แสดงใช้วิธีใดจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง

1. ชื่อกิจกรรม ว้าวุ่นใจ ทำไงดี

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้งได้

3. เวลา 20 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเล่าสถานการณ์ตัวอย่างเกี่ยวกับปัญหาการทำงานที่ส่งผลต่ออารมณ์และการตัดสินใจให้สมาชิกฟัง 2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจกใบกิจกรรม “วิเคราะห์การตัดสินใจ” สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ผลดี/ผลเสียของการตัดสินใจตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ 3. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7-8 คน ร่วมกันอภิปรายวิเคราะห์ หาข้อสรุป ที่เป็นมติของกลุ่มเลือกวิธีการตัดสินใจ 1 วิธี ที่กลุ่มเห็นสมควรและแสดงถึงผลดี/ผลเสียประกอบ 4. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน 5. สมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ร่วมกันอภิปรายสรุปถึงผลดี/ผลเสีย และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม	สถานการณ์ตัวอย่าง  -ใบกิจกรรม “วิเคราะห์การตัดสินใจ”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ถ้าสมาชิกรู้จักใช้เหตุผล ข้อมูลประกอบในการคิดตัดสินใจแก้ปัญหา แม้ในสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง จะทำให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

6. การประเมินผล

- พิจารณาจากคำตอบของสมาชิกในใบกิจกรรมเกี่ยวกับการวิเคราะห์ผลดี/ผลเสีย ของการตัดสินใจตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
- พิจารณาจากคำตอบของสมาชิกที่เป็นมติของกลุ่ม ถึงวิธีการตัดสินใจที่กลุ่มเลือกพร้อมแสดงถึงผลดี/ผลเสียประกอบ
- สังเกตจากการอภิปรายข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

## สถานการณ์ตัวอย่าง

นพมีความรู้สึกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ที่จะทำงานกลุ่มซึ่งมีอยู่หลายชิ้นงาน ไม่ทันตามกำหนด ส่งของ  
อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน นพคิดว่าจะทยอยทำงานที่ถึงกำหนดส่งก่อน จึงปรึกษาเพื่อนสมาชิกกลุ่มทำงาน  
เพื่อนบอกกับนพว่าไม่ต้องทำ ทำอย่างไรก็ไม่ทันส่ง หากนพต้องการจะทำก็ให้ทำเองเพียงคนเดียว

ถ้าสมาชิกเป็นนพ สมาชิกจะตัดสินใจอย่างไร

1. ลงมือทำงานกลุ่มด้วยตนเอง
2. ไม่ทำงานตามความเห็นของเพื่อน
3. อื่น ๆ (ระบุ).....



1. ชื่อกิจกรรม หัวใจของฉัน....ใครดูแล

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

3. เวลา 50 นาที

4. วิธีดำเนินการ

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนถามสมาชิกว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความสุข” โดยให้สมาชิกยกมือ</li> <li>2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสุ่มถามสมาชิกถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์</li> <li>3. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ</li> <li>4. ให้สมาชิกทุกคนเดินรอบห้อง โดยให้เพื่อนคนอื่นเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น</li> <li>5. ให้สมาชิกจับกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์</li> <li>6. สุ่มสมาชิก 2-3 กลุ่ม ออกมารายงานข้อสรุปวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม</li> <li>7. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สมาชิกร่วมอภิปราย ให้ได้ข้อสรุปถึงวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ และความทุกข์นั้นจะเบาบางลงหรือหมดไป เพราะใครเป็นผู้กำหนด</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษโปสเตอร์ตัดเป็นรูปหัวใจ ขนาดประมาณ 10x10 ซม.</li> <li>- สก๊อตเทปใส 1 ม้วน</li> <li>- ปากกา 1 ด้ามต่อสมาชิก 1 คน</li> <li>- ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน “แนวคิดที่ควรได้”</li> <li>- ใบความรู้ “วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์”</li> </ul>

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนทุกคนล้วนมีความสุข แต่ความสุขช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรา รู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเอง ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ ก็คือตัวเรานั่นเอง

6. การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม
2. จากการอภิปรายกลุ่มของสมาชิก

**ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน**  
**“แนวคิดที่ควรได้”**

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p><b>ตัวอย่าง</b> วิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ ที่สมาชิกเขียนให้เพื่อน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- หัดเป็นคนใจเย็น แล้วเราจะสุขเอง</li> <li>- ยิ้มได้เมื่อภัยมา</li> <li>- ดับสีกเพลงก็หายเครียดแล้วนะ</li> <li>- อย่าคิดมากนะ เดี่ยวมันจะดีเอง</li> <li>- ไปดูหนังซะบ้าง</li> <li>- ไปเดินห้าง บ้างก็ดี</li> <li>- นอนซักงีบ ก็หายแล้ว</li> <li>- หัวเราะตั้ง ๆ</li> <li>- ยิ้มสู้</li> <li>- อ่านการ์ตูน</li> <li>- มองความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา</li> <li>- สวดมนต์ ไหว้พระ</li> </ul> <p style="text-align: right;">ฯลฯ</p>

## ใบความรู้

### วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

คนเราทุกคนล้วนมีความทุกข์ไม่มากก็น้อย การที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ควรจะมีวิธีการสร้างสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเองและปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า  
 “ไม่เป็นไร เราค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ทำ”                      “ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่”  
 “ที่ผ่านมาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ”      “โอกาสหน้ายังมีอีก”  
 “อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น”                                      “ค่อย ๆ ทำดีกว่า ทุก ๆ ปัญหามีทางแก้ไข”  
 “ทุก ๆ อย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”
3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นทำที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยิ้มสู้ ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง
4. มองว่าความทุกข์ ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรา รู้จักเลือกวิธีการดูแลจิตใจตนเอง ได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุข ก็คือ ตัวเรานั่นเอง

**1. ชื่อกิจกรรม**      รับหรือไม่รับ

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สาเหตุของความขัดแย้งได้
2. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการจัดการกับข้อขัดแย้งทางอารมณ์ของตนเองกับผู้อื่นได้
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักนำหลักพุทธภาษิต “เมตตาเป็นเครื่องค้าจุนโลก” ลดปัญหาของความขัดแย้งได้

**3. เวลา 50 นาที**

**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินการ	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชวนสมาชิกอาสาสมัคร 8-10 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป” หรืออาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสุ่มสมาชิกออกมาเล่าเรื่อง อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนถามสมาชิกถึงสาเหตุของความขัดแย้งและแนวทางการแก้ไขในเรื่อง</li> <li>2. หลังจากนั้นแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7-8 คน ให้แต่ละคนเล่าถึงสถานการณ์ความขัดแย้งที่ตนเคยประสบมาและอภิปราย ร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามคำถามข้างล่างนี้ ให้ได้เป็นมติของกลุ่มและส่งตัวแทนของกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน                         <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 ข้อขัดแย้งเกิดจากสาเหตุใด</li> <li>2.2 จะแก้ไขความขัดแย้งของตนที่ประสบมาอย่างไร</li> </ol> </li> <li>3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสรุปคำตอบของแต่ละกลุ่มลงบนกระดานดำ</li> <li>4. สมาชิกและอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนร่วมกันอภิปรายสรุป วิธีจัดการข้อขัดแย้งทางอารมณ์ พร้อมให้แนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งตามหลักพุทธภาษิตด้วยเมตตาธรรมและแนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งจากใบความรู้</li> </ol>	<p>- สถานการณ์บทบาทสมมติ เรื่อง “ใครเอาไป”</p> <p>- ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง”</p>

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

สมาชิกสามารถลดความขัดแย้งทางจิตใจของสมาชิกลงได้ และรู้วิธีหลีกเลี่ยงถึงปัญหาความขัดแย้งได้โดยใช้หลักพุทธภาษิต ที่ว่า “เมตตาธรรมค้าจุนโลก”

**6. การประเมินผล**

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิก
2. สังเกตจากการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความขัดแย้ง การแก้ไขความขัดแย้งจากสถานการณ์ การยกตัวอย่างความขัดแย้ง และวิธีการแก้ความขัดแย้งของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

สถานการณ์บทบาทสมมติ  
เรื่อง “ใครเอาไป”

มาลีเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของปรีชา ก่อนเข้าห้องน้ำ ในขณะที่สมใจนั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของปรีชา เมื่อกลับมาภายหลัง มาลีพบว่าหนังสือของเธอหายไป จึงถามสมใจว่าเอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ สมใจปฏิเสธว่าพอมาลีเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาปรีชา แต่มาลียืนยันว่าหนังสือของเธอที่วางไว้บนโต๊ะปรีชา ก่อนเข้าห้องน้ำหายไป มาลีถามเพื่อน ๆ แล้ว เพื่อน ๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะปรีชาเลยนอกจาก สมใจ ดังนั้น มาลีจึงกล่าวหาว่าสมใจเป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป สมใจจึงโกรธมาลีและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่ออาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเข้ามาซักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่า หนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนจึงให้มาลีขอโทษสมใจ แต่มาลีไม่ขอโทษ เพราะโกรธที่สมใจเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรัก ความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็จะสงบสุข เมื่ออาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนพูดจบ มาลีคิดได้จึงขออนุญาตไปขอโทษสมใจ แล้วทั้งคู่ก็กลับมาเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน

## ใบความรู้

### 12 ยุทธวิธีในการขจัดความขัดแย้ง

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย แต่หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
  2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่าซึ่งซึ่ง เอาจริงเอาจัง
  3. ก่อนที่จะตำหนิ ควรยกย่องชมเชยก่อน
  4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
  5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้ว จึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
  6. อย่าตำหนิ ด่า เยาะเย้ย และกระทบกระทั่งผู้อื่นให้เสียหาย หากจะตำหนิขอให้เป็นไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การตำหนิเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
  7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
  8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้น ๆ
  9. หากจำเป็นต้องตักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่รู้จัก ควรทำอย่างรวดเร็วรวบรัด และหากมีโอกาสน้อยตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้
  10. ก่อนที่จะร่ำลากันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องใจ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเหตุของปัญหา และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
  11. การไกล่เกลี่ยเพื่อให้คน 2 คน มีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น
  12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อขจัดความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคน ๆ นั้น ว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากขึ้นเพียงใด
- นอกจากนี้ ควรน้อมนำหลักธรรมอัตตสัมมปณิธิ คือ การเป็นผู้ตั้งกายอยู่ในระเบียบ ทำกิริยาอาการให้สมภูมิฐานะของตน ตั้งวาจาให้อยู่ในระเบียบของวาจา พูดจริง พูดไพเราะ พูดให้เกิดความสามัคคี ไม่พูดยั่วโมโห ไม่พูดให้ทะเลาะกัน เกิดความรักใคร่ คนตั้งวาจาอยู่ในระเบียบของวาจา ชื่อว่า ตั้งวาจาถูก ไม่ทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน อีกทั้งตั้งใจอยู่ในระเบียบของใจ ควรวางระเบียบของใจอย่างมีสติ ให้สติคุมใจ ชยั้งนั่งสมาธิเจริญภาวนาจนมีอำนาจกล้าแข็งเหนือใจ สามารถบังคับตนเองได้ อันชื่อว่าตั้งใจถูก

**1. ชื่อกิจกรรม** เห็นด้วย รวยแต่้ม**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถมองเห็นถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้เหตุผลในการลดความขัดแย้งได้

**3. เวลา** 20 นาที**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกสีประจำกลุ่มที่ไม่ซ้ำกัน</li> <li>2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันหารายชื่อสิ่งของในโลกนี้ที่มีสีตรงกับสีของกลุ่ม ให้มากที่สุดและพิจารณาคัดเลือกให้เหลือเพียง 5 รายชื่อ</li> <li>3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจ้งกติกาให้ทุกคนทราบว่า ในการนำเสนอของตัวแทนกลุ่ม จะได้คะแนน 1 คะแนนต่อ 1 รายชื่อ ก็ต่อเมื่อสมาชิกของกลุ่มอื่นเห็นด้วย และยอมรับว่าสิ่งที่นำเสนอมีสีเดียวกับสีของกลุ่มนั้น ๆ</li> <li>4. ตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาเสนอหน้าชั้นเรียน และสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ สามารถคัดค้านได้ ถ้ามีเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ไม่ยอมรับรายชื่อที่นำเสนอว่ามีสีตรงกับสีของกลุ่ม รายชื่อนั้นจะไม่ได้คะแนน</li> <li>5. สมาชิกทุกคนช่วยกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม ตลอดจนสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม</li> </ol>	กระดาษ/ปากกา

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

การทำงานร่วมกันอาจเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งย่อมก่อให้เกิดความขัดแย้ง ถ้าสามารถจัดความขัดแย้งด้วยเหตุผล และยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำให้งานนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

**6. การประเมินผล**

1. สังเกตจากการนำเสนอของตัวแทนกลุ่ม
2. สังเกตจากการอภิปรายถึงความรู้สึกและข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

**1. ชื่อกิจกรรม** อารมณ์ดีราคาซื้อขายมี

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. เพื่อให้สมาชิกอธิบายวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเองได้

**3. เวลา 50 นาที**

**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชวนสมาชิก 2-3 คน ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้สมาชิกมีความคับข้องใจด้านการเรียนโดยไม่ต้องสรุป</li> <li>2. แบ่งกลุ่มสมาชิก 4-5 คน</li> <li>3. แจกสถานการณ์ตัวอย่างและให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม</li> <li>4. ให้สมาชิกส่งตัวแทนออกไปรายงานหน้าห้อง</li> <li>5. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกสาเหตุ และวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเองให้ได้อย่างสรุปตามแนวคิดที่ควรได้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบกิจกรรม “สถานการณ์ต่างๆ”</li> <li>- ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน “แนวคิดที่ควรได้”</li> </ul>

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

ความคับข้องใจ เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกมีความต้องการได้ของ 2 สิ่งในเวลาเดียวกัน และไม่สามารถตัดสินใจได้ เข้าทำนองรักพี่เสียดายน้อง สมาชิกจึงควรทำความเข้าใจถึงความรู้สึก สาเหตุของการเกิดความคับข้องใจ และเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ รวมถึงการหาทางออกที่เหมาะสม อันจะช่วยให้สมาชิกมีแนวคิดในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ได้ดีขึ้น

**6. การประเมินผล**

สังเกตจากการระดมความคิดในการอภิปรายกลุ่ม

**7. ข้อเสนอแนะ**

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอาจแนะนำให้สมาชิกรู้จักใช้สติและสมาธิในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยใช้หลักธรรมเข้ามาช่วย เช่น การให้สมาชิกได้ฝึกนั่งสมาธิ

2. ให้สมาชิกร่วมกันวาดภาพการ์ตูน เสนอวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจโดยอาจจัดประกวด และนำภาพติดประกาศเผยแพร่ที่บอร์ดของโรงเรียน ห้องเรียนหรือจัดทำเป็นแผ่นปลิวหรือที่คั่นหนังสือ เผยแพร่ให้เพื่อนสมาชิกเรียนรู้ด้วยกัน

## ใบกิจกรรม

### สถานการณ์ต่าง ๆ

ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ที่ได้รับและอภิปรายตามประเด็นให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

#### สถานการณ์ที่ 1

สมาชิกพยายามตั้งใจเรียน แต่เพื่อนส่งเสียงดัง สมาชิกฟังเท่าไร ก็ไม่เข้าใจวิชาที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสอน

#### สถานการณ์ที่ 2

เพื่อนไม่มาตามนัดเพื่อทำงานกลุ่มส่งอาจารย์ มีผลทำให้งานกลุ่มอาจไม่เสร็จตามกำหนดส่ง

#### สถานการณ์ที่ 3

เพื่อนรักกันมากที่อยู่ต่างห้อง ชวนสมาชิกโดดเรียนไปดูหนังที่อยากดูมาก แต่สมาชิกกลัวเรียน ไม่ทัน

#### ประเด็นอภิปราย

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนั้น
3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

**ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน**  
**“แนวคิดที่ควรได้”**

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p><b>สถานการณ์ที่ 1</b></p> <p>1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้</p> <p>3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่พอใจที่เพื่อน ๆ ส่งเสียงดัง รบกวนสมาธิ ใน การเรียน</li>   <li>- หงุดหงิดตัวเองที่ตั้งใจเรียน แล้วยังเรียนไม่รู้เรื่อง</li> <li>- รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากคุยกับเพื่อน เนื่องจากจะได้อ่านหนังสือแปลกแยก ในขณะที่เดียวกัน ก็อยากตั้งใจเรียนให้รู้เรื่องด้วยเช่นกัน</li>   <li>- ยอมรับความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้น ว่าเกิดจาก ความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่มีความต้องการ 2 อย่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน</li> <li>- สงบใจ โดยหายใจเข้า ยาว ๆ ลึก ๆ</li> <li>- บอกความรู้สึกของเรากับเพื่อนและขอร้องให้ เพื่อนเบาเสียงลง และเตือนให้เพื่อนตั้งใจเรียน (ถ้าทำได้)</li> <li>- ย้ายที่ไปนั่งฟังอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ไกล ๆ (ถ้าทำได้)</li> <li>- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์ จัดการ กับความคับข้องใจ และหาทางออกได้โดยไม่เสีย เพื่อน</li> </ul>

<b>ใบความรู้ (ต่อ)</b>
------------------------

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p><b>สถานการณ์ที่ 2</b></p> <p>1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้</p> <p>3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่พอใจ โกรธ ที่เพื่อนไม่รับผิดชอบ</li> <li>- หงุดหงิดตนเองที่ไม่สามารถกระตุ้นให้เพื่อนมาช่วยงานได้</li> <li>- เพื่อนไม่รับผิดชอบ</li> <li>- รู้สึกคับข้องใจ ที่แม้รู้สึกโกรธเพื่อนมาก แต่ก็ไม่สามารถต่อว่าเพื่อนแรง ๆ ได้ เพราะไม่อยากจะเสียเพื่อน</li> <li>- สงบใจ</li> <li>- บอกความรู้สึกของตนต่อพฤติกรรมของเพื่อน</li> <li>- ขอร้องขอให้เพื่อนช่วยงาน</li> <li>- ย่อยงาน และแบ่งให้เพื่อนรับผิดชอบในส่วนที่ถนัด และไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มมากนัก</li> <li>- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์จัดการกับความคับข้องใจและหาทางออกได้โดยไม่เสียเพื่อน</li> </ul>

ใบความรู้ (ต่อ)

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
<p><b>สถานการณ์ที่ 3</b></p> <p>1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนี้</p> <p>3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากไปดูหนังและอยากเรียนในเวลาเดียวกัน</li> <li>- ความขัดแย้งในจิตใจ ที่เกิดขึ้นจากความต้องการทำกิจกรรมที่ชอบทั้ง 2 อย่างในเวลาเดียวกัน และ กลัวเพื่อนไม่พอใจ คราวหลังเพื่อนอาจไปไหน โดยไม่ชวนอาจทำให้เสียเพื่อน</li> <li>- สงบใจ</li> <li>- ใช้ทักษะปฏิเสธโดยขอบคุณและบอกความรู้สึกแท้จริงพร้อมเหตุผลกับเพื่อน “ชอบใจมากที่ชวนแต่เรากลัวเรียนไม่ทัน ขอไม่ไปนะคราวนี้”</li> <li>- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมตนเอง โดยกล้าปฏิเสธในสิ่งไม่ดี และเลือกทำสิ่งที่ดีกว่า ในขณะที่ไม่เสียเพื่อนอีกด้วย</li> </ul>

**1. ชื่อกิจกรรม** เจาะใจวัยกระเตาะ**2. วัตถุประสงค์**

เพื่อสำรวจสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าเข้าพบครู เมื่อต้องการความช่วยเหลือ

**3. เวลา** 50 นาที**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชวนบอกวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม</li> <li>2. แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกเขียนถึงสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าเข้าพบครู เมื่อต้องการความช่วยเหลือในเรื่องการเรียน (ต่างคนต่างเขียนและไม่ ต้องเขียนชื่อลงในกระดาษ)</li> <li>3. ให้สมาชิกทุกคนพับกระดาษที่เขียนเสร็จแล้ว ส่งเวียนไปรอบ ๆ ห้อง อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สัญญาณหยุดเวียนกระดาษ</li> <li>4. สุ่มให้เพื่อนอ่านข้อความในกระดาษ 3-4 คน (เพื่อดูแนวโน้มของปัญหา) โดยไม่ต้องอภิปราย</li> <li>5. ให้สมาชิกทุกคนนำกระดาษไปติดบนกระดาษโปสเตอร์ที่อาสาสมัคร/ แกนนำเยาวชนติดไว้บนฝาผนัง โดยจัดกลุ่มแยกประเภทสถานการณ์ ที่คล้ายคลึงกันไว้ในกระดาษโปสเตอร์แผ่นเดียวกัน</li> <li>6. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน ร่วมกันสรุปสถานการณ์ และ อภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าเข้าพบครูในสถานการณ์ นั้น ๆ บันทึก และรวบรวมส่งอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน (เก็บไว้ เป็นข้อมูลเพื่อพูดคุยและกำหนดเป็นสถานการณ์ใช้ฝึกทักษะการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้ช่วยเหลือ)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กระดาษ A4 ตัดแบ่งครึ่งหรืออาจ ใช้กระดาษสีตัดเป็นรูป ต่าง ๆ</li> <li>- กระดาษโปสเตอร์ 4-5 แผ่น</li> </ul>

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

สถานการณ์ที่สมาชิกเขียน จะช่วยให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนทราบถึงความต้องการการช่วยเหลือของสมาชิกเมื่อมีปัญหา และจะได้ช่วยเหลือแนะนำสมาชิกได้ต่อไป

**6. การประเมินผล**

สังเกตจากรายงานผลการสำรวจสถานการณ์ และสาเหตุที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าพบครูของแต่ละกลุ่ม

**1. ชื่อกิจกรรม**      ใจดี สู้เลื้อ

**2. วัตถุประสงค์**

เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ช่วยเหลือ

**3. เวลา 50 นาที**

**4. วิธีดำเนินกิจกรรม**

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สมาชิกระดมความคิดในกลุ่มใหญ่ในประเด็น “ถ้าสมาชิกมีความจำเป็นต้องเข้าพบอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนที่ดู สมาชิกจะเตรียมตัวอย่างไร” จนได้ข้อสรุปตามใบความรู้	- ใบความรู้ “แนวทางการเตรียมตัวก่อน เข้าพบอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน”
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนบรรยายถึงเทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ช่วยเหลือ	- ใบความรู้ “เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ช่วยเหลือ”
3. ขออาสาสมัครสมาชิกแสดงบทบาทสมมติ 3 คน (อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนนำสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าเข้าพบอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ซึ่งมีสาเหตุมาจากท่าทีที่ไม่เป็นมิตรของอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนที่ได้จากการสำรวจในกิจกรรมเจาะใจวัยกระเตาะ มาใช้เป็นสถานการณ์สมมติ	- บทบาทสมมติ
4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม	

**5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม**

เมื่อมีปัญหาสมาชิกส่วนใหญ่มักคิดแก้ปัญหาเอง โดยไม่พยายามขอความช่วยเหลือจากครู ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะครูหรือสมาชิกกลัวถูกตำหนิที่มีความผิด จึงพยายามเลี่ยงปัญหา การฝึกทักษะการขอความช่วยเหลือจากครูจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาก่อนที่จะไม่สามารถแก้ไขได้

**6. การประเมินผล**

สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติที่สอดคล้องกับแนวทางการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ช่วยเหลือ

## ใบความรู้

### แนวทางการเตรียมตัวก่อนเข้าพบครู

1. สังเกตสภาพอารมณ์ ท่าที สีหน้า และความพร้อมของครูก่อนเข้าพบ เช่น ควรเข้าพบเมื่อครูอารมณ์ดี และไม่มึนงง หรืออาจถามเวลาว่าง และนัดหมายล่วงหน้า
2. สำนวณว่าตนเองมีสภาพอารมณ์พร้อมที่จะพบครูหรือไม่
3. พยายามมองครูในแง่ดี เช่น แม้ครูหน้าดุ เข้มงวด แต่ก็มี ความตั้งใจดีที่จะช่วยเหลือเรา
4. ซ้อมการพูดโต้ตอบกับครู (ซ้อมหน้ากระจก, ซ้อมบทกับเพื่อน)
5. ชวนเพื่อนไปพบครูด้วย

### เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ช่วยเหลือ

1. เข้าพบครูด้วยท่าทางสุภาพ นอบน้อม
2. ยกมือไหว้ทำความเคารพครูก่อน
3. บอกให้ครุทราบถึงเรื่องที่ต้องการขอความช่วยเหลือ
4. รับฟังข้อตำหนิ หรือคำบ่นว่าของครูด้วยความใจเย็น โดยไม่แสดงสีหน้าไม่พอใจ
5. รับฟังข้อเสนอแนะของครูโดยไม่โต้แย้ง
6. ให้ข้อมูลหรือแสดงความคิดเห็นของตนด้วยท่าทีและคำพูดที่สุภาพ หลังจากรับฟังข้อเสนอแนะของครูจบแล้ว หรือในช่วงที่ครูอนุญาตให้แสดงความคิดเห็น
7. ซักถามข้อสงสัยเพิ่มเติม ตามความจำเป็นให้เข้าใจ

## บทบาทสมมติ

**สถานการณ์** สมาชิกมีเรื่องเร่งด่วนต้องขอความช่วยเหลืออาจารย์

- สมาชิกคนที่ 1 แสดงเป็นครู สีหน้าดู ท่าทางหงุดหงิด กำลังก้มหน้าก้มตาทำงานยุ่ง
- สมาชิกคนที่ 2 แสดงเป็นสมาชิกที่จะขอเข้าพบครู เพราะส่งรายงานไม่ทัน เนื่องจากรายงานตกน้ำ เปียกหมดทั้งเล่ม
- สมาชิกคนที่ 3 แสดงเป็นเพื่อน

ให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติตามบทที่กำหนดให้ โดยสมาชิกผู้แสดงเป็นผู้ขอความช่วยเหลือพยายามใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพกับครูผู้ช่วยเหลือ ตามที่ได้รับฟังการบรรยายจากอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน (หรือตามใบความรู้ “เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ช่วยเหลือ” ที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจกให้)