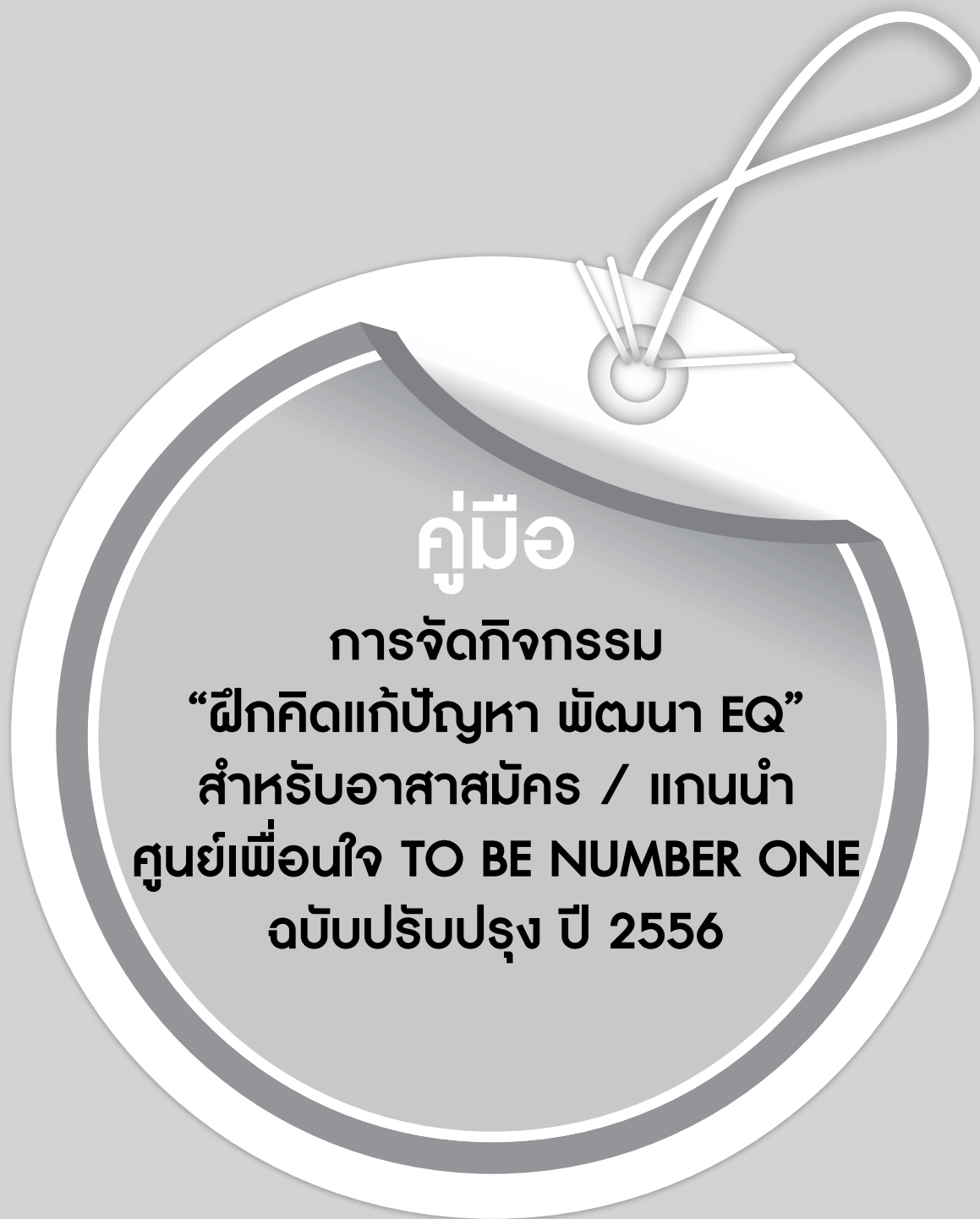




คู่มือการจัดกิจกรรม
"ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ"
สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำ
ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
ฉบับปรับปรุง 2556

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ

การจัดกิจกรรม

“ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

สำหรับอาสาสมัคร / แกนนำ

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ฉบับปรับปรุง ปี 2556

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร / แกนนำ
ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2556

ISBN 978-616-11-1784-9

จัดพิมพ์โดย สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2556

จำนวนพิมพ์ 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



คำนำ



คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE /แกนนำเยาวชน จัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ ให้กับสมาชิกในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หรือสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วไป ซึ่งเนื้อหาครอบคลุมสาระการเรียนรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ และการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

ขอขอบคุณที่ปรึกษา และคณะทำงานทุกท่าน ที่ช่วยให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

หวังว่าคู่มือฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่ออาสาสมัครและแกนนำเยาวชนเพื่อดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE ต่อไป

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

กันยายน 2556



สารบัญ

หน้า

คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
บทนำ.....	1
ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ).....	3
• อีคิวคืออะไร.....	3
• อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร.....	3
• ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ กับ IQ.....	4
• องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์.....	4
• ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์.....	6
การประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	7
• แนวทางการแปลผล.....	7
• แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์.....	10
การพัฒนา EQ เพื่ออะไร.....	21
การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์.....	22
กิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ”.....	32
กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	35
บรรณานุกรม.....	205
คณะทำงาน.....	206



บทนำ

ในสภาวะปัจจุบันที่มีความผันผวนทางสังคม เศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่บุคคลทุกเพศและทุกวัยต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางคนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ด้วยการปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์และแก้ปัญหาได้ตามศักยภาพที่มีอยู่ แต่ก็มีคนอีกจำนวนมากที่รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เกิดความเครียดมาก ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหา และมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่โทษสภาวะแวดล้อมภายนอก โดยไม่พิจารณาความบกพร่องของตนเอง คาดหวังว่าการแก้ไขปัญหานั้นจะมาจากบุคคลอื่น และสถานการณ์ควรดีขึ้นตามที่ตนต้องการ ซึ่งเป็นไปได้ยากหรืออาจเป็นไปไม่ได้เลย การพัฒนาบุคคลให้มีอารมณ์ดีเป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตดี มีความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นได้ง่าย โดยมีลักษณะใช้ทั้งความคิด ทักษะ และอารมณ์ที่ดีในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ที่ขาดความฉลาดทางอารมณ์จะนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล และใช้ความสามารถทางเขavnปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่

วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ สูง มักจะเป็นผู้เรียนรู้ได้ดี รู้สึกดีต่อตนเองและผู้อื่น เผชิญกับความเครียดและปัญหาได้ ไม่แสดงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน มีความมั่นใจในตนเอง มีความสุข มองโลกในแง่ดี ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสม สามารถบริหารอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ และมักจะไม่มีปัญหาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ฉบับนี้เป็นคู่มือ สำหรับอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และแกนนำจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และสำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วไปเพื่อให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้สำรวจและประเมินตนเอง ตลอดจนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

สำหรับคู่มือฉบับนี้ปรับปรุงมาจากคู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ฉบับปี 2551 โดยเพิ่มหัวข้อองค์ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม และจำนวนกิจกรรมพัฒนา EQ ให้มากขึ้น เพื่อให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุมตามความต้องการของอาสาสมัครและแกนนำ

ขอบข่ายเนื้อหาสาระของคู่มือ

1. ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย
 - 1.1 ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 การประเมินความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่ออะไร

2. การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย

- 2.1 วิธีการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”
- 2.2 แผนการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”
- 2.3 ชุดกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

วัตถุประสงค์ของคู่มือฯ

1. เป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้บริการ “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” แก่ผู้มารับบริการในศูนย์ฯ
2. เป็นแนวทางสำหรับแกนนำ TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์สำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE

กลุ่มเป้าหมาย

1. อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. แกนนำ TO BE NUMBER ONE

ข้อควรคำนึงในการนำคู่มือไปใช้

1. อาสาสมัคร/แกนนำ ควรมีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์และการจัดกิจกรรมกลุ่ม
2. การประเมินผลการจัดกิจกรรม ใช้วิธีการสังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

บทบาทของอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชนในการจัดกิจกรรม “ฝึกแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

1. สามารถจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจของสมาชิกแต่ละกลุ่มที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนรับผิดชอบ โดยใช้เทคนิค หรือกลวิธีที่หลากหลาย เช่น อ่านใจ เกมส์ บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์ เป็นต้น
2. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัด
3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้กำลังใจ และให้โอกาสสมาชิกที่ประสบความสำเร็จได้แสดงผลงาน/ความสามารถ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเองแก่สมาชิก
4. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องสร้างบรรยากาศของการเข้าร่วมกิจกรรมที่อบอุ่น มีไมตรีจิตต่อกัน
5. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนควรวางตัวเป็นกลางในทุกกรณี ตัดสินปัญหาอย่างยุติธรรม รับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และประพาดิตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สมาชิก

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

อีคิวคืออะไร?

อีคิว หรือ EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์
ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง
สร้างสรรค์และมีความสุข

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่
นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence , Emotional Ability เป็นต้น

อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร

ไอคิว (Intelligence Quotient)	อีคิว (Emotional Quotient)
■ เป็นระดับเชาวน์ปัญญา ที่เกี่ยวข้องกับการคิด วิเคราะห์ การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง เหตุผลความสัมพันธ์ ■ เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก และพัฒนาเพิ่มขึ้น จนอายุ 20-25 ปี ■ ไอคิวสูงไม่ได้ทำนายว่าจะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต	■ เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ทั้งของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับ หรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะการณ์ ■ สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ และสามารถพัฒนาได้ ตลอดชีวิต ■ อีคิวดีเป็นตัวทำนายที่ดีที่จะบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัว และการทำงาน

ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ และ IQ

คนที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (EQ ต่ำ) มักจะไม่ค่อยมีความสุข แต่จะเป็นคนเก่ง มั่นใจตนเองสูง ทะเยอทะยาน เอาตัวเองเป็นใหญ่ วิตกกังวล คิดมาก และชอบบอวาทเก่ง ถ่อมตนลำบาก ไม่ค่อยมีมิตร ว้าเหว่ เหงา มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และถ้าไม่ได้ฝึกหัดตัวเองมาก่อน มักจะเป็นคนเก่ง แต่ไม่มีความสุข

ดังนั้น IQ และ EQ ถึงแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่ก็ เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น คนที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะมีภาวะอารมณ์ที่สงบมั่นคง ปลอดภัย ไม่ตึงเครียด จึงสามารถนำความสามารถทางเชาวน์ปัญญามาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามคนที่มีความเฉลียวฉลาดสูง หากอยู่ในภาวะที่มีความเครียดมาก และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ก็อาจนึกคิดอะไรไม่ออก ไม่สามารถใช้เชาวน์ปัญญาครองตนและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ด้าน คือ

1. ด้าน ดี
2. ด้าน เก่ง
3. ด้าน สุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.1 รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 1.2 ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - 1.3 แสดงออกอย่างเหมาะสม
2. ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
 - 2.1 ใส่ใจผู้อื่น
 - 2.2 เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 2.3 แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

3. ความสามารถในการรับผิดชอบ

- 3.1 รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- 3.2 รู้จักรับผิด รู้จักให้อภัย
- 3.3 เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

1. ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- 1.1 รู้ศักยภาพของตนเอง
- 1.2 สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- 1.3 มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

2. ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- 2.1 รับรู้และเข้าใจปัญหา
- 2.2 มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 มีความยืดหยุ่น

3. ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- 3.1 รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
- 3.2 กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- 3.3 แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

1. ความภูมิใจในตนเอง

- 1.1 เห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 เชื้อมั่นในตนเอง

2. ความพึงพอใจในชีวิต

- 2.1 รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 2.2 มีอารมณ์ขัน
- 2.3 พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3. ความสงบทางใจ

- 3.1 มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 3.2 รู้จักผ่อนคลาย
- 3.3 มีความสงบทางจิตใจ

จากองค์ประกอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

- เข้าใจตนเอง ---> เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง
- เข้าใจผู้อื่น ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม
- แก้ไขความขัดแย้งได้ ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสม ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ

- ฉลาดคิด สามารถควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดแง่บวก และคิดอย่างสร้างสรรค์
- ฉลาดพูด รู้จักพูด รู้ว่าอะไรควรพูดและอะไรไม่ควรพูด เลือกพูดในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงคำพูดที่อาจจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้
- ฉลาดทำ “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานนั้น ๆ และกระทำในสิ่งที่ “ถูกต้อง” ไม่ใช่ “ถูกใจ” โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางจริยธรรม

ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

จากองค์ประกอบและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น จึงสรุปความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. จะทำให้ตัวเรายู่กับคนอื่นได้ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต
2. เป็นคนดี รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก
3. เป็นคนเก่ง กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวได้ดี กล้าพูดกล้าแสดงออก
4. มีความสุข มีความพอใจในชีวิต อบอุ่นใจ สนุกสนานร่าเริง

การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

กรมสุขภาพจิต ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

แนวทางการแปลผล

ผลจากการประเมินตนเองไม่ใช่ว่าการตัดสินว่าปกติ หรือ ผิดปกติ เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป ปัจจุบัน ใช้สำหรับการพัฒนา ผู้ที่ได้คะแนนแตกต่างจากเกณฑ์ปกติ ไม่ได้หมายความว่าผิดปกติ ในด้านนั้น คะแนนที่แตกต่างจากเกณฑ์ปกติเป็นข้อเตือนใจให้หาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ เพราะความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดย

1. กรณีคะแนนการประเมินอยู่ในช่วงปกติ บ่งบอกว่าคุณมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

ค่าช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ยของแบบประเมิน

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 18 - 25 ปี

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	13 - 18
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	16 - 21
	1.3 รับผิดชอบ	17 - 23
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	15 - 21
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14 - 20
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 20
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	9 - 14
	3.2 พอใจชีวิต	16 - 22
	3.3 สุขสงบทางใจ	15 - 21

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 26 - 60 ปี

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	14 - 18
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	16 - 21
	1.3 รับผิดชอบ	18 - 23
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	16 - 22
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15 - 21
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 21
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	10 - 14
	3.2 พอใจชีวิต	16 - 22
	3.3 สุขสงบทางใจ	16 - 22

2. กรณีคะแนนการประเมินแตกต่างจากค่าปกติ

2.1 คะแนนต่ำกว่าค่าปกติ บ่งบอกว่าจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2.2 คะแนนสูงกว่าค่าปกติ ต้องพิจารณาเป็นด้านย่อย เพราะบางด้านคะแนนสูงก็ไม่บ่งบอกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดีหรือดีมากกว่าผู้อื่น หรือบางด้านการแปลผลอาจต้องพิจารณาร่วมกับด้านอื่นๆ ที่มีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกัน ไม่สามารถพิจารณาเฉพาะด้านนั้นๆ ด้านเดียวได้ ดังนี้

1. ด้านดี

ข้อ 1.1 ควบคุมอารมณ์ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับ ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ โดยถ้าข้อ 3.3 มีคะแนนสูงด้วยแสดงว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี แต่ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนเก็บกดอารมณ์ควรหาวิธีผ่อนคลาย

ข้อ 1.2 เห็นใจผู้อื่น กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเห็นใจผู้อื่นมากเกินไป ทุกข์แทนหรือวุ่นวายกับชีวิตคนอื่นเกินไป

ข้อ 1.3 รับผิดชอบ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับ ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ โดย ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนรับผิดชอบมากเกินไป ต้องผ่อนคลายออกหรือมอบหมายให้ผู้อื่นทำบ้าง

2. ด้านเก่ง

ข้อ 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มองว่าทุกปัญหามีทางออก แต่กรณีมีคะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนที่มองว่าทุกทางออกมีปัญหา

ข้อ 2.3 สัมพันธภาพ กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มีความสามารถในการสื่อสาร และสามารถไกล่เกลี่ยปัญหาได้

3. ด้านสุข

ข้อ 3.1 ภูมิใจตนเอง กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเป็นคนหลงตัวเอง

ข้อ 3.2 พอใจชีวิต กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้

ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ กรณีมีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นคนที่มีภูมิคุ้มกันต่อภาวะอื่นๆ ได้

แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์

สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)

ก ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตรอบคอบ การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบางครั้ง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2543

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	แน่นอน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ฉันมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นที่มีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ " ขอโทษ " ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้นักข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้นักข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน



การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน		ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1	ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7	ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13	ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19	ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25	ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31	ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37	ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41	ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47	ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น



กราฟความฉลาดทางอารมณ์

			0	5	10	15	20	25
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13-18							
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21							
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-22							
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20							
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-19							
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20							
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-13							
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22							
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21							

หมายเหตุ

หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ



แบบประเมิน

ความฉลาดทางอารมณ์



สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

ก งามฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมินสำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อให้ท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ **ไม่จริง** **จริงบ้าง** **ค่อนข้างจริง** **จริงมาก** โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2543

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	แน่นอน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ			*		
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

		ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกดีต่อกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะทำอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องพอนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						
47	ฉันไม่รู้ว่าทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากการกระทำที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีพอนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถพอนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากการกระทำที่					
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ



1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	4	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	1	คะแนน

📌 การรวมคะแนน

ด้านดี	หมายถึง	ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม
ด้านเก่ง	หมายถึง	ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
ด้านสุข	หมายถึง	ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาดูว่ามีคะแนนใดที่สูงหรือต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำจึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์ หรือคู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

📊 กราฟความฉลาดทางอารมณ์ [อายุ 18-25]

		0	5	10	15	20	25
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13-18						
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21						
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-23						
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21						
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20						
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20						
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9-14						
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22						
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21						

📊 กราฟความฉลาดทางอารมณ์ [อายุ 26-60]

		0	5	10	15	20	25
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 14-18						
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21						
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 18-23						
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22						
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21						
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21						
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 10-14						
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22						
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22						

หมายเหตุ หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

อีคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม ?

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียนเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทักษะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

ไม่ยั้งดีนร้าย หมายถึง การไม่ยั้งดีนร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ?

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหามาเรามาปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมองเช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลุกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมีอยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางแผนขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่น ๆ

มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเองต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว่ไขว้ออกนอกทางที่ตั้งไว้

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ต่อไป

ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี ห้ามมองที่ด้อยในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการใช้สติที่ดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น

เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมีฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวน ก้าวล่วงเรื่องของผู้อื่นได้

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

การพัฒนา EQ เพื่ออะไร

ในสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้าน นำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่คนทุกเพศทุกวัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้ แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถปรับตนเองได้ ทำให้ เกิดความเครียด วิตกกังวล และใช้ความสามารถทางเขวavnปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวัง และสุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังนั้น จากสถานการณ์ปัจจุบัน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และควบคุมอารมณ์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นอีกหนึ่งสถานที่ ที่มีกิจกรรมการพัฒนา EQ เพื่อให้เยาวชนวัยรุ่น ที่พบหรือประสบปัญหา เกิดความเครียด ความผิดหวังในเรื่องต่างๆ ได้พัฒนา EQ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก ไปในทางที่ดีขึ้น หรือเยาวชนวัยรุ่นที่ต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถเข้ามารับบริการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นบริการหลัก ในศูนย์ฯ ได้ โดยกิจกรรมที่ดำเนินงานอยู่ มีทั้งการพัฒนา EQ ด้วยตนเองจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยกิจกรรมเหล่านี้ จะทำให้เขาได้พัฒนาเป็นคนที่มีพื้นฐานที่ดีทางอารมณ์ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ สถานการณ์ได้

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ การจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” ใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมาชิก โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการเรียนรู้ 2 อย่าง คือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)
2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆ โดยมีหลักการดังนี้

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)

เป็นการเรียนรู้ที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนมุ่งเน้นให้สมาชิกสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม มีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของสมาชิก
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)

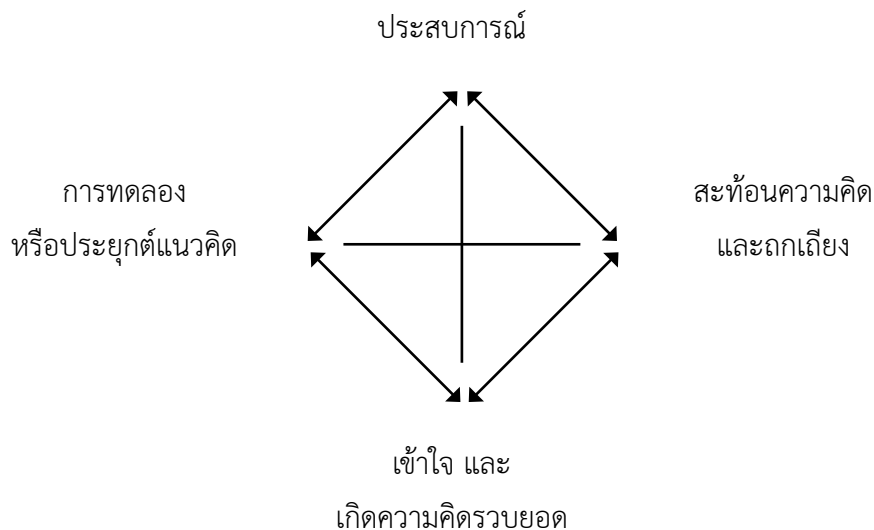
คือผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง และระหว่างสมาชิกกับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ

เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ (Experience) อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดเห็นและถกเถียง (Reflex and Discussion) อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสดังกล่าวเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยสมาชิกเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเป็นผู้นำทางและสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) สมาชิกเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง



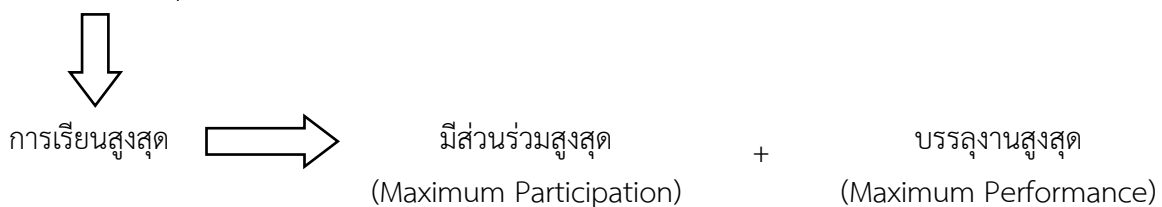
แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการดำเนินกิจกรรมอาจเริ่มต้น ที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุด และทำให้บรรลุงานสูงสุด

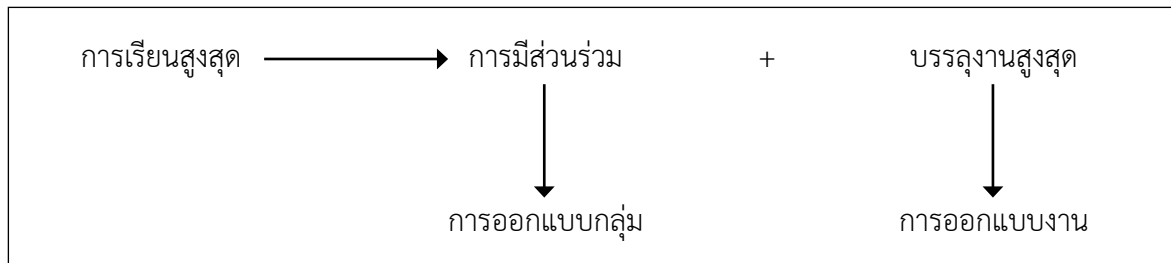
กระบวนการกลุ่ม (Group Process)



การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Performance) ของสมาชิก ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กที่สุด คือ 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ฉะนั้น อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จึงต้องพิจารณาตามจำนวนของสมาชิก

กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมและช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ถึงแม้ว่าอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนจะออกแบบกลุ่มให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้สมาชิกทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน



การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด

อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับผู้เรียนและกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดดังต่อไปนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair Group)	สมาชิกจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น/เสนอประสบการณ์/ฝึกปฏิบัติ โดยทำพร้อมๆกัน ใช้เวลาไม่มาก	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์ เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนกันเพียง 2 คน
กลุ่ม 3 คน (Triad Group)	ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจน อาจหมุนเวียนบทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาท และสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระฉับกระเฉง อาจใช้เวลามากในการสลับบทบาท
กลุ่มเล็ก (Small Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก ถ้ามีการกำหนดบทบาททุกคนจะมีส่วนร่วมตามบทบาทที่กำหนด แต่ถ้าไม่มีบางคนอาจมีส่วนร่วมน้อย

- สรุป** หลักการออกแบบกลุ่ม ให้มีประสิทธิภาพ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ควรพิจารณา ดังนี้
- 1) ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ
 - 2) ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน กลุ่มเล็กสมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา
 - 3) การจัดสรรบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย
 - 3.1) ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน /กลุ่มย่อยระดมสมอง และกลุ่มใหญ่
 - 3.2) มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก

นอกจากการแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มพื้นฐานประเภทต่างๆ แล้ว อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสามารถประยุกต์การออกแบบกลุ่มในลักษณะอื่น เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ ดังนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มไขว้ (Cross-over Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยกให้ผู้เรียนทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	เพื่อให้สมาชิกใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้	ใช้เวลามากและในการทำงานกลุ่มใหญ่ต้องใช้วิทยากรเพื่อช่วยดำเนินการ
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จากกลุ่ม 8-12 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงานกลุ่มละอย่าง (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อบูรณาการ	ไม่มีวิทยากรประจำกลุ่มย่อย หลังแบ่งกันทำงานแล้วจะมาสรุปความเห็นในกลุ่มใหญ่	ในการทำงานกลุ่มใหญ่ ต้องใช้วิทยากรประจำกลุ่มช่วยดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Group)	รวบรวมความคิดเห็นเริ่มจากกลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็นชั้นๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและความเข้าใจในความรู้สึกร่วมกันของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปหรือความลึกซึ้ง

การที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ออกแบบกลุ่มที่หลากหลายให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม จะทำให้สมาชิกได้เกิดการมีส่วนร่วม ตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก มีการเคลื่อนไหวในการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้สมาชิกมีความตื่นตัวในการเรียนรู้และสนใจอย่างต่อเนื่อง

การออกแบบงานเพื่อบรรลุงานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่มทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มประยุกต์ แม้จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลามาก ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 2 ประการ คือ

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลามากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอะไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงาน
2. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจ้งแก่สมาชิก หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน หรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม

ใบงาน เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้สมาชิกทำงานได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามที่กำหนดในใบงานจะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้งเป็นไปตามประเด็นที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรมขององค์ประกอบสะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่สมาชิกจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่กำหนดและตรงตามวัตถุประสงค์

ใบชี้แจง เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มากนัก จึงไม่จำเป็นต้องจัดทำใบงาน อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอาจขึ้น Power Point ให้อ่านพร้อมกัน ใช้มากในกิจกรรมขององค์ประกอบประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด

ใบชี้แจงที่ดี ควรมีลักษณะดังนี้

- ข้อความสั้นกะทัดรัด ได้ใจความ
- กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ เช่น ให้สมาชิกได้นำเสนอประสบการณ์หรือประยุกต์

ความคิดรวบยอด

ตัวอย่างใบชี้แจง

	ลักษณะคำถาม
ตัวอย่างที่ 1	เจตคติคืออะไร
ตัวอย่างที่ 2	จากประสบการณ์ของท่านบอกลักษณะการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี

จะเห็นว่าคำถามในตัวอย่างที่ 2 จะนำไปสู่การรวบรวมประสบการณ์และการกระตุ้นให้สมาชิกดึงเอาประสบการณ์ของตนเองออกมามากกว่าลักษณะคำถามในตัวอย่างที่ 1

ตัวอย่างใบงาน

ใบงานที่ไม่เหมาะสม

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ท่านมีความคิดเห็นต่อวิธีการประเมินโครงการแบบต่างๆ อย่างไร

ใบงานที่เหมาะสม

1. ใบงานที่กำหนดกรอบงาน

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) ท่านเคยประเมินโครงการด้วยวิธีใดบ้าง

2) แต่ละวิธีมีวัตถุประสงค์และข้อจำกัดอย่างไร เพราะอะไร

ใช้เวลาในการอภิปราย 15 นาที ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

2. ใบงานที่จัดทำเป็นตารางวิเคราะห์

ใบงาน

การประเมินโครงการ

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายในประเด็นตามตารางต่อไปนี้

วิธีประเมินโครงการ	ผลที่ได้	ข้อจำกัด

หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง

วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ซึ่งเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเปิดกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัว แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ร่วมกัน โดย

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแนะนำตัวเองให้สมาชิกรู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่ม
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน กระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมส์สนุกๆ มากระตุ้นสมาชิกก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนชี้แจงขั้นตอน/วิธีการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในกรณีที่ไม่เข้าใจวิธีการ
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนจัดกิจกรรม โดย
 - จัดกลุ่มให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทุกคน เช่น วงกลม ครึ่งวงกลม
 - กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วม
 - สังเกตพฤติกรรมสมาชิก

ขั้นตอนที่ 3 การปิดกลุ่ม

1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ถามสมาชิกถึงประโยชน์/แนวคิดที่ได้ จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน สรุปประโยชน์/แนวคิดที่ได้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้ง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
3. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมกลุ่มที่ดี

ควรเป็นกิจกรรมที่สนุก ทำท่ายความสามารถ สร้างมิตรภาพ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีข้อคิดแทรก และสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม

บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื่อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
- มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือสามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
- มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงานและผู้พบเห็น
- เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ
- กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลายเพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป

- รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม

หน้าที่

- เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนา EQ
- ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ / วิธีดำเนินกิจกรรม
- จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และผู้เข้ากลุ่ม
- เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
- สรุปลักษณะกลุ่ม

2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co - leader)

คุณสมบัติ

- เหมือนผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ช่วยผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก พร้อมทั้งเพิ่มเติม และสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ช่วยควบคุมเวลา
- สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ

ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้ผู้พูดรับรู้ว่าคุณกำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษาท่าทาง ประกอบกัน
2. การสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
3. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดเรื่องต่างๆ มากมาย สมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย

ทักษะการแสดงออก

ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น
** ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้น้ำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกลัว และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น
4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม
5. การกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมส์สนุกๆ มากกระตุ้น

ข้อควรระวัง

1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน
2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งความคิดและพฤติกรรมในกลุ่ม
4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน

การกำกกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้แกนนำเยาวชนได้รู้จักสมาชิกจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังสมาชิกและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกันและการให้กำลังใจ
5. ช่วยให้สมาชิกได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา

กิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ”

ประกอบด้วยชุดกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมชุด “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี” ประกอบด้วย
 - ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
 - ความสามารถในการรับผิดชอบ
2. กิจกรรมชุด “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง” ประกอบด้วย
 - ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
 - ความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา
 - ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. กิจกรรมชุด “การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข” ประกอบด้วย
 - มีความภูมิใจในตนเอง
 - มีความพึงพอใจในชีวิต
 - มีความสงบทางใจ

ทั้งนี้ ในการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ควรเรียงลำดับกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์พัฒนา ตั้งแต่ ด้านดี เก่ง และสุข ตามลำดับ

แนวทางการคัดเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ
สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมที่ 1 - 10	ให้เลือกกิจกรรมตามความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่ม และเลือกทำกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งที่จะเริ่มทำกิจกรรมอื่นหรือแทรกระหว่างทำกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน
เป็นกิจกรรมหลักสำหรับพัฒนา EQ ด้านดี 1) ควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง 2) เห็นใจผู้อื่น 3) รับผิดชอบ	กิจกรรมที่ 1 - 5	เป็นกิจกรรมที่ต้องทำในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี โดยเรียงลำดับ ตั้งแต่ กิจกรรมที่ 1-5

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ
เป็นกิจกรรมหลักสำหรับพัฒนา EQ ด้านเก่ง 1) รู้จักและมีแรงจูงใจในตนเอง 2) ตัดสินใจและแก้ปัญหา 3) มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น	กิจกรรมที่ 6 - 11	เป็นกิจกรรมที่ต้องทำในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง โดยเรียงลำดับ ตั้งแต่กิจกรรมที่ 6-11
เป็นกิจกรรมหลักสำหรับพัฒนา EQ ด้านสุข 1) ภูมิใจในตนเอง 2) พึงพอใจในชีวิต 3) มีความสุขสงบ	กิจกรรมที่ 12 - 19	เป็นกิจกรรมที่ต้องทำในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข โดยเรียงลำดับ ตั้งแต่กิจกรรมที่ 12-19
เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับพัฒนา EQ ด้านดี	กิจกรรมที่ 20 - 22	กิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านดี ที่สามารถเลือกจัดเพิ่มเติมได้หลังจากจัดกิจกรรมที่ 1 - 5
เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับพัฒนา EQ ด้านเก่ง	กิจกรรมที่ 23 - 29	กิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านเก่ง ที่สามารถเลือกจัดเพิ่มเติมได้หลังจากจัดกิจกรรมที่ 6 - 11
เป็นกิจกรรมเสริมสำหรับพัฒนา EQ ด้านสุข	กิจกรรม ที่ 30 - 34	กิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านสุข ที่สามารถเลือกจัดเพิ่มเติมได้หลังจากจัดกิจกรรมที่ 12 - 19



แนวคิดหลัก การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เพื่อให้กลุ่ม / ทีม มีความสามัคคี ทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข และเปลี่ยนทัศนคติ ร่วมกันพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และทักษะการทำงานร่วมกัน เน้นบรรยากาศสนุกสนาน มิตรภาพที่ดีสร้างสัมพันธ์อันดี

เนื้อหา / การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประกอบด้วยกิจกรรม 2 ขั้นตอน คือ

- ขั้นตอนที่ 1 กิจกรรมแนะนำตัว
- ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมละลายพฤติกรรม

กิจกรรมแนะนำตัว

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม “เปิดตัว..เปิดใจ”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อแนะนำตัวทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา และทำเป็นตัวอย่าง 1 รอบ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม / ผู้นำกลุ่มยืนตรงกลางวงกลม 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยืนขึ้นเริ่มจากคนไหนก็ได้ ทีละคน 4. ยืนขึ้นแล้วให้สมาชิก พูดว่า “ฉันชื่อ ก้อย ฉันชื่อ ก้อย / พร้อมนิ้วโป้งชี้ที่ลำตัว ท่าของฉันอย่างนี้...อย่างนี้...” พร้อมทำท่าประจำตัวอะไรก็ได้..ซ้ำ..ซ้ำ..ให้เพื่อนได้รู้จักเราและจำเราได้ (ทำซ้ำ 2 รอบ) 5. ให้สมาชิกทุกคนทำต่อไปจนครบทุกคนในกลุ่ม	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกส่วนใหญ่ที่ยังไม่รู้จักกันเลย

6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จัก ชื่อ และลักษณะ ของเพื่อนที่แสดงออกเป็นการเปิดตัวเปิดใจรับเพื่อนใหม่เป็นด่านแรกในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม “ตามล่า..หาเพื่อน”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมเพื่อน
 2. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 ให้สมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้สมาชิกไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงาน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (อาจจะจับเวลา/เปิดเพลง ก็ได้) 3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด..ให้สมาชิกตรวจสอบความถูกต้องและจำนวนรายชื่อที่หามาได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ สมาชิกคนไหนได้ รายชื่อมากที่สุดจะได้รับรางวัล 4. ผู้นำกลุ่ม (สุ่ม) ถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนในการจำลักษณะของเพื่อน สัก 2 - 3 คน	- ใบงานแบบที่ 1 , 2

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย

6. สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จัก ชื่อ และลักษณะ ของเพื่อนที่แสดงออกเป็นการเปิดตัวเปิดใจ ด้านแรกในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

ตัวอย่าง ใบงาน แบบที่ 1

คนอีสาน	ชอบสุนัข	ชอบสีฟ้า	โสด	กลัวผี
ชอบเต้น..มากๆ	ชอบดูดวง	ลูกคนโต	ยิ้มสวย	ชอบดูซีรีส์เกาหลี
นอนกรน	มีแฟนหลายคน	ถนัดซ้าย	ชอบดื่ปลาซ่า	อายุ 20 ปี
ชาวสีม่วง	คนใต้	ลูกคนเล็ก	อายุมากที่สุด	สวยสุด
หล่อสุด	เต้น B-Boy	ชอบแมว	ชอบเล่นไฟ	ชอบเพลงลูกทุ่ง
แพ้อาหารทะเล	ชอบอ่านนิยาย	ชอบทีมแมนยู	ชอบกินก๋วยเตี๋ยว	อายุเท่ากัน
ขึ้นชอบสีม่วง	ชอบกินทุเรียน	ใส่นาฬิกาขางขวา	มีสิ่ว	ใส่แว่นตา

ตัวอย่าง ใบงาน แบบที่ 2

คำสั่ง ให้หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงหัวข้อดังกล่าวเขียนชื่อให้ได้มากที่สุดภายในเวลา (5 นาที)

- | | |
|-------|-------------------|
| | 1. คนอีสาน |
| | 2. ชอบเต้น...มากๆ |
| | 3. นอนกรน |
| | 4. ขาวสีม่วง |
| | 5. หล่อสุด |
| | 6. แพ้อาหารทะเล |
| | 7. ญ.ผมสั้น |
| | 8. ชอบสุนัข |
| | 9. ชอบดูดวง |
| | 10. มีแฟนหลายคน |
| | 11. คนใต้ |
| | 12. เต้น B - Boy |
| | 13. ชอบอ่านนิยาย |
| | 14. ฟันผุ |
| | 15. ชอบสีฟ้า |
| | 16. ลูกคนโต |
| | 17. ถนัดซ้าย |
| | 18. ลูกคนเล็ก |
| | 19. ชอบแมว |
| | 20. ชอบกินทุเรียน |

กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม “ลมพัด..จัดหาเพื่อน”

2. วัตถุประสงค์

1. ทำให้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมเพื่อน
3. ร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 ให้สมาชิกทุกคน 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้สมาชิกไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงาน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (อาจจะจับเวลา/เปิดเพลง ก็ได้) 3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด..ให้สมาชิกตรวจสอบความถูกต้องและจำนวนรายชื่อที่หามาได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ สมาชิกคนไหนได้รายชื่อมากที่สุดจะได้รับรางวัล 4. ผู้นำกลุ่ม (สุ่ม) ถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนในการจำลักษณะของเพื่อนสัก 2 - 3 คน	(ใช้ใบงานเดียวกับกิจกรรมที่ 2)

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมสัมพันธ์น้อยแต่อยากให้รู้จักกันได้ ในระยะเวลาอันรวดเร็ว และใช้สลับกับช่วงเนื้อหาที่ต้องนั่งเรียนเป็นเวลานานๆ เพื่อเป็นการกระตุ้นได้ ขยับได้เดินวิ่ง เปลี่ยนบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ดีขึ้น

6. สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

สมาชิกได้รู้จัก ชื่อ และลักษณะ ของเพื่อนที่แสดงออกเป็นการเปิดตัวเปิดใจด้านแรกในการ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

กิจกรรมละลายพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม “ปลาร้า..เปลี่ยนไ”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
 2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน เมื่อได้แล้วให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาร้า 1 คน ใครจะเป็นไ 2 คน 2. คนที่เป็นไให้หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือ ส่วนคนที่เป็นปลาร้าให้อยู่ตรงกลางระหว่างไ/สมาชิกรอฟังคำสั่งจากผู้นำกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มจะนับ 1 - 3 และ สั่งให้ปลาร้าเปลี่ยนไ คนที่เป็นปลาร้าก็ต้องวิ่งออกจากไตัวเองเปลี่ยนไปไอื่น เป็นต้นตัวอย่างคำสั่ง เช่น ไเปลี่ยนปลาร้า, ปลาร้า 3 ตัว ไ 2 ไ, ไ 4 ไ ปลาร้า 6 ตัว, ไหระเบิด (ให้ทั้งปลาร้าและไกระจาย) 4. ระหว่างที่ผู้นำกลุ่มสั่งให้สังเกต คนไหนที่รวมกลุ่มซ้ำ ห้ามถูกต้องตามคำสั่งให้ออกมาเดิน...หรือกิจกรรมที่เพื่อนเรียกร้องเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก และสร้างสรรค์ เพื่อนๆ ก็สนุกสนาน ค่อนข้างมาก	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับสมาชิกที่มีจำนวนมาก ได้สัมผัส เพิ่มความคุ้นเคย มากยิ่งขึ้นและเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ให้สมาชิกเกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง

กิจกรรมที่ 5

1. ชื่อกิจกรรม “हरรข...สุภษิตไทย”

2. วตัุประสงค้

1. เพื่อละลยพฤติกรรมและสร้งสัณพัณธภพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 6 - 8 กลุ่ม พร้อมบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา 2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด สุภษิตไทย อะไรก็ได้แต่ต้องมีคำว่า “หอย” อยู่ในประโยคสุภษิตด้วย เช่น เข็นหอย ขึ้นภูเขา / จับหอย ชีตักแตน เป็นต้น ตัวแทนทุกกลุ่มมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน 3. ผู้นำกลุ่มจะเรียกชื่อกลุ่มไหนกลุ่มนั้นต้องพูดคำสุภษิต ถ้าคิดช้า คิดไม่ออก จะนับ 1 - 3 กลุ่มนั้นจะโดนหักคะแนน ครั้งละ 2 คะแนนจากเต็ม 10 คะแนน กลุ่มไหนตอบได้ ภายในเวลาและมีคะแนนมากที่สุด จะเป็นกลุ่มผู้ชนะ ส่วนกลุ่มที่มีคะแนนน้อยสุดจะได้ออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้คิดและกล้าแสดงออก

6. สรุปลึงที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลยพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ให้สมาชิกเกิดความคล่องตัว กระตุ้นให้ได้คิดเชิงสร้างสรรค์เพิ่มทักษะการฟังและการ

ตอบสนอง

กิจกรรมที่ 6

1. ชื่อกิจกรรม “พลัง..ตัวนอน”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
 2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย ประมาณ 6 กลุ่ม 2. ให้สมาชิกแต่ละคนนั่งลงแล้วใช้ขาทั้งสองข้างสอดยื่นไปข้างหน้าตัก เพื่อนที่อยู่ข้างหน้า ส่วนเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าให้เอามือจับขาเพื่อนที่อยู่ด้านหลังเอาไว้ให้แน่นๆ ส่วนคนที่อยู่คนสุดท้ายของแถวให้เอามือจับไหล่เพื่อน 3. ผู้นำกลุ่มตรวจสอบความถูกต้อง ให้ทุกกลุ่มเตรียมความพร้อม 4. ผู้นำกลุ่ม นับ 1-3 แล้วให้แต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ตามระยะทางและในเวลาที่กำหนดไว้ กลุ่มไหนเคลื่อนที่ได้ทันเวลา เร็วที่สุด และไม่ขาดจากกันจะได้รับรางวัล	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการแข่งขันเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้คิดและกล้าแสดงออกได้คิดและทำงานร่วมกันเป็นทีม

6. สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ให้สมาชิกเกิดความคล่องตัว กระตุ้นให้ได้คิดเชิงสร้างสรรค์ เพิ่มทักษะการฟังและการ

ตอบสนอง

กิจกรรมที่ 7

1. ชื่อกิจกรรม “สร้างโค้ช..สร้างพลัง TO BE NUMBER ONE”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
 2. เพื่อสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
 3. เพื่อให้ทราบและเข้าใจ สัญลักษณ์/โค้ช การสร้างพลัง TO BE NUMBER ONE
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม ถาม “TO BE NUMBER ONE พร้อม” สมาชิกตอบว่า “พร้อม” (ถามและตอบซ้ำ 2 ครั้ง) 2. ผู้นำกลุ่มสั่งโค้ช..(พูดว่า) “3...4..” สมาชิกปรบมือเป็นจังหวะ 1..2.. 1..2..3.. 1..2..1..2..1 แล้วยกนิ้วโป้งหัวแม่มือข้างขวาไปแตะตรงหัวใจด้านซ้ายพร้อมพูดว่า “We Are” แล้วเลื่อนนิ้วโป้งมาด้านขวาพร้อมพูดว่า “TO BE” แล้วเปลี่ยนชูนิ้วชี้ขึ้นมาด้านหน้า พร้อมพูดว่า “NUMBER ONE” และเปลี่ยนเป็นกำมือขวาชูขึ้นสูงๆพร้อมพูดว่า “.....เฮ้.....”	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้
 1. เป็นกิจกรรมสำหรับกระตุ้นสมาชิกตื่นตัว เตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป
 2. ใช้เป็นสื่อสัญลักษณ์/โค้ช การสร้างพลัง TO BE NUMBER ONE ของแกนนำ/อาสาสมัคร
6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม
 1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
 2. สร้างความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8

1. ชื่อกิจกรรม “เป่ายิงฉุบ..บันลือโลก”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
 2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน 2. ผู้นำกลุ่มบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกาและสอนเนื้อร้องพร้อมตัวอย่างท่าทางก่อน 1 รอบ 3. สมาชิกยืนขึ้น ผู้นำนับ 1- 3 เริ่มร้องเพลง พร้อม ทำประกอบดังนี้ (เพลง) ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..เฮ้.. (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดทางซ้าย (เพลง) ขวา..แล้วก็ขวา..แล้วก็ขวา..เฮ้.. (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอวแล้วกระโดดทางขวา (เพลง) ข้างหน้า..ข้างหน้า..ข้างหน้า.. (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปข้างหน้า (เพลง) ข้างหลัง..ข้างหลัง..ข้างหลัง.. (ท่า) สมาชิกเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปข้างหลัง (เพลง) ฉ..ฉิ่งตีดัง (ท่า) สมาชิกกำมือทั้งสองข้างระดับเอวแล้วทำท่าตีฉิ่งประกบกัน (เพลง) ช..ช้างวิ่งหนี (ท่า) สมาชิกทำมือขวาตมๆ คว่ำลง ระดับหัวไหล่ด้านหน้าทำขึ้นลงตามจังหวะเพลง / ส่วนมือซ้ายตมๆ หายขึ้นระดับเอวเอามือไว้ข้างหลัง (เพลง) เป่ายิงฉุบ 1 ที (ซ้ำ) (ท่า) สมาชิกกำมือทั้งสองข้างระดับหน้าอกแล้วหมุนสลับขึ้นลง ตามจังหวะเพลง	

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	(เพลง) ยัน..ยิง..เยา..ปัก..เป้า..ยิง..ฉุบ (ท่า) เป่ายิงฉุบ คู่ของตัวเองคนไหนแพ้ให้ไปเกาะไหล่เพื่อนที่ชนะ และเดินร้องเพลง ทำท่าทาง เป่ายิงฉุบ ต่อไปเรื่อยๆ จนคู่สุดท้าย 4. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนสาระในกิจกรรมว่า กิจกรรมนี้ได้อะไรบ้าง	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เป็นกิจกรรมให้สมาชิกได้รู้จักและคุ้นเคยกันในระยะเวลาสั้นๆ
2. ในการทำกิจกรรมนี้ สถานที่ๆควรมีเนื้อที่กว้างขวาง

6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง

กิจกรรมที่ 9

1. ชื่อกิจกรรม “กลมกลิ้ง”
2. วัตถุประสงค์
เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยจำนวนเท่าๆ กันประมาณ 10 กลุ่ม และให้สมาชิกยืนขึ้น 2. ผู้นำกลุ่มบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกาในการทำกิจกรรม ดังนี้ - ผู้นำกลุ่มให้ลูกปิงปองกับสมาชิกที่อยู่หัวแถว แถวละ 2 ลูก - ผู้นำกลุ่มนับ 1 2 3 แล้วให้สมาชิกเอาลูกปิงปองใส่เข้าไปในเสื้อและ ให้กลิ้งผ่านลำตัวจนถึงปลายเท้า เมื่อลูกปิงปองกลิ้งลงมาจนถึงปลายเท้าเพื่อนจากหัวแถวให้สมาชิกคนต่อไปหยิบลูกปิงปอง ให้ลูกปิงปองกลิ้งผ่านลำตัวเหมือนสมาชิกคนแรกและทำต่อไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายแถว และให้นำลูกปิงปองมาคืนผู้นำกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มสังเกตว่ากลุ่มไหน แถวไหน ทำได้เร็ว หรือช้าสุด 4. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกเพื่อเป็นการทบทวนสาระ ว่ากิจกรรมนี้ได้อะไร	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เป็นกิจกรรมสำหรับกระตุ้นสมาชิกตื่นตัว เตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป

6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง ความพร้อมเพรียงสามัคคี

เป็นหนึ่งเดียวกัน

กิจกรรมที่ 10

1. ชื่อกิจกรรม “จังหวัดพาเพลิน”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
 2. เพื่อการฝึกไหวพริบปฏิภาณ
 3. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้กิจกรรมต่อไป
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มจัดกลุ่มสมาชิก สามารถทำได้ 2 แบบ แล้วแต่ความเหมาะสม คือ <u>แบบที่ 1</u> ในกรณีที่สมาชิกมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่า ๆ กัน และให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม <u>แบบที่ 2</u> ในกรณีที่สมาชิกมีจำนวนไม่มาก ให้นั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง 2. ผู้นำกลุ่มอธิบาย และสาธิตวิธีการทำกิจกรรม <u>กติกา</u> หากผู้นำกลุ่มชี้ไปที่สมาชิกคนใด ให้สมาชิกคนนั้นพูดชื่อจังหวัดในประเทศไทยที่ต้องลงท้ายด้วยสระอี ผู้นำกลุ่มชี้สมาชิกสลับไปเรื่อย ๆ โดยสมาชิกห้ามพูดชื่อจังหวัดซ้ำกับเพื่อนก่อนหน้า หรือหากสมาชิกคิดหรือพูดไม่ทันเวลาที่กำหนด (5 วินาที) ต้องมีการออกมาร่วมสนุกโดยการเต้นประกอบเพลงสนุก ๆ สำหรับสมาชิกหรือกลุ่มที่ชนะเลิศมีรางวัลมอบให้ เพลงประกอบกิจกรรม (ปิดตานี้) ละพีก็อยู่ บ่ ได้ (ปิดตานี้) ละพีก็อยู่ บ่ ได้ พีเลยต้องย้ายไปอยู่ที่ (.....) <i>หมายเหตุ คำที่อยู่ในวงเล็บคือชื่อจังหวัดที่ลงท้ายด้วยสระอี</i>	

5. โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้
เป็นกิจกรรมสำหรับกระตุ้นสมาชิกตื่นตัว เตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป
6. สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม
 1. ละลายพฤติกรรมและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ
 2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง



**กิจกรรมชุดการพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์**

กิจกรรมหลัก การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านดี



กิจกรรมที่ 1 - 5

กิจกรรมที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม “รู้สึกดี คิดดี มีความหมาย”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้สมาชิกรู้ภาวะอารมณ์ของตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้แนวทางการจัดการอารมณ์ของตนเอง
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกศึกษาความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ โดยผู้นำกลุ่ม และสมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างประสบการณ์ให้สอดคล้องกับอารมณ์ตามใบงานที่ 1 เรื่องแสดมภ์ชีวิต 2. เมื่อสมาชิกศึกษาถึงความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ แล้วให้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ แล้วบันทึกลงในใบงานเรื่อง แสดมภ์ชีวิต 3. สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ที่พบซึ่งเกี่ยวข้องกับความหมายของแสดมภ์สีต่างๆ ให้เพื่อนๆ ในชั้นฟัง	- ใบงานที่ 1 เรื่อง “แสดมภ์ชีวิต” - ดินสอ/ปากกา - ใบชี้แจง
กลุ่มย่อย 5 - 6 คน เวลา 15 นาที	4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองแสดงความคิดเห็นให้ได้ข้อสรุปที่เป็นมติของกลุ่มเกี่ยวกับข้อคิดหรือประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ โดยเน้นให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นถึงการแก้ปัญหาเรื่องความรู้สึก โกรธ ผิดหวัง อ่างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดาย และการส่งเสริมความรู้สึกที่ดี มีคุณค่า มีความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้น พร้อมทั้งส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย	

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มย่อย 5 - 6 คน เวลา 15 นาที	5. ผู้นำกลุ่มจับฉลากแอสแตมป์สี และให้สมาชิกเขียนตัวอย่างเหตุการณ์ที่จะทำให้เกิดอารมณ์ตามสีแอสแตมป์ เช่น โดนแย่งของทำให้เกิดอารมณ์โกรธ และให้สมาชิกเขียนแนวทางการควบคุมอารมณ์ของตนเองตามใบงานที่ 2 6. สุ่มตัวแทนให้ออกมานำเสนอ วิธีการแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง 7. ผู้นำกลุ่มช่วยกันสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบงานที่ 2 เรื่อง การควบคุมอารมณ์ - ดินสอ/ปากกา - อุปกรณ์จับฉลากแอสแตมป์ 4 สี - ใบความรู้ที่ 1 “การแสดงอย่างเหมาะสม”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การรู้จักพิจารณาความรู้สึกทั้งบวกและลบ ความรู้สึกพึงพอใจเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกไม่พึงพอใจ และไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง จะช่วยให้เข้าใจหรือมีทักษะในการดำเนินชีวิต รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหที่เกิดจากความรู้สึกได้ดีขึ้น

6. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรมและการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบชี้แจง

สมมติให้สี่ของแสดมภ์มีความหมายดังต่อไปนี้

แสดมภ์สี่แดง	หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิด ไม่พอใจ เคียดแค้นชิงชัง
แสดมภ์สี่เทา	หมายถึง ความรู้สึกเศร้าสร้อย อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดาย
แสดมภ์สี่ขาว	หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองดีเด่น ตนเองถูกต้อง
แสดมภ์สี่ทอง	หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า

แสดมภ์สี่แดง	แสดมภ์สี่เทา
แสดมภ์สี่ขาว	แสดมภ์สี่ทอง

ใบงานที่ 1

เรื่อง “แสดมภ์ชีวิต”

คำชี้แจง เมื่อนักเรียนศึกษาถึงความหมายของแสดมภ์สี่ต่างๆ แล้วให้ทบทวนตนเองถึง ประสบการณ์ที่ได้พบมา พิจารณาว่าเคยมีประสบการณ์ใดสอดคล้องกับความหมายของแสดมภ์ในแต่ละสี่แล้วบันทึกในด้านล่างนี้

แสดมภ์สี่แดง หมายถึง ความรู้สึกโกรธ รู้สึกผิดไม่พอใจ เคียดแค้นชิงชัง ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

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

แสดมภ์สี่เทา หมายถึง ความรู้สึกเศร้าสร้อย อ้างว้าง โดดเดี่ยว เดียวดาย ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

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

แสดมภ์สี่ขาว หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองดีเด่น ตนเองถูกต้อง ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

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

แสดมภ์สี่ทอง หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในตนเองรู้สึกว่ตนเองเป็นคนมีคุณค่า ประสบการณ์ที่เคยได้รับ คือ

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

ใบงานที่ 2

เรื่อง การควบคุมของตนเอง

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

ใบความรู้ที่ 1

การแสดงอย่างเหมาะสม

ก่อนอื่น ควรจะต้องรู้ตัวว่ากำลังมีอารมณ์อะไรอยู่ เป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดี โดยควรฝึกตัวเองให้สังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะแสดงอะไรออกไปเสมอ ไม่ใช่ทำอะไรตามอารมณ์ โดยไม่ยั้งคิดแล้วต้องมาเสียใจในภายหลัง

ถ้าอารมณ์ดีก็ควรแสดงออกในทางที่ดี เช่น ยิ้มแย้ม หัวเราะ ฮัมเพลง พูดจาหยอกล้อกับผู้ร่วมงาน และควรพยายามรักษามารมณ์ที่ดีอย่างนี้ไว้ให้นานๆ ด้วย

ถ้าอารมณ์ไม่ดีก็ต้องยอมรับว่าคนเราย่อมมีอารมณ์ที่ไม่ดีกันได้เสมอ และไม่ควรเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดีเอาไว้เพราะจะทำให้เครียด ควรแสดงออกอย่างเหมาะสม อย่าทำอะไรหุนหันพลันแล่น ควรไตร่ตรองถึงผลที่จะตามมาเสมอ เช่น ถ้าก่อเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อน อาจถูกทำโทษ หรือถ้าทำร้ายร่างกายเขาก็อาจถูกทำร้ายตอบหรืออาจโดนไล่ออกจากโรงเรียนทำให้ต้องเสียนาคต ด้วยเรื่องที่ไม่ยอมอ่อนข้อให้แก่มันเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

ถ้ารู้สึกโกรธมากจนอยากทำร้ายผู้อื่น หรืออยากทำลายข้าวของให้พยายามระงับอารมณ์ โดยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกช้าๆ สัก 4-5 ครั้ง หรือหลบออกจากสถานการณ์นั้นไปก่อนและอาจจะบายอารมณ์ที่ไม่ดี โดยการออกกำลังกายให้ได้เหงื่อ จะช่วยลดระดับความรุนแรงของอารมณ์ลงได้

ทั้งนี้ต้องคอยเตือนตัวเองด้วยว่าอย่าโกรธบ่อย เพราะความโกรธจะทำลายสุขภาพทำให้หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ทำให้หน้าตาบูดบึ้ง ไม่น่ามองความโกรธจึงเป็นการทำร้ายตัวเองไม่ใช่ทำร้ายคนที่เราโกรธ ดังนั้นจึงควรพยายามให้อภัยผู้อื่นอยู่เสมอ หัดปล่อยวาง ไม่จับผิด ไม่คิดมาก จะช่วยลดความโกรธให้ลดลงได้

ถ้ารู้สึกเศร้า เสียใจ อยากร้องไห้ ก็ควรร้องออกมาไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ทุกคนต่างก็มีสิทธิที่จะร้องไห้ด้วยกันทั้งนั้น แต่ถ้าอายุที่จะให้ผู้อื่นเห็นน้ำตา ก็ควรหลบไปร้องไห้ตามลำพัง น้ำตาจะช่วยพาความทุกข์ในใจออกมาทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หลังร้องไห้แล้วจะรู้สึกดีขึ้น

หมั่นสังเกตตัวเองและรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใดและให้คิดก่อนเสมอว่า ควรจะแสดงออกอย่างไรจึงจะเหมาะสม และได้รับผลตามต้องการ

กิจกรรมที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม “หน้าต่างอารมณ์”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้แนวทางการควบคุมอารมณ์
3. เพื่อให้สมาชิกมีวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม / เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านกรณีศึกษา เรื่อง โกรธคือโง่ โโมโหคือบ้า	- กรณีศึกษา เรื่อง โกรธคือโง่ โโมโหคือบ้า
กลุ่ม 4 - 5 คน เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 - 5 คน ร่วมระดมความคิดเห็น ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 “หน้าต่างอารมณ์”
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลการระดมความคิดของกลุ่ม	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ ผลัดกันเล่าประสบการณ์ปัญหาอารมณ์ของตนเอง	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	5. สุ่มตัวแทน 4 - 5 คน ออกมาเล่าประสบการณ์การควบคุมอารมณ์ของตนเอง	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสรุป เรื่องอารมณ์ และแนวทางการควบคุมอารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 1 และ 2	- ใบความรู้ที่ 1 และ - ใบความรู้ที่ 2

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

อารมณ์ ความรู้สึกของคนเรามีหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาจากสิ่งภายนอกที่มากระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสม จะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบและฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม

6. การประเมินผล

1. จากการวิเคราะห์สาเหตุที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ทั้งทางบวกและลบ
2. จากปัญหาอารมณ์ต่าง ๆ ของสมาชิก
3. จากการอภิปรายสรุปกิจกรรมของสมาชิกกลุ่ม

เรื่อง “โกรธคือโง่ โโมโหคือบ้า”

น็อตตี้มีสีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขา 1 ถุง และบอกกับเขาว่า “ทุกครั้งที่เจ้ารู้สึกโมโหหรือโกรธใครสักคน ให้ตอกตะปู 1 ตัว เข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน ถ้าเจ้าคิดว่าเจ้าควบคุมอารมณ์ตัวเองได้แล้วค่อยมาหาพ่ออีก” วันแรกผ่านไป น็อตตี้ตอกตะปูเข้าไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเรื่อยๆ ในแต่ละวันที่ผ่านมา ก็ลดจำนวนน้อยลง น้อยลง เพราะเขารู้สึกว่าการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบ ง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ใจเย็นขึ้น เขาก็เข้าไปพบกับพ่อ และบอกกับพ่อของเขาว่า เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว ไม่มุทะลุเหมือนแต่ก่อน ที่เคยเป็นมา

พ่อยิ้ม และบอกกับลูกชายของเขาว่า “ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุก ๆ ครั้งที่เจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวของตนเองได้ ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัวทุกครั้ง” วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อย ๆ ถอนตะปูออกทีละตัว จาก 1 เป็น 2... จาก 2 เป็น 3... จนในที่สุดตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออกจนหมด น็อตตี้ดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อเขาว่า “ฉันทำได้ในที่สุดฉันก็ทำงานสำเร็จ !!”

พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูงมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า “ทำได้ดีมากลูกพ่อ และเจ้าลองมองกลับไปรั้วเหล่านี้นสิ เจ้าเห็นหรือไม่ว่า รั้วนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือนกับที่มันเคยเป็นจำวันะลูก เมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดยใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผล เหมือนกับการเอามีดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูด “ขอโทษ” สักกี่หน ก็ไม่อาจลบความเจ็บปวด ไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้....

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง “หน้าตาอารมณ์”

ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ ดังนี้

1. นวัตกรรมที่ก่ออารมณ์ / ความรู้สึกอะไร

.....

.....

2. นวัตกรรมที่ใช้วิธีการควบคุมอารมณ์แบบใด

.....

.....

3. ผลดี / ผลเสียของวิธีการจัดการควบคุมอารมณ์ของนวัตกรรม

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง “หน้าตาอารมณ์”

1. ความหมายของอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดการแสดงออกต่อสิ่งที่มากระตุ้น อารมณ์สามารถจำแนกออกได้ 2 ประเภทใหญ่ ดังนี้

อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือสมหวัง

อารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือไม่สมหวัง

อารมณ์พื้นฐานของคนเรา ได้แก่ โกรธ กลัว รังเกียจ แปลกใจ ตีใจและเสียใจ ซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐานของคนเรา

2. ลักษณะอารมณ์และความรู้สึกที่มักเกิดในชีวิตประจำวัน

2.1 อารมณ์ด้านบวก เช่น ตีใจ มีความสุข ภาคภูมิใจ สนุกสนาน ร่าเริง

2.2 อารมณ์ด้านลบ เช่น เศร้าใจ เสียใจ เป็นทุกข์ อิจฉาริษยา โมโห

3. ลักษณะอารมณ์และความรู้สึกที่มักเกิดในชีวิตประจำวัน

3.1 มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ เช่น อารมณ์วิตกกังวล โกรธ อิจฉาริษยา

3.2 ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิดำ แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน”

3.3 พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย

3.4 ใช้การข่มใจ การให้อภัย มองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นก่อน

3.5 เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ

ใบความรู้ที่ 2

การควบคุมอารมณ์

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์โกรธ

ความโกรธเป็นหนึ่งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลาย ๆ อย่าง เช่น หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เนื้อตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายเหมือนกับแรงส่งที่สูงขึ้น และพร้อมที่จะพุ่งพลั่งออกไป บางคนเปรียบว่าความโกรธเสมือนหนึ่งเรากำไฟไว้ในมือ คนที่ “เจ้าโทสะ” มักจะทำให้คนอื่น รู้สึกร้อนไม่อยากจะอยู่ใกล้ มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพ อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

วิธีหาทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

- ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ไม่จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรืออายที่รู้สึกโกรธ
- พิจารณาสาเหตุของความโกรธ ที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองเกินไป
- พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
- ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมอารมณ์

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความตกลง หรือลงมือทำอะไร เพราะอาจตัดสินใจผิดพลาดหากเจรจาหรือแก้ปัญหาขณะที่กำลังมีอารมณ์ ถามตนเองว่า “กำลังต้องการเอาชนะ” หรือ “ต้องการแก้ปัญหา” ถ้าคำตอบคือ การเอาชนะ ให้หยุดการเจรจาไว้ แล้วหาทางระงับอารมณ์ และลดความคิดเอาชนะให้ได้ก่อน เพราะไม่มีทางที่คุณจะเอาชนะได้อย่างสันติ
2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเองด้วยท่าทีไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่ หรือละเมิดสิทธิของคนอื่น
3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าหากคุณไม่สามารถจัดการกับความโกรธของตนเองได้ อย่าอายที่จะพูดคุยความรู้สึกของคุณกับคนที่ใกล้ชิดและเข้าใจ
4. หากทำใจเล่าให้คนอื่นฟังไม่ได้ อาจใช้วิธีเขียนถึงเรื่องที่โกรธบนกระดาษ จะทำให้ความโกรธถูกระบายออกมาบ้าง
5. อย่าเก็บความขุ่นมัวโกรธเคืองไว้เงียบ ๆ ตามลำพัง เพราะจะทำให้คุณเป็นคนเครียดได้ง่าย และมีความอดทนกับเรื่องต่าง ๆ รอบตัวน้อยลงเรื่อย ๆ
6. เปลี่ยนพลังของความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์ เช่น สมาชิกโกรธที่เพื่อนไม่ช่วยงานจึงมุ่งมั่นที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จด้วยตนเอง

กิจกรรมที่จะช่วยระงับอารมณ์เมื่อคุณโกรธ

1. กีฬาที่ได้ออกกำลังกาย เช่น แบดมินตัน เทนนิส เตะบอล วิ่ง ว่ายน้ำ และอย่าไปเน้นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะจะยิ่งเครียดแทนที่จะสงบลง
2. หางาน ให้ได้มีการออกกำลังกายที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม การถอนหญ้าขุดดิน ปลุกต้นไม้ ซ่อมแซม สิ่งของ จะช่วยให้ได้ออกแรงระบายอารมณ์ พร้อมกับได้ผลงานที่น่าชื่นชมขึ้นมาแทน
3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ หรืออาจสวดมนต์ ท่องคาถาสั้น ๆ ที่เป็นการช่วยคุณผ่อนคลายและ “ตั้งสติ”
4. พึงระลึกไว้ว่า “ฉันตั้งใจจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น” หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์ ไม่เป็นภัยทั้งกับตนเองและผู้อื่น ด้วยการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ ฝึกตนให้มีสติ ระลึกถึงอารมณ์ของตนเอง และเป็นผู้ควบคุมอารมณ์เสียแต่วันนี้ จะดีกว่ามานั่งเสียใจภายหลัง

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้

อารมณ์ซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นรู้สึกอยากทำร้ายตนเอง ซึ่งสาเหตุมักมาจากความคิด 3 รูปแบบ คือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้น สมาชิกควรเอาชนะอารมณ์เศร้า ด้วยการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและสื่อให้ผู้อื่น ได้แก่ เพื่อน พ่อแม่ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จิตแพทย์ ฯลฯ ได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

ส่วนการจัดการกับความรู้สึกท้อแท้ อาจทำได้ดังนี้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งเป็นภารกิจย่อยแล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์เครียดและวิตกกังวล

อารมณ์เครียด คือ สภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

- เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
- เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
- เรื่องที่หยาบหยาบ

แนวทางการจัดการกับอารมณ์เครียด ของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง ให้ความเครียดความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
ตนเอง	3	4

ข้อ 1 คือ เรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่อุปกรณ์ เช่น กังวลเรื่องที่เพื่อนเอาดีดอันนารันทมาเล่าให้ฟัง

ข้อ 2 คือ เรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อนถูกผู้ลักลอบ

ข้อ 3 คือ เรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล เช่น สมาชิกกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของสมาชิกต่อไป

ข้อ 4 คือ เรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น สมาชิกกำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่น ๆ ถ้าไม่มีความสำคัญนักก็ขอให้ปล่อยไป

นอกจากนี้วิธีลดความเครียดและวิตกกังวลที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ฯลฯ

เราควรทำอย่างไรกับอารมณ์กลัว เทคนิคที่จะชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ 5 ขั้นตอน คือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายหายใจเข้าออก จนตนเองรู้สึกผ่อนคลาย

2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด

3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากการเผชิญกับสิ่งที่กลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงมากที่สุด โดยอาจฝึกเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวในจินตนาการก่อน หรืออาจเผชิญกับสถานการณ์จริงเลยก็ได้

4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ หากพยายามแล้วยังไม่สามารถเอาชนะความกลัว หรือมีความกลัวรุนแรงขึ้น ให้ปรึกษาจิตแพทย์

กิจกรรมที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม “ประทับใจ.....อะไรเอ่ย”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 2. เพื่อให้สมาชิกเห็นใจและแสดงออกต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. เวลา 30 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
จับคู่ 2 คน เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนกันเล่าถึงประสบการณ์ความประทับใจของตนเองที่แสดงให้他人ถึงความเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่น	- ใบความรู้ที่ 1 “ความแตกต่าง” - กระดาษ A4, ปากกา
กลุ่มใหญ่เวลา 5 นาที	2. สุ่มเลือกสมาชิกตัวแทน 4-5 คน เล่าความประทับใจของตนเองว่าเกิดขึ้นกับใครเรื่องอะไร เป็นอย่างไร	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิดที่ควรได้ตามใบความรู้ที่ 1	
	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับมือกันเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง แล้วจับคู่เขียนความประทับใจที่มีต่อกัน วาดไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ ความสามารถในการใส่ใจและยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น และเข้าใจในความแตกต่าง ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งมักเกิดจากความใกล้ชิดและสังเกต จึงจะสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของผู้อื่นได้ เช่น ถ้าสีหน้าเขาเป็นแบบนี้หมายถึงกลัว หรือถ้าเขามีอาการลูกลี้ลุกลน หมายถึงเขากำลังมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นต้น

การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เมื่อได้รับการฝึกฝนบ่อยๆจะทำให้เป็นคนที่มีไหวพริบความรู้สึกและความต้องการของคนอื่นมากขึ้น ความเห็นอกเห็นใจเปรียบเสมือนการที่รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แฝงอยู่ในคำพูด และการกระทำของผู้อื่น และเมื่อมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก็จะรับรู้ได้ว่าควรจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างไร

6. การประเมินผล

สังเกตความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

ความแตกต่าง

คนแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน ในด้านต่างๆ เช่น

1. รูปร่างหน้าตา บางคนสูง ต่ำ ดำ ขาว สวย ชี้เหร่ ฯลฯ
2. ความรู้ความสามารถ บางคนเฉลียวฉลาด ทำงานรวดเร็ว พุดเก่ง บางคนทำงานไม่เก่ง ความรู้น้อย ฯลฯ
3. ปัญหาชีวิตและครอบครัว บางคนมีครอบครัวอบอุ่น อยู่พร้อมหน้า บางคนไม่มีพ่อแม่ พ่อแม่แยกทางกัน ฯลฯ ดังนั้น บุคคลที่เกี่ยวข้อง หากมีความเข้าใจในความแตกต่างดังกล่าว จะทำให้มีโอกาสที่จะเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และให้การช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ให้การยอมรับความแตกต่างนั้น อันจะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม “ขีด - เขียน - พ่น - กันทำไม”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม นำเข้าสู่กิจกรรมโดยยกประเด็นเกี่ยวกับการขีด/เขียน/พ่นสี ในสถานที่สาธารณะต่างๆ เช่น กำแพง สวนสาธารณะ ตู้โทรศัพท์ พื้นถนน เป็นต้น ตามรูป	- รูป ขีด/เขียน/พ่นสีในที่สาธารณะ
กลุ่มย่อย 5 - 6 กลุ่ม เวลา 10 นาที	2. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5 - 6 คน ให้สมาชิกอภิปราย/แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการขีด/เขียน/พ่นสี ในสถานที่สาธารณะต่างๆ ตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 - กระดาษ/ดินสอ/ปากกา
กลุ่มใหญ่ 5 นาที กลุ่ม 5 - 6 คน เวลา 10 นาที	3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่ 4. ให้สมาชิกอภิปรายเกี่ยวกับการมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมตามประเด็นใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 - กระดาษ/ดินสอ/ปากกา
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	5. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่(ให้นำเสนอเฉพาะเนื้อหา/ประเด็นที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มอื่น)	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่ม สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “ความรับผิดชอบ”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จะทำให้เรามีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ตรงกันข้ามถ้าเราไม่มีความรับผิดชอบจะทำให้เรากลายเป็นภาระต่อสังคม

6. การประเมินผล

- สังเกตจากการออกมานำเสนอ สรุปผลการระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม
- สังเกตจากการที่สมาชิก สรุปบทเรียนที่ได้จากกิจกรรมนี้และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

รูป ชิด/เขียน/พ่นสี ในที่สาธารณะ



ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)
และส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรกับกรณีศึกษาที่เกิดขึ้น (การขีด/เขียน/พ่นสี ในสถานที่สาธารณะ)

.....

.....

.....

.....

2. สมาชิกคิดว่าจะเกิดผลกระทบอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

3. สมาชิกคิดว่าควรจะทำอย่างไร ในด้านความรับผิดชอบต่อตัวเอง ครอบครัวและสังคม

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย/แสดงความคิดเห็น ในประเด็นต่อไปนี้ (10 นาที)
และส่งตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. การมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. การมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

ความรับผิดชอบ

- ความรับผิดชอบต่อตนเอง : ตั้งใจเรียนหนังสือ ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด
- ความรับผิดชอบต่อครอบครัว : เชื่อฟังพ่อแม่ และรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายภายในบ้าน
- ความรับผิดชอบต่อสังคม : รักษาสาธารณะสมบัติ ช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม

สรุป การมีความรับผิดชอบจะทำให้เรามีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต ตรงกันข้ามถ้าเราไม่มีความรับผิดชอบจะทำให้เรากลายเป็นภาระต่อครอบครัว และสังคม

กิจกรรมที่ 5

1. ชื่อกิจกรรม “ฉันเป็นฉันเอง”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างเป็นระบบ

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มย่อยตามวันเกิด เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มตามวันเกิด จันทร์ อังคาร ฯลฯ 2. เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้วให้สมาชิกคนแรก บอกชื่อตัวเองพร้อมคุณสมบัติ ลักษณะของตนเอง (ตามใบชี้แจง)	- ใบชี้แจง
กลุ่มย่อยตามวันเกิด เวลา 10 นาที	3. สุ่มตัวแทนกลุ่มทั้ง 7 กลุ่มออกมานำเสนอ ว่าในกลุ่มของตนที่เกิดวันเดียวกันมีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้างตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 “ฉันเป็นฉันเอง” - ดินสอ/ปากกา
กลุ่มย่อยตามวันเกิด เวลา 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนเรียงความเรื่อง “นี่คือตัวฉัน” ตามใบกิจกรรมที่ 2 (เขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองพอสังเขป)	- ใบกิจกรรมที่ 2 “นี่คือตัวฉัน” - ดินสอ/ปากกา
รายบุคคล เวลา 10 นาที	5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปกิจกรรม

ลักษณะของคนเราประกอบด้วยส่วนที่เป็นลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา และส่วนที่เป็นลักษณะภายใน ได้แก่ อุปนิสัย ความคิด ความเชื่อ ซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน การเปิดเผยตนเองในแง่มุมต่างๆ ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น ได้เข้าใจว่าเรามีจุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด เรามีความเหมือน หรือความแตกต่างจากเพื่อนๆ อย่างไร ขณะเดียวกันเราก็จะเกิดการยอมรับตัวเอง มองเห็นความเป็นตัวตนของเราเกิดความภาคภูมิใจในความเป็นเรา

6. การประเมิน

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

ใบชี้แจงที่ 1

“ฉันเป็นฉันเอง”

บอกคุณลักษณะของตนเอง ดังนี้

1. รูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ
2. นิสัยที่ดี
3. นิสัยไม่ดี
4. อาหารที่ชอบ
5. กีฬาที่ชอบเล่น
6. เพลงโปรด
7. ดาราคนโปรด
8. อนาคตอยากเป็น

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง “ฉันเป็นฉันเอง”

ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยว่า กลุ่มฉัน.....มีความเหมือน และแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
(ใช้เวลา 10 นาที)

ความเหมือน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความแตกต่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....กลุ่ม.....

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง “นี่คือตัวฉัน”

ให้สมาชิกเขียนเรียงความเรื่อง “นี่คือตัวฉัน” (ใช้เวลา 10 นาที)

This image shows a full page of a notebook or worksheet. It features approximately 20 evenly spaced horizontal dotted lines across its entire width, providing a guide for handwriting practice. The background is plain white, and there are no margins, text, or other markings present.

ชื่อ.....กลุ่ม.....

กิจกรรมหลัก
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านเก่ง

กิจกรรมที่ 6 - 11

กิจกรรมที่ 6

1. ชื่อกิจกรรม “สมองดี คิดได้หลายวิธี”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกใช้ศักยภาพด้านความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่ม 10-15 คน เวลา 30 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10-15 คน และให้สมาชิกตั้งชื่อกลุ่มและคิดสัญลักษณ์พร้อมท่าทางประจำ กลุ่ม โดยห้ามซ้ำกับกลุ่มอื่น 2. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ แก้วน้ำและขวดอย่างละเท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มทำสัญลักษณ์หรือสีให้แตกต่างกัน 3. ให้แต่ละกลุ่มนำแก้วน้ำและขวดไปวางในที่ต่างๆ รอบห้อง เช่น บนโต๊ะ เก้าอี้ หน้าต่าง พื้น เป็นต้น 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มคิดวิธีเก็บขวดและแก้วน้ำทั้งหมดของกลุ่ม ที่วางไว้ในที่ต่างๆ กัน โดยเงื่อนไขคือ 1) ให้ทุกคนเก็บจำนวนเท่ากัน 2) ห้ามสมาชิกใช้ 2 วิธีในการเก็บครั้งเดียวกัน เช่น ใช้นิ้วหยิบแล้วกลิ้งไป และ 3) ในแต่ละกลุ่มห้ามใช้วิธีซ้ำกันเกิน 2 ครั้ง	- แก้วน้ำและ ขวดน้ำ ให้ครบ ตามจำนวน สมาชิก
กลุ่มใหญ่ 10 นาที	5. ผู้นำกลุ่มถามกลุ่มที่ชนะว่ามีวิธีการอย่างไร และสุ่มถามสมาชิกในกลุ่มว่า ได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมนี้ เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ 6. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม และแนะนำให้สมาชิกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	- ของรางวัล ตามสมควร

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

สมองคนเราคิดได้ไม่จำกัด อย่าคิดว่า “เป็นไปไม่ได้” “ไม่มีวิธีที่ดีกว่านี้แล้ว” ปัญหาทุกอย่างในชีวิตมีทางออกเสมอ วิธีการแก้ปัญหาที่ดีจะต้องเหมาะกับปัญหา, สถานการณ์แวดล้อม และผู้แก้ปัญหาด้วย คนฉลาดคิดจะสามารถหาทางออกได้เสมอ จะไม่ยอมจำนนกับการมีทางออกเดียว ทำให้รู้สึกติดตันแก้ปัญหาไม่ได้ คนฉลาดจะมีทางออกอย่างน้อย 3 ทางเสมอคือสุดซ้ายซ้าย สุดขว้าขวา และทางสายกลาง

6. ประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. การนำบทเรียนที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของสมาชิก

กิจกรรมที่ 7

1. ชื่อกิจกรรม “ฝันให้ไกล ไปให้ถึง”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในชีวิตตนเอง
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคิดวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการคิดบวก

3. เวลา 55 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกและถามสมาชิกถึงอาชีพในฝันที่อยากจะเป็น	- ใบกิจกรรมที่ 1
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน วิเคราะห์หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ตนเองเลือกตามใบกิจกรรมที่ 1	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 - 3 คน (ให้เล่าตามที่เขียนในใบกิจกรรมที่ 1)	
กลุ่ม 10 คน เวลา 10 นาที	4. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 คน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มจัดอันดับอาชีพในฝันของสมาชิกภายในกลุ่ม 3 อันดับแรก และให้ร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในอาชีพทั้ง 3 นั้น และหากไม่เป็นดังหวัง จะมีแนวทางในการให้กำลังใจตนเองอย่างไร	- ใบความรู้ที่ 1 “แนวคำตอบที่ควรได้”
กลุ่มใหญ่ เวลา 20 นาที (ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ กลุ่มละ 2 นาที)	5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และให้กลุ่มอื่นอภิปรายเพิ่มเติม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามที่สมาชิกนำเสนอและเพิ่มเติมจากใบความรู้ที่ 2 และสุดท้ายอาจจะสรุปว่าการเลือกอาชีพที่ต้องการจะทำในอนาคต จะต้องเลือกจากสิ่งที่ตัวเราเองถนัดหรือรัก เพราะคนเราจะทำสิ่งต่างๆ ได้ดีที่สุดในสิ่งที่รักหรือถนัดหรือมีความถนัดหรือมีใจรักในสิ่งนั้นๆ	- ใบความรู้ที่ 2 “ปัจจัยสู่ความสำเร็จ”

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่ม 10 คน เวลา 10 นาที	7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม ลองคิดทบทวนว่ามีเป้าหมายในชีวิตเรื่องอื่นๆเพิ่มเติมนอกจากเรื่องอาชีพหรือไม่ และมีเรื่องอะไรบ้างและนำมาตอบในใบกิจกรรมที่ 2 8. ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกสมาชิก ประมาณ 2-3 คน มานำเสนอ “เส้นทางสู่ดวงดาว” ตามใบกิจกรรมที่ 2 และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3 และใบความรู้ที่ 4 9. นำโปสเตอร์ไปติดไว้ที่บอร์ดหน้าห้องจัดกิจกรรมเพื่อให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนอกเวลา	- ใบกิจกรรมที่ 2 โปสเตอร์ “เส้นทางสู่ดวงดาว” - ใบความรู้ที่ 3 “วิธีคิดบวก” - ใบความรู้ที่ 4 “การปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การตั้งเป้าหมายด้านอาชีพของตน จะช่วยให้สมาชิกมีจุดหมาย และรู้ว่าตนเองควรปฏิบัติตนด้านการเรียนอย่างไร เพื่อให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ได้สำเร็จ

มุมมองที่มีต่อปัญหาเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ก็ได้ มีความสุขก็ได้ หากมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ก็จะเป็นการขยายความทุกข์ให้มากขึ้น แต่ถ้ามองว่าปัญหานี้เป็นเรื่องที่หลาย ๆ คนก็ประสบเหมือนกัน เช่น มองคุณค่าของสิ่งที่เหลืออยู่ มองอย่างมีหวังและเชื่อว่ามีทางออก ก็จะทำให้ความทุกข์ใจน้อยลงไปได้ คนเราจึงควรเลือกมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ เพื่อลดความทุกข์ใจ

6. ประเมินผล

- สังเกตจากการเลือกอาชีพและการวิเคราะห์หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ
- สังเกตจากการอภิปรายถึงหนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ
- ตรวจผลงานจากใบกิจกรรม
- สังเกตการแสดงความคิดเห็นและความสนใจ

กิจกรรมที่ 1

หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพ

อาชีพในฝันของฉัน



ฉันเลือกอาชีพนี้ เพราะ?

ความสำเร็จในอาชีพที่ฉันจะได้รับ คือ?



หนทางสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ฉันใฝ่ฝัน

แนวทางการพัฒนาความรู้

ทัศนคติต่ออาชีพ

แนวทางการฝึกฝน

หากไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งความหวังไว้ ฉันจะมีวิธีการสร้างกำลังใจให้ตัวเองอย่างไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

แนวคำตอบที่ควรได้

1. อาชีพ : ครู พยาบาล/หมอ ตำรวจ
 เกษตรกร รับจ้าง นักธุรกิจ
 ธุรกิจส่วนตัว เสริมสวย

2. เพราะ : - มีแบบอย่าง
 - ที่บ้านมีกิจกรรมรออยู่แล้ว
 - ทำแล้วรวย
 - ชอบ / รัก
 - มีความหวัง / ประสบการณ์
 - มีความถนัด
 ฯลฯ

3. ความสำเร็จที่ได้รับจากอาชีพ คือ :
 - มีความสุข
 - มีงานทำ
 - มีศักดิ์ศรี / เท่
 - มีความภูมิใจ
 - มีสิทธิพิเศษ
 - รายได้ดี
 ฯลฯ

4. หนทางสู่ความสำเร็จ

4.1 ความรู้ : สนใจใฝ่หาความรู้ เลือกวิชาเรียนที่ตรงกับอาชีพนั้นๆ
 เชี่ยวชาญด้าน.....

4.2 ทักษะ : มุ่งมั่น, ตั้งใจ, รับผิดชอบ
 ชอบ / รัก
 ไม่ย่อท้อ

4.3 การฝึก : ทบทวน ฝึกบ่อยๆ / ทุกวัน สม่ำเสมอ
 ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 2

ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

คนเรามีความชอบหลากหลาย มีหลายอาชีพที่อยากเป็น ตามความรู้ ความสามารถ และความเป็นไปได้ เช่น ครู ตำรวจ ทหาร เกษตรกร พยาบาล หมอ วิศวกร รับจ้าง ฯลฯ และทุกคนก็หวังว่าจะประสบความสำเร็จ เช่น มีความสุข ความภูมิใจ มีศักดิ์ศรี รายได้พอเพียง ฯลฯ จากอาชีพที่ตนเองเลือก

โดยการไปสู่หนทางสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ

1. ความรู้ ทุกอาชีพต่างก็ต้องการความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆ แตกต่างกัน การจะประสบผลสำเร็จจึงต้องมีความรู้พอเพียงที่จะประกอบอาชีพได้
2. ทักษะ การจะประสบความสำเร็จในอาชีพ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ความสุขที่เกิดจากการทำงาน ต่อให้มีงานที่รายได้ดี มันคงแต่ถ้าไม่สุขกายสบายใจก็ไม่ถือว่าประสบผลสำเร็จในงานอย่างแท้จริง
3. การฝึกฝน ปฏิบัติงานทุกอย่างไม่ใช่เพียงแค่มีความรู้ เข้าใจ หรือชอบ การที่จะไปสู่ความสำเร็จจำเป็นต้องมีการฝึกฝนบ่อยๆ จึงจะเกิดความชำนาญ

จะสังเกตได้ว่าหนทางสู่ความสำเร็จจำเป็นต้องมี 3 องค์ประกอบรวมกันไป คือมีทั้งความรู้ ทักษะ การฝึกฝน โดยปัจจัยที่มีความสำคัญอันดับแรก คือทักษะ ความรัก ความมุ่งมั่น ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการชวนขวนขวายความรู้ และหมั่นฝึกปฏิบัติ เพื่อผลักดันให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ต้องการได้สมความปรารถนา

❀ ❀ ❀ ตัวอย่าง ❀ ❀ ❀

เป้าหมาย	วิธีการหาความรู้	การมีทัศนคติที่ดี	วิธีการฝึกฝนให้มีความเชี่ยวชาญ / ความชำนาญ
วิธีการสู่เป้าหมาย	- เน้นดูวิชาที่จำเป็นในการประกอบอาชีพเป็นพิเศษ - ศึกษาและตั้งใจเวลาเรียน - ทำงานส่ง รับผิดชอบ - ตั้งใจเรียน - ไม่ขาดเรียน - กลับมาอ่าน/ทบทวน - สงสัยถามเพื่อน/ครู - ศึกษาจากคนอื่นที่มีประสบการณ์	- ชอบ มุ่งมั่น รัก - สนใจ - ตั้งใจ - ครุ่นรำลึก	- มีระเบียบ/วินัย พยายามปฏิบัติตามแผนการฝึกฝนที่ตั้งไว้โดยไม่บิดพลิ้ว หรือหาข้ออ้าง - มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นตั้งใจ หมั่นฝึกฝนจนสำเร็จ - ทำบ่อยๆ ซ้ำๆ - เอาประสบการณ์เดิมมาเป็นบทเรียน

สังเกตได้ว่าการไปถึงเป้าหมายนั้นมีวิธีการมากมาย แล้วแต่ใครจะนำไปปฏิบัติ ถ้าเราทุกคนมีเป้าหมายชัดและอยากไปให้ถึง เราควรมีความรับผิดชอบ มีวินัยในการเรียน ตั้งใจเรียน หมั่นทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จด้วยตนเอง ถึงวันนั้น เราก็จะเกิดความภูมิใจว่าเราทำได้ อยากรู้ก็ตาม วิธีการไปให้ถึงฝันอาจจะเหมือนกันหรือต่างกันได้

ใบกิจกรรมที่ 2

โปสเตอร์ “เส้นทางสู่ดวงดาว”

เป้าหมายในอนาคตของเรา.....

วิธีการสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

เป้าหมาย	วิธีการสู่เป้าหมาย	วิธีการคิดบวก ในกรณีที่ผิดหวังจากสิ่งที่หวังไว้

ใบความรู้ที่ 3

“วิธีการคิดบวก”

วิธีการฝึกคิดบวกนั้นไม่ยาก ลองดู 12 ขั้นตอนง่ายๆ ดังนี้

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาดเพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไปจงวางเป้าหมายเล็กๆที่เป็นไปได้และพยายามทำให้สำเร็จ
2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียนเพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต
3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียว จงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่า มีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้นถูกทั้ง 2 อย่างอยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้ายและไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว
4. มองหาบุคคลต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต
5. พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมอง โลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เรา เชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมันไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า.. จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินทางของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”
6. เห็นคุณค่าสิ่งดีๆในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆก็ตาม มันจะช่วยให้เราจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆเหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น
7. รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือ มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี
8. จินตนาการว่ามีสิ่งดีๆเกิดขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า “ถ้ามันเกิดขึ้น...” จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆกำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป
9. ความผิดพลาดมิใช่ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้มึนตัน ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่า ได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆที่ผ่านมามีเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้าง่ายๆ ตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกรกรุงรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญาซึ่งจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจมีความหวังและความสุข

12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเอง ซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง การปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์

ความทุกข์ ความไม่สบายใจหากมีมากเกินไปจะทำให้ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ใช้ชีวิตตามปกติไม่ได้ มึนงง ไม่มีสมาธิที่จะคิดเรื่องราวต่าง ๆ คนที่อยู่ด้วยก็พลอยห่วงใยไม่สบายใจ และยังสามารถได้รับผลกระทบทางอารมณ์จากเราไปด้วย

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์ได้คือ การปรับมุมมองความคิด คนที่ปรับความคิดได้จะทำให้รู้สึกทุกข์น้อยลง เมื่อใจสงบลงก็จะเห็นช่องทางที่จะแก้ไขปัญหา ตรงกันข้ามกับคนที่มองปัญหาแต่ด้านที่เป็นลบ จะจมอยู่กับความรู้สึกโกรธ ผิดหวัง เสียใจ เครียด โทษคนอื่น โทษตัวเอง ทำให้ไม่เห็นทางออก

การปรับมุมมองเพื่อลดความทุกข์ คือ

- การมองว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ คนอื่นแย่กว่าเราก็มี มองว่าในสถานการณ์นี้ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา

- การมองส่วนที่ดีมีประโยชน์ ได้แก่

1. มองว่าชีวิตไม่มีอะไรที่เลวร้ายไปหมดทุกอย่าง มองด้านที่ดีที่มีอยู่ จะเป็นการปลอบใจ ทำให้มีความหวัง กำลังใจ เช่น

- ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้างจากประสบการณ์นี้
- การทำผิดพลาดครั้งนี้จะป้องกันไม่给我ฉันทำผิดพลาดร้ายแรงกว่านี้ในภายหลัง
- ในยามที่มีปัญหา อย่างน้อยก็มีเพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือ ทำให้พวกเรารักและสามัคคีกันมากขึ้น

2. มองว่าชีวิตมีความหวัง ชีวิตมีขึ้นมีลง ไม่มีใครแย่ตลอดไป ดังนั้นต้องมองว่าความทุกข์ต้องผ่านไป ชีวิตต้องดีขึ้น

3. มองว่าชีวิตมีทางออกเสมอ ต้องมองว่าหากใช้ความพยายาม ความสามารถของเรา มีผู้อื่นคอยช่วยเหลือ สักวันต้องแก้ปัญหาได้

กิจกรรมที่ 8

1. ชื่อกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”
2. วัตถุประสงค์
 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาในชีวิตที่ต้องอาศัยการตัดสินใจ
 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและเลือกแนวทางการตัดสินใจที่เหมาะสม
3. เวลา 45 นาที
4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนเขียนประเด็นเกี่ยวกับ “สัปดาห์ที่ผ่านมาว่าสมาชิกแต่ละคนมีเรื่องใดบ้างที่ต้องตัดสินใจบ้าง”	- กระดาษ
กลุ่มย่อย 6 กลุ่ม เวลา 15 นาที (นำเสนอกลุ่มละ 1 นาที)	2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 6 กลุ่มย่อย ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนประเด็นที่เขียนให้ภายในกลุ่มทราบพร้อมจัดอันดับเรื่องที่สมาชิกต้องตัดสินใจ 3 อันดับแรก	
กลุ่มย่อย 6 กลุ่ม เวลา 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มมานำเสนอ 3 อันดับแรกของเรื่องที่ต้องตัดสินใจในกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มและระดมความคิดเห็นแนวทางในการตัดสินใจ ดังนี้ - กลุ่มที่ 1 และ 2 ตามใบกิจกรรมที่ 1 - กลุ่มที่ 3 และ 4 ตามใบกิจกรรมที่ 2 - กลุ่มที่ 5 และ 6 ตามใบกิจกรรมที่ 3	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2 - ใบกิจกรรมที่ 3
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที (นำเสนอกลุ่มละ 2 นาที)	5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนเสนอผลงานกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจตามใบความรู้ที่ 1 และตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 1 “ทักษะการตัดสินใจ”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และการหาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1 สำหรับกลุ่ม 1 และ 2 (กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของสมใจ”)

สมใจเป็นนักเรียนชั้น ม. 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง สมใจอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คน ฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

สมใจอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งราคา 1,000 บาท เพราะเห็นเพื่อนใส่มาโรงเรียน สมใจไม่รู้จะหาเงินจากไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า สมใจจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่ 1,000 บาท เพื่อไปซื้อนาฬิกา คือนั้นสมใจรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น สมใจจะหาทางออกอย่างไร

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

ใบกิจกรรมที่ 2 สำหรับกลุ่ม 3 และ 4 (กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของอุไร”)

อุไรเป็นเด็กหญิง อายุ 16 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อุไรไปโรงเรียนทุกวัน อุไรมีเพื่อนหลายคน อุไรชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่อุไรอยู่ในโรงเรียนเพื่อนได้ชวนอุไรไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลาย ๆ คน อุไรตัดสินใจไม่ได้เพราะอยากไปมาก เป็นดนตรีที่อุไรชอบมากและไม่อยากขัดใจเพื่อนด้วย แต่อีกใจหนึ่งไม่อยากหนีเรียน

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

ใบกิจกรรมที่ 3 สำหรับกลุ่ม 5 และ 6 (กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของสมชาย”)

สมชายมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน สมชายเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อ-แม่หย่าร้างกัน สมชายและพี่น้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมากเพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับสมชายเป็นลูกชายคนเดียวจึงเข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมชายรู้สึกว่าเขาหนีไปคบเพื่อน เพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว สมชายจะอย่างไร

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

ใบความรู้ที่ 1

“ทักษะการตัดสินใจ”

ในชีวิตประจำวันเรามักประสบกับสถานการณ์ต่างๆ มากมายที่ต้องการคิดและตัดสินใจเพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ เช่น ปัญหาทางการเรียน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เป็นต้น โดยทั่วไปคนเรามีแนวทางและขั้นตอนการตัดสินใจหลายวิธี เพื่อให้สามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จ เช่น หาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องตัดสินใจ ปรึกษาคนใกล้ชิดขอความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนั้น ค้นหาวิธีหรือแนวทางการตัดสินใจในหลากหลายวิธี เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของการตัดสินใจในแต่ละวิธี และสุดท้ายเลือกวิธีที่ดีที่สุด

กิจกรรมที่ 9

1. ชื่อกิจกรรม “ความโดดเดี่ยว”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลเสียของการเก็บปัญหาความคับข้องใจของตนเองไว้โดยลำพัง

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม / เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ให้สมาชิกจับฉลากชื่อนก คนละ 1 ใบ แล้วให้ร้องเสียงนกหรือขานชื่อนก เพื่อให้รวมกลุ่มกันได้ในเวลาที่รวดเร็วที่สุด	- แผ่นฉลากชื่อนกเพื่อการแบ่งกลุ่ม เช่น ถ้าสมาชิกในชั้นมี 40 คน ควรทำฉลากดังนี้
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. ชมเชยกลุ่มที่รวมตัวกันเร็วที่สุด และลำดับรองไป	1. นกเงือก 10 ใบ
	3. แยกสมาชิก 1 คน ที่ได้ฉลากนกกาเหว่าออกมาสัมภาษณ์ความรู้สึกที่ไม่มีกลุ่ม ไม่มีเพื่อนว่าเป็นอย่างไร มีความคับข้องใจแปลกใจ กังวลใจ หรือไม่	2. นกกา 10 ใบ
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. อภิปรายในกลุ่มใหญ่ว่าหากสมาชิกเป็นคนที่ได้ฉลากนกกาเหว่าจะรู้สึกเหมือนเพื่อนไหมอย่างไร และกล้าที่จะบอกคนอื่นหรือไม่ ถ้าไม่บอกจะเป็นอย่างไร	3. นกกระเจิบ 10 ใบ
	5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม	4. นกหงส์หยก 9 ใบ
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 - 10 คน และให้ระดมความคิด ถ้าสมาชิกมีปัญหาคับข้องใจ และต้องเก็บไว้คนเดียวจะรู้สึกอย่างไร	5. นกกาเหว่า 1 ใบ
กลุ่ม 8 - 10 คน เวลา 5 นาที		หรือทำฉลากแบ่งกลุ่มนกอย่างไรก็ได้แต่เน้นว่าต้องให้มีสมาชิก 1 คน ที่ไม่มีกลุ่ม

กลุ่ม / เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการระดมความคิด 8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมอภิปรายเพิ่มเติม และผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในชีวิตจริง คนเราอาจมีปัญหาคับข้องใจ การอยู่โดดเดี่ยวเก็บปัญหาไว้คนเดียว จะไม่มีผลดีต่อตัวเอง จึงควรมีวิธีการแก้ไขปัญหาลดความคับข้องใจ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ระบายกับคนที่ไว้ใจหรือเข้าใจ เช่น พ่อ แม่ เพื่อน ครูที่ปรึกษา ดีกว่าเก็บไว้คนเดียวหรือหันไปแก้ไขปัญหามิทางที่ผิด

6. การประเมินผล

สังเกตจากการพูดคุย วิพากษ์ วิจารณ์ และการสรุป

หมายเหตุ กิจกรรมนี้อาจมีผลออกมาใน 2 แนวทาง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรเตรียมพร้อมดังนี้

1. หากผู้จับสลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่เข้มแข็ง เมื่อถามว่ารู้สึกอย่างไร ที่โดดเดี่ยวไม่มีกลุ่ม เขาอาจตอบว่าเฉยๆ ผู้นำกลุ่มต้องมีทางออกที่ดี เช่น ถามว่า แล้วคนอื่นจะคิดเหมือนเราไหม หรือ เก็บไว้ในใจคนเดียวจะดีหรือ
2. หากผู้จับสลากได้นกกาเหว่า เป็นสมาชิกที่อ่อนไหว มีความรู้สึกที่โดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง ผู้นำกลุ่มก็ใช้อารมณ์ ความรู้สึกนี้ทำกิจกรรมต่อไปได้ง่าย และชมเชยที่สามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดได้

กิจกรรมที่ 10

1. ชื่อกิจกรรม “ถูกใจ.....ใช่เลย”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์คุณสมบัติที่พึงปรารถนาในการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มย่อย 8 - 10 คน เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 8 - 10 คน ทำแบบสำรวจ “แบบนี้แหละ...ที่อยากได้” โดยในแต่ละกลุ่มให้ทุกคนเลือกคุณลักษณะที่ชอบที่สุดของตนเองและนำเสนอในกลุ่ม	- แบบสำรวจ “แบบนี้แหละ...ที่อยากได้”
กลุ่มย่อย 8 - 10 คน เวลา 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มสำรวจคุณลักษณะที่สมาชิกชอบมากที่สุด 3 อันดับแรกแล้วเขียนเป็นคุณลักษณะภายในกลุ่มลงในกระดาษฟลิปชาร์ต และให้แต่ละกลุ่มนำมาติดหน้าห้อง	- กระดาษฟลิปชาร์ต
กลุ่มย่อย 8 - 10 คน เวลา 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่าคุณลักษณะข้อใดถูกเลือกมากที่สุด และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและสรุปเหตุผล ภายใต้เงื่อนไข ดังนี้ - “คุณลักษณะที่เราเลือกสำหรับตัวเอง เหมือนหรือต่างจากที่เราเลือกสำหรับแฟน เพราะเหตุใด” - “คุณลักษณะร่วมที่เป็นที่พึงปรารถนา ของทุกคนคืออะไร” - “คุณลักษณะที่ดีเป็นเรื่องที่ทุกคนฝึกฝนได้หรือไม่อย่างไร”	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลจากการช่วยกันคิดและสรุปเหตุผลที่เลือกคุณลักษณะที่ตรงกันมากที่สุด ตามแบบสำรวจโดยสามารถให้กลุ่มอื่นช่วยเสนอความคิดเพิ่มเติมได้	

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	5. ให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาตนเองว่าคุณลักษณะที่สมาชิกมี หรือคุณลักษณะที่สมาชิกอยากมีตรงกันหรือไม่ตามผลการสรุปแนวคิดและการนำเสนอของแต่ละกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

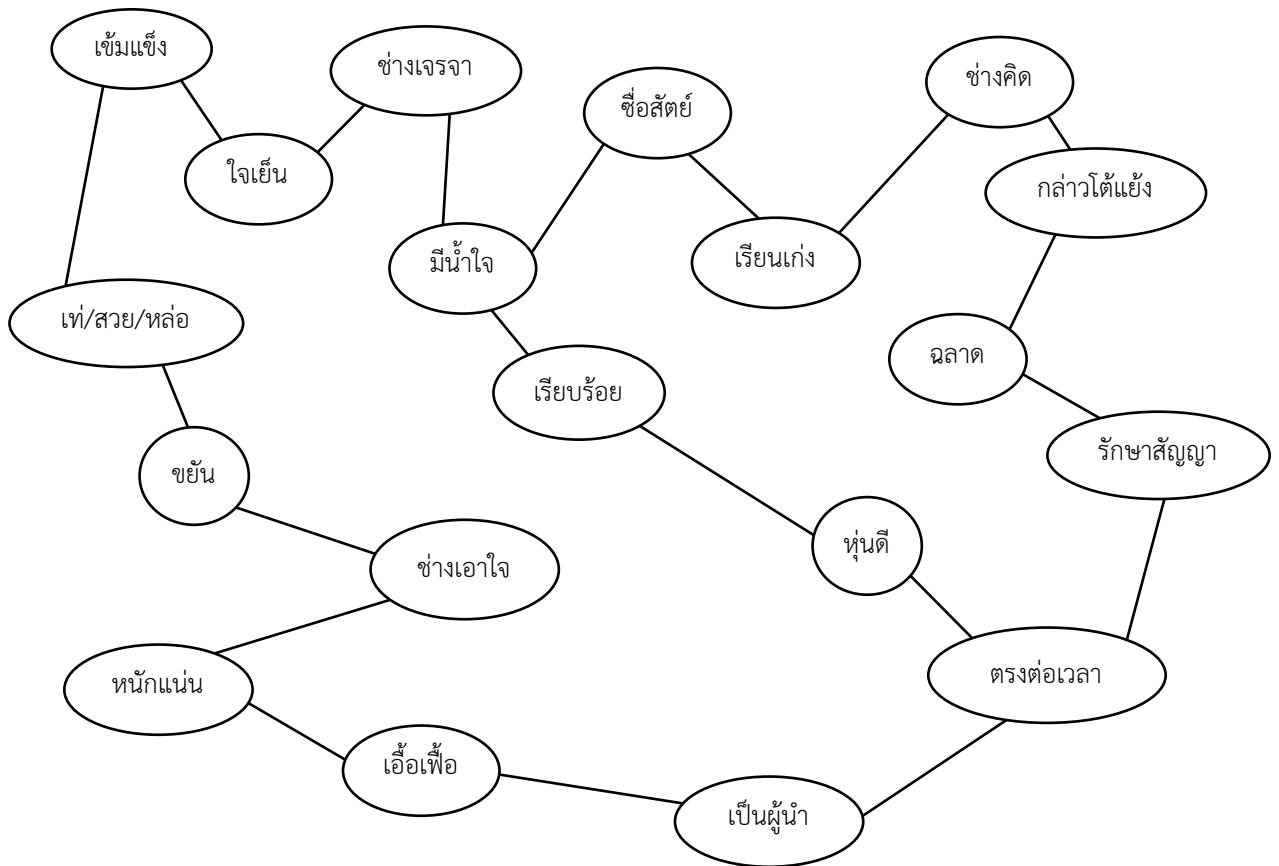
5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติ แต่ละคนมีความต้องการมีเป้าหมาย มีความคาดหวังต่อตนเอง และคนอื่นแตกต่างกัน และแต่ละคนสามารถพัฒนาบุคลิกภาพของเราให้มีคุณลักษณะที่ทำให้เป็นที่ยอมรับได้มากขึ้น

6. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปรายกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน

แบบสำรวจ
“แบบนี้แหละ...ที่อยากได้”



1. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากมีลักษณะแบบใดมากที่สุด เลือกได้ 3 อย่าง
2. ถ้าเลือกได้ ฉันอยากมีแฟนที่มีลักษณะใดมากที่สุด เลือกได้ 3 อย่าง

กิจกรรมที่ 11

1. ชื่อกิจกรรม “สิ่งที่ฉันปฏิเสธ”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีการปฏิเสธอย่างประนีประนอม
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายผลดี ผลเสีย ของการปฏิเสธในชีวิตประจำวันที่มีต่อตนเอง และผู้อื่นได้

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม และบรรยายถึงการปฏิเสธอย่างประนีประนอมโดยเกริ่นนำว่ามีหลายโอกาสที่ความคิดของเราไม่ตรงกับคนอื่น เช่น ความชอบที่ต่างกันในเรื่อง สี อาหาร กีฬา ดูหนัง ฟังเพลง บางเรื่องก็ไม่มีผิดไม่มีถูก แต่ความคิดเห็นที่แตกต่างกันอาจทำให้เกิดความขัดแย้งได้ ในกลุ่มวัยรุ่นหากเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ถ้าเราเป็นคนที่ไม่ปฏิเสธใคร การคล้อยตามเพื่อนก็อาจทำให้เกิดความเสียหาย ทั้งแก่ตัวเอง ครอบครัว สังคมได้	- ใบความรู้ที่ 1 “การปฏิเสธอย่างประนีประนอม”
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 5 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน ร่วมกันระดมความคิด เรื่องวิธีการปฏิเสธ ผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในใบกิจกรรมที่ 1 หมายเหตุ แต่ละกลุ่มสถานการณ์ควรต่างกัน	- ใบกิจกรรมที่ 1
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมอภิปรายว่าในแต่ละสถานการณ์ วิธีการปฏิเสธใดดีและเหมาะสมที่สุด 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การวิเคราะห์ผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้น เป็นการช่วยเตรียมตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เฉพาะหน้า จะได้สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และสามารถป้องกันตนเองจากสถานการณ์อันตรายที่ไม่คาดคิดได้

6. การประเมินผล

สังเกตการณ์นำเสนอผลงาน และการอภิปราย

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง การปฏิเสธอย่างประนีประนอม

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอม จะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำได้ไม่ดีนัก แต่ถ้าฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอมมีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกรบกวน

- ฉันรู้สึกไม่สบายเลย ถ้าฉัน.....
 - ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ถ้าจะต้อง.....
 - ฉันสับสนมาก ถ้าจะต้อง.....
 - ฉันไม่ชอบเลย.....
 - แย่นะเลยถ้าฉัน.....
- ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะทำให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
 - ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
 - ฉันอยากให้เธอ.....
- ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกกับคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- คงจะดีกับเธอนะ.....
 - คุณคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
 - คุณคงจะชอบนะ.....
 - ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
 - เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ.....
 - เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- ขอบคุณมาก
 - คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย..... ขอบคุณมาก
 - ฉันดีใจจังเลยที่เธอชอบ..... ขอบคุณมาก
 - วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น..... ขอบคุณมาก
 - ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ..... ขอบคุณมาก
- ฯลฯ

ใบกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง ให้สมาชิกเขียนวิธีการปฏิเสธ รวมถึงผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นในเรื่องที่ได้รับมอบหมายลงในตารางที่กำหนด

เรื่องปฏิเสธ	วิธีการปฏิเสธ	ผลดี		ผลเสีย	
		ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น	ต่อตนเอง	ต่อผู้อื่น
1. เพื่อนชวนโดดเรียน ไปโยนโบว์ลิ่ง					
2. เพื่อนชวนสูบบุหรี่					
3. เพื่อนชวนดื่มเบียร์ ในงานเลี้ยงสังสรรค์					
4. เพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน					

กิจกรรมหลัก
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านสุข

กิจกรรมที่ 12 - 19

กิจกรรมที่ 12

1. ชื่อกิจกรรม “ใครเอ่ย....เก่งจัง”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและแสดงความชื่นชมในสิ่งที่ดีงามของตนเองและผู้อื่นได้

3. เวลา 20 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
รายบุคคล เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกทุกคนเขียนตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 4- 5 คน ออกมานำเสนอเรื่องที่เขียน	
	3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวชมเชยเพื่อนคนละ 1 ประโยค โดยใครอยากจะชมเชยใครเรื่องใดๆ ก็ได้ ถ้าในกรณีที่มีสมาชิกคนใดยังไม่ได้รับคำชมเชยผู้นำกลุ่มควรให้เพื่อนๆ ช่วยหาความดีงามของสมาชิกคนนั้น และกล่าวชมเชย (หรือผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นคนกล่าวชมเชยเองก็ได้)	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม	
	5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่ามีความสามารถ มีความภูมิใจในความเป็นตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้เรามีความมั่นใจในการกระทำต่างๆ ของชีวิตได้โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

การสร้างความรู้สึกที่ดีและการมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีอยู่ย่อมเป็นการสร้างคุณค่าในตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนดีมีคุณค่าก็ย่อมพยายามทำสิ่งที่ดีงามในชีวิต และไม่นำสิ่งเลวร้ายหรือไม่ดีเข้ามาในชีวิตตน

6. การประเมินผล

สังเกตจากคำตอบของสมาชิกในการสำรวจและคำพูดแสดงความชื่นชม

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกเขียนประเด็นความสำเร็จที่เกิดขึ้นกับตนเองในเรื่อง

1. ด้านการเรียน

.....

.....

.....

2. ด้านกิจกรรมเพื่อสังคม

.....

.....

.....

3. ด้านกิจกรรมในครอบครัว

.....

.....

.....

สมาชิกมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา

1.
2.
3.

กิจกรรมที่ 13

1. ชื่อกิจกรรม “ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถค้นหาแนวทางที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จ

3. เวลา 50 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 - 3 คน ว่ามีความสามารถอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง	
รายบุคคล เวลา 15 นาที	2. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกศึกษาใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
	3. ให้สมาชิกเขียนคำบรรยายลงในใบกิจกรรมที่ 1	“ต้นไม้แห่งชีวิต”
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่ม แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน แล้วเล่าเรื่องต้นไม้แห่งชีวิตของตนเองให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง โดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ แต่ซักถามรายละเอียดของเรื่องเพิ่มเติมได้	- ดินสอ หรือปากกา
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปว่ากิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไร	
	6. ให้สมาชิกเลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คนที่ชอบมากที่สุด ออกมานำเสนอต้นไม้ของตนเอง	
	7. ให้สมาชิกคนอื่นกล่าวชื่นชมตัวแทนของแต่ละกลุ่ม	
	8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

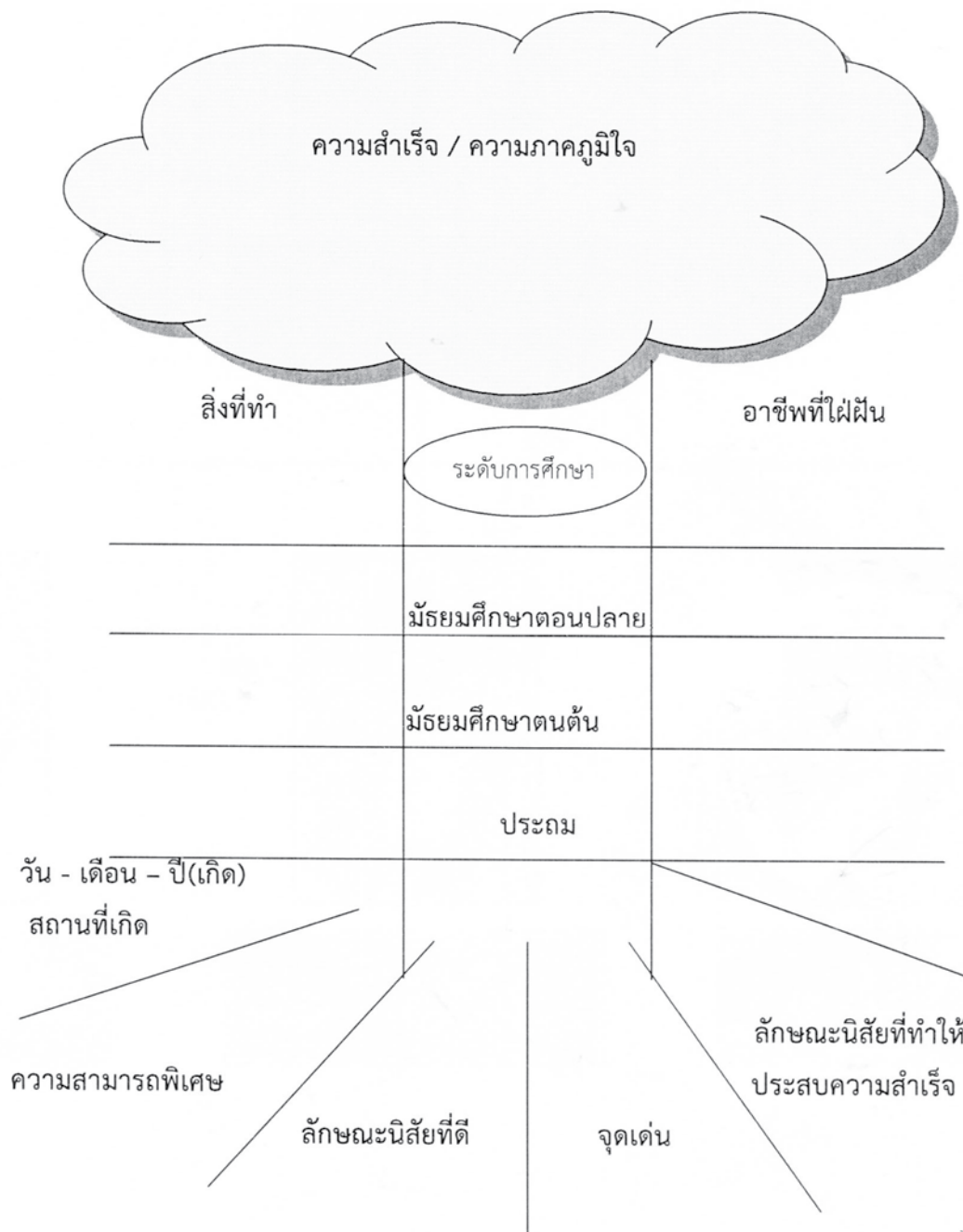
คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนเองจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถ และผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้คนเราเกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น

6. การประเมินผล

1. ประเมินความพึงพอใจในการทำกิจกรรม โดยสังเกตพฤติกรรมสมาชิกในระหว่างทำกิจกรรม
2. พิจารณาจากใบกิจกรรมที่ 1

ใบกิจกรรมที่ 1

ต้นไม้แห่งชีวิตของฉัน



ต้นไม้แห่งชีวิตของ.....

กิจกรรมที่ 14

1. ชื่อกิจกรรม “ฉันและเธอต่างมีดี”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกบอกคุณลักษณะที่ตัวเองของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
รายบุคคล เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวน สำรวจตัวเองว่า ถ้าจะใช้สัญลักษณ์หรือภาพแทนตัวเอง จะแทนตัวเองว่าเป็นสัญลักษณ์หรือภาพอะไรตาม ใบชี้แจง	- ใบชี้แจง
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิดความสามารถตามสัญลักษณ์ของกลุ่มตนเอง ให้ได้มากกว่าที่กำหนดในใบชี้แจง	
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	3. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอความสามารถของกลุ่มตัวเอง 4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มกล่าวชื่นชมลักษณะของกลุ่มอื่นในทางบวกซึ่งกันและกัน 5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามใบความรู้ที่ 1 และตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 1

5. สรุปแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรม

การรู้จักพิจารณาความดีงามที่มีในตัวเอง และกล้าบอกให้กันและกันรับรู้ จะทำให้เราเกิดความเชื่อมั่นในการทำ ความดี ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และนำมาใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน

6. การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิก

ใบชี้แจง

ให้ใช้สัญลักษณ์หรือภาพต่างๆ อธิบายคุณลักษณะต่างๆ ของบุคคล เช่น

1. สัญลักษณ์ของปลา เป็นคนช่างฝันช่างอ่อนไหว มีท่าทีวางตัวตามสบาย ไม่ค่อยทะเยอทะยาน เป็นคนสุภาพเรียบร้อยมองโลกในแง่ดี มีนิสัยไม่ชอบเอาชนะไม่ชอบการแข่งขัน เป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว
2. สัญลักษณ์ของนก รักอิสระ ไม่ยอมหยุดนิ่งอยู่กับที่อย่างเด็ดขาด และยังมีวิญญาณของนักเดินทางอยู่ในตัวอีกด้วย ไม่ชอบผูกมัด รักสวยรักงาม เป็นมิตรกับคนง่าย ช่างพูดคุยเจรจา
3. สัญลักษณ์ของสุนัข เป็นคนรักคุณธรรม ความถูกต้อง ซื่อสัตย์ มีความจริงใจมากจนถึงขั้นยึดมั่นถือมั่น จิตใจกล้าหาญ ไม่กลัวปัญหา ต่อสู้ฝ่าฟันอุปสรรค
4. สัญลักษณ์ของแมว ซื่ออ่อน รักอิสระ ไม่ชอบอยู่ใต้อำนาจใครทำอะไรพิถีพิถัน มีความประณีต มีรสนิยมดี
5. สัญลักษณ์ของกระต่าย รู้จักระมัดระวังตนเอง เอาตัวรอดเก่งปกป้องตัวเองได้ดี เป็นคนที่มีความเข้มแข็งอยู่ภายในถึงแม้ว่าภายนอกจะดูอ่อนแอ รักสวยรักงาม ทำอะไรมักละเอียดอ่อน สะอาดสะอ้าน มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ใจกว้าง โกรธง่ายหายเร็ว จิตใจดี ชอบทำบุญ ชอบช่วยเหลือ
6. สัญลักษณ์ของสิงโต เป็นคนที่รักอิสระและมีความเป็นตัวของตัวเองสูง
7. สัญลักษณ์ของลิง เป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเองสูง ชอบทำนั่นทำนี่อยู่เสมอ มักแสวงหาหรือดิ้นรนไปสู่สิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ตลอดเวลา

ใบความรู้ที่ 1

โดยปกติแล้วเราสามารถที่จะชื่นชมบุคคลอื่นๆ ได้ในหลายโอกาส การชื่นชมนี้จะทำให้บุคคลที่ได้รับ คำชมได้เห็นว่าตนเองมีคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเชิงบวกซึ่งกันและกัน การชื่นชมนั้น สามารถทำได้บ่อยๆ เพราะเป็นการให้สิ่งที่มีคุณค่าและไม่ต้องซื้อหาด้วยเงินทอง

กิจกรรมที่ 15

1. ชื่อกิจกรรม “ถนนชีวิต”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจ และเข้าใจในตนเอง

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่เวลา 15 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม แจก กระดาษ A4 ดินสอ และสี ให้แก่สมาชิกแต่ละคนวาดภาพ “ถนนชีวิต” ของตนเอง หรือจะบรรยาย “ถนนชีวิต” ตามใบชี้แจง	- กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา/สีไม้ - สีเมจิก - ใบชี้แจง
กลุ่ม 5 - 6 คน เวลา 10 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน แล้วให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเสนอเรื่องราว “ถนนชีวิต” ของตนเองภายในกลุ่ม	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอเรื่องราว “ถนนชีวิต” ของสมาชิกที่น่าสนใจ กลุ่มละ 1 เรื่อง	
รายบุคคล เวลา 5 นาที	4. ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ของตนเองที่ทำให้ผิดหวังหรือไม่สบายใจ และวิธีการแก้ไข ในสถานการณ์เหล่านั้น ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 2-3 คน มานำเสนอประสบการณ์และวิธีการฯ ตามใบกิจกรรมที่ 1	
	6. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ชีวิตของแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต การเรียนรู้ชีวิตในแง่ต่างๆ ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนี้เราต้องประสบทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สมหวัง ผิดหวังซึ่งเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เมื่อไรที่ผิดหวังเราต้องมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้การคิดค้นหาสาเหตุของปัญหาแล้วหาทางแก้ไข เมื่อไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองเราควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เราไว้วางใจ

6. การประเมิน

ความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก

ใบชี้แจง

การวาดภาพหรือ บรรยาย “ถนนชีวิต” ให้สมาชิกทำตามวิธีที่ตนเองถนัดโดยวาดภาพหรือ บรรยายเรื่องราวเหตุการณ์ที่ตนจำได้ ซึ่งเกิดขึ้นในอดีต ปัจจุบัน และสิ่งที่อยากจะให้เกิดขึ้นกับตนเองในอนาคต โดยอาจจะบุ วัน เดือน ปี หรือช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์เหล่านั้นประกอบด้วยก็ได้

ใบกิจกรรมที่ 1

ประสบการณ์ที่ทำให้ผิดหวัง เสียใจ ไม่สบายใจ

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....กลุ่ม.....

(ใช้เวลา 5 นาที)

กิจกรรมที่ 16

1. ชื่อกิจกรรม “ทุกปัญหามีทางแก้ไข”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้จักการมองโลกในแง่บวกเมื่อเกิดปัญหากับตนเอง

3. เวลา 50 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม / เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่ม 2 คน เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่และพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่เคยทำให้ตนเองไม่สบายใจ กังวลใจมาก เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึกระหว่างคู่ของตนว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเจอปัญหา	
กลุ่ม 2 คน เวลา 5 นาที	2. ให้สมาชิกช่วยกันหาข้อคิดเชิงบวกเพื่อให้คู่ของตนรู้สึกดีขึ้นหรือทำให้มีกำลังใจเมื่อเกิดปัญหา ดูตัวอย่างแนวคิดเชิงบวกได้จากใบความรู้ที่ 1 และให้ความคิดเชิงบวกกับคู่ของตนอย่างน้อย 5 ข้อ	- ใบความรู้ที่ 1 “ความคิดเชิงบวก” - ปากกา - กระดาษ
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. สุ่มตัวแทนสมาชิก ประมาณ 10 คน นำเสนอแนวคิดเชิงบวกที่ได้จากการพูดคุยกัน	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ปากกาให้สมาชิก พร้อมทั้งให้เขียนปัญหาของตน (ปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจและอยากให้เพื่อนช่วยให้กำลังใจ) ลงในกระดาษ มา 1 ปัญหา จากนั้นให้นำไปให้เพื่อนที่เราอยากได้กำลังใจ ให้เขาเขียนข้อความคิดหรือความคิด (เชิงบวกเท่านั้น) อย่างน้อย 5 คน	- ปากกา - กระดาษ
รายบุคคล เวลา 10 นาที	5. สุ่มตัวแทนสมาชิก ออกมาเล่า ว่า จากปัญหาที่ตนเขียนไป สมาชิกได้รับข้อความอะไรในเชิงบวกบ้าง และสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับข้อความนั้น	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนเราย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมาน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ ถ้าหากเรามีมุมมองที่ดีหรือแง่คิดเชิงบวกในการมองปัญหา ก็จะทำให้เรารู้สึกอยากเผชิญหน้าและพร้อมที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

ความคิดเชิงบวก

มามองแต่แง่ดีกันเถิด

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย

จะหาคน มีดี โดยส่วนตัว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริงๆ

เมื่อเผชิญอุปสรรค

ความคิดทางลบ

- ทำไม่ได้ เป็นไปไม่ได้
- ชีวิตทำไมมันถึงได้แย่อย่างนี้

ความคิดทางบวก

- ยังมีอีกหลายทางที่จะทำ
- มีโอกาสในชีวิตอีกตั้งหลายอย่าง

เมื่อเกิดปัญหาเรื่องความสัมพันธ์

ความคิดทางลบ

- เขา/เธอไม่ยอมปรับตัวเองเลย
- เขาเป็นเพื่อนที่เงามากไม่ยอมรับฟังอะไรเลย

ความคิดทางบวก

- เราควรจะเรียนรู้เขา/เธอให้มากกว่านี้
- ต้องหาวิธีการหรือจังหวะดีๆ ที่เราจะต้องอธิบายให้เพื่อนฟังอีกครั้ง

พลังความคิดของมนุษย์

- อำนาจของความคิดสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองและเปลี่ยนแปลงโลกได้ - ฟ็อนตระกูลไรซ์
- พลังของความคิดมีอำนาจอย่างไม่มีขีดจำกัด - อัลเบิร์ต ไอสไตน์
- มนุษย์สามารถเลือกที่จะคิดได้อย่างอิสระ - อองซาน ซู จี
- เราคิดว่าตนเองเป็นอย่างไร เราจะเป็นอย่างนั้น - พนม ยีรัมย์

ทักษะห้าประการในการสร้างความคิดเชิงบวก

- สามารถยอมรับบุคคลอื่นอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่อย่างที่เราอยากให้เขาเป็น
- สามารถสานสัมพันธ์หรือแก้ไขปัญห ด้วยการมองปัจจุบันมากกว่าอดีต
- สามารถปฏิบัติต่อคนใกล้ชิดด้วยความระมัดระวังเช่นเดียวกับที่เราทำต่อคนแปลกหน้า
“ยิ่งใกล้ชิดมาก เราจะได้ยินแต่ไม่ได้ฟัง”
- สามารถเชื่อใจผู้อื่นแม้ว่าการเชื่อใจอาจมีความเสี่ยงสูง
- สามารถที่จะทำตามความเชื่อของตนโดยไม่ต้องให้ใครเห็นด้วยหรือยอมรับตลอดเวลา

คิดบวก ชีวิตบวก Positive Thinking, Positive Life

เวลาเจองานหนัก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..โอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
เวลาเจอปัญหาซับซ้อน	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..บทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างวิเศษ
เวลาเจอความทุกข์หนัก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..แบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
เวลาเจอนายจอมละเอียด	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (perfectionist)
เวลาเจอคำตำหนิ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การชี้ชมทรัพย์สินมหาสมบัติ
เวลาเจอคำนิทา	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนมีความหมาย
เวลาเจอความผิดหวัง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..วิถีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
เวลาเจอความป่วยไข้	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
เวลาเจอความพลัดพราก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..บทเรียนของการรู้จักหยัดเยียนด้วยตัวเอง
เวลาเจอลูกหัวดี	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..โอกาสของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
เวลาเจอแฟนทิ้ง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพบ
เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง

เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
เวลาเจอคนก่อกวน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..อุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
เวลาเจอคนเลว	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
เวลาเจออุบัติเหตุ	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..คำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..บททดสอบที่ว่า “มารไม่มีบารมีไม่เกิด”
เวลาเจอวิกฤต	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..บทพิสูจน์สัจธรรม “ในวิกฤตย่อมมีโอกาส”
เวลาเจอความจน	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..วิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
เวลาเจอความตาย	ให้บอกตัวเองว่า นี่คือ..ฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

จงเฝ้าระวังความคิดของท่าน..... เพราะมันจะกลายเป็นคำพูด
 จงเฝ้าระวังคำพูดของท่าน..... เพราะมันจะกลายเป็นการกระทำ
 จงเฝ้าระวังการกระทำของท่าน..... เพราะมันจะกลายเป็นนิสัย
 จงเฝ้าระวังนิสัยของท่าน..... เพราะมันจะกลายเป็นบุคลิก
 จงเฝ้าระวังบุคลิกของท่าน..... เพราะมันจะกลายเป็นชะตากรรม

กิจกรรมที่ 17

1. ชื่อกิจกรรม “คิดอย่างไรให้ใจไม่ทุกข์”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการคิดเชิงบวกในสถานการณ์ต่างๆ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักผ่อนคลายเมื่อเจอเหตุการณ์ หรือเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด โดยการเปลี่ยนวิธีคิด

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม /เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามสมาชิกเกี่ยวกับข้อดีของสิ่งที่เหลือใช้ เช่น ขวดน้ำเปล่า ปากกาหมึกหมด กะละมังผุ เป็นต้น แล้วสรุปว่า “สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ต่างมีข้อดีมากมายถ้าเราพยายามหา”	- ภาพขวดน้ำเปล่า, ปากกาหมึกหมด, กะละมังผุ ดินสอ เป็นต้น
รายบุคคล เวลา 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคน ลองนึกว่า ในชีวิตประจำวันที่ผ่านมาเคยมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้เราไม่สบายใจ เครียด แล้วเขียนลงกระดาษคนละ 1 เรื่อง ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 “ฝึกคิดบวก” - ดินสอ - กระดาษ
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 5-6 คน และให้สมาชิกส่งกระดาษคนไปด้านขวา แล้วให้เพื่อนเขียนวิธีคิดเชิงบวกเพื่อให้คลายความทุกข์ คนละ 1 ข้อความ จนครบทุกคนในกลุ่ม	
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิกกลุ่มละ 1 คน ออกมาอ่านข้อความในกระดาษของตนเอง และถามความรู้สึกเมื่ออ่านข้อความที่เพื่อนเขียนให้ และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “วิธีการฝึกคิดบวก”
รายบุคคล เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเรียงวิธีคิดเชิงบวกในกระดาษของตนเอง 3 ลำดับแรก ที่อ่านแล้วสบายใจมากที่สุด	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 4-5 คน ถึงแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ในเหตุการณ์บางอย่างเราไม่อาจคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา บางครั้งอาจพบสถานการณ์ที่ทำให้เราผิดหวัง เสียใจ แต่ถ้าเราสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่พอใจนั้นๆ ได้ จะทำให้เราปรับใจได้และเปลี่ยนวิกฤตนั้นเป็นโอกาสดีๆ และมีความสุขได้กับทุกสถานการณ์ที่เราพบได้ คนที่ปรับใจ ปรับเปลี่ยนความคิดได้ จะเป็นคนที่มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

6. การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1

“ฝึกคิดบวก”

เหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีคิดเชิงบวก

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

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง วิธีการฝึกคิดบวก

วิธีการฝึกคิดบวก 12 ขั้นตอนง่ายๆ

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลัง ทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาดเพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็กๆ ที่เป็นไปได้ และพยายามทำให้สำเร็จ
2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาด แต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัย และต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินทางต่อไป รวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน เพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต
3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียว จงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่า มีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้ว หรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้ง 2 อย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว
4. มองหาบุคคลต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนคนนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต
5. พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เราเชื่อมั่นในตัวเองว่า เราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า.. จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินทางของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”
6. เห็นคุณค่าสิ่งดีๆ ในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดีๆ เหล่านี้ จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่ กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น
7. รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือ มุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี
8. จินตนาการว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น แปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า “ถ้ามันเกิดขึ้น...” จงฝึกนึกถึงเรื่องดีๆ กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี (ไม่ว่าจะเป็นงานที่บ้านหรือที่ทำงาน) และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า “เยี่ยมมาก” เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป
9. ความผิดพลาดมิใช่ให้เรียนรู้ มิใช่สิ่งที่เอาไว้เสียดสี ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้น และถึงแม้ว่า ได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่า ยังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่างๆ ที่ผ่านมามีเป็นบทเรียน เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้ารอบๆตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะ กระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกกรุงรังตลอดเวลา จริงมั้ย เพราะสภาพแวดล้อมที่ดี จะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญา ซึ่งจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวัง และความสุข

12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเอง ซ้ำๆ เพราะคำมั่นสัญญาดีๆมีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ “ฉันมีความสุข ฉันควบคุมตัวเองได้” บอกตัวเองเช่นนี้หลายๆ ครั้งในแต่ละวัน แล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 18

1. ชื่อกิจกรรม “หัวใจของฉัน....ใครดูแล”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า “มีใคร บ้างที่ไม่เคยมีความทุกข์” โดยให้สมาชิกยกมือ	
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ 3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 5-6 คน และแจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิก คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มเขียนชื่อถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิด ความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น	- กระดาษโปสเตอร์ตัดเป็นรูปหัวใจขนาดประมาณ 10 x 10 ซม. - ปากกา
กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที	5. ให้สมาชิกกลุ่มย่อยร่วมกันวิเคราะห์ และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “แนวคิดที่ควรได้”
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมานำเสนอวิธีการดูแลหัวใจตนเองของกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์”
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ และสุ่มสมาชิกประมาณ 2-3 คนออกมานำเสนอวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุข 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 3 และสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 3 “มองแต่สิ่งดีๆ 30 วิธีช่วยให้ตนเองมีความสุข”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนทุกคนล้วนมีความทุกข์ แต่ความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ ก็คือตัวเรานั้นเอง

6. การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม
2. จากการอภิปรายในกลุ่มของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

“แนวคิดที่ควรได้”

คำถาม	แนวคิดที่ควรได้
ตัวอย่าง วิธีดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ ที่สมาชิกเขียนให้เพื่อน	- หัดเป็นคนใจเย็น แล้วเราจะสุขเอง - ยิ้มได้เมื่อภัยมา - ดิ้นสั๊กเพลงก็หายเครียด แล้วนะ - อย่าคิดมากน่า เตียวมันจะดีเอง - ไปดูหนังซะบ้าง - ไปเดินห้าง บ้างก็ดี - นอนซักงีบ ก็หายแล้ว - หัวเราะดังๆ - ยิ้มสู้ - อ่านการ์ตูน - มองความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา - สวดมนต์ ไหว้พระ ฯลฯ

ใบความรู้ที่ 2

“วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์”

คนเราทุกคนล้วนมีความทุกข์ไม่มากก็น้อย การที่จะอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น ควรมีวิธีการสร้างสุขให้เหมาะสมกับตนเอง ความสุขนั้นเราสามารถหาได้ไม่ยาก หากเรารู้จักดูแลหัวใจตนเองและปรับเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็นความสุข ดังนี้

1. ตั้งสติให้มั่น มองว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
2. พยายามคิดในแง่ดีและพูดให้กำลังใจกับตัวเองบ่อยๆว่า

“ไม่เป็นไร เราค่อยๆคิด ค่อยๆทำ”

“ไม่เป็นไร ลองพยายามดูใหม่”

“ที่ผ่านมาเราสามารถทำได้หลายเรื่องแล้วนะ”

“โอกาสน่ายังมีอีก”

“อย่างน้อยเราก็มีดีอย่างอื่น”

“ค่อยๆทำดีกว่า ทุกๆปัญหามีทางแก้ไข”

“ทุกอย่างจะผ่านไปได้ด้วยดี”

3. นำตัวเองออกจากความทุกข์ไปชั่วคราว พร้อมกับหากิจกรรมอื่นทำที่ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เช่น ยืมสู๊ ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง

4. มองว่าความทุกข์ ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีการดูแลจิตใจตนเอง ได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่ดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุข ก็คือ ตัวเรานั่นเอง

ใบความรู้ที่ 3

“มองแต่สิ่งดีดี 30 วิธี ช่วยตัวเองให้มีความสุข”

1. นึกไว้เสมอว่า การโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับเรา 3 ชั่วโมง
2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจกรับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้ง
3. ลองปลุกต้นไม้เองซักต้นการเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้
4. หลับตานิ่งๆ สัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าจะอะไรที่อยู่ตรงหน้ามันช่างยากเย็นเหลือเกิน
5. ระหว่างแปรงฟัน ฟังเพลงไปด้วยจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้น 2 เท่า
6. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลงจากรสชาติที่ธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย
7. ไม่ว่าผมจะสั้นหรือยาวแค่ไหนก็ต้องการให้หัวอย่างทะนุถนอมเหมือนกันหมด
8. การขึ้น - ลงบันไดสูงๆ แบบไม่ให้เมื่อย คือ การไม่นับว่ากำลังยืนอยู่บนไดขั้นที่เท่าไร
9. คนตาบอดจะเห็นว่าคุณสวยมากๆ พื้นที่ที่คุณถามเขาว่า ช่วยพาข้ามถนนไหมคะ?
10. เมื่อจะหยิบเศษเงินให้ขอทานไม่จำเป็นต้องนับก่อนที่จะหย่อนลงกระป๋องหรือก
11. ควรหัดพูดคำว่า ไม่เป็นไร ให้เคยปากมากกว่าจะพูดคำว่า จะอย่างไร
12. ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาที รับรองว่าจะไม่ไปสายเหมือนเมื่อก่อน
13. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง ดังนั้น เรื่องที่ไม่อยากให้ใครรู้ จึงเล่าให้มันฟังได้
14. อาหารที่จะไม่ชอบกินตอนเด็กลองดักเข้าปากอีกสักที เพื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด
15. เขียนชื่อคนที่คุณเกลียดใส่กระดาษ แล้วฉีกทิ้ง (หรือแปะไว้ใต้รองเท้าแล้วใส่รองเท้า้นั้นไปเดินเล่น สักพัก) ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ
16. ปล่อน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้ง จะดูแทบไม่ออกเลยว่าเพิ่งร้องไห้
17. ดูกตาและของเล่นเก่าๆ จะทำให้เรายิ้มออกเสมอเมื่อได้เห็นมันอีกครั้ง
18. ก่อนซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมัน ทำให้ได้ 3 ข้อก่อน
19. ถึงเสื้อและกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่สลับกันไปเรื่อยๆ ก็จะดูเหมือนมีเยอะขึ้น
20. ซาลาเปา 1 ลูก กินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คน ถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง
21. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้เยอะ จนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด

“มองแต่สิ่งดีดี 30 วิธี ช่วยตัวเองให้มีความสุข”

22. ในวันที่รู้สึกเศร้าหรือเหงาๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองชกดอกก็จะดีขึ้น
23. แอบรักใคร่สักคน...ยังงี้ก็ยังดีกว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรักมันเป็นอย่างไร
24. ถึงแม้จะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าตัวเองจะแต่งตัว สวยๆ หล่อๆ ไม่ได้
25. ฟังโรแมนติคง่ายๆ คนเดียวบ้าง ด้วยการนั่งนับดาวให้ครบ 100 ดวงก่อนนอน
26. ถ้าคุณเช็ดกระจกที่ขุ่นมัวที่สุดจนสดใสได้ ทำไมถึงจะเรียนดีกว่านี้ไม่ได้
27. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบ มันอาจจะไม่สนุก แต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่
28. วันที่ตื่นเช้าให้บิดขี้เกียจให้นานที่สุด เท่าที่จะนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกาย
29. แค่อ่านข่าวที่กินไม่หมดไปให้หมาที่เดินผ่าน ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว
30. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน แม้จะได้มีค่าขนมให้คุณเพิ่มขึ้นอีกหลายบาท

กิจกรรมที่ 19

1. ชื่อกิจกรรม “คลายเครียด”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำวิธีคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเองกลับไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน

3. เวลา 60 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ 1 รวมทั้งให้สมาชิกร่วมพูดคุยเรื่อง วิธีที่ทำให้ผ่อนคลายเวลา มีความเครียดเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตัวเอง และส่วมตัวแทนสมาชิกเพื่อตอบคำถามว่า จากใบความรู้ที่ 1 สมาชิกเคยใช้วิธีใดบ้างในการคลายเครียด	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “คลายเครียด”
กลุ่มใหญ่ เวลา 25 นาที	2. ผู้นำกลุ่มอ่านใบกิจกรรมให้สมาชิกลองฝึกปฏิบัติตามในใบกิจกรรมที่ 1, 2, 3 ตามลำดับกิจกรรมละ 6-7 นาที	- ใบกิจกรรมที่ 1,2,3
กลุ่ม 3-4 คน เวลา 10 นาที	3. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 3-4 คน ให้พูดคุยเกี่ยวกับผลของการฝึกปฏิบัติคลายความเครียด และเขียนวิธีที่ชอบที่สุด ชอบเพราะอะไร รวมทั้งผลที่ได้จากการฝึก ลงในใบกิจกรรมที่ 4	- ใบกิจกรรมที่ 4
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 3-4 กลุ่ม มานำเสนอข้อคิดเห็นที่ได้จากสมาชิกในกลุ่มตามใบกิจกรรมที่ 4	
รายบุคคล เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกเลือกวิธีคลายเครียดที่เหมาะสมกับตนเองจากประสบการณ์ ใบความรู้ที่ 1 และกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติมาคนละ 1 วิธี และให้เขียนขั้นตอนในการปฏิบัติและแผนในการฝึกปฏิบัติใน 1 สัปดาห์	- กระดาษ - ปากกา

กลุ่ม / เวลา	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 3-4 กลุ่ม (ไม่ให้ซ้ำกับกลุ่มที่สุ่มในข้อ 4) ออกมานำเสนอ ขั้นตอนและแผนในการฝึกปฏิบัติคลายเครียดของตนเอง 7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์ที่ไม่ปกติ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดันจนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ จึงทำให้เราต้องหาวิธีผ่อนคลายหรือระบายความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ การผ่อนคลายความเครียดมีหลายวิธี แล้วแต่จะเลือกปฏิบัติตามความถนัดหรือความเหมาะสมกับสภาพปัจจุบันของเรา

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1 (เรื่อง “คลายเครียด”)

วิธีคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด หมายถึงการปรับตัวหรือเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธี หลายระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์
อ่านหนังสือ ฟัง เพลง เล่นกีฬา

ระดับที่ 2 การคลายเครียดด้วยการฝึกหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด

ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ โยเก็ก โยคะ

ใบกิจกรรมที่ 1 “การฝึกการหายใจ”

การฝึกการหายใจ

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม บริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอย สังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่ายืน นอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง

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

2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที

3. ค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ อีก 4 วินาที (นับ 1 - 4 ในใจ)

ทำขั้นตอน 1 - 3 ซ้ำ 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลกับบุคคลที่มีความวิตกกังวล เศร้า หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะ
ข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบกิจกรรมที่ 2

“การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้ผู้รับการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละส่วนสลับกันไปเพื่อให้ ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกความแตกต่างของความรู้สึก ระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลายโดยการเรียนรู้ กล้ามเนื้อที่เกร็งจะสัมพันธ์กับความตึงเครียด ความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

1. ผู้รับการฝึกนั่งใน เก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า หรือแว่นตา
2. ให้ผู้รับการฝึกหลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย จากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ
3. ให้ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกหน้าเท้าขึ้นให้สัมผัสเท้าอยู่กับพื้น เกร็ง และงอนิ้วทั้งสิบจนรู้สึกว้าตึงเครียดแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบาย ไม่ตึง
4. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ น่อง แล้วเขย่งปลายเท้าเกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึง จนเครียด แล้วคลายออกให้มากที่สุด
5. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ท่อนขาทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้างให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อจนขาตึง แล้วคลายออก
6. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยแขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออกให้มากที่สุด
7. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดและกลืนไว้ ผ่อนคลายออก
8. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึงแล้วผ่อนคลายออกให้มากที่สุด
9. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึงแล้วผ่อนคลายออก
10. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่ขึ้นให้สูง จนตึงแล้วคลายออก
11. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปากเหี่ยยดริมฝีปากโดยฉีกยิ้มให้มากที่สุดให้ลิกลงไปถึงลำคอ ขากรรไกรแล้วคลายออก
12. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูกย่นอวยวะทั้งหมดเข้าหากันทำหน้าแบบร้อง “อึ้ง” แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้ แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรทำทุกส่วนในตอนเช้า และตอนเย็น หรือก่อนเข้านอน จะทำให้หลับสบายตื่นขึ้นมาสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

ใบกิจกรรมที่ 3 “การทำสมาธิ”

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิ ควรเลือกสถานที่ที่สงบ อยู่ในท่าที่สบายที่จะสามารถคงอยู่ในสภานั้นได้อย่างน้อย 20 นาที โดยไม่รู้สึกรำคาญ ควรมีสิ่งยึดเหนี่ยวในใจ และพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับ สิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการ ฝึกทำสมาธิ

1. ให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย ทำท่าขาพับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาพับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือนั่งพับเพียบก็ได้ ตามแต่ถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกโดยที่ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

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

เริ่มนับใหม่ต่อไปเรื่อย

โดยกลับมานับใหม่จาก 1 - 7 แล้วพอ (โดยนับเหมือนเดิมในข้อ 2.1 และ 2.2)

กลับมานับใหม่จาก 1 - 8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 - 9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1 - 10 แล้วพอ

ย้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อยๆ จาก 1 - 5 , 1 - 6 , 1 - 7 , 1 - 8 , 1 - 9 และ 1 - 10

วิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

ใบกิจกรรมที่ 4
(เขียนวิธีคลายความเครียดที่ชอบที่สุด ของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม)

วิธีที่ชอบที่สุด.....

ชอบวิธีนี้เพราะอะไร.....

.....

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

วิธีที่ชอบที่สุด.....

ชอบวิธีนี้เพราะอะไร.....

.....

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

วิธีที่ชอบที่สุด.....

ชอบวิธีนี้เพราะอะไร.....

.....

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

วิธีที่ชอบที่สุด.....

ชอบวิธีนี้เพราะอะไร.....

.....

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

กลุ่ม.....

กิจกรรมเสริม
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านดี

กิจกรรมที่ 20 - 22

กิจกรรมที่ 20

1. ชื่อกิจกรรม “อารมณ์วัยรุ่น...(ไม่) รุนแรง”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนสมาชิกออกมาอ่านสถานการณ์ข่าวหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้อารมณ์ของวัยรุ่น เช่น เหตุการณ์วัยรุ่นทะเลาะกัน	- ข่าวหนังสือพิมพ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้อารมณ์หรือการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น
กลุ่ม 4-5 คน เวลา 10 นาที	2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน ร่วมระดมความคิดตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
กลุ่มใหญ่เวลา 10 นาที	3. ตัวแทนสมาชิกออกมานำเสนอผลการระดมความคิดของกลุ่ม ให้กลุ่มใหญ่ฟัง	
กลุ่มใหญ่เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาและแนวทางการจัดการอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 1 และแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 1

5. แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

อารมณ์เป็นธรรมชาติที่เกิดมาพร้อมกับมนุษย์ ทุกคนมีทั้งอารมณ์ที่ดีและไม่ดี สลับสับเปลี่ยนกันไป การมีอารมณ์ดีเป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้เรา ทำให้เรามีพลังทำสิ่งที่ดีๆ อีกต่อไป ส่วนอารมณ์ทางลบหรือไม่ดี เช่น โกรธ เกลียด อิจฉา ไม่ใช่สิ่งที่ผิด แต่อารมณ์เหล่านั้นควรมีพอเหมาะ และต้องแสดงออกในลักษณะที่คนอื่นยอมรับได้ การจัดการกับอารมณ์ทางลบของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละคนควรเลือกไว้หลายๆ ทาง ที่เป็นทางออกที่ดีสำหรับตนเอง และไม่สร้างความทุกข์แก่ตนเอง หรือเป็นภาระและสร้างความเดือดร้อนแก่สังคม

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็น จากสถานการณ์ข่าวที่อ่าน ให้ได้ข้อสรุปและตัวแทนออกมา
นำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ตามข่าวที่อ่านให้ฟัง

.....
.....

2. การเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เกี่ยวข้องกับอารมณ์วัยรุ่นอย่างไร

.....
.....

3. การเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไร

.....
.....

4. สมาชิกคิดว่าจะป้องกัน/แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร

.....
.....

ใบความรู้ที่ 1

อารมณ์เป็นธรรมชาติที่เกิดมาพร้อมกับมนุษย์ ทุกคนมีทั้งอารมณ์ที่ดีและไม่ดีสลับสับเปลี่ยนกันไป การมีอารมณ์ที่ดีเป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้เรา ทำให้เรามีพลังที่จะทำสิ่งที่ดีๆ อีกต่อไป ส่วนอารมณ์ทางลบหรือไม่ดี เช่น อารมณ์โกรธ เกลียด อิจฉา ไม่ใช่สิ่งที่ผิด ทุกคนก็มีได้ แต่อารมณ์เหล่านั้นควรมีพอเหมาะ และต้องแสดงออกในลักษณะที่เหมาะสม คนอื่นยอมรับได้ ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นต้องเดือดร้อน

การจัดการกับอารมณ์ทางลบของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป ซึ่งแต่ละคนควรเลือกไว้หลายๆทาง ที่เป็นทางออกที่ดีสำหรับตนเอง หากระบายออกหรือจัดการไม่ได้ก็อาจเป็นความทุกข์มากขึ้น และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์ทางลบหรืออารมณ์ที่ไม่ดี ควรปฏิบัติดังนี้

1. มองโลกในแง่ดี
2. รู้จักไตร่ตรองแยกแยะหาเหตุผล
3. ออกกำลังกายเป็นประจำ
4. สังเกตอารมณ์ตนเอง และรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ
5. ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง
6. ใช้เวลาอยู่กับคนที่ทำให้หัวเราะได้
7. ฟังเพลง
8. อยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุขและอารมณ์ดี
9. โทรศัพท์หาเพื่อนสนิท
10. หาสมุดบันทึกสักเล่มไว้เขียนเรื่องดีๆ ที่เกิดขึ้นก่อนเข้านอนทุกวัน

กิจกรรมที่ 21

1. ชื่อกิจกรรม “เพื่อนยอมเห็นใจกัน”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดที่ดีในการเห็นใจผู้อื่นและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม / เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนสมาชิก ออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ ตัวอย่าง “เรื่องของก้อย” ให้เพื่อนดู โดยอาจต้องใช้การบรรยายประกอบบ้าง เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น	- สถานการณ์ ตัวอย่าง “เรื่องของก้อย”
กลุ่ม 4 - 5 คน เวลา 10 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 - 5 คน ร่วมระดมความคิดเห็น ตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลการระดมความคิดเห็นของกลุ่ม	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวคิดที่ได้ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1
จับคู่ เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ แล้วพูดแสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจและเห็นอกเห็นใจกับคนที่แตกต่างกับเราหรือกับเพื่อนทุกคน คนเราส่วนมากมักชอบคนที่ทำอะไรคล้าย ๆ กันกับตนเอง แต่ในความเป็นจริงแต่ละคนก็มีแนวความคิดและวิธีแสดงอารมณ์ที่ต่างกันไป การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ความเห็นอกเห็นใจเปรียบเสมือนการที่รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แฝงอยู่ในคำพูด และการกระทำของเพื่อน และเมื่อมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก็จะรับรู้ได้ว่า ควรจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเพื่อนหรือคนอื่นอย่างไรจึงจะเหมาะสม

6. การประเมินผล

ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก

สถานการณ์ตัวอย่าง

“เรื่องของก้อย”

ก้อยเป็นคนสวย ครอบครัวทางบ้านมีฐานะดี พ่อเป็นนักการเมืองท้องถิ่น ทำให้เป็นที่นับหน้าถือตาของชาวบ้านทั่วไป และพ่อก็ตามใจก้อยมาก ทำให้ก้อยเป็นคนเอาแต่ใจตนเอง ดื้อรั้น และไม่มีน้ำใจ และชอบทำตัวเย่อหยิ่งกับเพื่อนในห้องเรียน ทำให้มีเพื่อนสนิทไม่มากนัก

ด้วยความที่พ่อตามใจก้อยมาก จึงซื้อรถจักรยานยนต์รุ่นใหม่ให้ใช้ จนเกิดเรื่อง เมื่อเช้านี้แม่ก้อยโทรศัพท์มาลาคุณครูประจำชั้น แจ้งว่าก้อยประสบอุบัติเหตุ รถจักรยานยนต์ชนกับกะบะ ตอนนี้อยู่ห้องผู้ป่วยหนักของโรงพยาบาลประจำจังหวัด

เพื่อนในชั้นเรียนจึงจับกลุ่มวิพากษ์วิจารณ์กัน บางคนอยากไปเยี่ยม บางคนบอกสมน้ำหน้า

ใบกิจกรรมที่ 1

ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้ ให้ได้ข้อสรุปและนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. ถ้าเราเป็นเพื่อนชั้นเดียวกับก้อย เราควรทำอย่างไร
2. เราในฐานะเป็นเพื่อนก้อย ควรตักเตือนก้อยหรือไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวกับก้อย และควรตักเตือนอย่างไร
3. เราควรให้กำลังใจพ่อแม่ก้อยอย่างไร

ใบความรู้ที่ 1

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ ความสามารถในการใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น การจะเข้าใจความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของผู้อื่นได้นั้น ต้องมาจากการได้พิจารณาและสังเกตอย่างใกล้ชิด จึงจะสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจกับคนทุกคนได้ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม แม้ว่าการแสดงความเห็นใจคนที่ชอบจะเป็นการง่ายกว่า แต่ก็มีความจำเป็นที่เราต้องแสดงความเห็นอกเห็นใจกับคนที่มีความแตกต่างจากเรา ตัวอย่างเช่น เราเป็นคนที่พูดมาก พูดเร็ว มีความรู้สึกรุนแรง เป็นคนกระฉับกระเฉง เราเกิดความลำบากใจที่จะเริ่มต้นแสดงความเห็นอกเห็นใจกับคนที่พูดน้อยมาก นั้นหมายถึงว่า คนเราส่วนมากมักชอบคนที่ทำอะไรคล้าย ๆ กันกับตนเอง แต่ละคนก็มีแนวคิดและวิธีแสดงอารมณ์ที่ต่างกักันด้วย การจะรู้ว่าเขามีอารมณ์เช่นไร ก็จากความใกล้ชิดและสังเกต จึงจะสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของเขาได้ เช่น ถ้าสีหน้าเขาเป็นแบบนี้ หมายถึง กลัว หรือถ้าเขามีอาการลูกลี้ลุกลน หมายถึง เขากำลังมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นต้น

การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างเหมาะสม จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เมื่อได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ จะทำให้เป็นคนที่ไม่กลัวความรู้สึกและความต้องการของคนอื่นมากขึ้น ความเห็นอกเห็นใจเปรียบเสมือนการที่รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกภายในที่แฝงอยู่ในคำพูดและการกระทำของเพื่อน และเมื่อมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก็จะรับรู้ได้ว่าควรจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเพื่อนหรือคนอื่นอย่างไรจึงจะเหมาะสม

กิจกรรมที่ 22

1. ชื่อกิจกรรม “อารมณ์ของฉัน”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาการแสดงอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้แนวทางการจัดการอารมณ์
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้วิธีจัดการอารมณ์ของตนเอง

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าปัญหาอารมณ์จากกรณีศึกษา เรื่องอารมณ์ของฉัน ให้สมาชิกกลุ่มฟัง	- กรณีศึกษา เรื่อง อารมณ์ของฉัน
กลุ่ม 4-5 คน เวลา 10 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 - 5 คน ร่วมระดมความคิดตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 “อารมณ์ของฉัน”
กลุ่มใหญ่เวลา 10 นาที	3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการระดมความคิดของกลุ่ม	
กลุ่มใหญ่เวลา 5 นาที	4. ให้สมาชิกจับคู่ ผลัดกันเล่าประสบการณ์ปัญหาอารมณ์ของตนเอง	
กลุ่มใหญ่เวลา 10 นาที	5. สุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 4 - 5 คน ออกมาเล่าประสบการณ์ปัญหาอารมณ์ของตนเอง	
กลุ่มใหญ่เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสรุปปัญหาและแนวทางการจัดการอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “อารมณ์ของฉัน”

5. แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่มีทั้งทางบวกและทางลบการแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยปกติอารมณ์เราจะมีอยู่ 2 อย่างคือ อารมณ์สุข คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือได้รับความสมหวัง และอารมณ์ทุกข์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือไม่สมหวัง

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กรณีศึกษา

“เรื่อง อารมณ์ของฉัน”

โต้งมาถึงโรงเรียนสายมาก เขาวิ่งกระหืดกระหอบเข้าห้องเรียน พบว่าครูประจำชั้นกำลังอบรมเพื่อนๆ อยู่ ทุกคนนั่งเงียบมองมาที่เขา โต้งถูกครูที่กำลังโมโหทำโทษให้ยืนหน้าชั้น แล้วดูตัวอย่างรุนแรง โต้งรู้สึกอับอายและโกรธครูมากที่ไม่เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง โต้งพยายามควบคุมอารมณ์เพราะรู้ว่าผิด ถ้าแสดงออกครูจะยิ่งโกรธและอาจเป็นเรื่องใหญ่โตได้ ในที่สุดโต้งก็สามารถควบคุมอารมณ์ได้โดยการนับ 1-10 ในใจ หลังจากครูดุแล้ว ครูอนุญาตให้โต้งไปนั่งเรียนได้ โต้งยกมือไหว้ครูแล้วไปนั่งที่

หลังเลิกเรียนโต้งเข้าไปพบครูและบอกสาเหตุที่เขามาเรียนช้าว่า เป็นเพราะแม่ไม่สบาย ต้องพาแม่ไปส่งโรงพยาบาล เมื่อครูรู้ความจริงก็ยกโทษให้ และครูก็ได้ขอโทษโต้งที่ไม่ฟังเหตุผลของโต้งก่อน โต้งรู้สึกภูมิใจมากที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้สำเร็จ และอธิบายให้ครูเข้าใจได้

ใบกิจกรรมที่ 1

“เรื่อง อารมณ์ของฉัน”

ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ของโต้ง ดังนี้

1. โต้งเกิดอารมณ์/ความรู้สึกอะไร

.....

.....

2. โต้งใช้วิธีจัดการอารมณ์แบบใด

.....

.....

3. ผลดี/ผลเสียของวิธีการจัดการอารมณ์ของโต้ง

.....

.....

ใบความรู้ที่ 1

“อารมณ์ของฉัน”

1. ลักษณะอารมณ์และความรู้สึกที่มักเกิดในชีวิตประจำวัน
 - 1.1 อารมณ์ด้านบวก เช่น ดีใจ มีความสุข ภาคภูมิใจ ประทับใจ
 - 1.2 อารมณ์ด้านลบ เช่น เศร้าใจ เสียใจ เป็นทุกข์ อิจฉาริษยา โมโห
2. พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์/ความรู้สึก
 - 2.1 พฤติกรรมด้านบวก เช่น สงบนิ่ง ยิ้มแย้มแจ่มใส โต้ตอบด้วยความสุภาพ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ
 - 2.2 พฤติกรรมด้านลบ เช่น ทะเลาะวิวาท ทำลายข้าวของ ขว้างปาสิ่งของ พุดจาก้าวร้า
3. แนวทางที่เหมาะสมในการจัดการอารมณ์ตนเอง
 - 3.1 การนั่งและคิดหาเหตุผลปัญหาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
 - 3.2 วิเคราะห์ผลดี/ผลเสียของการแสดงออกตามอารมณ์
 - 3.3 เลือกแสดงอารมณ์ที่เหมาะสม

กิจกรรมเสริม
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านเก่ง

กิจกรรมที่ 23 - 29

กิจกรรมที่ 23

1. ชื่อกิจกรรม “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และเรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดตามมา

3. เวลา 25 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน” ให้สมาชิกฟังตามใบกรณีศึกษา	- กรณีศึกษา เรื่อง “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน”
กลุ่มย่อย 4 - 6 คน เวลา 5 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 4 - 6 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันหาทางออกให้แต่งโมว่าควรจะทำอย่างไร โดยคำนึงถึงความต้องการของแต่งโมในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดไว้ในใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 “ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน”
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอตามประเด็นในใบกิจกรรมที่ 1 4. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 1 5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง แหล่งข้อมูล ให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้เตรียมตัวป้องกันในสิ่งที่จะเกิดตามมา ก็อาจจะเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง ถูกทอดทิ้ง มีการเลิกรากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว ฯลฯ ซึ่ง “การตั้งครรภ์” เป็นเรื่องที่คุณผู้หญิงจะต้องเผชิญผลกระทบมากกว่าผู้ชาย ปัญหาต่างๆ เราสามารถปรึกษาบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง ได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่นๆ และสามารถทำให้เราเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้ แต่ถ้าเราไม่พร้อมที่จะคุยเรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลใดก็ตาม ยังมีแหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ เพื่อจะช่วยเหลือและจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น ศูนย์ Hotline เป็นต้น

6. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

กรณีศึกษา

“ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน”

แต่งโม เป็นนักเรียนหญิง ม. 2 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แต่งโมอายุ 14 ปี กำลังตกเนื้อสาว มีประจำเดือนมากกว่า 2 ปีแล้ว แต่งโมเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ พ่อแต่งโมไม่ค่อยอยู่บ้าน เพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แต่ก็มีน้ำขาย น้ำสาว ซึ่งเป็นสามีภรรยากันมาอาศัยอยู่ที่บ้านและช่วยพ่อแม่ขายของด้วย

เมื่อแต่งโมมาโรงเรียนจะมีรุ่นพี่ ม.3 ชอบมาเดินตามจนเพื่อน ๆ มักจะล้อว่า แต่งโม มีรุ่นพี่มาจีบใหม่ ๆ แต่งโมก็ไม่ชอบใจนัก ต่อมาพอรุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝากและพูดคำหวานบ่อยๆ แต่งโมก็อดอ่อนไหวไม่ได้ ตอนเย็นๆ รุ่นพี่คนนี้จะมาดักรับแต่งโมชวนไปนั่งร้านอาหารบ้าง ไปดูหนังบ้าง จนแต่งโมต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษอยู่บ่อยๆ เวลาไปกับรุ่นพี่ วันหนึ่งแต่งโมไปกับรุ่นพี่คนนี้แล้วรถมอเตอร์ไซด์ของเขาเสีย ต้องไปอุดรด้วยกันจนตึก รุ่นพี่ให้แต่งโมโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่า จะต้องอยู่ทำรายงานถ้าเสร็จดีก็อาจจะค้างบ้านเพื่อน ให้แต่งโมก็ตามใจ เพราะเห็นว่าจะอยู่เป็นเพื่อน จนกว่าซ่อมรถเสร็จ เมื่อซ่อมรถเสร็จรุ่นพี่พาแต่งโมไปที่บ้านเพื่อนและขอให้ค้างที่นั่น ในที่สุดแต่งโมก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้น ต่อมาภายหลังแต่งโมกับรุ่นพี่คนนั้นก็หาโอกาสไปนอนด้วยกันบ่อยๆ โดยโดดเรียนบ้างหรือกลับบ้านตึกบ้าง แต่งโมกังวลใจว่าตนเองจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัวเพราะเขารู้จักวิธีป้องกัน โดยให้แต่งโมกินยาหลังการร่วมเพศ แต่งโมก็ไม่แน่ใจนักว่าเป็นยาอะไร แต่ก็กินตามที่แนะนำ

ต่อมาแต่งโมก็พบว่า ประจำเดือนของตัวเองขาดหายไปกว่า 2 เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่แต่เขาบอกว่าไม่ท้องแน่นอนเพราะกินยาแล้ว แต่งโมก็ลุ่มใจมาก หลังจากเวลาผ่านไป 3 เดือน ก็เริ่มมีอาการคลื่นไส้ไม่สบาย น้ำสาวของแต่งโมถามว่า แต่งโมท้องใช่หรือไม่ แต่งโมปฏิเสธเพราะเกรงว่า น้ำจะบอกแม่และพ่อ น้ำสาวของแต่งโมบอกว่าถ้าท้องละก็แต่งโมต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้านแน่ เพราะพ่อแต่งโมรับเรื่องนี้ไม่ได้แน่นอน

แต่งโมจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่เขาบอกว่า เขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัดและคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้แต่งโมพูดกับน้ำสาวให้พาไปทำแท้ง แต่งโมก็ลุ่มใจร้องไห้ และเพื่อนร่วมห้องมาเห็นก็ถามว่า แต่งโมท้องใช่ไหม เพราะได้ยินคนเอาไปพูดกัน แถมยังบอกให้แต่งโมระวังตัวด้วย เพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเอดส์ได้ แต่งโมอับอายและเสียใจมากได้แต่คิดว่าอนาคตของตนคงมืดมนแน่แล้ว

ใบกิจกรรมที่ 1

ช่วยแต่งโมผ้าทางตัน

ให้กลุ่มร่วมกันอภิปราย หาทางออกให้แต่งโมตามประเด็นต่อไปนี้

- ไม่อยากทำแท้ง
- อยากเรียนหนังสือต่อ
- ไม่อยากถูกไล่ออกจากบ้าน
- ยังไม่อยากถูกทอดทิ้ง จากรุ่นพี่คนนั้น

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ

1. บริการปรึกษาปัญหาชีวิตทางโทรศัพท์

1. ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิต ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา
สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โทร. 0 2218 8434-5
2. สายด่วนวัยรุ่น
โทร. 0 2275 6993-4
จันทร์-เสาร์ 09.00-21.00 น.
3. ศูนย์ฮอตไลน์
โทร. 0 2276 2950-1
โทร. 0 2277 7699 / 0 2277 8811 (โทรฟรี)
จันทร์-ศุกร์ 08.30-18.00 น.
4. สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล
โทร. 0 2889 3665

2. บริการวางแผนครอบครัว

1. สมาคมพัฒนาประชากรชุมชน (PDA)
โทร. 0 2299 4611-28
จันทร์-ศุกร์ 08.30-17.00 น.
2. สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.)
โทร. 0 2245 1888 / 0 2245 7382-5 / ดินแดง
โทร. 0 2433 3503 / ปิ่นเกล้า
โทร. 0 2941 2320 / บางเขน

3. กรณีถูกล่วงละเมิด ข่มขืน ทุพติ

1. มูลนิธิเพื่อนหญิง
โทร. 0 2513 1001
จันทร์-ศุกร์ 08.30-17.30 น.

2. มูลนิธิผู้หญิง
โทร. 0 2433 5149 / 0 2435 1246
จันทร์-ศุกร์ 08.30-17.30 น.
3. มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
โทร. 0 2412 1196 / 0 2412 0739 / 0 2864 1421
4. มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก
โทร. 0 2574 3753 / 0 2574 1381 / 0 2574 6162
5. มูลนิธิคุ้มครองเด็ก
โทร. 0 2539 4041 / 0 2538 6227

4. บริการให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์

1. ศูนย์ปรึกษาสุขภาพแอดแซส (โครงการเข้าถึงเอดส์)
โทร. 0 2245 8700-1
จันทร์-ศุกร์ 10.00-17.00 น.
สายด่วนเอดส์ 0 2245 0004-5
ทุกวัน 16.00-21.00 น.
2. โครงการเอดส์ ศูนย์บริการข้อมูลและฝึกอบรมแรงงาน (Clist)
โทร. 0 2972 6738 / 0 2972 7035
3. โครงการนามชีวิต
โทร. 0 2526 8311
จันทร์-ศุกร์ 16.30-19.00 น.

5. บริการการศึกษาและแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพ

1. แนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ (TBCA)
โทร. 0 2643 9891-3
2. โครงการสมุนไพรรักษาตนเอง บริการปรึกษาด้านการใช้สมุนไพรรักษาโรค
โทร. 0 2589 4243

กิจกรรมที่ 24

1. ชื่อกิจกรรม “ภัยในสังคม”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงภัยทางเพศ
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการป้องกันตัวจากภัยทางเพศเพิ่มขึ้น

3. เวลา 50 นาที

4. วิธีดำเนินการกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินการกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำข่าวเกี่ยวกับภัยทางเพศจากหนังสือพิมพ์ เช่น ข่าวคดีข่มขืน / ถูกหลอกไปขายตัว หรือข่าวเกี่ยวกับเรื่องการถูกคุกคามทางเพศที่กำลังเป็นที่สนใจ นำมาเล่าข่าวให้สมาชิกฟัง	- หนังสือพิมพ์ที่มีข่าวภัยทางเพศ หรืออาจหาคลิปวิดีโอข่าวภัยทางเพศ มาเปิดให้สมาชิกดูแทนก็ได้
กลุ่มย่อย 8-10 คน เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิก ถึงเหตุการณ์จากข่าวที่นำมาเล่าหรือจากคลิปที่นำมาเปิดว่าฟังแล้วดูแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ถ้าหากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับเราจะทำอย่างไร	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8-10 คน และร่วมกันระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับภัยทางเพศ ที่เกิดขึ้นในสถานที่ต่างๆ กลุ่มละ 1 เรื่อง ดังนี้ 1) ภัยทางเพศที่มีโอกาสเกิดที่บ้าน 2) ภัยทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นที่โรงเรียน 3) ภัยทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นในสังคม โดยให้บอกดังนี้ - มีภัยรูปแบบใดบ้าง - มีสาเหตุจากอะไร	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน นำเสนอผลการระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับภัยทางเพศที่เกิดขึ้นในต่างสถานที่ (บอกรูปแบบการเกิดและสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นั้น) 5. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ และสอบถามว่ามีใครมีความเห็นเพิ่มเติมแตกต่างจากที่เพื่อนนำเสนอบ้าง	

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มย่อย 8-10 คน เวลา 25 นาที (นำเสนอกลุ่มละ 3 นาที)	6. ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มที่ออกไปนำเสนอตามหัวข้อที่ผ่านมา ช่วยกันคิดว่าถ้าตัวเองตกอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ จะมีวิธีดูแลป้องกันตัวเองอย่างไร โดยกำหนดให้ - สมาชิกกลุ่มที่ได้เรื่องที่ 1 คิดหาคำตอบในสถานการณ์ของกลุ่มที่ 2 - สมาชิกกลุ่มที่ได้เรื่องที่ 2 ให้คิดหาคำตอบในสถานการณ์ของกลุ่มที่ 3 - และสมาชิกกลุ่มที่ได้เรื่องที่ 3 ให้คิดหาคำตอบในสถานการณ์ของกลุ่มที่ 1 พร้อมทั้งให้เตรียมตัวออกมานำเสนอ (การนำเสนออาจเป็นไปในรูปแบบการเล่นละครหรือออกมาเล่าเรื่องหรือออกมาอ่านสิ่งที่สมาชิกคิด เป็นต้น ตามแต่ที่กลุ่มต่างๆ จะคิดเอง)	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม จากที่แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ และสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “แนวทางป้องกันภัยทางเพศ”

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ภัยทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสภาพการณ์หลายสถานที่ และจากบุคคลรอบข้างทั้งในและนอกครอบครัว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรตระหนัก รู้เท่าทันและระมัดระวังตัวอยู่เสมอ เพื่อให้ปลอดภัยจากภัยทางเพศ

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

ใบความรู้ที่ 1

แนวทางป้องกันภัยทางเพศ

ภัยทางเพศ เป็นภัยสังคมอันหนึ่ง ที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่น อาทิ การถูกลวนลาม ล่วงละเมิดทางเพศ ถูกข่มขืน หรือแม้แต่การถูกทารุณกรรมจากพวกกบฏทางเพศ หรือแม้แต่คนใกล้ชิด

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

ปัจจุบันภัยอันตรายที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายรูปแบบ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัว ก็เท่ากับมีเพื่อนแท้ไว้เคียงข้าง จะไปที่ใด เพื่อนแท้นี้จะติดตามไปด้วยเสมอ และเมื่อตกอยู่ในสภาวะคับขัน ก็จะช่วยเหลือคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบา หรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึง การเตรียมพร้อมทั้ง กาย ใจ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตรายหรือ การต่อสู้กับเหตุการณ์เลวร้ายอย่างเหมาะสม เพื่อให้ตนเองพ้นภัย

ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร

การละเมิดสิทธิที่เป็นภัยอันตรายต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายกรณี เช่น การละเมิดทางเพศ การลวนลาม อนาจาร การทำร้ายร่างกาย การหน่วงเหนี่ยวกักขัง การข่มขู่ด่าว่าอย่างรุนแรง เป็นต้น แต่ที่เกิดขึ้นบ่อยคือการทำร้ายร่างกาย และการข่มขืน โดยผู้กระทำอาจเป็นได้ทั้งคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

- 1) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่ถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ทั้งด้วย กริยา และวาจา
- 2) มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย
- 3) ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน
- 4) ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ
- 5) สนใจ ติดตามปัญหาความรุนแรงและภัยอันตรายในรูปแบบต่างๆ ต่อสตรีและเด็ก
- 6) ฝึกทักษะการรักษาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

ก. เรียนรู้ว่าสถานที่อย่างไรที่ไม่น่าไว้วางใจ

- สถานที่เปลี่ยวห่างไกลบ้านคน
- สถานที่ไม่รู้จัก และไม่เคยไป
- สถานที่มีจลาจลหรืออาศัยเป็นแหล่งประชุมร้าย เช่น
 - มุมตึก มุมมืด
 - ตึกร้าง
 - ป่าละเมาะ
 - ห้องสุขาตามห้างสรรพสินค้า
 - ลานจอดรถ
 - สถานีขนส่ง
 - ทางรถไฟ
- สถานที่เร่ร่อนต่างๆ

ข. ช่วงเวลาที่น่าจะเกิดอันตรายได้ง่าย

- ยามวิกาล ยามค่ำคืน
- เช้ามืด
- คืนวันศุกร์ เสาร์ ขณะฝนตก

ค. เพื่อความไม่ประมาท ควรแต่งกายอย่างไร

ตระหนักรู้ว่าการแต่งกายอาจนำไปสู่อันตราย หรือเป็นอุปสรรคต่อการหนี ฉะนั้น ควรเลือกสวมใส่ให้เหมาะสม ทะมัดทะแมง

ง. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อจะเดินทาง

เลือกใช้พาหนะเดินทางโดยคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

- ถ้าเดินทางด้วยรถโดยสาร
 - ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
 - ตื่นตัวและเตรียมพร้อมตลอดเวลา
 - เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแผนเส้นทางได้เสมอ
 - พยายามอยู่ในบริเวณใกล้ๆ คนขับ
 - หากสังเกตพบว่ามีคนติดตามหลังจากลงรถให้เดินตรงไปที่มีคนอยู่จำนวนมาก
- ถ้าเดินทางด้วยรถส่วนตัว
 - การจอดรถ ควรจอดในที่ที่มีแสงไฟสว่างหรือมีรถวิ่งผ่าน เช่น ใกล้ทางขึ้นลง
 - ตรวจสอบภายในรถและรอบๆ รถ ก่อนเปิดประตูเข้าไปข้างในเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวในรถ
 - ปิดประตู ล็อกประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ก่อนสตาร์ทรถ
 - ขณะนั่งอยู่ในรถ ควรล็อกประตูและเปิดหน้าต่างเล็กน้อย โดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถลอดเข้ามาได้
 - อย่ารับคนโบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ
 - ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ

- ในกรณีนำรถเข้าซ่อม ควรให้เฉพาะกุญแจสตาร์ทรถ
- เรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์เบื้องต้น
- ควรวางแผนและศึกษาแผนที่ก่อนออกเดินทาง
- หากถูกจี้ในรถ ควรขับชนรถคันอื่นที่วิ่งในทางเดียวกัน
- สิ่งที่คุณควรมีประจำรถ
 - ❖ ไฟฉาย
 - ❖ ชุดปฐมพยาบาล
 - ❖ แผนที่
 - ❖ ถังดับเพลิง
 - ❖ ผ้าขาวสำหรับทำสัญญาณ
 - ❖ เครื่องมือประจำรถ
 - ❖ เชือกสำหรับลาก

● ในรถแท็กซี่

- ก่อนขึ้นรถ ถ้ารู้สึกว่าคนขับไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
- ก่อนขึ้นควรสังเกตชนิดของรถ ลักษณะรถและจดหมายเลขข้างรถและทะเบียนรถ
- ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุล คนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ
- ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ที่ไหน และเปิดออกอย่างไร
- ระวังกระจกและดูอยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
- ถ้าผัดสังเกตว่าจะมีสถานการณ์ไม่ดี แสร้งโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่เป็นตำรวจ โดยพูดว่า ขอสายตำรวจให้อำยศ และชื่อ โดยขออนัดในเส้นทางที่รถกำลังมุ่งไปข้างหน้า
- หลีกเลี่ยงให้เปิดประตูรถ และลงจากรถทันที
- ระวังเสมอว่าทุกคนที่เรามีโอกาส และคอยหาโอกาสนั้น
- ไม่รับเครื่องดื่มและของกินโดยเด็ดขาด

จ. ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานที่ต่างๆ ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

- ถ้าสังเกตว่ามีคนติดตามอย่างมีพิรุณ อย่าเข้าบ้านตนเอง (ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน) ให้ไปหาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้ หรือสถานที่ชุมชนที่มีคนมาก และโทรเรียกตำรวจหรือมุ่งตรงไปยังสถานีตำรวจ
- พึงระวังการใช้ ATM ในตอนกลางคืนหรือสถานที่ที่เราไม่คุ้นเคย
- ไม่ควรเดินบนถนนเปลี่ยวหรือซอยเปลี่ยวคนเดียว โดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- บอกใครสักคนให้รู้ว่าเราจะไปไหน และเมื่อไรจะกลับ หรือเมื่อเดินทางกับคนซึ่งคุณไม่รู้จักดี
- ไม่ควรชนสัมพันธ์มากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้เพื่อให้มือตัวเองว่าง และพร้อมป้องกันตัว
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ - เทป ขณะเดินหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรอ่านหนังสือขณะเดิน ยืนรอรถเมล์หรือยืนข้างถนน
- ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทาง ถ้าจะตอบควรยืนห่างๆ อย่างน้อย 2 ก้าว และพร้อมระวังตัว
- หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้วางใจ ควรหลีกเลี่ยงการยืนคนเดียว

- การรอรถเมล์ ถ้าหากป้ายนั้นไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเพื่อเปลี่ยนป้ายที่มีคนจำนวนมาก
- การส่งใครก็ตามกลับบ้าน ควรแน่ใจว่าเขากลับบ้านเรียบร้อยแล้ว จึงออกรถ
- ในบ้าน
 - ประตูและรอบๆ บ้านควรเปิดไฟไว้เสมอ
 - ก่อนนอนตรวจเช็คค่าประตู และหน้าต่างล็อกเรียบร้อยแล้ว
 - ไม่ใช่ซื้อจริงพร้อมนามสกุลติดกล่องหน้าไปรษณีย์หน้าบ้าน หรือในเครื่องตอบรับโทรศัพท์
 - ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติว่าท่านไปสถานที่ใด
 - ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว
 - ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิทและสามารถไว้วางใจได้
 - ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจก่อนว่าผู้มาหาเป็นใคร และอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ
 - กฎเฉพาะควรซ่อนในที่มืดชิด
 - ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้ามาใช้โทรศัพท์ภายในบ้าน
- ในลิฟท์
 - หลีกเลี่ยงการขึ้นหรืออยู่ในลิฟท์สองต่อสองกับคนแปลกหน้า
 - ให้สังเกตท่าทีของคนขึ้นลิฟท์มาด้วยกัน
 - ควรยืนบริเวณใกล้ปุ่มบังคับลิฟท์

กิจกรรมที่ 25

1. ชื่อกิจกรรม “ภัยใกล้ตัว”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดภัยใกล้ตัวในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ให้สมาชิก 1 คนออกมาอ่านข่าวที่เตรียมไว้เช่น ข่าวฆ่าข่มขืน , ข่าวแท้งซีมอมยาผู้โดยสาร หรือ ข่าวภัยทางเพศที่กำลังเป็นที่สนใจ ฯลฯ	- หนังสือพิมพ์หรือคลิปวิดีโอข่าวที่กำลังเป็นที่สนใจ
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกคุยถึงเหตุการณ์ที่ได้ดูคลิป / ฟังจากที่เพื่อนอ่านหนังสือพิมพ์ให้ฟัง และสอบถามความคิดเห็นภาพรวมในกลุ่มใหญ่ว่าจะมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไรไม่ให้เป็นอย่างในข่าว โดยให้เลือกถามจากตัวแทนของแต่ละโรงเรียน	
กลุ่มใหญ่ เวลา 3 นาที	3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนวิธีการปฏิบัติตัว หากตกอยู่ในสถานการณ์ในข่าวหรือคลิปจะมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรลงในกระดาษที่แจกให้ และให้นำมาใส่กล่องที่เตรียมไว้	- กระดาษแผ่นเล็ก - กล่องพลาสติก 1 ใบ
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มสุ่มหยิบวิธีการปฏิบัติตนของสมาชิกที่ส่งมา 8-10 คนมาอ่านให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง 5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สมาชิกเขียนมา โดยเพิ่มเติมความรู้จากใบความรู้ที่ 1 และเกริ่นนำไปถึงว่าถ้าเราคิดคนเดียวอาจได้แนวปฏิบัติที่ยังไม่หลากหลาย เพราะฉะนั้นอยากให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดว่าถ้าหากมีสถานการณ์ตามที่กำหนดให้(ข้อ 6) จะมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไร	- ใบความรู้ที่ 1 “วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย”

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มย่อย 10 คน เวลา 10 นาที	6. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 10 คน และแจกบัตรคำ กลุ่มละ 1 บัตร ให้สมาชิกระดมความคิดเห็นหาคำตอบว่าหากสมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นจะหาทางออกอย่างไร	- บัตรคำเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ 4 สถานการณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 12 นาที	7. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการระดมความคิดเห็น 8. ผู้นำกลุ่มสรุปสรุปวิธีแก้ปัญหาตามที่แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ และสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การแก้ปัญหาภัยทางเพศสมาชิกควรมีสติ กล้าที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อเป็นการปกป้องสิทธิและความปลอดภัยของตนเองจากการถูกคุกคามทางเพศ

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน

* บัตรคำเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ 4 สถานการณ์ *

สมาชิกขึ้นรถประจำทางถูกชายแปลกหน้า
ใช้อวัยวะเพศเสียดสีด้านหลัง

สมาชิกถูกลวนลาม
โดยการจับหน้าอก

พี่ชายของสมาชิก
แอบถ้ามองเวลาอาบน้ำ
และมักฉวยโอกาสจับมือ หอมแก้ม
เวลาลับตาผู้ใหญ่

สมาชิกไปติวหนังสือกับเพื่อนชาย
ที่บ้านเพื่อนแล้วถูกเพื่อนชาย
พยายามข่มขืน

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง วิธีแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย

➡ เมื่อเผชิญเหตุร้ายควรปฏิบัติอย่างไร

การเผชิญเหตุร้ายเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ล่วงหน้า เช่น การโดนจี้ การถูกทำร้ายร่างกาย หรือ การถูกคุกคามทางเพศ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือ

ก. การแก้ไขปัญหาย่างมีสติ

1. หยุดคิด และควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
2. สงบนิ่ง เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสถานการณ์แวดล้อม
3. คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหามากมาย ทาง
4. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการต่างๆ เหล่านั้น
5. ปฏิบัติตามวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด

ข. ถ่วงเวลา

นอกจากการแก้ปัญหาย่างมีสติ การถ่วงเวลาเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการป้องกันตัวประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย เพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือ มีวิธีการถ่วงเวลาที่น่าสนใจและควรนำไปปฏิบัติคือ

1. การใช้คำพูดที่มีใช้คำพูดทำทนายหรือดูถูก
2. การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือหลอกล่อให้ตายใจเพื่อฉวยโอกาส
3. การใช้มารยาทสูง

การใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ในดุลยพินิจของเราว่าจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์นั้นๆ

เพื่อความปลอดภัย

➡ ทำอย่างไรถ้าถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์หรือข่มขืน

- ตั้งสติ รวบรวมความคิด สงบนิ่ง และคิดหาทางเลือกในการจะหลีกเลี่ยงหรือต่อต้านที่ตัวเองจะปลอดภัย
- พูดอย่างหนักแน่นว่า “ไม่” โดยไม่ต้องเกรงใจ
- มองหาหนทางหนี
- หนีจากสถานการณ์อย่างรวดเร็วถ้าเป็นไปได้ อย่าอยู่ในสถานการณ์นั้นนาน เพราะจะทำให้มีโอกาสปันอันตรายน้อยลง
- ถามตัวเองว่า “ถ้าตอบได้แล้วจะปลอดภัยหรือไม่” ถ้าปลอดภัยและมีโอกาสดูแลกลับทันทีตามวิธีที่แนะนำ แต่ถ้าคิดว่าอาจเกิดอันตรายให้หาวิธีใหม่ เช่น

* วิ่งหนีทันที

* พูดถ่วงเวลา พร้อมหาทางหนี

* ร้องว่า “ไฟไหม้” และขอความช่วยเหลือ

* บอกว่าเป็นโรคเอดส์ กามโรค หรือมีประจำเดือน

* พูดหวานล่อมขอความเห็นใจ

* ทำอย่างใดก็ได้ เพื่อให้เขาผ่อนคลายและฉวยโอกาสหนี

* หากคนร้ายมีอาวุธ ต้องคิดถึงการรักษาชีวิตไว้ก่อน

กิจกรรมที่ 26

1. ชื่อกิจกรรม “ช่วยเงาะด้วย”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการแก้ไขปัญหที่อาจเกิดตามมาจากกรณีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม / เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที กลุ่มย่อย 8-10 คน เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอ่าน “เรื่องของเงาะ” 2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละประมาณ 8 - 10 คน ให้แต่ละกลุ่มช่วยวิเคราะห์ปัญหาของเงาะ และช่วยกันหาทางออกให้เงาะว่าควรจะทำอย่างไร	กรณีศึกษา “เรื่องของเงาะ”
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญปัญหาจากการนำเสนอ และผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เหตุการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับวิถีชีวิตของคนเราเสมอ ความสัมพันธ์ชายหญิงที่เกิดขึ้นอาจมีปัญหาต่อเนื่องตามมา หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจเกิดปัญหาอื่นๆ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การได้รับเชื้อเอดส์ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพศ หากเราสามารถปรึกษาบุคคลรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ ครูผู้ปกครอง ได้เหมือนกับปัญหาอื่นๆ ก็จะทำให้เราสามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นได้ แต่ถ้าเราไม่พร้อมที่จะคุยเรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิดได้ ไม่ว่าจะเหตุใดก็ตาม ยังมีแหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศเพื่อจะช่วยค้นหาและจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย

6. การประเมินผล

- สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
- พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

กรณีศึกษา

เรื่องของเงาะ

เงาะเป็นเด็กหนุ่ม ชั้น ม.2 ปีนี้อายุ 15 ปี เริ่มมีความรู้สึกถึงความตื่นตัว ตื่นเต้น เวลาเจอผู้หญิง ไม่แตกต่างไปจากเด็กหนุ่มวัยเดียวกัน

เงาะ แอบสนใจแหม่ม สมาชิกหญิงห้องเดียวกัน เงาะรู้สึกเลือดขึ้นหน้าทุกครั้งที่ถูกเพื่อนในกลุ่มพูดล้อเลียน เงาะเองก็ไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกันว่าทำไมต้องโกรธและอับอายจนถึงขนาดชกหน้าไอ้เบนที่บังอาจล้อว่า เงาะเป็นเหมือนหมาเห่าเครื่องบิน เพราะแหม่มนั้นไม่สนใจเพื่อนรุ่นเดียวกัน เพราะเธอมีพี่ม.ปลาย คอยเดินตามกลับบ้านทุกวัน โชคดีที่เงาะกับไอ้เบนไม่ติดใจและเลิกแล้วกันไปได้ โดยไม่มีการฟ้องครูปกครอง ไม่งั้นเงาะคงยุ่งยากแน่

พ่อกับแม่ของเงาะทำงานบริษัท และมักกลับบ้านดึก กว่าเงาะจะเจอหน้าก็เกือบสองทุ่มทุกวัน เงาะจึงมีเวลาค่อนข้างมากตอนเย็น หลังเลิกเรียนแล้วก็ไม่ต้องกลับบ้านเร็ว เงาะบอกพ่อกับแม่ว่าต้องซ้อมฟุตบอลทุกเย็น ซึ่งก็มีส่วนจริง เพราะก็มีการเล่นฟุตบอลอยู่บ้างแต่จริงๆ แล้วเงาะและเพื่อนมักไปต่อกันที่แฟลตไอ้ชัยซึ่งเป็นแฟลตที่พ่อแม่เช่าทิ้งไว้ให้อยู่กับพี่ชาย เพราะบ้านไอ้ชัยอยู่ต่างจังหวัด และพี่ชายของมันซึ่งอยู่วิทยาลัยเทคนิคก็มักไปค้างบ้านเพื่อน แฟลตไอ้ชัยจึงเป็นสวรรค์ของกลุ่มเงาะ ใช้เป็นที่สังสรรค์หลังเลิกเรียนหรือหลังเล่นบอล ที่นี่คือโรงเรียนเรื่องเพศของเงาะ เพราะมีการดูวิดีโอเรื่องเพศให้ดูได้ไม่รู้เบื่อ มีเพื่อนบางคนในกลุ่มเริ่มเอาบุหรี่ยาสูบกัน แต่เงาะยังไม่ลองเพราะกลัวแม่จับได้ วันหนึ่งเพื่อนๆ เงาะห้าคนตกลงกันว่า จะไปเที่ยวเชคที่ อาร์ ซี เอ แคมไอ้ชัยยืนยันว่างานนี้มีแหม่มกับเพื่อนไปด้วยแน่ๆ เงาะจึงตัดสินใจโกหกแม่ว่าจะค้างกับเพื่อน เพื่อทำรายงานส่งครู ถึงขนาดลงทุนปลอมจดหมายจากโรงเรียนไปแจ้งผู้ปกครอง เป็นครั้งแรกของเงาะที่จะมีโอกาสได้เที่ยวเชคและหวังจะได้ใกล้ชิดแหม่ม

คืนนั้นมีเด็กผู้หญิง 3 คน มาเจอกับกลุ่มของเงาะแต่ละคนล้วนเสียงดัง ไม่เกรงใจใคร เงาะแสนจะผิดหวังที่ไม่มีแหม่ม ที่แท้ก็โดนไอ้ชัยหลอก ตกตึกเมื่อเชคเลิกเด็กผู้หญิงกลุ่มนั้นก็ตามกลับมาที่แฟลต เงาะรู้ดีว่าจะต้องมีการร่วมเพศเกิดขึ้น และนี่ถึงครุเคยพูดเรื่องความปลอดภัย กามโรค เอดส์ แต่ก็ไม่ได้กล้าเอ่ยปากเรื่องยุ่งยาก เพราะกลัวจะถูกหาว่าเป็นไอ้ก้อ่น คืนนั้นเพื่อนๆ เงาะตกลงจะแบ่งกันนอนกับผู้หญิงแต่เงาะรู้สึกไม่สบายใจมาก จะขอกลับบ้านก็กลัวเสียหน้า และรู้ว่าจะต้องถูกล้อไปอีกนานเหลือๆ ก็ไม่รู้จะมาเข้ากลุ่มได้อีกหรือเปล่า ในที่สุดเงาะก็นอนกับผู้หญิงเป็นครั้งแรกแต่ลึกๆ ก็กังวลตลอดเวลาว่าจะติดโรค

ตอนเช้าเงาะตื่นก่อนใครและเจอผู้หญิงที่ตัวเองนอนด้วยกำลังแต่งตัวจะออกไปจากห้อง เงาะอดถามไม่ได้ว่าเคยเป็นโรคไหม เด็กผู้หญิงหัวเราะใส่หน้า บอกว่าสายไปแล้ว ทำไมเพิ่งจะมาถาม ไม่รู้หรือที่เราเป็นเอดส์ติดมาจากผู้ชายคนก่อนๆ นี่แหละ เงาะตกใจจนพูดไม่ออก ได้แต่ถามว่าล้อเล่นใช่ไหม เด็กผู้หญิงตอบบอกว่าแล้วแต่จะคิด เงาะทั้งโกรธ ทั้งอาย โทษตัวเอง โทษเพื่อน และก็กลัวเหลือเกินว่าเด็กผู้หญิงคนนั้นจะเป็นเอดส์จริงๆ เมื่อเงาะบอกเพื่อนๆ ก็ไม่มีใครเชื่อ แต่เงาะก็ยังไม่หายกลุ้มใจ และเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง

กิจกรรมที่ 27

1. ชื่อกิจกรรม “เจาะใจวัยกระเตาะ”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถหาแนวทางในการเข้าพบครูเมื่อต้องการความช่วยเหลือ

3. เวลา 50 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 3 นาที	1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าบอกครู เมื่อต้องการความช่วยเหลือ	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. แจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกเขียนถึงสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าเข้าพบครูเมื่อต้องการความช่วยเหลือ เช่น เรื่องการเรียน (ต่างคนต่างเขียนและไม่ต้องเขียนชื่อลงในกระดาษ)	- กระดาษ A4 ตัดแบ่งครึ่งหรืออาจใช้กระดาษสีตัดเป็นรูปต่างๆ
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	3. ให้สมาชิกทุกคนพับกระดาษที่เขียนเสร็จแล้วส่งเวียนไปรอบๆ ห้อง ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณหยุดเวียนกระดาษ	- ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง
กลุ่มใหญ่ เวลา 2 นาที	4. สุ่มสมาชิก 3-4 คนให้อ่านข้อความในกระดาษ (เพื่อดูแนวโน้มของปัญหา)	
กลุ่ม 6 - 8 คน เวลา 5 นาที	5. ให้สมาชิกทุกคนนำกระดาษไปจัดกลุ่มแยกประเภทตามสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันไว้ในกระดาษโปสเตอร์แผ่นเดียวกัน (ผู้นำกลุ่มจัดทำไว้แล้ว)	- กระดาษโปสเตอร์ 4-5 แผ่น
กลุ่ม 6 - 8 คน เวลา 5 นาที	6. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 6-8 คน และให้ร่วมกันสรุปสถานการณ์และสาเหตุที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าเข้าพบครู	

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่ม 6 - 8 คน เวลา 5 นาที	7. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอสาเหตุที่ทำให้สมาชิกไม่กล้าบอกครู พร้อมวิธีแก้ไขในสถานการณ์นั้นตามประเภทของปัญหา กลุ่มละ 1 ปัญหา	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	8. ให้สมาชิกเลือกเขียนแนวทางและวิธีการขอความช่วยเหลือจากครูเมื่อมีปัญหาต่างๆ เช่น การเรียน เพื่อนในห้อง ความรัก เป็นต้น	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	9. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน และสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เมื่อเกิดปัญหา ทุกคนย่อมต้องการผู้ช่วยเหลือ ในสถานศึกษาผู้ที่สามารถช่วยเหลือให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี คือ ครู ดังนั้นสมาชิกควรกล้าและไว้วางใจที่จะปรึกษาเรื่องต่างๆ กับครูดีกว่าจะลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง

6. การประเมินผล

- สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม
- จากการนำเสนอผลงานกลุ่ม และการสุ่มถามสมาชิก

กิจกรรมที่ 28

1. ชื่อกิจกรรม “เธอคิด....ฉันคิด”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศของชายและหญิง
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความแตกต่างด้านความคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศของชายและหญิง

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกว่าหากเราพูดถึงเรื่องเพศ สมาชิกฝ่ายชายนึกถึงอะไร และสมาชิกฝ่ายหญิงนึกถึงอะไร	
กลุ่มย่อย 6 กลุ่ม เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่ม เขียนคำตอบของสมาชิกบน กระดาษฟลิปชาร์ต	- กระดาษฟลิปชาร์ต
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม และให้ตัวแทน แต่ละกลุ่มจับฉลากหัวข้อในการอภิปรายกลุ่ม และร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปข้อคิดเห็นของกลุ่มลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้	- ฉลากหัวข้อในการอภิปรายกลุ่ม - กระดาษ A4
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอความเห็นที่ได้จากการระดมความเห็นภายในกลุ่ม	จำนวน 6 แผ่น
	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายซักถามถึงเหตุผลของแต่ละกลุ่มโดยถามว่า	
	- มีใครมีความเห็นต่างจากที่เพื่อนนำเสนอบ้างไหม	
	- สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียนรู้อะไรบ้าง	
	6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปความคิดเห็น และข้อแตกต่างด้านความคิดเรื่องเพศของชายและหญิงตามแนวคิดที่ได้จากการนำเสนอของทุกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทักษะเกี่ยวกับเรื่องเพศขึ้นอยู่กับกรอบมโนทัศน์ สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ผ่านมาของแต่ละคน เราจึงควรเข้าถึงความคิดความรู้สึกของแต่ละบุคคล โดยไม่ตัดสินใครว่าผิดหรือถูก

6. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมและอภิปรายกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน

*** ฉลากหัวข้ออภิปรายกลุ่ม ***

เธอรับได้หรือไม่
ถ้าแฟนเคยมีเพศสัมพันธ์
มาก่อน

เธอรับได้หรือไม่
ถ้าเพื่อนชายหรือหญิง
พกถุงยางอนามัย

เธอรับได้หรือไม่
ถ้าชายหรือหญิงมีเพศสัมพันธ์
กับผู้อื่นมากกว่า 1 คน

คู่รักของฉฉในวันนี้
คือคู่แต่งงานในอนาคต

เป็นเรื่องแปลก
ถ้าเรียนจบแล้วไม่มีแฟน

เป็นเรื่องง่ายที่ชายหรือหญิง
จะคุยกันเรื่องเพศ

กิจกรรมที่ 29

1. ชื่อกิจกรรม “วันแห่งความรัก”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของการมีความรัก
2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนแนวปฏิบัติในการมีความรักอย่างเหมาะสม

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที - ตามโรงเรียน - นำเสนอ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มกำหนดให้สมาชิกจัดกลุ่มตามโรงเรียน และให้บอกความหมายของคำว่ารักโดยให้เขียน ลงในกระดาษชาร์ตรูปหัวใจที่เตรียมไว้	- กระดาษชาร์ตรูปหัวใจ
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอกลุ่มละ 1 นาที 3. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามว่าจากความหมายของคำว่า รัก สมาชิกอยากปฏิบัติต่อคนรักอย่างไร มีวิธี การอย่างไร (ให้คิด 1 นาที)	
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. สุ่มถามสมาชิกโดยสุ่มจากแต่ละโรงเรียน โรงเรียนละ 3 คนและเขียนคำตอบบน กระดาษฟลิปชาร์ต	- กระดาษฟลิปชาร์ต
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่าวิธีการ ปฏิบัติต่อคนรักที่เพื่อนๆ บอกจะส่งผลกระทบ ต่อตนเองและคนรักอย่างไรบ้างไหม ถ้ามีผล กระทบจะส่งผลอย่างไรบ้างโดยเขียนข้อสรุปลง บนกระดาษฟลิปชาร์ต	- กระดาษฟลิปชาร์ต
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. ให้สมาชิกฟังเพลง “พุ่มนี้ไม่สาย ของ ทา ทา ยัง” 7. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าความรักของคน 2 คน ใน เนื้อเพลงเหมาะสมหรือไม่อย่างไรและสรุปลงบน กระดาษฟลิปชาร์ต	- CD เพลง “พุ่มนี้ยังไม่สาย” ของ ทาทายัง - กระดาษฟลิปชาร์ต

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	8. อภิปรายซักถามสมาชิกเพิ่มเติมถึงข้อเสนอที่ได้จากเพลง 9. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงแนวปฏิบัติต่อคนที่เรารักที่เหมาะสม ตามที่บันทึกได้ในกระดาษชาร์ต และตามใบความรู้ 10. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปในประเด็น ถ้าหากเรามีความรักและปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม จะส่งผลดีอย่างไร และถ้ามีความรักแต่ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมจะส่งผลเสียอย่างไร และผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คุณค่าของความรักอยู่ที่ความห่วงใย เอื้ออาทร เห็นใจซึ่งกันและกัน ส่วนความใกล้ชิด ความอบอุ่น สามารถให้กันได้โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์

6. ประเมินผล

- สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการอภิปรายกลุ่มใหญ่
- พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม

เพลงพຼຽນີ້....ไม่ส่าย

ขับร้องโดย ทาทายัง

เพียงแค่มองในตาก็มารู้ว่าเราชอบกัน แต่เราสองคนต้องเก็บมันไว้ ในเมื่อความเป็นจริงก็รู้กันในหัวใจ
เรายังเป็นได้แค่เพียงเพื่อนกัน

** แม้ใจเราจริงจังเท่าไร ไม่มีใครเต็มใจให้รักกัน คงยังไม่ถึงเวลาของเรา อดทน เก็บความในใจ
แล้วรอแคว้นเวลาให้มันหมุนช้าๆ แล้วเดินไปกับมัน อดทนเก็บความในใจแล้วเรียนรู้กันและกัน เพื่อให้เรามี
ความมั่นใจว่าเรานั้นมีความลึกซึ้งเพียงใด พຼຽນີ້ไม่ส่ายที่จะรักกัน

วันนี้แม้จะเป็นเพียงเพื่อนที่ไม่สำคัญ เมื่อใจให้กันจะหวั่นอะไร วันข้างหน้าจะมา จะช้าจะนาน
เท่าไร คงเป็นอะไรได้มากกว่านั้น

หากว่าเรามีความมั่นใจ หากว่าเรามีความรักแท้ในใจ พຼຽນີ້....ไม่ส่ายที่จะรักกัน



กิจกรรมเสริม
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ด้านสุข

กิจกรรมที่ 30 - 34

กิจกรรมที่ 30

1. ชื่อกิจกรรม “สัญลักษณ์ของฉัน”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3. เวลา 30 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้ สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะของตนเอง คนละ 1 ชนิด วาดลงในกระดาษที่แจกให้	- กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา
กลุ่มย่อย 5 - 6 คน เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง ลงใ้ภาพสัญลักษณ์อย่างละ 2 ข้อ	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 - 6 คน แล้วให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอสัญลักษณ์แทนตนเอง พร้อมบอกเหตุผลที่เลือก	
	4. ให้แต่ละกลุ่มเลือกสมาชิกภายในกลุ่มประมาณ 1 - 2 คน มานำเสนอสัญลักษณ์และเหตุผล	
	5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การได้สำรวจและสะท้อนความเป็นตัวตนของแต่ละบุคคลออกมานั้น ทำให้รู้จักตนเอง และ
ได้รู้ความคิด ความรู้สึกบุคคลอื่นมากขึ้น

6. การประเมินผล

ผลงานของสมาชิกแต่ละคน

ใบความรู้ที่ 1

คนเราทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นหาข้อดี ไม่ว่าจะเป็นของตนเองหรือของผู้อื่น ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะทำแล้วจะนำมาซึ่งความสบายใจมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสีย เพราะฉะนั้น เราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีทั้งของตนเองและของผู้อื่น ซึ่งก่อให้เกิดความสุข ด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้น ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดีความสามารถ ของตน และอีกประการหนึ่ง การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่นๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเรา ด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตนเองว่า ควรจะรักษาความดีเหล่านั้นไว้ได้ อย่างไร หรือนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำ ในสิ่งที่ดีและประสบผลสำเร็จ จะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดีๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 31

1. ชื่อกิจกรรม “นี่แหละ.....ตัวฉัน”

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงบุคลิกภาพในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุงของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

3. เวลา 35 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
จับคู่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วให้ทั้ง 2 คนผลัดกันเล่าถึงเรื่องที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจมากที่สุด และให้คนที่ฟังบันทึกตามใบกิจกรรมที่ 1 ดังนี้ - ชื่อเพื่อนที่เล่า - เพื่อนเล่าเรื่องอะไร - สิ่งที่ดีของเพื่อนคืออะไร - สิ่งที่ไม่ดีของเพื่อนคืออะไร - สิ่งที่คุณต้องปรับปรุง 2. ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมที่ 2 ดังนี้ เติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเองดังนี้ 1. นิสัยของฉัน 2. ความภูมิใจของฉัน 3. สิ่งที่คุณชื่นชมฉัน 4. สิ่งที่คุณอยากปรับปรุงตนเอง 5. สรุปความคิดที่มองตนเอง “ฉันมองตนเองอย่างไรนะ?”	- ใบกิจกรรมที่ 1 “นี่แหละตัวฉัน” - ใบกิจกรรมที่ 2 “นี่แหละตัวฉัน”
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. ให้สมาชิกภายในกลุ่มของตัวเองส่งใบบันทึกในใบงานที่ 1 ให้เพื่อนตามชื่อที่บันทึกไว้ 4. ผู้นำกลุ่มสุ่มให้สมาชิกออกมานำเสนอข้อมูลตามใบกิจกรรมที่ 1 และ 2 ประมาณโรงเรียนละ 5 - 6 คน	

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่ม สอบถามสมาชิกเพิ่มเติมว่าจากที่ทำกิจกรรมตามใบงานทั้ง 2 แล้วได้ความรู้อะไรบ้าง 6. ผู้นำกลุ่ม สรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 “ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)”
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแนวทางในการปรับปรุงตนเองว่าจะมีวิธีการใดบ้างลงในกระดาษแผ่นเล็กๆ ที่แจกให้ และนำไปติดไว้ที่กระดานชาร์ต (โดยดูหัวข้อสิ่งที่ต้องปรับปรุงจากใบกิจกรรมทั้ง 2) 8. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- กระดาษแผ่นเล็กๆ - กระดานชาร์ต

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การมองตนเองเป็นการสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรมทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง เป็นการรู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้เราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเองและเป็นการเติมเต็มให้ชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า

6. การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 1

“นี่แหละ.....ตัวฉัน”

ให้สมาชิกบันทึกข้อมูลที่เพื่อนเล่าตามประเด็นต่อไปนี้

- ชื่อเพื่อนที่เล่า

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

- เพื่อนเล่าเรื่องอะไร

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

- สิ่งที่ดีของเพื่อนคืออะไร

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

- สิ่งที่ไม่ดีของเพื่อนคืออะไร

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

- สิ่งที่คุณควรปรับปรุงคืออะไร

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

ใบกิจกรรมที่ 2

นิสัยของฉัน



ความภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชม



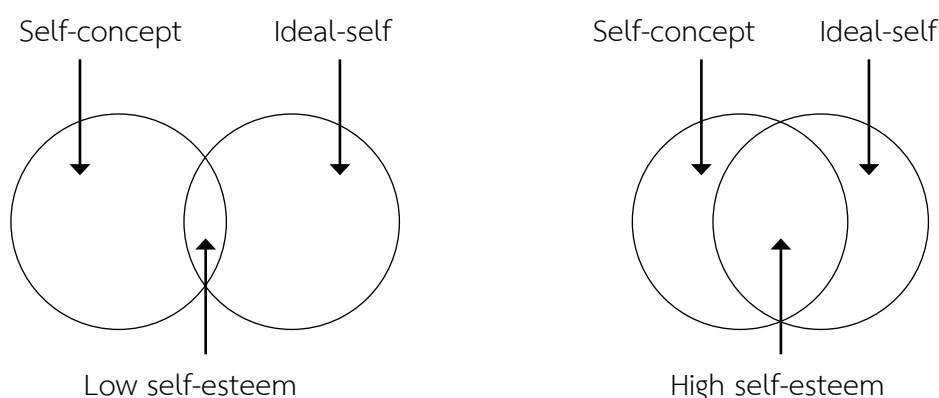
สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

ฉันมองตัวเองยังไงนะ

“ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem)”

ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพตนเองและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

ความภาคภูมิใจในตนเองนั้น พิจารณาได้จากการเปรียบเทียบตนเองที่แท้จริง (Self-concept) กับตนเองในอุดมคติ (Ideal self) โดยคนที่มองเห็นตนเองในอุดมคติขัดแย้งกับตนเองตามความเป็นจริง จะมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (Low self-esteem) และคนที่มีความคิดเห็นตรงกันกับตนเองในอุดมคติ จะเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง



บุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองได้ก็ต่อเมื่อยอมรับตนเองได้ โดยที่การรับรู้ของบุคคลตามที่เขารับรู้สอดคล้องกับตนเองในอุดมคติหรือตามที่ตนเองคาดหวัง ทั้งในด้านความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อในเอกลักษณ์และคุณค่า ความศรัทธาในตนเอง รวมทั้งการรับรู้สัมพันธภาพของตนเองกับบุคคลอื่น ถ้าบุคคลใดคิดว่าตามความเป็นจริงตนเองเท่าเทียมหรือใกล้เคียงกับในอุดมคติมากเพียงใด บุคคลก็จะมีภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น หรือกล่าวได้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองเป็นผลต่างของความคลาดเคลื่อนของตัวตนที่แท้จริงและตัวตนที่อยากจะเป็น นอกจากนี้เหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลก็มีผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของบุคคลด้วย กล่าวคือ ถ้าสถานการณ์เป็นไปในด้านดีมีความสำเร็จในสิ่งที่กระทำความภาคภูมิใจในตนเองก็เพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามการประสบความล้มเหลวก็จะทำให้บุคคลรู้สึกว่ตนไม่มีความสามารถ ไร้ประโยชน์ ความภาคภูมิใจในตนเองย่อมลดลง

บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง (High self-esteem) มีการรับรู้ “ตน” ตามความเป็นจริง มีบุคลิกภาพที่ดี เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้ กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำ หรือการตัดสินใจของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ดังนั้น บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจึงใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต มีระบบภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณที่สามารถทำให้บุคคลเผชิญกับปัญหา และมีพลังในการจัดสิ่งเลวร้ายในชีวิตออกไปได้

ปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ได้แก่โอกาสที่บุคคลนั้นจะได้ใช้พลังความสามารถในตนเอง เพื่อการคุ้มครองดูแลตนเองหรือมีโอกาสได้เกื้อกูลผู้อื่น และโอกาสที่จะได้รับการให้ความสำคัญ ได้รับความเชื่อถือศรัทธาและประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง

เทคนิคเฉพาะในการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความกลัว ความขัดแย้ง และความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะตัวของเขาและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เขาต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเองนั้น จะทำให้บุคคลค้นพบว่ามีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขาอาจจะเลือกใช้ได้
3. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันทีและถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น
4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญปัญหาเนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่นและให้การสนับสนุนบุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตัวเอง
5. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อยๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นบุคคลจะค่อยๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

กิจกรรมที่ 32

1. ชื่อกิจกรรม “นิสยที่ควรฝึก”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ว่าลักษณะนิสัยแบบใดที่ทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต

3. เวลา 50 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันบอกลักษณะนิสัยแบบใดที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตบ้าง	
กลุ่มย่อย 6 - 8 คน เวลา 10 นาที	2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5 - 6 คน และช่วยกันอ่านใบความรู้ที่ 1 และสำรวจสมาชิกในกลุ่มของตนเองว่า มีนิสัยตรงกับใบความรู้หรือไม่ และมีนิสัยใดบ้างที่ยังไม่มี	- ใบความรู้ที่ 1 “นิสัยแห่งความสำเร็จ 7 ประการ” - ดินสอ / ปากกา - กระดาษ
กลุ่มย่อย 6 - 8 คน เวลา 10 นาที	3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดแนวทางในการพัฒนาเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ	
กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	4. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอแนวทางพัฒนา และให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นต่างนำเสนอเพิ่มเติม	- ใบความรู้ที่ 2 “11 วิธีเปลี่ยนนิสัยสู่ความสำเร็จ”
รายบุคคล เวลา 5 นาที	5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2 6. ให้สมาชิกเลือกนิสัยที่ตนเองต้องการฝึกอย่างน้อย 2 นิสัย พร้อมทั้งเขียนวิธีและขั้นตอนในการฝึกนิสัย	- ดินสอ/ปากกา - กระดาษ
กลุ่มใหญ่ 5 นาที	7. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การรู้จักนิสัยและฝึกพัฒนาตนเองอยู่เป็นประจำ จะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิต

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

“นิสัยแห่งความสำเร็จ 7 ประการ”

นิสัยที่หนึ่งคือ รู้และเลือก (Be proactive)

การรู้และเลือกในที่นี้ คือ การมีสติรู้เนื้อรู้ตัวที่กำลังคิด กำลังพูด กำลังทำอะไรอยู่ และสามารถเลือกได้ว่าจะตอบโต้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าอย่างไรที่จะสร้างความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด และพร้อมที่จะรับผิดชอบกับผลที่จะเกิดขึ้นอย่างมีสติ โดยไม่โยนความผิดให้ผู้อื่น และเชื่ออยู่เสมอว่า เราสามารถสร้างชะตาชีวิตของตนเองได้ คนเรามีสิทธิ์ “เลือก” ที่จะสุขหรือทุกข์ก็ได้เช่น เมื่อเราโดนคนวิพากษ์วิจารณ์หรือติฉินนินทา เรามีสิทธิ์เลือกที่จะใส่ใจหรือไม่ใส่ใจกับคำพูดเหล่านั้นก็ได้ แต่ไม่ใช่ให้อวดดีและไม่ฟังใคร แต่ให้รับรู้ด้วยสติและพิจารณาด้วยปัญญาว่าเราเป็นเช่นนั้นจริงหรือไม่ ถ้าจริงก็ควรแก้ไข แต่มนุษยส่วนใหญ่ทำไม่ได้เพราะไม่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ไม่รู้ว่าตนเองเป็นคนมีนิสัยอย่างไร มีหลักคุณธรรมประจำใจอะไรบ้าง และมีเป้าหมายอะไรในชีวิต เมื่อไม่มีจุดยืนในตัวเอง จิตใจจะถูกฉุดกระชากให้สุขหรือทุกข์ไปตามพฤติกรรมของคนรอบข้างและสิ่งแวดล้อมภายนอกเช่น เมื่อได้รับคำชมก็ดีใจมีความสุข แต่เมื่อถูกด่าก็มีความทุกข์ เป็นต้น คนเรามีสิทธิ์ที่มีชีวิตที่เป็นของตัวเองอย่างแท้จริงและสร้างสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเองได้ ถ้ามีสติรู้ที่กำลังทำอะไรอยู่และรู้จักเลือกที่จะตอบสนองอย่างไร การจะมีจุดยืนในตัวเองได้ต้องเริ่มจากการรู้จักตัวเองอย่างถ่องแท้และยอมรับในสิ่งที่มันเป็นเสียก่อน มนุษย์มีสิ่งที่แตกต่างจากสัตว์คือ (1) มีสติรู้เนื้อรู้ตัว (2) มีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (3) มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีและมีคุณธรรม (4) มีความยับยั้งชั่งใจรู้ว่าสิ่งไหนควรหรือไม่ควรทำ ฉะนั้น ให้เราลองเปรียบเทียบดูว่า เรามีคุณธรรมประจำใจมากน้อยแค่ไหน เข้าใกล้ความเป็นมนุษย์มากน้อยเพียงใด เพราะคนที่รู้และเลือกในมุมมองของนิสัยแห่งความสำเร็จ 7 ประการ คือ คนที่มีสติ มีความกล้าหาญ กล้าเผชิญกับปัญหาแต่ไม่ใช่คนที่รู้มากและเลือกเอาแต่ประโยชน์ใส่ตัว นอกจากนี้ คนที่กล้าเผชิญกับปัญหาคือ คนที่รู้จักวิเคราะห์ปัญหา และรู้ว่าตนสามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเองหรือไม่ หรือต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วย และจะไม่ยอมให้สิ่งแวดล้อมภายนอกมาชักจูงให้เราทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องโดยเด็ดขาด ในกรณีที่ปัญหาไม่สามารถแก้ไขได้ คนที่รู้จักรู้และเลือกจะรับรู้และทำใจวางเฉยได้ โดยไม่ตีโพยตีพายและกล่าวโทษผู้อื่น

นิสัยที่สองคือ สร้างเป้าหมายในชีวิตเป็นมโนภาพ (To begin with the end in mind)

วิธีหาเป้าหมายที่สำคัญในชีวิตที่ง่ายที่สุดคือ ให้ลองจินตนาการว่า ถ้าเราจะต้องจากโลกไปในวันนี้ เราอยากจะให้คนข้างหลังพูดถึงตัวเราในแง่ใดบ้าง เราอยากจะทิ้งอะไรไว้ให้เป็นมรดกแก่โลกใบนี้บ้าง และให้ถามตัวเองว่า ชีวิตนี้ก่อนตายอยากทำอะไรจริง ๆ เมื่อรู้จุดมุ่งหมายที่แท้จริงในชีวิตแล้วให้เราลองจินตนาการต่อไปถึงสิ่งที่เราปรารถนาในอีก 5-10 ปีข้างหน้า โดยภาพในจินตนาการนั้นจะต้องเต็มไปด้วยแสงสีเสียงและความรู้สึกโดยขอแนะนำว่า เป้าหมายของเรานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่เราชอบจริง ๆ และให้เชื่อมั่นว่า เราสามารถทำสิ่งนั้นได้ เมื่อคิดเสร็จแล้วให้เขียนเป้าหมายต่าง ๆ ลงในกระดาษ การเขียนให้เขียนด้วย

ความรู้สึก ความมุ่งมั่น เขียนตามมโนภาพที่สร้างไว้ และติดกระดาศไว้ในที่ที่เรามองเห็นบ่อย ๆ หลังจาก
ที่สร้างเป้าหมายเป็นมโนภาพแล้ว ในระหว่างที่พยายามทำเป้าหมายให้เป็นจริง เราต้องระลึกถึงภาพนั้น
ทุกวัน ถ้าภาพนั้นชัดเจนยิ่งขึ้นแสดงว่าเราเดินมาถูกทางแล้วและใกล้ที่จะประสบความสำเร็จเข้าไปทุกที ๆ

นิสัยที่สามคือ ทำในสิ่งที่สำคัญจริง ๆ ก่อนเสมอ (Put first things first)

งานที่สำคัญที่ต้องทำก่อน คือ งานที่จะนำพาเราไปสู่เป้าหมายในชีวิตและเป็นงานที่ไม่เร่งด่วน
ฉะนั้น เราจึงควรรู้จักมอบหมายงานบางอย่างให้ลูกน้องทำบ้างและจะต้องมีการตามงานด้วย อย่างไรก็ตาม
หากงานใดที่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของเราโดยตรง เราจะต้องทำเองแต่อาจจะหาผู้ช่วยเพื่อแบ่งเบาภาระ
เล็ก ๆ น้อย ๆ เมื่อเรารู้แล้วว่างานชิ้นไหนควรทำก่อนหลัง ก็ให้เริ่มลงมือทำและให้พยายามสังเกตธรรมชาติ
ในการทำงานของตนเองว่า ควรทำงานในสภาพแวดล้อมแบบใดและในช่วงเวลาไหน งานจึงจะออกมา
มีประสิทธิภาพมากที่สุด

นิสัยที่สี่คือ คิดแบบต่างฝ่ายต่างได้รับประโยชน์ (Think win-win)

การคิดแบบนี้จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างเพราะต่างฝ่ายต่างได้ประโยชน์ทั้งคู่
การจะมีแนวคิดดังกล่าวได้จะต้องมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

- 1) มีความเชื่อว่า ยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมายที่รอเราอยู่และเราจะได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน
- 2) มีปากกับใจตรงกันและมีความซื่อสัตย์
- 3) ได้รับความไว้วางใจจากผู้อื่น
- 4) มีความชัดเจนในการมอบหมายงานหรือการทำข้อตกลง เช่น เราคาดหวังอะไรจากอีกฝ่ายงาน
นั้น ๆ จะต้องทำเสร็จเมื่อไหร่ มีการประเมินผลงานอย่างไร และมีการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน
ในด้านใดบ้าง เป็นต้น
- 5) มีระบบที่สนับสนุนให้การทำงานมีความคล่องตัวและสามารถทำงานร่วมกันอยู่บนพื้นฐาน
ของการคิดแบบต่างฝ่ายต่างได้รับประโยชน์ได้
- 6) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองสถานการณ์โดยการตั้งตัวเองออกมา ให้มองภาพรวม และคิดหา
ทางออกที่ดีที่สุดโดยให้สัมประโยชน์ของตนเองเสีย

นิสัยที่ห้าคือ พยายามฟังและเข้าใจคนอื่นก่อนที่จะพูดเพื่อให้อีกฝ่ายเข้าใจเรา (Seek first to understand and then to be understood)

การตั้งใจฟังอีกฝ่ายเพื่อทำความเข้าใจคือ การฟังเพื่อทำความเข้าใจว่า อีกฝ่ายกำลังพูดอะไร
พูดไปเพื่ออะไร และอีกฝ่ายมีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งจะแตกต่างจากการตั้งใจฟังที่คนส่วนใหญ่เป็นคือ ตั้งใจฟัง
เพื่อหาข้อมูลมาหักล้างในสิ่งที่อีกฝ่ายพูดหรือเพื่อยัดเยียดความคิดของตนเองให้อีกฝ่ายเชื่อหรือทำตาม
วิธีการฝึกเพื่อเข้าใจเรื่องที่อีกฝ่ายต้องการจะบอกเราคือ ในขณะที่ฟังให้เราสร้างภาพตามไปด้วย เมื่อเราฝึก
เป็นผู้ฟังที่ดีและเข้าใจอีกฝ่ายแล้ว อีกฝ่ายจะรับรู้ได้ถึงความรู้สึกนั้น ๆ และจะเปิดใจยอมรับฟังข้อเสนอหรือ
สิ่งที่เราจะพูดเช่นเดียวกัน

นิสยที่หกคือ สร้างทีม (Synergize)

การสร้างทีมในที่นี้คือ การดึงเอาจุดเด่นหรือศักยภาพของคนรอบข้างหรือผู้ร่วมทีมออกมา เพื่อช่วยให้เป้าหมายประสบความสำเร็จเช่น ถ้าลูกน้องเป็นราคะจรีตจะต้องให้ทำงานทางด้านการประชาสัมพันธ์ และงานที่ไม่ต้องใช้ความคิดมากนัก หรือโทะจะจรีตจะต้องให้เป็นผู้คุ้มกฏ ผู้รักษาเวลา และช่วยในการวางแผนและจับประเด็น เป็นต้น นอกจากนี้ ภาพรวมของทีมหนึ่ง ๆ จะต้องประกอบด้วย (1) นักคิด (2) ผู้สมานฉันท์ และ (3) ผู้ประสานสืบทิต เพราะนักคิดก็คือ คนที่ช่วยกันระดมสมองในการทำงานต่าง ๆ ผู้สมานฉันท์คือ คนที่ทำให้บรรยากาศราบรื่น ไกล่เกลี่ยความขัดแย้งเพื่อไม่ให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่ตนเองด้อยค่า ถ้าความคิดเห็นหรือแผนงานที่เสนอไม่ได้รับการยอมรับ และผู้สมานฉันท์จะต้องแสดงให้ทุกฝ่ายเห็นว่า ทุกอย่างจะเน้นไปที่เนื้องานเป็นหลักโดยไม่เอาเรื่องส่วนตัวมาเกี่ยวข้อง ส่วนผู้ประสานสืบทิตคือ คนที่จะนำแผนงานของเราไปประสานงานและเชื่อมโยงกับหน่วยงานหรือแผนกที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป้าหมายที่เราตั้งไว้ประสบความสำเร็จ

นิสยที่เจ็ดคือ ฟ้นฟูพล้งชีวิต (Sharpen the saw)

เราคงจะประสบความสำเร็จและมีความสุขได้ยาก ถ้าเรามีสุขภาพที่เสื่อมโทรม ฉะนั้น เราจะต้องหมั่นรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ กินอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากนี้ ให้เราหมั่นทำสมาธิ ทำจิตใจให้สงบเพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด และให้หมั่นอ่านหนังสือบ้างเพื่อเสริมสร้างความรู้และเปิดโลกทัศน์ให้กว้างขวาง เพื่อนำไปใช้พัฒนาชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จ ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผู้ที่ประสบความสำเร็จคือ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความเมตตา และรู้จัก “ให้” ผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอเช่น การให้ความสุข ให้ความเมตตาเห็นอกเห็นใจ ให้ความรู้ หรือให้ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 2

“11 วิธีเปลี่ยนนิสัยสู่ความสำเร็จ”

ใครๆ ก็อยากได้ชื่อว่าเป็นผู้ประสบความสำเร็จ แต่ความสำเร็จในชีวิตไม่ได้เกิดจากความสามารถเท่านั้น ทราบหรือไม่ว่า นิสัยเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันนี่แหละ ที่จะช่วยให้คุณเป็นคนที่เหมาะสม ความสำเร็จได้อย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งเราทุกคนสามารถทำได้ ง่ายมากทีเดียว

การฝึกฝนนิสัยที่ดีจะช่วยให้คุณมีศักยภาพมากขึ้น และความเคยชินที่ดีจะทำให้ชีวิตคุณมีแต่เรื่องดีๆ เกิดขึ้น และทำให้เรื่องที่เป็นไปไม่ได้กลายเป็นเรื่องจริง เพียงคุณหมั่นฝึกฝน เรื่องที่เคยคิดว่ายากก็จะไม่ยากอีกต่อไป มาเริ่มฝึกนิสัยที่ดีตั้งแต่วันนี้กันเถอะ

1. เริ่มเช้าวันใหม่ด้วยการทักทายคนอื่นก่อน คุณเคยเป็นคนที่ลำบากใจกับการทักทายคนอื่นหรือไม่ การทักทายนั้นไม่ยากอย่างที่คิด เมื่อพบคนคุ้นเคย คุณควรจะทักเขาก่อนที่เขาจะเห็นคุณและหากบังเอิญหันมาเจอกันพอดี ก็ควรส่งยิ้มให้เขาก่อน การทักทายคนอื่นก่อน จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าเขาเป็น “ใครบางคน” ที่มีความหมายและมีความสำคัญ และนี่คือวิธีสร้างเสน่ห์แก่ผู้พบเห็นอย่างง่ายๆ โดยที่คุณไม่ต้องลงทุนอะไรเลย

2. แอ่ยคำชมหรือขอบคุณแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย เรื่องเดียวกันสำหรับบางคนอาจถือเป็นเรื่องธรรมดา แต่สำหรับบางคนกลับถือเป็นเรื่องพิเศษ เมื่อใครทำอะไรดีๆ ให้ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ที่ช่วยเหลือในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ปลูกที่คอยโบกรถให้ แม่บ้านประจำสำนักงาน หรือบริการที่นำอาหารมาเสิร์ฟ ฯลฯ เพียงคุณแอ่ยคำว่า “ขอบคุณครับ (ค่ะ)” ก็จะสามารถสร้างมิตรภาพและความประทับใจให้อีกฝ่ายหนึ่งได้แล้ว คำพูดสั้นๆ แต่เต็มไปด้วยมิตรภาพและความจริงใจนี้จะทำให้ชีวิตในแต่ละวันของคุณและคนรอบข้างสดใสขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

3. รู้จักแสดงความยินดีอย่างจริงใจ เมื่อคนที่คุณรู้จักประสบความสำเร็จหรือมีข่าวดี สิ่งที่คุณควรทำคือแสดงความยินดีกับเขา ยิ่งเป็นคนที่คุณสนิทมากเท่าไร เขายิ่งอยากให้คุณแบ่งปันความดีใจกับเขาเท่านั้น ในทางพุทธศาสนา การแสดงความยินดีถือเป็นการแสดงมุทิตาจิต ซึ่งหมายถึงว่าผู้พูดมีกุศลจิตที่ดี และเมื่อเรามีกุศลจิตที่ดีต่อผู้อื่น สิ่งดีๆ ย่อมจะสะท้อนกลับมาหาเราเอง

4. หมั่นอธิษฐานขอพรให้คนอื่น สวดมนต์ไหว้พระหรือเข้าวัดทำบุญ เรามักจะอธิษฐานขอพรให้ตัวเอง คราวต่อไปลองอธิษฐานขอพรให้คนอื่นด้วย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน คนรัก ญาติพี่น้อง เจ้านาย คนที่คุณนับถือ หรือแม้แต่คนที่คุณ(แอบ) รัก... คนที่คอยห่วงใยและมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์จะคอยปกป้องและดลบันดาลให้พบเจอแต่สิ่งที่ดี ไม่เชื่ออย่าลบหลู่...

5. อย่า “อะไรก็ได้” คุณเคยเจอคนที่ไม่เคยตัดสินใจด้วยตัวเอง แม้แต่เรื่องง่ายๆ ไหม คนประเภทที่เวลาจะสั่งชาหรือกาแฟ ก็ตัดสินใจเองไม่ได้ หรือเวลาไปร้านอาหารก็จะบอกว่า “อะไรก็ได้” คนประเภทที่ไม่รู้ว่าชีวิตจะเดินไปทางไหน มักเป็นคนอ่อนแอ ไม่เด็ดขาดและถูกโน้มน้าวได้ง่าย เพราะเห็นดีเห็นงามตามคนอื่นเสมอ หากคุณอยากมีชีวิตเป็นของตนเองอย่างแท้จริง ไม่ต้องการให้ใครมาจูงจมูก ควรรู้จักเลือกและรู้จักคิดเอง แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่สะท้อนไปถึงการตัดสินใจในเรื่องใหญ่ได้ในอนาคต คนที่เรียนรู้และฝึกฝนในการเลือกมากเท่าไร ก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จมากขึ้นเท่านั้น

6. ฟังอย่างตั้งใจ การฟังคือการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง คนที่รู้ตัวว่ามีคนกำลังพูดกับตัวเองอยู่ แต่ไม่สามารถตั้งใจฟังได้ ชอบเหม่อลอย หรือใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เวลาเกิดเรื่องคับขันจะไม่สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ การฝึกควบคุมสมาธิจะช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น และยังพัฒนาความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นด้วย ฉะนั้นเมื่อไรที่มีคนมาพูดกับคุณ ลองตั้งใจฟังเขา โดยไม่พูดแทรก ไม่ด่วนตัดสิน แต่ฟังให้ได้ยินสิ่งที่เขาต้องการจริงๆ แล้วคุณจะเป็นคนที่มีเสน่ห์ขึ้นมากทีเดียว

7. สิ่งใดที่ยังไม่ลงมือทำ อย่าเพิ่งมองหาข้อผิดพลาด คุณเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่เมื่อได้รับข้อเสนอหรือได้รับมอบหมายงานมา คุณก็มักจะมองหาข้อผิดพลาดหรือหาเหตุผลของความล้มเหลวไว้ก่อน หรือแม้บางทีที่เป็นคนตัดสินใจเอง แต่กลับคิดว่าจะต้องมีข้อผิดพลาดทั้งที่ยังไม่ได้ลงมือทำ สิ่งนี้จะบ่มเพาะนิสัยไม่จริงใจกับงาน มัวแต่หาเหตุผลมากลบเกลื่อนความไม่จริงใจของตัวเอง คนที่คิดหาแต่วิธีเอาตัวรอด จะไม่สามารถภูมิใจในตัวเองได้ เพราะฉะนั้นลองทำดูให้เห็นจริงก่อนและเมื่อเกิดอุปสรรค จงใช้ปัญญา ก้าวข้ามมันไปให้ได้ สิ่งนี้จะทำให้คุณประสบความสำเร็จและมีความนับถือตัวเองมากขึ้น เมื่อคุณนับถือตัวเองแล้ว ทำไมคนอื่นจะไม่นับถือคุณ

8. อย่ามองว่าการมาสายใครๆ เขาทำกัน เคยสังเกตไหมว่าเวลามีคนนัดกับเพื่อน คนที่มาช้าก็จะมาเข้าเสมอ ส่วนคนที่มาสายก็จะมาสายประจำ คนที่รู้จักเกรงใจจะต้องขอโทษคนที่มารอก่อน และจะมาเข้าขึ้นในคราวหน้าเพื่อที่จะไม่ต้องให้คนอื่นมารออีก สิ่งสำคัญอยู่ที่จิตสำนึกคนที่มองว่าการมาสายเป็นเรื่องธรรมดา และมาสายแล้วสายอีกนั้นแสดงถึงการขาดความรับผิดชอบและยังสะท้อนถึงการขาดความเคารพต่อผู้อื่นด้วย หากไม่อยากสูญเสียความน่าเชื่อถือ มีนัดหมายเมื่อไรไปให้ทันหน่อยเถอะ

9. จงเรียนรู้การรับคำขอโทษจากคนอื่น ขณะที่คุณไม่พอใจหรือโกรธ อาจทำให้สถานการณ์ยิ่งแย่เข้าไปอีก วิธีง่ายๆ ที่อยากแนะนำคือ ลดทิวและทนฟังเขาพูดให้จบ โดยไม่ขัดหรือพยายามหาข้อโต้แย้ง เพราะการเป็นฝ่ายเอ่ยปากขอโทษไม่ใช่เรื่องง่ายและต้องใช้ความกล้าหาญอย่างมาก หากคุณเรียนรู้ที่จะรับคำขอโทษและให้อภัยได้ คุณคือผู้ที่เข้าถึงหลักพรหมวิหารสี่ และจะเป็นผู้ที่น่ายกย่องอย่างยิ่ง

10. “ฉันต้องวางสายแล้วนะ” ก่อนจบการสนทนาทางโทรศัพท์ คุณได้พูดประโยคนี้หรือเปล่า เคยไหมที่ยังพูดธุระไม่จบแล้วฝ่ายตรงข้ามชิงวางสายไปเสียก่อน คุณรู้สึกอย่างไร หากคุณจำเป็นต้องวางสายแค่พูดเพราะๆ กับฝ่ายตรงข้าม การวางสายก็จะไม่ใช่เรื่องยาก แต่กลับจะสร้างความรู้สึกที่ดีให้แก่กันและกัน เพราะฉะนั้นก่อนวางสายโทรศัพท์ ลองพูดเสียหน่อยว่า “ต้องวางสายแล้วนะคะ(ครับ)” หรือ “แค่นี้ละ” สั้นๆ และรอให้อีกฝ่ายวางสายก่อน เรื่องง่ายๆ แค่นี้ก็ทำให้คุณเป็นคนที่น่ารักมากๆ ได้ ลองดูนะ

11. เมื่อพบคนอ่อนน้อมควรอ่อนน้อมยิ่งกว่า หากมีโอกาสได้พบคนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน คนคนนั้นคือคนที่คุณควรจะได้เรียนรู้จากเขา คนทั่วไปเมื่อพบคนที่ขี้เกรงใจหรืออ่อนน้อม มักจะได้ทีวางมาดข่มขู่ไม่ถือเป็นคุณสมบัติของคนดี แต่คนที่รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตนกับทุกคนอย่างจริงใจ คนแบบนี้ไปที่ไหนก็จะมีแต่คนเอ็นดู การจะประสบความสำเร็จไม่ใช่เรื่องง่าย ดังนั้นจึงขอแนะนำให้คุณเริ่มจากเรื่องเล็กๆ ก่อน และตั้งใจทำอย่างดีที่สุด หากคุณสงสัยในสิ่งที่กำลังทำว่าจะนำไปสู่ความสำเร็จหรือไม่ ขอเพียงคุณบอกกับตัวเองเสมอๆ ว่า “ต้องเริ่มจากเรื่องเล็กๆ และไม่ลืมความมุ่งมั่น” เมื่อทำเรื่องง่ายๆ สำเร็จ คุณก็จะมี ความมั่นใจและมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับสิ่งที่ยากขึ้นต่อไป และคุณก็จะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้ในที่สุด

กิจกรรมที่ 33

1. ชื่อกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

2. วัตถุประสงค์

ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนแนวคิดให้เป็นเชิงบวกเพื่อฝึกผ่อนคลายความเครียด

3. เวลา 45 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ / อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม สอบถามสมาชิกว่าใครเคยมีความเครียดบ้างและมีวิธีแก้ไขความคิดอย่างไร และให้สมาชิกอ่านใบความรู้ที่ 1	- ใบความรู้ที่ 1 คิดอย่างไรให้ ไม่เครียด
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกวิเคราะห์ประโยคในตารางตามใบกิจกรรมที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ดินสอ / ปากกา
กลุ่มย่อย 8-10 คน เวลา 10 นาที	3. สุ่มตัวแทนสมาชิก 5 - 10 คน ให้นำเสนอความคิดเห็นของตนที่แก้ไขจากประโยคในตารางตามใบกิจกรรมที่ 1	
กลุ่มย่อย 8-10 คน เวลา 10 นาที	4. ให้แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8-10 คนให้ระดมความคิดการคิดบวก และลบมีผลดี ผลเสียอย่างไรตามประโยคในใบกิจกรรมที่ 1	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการระดมสมอง จากนั้นผู้นำกลุ่ม และสมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมตามผลการระดมสมองของแต่ละกลุ่ม	
รายบุคคล เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์ตัวเองว่าในช่วงชีวิตที่ผ่านมามีความคิดในทางลบมีอะไรบ้าง และเปลี่ยนความคิดของตนเองให้เป็นทางบวก ตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2 - ดินสอ / ปากกา
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	7. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิก 3-5 คน มานำเสนอผลการวิเคราะห์ของตนเอง 8. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การปรับเปลี่ยนความคิดในเชิงลบเป็นความคิดในเชิงบวก หากฝึกคิดและทำเป็นประจำจะเป็นผลดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบความรู้ที่ 1

คิดอย่างไรให้ไม่เครียด

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรดาวิธีการต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนรู้กันมาลักษณะความคิดของเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบและความคิดทางบวก

1. คิดแล้วเครียด / คิดทางลบ เป็นการคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

● การตั้งความหวังที่คาดหวังเกินไป

- ต่อตนเอง

“ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

“ฉันอยากรู้จักคนมากๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย”

- ต่อคนอื่น / โลกภายนอก

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

● การตำหนิตนเอง

- ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด

“ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหาย”

- ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ

“ฉันไม่น่าทำเลย”

● การไม่อยู่กับปัจจุบัน

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหม่นม่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนเองจะได้รับมองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดเวลา

2. คิดแบบไม่เครียด / คิดทางบวก เป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตนเอง โดยการตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

3. มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองว่า“อะไรผิด”มากกว่าที่มองว่า “ใครผิด”

4. หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทาง ให้แก่ตนหรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียน ที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

5. มีอารมณ์ขัน

6. รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดเมตตา ให้อภัย เพื่อลดแรงอาฆาต โกรธแค้นจะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น

เวลาเจองานหนัก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..โอกาสในการเตรียมพร้อมสู่ความเป็นมืออาชีพ
เวลาเจอปัญหาซับซ้อน	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..บทเรียนที่จะสร้างปัญญาได้อย่างพิเศษ
เวลาเจอความทุกข์หนัก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..แบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เกิดทักษะในการดำเนินชีวิต
เวลาเจอนายจอมละเอียด	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การฝึกตนให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ (perfectionist)
เวลาเจอคำตำหนิ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การชี้จุดทรัพย์มหาสมบัติ
เวลาเจอคำนิทา	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การสะท้อนว่าเรายังคงเป็นคนมีความหมาย
เวลาเจอความผิดพลาด	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..วิธีที่ธรรมชาติกำลังสร้างภูมิคุ้มกันให้กับชีวิต
เวลาเจอความป่วยไข้	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..การเตือนให้เห็นคุณค่าของการรักษาสุขภาพให้ดี
เวลาเจอความพลัดพราก	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..บทเรียนของการรู้จักหยัดเยียดด้วยตัวเอง
เวลาเจอลูกหัวดื้อ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..โอกาสของการพิสูจน์ความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง
เวลาเจอแฟนทิ้ง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ความเป็นอนิจจังที่ทุกชีวิตมีโอกาสพานพบ
เวลาเจอคนที่ใช่แต่เขามีคู่แล้ว	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ประจักษ์พยานว่าไม่มีใครได้ทุกอย่างดั่งใจหวัง
เวลาเจอภาวะหลุดจากอำนาจ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ความเป็นอนัตตาของชีวิตและสรรพสิ่ง
เวลาเจอคนลี้ภัยลั่น	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..อุทาหรณ์ของชีวิตที่ไม่น่าเจริญรอยตาม
เวลาเจอคนเลว	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ตัวอย่างของชีวิตที่ไม่พึงประสงค์
เวลาเจออุบัติเหตุ	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..คำเตือนว่าจงอย่าประมาทซ้ำอีกเป็นอันขาด
เวลาเจอศัตรูคอยกลั่นแกล้ง	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..บททดสอบที่ว่า “มารไม่มีบารมีไม่เกิด”
เวลาเจอวิกฤต	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..บทพิสูจน์สัจธรรม “ในวิกฤตย่อมมีโอกาส”
เวลาเจอความจน	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..วิธีที่ธรรมชาติเปิดโอกาสให้เราได้ต่อสู้ชีวิต
เวลาเจอความตาย	ให้บอกตัวเองว่า	นี่คือ..ฉากสุดท้ายที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”

คำแนะนำ

ให้สมาชิกวิเคราะห์ประโยคในตาราง แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องเครียด หรือไม่เครียดในกรณีที่ท่านเห็นว่าประโยคนั้นๆ แสดงถึงความเครียดให้แต่งประโยคใหม่ที่แสดงถึงความไม่เครียด

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

ชื่อ..... สกุล.....

(ใช้เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”

ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาให้ท่านระบุความคิดในทางลบที่ท่านเคยคิดอะไรบ้าง และให้เปลี่ยนเป็นความคิดในทางบวก (ใช้เวลา 5 นาที)

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

ชื่อ..... สกุล.....

กิจกรรมที่ 34

1. ชื่อกิจกรรม “บทบาทชาย - หญิง”

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกพอใจและภาคภูมิใจกับเพศของตนเอง

3. เวลา 40 นาที

4. วิธีดำเนินกิจกรรม

กลุ่ม/เวลา	วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยถามสมาชิกถึงบทบาทของหญิงและชายในปัจจุบัน	- ใบความรู้ที่ 1 “มิติหญิงชาย”
กลุ่ม ชาย - หญิง กลุ่มละ 10 คน เวลา 5 นาที	2. แบ่งสมาชิก เป็น 2 กลุ่มตามเพศ ชาย - หญิง กลุ่มละประมาณ 10 คน และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดเกี่ยวกับอาชีพที่อีกเพศทำไม่ได้/ทำได้ไม่ดี แล้วเขียนลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต	- ใบกิจกรรมที่ 1 “บทบาทเพศ” - กระดาษฟลิปชาร์ต
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	3. ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาและอภิปรายถึงแต่ละอาชีพที่สมาชิกเขียนมาว่าในความเป็นจริงอีกเพศหนึ่งสามารถทำได้หรือไม่เพราะเหตุใด	
รายบุคคล เวลา 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปความสามารถในการประกอบอาชีพของชาย - หญิง ว่ามีได้แตกต่างกัน	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	5. ให้สมาชิกเขียนถึงความพึงพอใจในบทบาทและความสามารถของตัวเองในความเป็นหญิงและชาย	
กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกสมาชิกประมาณ 2-3 คนมานำเสนอตามใบกิจกรรมที่ 2	- ใบกิจกรรมที่ 2
	7. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

5. สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

หญิงและชายแตกต่างกันเพียงสรีระร่างกาย แต่ความสามารถและบทบาทของเพศชาย - หญิง ถูกกำหนดให้แตกต่างกันโดยความเชื่อและค่านิยมของสังคม เราควรมีความรู้สึกที่ดีต่อเพศ และบทบาทที่เป็นอยู่ของตนเองเพราะไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย ทอม ดี เกย์ หรือตุ๊ด ต่างก็มีศักยภาพอยู่ในตัวสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมได้เท่าเทียมกัน

6. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงาน

ใบความรู้ที่ 1

มิติหญิงชาย (Gender)

“มิติหญิงชาย” หมายถึง ความเป็นหญิงความเป็นชายที่ถูกกำหนดขึ้นโดยสังคมและวัฒนธรรม เช่น ชายเป็นผู้นำ หญิงเป็นผู้ตาม ไม่ใช่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติมาตั้งแต่กำเนิดเหมือนกับธรรมชาติทางร่างกายของชายมีอวัยวะ หญิงมีรังไข่ ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การกำหนดโดยสังคมและวัฒนธรรมนี้ทำให้มีผลต่อชีวิตของหญิงชายมากกว่าการกำหนดโดยธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพันธุ์

ในอดีตบทบาทของหญิงชายกำหนดขึ้นโดยอาศัยความแตกต่างโดยธรรมชาติของสรีระ คือ ชายซึ่งมีสรีระที่แข็งแรงกว่าหญิงจึงต้องรับผิดชอบงานหนักนอกบ้าน เช่น ออกป่า ล่าสัตว์ หญิงอยู่บ้าน ทำงานบ้าน และเลี้ยงลูกโดยเฉพาะลูกเล็ก ๆ ที่ต้องติ่มนมจากเต้านมของแม่ หญิงจึงได้รับการปกป้องคุ้มครองจากชาย จากบทบาทในอดีตที่ชายต้องรับผิดชอบงานหนัก ทำให้สังคมให้ความสำคัญกับชายมากกว่าหญิงและความคิด ความเชื่อนี้ยังคงอยู่ในสังคมเรื่อยมา ทำให้เกิดการปฏิบัติต่อชายหญิงที่แตกต่างกัน เช่น ชายได้เรียนหนังสือมากกว่าหญิง ชายไม่ต้องทำงานบ้านแต่หญิงต้องทำงานบ้าน ชายมีโอกาสหาประสบการณ์ต่าง ๆ นอกบ้านได้แต่หญิงไม่มีโอกาส

ในเรื่องอนามัยเจริญพันธุ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของวัยรุ่นจะเห็นตัวอย่างได้ชัดเจน เช่น หญิงไม่กล้าเรียนรู้เรื่องเพศ เนื่องจากสังคมกำหนดว่าหญิงที่ดีจะต้องไร้อะไรร่วมเพศ จึงทำให้ขาดความรู้ ความเข้าใจที่จะป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากปัญหาเรื่องเพศ แต่ชายหาความรู้ได้อย่างอิสระ ผิดบ้าง ถูกบ้าง ประกอบกับในสังคมไทยมีค่านิยมแต่เดิมว่าถ้าชายสามารถมีเพศสัมพันธ์กับหญิงได้หลายคน ถือว่าเป็นคนมีฝีมือ เมื่อพลาตพลึงมีเพศสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดปัญหาตามมามากมายโดยเฉพาะฝ่ายหญิง เช่น การตั้งครรภ์ในขณะที่ไม่พร้อม ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาการทำแท้งอันตราย การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ เป็นต้น ฝ่ายชายเองก็ได้รับผลกระทบ แต่มักจะน้อยกว่าหญิง เช่น ถูกสังคมตำหนิ ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นในกรณีที่ฝ่ายหญิงเรียกร้อง

ปัจจุบันบทบาทของหญิงชายเปลี่ยนแปลงไป หญิงชายมีโอกาสศึกษาเล่าเรียนและทำงานหารายได้ทั้งสองฝ่าย แต่สังคมก็ยังคาดหวังให้หญิงรักษาทบทางเดิมอยู่ เช่น การทำงานบ้าน เลี้ยงลูก ทำให้หญิงต้องรับภาระหนักยิ่งขึ้นกว่าหญิงในสังคมยุคเก่า การทำกิจกรรมนอกบ้านจึงถูกจำกัดไปโดยปริยาย จึงมีผลทำให้โอกาสที่จะได้รับบทบาทในสังคมที่สูงขึ้นก็ถูกจำกัดไปด้วย เช่น การเป็นผู้บริหารหน่วยงาน การเป็นผู้นำในระดับชุมชน เป็นต้น

ภาระหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างมากทั้งในบ้านและนอกบ้านของหญิงส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ และส่งผลกระทบต่อครอบครัว เช่น มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับสามี การระบายอารมณ์กับลูก

เมื่อได้มองภาพบทบาทหญิงชายในปัจจุบันจะเห็นความจำเป็นที่จะต้องทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิด และยอมรับความเท่าเทียมกันทางด้านความคิด ศักดิ์ศรี ความรับผิดชอบและบทบาทของหญิงและชาย ปัญหาที่เกิดจากความไม่เท่าเทียมกันของหญิงและชายก็จะลดลงได้

ปัญหาครอบครัวที่เกิดจากความไม่เท่าเทียมกันของหญิงชาย

การที่สังคมกำหนดให้เพศชายเป็นผู้นำและมีความสำคัญมากกว่าหญิง ทำให้หญิงได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมกับชาย และเมื่อแต่งงานอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวจะเกิดปัญหามากมาย

หญิงต้องรับภาระมากกว่าชาย เช่น ต้องทำงานหาเลี้ยงชีพ และต้องกลับมาทำงานบ้านเลี้ยงลูก ทำให้เกิดความเครียด และมีพฤติกรรมที่ถูกมองว่าน่ารำคาญ เป็นสาเหตุให้ผู้ชายเบื่อบ้านจึงหาโอกาสไปหาความสุขนอกบ้าน เช่น ไปดื่มเหล้าและมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่น

การไปมีเพศสัมพันธ์นอกบ้านของชาย แม้ภรรยาจะรับไม่ได้ แต่สังคมยอมรับได้ ซึ่งนำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัวมาก รวมทั้งเรื่องการนำโรคมาให้ภรรยา เช่น โรคเอดส์ทำให้ครอบครัวล่มสลาย

หญิงต้องรับภาระเรื่องการคุมกำเนิดเพราะชายมักจะคิดว่าเป็นหน้าที่ของหญิง ชายไม่เกี่ยวแท้จริงแล้วหญิงเป็นฝ่ายตั้งครรภซึ่งมีผลต่อสุขภาพอยู่แล้ว ชายจึงควรแบ่งเบาภาระเรื่องการคุมกำเนิดแทน

ภรรยาที่เรียนน้อย ไม่ได้ประกอบอาชีพ มักอยู่ใต้อำนาจของสามีที่เรียนสูงกว่า และเป็นฝ่ายหารายได้ เนื่องจากต้องพึ่งพิงเรื่องการเงินจากสามี

ผู้ชายมักใช้ความรุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจกับผู้หญิงซึ่งเป็นภรรยา เพราะเคยชินกับการมีอำนาจเหนือกว่า สิ่งเหล่านี้ทำให้ชีวิตครอบครัวขาดความสุข และอาจนำไปสู่ปัญหาที่รุนแรงได้

ใบกิจกรรมที่ 1

“เรื่อง บทบาทเพศ”

ให้สมาชิกเขียนยกตัวอย่างอาชีพอะไรที่คิดว่าเพศตรงข้ามเราทำไม่ได้/ทำไม่ได้ไม่ดี

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

ใบกิจกรรมที่ 2

ให้สมาชิกเขียนถึงความพึงพอใจในบทบาทและความสามารถของตัวเอง

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

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กันยายน 2551.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น). นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 4. กันยายน 2548.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. กันยายน 2548.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 3. มกราคม 2543.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม. นนทบุรี. บริษัท วงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 1. กุมภาพันธ์ 2543.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ EQ. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรกฎาคม 2544.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. EQ ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี. ร้านที-คอม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กันยายน 2543.

คณะทำงาน

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์วัชรระ	เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์เกียรติภูมิ	วงศ์จิต	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์สุจิต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
4. หม่อมหลวงยุพดี	ศิริวรรณ	ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
5. นางสาววดี	นวลมณี	กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
6. นางวนิดา	ชนินทุทรวงศ์	สถาบันราชานุกูล
7. นางสาวอมรากล	อินโอชานนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
8. นางกาญจนา	วณิชรมณีย์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
9. นางสาวระวีวรรณ	ศรีสุชาติ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

คณะทำงาน

1. นางตติยา	ทุมแสน	สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพจิต
2. นางสุจิรา	เนาวรัตน์	สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา
3. นางสาวกณิคนพิน	กิตติรักษนนท์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
5. นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
6. นางสาวปัทมา	พ่วงเจริญ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
7. นางสาวพันธ์วลี	สิทธิณรงค์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
8. นายปิยะพงษ์	ทองอก	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
9. นางสาวทัญกร	ศรีทอง	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
10. นางสาวทิวาทิพย์	แสนทวี	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
11. นางสาวรินทร์ลภัส	รัฐธนโรจน์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
12. นางสาวธัญญนันท์	ไชยชำนาญ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
13. นางสาวสุมาลี	หะสุวรรณ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
14. นายเจษฎา	เดี่ยวเจริญกุล	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
15. นายไพฑูรย์	นุสีหา	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข