

ควรทำ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ชื่อหนังสือ กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”
จัดพิมพ์โดย สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 1 (สิงหาคม 2550)
จำนวนพิมพ์ 2,800 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
ISBN : 978-974-296-548-8

คำนำ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตฉบับนี้ เป็นหนึ่งในชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่ “ควรทำ” เพื่อพัฒนาทักษะของเยาวชนในชุมชนให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิต เปรียบเสมือนเป็นการฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ ให้มีความฉลาดทางอารมณ์และห่างไกลจากยาเสพติดในลักษณะกิจกรรมกลุ่ม อันเป็นการจำลองการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม และแฝงข้อคิดที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นกิจกรรมที่ “ควรทำ” สำหรับฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มคุณภาพของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรู้และทักษะ ที่จัดไว้ในคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์แก่อสาสมัครแกนนำเยาวชนในชุมชนและเยาวชนทั่วไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แนวคิดการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน	1
องค์ประกอบหลัก 5 ด้านในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน	2
วัตถุประสงค์	2
เป้าหมายในการจัดกิจกรรม	3
กลุ่มเป้าหมาย	3
ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
วิธีใช้ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต	5
หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม	7
- การเตรียมความพร้อมของอาสาสมัครแกนนำเยาวชนในชุมชน ก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม	7
- วิธีการทำกลุ่ม	7
- วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม	9
- เทคนิคที่ใช้ในการทำกลุ่ม	9
- บทบาทผู้นำกลุ่ม	9
- คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม	10
- ทักษะพื้นฐานของผู้นำกลุ่ม	10
- ข้อควรระวัง	11
- การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง	11
กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”	12
1. การควบคุมตนเอง	14
- การ์ดอารมณ์	15
- วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์	19
- ลูกโป่งคลายเครียด	25

เรื่อง	หน้า
- ความเครียด	29
- คลายเครียด	35
- อารมณ์ดีราศีย่อมมี	41
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง	47
- สัญลักษณ์ของฉัน	48
- คุณค่าแห่งตน	49
- มองส่วนดีมีพลังชีวิต	56
- ใครเอ๋ย เก่งจัง	59
- เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน	60
- รู้เขา รู้เรา	64
3. ความรู้เรื่องยาเสพติด	66
- รู้ไว้ ภัยไม่มี	67
- ช่วยเพื่อน	73
- รู้ทัน อันตราย	80
- เธอจะอย่างไร	84
- คิดใหม่ เชื้อใหม่	88
4. ทักษะการดำเนินชีวิต	90
- เสี่ยงเป็น เสี่ยงตาย	91
- สิ่งที่ฉันปฏิเสธ	97
- ความโดดเด่น	100
- ทุกปัญหามีทางแก้ไข	101
- ใจข้อข้องใจ	107
- วัยอลวน	111
- จินตนาการรัก	116
- ภัยใกล้ตัว	120
- บทบาท ชาย-หญิง	124
5. การหาความสุขให้ตัวเองในรูปแบบที่เหมาะสม	125
- ความสุขสงบ	126
เอกสารอ้างอิง	135

แนวคิด...

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

เยาวชนกลุ่ม Generation Y (10-24 ปี) นับเป็นกำลังสำคัญต่อการขับเคลื่อนสังคมในอนาคต ขณะเดียวกันก็เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกด้วยเช่นกัน

กรมสุขภาพจิตเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาและตระหนักถึงศักยภาพของเยาวชนในชุมชน ทั้งกลุ่มที่อยู่ในสถานศึกษาและกลุ่มนอกสถานศึกษา จึงมุ่งที่จะดำเนินการเน้นไปที่เยาวชนทั้งสองกลุ่ม ในชุมชน ภายใต้นโยบายที่ว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเปรียบเสมือนการฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจแก่เยาวชน ให้มีความฉลาดทางอารมณ์และห่างไกลจากยาเสพติด โดยนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ อันเป็นการจำลองการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม และแฝงข้อคิดที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

คู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน จัดทำขึ้นเพื่อแกนนำอาสาสมัครที่ทำหน้าที่วิทยากร ได้นำไปใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาฝึกจิตใจวัยรุ่นและเยาวชนให้มีความเข้มแข็งเสมือนเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถปรับตัวปรับใจเมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ อีกทั้งสามารถประยุกต์ใช้ในการทำงาน หรือดำเนินชีวิตได้ มีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยมีแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตตามองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด
4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต
5. ด้านการหาความสุขให้ตนเองในรูปแบบที่เหมาะสม

โดยการจัดกิจกรรมจะมุ่งเน้นลักษณะกิจกรรมตามหลัก C4 ดังนี้

- Challenging ลักษณะกิจกรรมที่ท้าทาย ตื่นเต้น สนุกสนาน บั่นเทิน
- Competition ลักษณะของกิจกรรมที่มีบรรยากาศของการแข่งขันอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจเป็นการแข่งขันกับกลุ่ม กับตนเอง กับครอบครัว
- Creativity ลักษณะกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นกระบวนการของการผลิตสิ่งใหม่ สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ทำให้เกิดคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem)
- Companionship ลักษณะกิจกรรมที่มุ่งเน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นกลุ่มเดียวกัน

ซึ่งลักษณะรูปแบบ C4 นี้จะทำให้กิจกรรมมีความน่าสนใจมากขึ้น ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและได้ข้อคิดตามจุดประสงค์อย่างเต็มที่

องค์ประกอบหลัก 5 ด้าน...

ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

1. ด้านการควบคุมตนเอง

เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งฝึกให้เยาวชนอดทน มีสติ คิดก่อนทำ มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม รู้จักอดทนต่ออุปสรรคในชีวิต

2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

คือการที่เยาวชนรู้จักที่จะมองหาข้อดีของผู้อื่น รับรู้ข้อดีของตนเอง สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น รวมทั้งชื่นชมตัวเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ อันจะเป็นการทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด

หมายถึงความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด มีแนวโน้มในการอยู่ห่างจากการเกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนทำในเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดได้

4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต

เป็นทักษะที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ ฝึกให้กล้าแสดงความคิดเห็นที่เหมาะสม มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา มีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น วางแผนการดำเนินการแก้ไขปัญหา ยาเสพติดในชุมชนได้ และรู้วิธีการช่วยเหลือเพื่อน มีทักษะการฟัง การให้กำลังใจแก่เพื่อน และทักษะอื่นๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

5. ด้านการหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสม

คือการตระหนักถึงกิจกรรมอันเหมาะสมที่ทำแล้วตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข ถ้าคิด ถ้าทำ ถ้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของเยาวชน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

1. มีวิธีการควบคุมตนเอง อดทน มีสติ คิดก่อนทำ
2. รู้จักมองหาข้อดีของคนอื่น และตนเอง อีกทั้งยอมรับ และพอใจในข้อดีของตนเอง
3. มีความรู้ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด
4. มีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. ตระหนักถึงกิจกรรมที่ทำแล้วตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข ถ้าคิด ถ้าทำ ถ้าแสดงออก

อย่างสร้างสรรค์

เป้าหมายในการจัดกิจกรรม มุ่งไปที่ 3 ส่วนในตัวบุคคล ดังนี้

1. **ความคิด** ด้วยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด ค่านิยม ทักษะคิดต่อชีวิต การเคารพความคิด และสิทธิของผู้อื่น กติกา มารยาท และผลกระทบจากยาเสพติด เป็นต้น
2. **อารมณ์** ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์ของวัยรุ่นและเยาวชน สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ประเภทของอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ ผลเสียของอารมณ์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และชีวิตทางสังคม
3. **พฤติกรรม** ด้วยการฝึกฝนให้มีพฤติกรรมต่างๆ ที่สังคมยอมรับ เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา การพูดความจริง การมีสัมมาคารวะ การยอมรับผิด ความเสียสละ การรู้จักวางแผนการดำเนินชีวิต ความอดทน การยกย่องให้เกียรติผู้อื่นและการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่น และเยาวชน กลุ่มอายุ 10-24 ปี

ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

อาสาสมัครแกนนำเยาวชนที่ผ่านการอบรม สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเยาวชนได้ มีช่วงอายุไม่ห่างจากเยาวชนมาก โดยแบ่งเป็น 3 หน้าที่ คือ

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ▶ ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื่อมมันในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ▶ ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ▶ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- ▶ มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงาน และผู้ที่พบเห็น
- ▶ เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้ และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- ▶ เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- ▶ เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ

- ๐ ต้องเป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลาย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- ๐ ต้องเป็นผู้ที่รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม

หน้าที่

- ๐ เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามแนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ”
- ๐ ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์/วิธีดำเนินกิจกรรม
- ๐ จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และผู้เข้ากลุ่ม
- ๐ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
- ๐ สรุปกิจกรรมกลุ่ม

2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co-leader)

คุณสมบัติ

- ๐ เหมือนกับผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ๐ ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ๐ ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก เพิ่มเติมและสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ๐ ช่วยควบคุมเวลา
- ๐ สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ

3. พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม

คุณสมบัติ

- ๐ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์
- ๐ เสียสละ อดทน อุทิศเวลาแก่การจัดค่ายได้อย่างเต็มที่
- ๐ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทำงานร่วมทีมกับบุคคลอื่นได้อย่างดี
- ๐ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำ กล้ายอมรับ

หน้าที่

- ๐ เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
- ๐ ดูแลและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกค่าย
- ๐ ดูแลความเรียบร้อยและอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้จัดกิจกรรมค่าย (อาสาสมัครแกนนำเยาวชน)

- 1) ได้พัฒนาตนเอง เสริมภาวะผู้นำ มีความภาคภูมิใจ จากความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแก่เยาวชน และเป็นที่ยอมรับของสังคม
- 2) ได้รับความรู้/ประสบการณ์เพิ่มเติม จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นร่วมกับเครือข่ายแกนนำอื่นๆ และนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่และสานต่อ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่าย

- 1) ได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ใหม่ๆ ในการป้องกันปัญหาเสพติดไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 2) ได้รับความสุข จากการได้รับพัฒนาได้ร่วมกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบและใฝ่ฝัน ตามกิจกรรมและแนวทางที่สังคมยอมรับ
- 3) เรียนรู้พลังความรัก ความสามัคคีจากกลุ่มเพื่อน เกิดเครือข่ายสมาชิกค่ายที่ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อความสุขสำหรับตนเอง ชุมชน และสังคม
- 4) เรียนรู้บทบาทการเป็นแกนนำเยาวชนในชุมชนต่อไป

วิธีการใช้ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ชุดคู่มือกิจกรรมนี้ประกอบด้วย คู่มือ 3 ฉบับ ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมพื้นฐาน “ต้องทำ”
2. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “ควรทำ”
3. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “น่าทำ”

ซึ่งในแต่ละฉบับจะประกอบไปด้วยกิจกรรมครบตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับเยาวชน โดยแต่ละฉบับมีความแตกต่างกัน ตามความสำคัญของจุดประสงค์แต่ละกิจกรรมว่า เป็นการพัฒนาทักษะตรงตามองค์ประกอบหรือไม่ และตรงตามหลัก C4 (เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจและสมาชิกได้มีส่วนร่วม) เพียงใด โดยแบ่งกิจกรรมออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมพื้นฐาน “ต้องทำ”

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและตรงตามหลัก C4 มากที่สุด เป็นกิจกรรมที่ “ต้องทำ” เป็นหลักเพื่อให้เยาวชนเกิดภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งต้องฝึกให้ครบเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ฝึกเฉพาะเวลาที่ทำกลุ่มครั้งเดียว

2. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “ควรทำ”

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและตรงตามหลัก C4 รองลงมา ซึ่งเป็นกิจกรรม ฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มคุณภาพของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

3. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “น่าทำ”

เป็นกิจกรรมต่อเนื่องที่น่าสนใจ นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความสามารถของเยาวชน ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อที่เป็นประโยชน์จริงจัง ยั่งยืน และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

หมายเหตุ

ทุก ๆ กิจกรรมสามารถปรับและประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมและบริบทของแต่ละพื้นที่

หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

การเตรียมความพร้อมหรือรออาสาสมัครบนเก้าอี้ในชุมชนก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

1. สถานที่ที่จะใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่ม ควรเป็นสถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีเสียงรบกวนน้อย และเหมาะสมกับจำนวนคน
2. สมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ถ้าเป็นไปได้ควรมีทั้งเพศชายและหญิง เพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือมุมมองที่ต่างกัน ทำให้เข้าใจเพศตรงข้ามได้ง่ายมากขึ้น และเพื่อเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกันในสังคม
3. จำนวนสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ควรมีสมาชิกเข้ากลุ่มแต่ละครั้งอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะจะทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลาย ถ้ากลุ่มใหญ่มากเกินไปจะทำให้ดูแลยาก
4. การใช้เวลาในการทำกลุ่ม ไม่ควรเกินครั้งละ 60-90 นาที
5. การนั่งในกลุ่มควรนั่งเป็นวงกลม ซึ่งจะนั่งกับพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่จะตกลงกัน

วิธีการทำกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้ดำเนินการทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

- ขั้นที่ 1** ผู้นำกลุ่มแนะนำชื่อตัวเองให้สมาชิกได้รู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วยว่าทำหน้าที่อะไร
- ขั้นที่ 2** ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเองในกลุ่ม โดยเริ่มจากสมาชิกที่อยู่ด้านซ้ายมือหรือขวามือของผู้นำกลุ่มก็ได้ เวียนไปจนครบทุกคน
- หมายเหตุ** ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ให้ทำครั้งแรกที่พบกัน หากมีสมาชิกเข้ามาใหม่ระหว่างที่ทำกลุ่มให้สมาชิกใหม่แนะนำตัวเองก่อน และให้สมาชิกเก่าแนะนำตัวเองกับสมาชิกใหม่ด้วย
- ขั้นที่ 3** ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่มให้สมาชิกทราบด้วย เพื่อให้สมาชิกรับทราบและมีส่วนร่วมในการทำกลุ่ม
- ขั้นที่ 4** ผู้นำกลุ่มบอกถึงกฎกติกาในการเข้ากลุ่ม และ/หรือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยกันตั้งกฎกติการ่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพในกฎกติกาที่ร่วมกลุ่มกันตั้งมากขึ้น

หมายเหตุ กฎกติกาในกลุ่มที่ควรมี

1. ขอให้สมาชิกเข้ากลุ่มตรงเวลา
2. ไม่นำความลับของเพื่อนไปพูดนอกกลุ่ม หากจะนำไปพูดต้องได้รับอนุญาตจากเพื่อนเสียก่อน

3. ไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปล้อเลียนนอกกลุ่ม และไม่พูดจาเยาะเย้ยถากถางเพื่อนขณะที่อยู่ในกลุ่ม
4. สนใจ ใส่ใจฟังเพื่อนพูด ขณะที่อยู่ในกลุ่ม
5. ไม่นั่งหลับในกลุ่ม ถ้าง่วงมากให้ขออนุญาตกลุ่มลุกไปล้างหน้า
6. ไม่นำของกินมากินขณะอยู่ในกลุ่ม
7. ไม่ควรลุกออกจากกลุ่ม ขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นจริงให้ขออนุญาตกลุ่ม
8. ควรแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และไม่พูดแข่งกัน
9. ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้ากลุ่ม
10. หากมีปัญหาค้างคาในกลุ่มที่ไม่ต้องขอมติกลุ่ม สามารถขอคำปรึกษากับผู้นำกลุ่มได้ หลังเลิกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 หลังจากแจ้งกฎกติกาในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. แจ้งกับสมาชิกกลุ่มว่าจะทำกิจกรรมอะไรในวันนี้
2. ขณะทำกลุ่มให้ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกทีละคนเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นออกมา
3. ทุกครั้งที่สมาชิกแสดงความเห็น ผู้นำกลุ่มต้องสรุปความเห็นที่สมาชิกพูดทั้งหมดให้กลุ่มฟังอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันและป้องกันการดทกล่นของเนื้อหาข้อความ โดยไม่ต้องเติมความเห็นของตัวเองลงไป
4. ให้ถามสมาชิกว่ามีอะไรที่ผู้นำกลุ่มสรุปไม่ครบบ้าง ให้สมาชิกเพิ่มเติมได้

ขั้นที่ 6 การปิดกลุ่มหรือการเลิกกลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มดำเนินการดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มถามถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม
2. เมื่อสมาชิกพูดครบทุกคน ให้ผู้นำกลุ่มสรุปถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ เพื่อให้สมาชิกมองเห็นประโยชน์ในภาพรวม
3. ถามสมาชิกอีกครั้งว่าทุกคนได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์หรือไม่
4. เมื่อสมาชิกตอบคำถามแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มสรุปเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้ง
5. การขอลำนำ้นสัญญาเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ว่าทุกคนจะมีการปรับปรุงตัวตามที่ได้ตกลงกันไว้ในกลุ่ม
6. อย่าลืมขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเสนอความคิดเห็นในกลุ่ม และทำกิจกรรมร่วมกัน
7. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้นำหมายวัน เวลา และสถานที่ด้วย โดยไม่ควรเกิน 1 สัปดาห์

วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม

1. เมื่อสมาชิกแย่งกันพูดหลายคน ผู้นำกลุ่มต้องหยุดเหตุการณ์นั้นทันที โดยให้พูดทีละคน
2. สมาชิกไม่สนใจฟังในกลุ่ม หัวหน้านี้ ผู้นำกลุ่มต้องดึงความสนใจสมาชิกให้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม
3. สมาชิกเงียบ ไม่ยอมพูดหรือแสดงความเห็น ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกพูด
4. สมาชิกพูดคนเดียวไม่ยอมให้ใครพูดเลย ผู้นำกลุ่มต้องขัดจังหวะเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้แสดงความคิดเห็นบ้าง

เทคนิคที่ใช้ในการทำกลุ่ม คือ

1. การถาม เป็นการถามเวียนเพื่อถามสมาชิกให้ครบทุกคนในแต่ละประเด็น
2. การสรุป สรุปในสิ่งที่สมาชิกทุกคนพูดในแต่ละประเด็น
3. การชมเชย เมื่อสมาชิกเสนอความเห็นได้ดี

บทบาทผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยทางด้านจิตใจให้แก่สมาชิก ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุดในการบวนการกลุ่ม ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย อ่อนนุ และเป็นอิสระ โดยการสร้างความเชื่อถือว่าไว้วางใจ ใส่ใจ ซึ่งแสดงออกทั้งทางคำพูด ท่าทาง สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและกล้าที่จะบอกเล่าประสบการณ์รวมทั้งความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ
2. การยอมรับ ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายามและอดทนเป็นอย่างยิ่งกับกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่อง รวมทั้งรู้จักควบคุมความรู้สึกของตนเอง
3. การยอมรับลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน
4. การเข้าใจความรู้สึก เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกที่สื่อออกมา ทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่น ไว้วางใจ ผ่อนคลายและลดปฏิกิริยาทางจิตใจ ส่งผลให้สมาชิกให้ความร่วมมือได้ต่อเนื่องตลอดกระบวนการกลุ่ม
5. ความเป็นธรรมชาติของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกแท้จริงของตนเองไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกต่อกลุ่มทั้งหมด ต่อสมาชิกบางคน หรือต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อกัน

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

ด้านบุคลิกภาพ ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรมีจุดเด่นและจุดด้อยอย่างไร อารมณ์หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อคำพูดทั้งทางด้านยกย่อง ชมเชย หรือตำหนิ สามารถที่จะจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข
2. มีความยืดหยุ่น สามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่งๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดติดอยู่กับแบบแผนที่ตายตัว ความยืดหยุ่นจะเกิดขึ้นได้ถ้าผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความไวต่อความต้องการหรือความรู้สึกของสมาชิก
3. รู้สึกเห็นใจ เข้าใจถึงจิตใจผู้อื่น ต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีความหนักแน่น มั่นคง และสามารถอดทนต่อภาวะไม่สมหวัง เช่น สมาชิกอาจไม่พอใจที่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ ผู้นำกลุ่มต้องกล้าเผชิญหน้าสมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เขาโกรธหรือแสดงสิ่งที่ไม่พอใจออกมา

ด้านความรู้ ความสามารถ ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม
2. ความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม
3. มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย

ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้เห็นให้ผู้พูดรู้ว่าเรากำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีจึงต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษา ท่าทาง ประกอบกัน
2. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดถึงเรื่องต่างๆ มากมาย สมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย

ทักษะการแสดงออก ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น
 - ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมจะทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิ ซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้คำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกลัว และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตาตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น
4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ข้อควรระวัง

การพัฒนาเยาวชนในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตมีข้อควรระวังในการทำกลุ่ม ดังนี้

1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน
2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งความคิด และพฤติกรรมในกลุ่ม
4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน

การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้แกนนำเยาวชนได้รู้จักเยาวชนจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังเด็กและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน การให้กำลังใจกัน
5. ช่วยให้แกนนำชุมชนได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ควรทำ”

ประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง ได้แก่กิจกรรม

- การ์ดอารมณ์
- วงล้ออารมณ์
- ลูกโป่งคลายเครียด
- ความเครียด
- คลายเครียด
- อารมณ์ดีราศีย่อมมี

2. ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่กิจกรรม

- สัญลักษณ์ของฉัน
- คุณค่าแห่งตน
- มองส่วนดีมีพลังชีวิต
- ใครเอ่ย เก่งจัง
- เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน
- รู้เขา รู้เรา

3. ความรู้เรื่องยาเสพติด ได้แก่กิจกรรม

- รู้ไว้ภัยไม่มี
- ช่วยเพื่อน
- รู้ทัน อันตราย
- เธอจะอย่างไร
- คิดใหม่ เชื่อใหม่

4. ทักษะการดำเนินชีวิต ได้แก่กิจกรรม

- เสี่ยงเป็นเสี่ยงตาย
- สิ่งที่ฉันปฏิเสธ
- ความโดดเด่น
- ทุกปัญหามีทางแก้ไข
- ไขข้อข้องใจ
- วัยอลวน
- จินตนาการรัก
- ภัยใกล้ตัว
- บทบาทชาย - หญิง

5. การหาความสุขให้ตัวเองในรูปแบบที่เหมาะสม ได้แก่กิจกรรม

- ความสุขสงบ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

ลำดับประกอบดำเนินการควบคุมตนเอง

1. การผ่อนคลาย
2. วลีอารมณ์
3. สุกโป่งคลายเครียด
4. ความเครียด
5. คลายเครียด
6. อารมณ์ดีราที่เยี่ยมมี

กิจกรรม “การ้ออารมณ์”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่ม สุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่า “เคยมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ้างหรือไม่ และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง”	- อาจให้สมาชิกสาธิตสีหน้าท่าทาง พฤติกรรมประกอบ การ้ออารมณ์ต่างๆ ตามจำนวนสมาชิก
2. แบ่งกลุ่มย่อย 2 คน ให้สมาชิกทุกคนออกมาเลือกการ้ออารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร	
3. ให้แต่ละคู่สลับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนทายตามที่ได้เห็น	
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ว่ามีใครสามารถทายได้ถูกต้องบ้าง	
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คู่ถึงคู่ที่ทายถูกว่ามีวิธีการอย่างไรถึงสามารถทายอารมณ์คู่ของตนได้ถูกต้อง	- ดินสอ / กระดาษ / ยางลบ - ใบความรู้ - ใบกิจกรรม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	
7. ให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่นลงในใบกิจกรรม	
8. ให้ตัวแทนสมาชิกเสนอสรุปตามใบกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมการ้ออารมณ์

มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจ และส่งผลกระทบต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมด้วยในสังคม ฉะนั้น จึงควรมีโอกาสได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งสามารถสังเกตได้จากท่าทาง คำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา เป็นต้น เพราะการรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น จะทำให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ใบกิจกรรม

“การผ่อนคลาย”

คำแนะนำ : ให้สมาชิกเขียนถึงประโยชน์ ของการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นลงในใบกิจกรรมนี้

.....

.....

.....

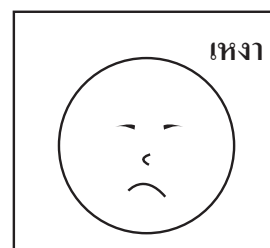
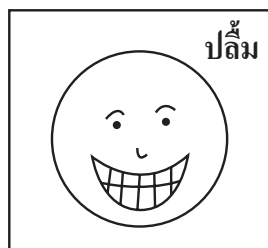
.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ภาพตัวอย่าง

วิธีทำ : ตัดกระดาษเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่างๆตามจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม



ในแต่ละแผ่นทำอย่างละ 5 แผ่น ใส่ลงในตะกร้าใบเดียวกัน

ใบความรู้

กิจกรรม “การลดอารมณ์”

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่นๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

กิจกรรม “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้มีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 5 คน ให้แต่ละคนมาทอยลูกเต๋า หรือ ออกมาหมุนวงล้ออารมณ์ ถ้าเข็มวงล้อไปตกอยู่ที่อารมณ์ใด หรือ ทอยลูกเต๋ามาได้ที่อารมณ์ใดก็ให้อาสาสมัครผู้นั้นพูดถึงความรู้สึก ต่ออารมณ์นั้นๆ เช่น ความอิจฉา ก็ให้เล่าว่ามีอะไรทำให้เราอิจฉาได้ บ้าง	- วงล้ออารมณ์ - ลูกเต๋าอารมณ์
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย	- ใบกิจกรรม 1
3. ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการหารือ	
4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้	- ใบความรู้
5. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าหรือเขียนเรียงความเรื่อง “ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร และฉันต้องปฏิบัติตัวเช่นไร” ลงในใบ กิจกรรมที่ 2 และ สุ่มตัวแทนสมาชิกเล่าเรียงความของตนให้ สมาชิกกลุ่มฟัง	- ดินสอ / กระดาษ / ยางลบ - ใบกิจกรรม 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมวงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์

คนทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดปัญหา ต่างๆ ตามมา ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจและฝึกควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ตลอดจน จนวนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ปกติสุข

ใบกิจกรรม 1

เรื่อง “ววล้ออารมณ์นี้รื้อลูกเต๋า”

คำแนะนำ ให้แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์นั้นๆ ตามตัวอย่างในวงล้อ
2. ถ้าต้องการควบคุมอารมณ์นั้นจะทำได้อย่างไรบ้าง
3. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรารถนาพบเห็น
4. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรารถนาพบเห็น

ໄວ້ໂວ້ “ວຽງລ້ອມໂອກາດນີ້ຊ່ວຍລູກເອົາ”

“ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร และฉันต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง”

[illegible]

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

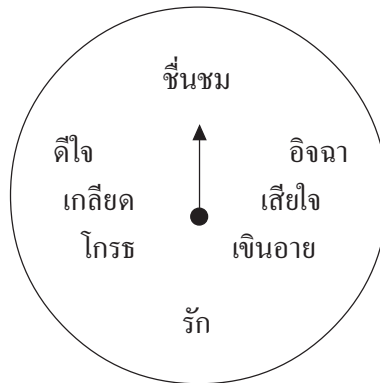
กิจกรรม “วลีอารมณ์นี้หรือลูกเข้าอารมณ์”

คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็นโดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบ บางประการ เช่น อิจฉา เกรียด หมั่นไส้ เป็นต้น ดังนั้น ถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง มีผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข เป็นที่พึงปรารถนาของคนโดยทั่วไป

ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ใช้ทำวล้ออารมณ์

- อุปกรณ์ที่ใช้** - กระดาษแข็ง เจ็มหมุด สี
- วิธีทำ** - ตัดกระดาษเป็นรูปวงกลม เขียนอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ลงไป ทั้งดีและไม่ดี (ตามแบบภาพ)
- ทำเจ็มนาฬิกาที่หมุนได้โดยใช้กระดาษแข็งและอาจใช้เจ็มหมุดยึดเป็นเจ็มนาฬิกาติดไว้กับตัววงล้อ

ตัวอย่าง



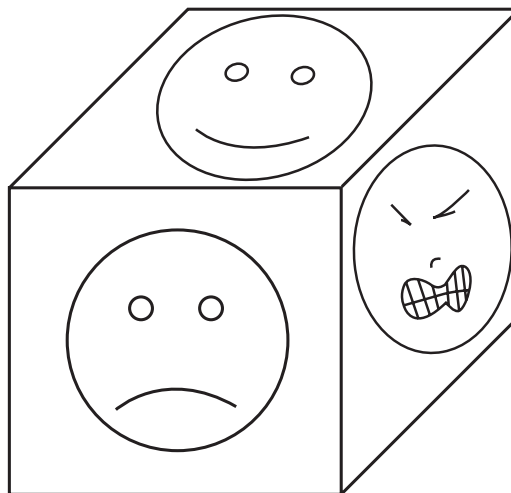
ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ที่ใช้ทำลูกเต๋าอารมณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ กล่องสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก กาว สี กระดาษ ปากกาเคมี

วิธีทำ

- ตัดกระดาษที่วาดหน้าของการ์ดุนที่แสดงอารมณ์ต่างๆ แปะไว้ในแต่ละด้านของกล่องสี่เหลี่ยม
- กล่องสี่เหลี่ยมอาจจะใช้กระดาษแข็งทำขึ้นเองก็ได้

ตัวอย่าง



กิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกกับข้อใจ
2. ให้เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาคือถูกต้อง

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนและให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้จนแตก	- ลูกโป่งเท่าจำนวนสมาชิก (ชนิดที่แตกง่าย)
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตก ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
3. สุ่มถามความคิดเห็นตัวแทนสมาชิก 2-3 คนจากการหารือในกลุ่ม	- ใบความรู้ 1
4. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมการเป่าลูกโป่งแตก ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
5. ผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดูโดยเป่าให้ตึงเต็มที่ ผูกยางไว้สักครู่แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย	- หนังสาย ลูกโป่ง
6. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
7. สมาชิกจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่อง “ความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมา” คนละ 1 เรื่องใช้เวลาคนละ 5 นาที (จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้)	- ใบชี้แจง
8. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 คู่ เกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหาและขณะที่เป็นผู้ฟังเรื่องของคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไรตามใบชี้แจง	- ใบความรู้ 3
9. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้ 3	- ใบความรู้ 3

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด

มนุษย์ทุกคนย่อมจะมีความสมหวังและผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้นเมื่อใดที่มีความผิดหวังเกิดขึ้น จะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ทุกข์ใจ การระบายปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์ใจนั้นลงได้ และทำให้จิตใจปลอดโปร่งขึ้น และอาจนำไปสู่การแก้ไขปัญหาคือต่อไป

ใบชี้แจง

“ลูกโป่งคลายเครียด”

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึง หัวข้อคำถาม

ผู้เล่า

- ขณะที่เราเล่าปัญหาความรู้สึกอย่างไร
- เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
- เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ผู้ฟัง

- เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่ารู้สึกอย่างไร

ใบกิจกรรม 1

“ลูกโป่งคลายเครียด”

สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเป็นเพราะอะไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

ใบความรู้ 1

กิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”

จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่าจนกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็อึดอัดเมื่อมีปัญหาทับถมมากๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบจิตใจเกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจและในที่สุดก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมา เหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ 2

กิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่งเปรียบเสมือนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหา ก็คือการพูดคุยเรื่องที่เรารู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอั้นใจลงได้

ใบความรู้ 3

กิจกรรม “ลูกโป่งคลายเครียด”

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณก็มีปัญหาเช่นกันและจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

กิจกรรม “ความเครียด”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงผลกระทบของความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความเครียดของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกรู้แนวทางการจัดการความเครียดของตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม “ใครเคยมีความเครียดบ้าง” และ “เมื่อเครียดมีลักษณะเช่นไร”	
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มพูดคุยว่ามีใครเคยเห็นคนมีความเครียดบ้าง และคนที่มีความเครียดมีลักษณะเช่นไร	
3. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม สรุปผลการพูดคุยประสบการณ์	
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบประเมินความเครียด และตรวจสอบด้วยตนเอง	- แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1 และ 2	- ดินสอ / ปากกา
6. กลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึง “สาเหตุของความเครียด และแนวทางการจัดการกับความเครียด” ตามใบกิจกรรม	- ใบความรู้ 1 และ 2
7. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม สรุปผลการพูดคุยและให้สมาชิกกลุ่มอื่น ที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม	- ใบกิจกรรม
8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1 และ 2	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมความเครียด

ความเครียดมีทั้งผลดี และผลเสียต่อบุคคล ความเครียดในระดับที่พอเหมาะและไม่ยาวนานเกินไป จะส่งผลให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการทำภารกิจต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ดี แต่ถ้าความเครียดที่มีมากเกินไป และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมา การสามารถตระหนักรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จะช่วยให้การจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ใบกิจกรรม

“ความเครียด”

สาเหตุของความเครียด (เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบความรู้ 1

กิจกรรม “ความเครียด”

ความเครียด เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบซึ่งขึ้นอยู่กับ การแปลความหมายสิ่งเร้าของบุคคล ถ้าแปลว่าคุกคามตนก็จะเกิดความเครียดตามมา

ความเครียดในระดับที่พอเหมาะ และไม่ยาวนานเกินไป จะส่งผลให้บุคคลมีความกระตือรือร้น ในการทำภารกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ดี แต่ถ้าความเครียดที่มีมากเกินไป และไม่สามารถจัดการกับ ความเครียดนั้นได้ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมาอย่างต่อเนื่องซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นสามารถจำแนกได้ ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวเอง

ด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เกิดโรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ท้องผูก เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ด้านจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า เบื่อหน่าย เศร้า เบื่ออาหาร เสี่ยงต่อการใช้จ่ายผิดพลาด เช่น บุกซื้อ เหล้า ฯลฯ

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัว ไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น ฯลฯ

3. ผลกระทบต่อเพื่อน

เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง ฯลฯ

4. ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน

ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน การทำงาน ซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ ฯลฯ

ใบประเมิน

“ความเครียดด้วยตนเอง”

ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เป็นเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดมือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ใบความรู้ 1

กิจกรรม “ความเครียด”

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17

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

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียด หรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความสามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่ส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง สัมผัสกับเพื่อน ฯลฯ

ระดับคะแนน 26-29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline)

ระดับคะแนน 30-60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้ง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข พุ่งชน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ ควรขอรับบริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แพทย์หรือนักจิตวิทยา ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วประเทศ

แนวทางการจัดการกับความเครียด

1. หมั่นสังเกตตนเองมีความเครียดมากน้อยแค่ไหน
2. วิเคราะห์ปัญหาที่ทำให้เครียด และหาทางแก้ไขโดยเร็ว
3. พยายามมองโลกในแง่ดี คือมองสิ่งที่เหลืออยู่แทนสิ่งที่หายไป
4. ฝึกวิธีคิดที่เหมาะสม
5. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ชอบ ปรึกษาคนที่เข้าใจ ฯลฯ
6. ใช้เทคนิคเฉพาะเมื่อทำวิธีอื่นๆ แล้วไม่ได้ผล เช่น ทำสมาธิ ฝึกการหายใจ ตารางปรับเปลี่ยนความคิด นวดกดจุด ฯลฯ จะเห็นว่าบางครั้งเราไม่สามารถแก้ไขสาเหตุของความเครียดออกไปได้หมด แต่เราสามารถจะผ่อนคลายความเครียดลงได้ด้วยวิธีต่างๆ ได้แม้ปัญหาจะยังคงอยู่

กิจกรรม “คลายเครียด”

จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้สมาชิกได้เรียนรู้และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้สมาชิกร่วมพูดคุยถึง “วิธีการคลายเครียด” จากประสบการณ์เดิมของแต่ละคน	
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้
3. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติทักษะผ่อนคลายความเครียด ตามใบกิจกรรม 1, 2 และ 3	- ใบกิจกรรม 1 2 และ 3
4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงผลการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด ตามใบกิจกรรม 4	- ใบกิจกรรม 4
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม	
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	
7. ให้สมาชิกเลือกวิธีฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่มีความเหมาะสมกับตนเองมาคนละ 1 วิธี และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีคลายเครียดของแต่ละคน	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมคลายเครียด

ทุกคนอาจจะเกิดความเครียดได้ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่หากเมื่อเกิดความเครียดแล้ว รู้จักวิธีคลายเครียด ก็จะทำให้ลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัวได้ โดยการคลายเครียด มีวิธีการตั้งแต่วิธีง่ายๆ จนถึงระดับยากที่ซับซ้อน ซึ่งทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติ และนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้และแต่ละคนก็มีวิธีคลายเครียดที่แตกต่างกันไป

ใบกิจกรรม 1

คลายเครียด เรื่อง “การฝึกการหายใจ”

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กลัมนี้ออกกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กลัมนี้ออกหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่ายืน นอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง

วิธีการ : 1. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)
2. กลัมนี้ออก 1 วินาที
3. ค่อยๆ หายใจออกยาวๆ อีก 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

ทำขั้นตอน 1-3 ช้า 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เสรี หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบกิจกรรม 2

คลายเครียด เรื่อง “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้ผู้รับการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละส่วนสลับกันไป เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกความแตกต่างของความรู้สึกระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลายโดยเกิดการเรียนรู้กล้ามเนื้อที่เกร็งจะสัมพันธ์กับความตึงเครียดความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

1. ผู้รับการฝึกนั่งเก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า หรือแว่นตา
2. ให้ผู้รับการฝึกหลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอารมณ์อย่างเต็มที่ รู้สึกสบาย ผ่อนคลายและสงบ
3. ให้ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกหน้าเท้าขึ้นให้สัมผัสเท้าอยู่กับพื้น เกร็ง และถอนนิ้วทั้งสิบจนรู้สึกถึงความตึงเครียดแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบาย ไม่ตึง
4. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่น่อง แล้วเขย่งปลายเท้าเกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึง จนเครียดแล้วคลายออกให้มากที่สุด
5. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้าง ให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อข้อเท้าจนตึงแล้วคลายออก
6. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยเขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออกให้มากที่สุด
7. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดและกลืนไว้ ผ่อนคลายออก
8. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึง แล้วผ่อนคลายออกให้มากที่สุด
9. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึงแล้วผ่อนคลายออก
10. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่ขึ้นสูง จนตึงแล้วคลายออก
11. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปาก เขยียดริมฝีปากโดยฉีกยิ้มให้มากที่สุดให้กลืนลิ้นไปถึงลำคอ ขากรรไกรแล้วคลายออก
12. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูก ย่นอวัยวะทั้งหมดเข้าหากัน ทำหน้าแบบร้อง “อึ” แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้ แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรทำทุกส่วนในตอนเช้า และตอนเย็นหรือก่อนเข้านอน จะทำให้หลับสบายตื่นขึ้นมาสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

ใบกิจกรรม 3

คลายเครียด เรื่อง “การทำสมาธิ”

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบอยู่ในท่าที่สบายที่จะสามารถคงอยู่ในสภาพนั้นได้อย่างน้อย 20 นาทีโดยไม่รู้สึกรีบเร่ง ควรมีสั่งยึดเหนี่ยวในใจ และพร้อมที่จะเปิดใจให้ยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการฝึกทำสมาธิ

1. ให้สมาชิกนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือนั่งพับเพียบก็ได้ ตามแต่จะถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกโดยที่หายใจเข้าท้องพอง 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 ย้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อยๆ จาก 1-5 1-6 1-7 1-8 1-9 และ 1-10

วิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยวิธีการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่คิดแก้ปัญห และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

ใบกิจกรรม 4

คลายเครียด

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบความรู้

กิจกรรมคลายเครียด

วิธีการคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด หมายถึง การปรับตัวและเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธี หลายระดับ ดังนี้

- ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ
เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ
- ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด
- ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

กิจกรรม “อารมณ์ร้ายที่ย่อมมี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้
3. เพื่อให้สมาชิกอธิบายวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเองได้

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้สมาชิกเกิดความคับข้องใจด้านการเรียนโดยไม่ต้องสรุป 2. แบ่งกลุ่มสมาชิก 4-5 คน/กลุ่ม 3. แจกสถานการณ์ตัวอย่างและให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงาน 4. ให้สมาชิกส่งตัวแทนออกไปรายงานหน้าชั้น 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึก สาเหตุ และวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจของตนเองให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้	- ใบกิจกรรม “สถานการณ์ต่างๆ” - ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล

สังเกตจากการระดมความคิดในการอภิปรายกลุ่ม

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำกลุ่มอาจแนะนำให้สมาชิกรู้จักใช้สติและสมาธิในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง โดยใช้หลักธรรมเข้ามาช่วย เช่น การให้สมาชิกได้ฝึกนั่งสมาธิ
2. ให้สมาชิกร่วมกันวาดภาพการ์ตูน เสนอวิธีการจัดการกับความรู้สึกคับข้องใจ โดยอาจจัดประกวดและนำภาพติดประกาศเผยแพร่ที่บอร์ดของค่าย ห้องประชุม หรือจัดทำเป็นแผ่นปลิวหรือที่คั่นหนังสือ เผยแพร่ให้เพื่อนสมาชิกเรียนรู้ด้วยกัน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม อารมณ์ร้ายที่ซ่อนเร้น

ความคับข้องใจ เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกมีความต้องการได้ของ 2 สิ่งในเวลาเดียวกัน และไม่สามารถตัดสินใจได้ เข้าทำนองรักพี่เสียดายน้อย สมาชิกจึงควรทำความเข้าใจถึงความรู้สึก สาเหตุ ของการเกิดความคับข้องใจ และเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ รวมถึงการหาทางออกที่เหมาะสม อันจะช่วยให้สมาชิกมีแนวคิดในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ดีขึ้น

ใบกิจกรรม

สถานการณ์ต่างๆ

ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ที่ได้รับและอภิปรายตามประเด็น ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

สถานการณ์ที่ 1

สมาชิกพยายามตั้งใจเรียน แต่เพื่อนส่งเสียงดัง สมาชิกฟังเท่าไร ก็ไม่เข้าใจวิชาที่ครูสอน

สถานการณ์ที่ 2

เพื่อนไม่มาตามนัดเพื่อทำงานกลุ่มส่งอาจารย์ มีผลทำให้งานกลุ่มอาจไม่เสร็จตามกำหนดส่ง

สถานการณ์ที่ 3

เพื่อนรักกันมากที่อยู่ต่างห้อง ชวนสมาชิกโดดเรียนไปดูหนังที่อยากดูมากแต่สมาชิกกลัวเรียนไม่ทัน

ประเด็นอภิปราย

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนั้น
3. สมาชิกมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

ใบความรู้

กิจกรรม “อารมณ์ดีราดเยี่ยม”

คำถาม

แนวคิดที่ควรได้

สถานการณ์ที่ 1

1. สมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
 - ไม่พอใจที่เพื่อนๆ ส่งเสียงดัง รบกวนสมาธิในการเรียน
 - หงุดหงิดตัวเองที่ตั้งใจเรียน แล้วยังเรียนไม่รู้เรื่อง
2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น
 - รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากคุยกับเพื่อนเนื่องจากจะได้ไม่รู้สึกแปลกแยก ในขณะที่เดียวกันก็อยากตั้งใจเรียนให้รู้เรื่องด้วยเช่นกัน
3. สมาชิกมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร
 - ยอมรับความคับข้องใจที่เกิดขึ้น ว่าเกิดจากความรู้สึกขัดแย้งภายในจิตใจที่มีความต้องการ 2 อย่างเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน
 - สงบใจ โดยหายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ
 - บอกความรู้สึกของเรากับเพื่อนและขอร้องเพื่อนให้เบาเสียงลง และเตือนให้ตั้งใจเรียน (ถ้าทำได้)
 - ย้ายที่นั่งฟังครูใกล้ๆ (ถ้าทำได้)
 - ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุม อารมณ์จัดการกับความคับข้องใจและหาทางออกได้โดยไม่เสียเพื่อน

ใบความรู้

กิจกรรม “อารมณ์ร้ายที่ย่อมมี” (๓๑)

คำถาม

แนวคิดที่ควรได้

สถานการณ์ที่ 2

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

- ไม่พอใจ โกรธ ที่เพื่อนไม่รับผิดชอบ
- หงุดหงิดตนเองที่ไม่สามารถกระตุ้นให้เพื่อนมาช่วยงานได้

2. อะไรเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนี้

- เพื่อนไม่รับผิดชอบ
- รู้สึกคับข้องใจที่แม้รู้สึกโกรธเพื่อนมาก แต่ก็ไม่สามารถต่อว่าเพื่อนแรงๆ ได้ เพราะไม่อยากเสียเพื่อน

3. สมาชิกมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

- สงบใจ
- บอกความรู้สึกของตนต่อพฤติกรรมของเพื่อน
- ขอร้องซ้ำให้เพื่อนช่วยงาน
- ย่อยงาน และแบ่งให้เพื่อนรับผิดชอบในส่วนที่ถนัดและไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มมากนัก
- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมอารมณ์จัดการความคับข้องใจและหาทางออกได้โดยไม่เสียเพื่อน

ใบความรู้

กิจกรรม “อารมณ์ร้ายดื้ออ้อม” (๓๑)

คำถาม

แนวคิดที่ควรได้

สถานการณ์ที่ 3

1. สมาชิกรู้สึกอย่างไร กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

- รู้สึกคับข้องใจ เพราะทั้งอยากไปดูหนัง และอยากเรียนในเวลาเดียวกัน

2. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเช่นนั้น

- ความคับข้องในจิตใจ ที่เกิดขึ้นจาก ความต้องการทำกิจกรรมที่ชอบทั้ง 2 อย่างใน เวลาเดียวกันและกลัวเพื่อน ไม่พอใจ คราวหลังเพื่อนอาจไปไหน โดยไม่ชวน อาจทำให้เสียเพื่อน

3. สมาชิกมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร

- สงบใจ
- ใช้ทักษะปฏิเสธโดยขอบคุณและบอก ความรู้สึกแท้จริงพร้อมเหตุผลกับเพื่อน “ชอบใจมากที่ชวนแต่เรากลัวเรียน ไม่ทันขอไม่ไปนะคราวนี้”
- ชื่นชมตนเองที่สามารถควบคุมตนเอง โดยกล้าปฏิเสธในสิ่งไม่ดีและเลือก ทำสิ่งที่ดีกว่าในขณะที่ไม่เสียเพื่อน อีกด้วย

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

วัตถุประสงค์บ่มเพาะทัศนคติที่ดีในตนเอง

1. สัญลักษณะอันงดงาม
2. คุณค่าแห่งตน
3. มุ่งมั่นที่มีพลังชีวิต
4. โดดเด่น เก่งกล้า
5. เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน
6. รู้เท่า รู้ใจ

กิจกรรม “สัญลักษณ์ของฉัน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แจกกระดาษสมาชิกคนละ 1 แผ่น 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงขั้นตอนการทำงานดังนี้ 2.1 ให้สมาชิกคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอคนละ 1 ชนิด วาดลงในกระดาษที่แจกให้ 2.2 เขียนอุดมการณ์ แนวคิด หรือคำขวัญประจำตัวลงใต้ภาพ 2.3 ให้นำเสนอหน้าห้องดังตัวอย่างนี้ทีละคน เช่น “สวัสดีครับผม / ดิฉันชื่อ.....สัญลักษณ์ของผม/ดิฉันคือ พริกขี้หนู เหตุที่เลือกพริกขี้หนู เพราะผมเป็นคนตัวเล็ก แต่ใจไม่เล็ก ไม่ยอมใคร ผมสู้ยิบตา คำขวัญของผมคือ เล็กแต่ร้อนแรง” 3. เมื่อครบทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสรุปร่วมกันว่าได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้	- กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมสัญลักษณ์ของฉัน

การได้สำรวจและสะท้อนความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคลออกมานั้น ทำให้รู้จักตนเอง และได้รับความคิด ความรู้สึกบุคคลอื่นมากขึ้น

กิจกรรม “คุณค่าแห่งตน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าแห่งตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มอธิบายการทำแบบทดสอบเพื่อค้นหาระดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง	- แบบทดสอบ “Rubin’s Self Esteem Scale”
2. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันสรุปและแปลผลการทำแบบทดสอบและนำผลจากการทำแบบทดสอบไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองในส่วนที่ตนยังขาดอยู่เพื่อให้สมาชิกเต็มเต็มในความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความภาคภูมิใจต่อไป	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”
3. สมาชิกและผู้นำกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้	

การประเมินผล

1. พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม
2. สังเกตจากผลจากแบบทดสอบของสมาชิก
3. สังเกตจากการร่วมอภิปรายสรุปข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

ผู้นำกลุ่ม ควรพูดคุยกับสมาชิกเป็นรายบุคคล ในรายที่สมาชิกประเมินว่าตนมีความเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมคุณค่าแห่งตน

การเห็นคุณค่า และความดีของตนเอง ย่อมทำให้ทำให้ทุกคนมีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปในชีวิต มองเห็นศักดิ์ศรีและความมีค่าของตนเอง ในขณะที่ผู้ที่มีมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็สามารถที่จะพัฒนาคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มมองจุดดีเล็กๆ และพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง

** แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale **

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบ ไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือ ผิด เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น โปรดตอบทุกข้อ

ตอนที่ 1 โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองก็ตอบว่า ใช่ ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า ไม่ใช่ โดยกาเครื่องหมาย X ทับคำตอบนั้น

- | | | |
|--|-----|--------|
| 1. ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมาาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่ที่บ้าน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. ฉันเป็นคนที่ไม่ไ้ใจได้ | 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. ฉันหวาดกลัวบ่อยๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. ฉันจะว่าอุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. ฉันเป็นคนขี้ตกใจ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมต่างๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 24. ฉันมีเพื่อนมาก | ใช่ | ไม่ใช่ |

25. ฉันเป็นคนที่ถูกกลั่น	ใช่	ไม่ใช่
26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
27. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข	ใช่	ไม่ใช่
28. ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้	ใช่	ไม่ใช่
29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้	ใช่	ไม่ใช่
30. ฉันเป็นคนร่ำรวย	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. ฉันเป็นคนที่มีความสมบัติที่ดีหลายอย่าง	ก	ข	ค	ง
33. ฉันรู้สึกว่าคุณทำอะไร	ก	ข	ค	ง
34. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่าผู้อื่นๆ	ก	ข	ค	ง
35. ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวเองเหลือเกิน	ก	ข	ค	ง
36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี	ก	ข	ค	ง
37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความสุขในตัวเอง	ก	ข	ค	ง
38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้	ก	ข	ค	ง
39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไร้ประโยชน์	ก	ข	ค	ง
40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	ก	ข	ค	ง

ตอนที่ 3 โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วนแล้วทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบ ตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

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

41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุกๆ 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. คนต่างๆ ไปชอบฉัน	1	2	3	4	5
47. ฉันเป็นคนที่ไวใจได้	1	2	3	4	5

48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวเอง	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. ฉันเป็นคนขี้อิจฉา	1	2	3	4	5
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ดีดั่ง	1	2	3	4	5
58. ฉันเป็นคนสุภาพ	1	2	3	4	5
59. ฉันเป็นคนขี้อาย	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 และการแปลผลแบบทาลอย ***
Rubin's Self Esteem Scale

แบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเอง ประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบรับ หรือปฏิเสธ 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 O (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” หรือ “ตลอดมา” และในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ข้อ 41, 42 , 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 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

การตีคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62-190 ในการแบ่งระดับของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การแบ่งดังต่อไปนี้

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159-190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95-158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62-94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

ใบความรู้

สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวกการรับรู้นี้มาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงานมากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์ น่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ที่รับรู้แล้วทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ไม่มีความสามารถ ฯลฯ ต้องรีบจัดคำพูดนั้นๆ เสียด้วยคำพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่คำพูดไม่ดี ด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

คำพูดไม่ดี

ผมไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย

ผมต้องทำอะไรได้แน่นอน

ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก

คำพูดที่ดี

ผมฝึกบ่อยๆ ผมจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ

ผมจะต้องทำให้ได้

ผมจะฝึกทุกวัน และเป็นนักฟุตบอลที่ดีได้แน่นอน

ที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกต้องเชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จมีสุขภาพดี และมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง

กิจกรรม “มองส่วนดี มีพลังชีวิต”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถมองความดีงามของตนเองและผู้อื่น และบอกถึงความดีของกันและกัน อย่างเปิดเผย
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเติมเต็มความรักและค่าในตนเองและผู้อื่นได้

ระยะเวลา 25 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มสนทนา “ในแต่ละวันทุกๆคน มีโอกาสทำความดีงามมากมาย และทุกคนได้ทำความดีงามสะสมไว้ แต่บางคนไม่เคยบอกความดีงามของตนเองแก่ผู้อื่นเลย บางคนมีความประทับใจในความดีงามของคนอื่นๆ ก็ควรที่จะบอกความดีงามให้ผู้อื่นได้รับรู้ จะเป็นการสร้างความมั่นใจด้วยการกระทำความดีงามของกันและกันต่อไป” 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน ผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง ใช้เวลาคนละ 4 นาที โดยให้ 2 นาทีแรก ผู้พูดกล่าวยกย่องความดีงามของผู้ฟัง 2 นาทีหลังผู้พูดกล่าวยกย่องความดีงามที่มีอยู่ในตัวผู้พูดเอง แล้วผลัดเปลี่ยนบทบาทจากผู้พูดมาเป็นผู้ฟัง แล้วให้เพื่อนเป็นผู้พูดบ้าง สนทนาอีก 4 นาที เช่นกัน ในขณะที่สนทนาให้บันทึกลงในใบกิจกรรม “มองส่วนดีมีพลังชีวิต” 3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก เป็นคู่ๆ และให้ออกมานำเสนอ รวมทั้งซักถามความรู้สึก และประสบการณ์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ในฐานะที่เป็นผู้พูดและผู้ฟังระหว่างสนทนา 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	- ใบกิจกรรม “มองส่วนดีมีพลังชีวิต”

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมระหว่างสนทนาและการรายงานหน้าห้องประชุม เกี่ยวกับการบอกความดีงามของกันและกันของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมมอส่วนดี มีพลังชีวิต

1. การพูดชมเชยความดีงามของตนเอง ยากยิ่งกว่าการพูดชมเชยผู้อื่น เพราะเราถูกฝึกให้เก็บความดีงามของตนเองซ่อนเอาไว้ ฉะนั้น การบอกความดีของตนเองต่อผู้อื่น และรับรู้ความดีงามของผู้อื่น ทำให้ต่างเห็นคุณค่าของกันและกัน
2. การรับฟังความดีงามของกันและกัน จะเพิ่มความดีงามมากขึ้นในสังคม และเพิ่มภาวะผูกพันที่จะต้องทำความดีต่อไป เพราะมีคนมองเห็น และมีกำลังใจ เป็นการเติมพลังให้กับชีวิต
3. การฝึกสังเกต ความดีงามของกันและกัน และแสดงออกด้วยการพูดยกย่องชมเชยกัน ก่อให้เกิดความรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นเป็นฐานของความเชื่อมั่นในตนเอง เสริมความมั่นใจให้กันและกัน

ใบกิจกรรม

“มอรวรรณถึมัวลัษีวอ”

คำชี้แจง จับคู่พลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง โดยใช้เวลาคนละ 4 นาที ให้ 2 นาทีแรก กล่าวยกย่องความดีงามของเพื่อน และ 2 นาทีหลังให้กล่าวยกย่องความดีงามของตนเอง

ฉันบอกเพื่อนว่า

เพื่อนบอกฉันว่า

กิจกรรม “ใคร่อย่อย...เก๋ๆจ้ะ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถสำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่นได้

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง 2. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกนึกถึงความดีงามที่มีอยู่ในตนเอง เช่น - ฉันเป็นคนที่เป็นคนชอบไหม - ฉันสามารถทำ.....ได้ดี - ฉันเก่งเรื่อง..... - ฉันอยากทำเรื่อง..... 3. ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิก 4-5 คน พูดถึงความดีงามของตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 ประโยค โดยใครอยากชมเชยใครเรื่องใดๆ ก็ได้ ถ้าในกรณีที่มีสมาชิกคนใด ยังไม่ได้รับการชมเชยจากใคร ผู้นำกลุ่มควรให้เพื่อนๆ ช่วยหาความดีงามและบอกแก่สมาชิกคนนั้น หรือผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้บอกก็ได้ 5. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม	

การประเมินผล

สังเกตจากคำตอบของสมาชิกในการสำรวจคำพูดแสดงความชื่นชม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมใคร่อย่อย...เก๋ๆจ้ะ

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้ว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้เรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตได้ โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

การสร้างความรู้สึกที่ดีและการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ย่อมเป็นการสร้างคุณค่าในตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนดีมีคุณค่าก็ย่อมพยายามทำสิ่งที่ดีงามในชีวิต และไม่นำสิ่งเลวร้ายหรือไม่ดีเข้ามาในชีวิตตน

กิจกรรม “เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และเข้าใจถึงที่มาของเจตคติของตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มนำภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลให้สมาชิกดู สมาชิกแต่ละคนบอกว่าภาพนั้นเป็นภาพอะไร จากนั้นสมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าแต่ละคนมองภาพนั้นแตกต่างกันเพราะอะไร 2. ผู้นำกลุ่มใช้สื่อภาพบุคคลให้สมาชิกดูทีละภาพแล้วให้สมาชิกทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม “เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน” ในข้อ 1 3. ขออาสาสมัคร 5-7 คน บอกให้เพื่อนๆ ฟังว่า มีความรู้สึกและคิดเห็นอย่างไรต่อบุคคลในภาพนั้น 4. ให้สมาชิกตอบคำถาม ข้อ 2 และ 3 ในใบกิจกรรมต่อ 5. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกร่วมกันอภิปรายตามแนวคำถามต่อไปนี้ - ทำไมสมาชิกจึงมีเจตคติต่อบุคคลต่างๆ เช่นนั้น - แหล่งที่มาของเจตคติเช่นนั้น (พ่อแม่บอก อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฯลฯ) - หลังจากเปลี่ยนมุมมองใหม่ (ตามคำถามข้อ 2 ในใบกิจกรรม) แล้วสมาชิกพบอะไร - สิ่งที่คุณไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้คืออะไร (ชาติกำเนิด เพศ ผิวพรรณ ฯลฯ) - สิ่งที่คุณสามารถเปลี่ยนแปลงได้ คืออะไร (เจตคติของตน) 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม	- ภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ ของบุคคล - ใบกิจกรรม “เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายเกี่ยวกับการรับรู้ภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน และเหตุผลประกอบของสมาชิก
2. พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรมและการอภิปรายเกี่ยวกับสาเหตุของเจตคติที่มีต่อบุคคลต่าง ๆ แหล่งที่มาของเจตคติ และแนวคิดจากการเปลี่ยนมุมมองของสมาชิก

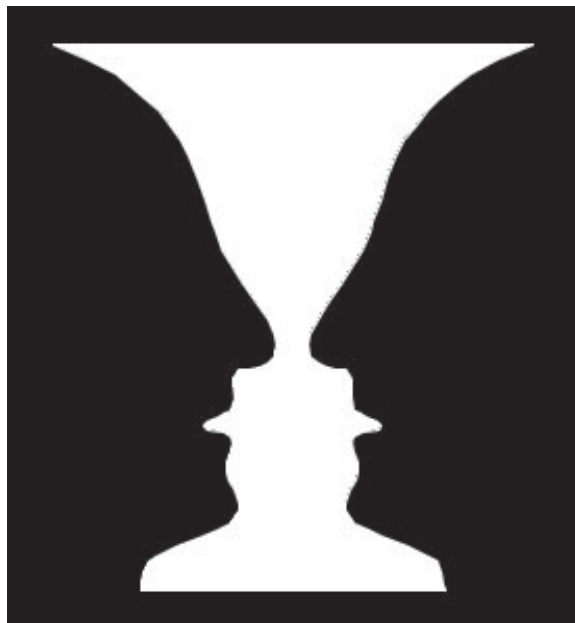
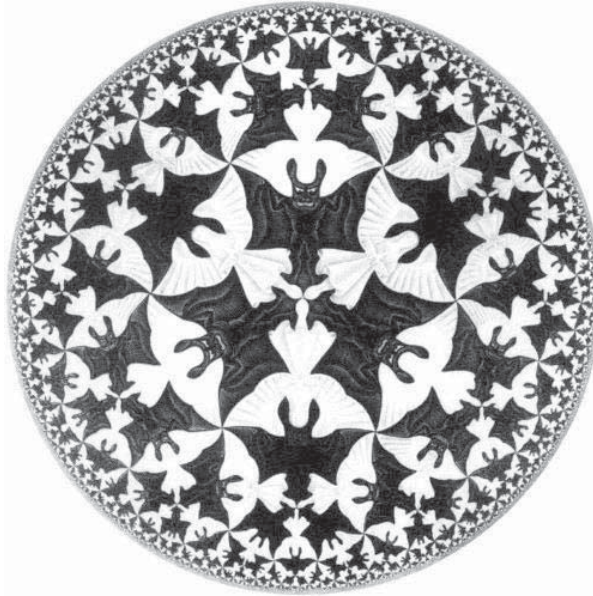
สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเปิดโลกใหม่ด้วยใจตน

ภาพในความคิดหรือเจตคติของแต่ละคนต่อเรื่องเดียวกัน หรือสิ่งเดียวกันอาจแตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะคนเราได้รับการอบรม เลี้ยงดู หรือได้รับประสบการณ์ต่างๆ แตกต่างกัน การที่ไม่ยอมเปลี่ยนเจตคติของตนเอง อาจทำให้เป็นอุปสรรคที่ทำให้บุคคลไม่เข้าใจตนเองและผู้อื่น ในทางกลับกันหากบุคคลมองโลกด้วยสายตาของผู้อื่นหรือเปลี่ยนแง่คิดมุมมองของตน จะช่วยให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น สามารถอยู่ร่วมกันด้วยความรัก และยกย่องชื่นชมกันและกันได้

ฉะนั้น คนทุกคนต่างก็มีสิ่งดี ๆ ในตนเอง แต่เราควรมองคนในหลายๆ ด้าน การเข้าใจตนเองถึงที่มาของเจตคติและการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็นกับผู้อื่น ช่วยให้เราเข้าใจตนเอง และสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งจะช่วยให้ทำงานและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ภาพปริศนา

“การรับรู้ของบุคคล”



ใบกิจกรรม

“เปิดโลกใหม่ด้วยใจตน”

1. สมาชิกคิดอย่างไรต่อบุคคลในอาชีพต่อไปนี้ เขียนความคิด หรือความรู้สึกลงในช่องความคิดครั้งที่ 1

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

2. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคล ในข้อ 1-4 อีกครั้ง โดยให้มีทิศทางตรงกันข้ามกับความคิดเห็นครั้งที่ 1 แล้วเขียนอธิบาย ในช่องความคิดเห็นครั้งที่ 2 ตัวอย่างเช่น ถ้าคิดถึงครูหญิงสูงอายุ ครั้งแรกว่า “ดู เจ้าระเบียบ” เพื่อเปลี่ยนความคิดในครั้งที่ 2 ควรคิดในทางที่ดี เช่น “หวังดี มีวินัย รอบคอบ” เป็นต้น

3. สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

3.1 สาเหตุที่สมาชิกมีเจตคติต่อบุคคลต่างๆ เช่นนั้น เพราะ.....

.....

3.2 แหล่งที่มาของเจตคติ คือ.....

.....

3.3 หลังจากเปลี่ยนมุมมองแล้ว สมาชิกมีแนวคิดอย่างไร.....

.....

กิจกรรม “รู้เขา-รู้เรา”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักหาลักษณะที่ดีของผู้อื่น และยอมรับลักษณะที่ดีของกันและกัน
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจที่ได้เป็นผู้ให้และผู้รับคำชม
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน 2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ลักษณะของฉัน” ให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อดีที่เป็นจุดเด่นของตนเอง เช่น รับผิดชอบ สนุกสนาน เอื้อเฟื้อ ฯลฯ 3. ผู้นำกลุ่มเอ่ยชื่อสมาชิกกลุ่มคนใดคนหนึ่งในกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มถามว่า เมื่อเอ่ยถึง.....ชื่อสมาชิก.....เราจะนึกถึงข้อดีที่เป็นจุดเด่นๆ อะไรในตัวเขาบ้าง ให้สมาชิกในกลุ่มพูดถึงข้อดีที่เป็นจุดเด่นของผู้ที่ถูกเอ่ยนามจนครบทุกคน 4. ผู้ถูกเอ่ยนาม บันทึกลักษณะที่เพื่อนบอกลงในใบงานของตน 5. เมื่อสมาชิกกลุ่มทำครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกเป็นตัวอย่าง 4 คน โดยถามถึงความรู้สึกหลังจากสมาชิกได้ค้นพบข้อดีใหม่ๆ ของตัวเองที่เพื่อนบอก 6. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม	- ใบกิจกรรม “ลักษณะของฉัน”

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมรู้เขา รู้เรา

การที่สมาชิกรู้ลักษณะนิสัยที่ดีของตนเองและผู้อื่น และบอกให้กันและกันฟัง จะทำให้เกิดกำลังใจในการทำความดี และเกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

ใบกิจกรรม

“ลักษณะของเราฉัน”

ข้อดี ข้อเด่น ของฉัน	ข้อดี ข้อเด่น ของเพื่อน
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

สิ่งที่ฉันค้นพบใหม่คือ.....

ฉันรู้สึกว่า.....

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

วัตถุประสงค์บ่มเพาะความรู้เรื่องยาเสพติด

1. รู้ไว้ภัยไม่มี
2. ช่วยเพื่อน
3. รู้ทันอันตราย
4. จะทำอะไร
5. คิดใหม่ เชื่อใหม่

กิจกรรม “รู้ไว้ภัยไม่มี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบด้านต่าง ๆ จากการเสพสารเสพติด

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำถึงเหตุผลและผลกระทบของการเสพสารเสพติด	
2. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์กรณีศึกษาตามใบกิจกรรม	- กรณีศึกษา - ใบกิจกรรม รู้ไว้ภัยไม่มี
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ	
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย สรุปสาเหตุผลกระทบและข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ “สาเหตุและผลกระทบของการเสพสารเสพติด”

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมรู้ไว้ภัยไม่มี

ไม่มีสมาชิกคนใดอยากติดสารเสพติดและไม่มีคนใดในโลกที่ต้องการตกเป็นทาสสารเสพติด แต่อาจจะเข้าสู่วังวนของสารเสพติดด้วยความอยากรู้อยากลอง และรู้เท่าไม่ถึงการณ์ต่อพิษภัยของสารเสพติด หากสมาชิกและเยาวชนได้เพียงตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติดและสามารถวิเคราะห์สาเหตุและผลกระทบด้านต่าง ๆ จากการเสพติดสารเสพติด โดยรู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง พิชัยร้ายของสารเสพติด สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสพสารเสพติดเท่านั้นก็จะสามารถป้องกันตนจากสารเสพติดได้

กรณีศึกษา

กรณีศึกษาที่ 1

มาตินักเรียนดีเด่นด้านชีววิทยา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้รับการคัดเลือกให้เป็นตัวแทนไปแข่งขันชีววิทยาโอลิมปิกที่ประเทศญี่ปุ่น มาติเป็นความหวังของโรงเรียน เพราะตั้งแต่เปิดโรงเรียนมา 15 ปี มาติเป็นคนแรกของโรงเรียนที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมแข่งขันระดับประเทศ ทำให้มาติต้องท่องหนังสืออย่างหนัก แต่เวลาที่เหลืออยู่ทำให้มาติอ่านหนังสือไม่ทัน มาติอยากอ่านหนังสือให้ได้มากขึ้น จึงแอบไปซื้อยาขยันมากิน แรกๆ ยาเพียงครึ่งเม็ดทำให้มาติอ่านหนังสือได้ทั้งคืน แต่หลังๆ ยาเท่าเดิมไม่ค่อยได้ผล มาติจึงเพิ่มยาเป็น 1 เม็ด...2 เม็ด...3 เม็ด จนในที่สุดถ้ามาติไม่ได้กินยา มาติก็จะมีอาการง่วงซึมทั้งวัน หงุดหงิดและมือสั่น มาติไม่รู้จะอย่างไร เพราะอาทิตย์หน้า มาติจะต้องเดินทางไปแข่งขันแล้ว

กรณีศึกษาที่ 2

ในงานเลี้ยงฉลองการสอบไล่ชั้น ม.6 สมชายกับเพื่อนๆ รวมทั้งหวานแหวว หวานใจของสมชายสนุกสนานกันเต็มที่ ในงานมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลายชนิด ไม่ว่า เบียร์ สุรา ทั้งไทยและเทศ สมชายไม่ยอมให้เสียเงินเลยดื่มเข้าไปไม่น้อย หลังเลิกงานสมชายไปส่งหวานแหววที่บ้าน ระหว่างทางเข้าซอยมีชายหนุ่มหลายคนนั่งดื่มสุราอยู่ ชายคนหนึ่งเดินเข้ามาพุดจาตะโลม และทำท่าจะลวนลามหวานแหวว สมชายผลักไหล่ชายคนนั้น จึงเกิดการต่อสู้กันขึ้น ชายคนอื่นเข้ามาช่วยเพื่อนหวานแหววเห็นที่ท่าว่าสมชายจะสู้ไม่ได้ ด้วยความตกใจจึงหยิบมีดพกผลไม้ที่ติดตัวมาแทงเข้าที่แขนของชายคนนั้น...

ใบกิจกรรม

“รู้ไว้ภัยไม่มี”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน อ่านกรณีศึกษาที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย แล้วช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบ ของเหตุการณ์จากกรณีศึกษา สรุป และเขียนลงในแบบที่กำหนด (เวลา 5 นาที)

กรณีศึกษาที่.....

สาเหตุของการใช้สารเสพติด	ผลกระทบที่เกิดขึ้น
1.	ต่อตนเอง.....
2.	
3.	
4.	ต่อผู้อื่น.....
5.	
ฯลฯ	

ใบความรู้

สาเหตุและผลกระทบของการติดสารเสพติด

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เยาวชนจำนวนมากติดสารเสพติด

1. สาเหตุจากความอยากรู้อยากลอง

เยาวชนบางคนรู้เท่าไม่ถึงการณ์ว่าสารเสพติดนั้นมียันตรายและทำให้เกิดการติดได้ง่าย จึงทดลองเสพด้วยความอยากรู้ เพราะเห็นว่าเป็นของแปลกใหม่ เมื่อทดลองเสพและเสพติด ทำให้ติดสารเสพติดได้ในที่สุด

2. สาเหตุจากเพื่อนชวน

เยาวชนวัยรุ่นส่วนมากมีความรักเพื่อน เชื่อเพื่อน กลัวเสียเพื่อน กลัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน ไม่ได้จึงพยายามที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมกลุ่มเพื่อน บางครั้งให้ทดลองสิ่งแปลกใหม่ก็ไม่กล้าปฏิเสธ เช่น การชวนให้ทดลองสารเสพติด เป็นต้น ก็อาจทำให้เกิดการเสพติดและทำให้ติดสารเสพติดได้ในที่สุด

3. สาเหตุจากครอบครัว

ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน แยกกันอยู่ ไม่เข้าใจลูก ไม่รู้จักแบ่งเวลาให้กับลูก หรือสมาชิกในครอบครัวเกิดขัดแย้งกันทำให้สมาชิกในครอบครัวนั้นไม่มีความสุข อาจหันไปใช้สารเสพติดเพื่อหลีกความทุกข์ใจและเสพติดจนเกิดการติดได้

4. สาเหตุจากการว่างงาน

คนที่ว่างงานมักไม่มีเงินมาใช้จ่าย จะกลุ้มใจ หันไปใช้สารเสพติด เพราะคิดว่าสารเสพติดจะช่วยทำให้หายกลุ้มใจได้ ผลสุดท้ายก็นำไปสู่การติดยา

5. สาเหตุจากการทำงาน

บางคนมีความจำเป็นต้องทำงานหนักเกินกว่าร่างกายจะรับได้ จึงหันไปใช้สารเสพติด เพราะเข้าใจผิดว่าจะช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น จนต้องใช้เป็นประจำหรือเป็นนิสัย เช่น การนิยมใช้ยาบ้า (แอมเฟตามีน) ในกลุ่มผู้ขับรถบรรทุก รถประจำทาง เกษตรกร หรือการใช้ยาหล่อมประสาทในกลุ่มผู้ขายบริการ เพื่อให้เกิดความกล้าในการทำงาน เป็นต้น

6. สาเหตุจากการที่ยาเสพติดหาง่าย

สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยมีการซื้อขายสารเสพติดได้ง่าย อาจทำให้บุคคลที่มีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ทำให้มีการเสพติดและมีโอกาสติดสารเสพติดได้ง่ายขึ้น

7. สาเหตุจากการใช้ยาในทางที่ผิด

บางคนไม่มีความรู้เรื่องสารเสพติดและมีความเชื่อผิดๆ เช่น ผู้ใช้แรงงาน ชาวไร่ ชาวนา กรรมกรแบกหาม นิยมกินยาแก้ปวดชนิดของเพื่อช่วยให้มีแรงทำงาน หากไม่กินจะทำงานไม่ไหว คนเก็บสามล้อรับจ้างกินยาขยันเพื่อช่วยให้เก็บสามล้อได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อย การกินยาเพื่อช่วยกระตุ้นให้ร่างกายมีแรงทำงาน เป็นการใช้อย่างที่ผิดและอาจมีการเสพยา ทำให้ร่างกายดื้อยาและติดยาที่ใช้ได้

ผลกระทบของการใช้สารเสพติด

1. ผลกระทบของยาบ้า

ยาบ้ามีผลต่อวงจรของความเคลิ้มสุขในสมอง โดยการไปเปลี่ยนแปลงระดับของสารเคมีในสมองโดยเฉพาะ Dopamine และ Norepinephrine การที่มี Dopamine ปริมาณเข้มข้น จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจเคลิบเคลิ้มสุข ส่วน Norepinephrine จะเป็นตัวทำให้เกิดการตื่นตัวและการทำงานได้ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย การใช้ยาบ้าปริมาณเล็กน้อยในระยะแรกจะทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์ฉีกะนอง อยู่ได้นาน โดยไม่ต้องนอนหลับพักผ่อน ความดันโลหิตเพิ่ม ใจสั่น

ผลเหล่านี้ทำให้เกิดการเข้าใจผิดว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลัง หรือ ทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว ทำให้ฤทธิ์ “เพิ่มพลัง” ลดลง ผู้เสพยาจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่างๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสีย หรือ ท้องผูก เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง สับสนหรือจัดมวนต่อมวน ตื่นเต้นง่าย พุดมาก อยู่ไม่สุข มือสั่นเหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิด จุกเสียว ชอบทะเลาะวิวาท

การใช้อย่างนานๆ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เสี่ยงต่อโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน และโรคปอด ถ้าได้รับยาในขนาดสูง จะมีฤทธิ์กดประสาท และระบบหายใจ ไขสูง ชัก หดสติ และมีโอกาสเสียชีวิตได้จากเส้นเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวาย

นอกจากนี้ยังมีผลให้ เกิดอาการทางจิตและประสาท เช่น สับสน เพ้อ พุดไม่รู้เรื่องได้ยินเสียงแว่ว หรือ เห็นภาพหลอน อาการที่เกิดขึ้นคล้ายคนเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว และปัญหาความรุนแรงต่างๆ ได้ เช่น มีความคิดว่าคนจะทำร้ายตน จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่น หรือหนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้าน มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

อาการทางจิตเนื่องจากใช้ยานี้จะเกิดได้ โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อน โดยทั่วไปอาการเหล่านี้จะหายไปหลังหยุดใช้ยาหลายวันโดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าหากผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

2. ผลเสียของเครื่องดื่มมีนเมา

2.1 ฤทธิ์ของสุราทางการแพทย์

1. ฤทธิ์ต่อสมอง กัดการทำงานของสมอง โดยเฉพาะสมองส่วนที่รู้จักผิดชอบชั่วดี ในสมองที่ทำหน้าที่ยับยั้งชั่งใจ จะถูกกัดการทำงานของ

2. ฤทธิ์ต่อหัวใจและหลอดเลือด

- ทำให้ความเข้มแข็งของหัวใจลดลง
- มีการเสื่อมสลายของกล้ามเนื้อหัวใจแบบแก้ไขไม่ได้
- ภาวะหัวใจวายและถึงแก่กรรมโดยช่วยอะไรไม่ได้
- หลอดเลือดขยายตัว ทำให้ความร้อนภายในร่างกายถูกขับถ่ายมาที่ผิวหนัง

3. ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร

● กระเพาะจะมีการหลังกรดมาก ทำให้เยื่อในกระเพาะอักเสบบวมแดง อาจมีจุดเลือดออก ที่เยื่อกระเพาะจนกลายเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร

● มีการสะสมไขมันและโปรตีนในเซลล์ตับแทนที่จะเป็นการสะสมแป้ง ไกลโคเจน ถ้าดื่มมากๆ นานๆ จะทำให้เซลล์ตับทำงานไม่ได้ ทำให้ตับแข็งในที่สุด

4. ฤทธิ์ต่อทารกในครรภ์ มารดาที่ดื่มเหล้าไม่ว่าจะเป็นแบบใด เช่น วิสกี้ บรั่นดี ขาดองเหล้า เบียร์ ไวน์ มีโอกาสที่จะคลอดบุตรที่เป็นโรคพิษสุราตั้งแต่อยู่ในครรภ์ (Fetalalcohol syndrome) ได้ ลักษณะที่สำคัญของทารกกลุ่มนี้คือ สมองเสื่อม ภูมิปัญญาต่ำ ภูมิคุ้มกันโรคลดน้อย สมองหดเหี่ยว

5. ฤทธิ์ต่อการปฏิบัติทางการเพศ เหล้าจะทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศ เนื่องจากขาดการยับยั้งชั่งใจ แต่ในขณะเดียวกันเหล้ากลับทำให้สมรรถภาพที่จะปฏิบัติการทางเพศนั้นหมดไป โดยเฉพาะผู้ชายจะไม่สามารถปลุกอวัยวะเพศของเขาให้ทำหน้าที่ชายชาตรีได้เลย หากดื่มเหล้าจนเกินพอดี

2.2 ผลเสียของสุรา

เนื่องจากเครื่องดื่มมีนเมาที่มีฤทธิ์ต่อการทำงานของสมอง หัวใจ และหลอดเลือด ดังนั้น เมื่อดื่มเครื่องดื่มมีนเมาจะทำให้

● สมองตึกตัก เกิดความตึกตาคะนอง กล้าแสดงออก ดังนั้นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน จึงมีโอกาที่จะกระทำพฤติกรรมเสี่ยงๆ ตามกลุ่มเพื่อน เช่น การลองใช้สารเสพติดที่มีฤทธิ์แรงกว่า การไปเที่ยวสถานเริงรมย์เพื่อพิสูจน์ความเป็นลูกผู้ชาย การหาประสบการณ์ทางเพศกับหญิงขายบริการ

● ขาดการยับยั้งชั่งใจ เนื่องจากเครื่องดื่มมีนเมาทำให้กลัมีพฤติกรรมเสี่ยงๆ โดยไม่ได้คิดไตร่ตรองให้รอบคอบ ไม่คำนึงถึงผลดีผลเสียของพฤติกรรมนั้นๆ เช่น การทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ซึ่งอาจทำให้เกิดติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์

กิจกรรม “ช่วยเพื่อน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงสาเหตุที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดไม่สามารถเลิกยาได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกถึงแนวทางการช่วยเหลือเพื่อนที่เสพยา

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มถาม “สมาชิกคิดว่าเพื่อนที่ติดยาสามารถเลิกยาได้ด้วยตัวเองหรือไม่ เพราะเหตุใด” สุ่มถาม 4-5 คน โดยไม่ต้องสรุป 2. ผู้นำกลุ่มแจกเข็มกลัดซ่อนปลายลายการ์ตูนต่างๆ ให้สมาชิกคนละ 1 ตัว 3. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 ทีม ให้แต่ละทีมผลัดกันติดเข็มกลัดที่ด้านหลังของอีกฝ่าย โดยพยายามเลือกตำแหน่งที่คิดว่าเพื่อนแกะไม่ถึง 4. ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณให้แต่ละกลุ่มเริ่มแกะเข็มกลัดของตน โดยในรอบแรกให้แต่ละคนแกะของตนเอง รอบที่สองให้สมาชิกใช้วิธีใดก็ได้เพื่อแกะเข็มกลัดที่อยู่ด้านหลังออกให้ได้ 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายในประเด็น - ทำไมรอบแรกส่วนใหญ่แกะเข็มกลัดไม่ออก - รอบที่สองนักเรียนใช้วิธีใด จึงแกะเข็มกลัดด้านหลังออกมาได้ 6. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิด และบรรยายเรื่อง “โรคสมองติดยา” 7. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 6 คน ร่วมอภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม หัวข้อแนวนำเสนอ 8. ผู้นำกลุ่มแนะสมาชิกร่วมอภิปราย สรุปตามแนวคิด	- เข็มกลัดซ่อนปลายลายการ์ตูน เท่าจำนวนสมาชิก - ใบความรู้ที่ 1 (สำหรับผู้นำกลุ่ม) “แนวคิดที่ควรได้” - ใบความรู้ที่ 2 “โรคสมองติดยา” - ใบกิจกรรม - ใบความรู้ที่ 3 (สำหรับผู้นำกลุ่ม) “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น

ข้อเสนอแนะ

ผู้นำกลุ่มนำเหตุผลของสมาชิกมาใช้เป็นแนวทางปลูกฝังหรือปรับแก้เกี่ยวกับทัศนคติด้านการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านยาเสพติด

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมช่วยเพื่อน

โรคสมองติดยา ทำให้เพื่อน ๆ ที่ติดยาไม่สามารถเลิกยาได้ด้วยตนเอง สมาชิกจึงควรเข้าใจ และให้ความช่วยเหลือเพื่อนเหล่านั้นเท่าที่ทำได้ เพื่อให้เขาสามารถปรับตัวได้ในสังคม เพราะพวกเขาก็ต้องการยอมรับและให้อภัยเช่นเดียวกัน

ใบกิจกรรม

“ช่วยเหลือเพื่อน”

แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 6 คน ร่วมอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป (เวลา 5 นาที) และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ (อาจให้อภิปรายกลุ่มละ 1 หัวข้อ ก็ได้)

1. สมาชิกจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้ยาเสพติด เพื่อให้เขาสามารถเลิกใช้สารเสพติดอย่างถาวรได้อย่างไร

2. ถ้าสมาชิกมีเพื่อนที่เสพยา สมาชิกจะมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลืออย่างไรเพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

3. ถ้าสมาชิกพบว่ามียุคคลในชุมชนติดสารเสพติด และต้องการเลิก สมาชิกจะมีแนวทางในการให้กำลังใจ และช่วยเหลือเพื่อให้เขาเลิกใช้สารเสพติดอย่างถาวรได้อย่างไร

4. ในฐานะสมาชิกเป็นเยาวชนคนหนึ่งของสังคม สมาชิกจะมีส่วนช่วยในการป้องกันสารเสพติด และการแพร่ระบาดของสารเสพติดอย่างไร

หมายเหตุ ถ้าเวลาไม่พอ ผู้นำกลุ่มอาจเลือกให้สมาชิกอภิปรายเฉพาะข้อ 2 หรือข้อใดข้อหนึ่ง ตามวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 1

“แนวคิดที่ควรได้”

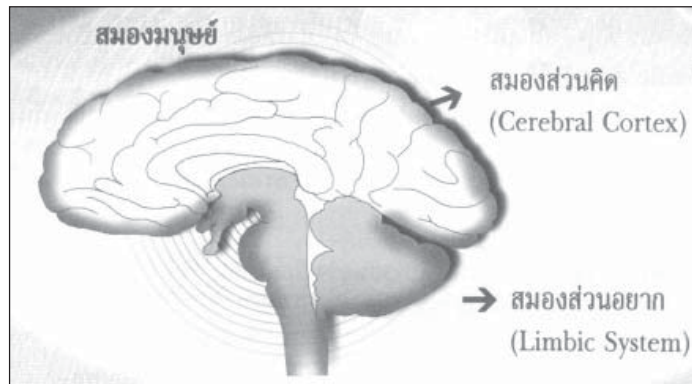
คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
- ทำไมรอบแรกสมาชิกส่วนใหญ่จึงเกาะเข็มกลัดไม่ออก - รอบที่สอง สมาชิกใช้วิธีใด จึงเกาะเข็มกลัดด้านหลังออกมาได้	- เข็มกลัดถูกติดอยู่ในตำแหน่งที่มือเอื้อมไม่ถึง - ขอร้องให้เพื่อนในทีมคนอื่นช่วยแกะออกให้ สรุป ในชีวิตของคนเรา มีหลายสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง และต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นในกรณีเพื่อนที่ติดยากก็เช่นเดียวกัน การติดยาจะมีผลต่อสมอง ทำให้เขาเหล่านั้นขาดการควบคุมตนเองและต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เพราะเขาเหล่านั้นมีอาการของ “โรคสมองติดยา”

ใบความรู้ที่ 2

“โรคสมองตื้อยา”

สมองตื้อยาได้อย่างไร

การติดยาเป็นกระบวนการต่อเนื่องเกิดขึ้นทีละน้อย จากการใช้ยาเป็นครั้งคราวสู่การใช้ถี่ขึ้นจนใช้ทุกวัน วันละหลายครั้ง กระบวนการนี้เกี่ยวข้องกับสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนนอกที่เป็นส่วนคิด (Cerebral Cortex) และสมองส่วนที่อยู่ชั้นใน (Limbic System)



สมองส่วนคิด (Cerebral Cortex) ทำหน้าที่ด้านสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล สมองส่วนชั้นใน (Limbic System) หรือ “สมองส่วนอยากร” เป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก ยาบ้า หรือแอมเฟตามีนจะกระตุ้นปลายประสาทในสมองให้ส่งสารเคมีออกมาชนิดหนึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่ในขณะเดียวกันเมื่อใช้ยาบ้าบ่อยๆ ครั้ง จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลายการใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลจะเสียไป ผู้ที่ใช้ยาบ้าจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จึงทำให้มีการใช้ยาเสพติดบ่อยขึ้น ผลสุดท้ายจะทำให้มีอาการทางจิต และเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

ใบความรู้ที่ 3

สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”

1. สมาชิกจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้สารเสพติด เพื่อให้เขาสามารถเลิกใช้สารเสพติดอย่างถาวรได้อย่างไร

- ให้อภัยในสิ่งที่เขาทำผิดพลาด และไม่แสดงความรังเกียจ
- ให้การยอมรับและให้โอกาสที่เขาจะเริ่มต้นชีวิตใหม่
- แนะนำใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก
- ช่วยป้องกันไม่让他ตกอยู่ในสภาพเสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดอีก เช่น การ

คบเพื่อนที่ติดสารเสพติดเป็นที่ปรึกษาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ

- แนะนำให้เพื่อนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสาเหตุการติด การเลิกเสพ เพื่อหาแนวทางการเลิกยาอย่างถาวร

2. ถ้าสมาชิกมีเพื่อนที่เสพยาเสพติด สมาชิกจะมีแนวทางในการช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

- ให้กำลังใจเพื่อน ไม่แสดงความรังเกียจ
- แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์
- คอยดักเตือนเมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมที่แสดงให้ เห็นว่าจะเสพยาซ้ำ
- แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา
- ให้แนวคิดและวิธีการกับเพื่อนในการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

3. ถ้าสมาชิกพบว่า มีบุคคลในชุมชนที่ติดสารเสพติด และต้องการเลิก สมาชิกจะมีแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือเขาเพื่อให้เขาเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวรได้อย่างไร

- ให้กำลังใจในสิ่งที่เขาต้องการจะทำ คือ การเลิกใช้สารเสพติด
- ไม่แสดงความรังเกียจ
- แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้
- แนะนำให้พบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา

- กระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมช่วยผู้ที่ใช้สารเสพติดและต้องการเลิก ให้เลิกได้อย่างถาวร เช่น จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา ช่วยให้ผู้พยายามเลิกใช้สารเสพติดได้ประกอบอาชีพในชุมชน

4. ในฐานะที่สมาชิกเป็นเยาวชนคนหนึ่งของสังคม สมาชิกจะมีส่วนช่วยในการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้อย่างไร

- ปกป้องตนเองและครอบครัวไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด เช่น ไม่ลอง ไม่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ไม่รับฝากสิ่งของที่อาจเป็นสารเสพติด
- บอกถึงโทษ พิษภัย และวิธีการที่จะถูกชักนำไปสู่การใช้สารเสพติดแก่บุคคลในครอบครัว เพื่อนและคนใกล้ชิด
- กระตุ้นเตือนเพื่อนไม่ให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด
- ให้ความร่วมมือในการรณรงค์ป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสังคม
- เมื่อพบเห็นเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ต้องรีบแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง ครู ตำรวจ เป็นต้น
- ร่วมมือกับผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาสารเสพติด เช่น เพื่อนช่วยเพื่อน เข้ามบ้านร่วมกิจกรรมค่ายป้องกันยาเสพติดต่างๆ ฯลฯ

เทคนิคการเตือน

การเตือนต้องเตือนด้วยความหวังดี ซึ่งจะสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และความเข้าใจเพื่อให้ผู้อื่นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ก่อนเตือน

สังเกตอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ของผู้ถูกเตือนก่อน ถ้าพบว่ากำลังมีอารมณ์ ควรจัดการกับอารมณ์เสียก่อน

ขณะเตือน

1. สื่อความรู้สึกของผู้เตือนที่มีต่อพฤติกรรมนั้น
2. ให้ข้อเสนอแนะ หรือทางเลือกที่เหมาะสม

หลังเตือน

1. ถามความเห็นและรับฟัง รวมทั้งยอมรับทางเลือกของเขา
2. สังเกตอยู่ห่างๆ ว่าผู้ถูกเตือนเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมกว่าหรือไม่ หากใช้การเตือนไม่ได้ผล อาจต้องใช้การช่วยเหลืออย่างอื่น ๆ

กิจกรรม “รู้ทันอันตราย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกทราบถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตกเป็นเหยื่อของยาเสพติด

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มถาม “สมาชิกคิดว่าตัวเองเสี่ยงหรือไม่เสี่ยง ต่อการเสพติดสารเสพติดหรือไม่” ให้สมาชิกทุกคนยกมือว่า ตนเองเสี่ยงหรือไม่เสี่ยง สุ่มถามเหตุผล 4-5 คน โดยไม่ต้องสรุป	
2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 5 คน ออกมาสวมป้ายภาพตัวอย่าง 1 คน ต่อ 1 ภาพ	- ภาพตัวอย่าง 5 สถานการณ์ด้านหน้าติดรูปภาพ ด้านหลังใช้เขียนโอกาสเสี่ยง
3. ผู้นำกลุ่มแจกสติ๊กเกอร์สีแดง เหลือง และเขียวให้สมาชิกคนละ 5 ดวง	- สติ๊กเกอร์สีแดง เหลือง และเขียว หรืออาจใช้ปากกาหรือ เมจิกก็ได้โดยสติ๊กเกอร์สีแดง หมายถึง เสี่ยงมาก สติ๊กเกอร์เหลืองหมายถึง เสี่ยงน้อย สติ๊กเกอร์เขียว หมายถึง ไม่เสี่ยง
4. ผู้นำกลุ่มถาม “สภาพการณ์ใดที่อาสาสมัครใส่อยู่ เสี่ยงต่อการเสพติดสารเสพติด หรือตกเป็นเหยื่อของผู้ขายยา” แล้วให้อาสาสมัคร 5 คน เดินไปรอบๆ ห้อง ให้เพื่อนในห้องติดสติ๊กเกอร์ด้านหลังภาพนั้นๆ ให้ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด เช่น ถ้าสมาชิกเห็นว่าภาพดังกล่าวเสี่ยงน้อย ให้ติดสติ๊กเกอร์สีเหลือง ด้านหลัง ในช่องโอกาสเสี่ยงน้อย (1 คน ติดได้ภาพละ 1 ดวง)	
5. เมื่อทุกคนติดเสร็จ แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม (1 กลุ่มต่อ 1 สถานการณ์) โดยให้อภิปรายสรุปถึงโอกาสเสี่ยงพร้อมกันสมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมอภิปราย สรุปข้อคิดจากกิจกรรม	

การประเมินผล

1. จากการประเมินโอกาสเสี่ยงในสถานการณ์จำลองต่างๆ
2. จากการอภิปรายเหตุผลของโอกาสเสี่ยงต่างๆ

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม รู้ทันอันตราย

สมาชิกทุกคนมีโอกาสเสี่ยง แต่ทุกสถานการณ์มีโอกาสเสี่ยงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคล เวลา สถานที่ และปัจจัยเสริม โอกาสเสี่ยง เช่น การดื่มสุรา ของมึนเมา ซึ่งทำให้การควบคุมตนเองลดลง หรือการสูบบุหรี่ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเสพยาชนิดอื่นๆ

หากสมาชิกเป็นบุคคลที่รู้จักคิดวิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ระวังระวังตัวเอง ไม่ประมาทในการดื่มของมึนเมา ไม่คบเพื่อนไม่ดี ไม่ออกไปในสถานที่ๆ ไม่ปลอดภัยโดยไม่มีผู้ปกครองไปด้วย ก็จะทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้

ภาพตัวอย่าง

4 สถานการณ์



สถานการณ์ที่ 1



สถานการณ์ที่ 2



สถานการณ์ที่ 3



สถานการณ์ที่ 4

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม

- วัยรุ่นในสถานการณ์ที่ 1 มีโอกาสเสี่ยงมาก เนื่องจากมีการดื่มสุรา ซึ่งอาจทำให้การควบคุมตนเองลดลง
- วัยรุ่นในสถานการณ์ที่ 2 มีโอกาสเสี่ยงมาก เนื่องจากสภาพแวดล้อม แต่งกายสภาพหลุดลุ่ย การสูบบุหรี่ แสดงถึงการชอบลอง ชอบท้าทาย รวมถึงการอยู่ในสภาพที่เป็นแหล่งมั่วสุม อาจทำให้กลุ่มผู้ค้ายาเห็นว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายที่อาจชักชวนเข้าพวกได้
- วัยรุ่นในสถานการณ์ที่ 3 มีโอกาสเสี่ยงน้อยถึงมาก เพราะเดินในที่ที่อาจมีกลุ่มมิจฉาชีพ เป็นกลุ่มใช้เงินเปลืองอาจถูกชักชวนขายยาเพื่อให้ได้เงินมาซื้อของที่ตนต้องการ
- วัยรุ่นในสถานการณ์ที่ 4 ไม่เสี่ยง เพราะอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ตั้งใจเรียน และรวมกลุ่มกันในสถานที่ๆเหมาะสมปลอดภัย

กิจกรรม “ช่อจะทำอย่างไร”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อสามารถคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจแก้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดได้อย่างเหมาะสมเมื่อถูกชักชวนหรือถูกคุกคาม

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. สนทนากับสมาชิกถึงประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ที่สมาชิกไม่สามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้ สุ่มถามสมาชิก 3-5 คน	
2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 3-4 คนให้สมาชิกแต่ละกลุ่มฟังกรณีศึกษา แล้วให้ฝึกการตัดสินใจแก้ไขปัญหาตามหัวข้อที่กำหนดในใบกิจกรรม	- ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1 หรือกรณีศึกษาที่ 2 - ใบกิจกรรมช่อจะทำอย่างไร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอวิธีการและผลการตัดสินใจแก้ไขปัญหา	
4. สรุปวิธีการและแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “ขั้นตอนการตัดสินใจและ แก้ปัญหา”

การประเมินผล

สังเกตการร่วมปฏิบัติกิจกรรม ของสมาชิก

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมช่อจะทำอย่างไร

การตัดสินใจเพื่อแก้ไขปัญหา ควรกระทำอย่างมีวิธีการ อย่างเป็นระบบ ด้วยการคิดวิเคราะห์ ผลดี-ผลเสีย และประเมินทางเลือกเพื่อการแก้ไขปัญหา

กรณีศึกษาที่ 1

สมศรีเป็นนักเรียนชั้น ม.1 ที่หน้าตาดีและฐานะค่อนข้างดี วันหนึ่งสมศรีเดินไปเข้าห้องน้ำเพียงคนเดียว เมื่อทำธุระเสร็จแล้วและกำลังเดินออกจากห้องน้ำมีรุ่นพี่สองคนมาดึงแขนของสมศรีให้เข้าไปในห้องน้ำอีกครั้ง รุ่นพี่คนหนึ่งบังคับให้สมศรีอมคว้นและกลืนลงคอไป สมศรีไม่ยอม จึงถูกรุ่นพี่ทำร้าย ถ้าสมาชิกประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันกับสมศรี สมาชิกจะอย่างไร

กรณีศึกษาที่ 2

เพื่อนในกลุ่มของแดง ชวนแดงให้ไปลองสูบบุหรี่หลังโรงเรียน ในตอนเย็นหลังจากเลิกเรียนแดงเกิดความกลัวจึงตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดบุหรี่เพราะแดงรู้ว่าบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและอาจนำไปสู่การติดสารเสพติดอื่นๆ ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ ถ้าสมาชิกเป็นแดง จะอย่างไร

หมายเหตุ ชื่อนุคคลในกรณีศึกษา หากเหมือนกับสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ผู้นำกลุ่มควรเปลี่ยนและอาจตั้งชื่อกรณีศึกษาใหม่ได้

ใบกิจกรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำกรณีศึกษา มาคิดวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจ และหาวิธีแก้ไขปัญหา
สรุปความคิดเห็นลงตามแบบที่กำหนด

วิธีการแก้ไขปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา”

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือกในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเองต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม ทันสมัยและเพียงพอ

ในการตัดสินใจแก้ปัญหานั้นแต่ละครั้ง ควรเลือกกระบวนการตัดสินใจด้วยวิธีการที่มีระบบ และเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหามาจากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม หลักกฎหมายและอื่นๆ มาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นเลือกใช้ เพื่อได้ผลสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติจริง

กิจกรรม “ดิโนใหม่ เชื่อใหม่”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจและความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด
2. ให้สมาชิกสามารถประเมินความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติดของตนเองได้

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนถึงความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติดของคนในชุมชน 2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกทุกคนถึงความเชื่อต่างๆ ของการเสพยาเสพติด และผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของทุกคน 3. ถามความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับความเชื่อตามที่ผู้นำกลุ่มเสนอ หรือที่ตนเองมีความเชื่อและผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของสมาชิก 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สรุปว่าเรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกลุ่มกิจกรรมในครั้งนี้ และสรุปสาระสำคัญเพิ่มเติม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดิโนใหม่ เชื่อใหม่

การมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติดทำให้เยาวชนมีโอกาสถูกหลอกลวง หรือทดลองใช้ยาเสพติดได้ การรู้เท่าทันความเชื่อของตนเองจะทำให้ทราบว่า ตนเองมีความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติดที่ถูกต้องหรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนมีความตระหนัก สามารถวางแผนดูแลตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้

สาเหตุที่ทำให้เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เกิดจากปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตัวเยาวชน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม

ด้านตัวเยาวชน เช่น ต้องการมีความสามารถของตนเอง ต้องการแก้ปัญหาความทุกข์ใจ มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง มีปมด้อย

ด้านครอบครัว เช่น มีตัวอย่างของคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดใช้ยาเสพติด มีปัญหาในครอบครัว ได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง

ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ในชุมชนที่มีการค้ายาเสพติด ชุมชนที่มีอบายมุข ชุมชนที่ขาดระเบียบหรือกฎเกณฑ์

ความเชื่อที่ผิดๆสามารถทำให้เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้ เช่น การเสพยาเสพติดไม่ใช่เรื่องอันตราย ไม่มีพิษภัย การปฏิเสธเพื่อนเพื่อไม่เสพยาเสพติดจะทำให้เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน และทำให้เพื่อนไม่ยอมรับ ยาเสพติดทำให้อ่านหนังสือได้นานขึ้น ทำงานได้มากขึ้น การใช้ชีวิตให้คุ้มต้องทำในทุกสิ่งทุกอย่างทำ อยากลอง ฤทธิ์ของยาเสพติดทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น ทำให้คลายทุกข์เพิ่มความสนุกสนาน เมื่อเสพยาเสพติดแล้วจะเลิกเสฟเมื่อไหร่ก็ได้ ซึ่งที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้องและนำไปสู่การใช้ยาเสพติด

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

องค์ประกอบด้านทักษะการดำเนินชีวิต

1. เลี้ยงเป็นเลี้ยงตาย
2. สิ่งขึ้นปฏิเสศ
3. ความโศกเอื้อย
4. ทุกปัญหามีการแก้ไข
5. ใจซื่อจริงใจ
6. ้วยอลวน
7. จินตนาการรัก
8. ภัยใกล้ตัว
9. บทบาทชาย-หญิง

กิจกรรม “เปลี่ยนเป็นเสียงตาย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ ถึงลักษณะธรรมชาติของวัยรุ่น ที่เป็นเหตุให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือสิ่งที่ไม่ดี

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการประสบการณ์แปลกใหม่ ชอบเรื่องท้าทาย ตื่นเต้นและอยากลอง	
2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงสิ่งที่ตนอยากลอง อยากเสี่ยง พร้อมเหตุผลอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ โดยไม่ต้องลงชื่อ และรวบรวมใส่กล่อง	- กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยมขนาด 2 x 5 นิ้ว - กล่องกระดาษ 1 ใบ - กระดาษดำ หรือ ไวท์บอร์ด
3. สมาชิกร่วมกันอ่านความอยากลอง และอยากเสี่ยงของสมาชิกทุกคน เขียนบนกระดานที่จัดให้	
4. สรุปเรื่องที่สมาชิก อยากลอง อยากเสี่ยงมากที่สุด 5 อันดับแรก	
5. แบ่งกลุ่มนักเรียน 5-6 คน อภิปรายในเรื่องที่อยากลอง และอยากเสี่ยงที่ได้รับมอบหมาย ตามประเด็นต่อไปนี้	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”
5.1 เรื่องที่อยากลอง อยากเสี่ยงที่ได้รับมอบหมายเป็นเรื่องอะไร	
5.2 สาเหตุที่อยากลองอยากเสี่ยง	
5.3 ลักษณะบุคลิกภาพนิสัยของผู้อยากลอง อยากเสี่ยง	
5.4 ความอยากลอง และกล้าเสี่ยง มีผลดี และผลเสีย ต่อวัยรุ่นอย่างไร	
6. สุ่ม 1 กลุ่ม ออกมารายงานในกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มเขียนข้อสรุปบนกระดานที่จัดให้ ถามกลุ่มอื่นว่าเหมือนหรือต่างกันอย่างไร	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา”
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป	

การประเมินผล

1. ตรวจสอบผลงานของกลุ่ม
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมอภิปราย

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเสี่ยงเป็นเสี่ยงตาย

1. ในชีวิตของสมาชิกวัยนี้ มีเรื่องที่ยากลองอยากเสี่ยงมากมายทั้งที่เป็นเรื่องดีและไม่ดี
2. สาเหตุที่ยากลอง อยากเสี่ยงมักเกิดจากธรรมชาติของวัยรุ่นที่อยากเด่น ดั่ง เก่ง เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
3. การเด่น ดั่ง เก่ง ในทางที่ไม่ดีก่อเกิดผลเสียต่อตัวเอง สมาชิกควรเลือกวิธีที่ทำให้เด่น ดั่ง เก่งในทางที่ดี ซึ่งมีมากมาย เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ฯลฯ

การกระทำใดๆ ก็ตามที่เป็นความเสี่ยง สมาชิกควรได้ตระหนักระวังตนเองถึงผลเสียที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องสิ่งเสพติดต่างๆ การเสี่ยง การอยากรู้ อยากลอง ให้ทำในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลดีและเป็นไปในทางสร้างสรรค์

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. เรื่องที่อยากลอง อยากเสี่ยงมากเป็นเรื่องอะไร	- กิจกรรมที่ทำแล้วตื่นเต้น ทำท่าย เป็นที่สนใจ ของผู้อื่น เช่น ชิงมอเตอร์ไซค์ ทำผิกระเบียบ ลองเรื่องเพศ ยาเสพติด ฯลฯ
2. สาเหตุที่อยากลองเสี่ยง	- ธรรมชาติของวัยรุ่นต้องการความตื่นเต้น ท้าทายอยากเด่น และเป็นที่ยอมรับ
3. ลักษณะบุคลิกภาพ นิสัยของผู้อยากลอง อยากเสี่ยง	- ชอบความท้าทาย กล้าได้กล้าเสีย บ้าปิ่น ไม่กลัวใคร
4. ความอยากรู้ อยากลอง อยากเสี่ยง มีผลดี หรือผลเสียต่อวัยรุ่นอย่างไร	ผลดี - เกิดความคิดสร้างสรรค์ แนวคิดใหม่ๆ ผลเสีย - บาดเจ็บ ติดยา เสียตัว ติดโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ ฯลฯ

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม “สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่น เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา”

โดยปกติวัยรุ่นจัดเป็น “วัยวิกฤติ” นับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ด้วยพัฒนาการตามวัยเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว อิริค อิริคสัน นักจิตวิทยาชื่อดังกล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความสับสนทางจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสูง เช่น มีสภาพครอบครัวแตกแยก มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจน หรือมีความพิการทางด้านร่างกายจะยังมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหามากขึ้น

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากฮอร์โมนเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในส่วนไหนบ้าง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สาเหตุจากอะไร จะผิดปกติหรือไม่และวัยรุ่นคนอื่นๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงแบบนี้เหมือนกันหรือไม่
2. วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีระดับอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางลบหรือทางบวก ทั้งโกรธ อิจฉา กลัวหรือมีความสุข วัยรุ่นจะตกอยู่ในภาวะอารมณ์แบบใดแบบหนึ่งนานและมากกว่าที่เคยเป็นในวัยเด็ก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้ไม่อาจปิดบังซ่อนเร้นได้ โดยอาจแสดงเป็นพฤติกรรมต่างๆ เช่น

หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าเหตุการณ์ต่างๆ เช่น เก็บตัวเงียบ อ่านหนังสือคนเดียว
หงุดหงิด อารมณ์เสียบ่อย
เพิกเฉยกับการกินอย่างไม่ยั้ง
ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น
ระเบิดอารมณ์ออกมา เช่น ขว้างปาข้าวของ

ฯลฯ

ความไม่มั่นคงทางอารมณ์นี้มีระดับสูงสุดเมื่ออายุราว 11-12 ปี และอาจเกิดขึ้นอีกครั้งในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย โดยช่วงดังกล่าวเปรียบเสมือนขาดสมดุล จิตใจไม่มั่นคง เครียดและตัดสินใจไม่ได้ บางครั้งอาจควบคุมตนเองไม่ได้

3. ความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ชอบความตื่นเต้นท้าทาย วัยรุ่นมักจะสนใจในสิ่งที่ท้าทายความสามารถ เช่น การกลับบ้านเอง การขึ้นรถเมล์ การหัดขับรถ ทดลองดื่มเหล้า สูบบุหรี่

คมกาว ลองหนีเรียนออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ แม้แต่ลองเที่ยวหาหญิงโสเภณี ฯลฯ (เพราะต้องการความตื่นเต้น หรือรู้สึกว่าคุณถูกทำร้าย ในขณะที่ยังขาดความรู้ ขาดทักษะและขาดการฝึกฝน) ซึ่งพฤติกรรมอยากลองนี้ มักจะพบสูงสุดในวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14 - 16 ปี) ที่จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่จะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวคิดในการยับยั้งตนเองยังมีไม่มากพอและมักจะเลยหรือไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสภาพร่างกาย การเรียน อาชีพ หรือปัญหาอื่นๆ ที่จะตามมา

4. **ความต้องการอิสระ** และเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นไม่ค่อยยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ (เริ่มวิพากษ์วิจารณ์ หรือแสดงความไม่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของพ่อแม่) เพราะถ้าเขาทำตามก็เท่ากับขัดความต้องการที่จะโตและมีความเป็นอิสระ สิ่งเหล่านี้จะเป็นทางนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ได้ง่ายขึ้น ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจในพัฒนาการของลูก

5. **ความต้องการยอมรับ** ทั้งจากคนในบ้าน และจากกลุ่มเพื่อน เพราะมีเพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วย มีความรัก เป็นที่ยอมรับและมีความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เสริมความเข้มแข็งมั่นใจ และมีอำนาจในตนเองมากขึ้น บ่อยครั้งจึงพบว่าวัยรุ่นพยายามทำหลายสิ่งเพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เช่น การแต่งตัวตามแฟชั่น เลือเสื้อผ้า รองเท้า ทรงผม หรือแม้แต่การใช้ภาษาแสดง ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่จะทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ได้ง่าย ยิ่งถูกต่อว่ายิ่งจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับ ขณะเดียวกันก็ยิ่งทำให้เกิดการต่อต้านผู้ใหญ่มากขึ้น

6. **ต้องการความถูกต้อง** ยุติธรรมอย่างมาก วัยรุ่นส่วนใหญ่ จะแสวงหาอุดมคติ อุดมการณ์ทางการเมืองให้ความสำคัญจริงจังกับความถูกต้อง และความยุติธรรม จึงมักพบว่าวัยรุ่นจะมีการชุมนุมประท้วงสิ่งที่ไม่เป็นธรรมต่างๆ อยู่เสมอจนบางครั้งมีข่าวคราวรุนแรง จนขึ้นเสียชีวิตกันก็มี

ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

ความตึงเครียดของวัยรุ่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่างๆ ภายในร่างกายรวมถึงปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางสังคมจะเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดต่อวัยรุ่นมากกว่าเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นต้องประสบปัญหาในการปรับตัวมากขึ้น ได้แก่

1. **ความเครียดภายในร่างกาย (Internal Stress)** ซึ่งเกิดจากความเครียดทางพัฒนาการ (Development Stress) ได้แก่

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางสรีระทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะวิตกกังวลถึงรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นพิเศษ โดยเฉพาะส่วนที่แปลกไปจากคนอื่น ๆ เช่น การมีสิว ความอ้วน เด็กชายที่ตัวเล็ก หน้าตาไม่หล่อ อาจทำให้เด็กมีปมด้อยกลัวว่าจะเป็นความผิดปกติหรือไม่

1.2 ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศสูงขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย ความรู้สึกที่ตนเองไม่สามารถควบคุมความรู้สึกนี้ได้ ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความกังวลมากขึ้น

1.3 ความกังวลกับพฤติกรรมทางเพศ เช่น การเรียนรู้ที่จะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การอยาก رؤอยากเห็นกิจกรรมทางเพศ จนหลายครั้งวัยรุ่นไม่อาจควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้ เมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทำให้วัยรุ่นรู้สึกขัดแย้งกับสิ่งที่เขาเคยถูกสอนมา ให้สะกดกันความต้องการเหล่านี้เอาไว้

2. ความเครียดจากภายนอก (External Stress) อาจจะเรียกว่าความเครียดจากสิ่งแวดล้อม เกิดจาก

2.1 ความคาดหวังจากสังคมว่า วัยรุ่นจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น เมื่อวัยรุ่นมีรูปร่างดูเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ก็จะถูกคาดหวังให้ทำตัวเป็นผู้ใหญ่ด้วย การทำตามความคาดหวังของสังคมเช่นนี้ ในขณะที่วัยรุ่นยังไม่มีความพร้อมด้านอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นเกิดความกดดันได้

2.2 ความปรารถนาส่วนตัวของวัยรุ่นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง การที่วัยรุ่นมักใฝ่ฝันในเรื่องที่เป็นอุดมคติเกินไป ซึ่งขัดกับค่านิยม ความเป็นจริง หรือความต้องการของพ่อแม่ ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถสมปรารถนาได้ เขาก็จะรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ และเกิดความวิตกกังวล และทุกข์ร้อนมากขึ้น

2.3 การปรับตัวต่อเพศตรงข้าม การเรียนรู้ที่จะพูดคุยและปฏิบัติให้ถูกต้องตามกาลเทศะ รวมทั้งการทำให้เพศตรงข้ามนิยมชมชอบ ล้วนแต่เป็นเรื่องซับซ้อนสำหรับวัยรุ่น ช่วงการเรียนรู้นี้อาจทำให้วัยรุ่นเครียดและตื่นเต้นได้อยู่บ่อยๆ

2.4 กังวลใจเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน ไม่แน่ใจในการปฏิบัติต่อเพื่อนเกรงว่าเพื่อนจะไม่ชอบ

2.5 การมีอุปสรรคขัดขวางความต้องการ เช่น การถูกคาดหวังในเรื่องการเรียน การเลือกอาชีพ หรือแม้แต่เรื่องการถูกจำกัดค่าใช้จ่ายประจำวัน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้อาจทำให้วัยรุ่นอารมณ์เสียได้

2.6 ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว หรือโรงเรียน เช่น การที่พ่อแม่เข้มงวดเกินไป ให้อิสระน้อย ไม่เข้าใจ หรือการที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนดูเกินไป ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ซึ่งมักพบว่าการที่วัยรุ่นไม่สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันได้ถือเป็นสัญญาณสำคัญที่จะบ่งชี้ว่า อาจมีความผิดปกติในวัยรุ่นคนนั้นแล้ว

การเผชิญกับความเครียดทำให้วัยรุ่นจะต้องพยายามปรับตัว เพื่อจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง (Conflict) หรือความคับข้องใจ (Frustration) เพื่อปรับสภาพจิตใจให้เข้าสู่ภาวะปกติ วัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข แต่วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวได้ และไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากผู้ที่เกี่ยวข้อง อาจมีความคิด อารมณ์ พฤติกรรมโน้มนำไปสู่ทางที่ผิดดำเนินชีวิตเบี่ยงเบนไปจากเป้าประสงค์อันดีงาม ซึ่งความเสียหายบางอย่างอาจกลายเป็นสิ่งที่ผิดพลาดที่ติดตัวไปตลอดชีวิต และอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตต่อไป

กิจกรรม “สิ่งที่ฉันปฏิเสธ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีการปฏิเสธอย่างประนีประนอม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายผลดี ผลเสียของการปฏิเสธในชีวิตประจำวันที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมและบรรยายถึงการปฏิเสธอย่างประนีประนอม	- ใบความรู้ “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม”
2. ให้สมาชิกแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรม
3. สุ่มถามสมาชิก 3-4 กลุ่ม	
4. อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีปฏิเสธ ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นในกลุ่มใหญ่	
5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

การประเมินผล

สังเกตการนำเสนอผลงาน และการอภิปราย

สรุปแนวความคิดที่ได้จากกิจกรรมสิ่งที่ฉันปฏิเสธ

เราสามารถปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ต้องการทำได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพกับผู้ถูกปฏิเสธได้ หากเรามีเทคนิคการปฏิเสธที่ดี นอกจากนี้การวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียที่อาจเกิดจากการปฏิเสธ เป็นการช่วยเตรียมตัวเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เฉพาะหน้า จะได้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตรายที่ไม่คาดคิดได้

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม”

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เรา ไม่อยากกระทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอมจะเป็นการรักษา สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำได้ด้นัก แต่ถ้า ฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอมมีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกรบกวน

- ฉันรู้สึกไม่สบายเลย ถ้าฉัน.....
- ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ถ้าต้อง.....
- ฉันสับสนมาก ถ้าต้อง.....
- ฉันไม่ชอบเลย.....
- แย่แน่เลยถ้าฉัน..... ๑๕๑

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะทำให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
- ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
- ฉันอยากให้เธอ..... ๑๕๑

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกของคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- คงจะดีกับเธอนะ.....
- เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- คุณคงจะชอบนะ.....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
- เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ..... ๑๕๑

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- ขอบคุณมาก
- คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย..... ขอบคุณมาก
- ฉันดีใจจังเลยที่เธอชอบ..... ขอบคุณมาก
- วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น.....ขอบคุณมาก
- ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ.....ขอบคุณมาก ๑๕๑

ใบกิจกรรม

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนวิธีการปฏิเสธ รวมถึงผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นในเรื่องที่ได้รับมอบหมายลงในตารางที่กำหนด

เรื่องที่ปฏิเสธ	วิธีการปฏิบัติ	ผลดี		ผลเสีย	
		ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น
1. เพื่อนชวนโดดเรียนไปโยนโบว์ล					
2. เพื่อนชวนสูบบุหรี่					
3. เพื่อนชวนดื่มเบียร์ในงานเลี้ยงสังสรรค์					
4. เพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน					

กิจกรรม “ความโดดเดี่ยว”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการเก็บปัญหาความคับข้องใจของตนเอง ไว้โดยลำพัง

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ให้สมาชิกจับฉลากชื่อนักคนละ 1 ใบ แล้วให้ร้องเสียงนกหรือขานชื่อ นกเพื่อให้รวมกลุ่มกันได้ในเวลาที่รวดเร็วที่สุด 2. ชมเชยกลุ่มที่รวมตัวกันเร็วที่สุด และลำดับรองลงไป 3. แยกสมาชิก 1 คน ที่ได้ฉลากนกกาเหว่าออกมาสัมภาษณ์ความรู้สึกที่ไม่มีกลุ่ม ไม่มีเพื่อน ว่าเป็นอย่างไร มีความคับข้องใจ แปลกใจ กังวลใจหรือไม่ 4. อภิปรายในกลุ่มใหญ่ว่าหากสมาชิกเป็นคนที่ได้ฉลากนกกาเหว่า จะรู้สึกเหมือนเพื่อนใหม่ อย่างไร และกล้าที่จะบอกคนอื่นหรือไม่ และถ้าไม่บอกจะเป็นอย่างไร 5. ชีวิตจริงถ้าสมาชิกมีความคับข้องใจหรือมีปัญหาจะบอกใครอย่างไร ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปตามแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม	- แผ่นฉลากรายชื่อคนเพื่อการแบ่งกลุ่ม เช่น ถ้าสมาชิกมี 40 คน ควรทำดังนี้ 1. นกเงือก 10 ใบ 2. นกกา 10 ใบ 3. นกกระจิบ 10 ใบ 4. นกหงส์หยก 9 ใบ 5. นกกาเหว่า 1 ใบ (หรือจะทำฉลากแบ่งกลุ่มนกอย่างไรก็ได้แต่เน้นว่าต้องมี 1 คนไม่มีกลุ่ม)

การประเมินผล

สังเกตจากการพูดคุย วิพากษ์วิจารณ์ และการสรุป

หมายเหตุ กิจกรรมนี้อาจมีผลมาใน 2 แนวทาง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรเตรียมพร้อมดังนี้

1. หากผู้จับฉลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่เข้มแข็ง เมื่อถามว่ารู้สึกอย่างไรที่โดดเดี่ยวไม่มีกลุ่ม เขาอาจตอบว่าเฉยๆ ผู้นำกลุ่มต้องต้องมีทางออกให้ดี เช่นถามว่า แล้วคนอื่นจะคิดเหมือนเราไหม? เก็บไว้ในใจคนเดียวจะดีหรือ? หรือถามสมาชิกคนอื่นว่า หากตนเองเป็นนกกาเหว่าจะรู้สึกอย่างไร ?

2. หากจับฉลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่อ่อนไหว มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง ผู้นำกลุ่มก็ใช้อารมณ์ ความรู้สึกนั้นทำกิจกรรมต่อ

สรุปแนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรมความโดดเดี่ยว

ให้ชีวิตจริง คนเราอาจมีปัญหาคับข้องใจ การอยู่โดดเดี่ยวเก็บปัญหาไว้คนเดียว จะไม่มีผลดีต่อตัวเอง จึงควรมีวิธีการแก้ไขปัญหาลดความคับข้องใจ โดยสามารถเปิดเผยปัญหาหรือปรึกษากับคนที่เราไว้วางใจด้วยวิธีการต่างๆดีกว่าเก็บไว้คนเดียว หรือหันไปพึ่งพาสารเสพติด

กิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้ไข”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อพบกับสถานการณ์ในชีวิตที่คับข้องใจ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มถาม “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีปัญหา” และกล่าวเพิ่มเติมว่าทุกคนเกิดมามีปัญหา ความสำคัญจึงอยู่ที่เรามีวิธีแก้ปัญหายังไง ให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด	
2. ผู้นำกลุ่มบรรยายวิธีการแก้ปัญหา	- ใบความรู้ 1 “การแก้ปัญหายา”
3. แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 4-5 คนแจกใบกิจกรรมกรณีศึกษา และให้สมาชิกร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหายา	- กรณีศึกษา
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอวิธีแก้ปัญหายาของแต่ละกลุ่ม	- ใบกิจกรรม ทุกปัญหามีทางแก้ไข
5. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ 2 “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมทุกปัญหามีทางแก้ไข

สมาชิกย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ถ้าเรารู้ว่าตัวปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไรและเลือกวิธีการแก้ปัญหายา แต่บางกรณีปัญหานั้นสลับซับซ้อนซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้ว แต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นตัวเราเองจะต้องหาทางออกในทางที่ทำให้ตนเองมีความสุขสบายใจได้ และมีทางออกที่เหมาะสม เป็นต้นว่า เมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน เราอาจเลี้ยงไปอ่านหนังสือ วาดรูป เล่นกีฬา ร้องเพลง คุยกับเพื่อนที่ดีๆ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ติดยาเสพติด

กรณีศึกษา

น้อยเป็นลูกสาวคนเดียวอยู่ในครอบครัว ซึ่งอยู่ตามลำพัง พ่อ แม่ ลูก แต่พ่อมักมีปากเสียงกับแม่เป็นประจำ เนื่องจากแม่ทราบว่าพ่อแอบไปมีภรรยาบ่อย และนำเงินของครอบครัวไปซื้อของปรนเปรอภรรยาบ่อย ทำให้รายได้ที่เหลืออยู่ไม่พอใช้จ่าย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้น้อยรู้สึกเบื่อบ้านและอยากหนีออกจากบ้านเพราะไม่อยากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน

คำถาม สมาชิกจะแก้ปัญหาอย่างไรถ้าประสบเหตุการณ์เดียวกับน้อย

ใบกิจกรรม ทุกปัญหา...มีทางแก้ไข

ให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษาและร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. กำหนดปัญหาสำคัญและจัดลำดับความสำคัญ

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

สรุปปัญหาสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขก่อนของน้อย คือ.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (เรียงลำดับ ความสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขได้ นำมาแก้ไขก่อน)

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

ใบความรู้ 1

“การแก้ปัญหา”

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหา มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหาในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข บางครั้งพบว่า บางปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขที่สาเหตุไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทารุณกรรม หรือทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตารางดังนี้

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

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมา ดังนี้

(1----- → 2----- → 3----- → 4)

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี - ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี - ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลาดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหาหากทราบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

ข้อพิจารณา

1. ความเครียดและความวิตกกังวลในระดับที่สูง มักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิด และเหตุผลในการแก้ไข้ปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

2. การวิเคราะห์สาเหตุและองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด

3. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับ ไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

4. ความเร่งด่วนมักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลย การแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่

5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่หรือเพิ่มปัญหาด้วยซ้ำ ควรประเมินสภาพปัญหาและย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ จะช่วยให้การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้นและมองหาทางออกอื่นๆ ได้

ใบความรู้ 2

“แนวคิดที่ควรได้”

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของน้อยคืออะไร	ความเร่งด่วน (อันตราย)	ความสำคัญ (ผลกระทบ)	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1. พ่อแม่ทะเลาะกัน เพราะพ่อมีภรรยาน้อย	มาก (การทะเลาะส่งผลต่อ จิตใจ หรืออาจมีการทำ ร้ายร่างกาย ถ้าขาดการ ควบคุมตนเอง)	มาก		น้อยแก้ไขเอง ไม่ได้
2. รายได้ไม่พอใช้จ่าย ในครอบครัวเพราะ พ่อเอาเงินไปปรนเปรอ ภรรยาน้อย	น้อย (ทำให้เครียด เนื่องจาก ไม่มีเงินใช้จ่ายในบ้านน้อย อาจไม่มีเงินไปโรงเรียน)	มาก		น้อยแก้ไขเอง ไม่ได้
3. น้อยเบื่อพ่อแม่ ทะเลาะกันจนอยาก หนีออกจากบ้าน	มาก (เพราะความกดดันอาจ ทำให้น้อยตัดสินใจหนี ออกจากบ้านจริงๆ อาจ ขาดเรียน และอาจถูก ชักจูงไปในทางเสียหาย หรืออาจคิดสั้น ทำร้าย ตัวเอง)	มาก	แก้ไขได้ด้วย ตัวเอง	

สรุป ปัญหาเร่งด่วนที่แก้ไขได้ก่อนคือ ปัญหาที่น้อยรู้สึกเบื่อจนอยากหนีออกจากบ้าน

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1. น้อยรู้สึกเบื่อและ อยากหนีออกจาก บ้าน	1. ไม่หนี	ปลอดภัยจากสิ่ง ชั่วร้ายนอกบ้าน	ต้องทนเครียดกับความกดดัน ที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน ทางแก้ - พยายามปิดหู ปิดตา อยู่แต่ ในห้องหรือหาอะไรทำเพลินๆ ไม่พยายามรับรู้เรื่องทะเลาะ ของพ่อแม่ - ปรับมุมมองว่าเป็นปัญหา ของผู้ใหญ่ที่ท่านต้องจัดการ เอง - หาทางระบายกับบุคคลที่ไว้ใจ อาจเป็นเพื่อนรักหรือครู
	2. ออกจากบ้านไปอยู่ หอพัก	- ไม่ได้ยินพ่อแม่ ทะเลาะกันอีก	- เป็นการหนีปัญหา แต่ไม่ได้ แก้ - ไม่ปลอดภัย อาจถูกชักจูง หรือล่อลวงไปในทางที่ไม่ เหมาะสม - ไม่มีเงิน อาจต้องหาเงินด้วย วิธีการไม่เหมาะสม

สรุป วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม คือไม่หนีและปรับตัว ปรับใจ ตามแนวทางแก้ข้อเสีย

กิจกรรม “ไขข้อข้องใจ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาถึงอวัยวะที่สมาชิกเอาใจใส่ดูแลมากที่สุดและ โยงเข้าสู่การดูแลอวัยวะเพศซึ่งเป็นอวัยวะที่สมาชิกมักละเลย	- คำถามเรื่องการดูแล สุขภาพทางเพศ
2. แบ่งสมาชิกเป็น 5 กลุ่ม เพื่อแข่งขันกันตอบคำถามเกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพทางเพศ โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับฉลากคำถาม และร่วมกันอภิปรายหาคำตอบ	
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศ
4. อภิปรายซักถาม	
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปความรู้และประโยชน์ที่ได้จาก การเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศ	

การประเมินผล

- สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม
- การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มควรสรุปให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพทางเพศเช่นเดียวกับการดูแลอวัยวะอื่นๆ ของร่างกาย

คำถามกิจกรรมใจซื่อใจใส

เรื่อง การดูแลสุขภาพทางเพศ

1. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ทำให้เป็นสิ่ว ตัวเตี้ย และทำให้ประสาทเสื่อม ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
2. การฉีไฟแดง หรือการมีเพศสัมพันธ์ในขณะที่มีประจำเดือนทำให้เป็นโรคเรื้อน ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. การใช้น้ำยาทำความสะอาดช่องคลอดเวลามีประจำเดือน ควรใช้หรือไม่ เพราะเหตุใด
4. ผู้ชายที่ไม่ใส่กางเกงใน จะทำให้เป็นไส้เลื่อน ใช่หรือไม่ เพราะเหตุใด
5. ผู้ชายและผู้หญิงควรทำความสะอาดอวัยวะเพศอย่างไร

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง “การดูแลสุขภาพทางเพศ”

การมีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน (ฝ่าไฟแดง)

มีความเชื่อของคนจีนที่ว่าหากร่วมเพศในขณะที่มีประจำเดือนแล้วผู้ชายต้องเป็นไทกอ (โรคเรื้อน) เพราะเห็นว่าประจำเดือนเป็นของสกปรกหากไปติดผู้ชายจะกลายเป็นไทกอ ผู้หญิงก็สั่งสอนลูกหลานให้เชื่ออย่างนั้น แท้ที่จริงนั้นการมีเพศสัมพันธ์ขณะที่ผู้หญิงมีประจำเดือนสามารถกระทำได้ เพียงแต่ต้องระวัง เพราะขณะที่ผู้หญิงมีประจำเดือนผนังเยื่อเมือกจะหลุดลอกออกมาจะบอบบางและมีโอกาสเกิดแผล และติดเชื้อได้ง่ายหากได้รับการกระทบกระเทือนที่รุนแรงและไม่สะอาดพอ

การดูแลสุขภาพทางเพศ

การทำความสะอาดอวัยวะเพศหญิง

- ความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญเพราะอวัยวะเพศหญิงมีความสลับซับซ้อน เวลาเข้าห้องน้ำหลังขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ควรใช้น้ำล้างให้สะอาดแล้วใช้กระดาษชำระซับให้แห้งโดยเช็ดจากด้านหน้าไปด้านหลัง จากอวัยวะเพศไปทางทวารหนัก เพื่อไม่ให้เกิดเชื้อโรคจากทวารหนักติดต่อมายังช่องคลอด
- เมื่อมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุกๆ 3-4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการหมักหมมและกลิ่นไม่พึงประสงค์ เนื่องจากในขณะที่มีประจำเดือนเลือดที่ออกมาจะมีลักษณะข้นและเป็นสีแดงออกน้ำตาล และอาจจะออกมาเป็นก้อนๆ มักจะมีกลิ่นเมื่อสัมผัสอากาศภายนอก
- ไม่ควรใช้น้ำยาสวนล้างช่องคลอด หรือสเปรย์ชนิดพิเศษ เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคือง และทำลายแบคทีเรียธรรมชาติที่มีอยู่ในช่องคลอด เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้วช่องคลอดของเราจะทำความสะอาดตัวเอง และในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียแลคโตบาซิลลีที่อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่มาจากการมีเพศสัมพันธ์
- ถ้ามีอาการตกขาวที่มีลักษณะข้น มีกลิ่นเหม็นมีอาการคันร่วมด้วย อาจเกิดจากการติดเชื้อโรคที่เกิดขึ้นทั่วๆ ไป เช่น ทางงูในขึ้นราเพราะซักรีดแล้วไม่ผึ่งในที่แสงแดดส่องถึง การใช้สบู่ที่มีน้ำหอม การใส่กางเกงยีนส์รัดรูป หรือจากการมีเพศสัมพันธ์ ก็อาจเป็นได้ ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุอะไร ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจภายใน การตรวจภายในไม่ใช่เรื่องน่าอาย อาจทำให้เราไม่สบายตัวนัก แต่ก็ไม่ได้เจ็บปวดอะไร และใช้เวลาในการตรวจประมาณ 2-3 นาทีเท่านั้น หากมีอาการผิดปกติไม่ควรที่จะปกปิดไว้ก่อนที่โรคจะลุกลามมากขึ้น

การดูแลอวัยวะเพศชาย

วัยรุ่นชายควรเอาใจใส่ดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกันกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ขณะอาบน้ำให้บ่อยๆ ดึงหนังหุ้มปลายขึ้นทีละน้อยเพื่อใช้สบู่ทำความสะอาดส่วนหัว เพราะถ้าเราไม่ล้าง บริเวณใต้หนังหุ้มปลายอวัยวะเพศให้สะอาด อาจทำให้เกิดการหมักหมมของเมือกขาวที่เรียกว่า ขี้เปียก (smegma) ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นเหม็นดูโหยงออกมาได้ กางเกงในของผู้ชายควรใช้สีขาวหรือสีอ่อนเพราะมองเห็นความสกปรกได้ง่ายและผ้าควรเป็นผ้าฝ้ายเพราะนุ่ม และระบายอากาศได้ดี

ส่วนการดูแลลูกอัณฑะ ตามปกติลูกอัณฑะด้านซ้ายมักห้อยต่ำกว่าด้านขวาเล็กน้อยเพื่อที่จะได้ ไม่กระทบกันเวลาวิ่ง เราควรดูแลลูกอัณฑะได้ดี ถ้าเล่นกีฬาที่มีการกระทบกระแทงหรือการใช้ อุปกรณ์หรือการใช้อุปกรณ์กีฬา ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันหรือที่เรียกว่า กระบัง

เด็กผู้ชายจะเริ่มมีประสบการณ์ “การฝันเปียก” นั่นคือ การฝันถึงการมีประสบการณ์ทางเพศ จะทำให้เกิดการหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและพบว่าตื่นขึ้นมาพร้อมกับมีน้ำอสุจิไหลออกมาและเป่ากางเกง เราอาจรู้สึกอายที่ทำเลอะเทอะบนที่นอน แต่ไม่ต้องตกใจเพราะเด็กผู้ชายคนอื่นๆ ก็เป็นเหมือนกันเป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมดามาก (ถ้ารู้สึกกังวลใจก็ใส่กางเกงในเวลานอน)

ผู้ชายกับการช่วยเหลือตัวเอง

การช่วยเหลือตัวเอง หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมชาติไม่ได้ทำให้เกิดอันตรายใดๆ แต่บางคนอาจรู้สึกผิดหรือกังวลว่าจะผิดปกติถ้าทำบ่อยๆ เพราะมีความเชื่อหรือทัศนคติที่ผิดต่อเรื่องนี้ เช่น ทำมากๆ ขนจะขึ้นที่มือหรือทำให้ตัวเตี้ย ตาบอด เป็นสิ่ว หรือทำให้หมกมุ่นทางเพศ

แต่อย่างไรก็ตาม หากเราใช้เวลาส่วนใหญ่ ช่วยเหลือตนเองอาจทำให้มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น สนใจการเรียนรู้น้อยลง พยายามค้นหาสื่อทางเพศต่างๆ มา เพื่อตอบสนองความต้องการ จัดได้ว่าเรามีความหมกมุ่นทางเพศมากเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ทางที่ดีควรช่วยเหลือตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีความต้องการระบายออกจนทนไม่ได้ และพยายามหากิจกรรมอื่นๆ ทำให้มากขึ้น เพื่อลดความหมกมุ่นด้านเพศลงดีกว่า

กิจกรรม “วัยอลวน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจรูปแบบความสัมพันธ์หลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่ามิตรภาพที่เกิดจากการยอมรับ เชื่อสัจย์ต่อกัน และกล้าหาญที่จะแสดงความชื่นชม หรือขอโทษเมื่อทำผิด

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งสมาชิกเป็น 4-6 กลุ่ม และแจกกรณีศึกษาเรื่อง “เก๋กับเอก” และ “ไก่อกับนก” ให้ทุกกลุ่ม	- กรณีศึกษาเรื่อง “เก๋กับเอก” และ “ไก่อกับนก”
2. แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามจากกรณีศึกษาลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้	- กระดาษ A4
3. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกรณีศึกษา	
4. ถามกลุ่มอื่นๆ ว่ามีคำแนะนำหรือความคิดเห็นที่แตกต่างจากกลุ่มที่นำเสนออย่างไรบ้าง	
5. จากกรณีศึกษา สมาชิกสามารถสรุปถึงสิ่งสำคัญของการเป็นเพื่อนคืออะไร	
6. ผู้นำกลุ่มจดคำตอบของสมาชิกบนกระดานที่เตรียมไว้	
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่เรียนรู้จากการร่วมกิจกรรม	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่องการตระหนักในคุณค่าของตนเอง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก
2. พิจารณาการนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมวัยอลวน

1. ทุกคนมีข้อดีของตนเองในการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนหรือคนรัก เมื่อใดที่เราปฏิบัติต่อผู้อื่นไปในทางที่ไม่ดี เช่น ล้อเลียน กล่าวโทษเพื่อน หรือมีการนินทาว่าร้าย ทั้งโดยคำพูดและการกระทำ ฯลฯ ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ
2. ในทำนองเดียวกัน ถ้าเพื่อนหรือคนอื่นทำให้เราไม่สบายใจ ไม่พอใจ ก็ต้องกล้าพอที่จะบอกความรู้สึกของตนเองโดยใช้เหตุผล ตลอดจนการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเอง เป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นเพราะพื้นฐานในการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลด้วย

กรณีศึกษา

กรณีศึกษาเรื่อง “เก๋กับเอก”

เก๋กับเอกเป็นเพื่อนที่เติบโตมาด้วยกัน อยู่บ้านใกล้กันและชอบไปไหนมาไหนด้วยกัน แต่เรียนคนละโรงเรียน ทั้งสองจะเดินมาโรงเรียนด้วยกันทุกเช้าโดยจะถึงโรงเรียนของเก๋ก่อนและเมื่อเลิกเรียนเอกก็จะมารอรับเก๋ทุกวันทีหน้าโรงเรียนเพื่อกลับบ้านพร้อมกันอีกเพื่อน ๆ มักจะล้อเลียนว่าทั้งคู่เป็นแฟนกัน เก๋โกรธมากที่ถูกล้อ จึงตัดสินใจไม่เดินมาโรงเรียนและกลับกับเอกอีก

สมาชิกคิดว่าเก๋ทำถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด และมีคำแนะนำอย่างไร

กรณีศึกษาเรื่อง “ไก่อ๋กับนก”

ไก่อ๋กับนกเป็นเพื่อนสนิทสนมและรักกันมาก แต่มีนิสัยที่แตกต่างกัน คือ นกเป็นคนสบายๆ คุยสนุก คุยเก่งและเพื่อน ๆ คนอื่นมักมาปรึกษาปัญหาต่างๆ ส่วนไก่อ๋เป็นคนไม่ช่างพูด ขี้น้อยใจและไม่ชอบคนผิวดำ วันหนึ่งทั้งคู่มักพบกันที่ร้าน McDonald's เมื่อไปถึงร้าน ไก่อ๋มองเห็นนกนั่งคุยอยู่กับผู้ชายคนหนึ่ง และพากันลุกออกจากร้านไป โดยคนทั้งคู่ไม่เห็นไก่อ๋ ไก่อ๋นานนับชั่วโมง นกก็ไม่กลับมา ทำให้โกรธมากที่เพื่อนผิวดำ และเห็นผู้ชายสำคัญกว่าเพื่อน จึงไปเล่าว่านกเป็นแฟนกับผู้ชายคนนั้น ทำให้เพื่อน ๆ เข้าใจนกผิด และไก่อ๋ตัดสินใจเลิกพูดกับนก โดยไม่เปิดโอกาสให้นกได้ชี้แจงเหตุผลให้ฟังเลย ต่อมาไก่อ๋จึงได้รู้ความจริงว่าผู้ชายคนนั้นเป็นญาติของนกและมีธุระด่วนที่ต้องไปต่างจังหวัดกัน ในวันนั้น ไก่อ๋รู้สึกอายและเสียหน้าที่เคยพูดถึงเพื่อนไปในทางที่ไม่ดี

สมาชิกคิดว่าไก่อ๋ควรทำอย่างไร

ใบความรู้ 5

ธรรมชาติของความคิดหรืออารมณ์จะหายไปตามกาลเวลาคือเกิดขึ้นแล้วดับไป แต่ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน เราก็จะตกเป็นเหยื่อของอารมณ์และความคิดที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ฉะนั้น ขอให้ทุกคนเริ่มมีสติ คือ เมื่อรู้สึกว่ตนเองกำลังตกอยู่ในความทุกข์ก็หาวิธีจัดความทุกข์ด้วยการนึกถึงคำที่มีความหมาย กลางๆ แทนที่ความคิดทางลบของตัวเอง

การนึกถึงคำที่มีความหมายถึงความทุกข์หรือสุขของเรา เมื่อเราทำจนชำนาญ เมื่อเราทุกข์ และตระหนักรู้อารมณ์ทุกข์ของเรา เราก็จะสามารถจัดทุกข์โดยการหาคำแทนที่ช่องว่างของความคิด เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจและสามารถสร้างสุขได้โดยรู้จักคิดในแง่ดี มีความพึงพอใจในตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเอง

ใบความรู้

เรื่อง “การตระหนักในคุณค่าของตนเอง และการยอมรับตนเองและผู้อื่น”

การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญยิ่ง และจำเป็นต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเยาว์ ในระยะที่เข้าสู่วัยรุ่นนั้นบุคลิกภาพบางอย่างอาจถูกสร้างมาแล้วจากการเลี้ยงดูและหล่อหลอมทั้งจากครอบครัวและโรงเรียน อย่างไรก็ตามในช่วงวัยดังกล่าว เป็นช่วงที่เกิดความรู้สึกหวั่นไหวได้ง่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง ผู้ใหญ่จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องประคับประคองให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อดี ข้อด้อยของตนเองซึ่งจะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเองและสามารถคบหาผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

นอกจากการเรียนรู้ว่าบุคคลมีความแตกต่าง และต่างก็มีข้อดี ข้อด้อย มีส่วนที่เร้าพอใจและไม่พอใจ แต่สิ่งที่สำคัญคือต้องยอมรับในความต่างนั้นและปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ ไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า ไม่ว่าจะด้วยการเหยียดหยามหรือการล้อเลียนให้เจ็บช้ำน้ำใจ ทั้งโดยคำพูดและการกระทำ และหากตระหนักว่าตนได้กระทำการดังกล่าวต่อผู้อื่น ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะขอโทษและรับผิดชอบสิ่งที่ตนเองกระทำ และรู้ว่าจะตอบโต้ได้ในขอบเขตที่จะไม่ก่อให้เกิดความรุนแรง รวมทั้งรู้ว่าเมื่อใดควรแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

ผู้นำกลุ่มควรเน้นย้ำเรื่องคุณค่าภายในตนเองว่า มนุษย์ทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อด้อย การเรียนรู้ที่จะมองเห็นส่วนดีของผู้อื่น รวมทั้งการให้กำลังใจ แสดงความชื่นชมเป็นการแสดงออกที่ดี การแสดงความไม่พอใจหรือความโกรธเป็นสิ่งที่แสดงออกได้ แต่ไม่มีสิทธิใช้กำลังหรือความรุนแรง ทั้งคำพูดและการกระทำ การบอกความไม่พอใจโดยใช้เหตุผล และเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเองเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน และเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คนส่วนใหญ่แสวงหาความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่) การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล จึงหมายถึงความสามารถที่จะให้และรับความรัก การยอมรับซึ่งกันและกัน รวมทั้งการจัดการความขัดแย้ง และความไม่ลงรอยเมื่อไม่ได้เป็นไปตามความคาดหวัง

กิจกรรม “จินตนาการรัก”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถคิดไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำ และความพร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่ตามมาของการมีความสัมพันธ์ทางเพศ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
- แบ่งสมาชิกเป็น 6 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจกภาพชุดจินตนาการรักให้กลุ่มละ 1 ชุด โดยอธิบายเพิ่มเติมว่าตัวละครในภาพเป็นบุคคลเดียวกับสมาชิก - ให้แต่ละกลุ่มเรียงลำดับการเกิดเหตุการณ์ในภาพตามความคิดเห็นของกลุ่ม - ให้แต่ละกลุ่มคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของทั้ง 2 คน ว่าจะเป็นอย่างไ และช่วยกันวาดเป็นภาพที่ 5 และ 6 - แต่ละกลุ่มนำเสนอเรื่องที่เกิดขึ้นโดยเรียงลำดับการเล่าจากภาพที่ 1-6 - ผู้นำกลุ่มฟังและรวบรวมความเห็นของทุกกลุ่มว่ามีเรื่องออกมาในแนวใดบ้าง และสรุปให้สมาชิกฟัง - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมสนทนาถึงภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและเชื่อมโยงให้เห็นว่าภาพที่ 5 และ 6 เป็นพัฒนาการของความสัมพันธ์ของคน 2 คน ที่มีหลายรูปแบบดังที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และร่วมกันสรุปว่าเมื่อใดควรระงับพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ต่อไป	- ภาพชุดจินตนาการรัก จำนวน 4 ภาพ ได้แก่ - ภาพวัยรุ่นหญิง - ชาย กับจินตนาการในอารมณ์รัก - ภาพวัยรุ่นนั่งกันในห้องเพื่อน - ภาพวัยรุ่นจับกัน/โอบกอด/เดินด้วยกัน/กินข้าว/ดูหนัง (ฉากสาธารณะ ไม่เป็นส่วนตัว) - ภาพวัยรุ่นอยู่ตามลำพังสองต่อสอง เช่น ชวนไปบ้านหรือห้องพัก ไปเที่ยวต่างจังหวัด โดยอาจแสดงความรักต่อกันด้วยการนอนหนุนตัก จับมือ ลูบผม คลอเคลีย ฯลฯ - ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่มเรื่องจินตนาการรัก

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก
2. พิจารณาการนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมจินตนาการรัก

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศมีเรื่องสำคัญที่ทั้งสองฝ่ายต้องคำนึงร่วมกัน คือ การตัดสินใจและความรับผิดชอบในทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีด้วยกัน การตัดสินใจว่าจะมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เป็นเรื่อง “ความพร้อม” ของคนสองคน โดยต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบและผลกระทบที่ตามมาทั้งต่อตนเอง และบุคคลในครอบครัวของเรา ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่มีใครบอกใครได้แต่เป็นเรื่องที่ “เรา” สามารถบอกตัวเองได้ ดังนั้น สิ่งที่เราต้องคิดไว้เสมอ คือ “เราอยากให้หรือยอมให้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิตเราบ้าง” ถ้าอยากให้เกิดจะอย่างไร และถ้าไม่อยากให้เกิดขึ้นกับเราจะทำอะไรได้บ้าง

ภาพชุด

“จินตนาการรัก”



ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

ใบความรู้

สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง “จินตนาการรัก”

ความพร้อมในการที่จะมีเพศสัมพันธ์

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่วัยรุ่นจะตอบตัวเองได้ว่าตนเองพร้อมหรือยังที่จะมีเพศสัมพันธ์ เมื่อต้องเผชิญกับอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการภายในตน วัยรุ่นมักจะสับสน ส่วนใหญ่มักจะเริ่มเพียงแค่ต้องการความใกล้ชิด อบอุน และเมื่อพาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่มีเงื่อนไขเอื้ออำนวย วัยรุ่นอาจสูญเสียการควบคุมตัวเอง ไม่สามารถหยุดความสัมพันธ์ไว้เพียงความใกล้ชิดภายนอก และมักลงเอยที่การมีเพศสัมพันธ์

เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ดำเนินกิจกรรมต้องช่วยเตรียมให้วัยรุ่นเกิด “ความรู้เท่าทัน” ในอารมณ์และความต้องการของตนเองและสามารถจะ “คาดการณ์” ได้ล่วงหน้าว่า อารมณ์และความต้องการดังกล่าว (ทั้งในเพื่อนต่างเพศและในเพื่อนเพศเดียวกัน) มักจะทำให้คนสองคนเกิดความต้องการที่จะใกล้ชิดกัน และอยู่ โดยลำพังมากขึ้นเรื่อย ๆ

เมื่อใดที่เกิดภาวะนั้น วัยรุ่นควรไตร่ตรองดูว่าอาจจะเกิดอะไรขึ้นกับตนได้บ้าง รวมทั้งวิเคราะห์ถึงผลที่ตามมาด้วย ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะสร้างจินตนาการอยู่ก่อนแล้วต่อบุคคลที่ตนเองเกิดความดึงดูดในทางเพศด้วย โดยสร้างจินตนาการถึงความใกล้ชิด เช่น การกอด จูบ ลูบไล้ จนถึงการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มกิจกรรมควรทำให้วัยรุ่นรู้สึกรู้ว่า การสร้างจินตนาการเป็นเรื่องไม่ผิด และปลอดภัยกว่าที่จะเผชิญสถานการณ์จริงในขณะที่ตัวเราเองยังไม่พร้อม

กิจกรรมนี้เป็นการพยายามจำลองสถานการณ์โดยให้วัยรุ่นลองคาดการณ์ล่วงหน้าว่าหากเราอยู่ตามลำพังกับคนที่พึงใจ และมีเพศสัมพันธ์กันจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น มีคนมาพบ มีคนนำไปพูดต่อหรือเกิดตั้งครรภ์ ดิโรคริดรตต่อทางเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นจะเตรียมรับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้อย่างไร

ส่วน “ความรับผิดชอบ” เป็นเรื่องสำคัญที่คนสองคนที่มีสัมพันธ์กันควรจะมีให้ต่อกัน การแสดงความรับผิดชอบ คือการคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และคนที่เรารักหรือคนที่เรามีสัมพันธ์ด้วย และช่วยกันทำให้เกิดสิ่งที่คาดหวังร่วมกัน และช่วยกันป้องกันหรือจัดการไม่ให้เกิดสิ่งที่อาจเป็นปัญหา หรือสิ่งที่กลับมาทำลายความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน

กิจกรรม “ภัยใกล้ตัว”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้รู้จักวิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดภัยทางเพศในรูปแบบต่างๆ ได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 4 - 8 กลุ่ม แจกบัตรคำ กลุ่มละ 1 บัตร ให้สมาชิกระดมความคิดเห็น และหาคำตอบว่าหากสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นจะหาทางออกอย่างไร	- บัตรคำเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ 4 สถานการณ์
2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย	
3. อภิปรายซักถามสมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกัน สรุปวิธีแก้ปัญหาเมื่อเกิดภัยทางเพศในรูปแบบต่างๆ	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย”

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมภัยใกล้ตัว

การแก้ปัญหากลุ่มภัยทางเพศ สมาชิกควรมีสติ ถ้าที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อเป็นการป้องกันสิทธิและความปลอดภัยของตนเองจากการถูกคุกคามทางเพศ

บัตรคำเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ 4 สถานการณ์

นักเรียนขึ้นรถประจำทางถูกชายแปลกหน้า
ให้อวัยวะเพศเสียตีสี่ด้านหลัง

สมาชิกถูกลวนลามโดย
การจับหน้าอก

พี่ชายของสมาชิก
แอบถ่มองเวลา
สมาชิกอาบน้ำ
และมักฉวยโอกาส
จับมือ หอมแก้ม
เวลาลับตาผู้ใหญ่

นักเรียนไปตีว
หนังสือกับเพื่อน
ชายที่บ้านเพื่อน
แล้วถูกเพื่อนชาย
พยายามข่มขืน

ใบความรู้

“วิธีแก้ปัญหามือเมื่อเผชิญกับเนตร้าย”

เมื่อเผชิญเนตร้ายควรปฏิบัติอย่างไร

การเผชิญเหตุร้ายเป็นสิ่งที่เกิดได้โดยไม่รู้ล่วงหน้า เช่น การโดนจี การถูกทำร้ายร่างกายหรือ การถูกคุกคามทางเพศ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ

ก. การแก้ไขปัญหามือมีสติ

1. หยุดคิดและควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
2. สงบนิ่งเพื่อพิจารณาเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นและพิจารณาสถานการณ์แวดล้อม
3. คิดหาวิธีแก้ไขปัญหามากมายทาง
4. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการต่างๆ เหล่านั้น
5. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด

ข. ถ่วงเวลา

นอกจากการแก้ปัญหามือมีสติ การถ่วงเวลาเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการป้องกันตัวประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย เพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือ มีวิธีการถ่วงเวลาที่น่าสนใจ และควรนำไปปฏิบัติ คือ

1. การใช้คำพูดที่ไม่ใช่คำพูดทำร้ายหรือดูถูก
2. การโอนอ่อนผ่อนตามหรือหลอกล่อให้ตายใจเพื่อฉวยโอกาส
3. การใช้มารยาทสูง

การใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ในดุลพินิจของเราว่าจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อความปลอดภัย

✿ ทำอย่างไรถ้าถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์หรือถูกข่มขืน ***

- ตั้งสติรวบรวมความคิด สงบนิ่ง และคิดหาทางเลือกในการจะหลีกเลี่ยงหรือต่อต้านที่ตัวเองจะปลอดภัย
- พูดอย่างหนักแน่นว่า “ไม่” โดยไม่ต้องเกรงใจ
- มองหาทางหนีจากสถานการณ์อย่างรวดเร็วถ้าเป็นไปได้ อย่าอยู่ในสถานการณ์นั้นนาน เพราะจะทำให้มีโอกาสนับอันตรายน้อยลง
- ถามตัวเองว่า “ถ้าตอบได้แล้วจะปลอดภัยหรือไม่” ถ้าปลอดภัยและมีโอกาสก็ตอบได้กลับทันทีตามวิธีที่แนะนำ แต่ถ้าคิดว่าอาจเกิดอันตรายให้หาวิธีใหม่ เช่น
 - วิ่งหนีทันที
 - พูดถ่วงเวลาพร้อมหาทางหนี
 - ร้องว่า “ไฟไหม้” และขอความช่วยเหลือ
 - บอกว่าเป็นโรคเอดส์ กามโรค หรือมีประจำเดือน
 - พูดหวานล้อมขอความเห็นใจ
 - ทำอย่างไรก็ได้ เพื่อให้เขาเพลอและฉวยโอกาสหนี
 - หากคนร้ายมีอาวุธ ต้องคิดถึงการรักษาชีวิตไว้ก่อน

กิจกรรม “บทบาท ชาย-หญิง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความเชื่อที่เกี่ยวกับความเป็นหญิงและชายในสังคมไทย
2. เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์อิทธิพลความเชื่อค่านิยมทางสังคมที่มีผลต่อตัวเรา

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งสมาชิก เป็น 2 กลุ่ม ตามเพศ ชาย - หญิง 2. แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเกี่ยวกับอาชีพที่อีกเพศทำไม่ได้ แล้วเขียนลงบนกระดานดำ 3. ร่วมกันพิจารณาและอภิปรายถึงแต่ละอาชีพที่สมาชิกเขียนมาว่า ในความเป็นจริงอีกเพศหนึ่งสามารถทำได้หรือไม่ เพราะเหตุใด 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปความสามารถในการประกอบอาชีพของชาย - หญิง ว่ามีได้แตกต่างกัน	

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมบทบาทชาย - หญิง

หญิงและชายแตกต่างกันเพียงสรีระร่างกาย แต่ความสามารถและบทบาททางเพศได้ถูกกำหนดให้แตกต่างกันโดยความเชื่อและค่านิยมของสังคม เราควรเคารพในบทบาทและศักยภาพที่มีของทั้งตัวเองและเพศตรงข้าม นอกจากนี้ยังควรยอมรับในความแตกต่างทางเพศอย่างเท่าเทียมกันไม่ว่าจะเป็นหญิงชาย ต่างก็มีศักยภาพอยู่ในตัว สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมได้เท่าเทียมกัน

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

วัตถุประสงค์ของการหาความสุขในตัวเอง
ในรูปแบบที่เหมาะสม

1. ความสุขง่าย

กิจกรรม “ความสุขสงบ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. สมาชิกสามารถเข้าใจอารมณ์ทุกข์สุขของตนเอง
2. สมาชิกสามารถสร้างความสุขสงบทางจิตใจได้ด้วยตนเอง

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคนประเมินความเครียดด้วยตนเอง	- ใบกิจกรรม 1
2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายตามใบกิจกรรม 2 แล้วให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ	- ใบกิจกรรม 2
4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
5. ผู้นำกลุ่มให้ผู้รับการอบรมเรียนรู้วิธีผ่อนคลายสร้างสุขวิธีที่ 1 โดยให้ผู้รับการอบรมหลับตาเฝ้าดูความคิดเรื่องที่ผ่านเข้ามาว่ามีเรื่องอะไรบ้าง	- ใบกิจกรรม 3
6. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามผู้รับการอบรม 2-3 คนว่านึกถึงเรื่องอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไร	
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 3	- ใบความรู้ 3
8. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้ารับการอบรมหลับตาเฝ้าดูเนื้อหา ความคิดว่าเรื่องที่เข้ามาเป็นเรื่องเครียด เรื่องทุกข์ หรือเรื่องสุขอย่างไรบ้าง	
9. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามผู้รับการอบรม 2-3 คนว่านึกถึงเรื่องอะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไร	
10. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 4	- ใบความรู้ 4
11. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมหลักสูตรเฝ้าดูความคิดของตนเองและกำหนดคำขึ้นมา เช่น พุทโธ พองยุบ A B 1 และ 2 คำใดคำหนึ่งที่ตนถนัด หรือคิดถึงคำที่กำหนดไว้แทนที่ เมื่อเห็นเนื้อหาความคิดทางลบเกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 2-3 คนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น	
12. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 5	- ใบความรู้ 5

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมความสุขสรวบ

ธรรมชาติของอารมณ์มักจะมีทั้งทุกข์และสุขสลับกันไป เมื่อคนเราทุกข์ มักจะคิดว่าตนเองมีแต่ความทุกข์อย่างเดียว หาความสุขไม่ได้เลย แต่ถ้าเรา ตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองได้ก็จะสามารถขจัดความทุกข์ได้ด้วยตนเองและสามารถสร้างสุขให้ตนเองได้

ใบกิจกรรม 1

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มาน้อย
เพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเลย	เป็น ครั้งคราว	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิดรำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. หัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น มือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ค่าคะแนนที่บ่งชี้ระดับความเครียด

30-60 คะแนน อยู่ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก (Severe stress) หมายถึงว่า ท่านกำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤติ เผชิญกับความเครียด และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ซึ่งอาจจำเป็นต้องมีการส่งต่อให้พบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป

26-29 คะแนน อยู่ในระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง (Moderate stress) หมายถึงว่า ท่านมีความเครียดและได้รับความเดือดร้อนจากความเครียดอันเนื่องมาจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องได้รับความช่วยเหลือโดยการให้การปรึกษา

15-25 คะแนน อยู่ในระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (Mild stress) หมายถึงว่า ท่านดำเนินชีวิตด้วยความไม่สบายใจนัก แต่ยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

6-16 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ (Normal) หมายถึงว่า ท่านสามารถจัดการกับสภาวะความเครียดที่เป็นผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีคุณภาพและเป็นที่น่าสนใจ

0-5 คะแนน อยู่เกณฑ์ต่ำกว่าปกติอย่างมาก อาจมีสาเหตุคือเข้าใจคำสั่งคลาดเคลื่อนไป หรืออาจเป็นเพราะตอบคำถามโดยไม่ตั้งใจ ไม่ร่วมมือหรือตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือท่านไม่ค่อยมีแรงจูงใจในชีวิต หรืออาจหมายถึงท่านพอใจสภาพชีวิตของตนเองที่เป็นอยู่ในขณะนี้

การให้คะแนน

ไม่เคยเลย	=	0 คะแนน
เป็นครั้งคราว	=	1 คะแนน
เป็นบ่อยๆ	=	2 คะแนน
เป็นประจำ	=	3 คะแนน

ใบกิจกรรม 2

คำแนะนำ :

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน
2. ให้อภิปรายในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น :

“เมื่อมีความทุกข์ ท่านใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ทุกข์อย่างไร”

ใบกิจกรรม 3

การทำสมาธิขณะหลับตา

1. ให้สมาชิกทำสมาธิขณะหลับตา ใช้เวลา 5 นาที ตามขั้นตอน ดังนี้
 - 1.1 นั่งตัวตรง หลับตา
 - 1.2 มุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก
 - 1.3 รับรู้ว่ามีลมหายใจที่ผ่านเข้าออกเฉพาะที่ปลายจมูกเท่านั้น
2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามผู้รับการอบรมถึงประสบการณ์ในการทำสมาธิขณะหลับตาที่ผ่านมา

ในกรณีที่ผู้รับการอบรมได้เล่าถึงปัญหาค่าสมาธิขณะหลับตา

- | | |
|------------------------|---|
| ปัญหา | - ไม่สามารถรับรู้ลมหายใจได้อย่างชัดเจน |
| แนวทางที่ผู้นำกลุ่มตอบ | - ลองหายใจให้แรงขึ้นกว่าปกติจนสามารถรับรู้ลมหายใจได้อย่างชัดเจน แล้วจึงกลับมาหายใจเหมือนปกติ |
| ปัญหา | - มีความคิดแวบเข้ามาในระหว่างทำสมาธิ ทำให้จิตใจไม่สงบ |
| แนวทางที่ผู้นำกลุ่มตอบ | - รู้ตัวเองและเตือนตัวเองโดยไม่ต้องหงุดหงิดกังวลว่าเรากำลังวอกแวก แล้วให้หายใจแรงขึ้น 2-3 ครั้ง โดยมุ่งความสนใจมารับรู้ลมหายใจเข้าออก |
| ปัญหา | - ต้องตามลมหายใจเข้าไปในร่างกายหรือไม่ |
| แนวทางที่ผู้นำกลุ่มตอบ | - ไม่ต้องตาม แต่ให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกที่สัมผัสบริเวณปลายจมูก |

ใบความรู้ 1

ผลจากการประเมินความเครียดจะเห็นได้ว่าแต่ละคนมีความเครียดแตกต่างกันไป บางคนก็อยู่ในระดับต่ำ บางคนมีความเครียดในระดับปกติ บางคนก็สูงกว่าปกติ ลองมาทำความเข้าใจในเรื่องของความเครียดว่าคืออะไร และมีผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง

ความเครียดและผลกระทบของความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเข้าไปในสถานการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล งาน และสิ่งแวดล้อม ในลักษณะที่เรารู้สึกท้าทาย (เช่น รับงานใหม่ รับงานมาก) หรือสถานการณ์ที่รู้สึกว่าคุณคาม (เช่น ถูกเจ้านายตำหนิ หรือครอบครัวยุติธรรม) อันเป็นการแสดงถึงการที่เราเริ่มเสียสมดุลระหว่างความต้องการจากภายนอกกับความสามารถของเราเอง

อาการเครียด

ขณะที่มีความเครียดจะมีการแสดงออกดังนี้

อาการทางกาย : เหงื่อออก ใจสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กินมากขึ้นหรือน้อยลงกว่าปกติ ฯลฯ

อาการทางใจ : ตื่นเต้น กังวล เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ สับสน คับข้องใจ ฯลฯ

ผลของความเครียดต่อตนเอง

ร่างกาย : ภูมิคุ้มกันต่ำ (ป่วยบ่อย) โรคจากความเครียด เช่น ภาวะหัวใจ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

จิตใจ : หดไฟในการทำงาน เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย จิตใจว้าวุ่น วิตกกังวลสูง ฯลฯ

ใบกิจกรรม 2

วิธีผ่อนคลายสร้างสุขวิธีที่ 1

วิธีการลดความเครียด / ผ่อนคลายความทุกข์

ภายนอก

1. กำหนดเป้าหมายสำหรับตนเอง
2. หลีกเลียงจากสถานการณ์ที่ทำให้ทุกข์หรือที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี
3. วิ่ง / ออกกำลังกาย / ชกกระสอบทราย

ภายใน

1. ปรับที่ความคิดโดยการใช้คำกลางๆ แทนหรือทดแทนความคิดทางลบที่เกิดขึ้น
 2. การทำสมาธิ
 3. อื่นๆ (สวดมนต์)
- ดังที่จะให้ฝึกต่อไปนี้

วิธีผ่อนคลายสร้างสุขวิธีที่ 2

วิธีการลดความเครียด โดยการทำสมาธิ

ความหมายของสมาธิ

คือการมีใจตั้งมั่นโดยการมีสติอยู่ที่กิจเล็กๆ เพียงกิจเดียว ในที่นี้หมายถึง การรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่มีจิตที่เป็นกลาง

ความสำคัญของการรับรู้ลมหายใจ

1. เป็นธรรมชาติ สามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลา
2. เป็นการรับรู้โดยตรง ไม่ต้องสร้างจินตนาการจึงไม่เกิดภาพที่น่ากลัวและยึดติดกับสิ่งนั้น
3. สามารถทำได้ทุกสถานที่ที่อยากทำ
4. เป็นพื้นฐานในการฝึกสติต่อไป

ประโยชน์ของสมาธิ

1. จิตใจสงบ เยือกเย็น ละเอียดย และผ่อนคลาย
2. ร่างกาย
 - อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจลดลง
 - คลื่นสมองจะเป็นคลื่นแอลฟา (ซึ่งเกิดขึ้นในภาวะที่จิตใจผ่อนคลายและสงบ)
 - อาจช่วยรักษาโรคร้ายบางอย่างได้
 - อัตราการเผาผลาญในร่างกายน้อยลง จากการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นพบว่าขณะทำสมาธิ การใช้ออกซิเจนและการรับอนุมูลอิสระในการเผาผลาญในร่างกายลดน้อยกว่าปกติ 20%
3. การใช้ชีวิตประจำวัน
 - ทำงานได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
 - ความจำดีขึ้นทำให้ผลการเรียนดีขึ้น
 - อารมณ์มั่นคง สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างใจเย็น

ใบความรู้ 3

ธรรมชาติความคิดของมนุษย์มีเกิดขึ้นตลอดเวลา มีเนื้อหาเข้ามาเป็นเรื่องราวๆ และธรรมชาติของความคิดที่เข้ามาจะมีทั้งทุกข์ สุข สลับกันตลอดเวลา เปรียบเสมือนกับไฟนีออนที่เวลากระแสไฟวิ่งเข้ามาจะมีกระแสไหลและหยุดเป็นช่วงๆ แต่ด้วยความเร็วมากจนเราไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งความคิดของคนเราก็คงเช่นกัน จะมีเนื้อหาเป็นช่วงๆ เข้ามา แต่ด้วยความเร็วมากจึงเสมือนมีความคิดตลอดเวลาไม่ได้หยุดนิ่ง

ใบความรู้ 4

เมื่อเราเครียดหรือทุกข์ เราจะพบว่าตัวเรารับรู้แต่ความทุกข์ มีอารมณ์ทุกข์ จะไม่รู้จักความสุขเลย เปรียบเสมือนความคิดที่หมกมุ่นอยู่แต่ความทุกข์ อารมณ์ทุกข์แบบแผ่นเสียงตกร่อง หากทางออกจากความทุกข์ไม่ได้ ล้มธรรมชาติของความคิดว่าปกติจะมีทั้งทุกข์และสุข หากความสุขไม่เจอเลย

ธรรมชาติของความคิดมีทั้งทุกข์และสุขสลับกันไป บางคนก็สุขมากกว่าทุกข์ บางคนก็ทุกข์มากกว่าสุข แต่ทุกคนก็มีวิธีการคิดที่ทำให้ตนเองทุกข์น้อยลง

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 1. มิถุนายน 2544.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น). นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. สิงหาคม 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครูที่ปรึกษา ชุด “ชีวิตสดใส...ไร้สารเสพติด”. นนทบุรี. กรมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรกฎาคม 2547.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชน ในชุมชน. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. มกราคม 2548.

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------------|-----------------|---|
| 1. นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย | จักรพันธุ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์วัชร | เพ็งจันทร์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. หม่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม |
| 4. นายแพทย์ประเวช | ตันติพิวัฒนสกุล | ประธานอนุกรรมการ
พัฒนาวิชาการโครงการจัดกิจกรรม
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในโครงการ
TO BE NUMBER ONE |
| 5. นางวนิดา | ชนินทยุทธวงศ์ | นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช
(ด้านจิตวิทยา) |

คณะทำงาน

- | | | |
|---------------------|--------------|--------------------------|
| 1. นางตติยา | ทุมเสน | นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. |
| 2. นางสาวเนตรชนก | บัวเล็ก | นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. |
| 3. นางสาวสตรีรัตน์ | รุจิระชาคร | นักวิชาการสาธารณสุข 6 ว. |
| 4. นางสาวกาญจนา | ชื่นทองอร่าม | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 5. นางสาวเมทินี | กิดอ่าน | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 6. นางสาวปัทมา | พ่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ 3 |
| 7. นางสาวสุมาลี | หวะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 8. นางสาวสาวิตรี | พลทวี | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 9. นางสาวอรอนงค์ | ศรีทอง | นักประชาสัมพันธ์ |
| 10. นางสาวมณีนรัตน์ | สินธนาวิวงศ์ | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ |
| 11. นายอจินต์ | ทองอยู่คง | นักจิตวิทยา |
| 12. นายชนยศ | สุมาลย์โรจน์ | นักจิตวิทยา |