คู่มือการจัดกิจกรรม พัฒนาทักษะของเยาวชน

เรื่อง "การป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"

สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE

โครงการ
TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการจัดกิจกรรม พัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง "การป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"

เรื่อง "การป้องกัน และแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"

สำหรับอาสาสมัคร แกนนำศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUNBER ONE

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน
เรื่อง "การป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"
สำหรับอาสาสมัคร แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUNBER ONE
โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

พิมพ์ครั้งที่ 2 : มกราคม 2558
จำนวนพิมพ์ : 17,242 เล่ม
พิมพ์ที่ : ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำนำ

สืบเนื่องจาก **ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี** องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE พระราชทานแนวทาง ให้กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการฯ เร่งพัฒนาวิชาการและสื่อเทคโนโลยี เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ ซึ่งมีมากกว่า 3 แสนแห่ง สู่เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพสมาชิกให้เป็นคนเก่งและดี มีความมั่นคงทางจิตใจ และปลอดภัยจากปัญหายาเสพติด และปัญหาสังคมรอบด้าน

ด้วยสถิติที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าตกใจของปัญหาในกลุ่มวัยรุ่นไทย คือปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาสังคมอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย **คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชนเรื่อง "การป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"** จึงเป็น ๑ ใน ๓ เรื่องสำคัญ ที่กรมสุขภาพจิตกำหนดให้เร่งพัฒนาจัดทำเป็นคู่มือ เพื่อเผยแพร่ให้กับแกนนำชมรม และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้มีความรู้และมีแนวทางในการแก้ปัญหาทั้งกับตัวเอง หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือเพื่อนๆ ตามบทบาทหน้าที่ เพื่อสนองแนวทางพระราชทานขององค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE

ในนามกรมสุขภาพจิต ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือเล่มนี้จะเป็นเครื่องมือการดำเนินงานที่สำคัญของแกนนำ TO BE NUMBER ONE ในการทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือเพื่อนๆ ให้ปลอดภัยจากปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สารบัญ

คำนำ.....

สารบัญ.....

บทนำ.....

ชุดกิจกรรม

1. รู้จักและภาคภูมิใจในตนเอง

1.1 กิจกรรม "ลายแทงแห่งจุดสัมผัส" 2

1.2 กิจกรรม "ตัดไฟแต่ต้นลม" 6

1.3 กิจกรรม "สัมผัสสิ่งดีในตัวฉัน" 15

1.4 กิจกรรม "เชื่อหรือไม่" 17

1.5 กิจกรรม "การเข้าใจตนเอง" 20

1.6 กิจกรรม "อีเมล์ บอกความรู้สึก" 31

1.7 กิจกรรม "เป้าหมายของชีวิตฉัน" 35

2. การคิด/ตัดสินใจ/แก้ปัญหา และการปรับตัว

2.1 กิจกรรม "สีสันแห่งอารมณ์" 40

2.2 กิจกรรม "แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์" 50

2.3 กิจกรรม "กระตุกต่อมคิด พิชิตปัญหา" 59

2.4 กิจกรรม "คิดบวก ช่วยได้" 71

2.5 กิจกรรม "จะทำอย่างไรดี" 77

2.6 กิจกรรม "เคล็ดไม่ลับกับคำปฏิเสธ" 86

สารบัญ

3. การเห็นคุณค่า/ยอมรับความแตกต่าง/และการมีความสัมพันธ์ที่ดี

3.1 กิจกรรม "เกิดใต้ฟ้าเดียวกัน" 94

3.2 กิจกรรม "คิดก่อนตัดสิน" 108

3.3 กิจกรรม "รักเมื่อพร้อม" 113

4. ค่านิยมและความรู้ เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหา การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

4.1) ค่านิยมเรื่องเพศ .....

4.1.1 กิจกรรม "เวทีวาทะ" 121

4.1.2 กิจกรรม "TO BE BINGO" 123

4.1.3 กิจกรรม "เตือนใจวัย Teen" 130

4.1.4 กิจกรรม "ปริศนารักออนไลน์" 132

4.2) ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ .....

4.2.1 กิจกรรม "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์" 136

4.2.2 กิจกรรม "สัญญาณไฟ...เตือนภัยวัยทีน" 143

4.2.3 กิจกรรม "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน" 148

4.3) โรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน .....

4.3.1 กิจกรรม "โรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน" 156

บทนำ

ในสภาวะปัจจุบันที่มีความผันผวนทางสังคม เศรษฐกิจ ซึ่งนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ที่บุคคลทุกเพศและทุกวัยต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น จึงเป็นวัยที่อาจมีปัญหาพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ปัญหาเรื่องเพศ ความรุนแรง และยาเสพติด สำหรับเรื่องเพศเป็นปัญหาที่พบมากในกลุ่มวัยรุ่น และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น จากข้อมูลสุขภาพในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา วัยรุ่นไทยมีแนวโน้มตั้งครรภ์และคลอดบุตรสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 15-17 ปี แม่วัยรุ่นกลุ่มนี้จะต้องออกจากโรงเรียนกลางคันทั้ง ๆ ที่ยังเรียนไม่จบ และยังไม่พร้อมที่จะตั้งครรภ์และเลี้ยงดูบุตร ส่งผลให้เกิดปัญหาทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม หลายคนสามารถปรับตัวและหาทางแก้ไขปัญหาได้ หลายคนไม่สามารถหาทางออกได้ บางคนใช้วิธียุติการตั้งครรภ์ที่ไม่ปลอดภัย หรือบางคนเลือกสิ้นสุดการมีชีวิตเพื่อหนีความอาย

การตั้งครรภ์ไม่พร้อมมาจากสาเหตุหลายประการ ส่วนใหญ่เกิดจากขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ การคุมกำเนิด แหล่งช่วยเหลือ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และค่านิยมทางเพศที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงการขาดทักษะในการคบเพื่อนต่างเพศ การปฏิเสธ และการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่สำคัญ คือการพัฒนาความรู้และทักษะในเรื่องดังกล่าวให้แก่เยาวชนวัยรุ่น

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง **"การป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"** สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUNBER ONE เป็นคู่มือที่นำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรให้กับเยาวชนวัยรุ่นสมาชิกที่มาใช้บริการในศูนย์ฯ หรือแกนนำจัดกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นและสมาชิกอื่น ๆ เนื้อหาประกอบด้วย

1) การรู้จักและภาคภูมิใจในตนเอง
2) การคิด/ตัดสินใจ/แก้ปัญหา และการปรับตัว
3) การเห็นคุณค่า/ยอมรับความแตกต่าง/และการมีความสัมพันธ์ที่ดี และ
4) ค่านิยมและความรู้เรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

วัตถุประสงค์

1. เป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUNBER ONE จัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้และพัฒนาทักษะของสมาชิก เรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
2. เป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกเข้าใจและภาคภูมิใจในตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
3. เป็นแนวทางสำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกมีกระบวนการคิด ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์

กลุ่มเป้าหมาย

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

ขอบข่ายเนื้อหาสาระของคู่มือ

ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 4 ชุด

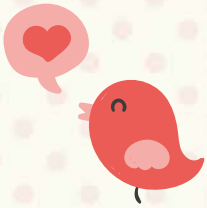
1) **ชุดกิจกรรม รู้จักและภาคภูมิใจในตนเอง** เป็นกิจกรรมสำหรับให้วัยรุ่น รู้จักและภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักการวางเป้าหมายในชีวิต ประกอบด้วย 7 กิจกรรม คือ

- กิจกรรม “ลายแทงแห่งจุดสัมผัส”
- กิจกรรม “ตัดไฟแต่ต้นลม”
- กิจกรรม “สัมผัสสิ่งดีในตัวฉัน”
- กิจกรรม “เชื่อหรือไม่”
- กิจกรรม “การเข้าใจตนเอง”
- กิจกรรม “อีเมล์ บอกความรู้สึก”
- กิจกรรม “เป้าหมายชีวิตของฉัน”

2) **ชุดกิจกรรม การคิด/ตัดสินใจ/แก้ปัญหา และการปรับตัว** เป็นกิจกรรมสำหรับให้วัยรุ่นรู้จักวิธีผ่อนคลายอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ทางลบ ฝึกกระบวนการคิด ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะมีมุมมองทางบวก ประกอบด้วย 6 กิจกรรม คือ

- กิจกรรม “สีสันแห่งอารมณ์”
- กิจกรรม “แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์”

- กิจกรรม "กระตุกต่อมคิด พิชิตปัญหา"
- กิจกรรม "คิดบวก ช่วยได้"
- กิจกรรม "จะทำอย่างไรดี"
- กิจกรรม "เคล็ดไม่ลับกับคำปฏิเสธ"



3) **ชุดกิจกรรม การเห็นคุณค่า/ยอมรับความแตกต่าง/และการมีความสัมพันธ์ที่ดี** เป็นกิจกรรมสำหรับให้วัยรุ่น สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ

- กิจกรรม "เกิดใต้ฟ้าเดียวกัน"
- กิจกรรม "คิดก่อนตัดสิน"
- กิจกรรม "รักเมื่อพร้อม"

4) **ชุดกิจกรรม ค่านิยมและความรู้ เรื่อง การป้องกันแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์** เป็นกิจกรรมสำหรับให้วัยรุ่น มีความรู้ความเข้าใจและค่านิยมที่ถูกต้องเรื่องเพศ มีทักษะเรื่องการคบเพศอย่างสร้างสรรค์ และมีความรู้เรื่องแหล่งข้อมูลการให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ ประกอบด้วย 3 แผนกิจกรรม

4.1) แผนค่านิยมเรื่องเพศ มี 4 กิจกรรม คือ
- กิจกรรม "เวทีวาทะ"
- กิจกรรม "TO BE BINGO"
- กิจกรรม "เตือนใจวัย Teen"
- กิจกรรม "ปริศนาออนไลน์"

4.2) แผนความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ มี 3 กิจกรรม คือ
- กิจกรรม "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์"
- กิจกรรม "สัญญาณไฟ...เตือนภัยวัยทีน"
- กิจกรรม "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน"

4.3) แผนความรู้เรื่องโรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน มี 1 กิจกรรม คือ
- กิจกรรม "โรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน"

โอกาสในการจัดกิจกรรม

1. อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมสำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. แกนนำ TO BE NUNBER ONE จัดกิจกรรมสำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทั่วไป

ชุดกิจกรรม
รู้จักและภาคภูมิใจในตนเอง
ประกอบด้วย 7 กิจกรรม

1. กิจกรรม : ลายแทงแห่งจุดสัมผัส

จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้สมาชิกรู้ถึงจุดสัมผัสในร่างกายของเพศชายและหญิงและวิธีการดูแลตัวเอง

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม ชาย 2 กลุ่ม หญิง 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า ส่วนใดของร่างกายที่ถูกสัมผัสหรือกระตุ้นแล้วทำให้เกิดความรู้สึก	- ใบกิจกรรม 1 - ดินสอสี
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1 ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพและระบายสีจุดสัมผัสในลายแทงตามใบกิจกรรม 1 ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท	- กระดาษฟลิปชาร์ท
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิก 2-3 คน ว่ามีส่วนอื่นของร่างกายที่ถูกสัมผัสหรือกระตุ้นแล้วทำให้เกิดความรู้สึกอีกหรือไม่	- ปากกา
4. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า ผู้หญิงและผู้ชายมีจุดสัมผัสที่ไวต่อการกระตุ้นเหมือนหรือต่างกันอย่างไร และมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไรเพื่อไม่ให้ถูกสัมผัสเนื้อตัว ร่างกาย เมื่อเราไม่ยินยอมพร้อมใจ และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความคิดเห็นสมาชิกเพิ่มเติม 2-3 คน และสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1

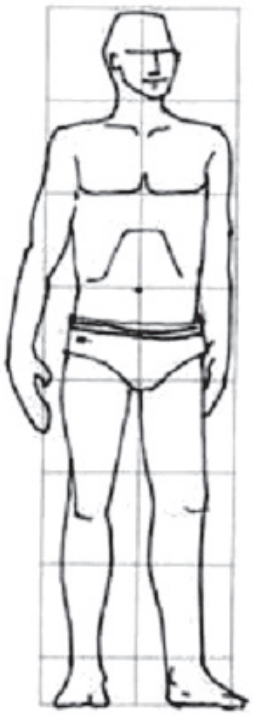
สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์มีอารมณ์ความต้องการทางเพศ ซึ่งเป็นการพัฒนาตามช่วงวัย การรู้จักร่างกาย รวมทั้งจุดสัมผัสที่ไวต่อการถูกกระตุ้น จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักและสามารถหาวิธีจัดการอารมณ์ทางเพศได้ด้วยตนเอง และยังช่วยให้สามารถป้องกันการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1 ลายแทงแห่งจุดสัมผัส



จุดสัมผัสที่กระตุ้นแล้วรู้สึกดีของเพศชาย	จุดสัมผัสที่กระตุ้นแล้วรู้สึกดีของเพศหญิง
1. ริมฝีปาก 2. ใต้คาง 3. หน้าอก 4. ข้อเท้า 5. ทวารหนัก 6. อวัยวะเพศ ฯลฯ	1. ริมฝีปาก 2. หนังศีรษะ 3. หน้าอก 4. แผ่นหลังส่วนล่าง 5. ข้อพับในหัวเข่า 6. ท้องแขน 7. ขาอ่อน 8. อวัยวะเพศ ฯลฯ

ใบความรู้ 1

"จะป้องกันตัวเองอย่างไร... เพื่อไม่ให้คนมากระทบจุดที่ไวต่อการสัมผัสของเรา ที่จะนำพาเราสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและปัญหาอื่น ๆ ตามมา"

เมื่อรู้ว่าเรามีจุดสัมผัสที่ไวต่อการกระตุ้นมากมายในร่างกายของเรา หากเรายังไม่พร้อมและยังไม่ถึงวัยอันควร เราจะป้องกันตัวหรือจะปกป้องตนเองได้ด้วยการที่จะต้องหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่

1. การอยู่กันสองต่อสองในที่ลับตาคน
2. การมั่วสุม และการใช้สารเสพติดซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แล้วเกิดการตั้งครรภ์หรือการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
3. หลีกเลี่ยงการเดินทางคนเดียวในที่เปลี่ยวและที่ปลอดคนยามวิกาลหรือสถานเริงรมย์ ซึ่งจะเป็นสถานที่ที่เสี่ยงต่อการถูกข่มขืนกระทำชำเราหรือการก่ออาชญากรรมทางเพศได้

ทั้งนี้ การที่เรารับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันตนเอง เพื่อไม่ให้จิตใจเคลิบเคลิ้มหรือเลยเถิด หากโดนกระตุ้นจุดสัมผัสที่ไวต่อการกระตุ้นและรู้สึกดีก็เปรียบเสมือนการตัดไฟเสียแต่ต้นลม จะช่วยตัดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและป้องกันปัญหาอื่น ๆ ที่ตามมา เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์และปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2. กิจกรรม : ตัดไฟแต่ต้นลม

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกเข้าใจอารมณ์ทางเพศ และสามารถอธิบายการเกิดอารมณ์เพศ และปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ได้รับ
2. เพื่อให้สมาชิกบอกวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัยเพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม โดยแจกบัตรคำ 4 ชุด ซึ่งมีชุดคำ 4 ชุด ได้แก่ สิ่งกระตุ้น ปฏิกิริยา การตอบสนอง และผลที่เกิดขึ้น ตามใบกิจกรรม 1 - ผู้นำกลุ่มลากเส้นแบ่ง 4 ช่อง บนกระดาน เพื่อให้แต่ละกลุ่มเขียนได้สะดวก เขียนหัวข้อของแต่ละช่องก่อนเริ่มทำกิจกรรม ตามใบกิจกรรม 2 - ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มจับบัตรคำที่ได้ ครั้งละ 1 บัตรคำ อ่านและนำไปเขียนบนกระดานตามกลุ่ม สิ่งกระตุ้น ปฏิกิริยา การตอบสนอง และผลที่เกิดขึ้น จนหมดบัตรคำ จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันดูว่ามีเหตุการณ์ใดบ้างที่เป็นไปได้ - ผู้นำกลุ่มดูแนวคำตอบการเกิดปฏิกิริยา การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นที่อาจเป็นไปได้ตามใบความรู้ 1 และร่วมอภิปรายกับสมาชิกในกลุ่มใหญ่	- ใบกิจกรรม 1 - ใบกิจกรรม 2 - ใบความรู้ 1 - กระดาษฟลิปชาร์ท - ปากกา
2. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิด ดังนี้ - ในสถานการณ์ที่มีตัวกระตุ้นทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เราควบคุมไม่ได้ เราจะมีวิธีตัดวงจร หรือดับอารมณ์ทางเพศ เพื่อจะทำให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสมได้อย่างไร และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอ	
3. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การเกิดอารมณ์ทางเพศ หรือการตื่นตัวทางเพศ เกิดขึ้นได้ในวัยรุ่น การมีสิ่งเร้าต่าง ๆ มากระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดอารมณ์ทางเพศและมีปฏิกิริยาตอบสนองต่าง ๆ ตามมา การตอบสนองและผลที่เกิดขึ้นมีทั้งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม แต่หากจะป้องกันปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การขืนใจผู้อื่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน หนทางหนึ่งที่ทำได้คือการตัดวงจรของการเกิดสิ่งเร้าเสีย แล้วหันมาหากิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์อื่น ๆ ทดแทน

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมกิจกรรมและเสนอความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่

ใบกิจกรรม 1 บัตรคำ

สิ่งกระตุ้น

ดูหนังเอ็กซ์กับเพื่อนชี้	เห็นคนมีเพศสัมพันธ์
เพื่อนเล่าว่าหมาโดนรถทับไส้ทะลัก	ดูรูปโป๊
คนที่เรากำลังปิ๊งยอมให้เบอร์โทรศัพท์	ฝันว่านอนกอดกับแฟน
จินตนาการสาวแต่งตัววับ ๆ แวม ๆ	ดูเรื่องเซ็กส์ในเน็ต
เห็นสาวสายเดี่ยว	เห็นคนหุ่นดีมาก

ปฏิกิริยา

หดหู่	อยากมีโอกาสทำแบบนั้นบ้าง
ใจสั่น	ชอบ
ขนลุก วูบวาบ	อยากดู
อยากสัมผัส ลูบคลำ	อวัยวะเพศแข็งตัว
กลัว ๆ กล้าๆ แต่อยาก...	รู้สึกผิด อาย

การตอบสนอง

คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม	กินเหล้าดับอารมณ์
ช่วยตัวเอง	อาบน้ำ
เก็บเอาไปฝันต่อ	สงบสติอารมณ์
ฝันเปียก	เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง
ทำใจให้ลืม	ตั้งใจว่าครั้งเดียวแล้วไม่ทำอีก

ผลที่เกิดขึ้น

รู้สึกดี โล่ง	กระสุนหมด
ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม	แม่ไม่ชอบแน่
กลัวคนรู้เห็น	รู้สึกผิด
สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม	สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี
ติดใจ อยากทำอีก	เขียนไปถามหมอนพพร

ใบกิจกรรม 2

สิ่งกระตุ้น	ปฏิกิริยา	การตอบสนอง	ผลที่เกิดขึ้น

ใบความรู้ 1
แนวคำตอบของการเกิดปฏิกิริยา การตอบสนอง และผลที่เกิดขึ้น

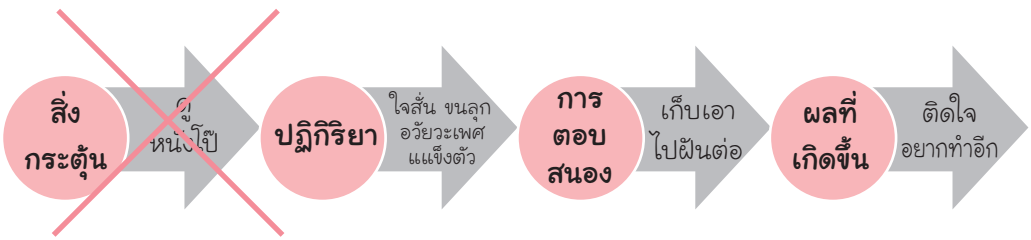
สิ่งกระตุ้น	ปฏิกิริยา	การตอบสนอง	ผลที่เกิดขึ้น
ดูหนังเอ็กซ์กับเพื่อนชี้	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, อยากมีโอกาสทำแบบนั้นบ้าง, ชอบ, อยากดู, อวัยวะเพศแข็งตัว, รู้สึกผิด อาย ฯลฯ. เพิ่มเติม.....	ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, ทำใจให้ลืม, อาบน้ำ, สงบสติอารมณ์, เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง, ตั้งใจว่าครั้งเดียวแล้วไม่ทำอีก, กินเหล้าดับอารมณ์ ฯลฯ เพิ่มเติม.....	รู้สึกดี โล่ง, ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, กลัวคนรู้เห็น, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, แม่ไม่ชอบแน่, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี, เขียนไปถามหมอนพพร ฯลฯ เพิ่มเติม.....
เพื่อนเล่าว่าหมาโดนรถทับไส้ทะลัก	หดหู่ ใจสั่น ฯลฯ เพิ่มเติม	คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม, ทำใจยุบหนอพองหนอ ฯลฯ เพิ่มเติม.....	รู้สึกผิด ฯลฯ เพิ่มเติม.....
คนที่เรากำลังปิ๊งยอมให้เบอร์โทรศัพท์	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ ฯลฯ เพิ่มเติม	เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง ฯลฯ เพิ่มเติม	สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม ฯลฯ เพิ่มเติม .....
จินตนาการสาวแต่งตัววับ ๆ แวม ๆ	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อยากสัมผัส, ลูบคลำ, อวัยวะเพศแข็งตัว, รู้สึกผิด อาย ฯลฯ เพิ่มเติม	คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม, ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม, ทำใจ, ยุบหนอพองหนอ ฯลฯ เพิ่มเติม.....	ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี ฯลฯ เพิ่มเติม .....

สิ่งกระตุ้น	ปฏิกิริยา	การตอบสนอง	ผลที่เกิดขึ้น
เห็นสาวสายเดี่ยว	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อยากสัมผัส, ลูบคลำ, อวัยวะเพศแข็งตัว, รู้สึกผิด อาย ฯลฯ เพิ่มเติม	คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม, ทำใจ, ยุบหนอพองหนอ ฯลฯ เพิ่มเติม.....	ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี ฯลฯ เพิ่มเติม .....
เห็นคนมีเพศสัมพันธ์	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อวัยวะเพศแข็งตัว, รู้สึกผิด อาย ฯลฯ เพิ่มเติม	คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม, ทำใจ, ยุบหนอพองหนอ ฯลฯ เพิ่มเติม.....	ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี ฯลฯ เพิ่มเติม .....
ดูรูปโป๊	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อยากสัมผัส, ลูบคลำ, อวัยวะเพศแข็งตัว, รู้สึกผิด อาย ฯลฯ เพิ่มเติม.....	ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, ทำใจให้ลืม, อาบน้ำ, สงบสติอารมณ์, เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง, ตั้งใจว่าครั้งเดียวแล้วไม่ทำอีก, กินเหล้าดับอารมณ์ เพิ่มเติม	ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี ฯลฯ เพิ่มเติม .....

สิ่งกระตุ้น	ปฏิกิริยา	การตอบสนอง	ผลที่เกิดขึ้น
ฝันว่านอนกอดกับแฟน	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อยากสัมผัส, ลูบคลำ, อวัยวะเพศแข็งตัว เพิ่มเติม	คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม, ทำใจ ยุบหนอพองหนอ ฯลฯ เพิ่มเติม	รู้สึกดี โล่ง, ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, กลัวคนรู้เห็น, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, แม่ไม่ชอบแน่, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี เพิ่มเติม .....
ดูเรื่องเซ็กส์ในเน็ต	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อยากสัมผัส, ลูบคลำ, อวัยวะเพศแข็งตัว เพิ่มเติม	ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, ทำใจให้ลืม, อาบน้ำ, สงบสติอารมณ์, เตือนตัวเองไม่ให้ลุ่มหลง, ตั้งใจว่าครั้งเดียวแล้วไม่ทำอีก, กินเหล้าดับอารมณ์ เพิ่มเติม	ทำอีกบ่อย ๆ จะเป็นอะไรไหม, กลัวคนรู้เห็น, สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม, ติดใจอยากทำอีก, แม่ไม่ชอบแน่, รู้สึกผิด, สับสนทั้งชอบและรู้สึกไม่ดี เพิ่มเติม .....
เห็นคนหุ่นดีมาก	ใจสั่น, ขนลุกวูบวาบ, ชอบ, อยากสัมผัส, ลูบคลำ, อวัยวะเพศแข็งตัว, อยากดู เพิ่มเติม	คิดเรื่องอื่นจะได้ลืม ช่วยตัวเอง, เก็บเอาไปฝันต่อ, ฝันเปียก, คิดว่าเดี๋ยวก็ลืม, ทำใจ, ยุบหนอพองหนอ ฯลฯ เพิ่มเติม	สงสัยคนอื่นจะรู้สึกแบบนี้ไหม เพิ่มเติม .....

ใบความรู้ 2
จะตัดวงจร....ดับอารมณ์ทางเพศอย่างไรดี

อารมณ์ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นได้ เมื่อมีสิ่งกระตุ้น เป็นปฏิกิริยาธรรมชาติ เหมือนกับอารมณ์ความรู้สึกอื่น ๆ แต่วิธีการตอบสนองของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ตามกรอบของสังคมและการเลี้ยงดู สิ่งสำคัญในการเรียนรู้เรื่องเพศ คือ จะตัดวงจรตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาและการตอบสนองที่ควบคุมไม่ได้อย่างไร นั่นคือ การพยายามหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น เพื่อเป็นการดับอารมณ์ เปรียบเสมือนการตัดไฟแต่ต้นลม เช่น ไม่ไปดูหนังเอ็กซ์กับเพื่อน ไม่ดูรูปโป๊ ฯลฯ ดังแผนภาพ 1 นอกจากนี้ ควรวิเคราะห์ได้ว่าการจัดการและตอบสนองกับสิ่งกระตุ้นแบบใดที่เกิดความพอดี ปลอดภัยและไม่มีผลกระทบในทางลบ เช่น การไม่ดับอารมณ์ด้วยการดื่มสุรา เสพยาเสพติด แต่ใช้วิธีที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา งานอดิเรกที่สร้างสรรค์ต่าง ๆ



แผนภาพ 1 ตัวอย่างของการตัดวงจรตัวกระตุ้น

3. กิจกรรม : สัมผัสสิ่งดีในตัวฉัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักความสงบสุขในรูปแบบของตนเอง

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. สุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองใน 1 สัปดาห์ โดยเลือกประเด็นสำคัญ 1 เรื่อง ดังนี้ - สิ่งที่ทำแล้วประสบผลสำเร็จ - สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง - สิ่งที่ทำแล้วเกิดความสุขสงบภายในใจตนเอง	
2. ให้สมาชิกเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นโดยการวาดภาพสถานการณ์ หรือเหตุการณ์นั้นลงในกระดาษที่แจกให้ พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม	- กระดาษ A 4 - ปากกา ดินสอ - สีเทียน สีเมจิก
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-7 คน ให้สมาชิกเล่าเรื่องในภาพของตนเองให้ในกลุ่มฟัง และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย และเลือกเรื่องที่น่าสนใจในกลุ่ม ๆ ละ 1 เรื่อง เพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่	
4. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมรู้สึกดีกับตัวเองอย่างไร เป็นกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นถึงสิ่งที่ดีของตนเอง ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบที่เราจะมองได้ เช่น การทำสิ่งต่าง ๆ ประสบความสำเร็จ หรือสิ่งที่ทำแล้วเรารู้สึกมีความสุข สงบ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ เรารู้สึกดี และจะเป็นพลังที่นำไปสู่การสร้างให้เรามีความภาคภูมิใจในตนเอง ในชีวิตประจำวัน หากเราสามารถนึกถึง สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แม้เป็นสิ่งเล็กน้อย แต่ก็สามารถสร้างให้เป็นพลังสร้างสรรค์ในเชิงบวก เพื่อสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

การประเมินผล

สังเกตจากการอภิปรายและเสนอความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่

4. กิจกรรม : เชื่อหรือไม่

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถแยกแยะเรื่องจริง กับเรื่องที่ไม่เป็นความจริงในโฆษณาและในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตระหนัก และเข้าใจถึงการวิเคราะห์คนว่า คนแต่ละคนที่เราคบหามีทั้งที่แสดงตัวตนจริง และไม่ได้แสดงตัวตนที่แท้จริงออกมา นอกจากนี้บางคนอาจแสดงความดีของตนที่เกินความเป็นจริง

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันตอบคำถาม "เชื่อหรือไม่" จำนวน 10 ข้อ ซึ่งเป็นความรู้รอบตัว หากข้อใดที่ไม่เป็นความจริง ให้ผู้นำกลุ่มเฉลยตามข้อความในวงเล็บ โดยเมื่อถามครบทั้ง 10 ข้อ ผู้นำกลุ่มสรุปว่าข้อคำถามที่นำมาถามเป็นข้อคำถามที่มีแหล่งอ้างอิง จากหนังสือตำราวิชาการ หรือแหล่งข้อมูลต่าง ๆ	- ใบกิจกรรม 1
2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8-10 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มดูโฆษณา 2 เรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องที่มีข้อมูลที่น่าเชื่อและไม่น่าเชื่ออยู่ในเรื่องเดียวกัน และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ว่าส่วนใดที่สมาชิกเชื่อและส่วนใดที่สมาชิกไม่เชื่อ และส่งตัวแทนมานำเสนอในกลุ่มใหญ่ โดยดูว่ากลุ่มใดที่มีความคิดเห็นที่เหมือนกัน หรือต่างกันในโฆษณาแต่ละเรื่อง	- คลิปวีดีโอโฆษณา (ตามที่ผู้นำกลุ่มหามา) - กระดาษ A 4 - ปากกา ดินสอ

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่ม สุ่มถามสมาชิกถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรม และสรุปการวิเคราะห์ความจริงที่เกิดขึ้นในเนื้อหาโฆษณา ส่วนใดที่เป็นเนื้อหาความจริงที่สามารถเชื่อได้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่วนใดที่เชื่อถือไม่ได้และไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และชี้ข้อเท็จจริงว่าโฆษณามีวัตถุประสงค์ที่แท้จริง คือเพื่อใช้ในการเชิญชวนเพื่อให้สินค้าขายได้ จึงจำเป็นต้องสร้างให้เกินความจริงอยู่บ้างเพื่อให้เราสนใจ แต่เราควรวิเคราะห์ได้ว่าส่วนใดคือส่วนที่เป็นจริง และส่วนใดที่เป็นส่วนที่สร้างขึ้นเกินจริงและควรหาข้อเท็จจริงจากแหล่งอื่น ๆ ประกอบการวิเคราะห์ด้วย	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

โฆษณามีวัตถุประสงค์หลัก คือ ต้องการให้ผู้ซื้อสินค้ามีความสนใจ และดึงดูดให้ลูกค้าเข้ามาซื้อสินค้า ซึ่งในโฆษณาไม่มีอะไรที่เป็นจริงทั้งหมด ทั้งนี้ในชีวิตประจำวัน เราอาจถูกชักจูงได้ง่าย หากต้องการมีลักษณะเหมือนในโฆษณา เช่น ผิวขาว หุ่นดี เท่ ฯลฯ เราต้องหาข้อมูลและหาข้อเท็จจริงจากแหล่งอื่น ๆ ด้วย

การประเมินผล

สังเกตจากการอภิปราย และเสนอความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่

ใบกิจกรรม 1

ข้อความ	เฉลย		
	จริง	ไม่จริง	คำตอบ
1. โมนาลิซ่ามีขนคิ้ว		✓	ไม่มี
2. ต้องใช้เวลาถึง 100 ปี เพื่อจะย่อยสลายแก้ว		✓	1 ล้านปี
3. ลิปสติกส่วนใหญ่ที่ใช้กันอยู่ทำจากหนังปลา		✓	เกล็ดปลา
4. จระเข้มีฟันงอกขึ้นมาทดแทนฟันเก่าเสมอ	✓		
5. ระหว่างจาม ดวงตาของคนเราเปิดอยู่เสมอ		✓	ปิด
6. ช้างเป็นหนึ่งในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมไม่กี่ชนิดที่ไม่สามารถกระโดดได้	✓		
7. ปลาที่เคลื่อนไหวได้ช้าที่สุดคือม้าน้ำ	✓		
8. มนุษย์เลียข้อศอกตัวเองไม่ถึง	✓		
9. จำนวนแถวของข้าวโพดในแต่ละฝักเป็นเลขคี่		✓	เลขคู่
10. เว็บไซต์ google ไม่ได้มีประโยชน์แค่หาข้อมูล แต่เป็นเครื่องคิดเลขได้ : ลองใส่เลข เช่น 5+2 ลงในช่อง search	✓		

ที่มา : http://guru.google.co.th/guru/thread?tid=41a9d316b4d66d44

สื่อคลิปวิดีโอโฆษณาที่นำมาประกอบการทำกิจกรรม ประกอบด้วย

1) โฆษณาที่เชื่อถือได้ เช่น โฆษณารณรงค์ของราชการต่าง ๆ เมาไม่ขับ อุบัติเหตุ เป็นต้น

2) โฆษณาที่ไม่น่าเชื่อถือ เช่น โฆษณาครีมทาผิว ทาหน้า เป็นต้น

5. กิจกรรม : การเข้าใจตัวเอง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ลักษณะบุคลิกภาพ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ แต่ละคนมีนิสัยพื้นฐานต่างกัน หากสังเกตและทำความเข้าใจ ก็จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและผู้อื่นดีขึ้น	
2. แจกใบประเมินลักษณะนิสัยให้ทุกคนทำ ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
3. หลังจากที่ทำแบบประเมินเสร็จแล้วให้สมาชิกทุกคนให้คะแนนแบบประเมินของตนเอง ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 8 กลุ่มย่อย โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองวิเคราะห์ถึงข้อดีและวิธีปฏิบัติกับผู้ที่มีลักษณะต่าง ๆ แต่ละลักษณะ ดังนี้ *กลุ่มที่ 1 คนชอบสังคม* *กลุ่มที่ 2 คนรักสันโดษ* *กลุ่มที่ 3 นักปฏิบัติที่ติดดิน* *กลุ่มที่ 4 นักคิดจินตนาการ* *กลุ่มที่ 5 คนตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล* *กลุ่มที่ 6 คนตัดสินใจด้วยความรู้สึก* *กลุ่มที่ 7 คนมีระเบียบ* *กลุ่มที่ 8 คนไร้รูปแบบ* *และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลการระดมสมอง*	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายเพิ่มเติม พร้อมทั้งสรุปตามใบความรู้ 2 และตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนเราแต่ละคนมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามแต่ละลักษณะล้วนมีข้อดี ถ้าเราเข้าใจแนวโน้มธรรมชาติของตัวเอง จะช่วยให้เรามีโอกาสใช้ศักยภาพทำในสิ่งที่ถนัด มีความสุขกับชีวิตได้มากกว่า และถ้าเราเข้าใจธรรมชาติของผู้อื่นด้วย ก็จะช่วยให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

การประเมินผล

สังเกตจากการอภิปราย และเสนอความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่

ใบกิจกรรม 1
แบบประเมินลักษณะนิสัย

คำถามต่อไปนี้ ไม่มีถูกหรือผิด ให้เลือกข้อความด้านใดด้านหนึ่งระหว่างซ้ายหรือขวาเพียงด้านเดียว โดยเลือกข้อความที่ใกล้เคียงกับตัวเรามากที่สุด และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหน้าข้อความนั้น หลีกเลี่ยงการเลือก 'สิ่งที่เราอยากเป็น' 'คิดว่าน่าจะเป็น' หรือ 'ที่เราคิดว่าดี' โดยการให้คะแนน เครื่องหมาย ✓ = 1 คะแนน

ข้อ	ลักษณะนิสัย			
1.		ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก โดยเฉพาะคนใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยรู้จัก		ชอบกิจกรรมที่จัดไว้สำหรับคนจำนวนไม่มากมีเพียงคนสนิทไม่กี่คน
2.		พร้อมจะเป็นจุดสนใจ สามารถแสดงตัวออกมาได้โดยไม่เคอะเขิน		ไม่ชอบเป็นจุดสนใจของผู้คน ชอบอยู่เบื้องหลัง โดยไม่ต้องเปิดเผยตัวเอง
3.		การพูดคุยช่วยให้ความคิดชัดเจนขึ้น ชอบใช้วิธีคุยไปคิดไป แม้ความคิดในตอนแรกจะยังไม่ชัด		ชอบคิดด้วยตัวเองจนความคิดชัดเจนและแน่ใจเสียก่อน จึงค่อยแสดงความคิดเห็นออกมา
4.		ในการพูดคุย โดยเฉพาะกับคนที่ยังไม่คุ้นเคย มักจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน มักเป็นผู้พูดมากกว่าผู้ฟัง		ในการพูดคุย โดยเฉพาะกับคนที่ยังไม่คุ้นเคย มักรอให้อีกฝ่ายเปิดประเด็นก่อน มักเป็นผู้ฟังมากกว่าผู้พูด
5.		สนใจอะไรในภาพกว้าง ไม่ถนัดการลงรายละเอียด		สนใจอะไรในเรื่องที่ได้เจาะลึก รู้จริง ไม่ชอบพูด หรือทำอะไรที่ไม่รู้จริง
รวม	**ค่าคะแนน =**		**ค่าคะแนน =**	
6.		ชอบและสนใจสิ่งที่เป็นข้อเท็จจริงและสิ่งที่จับต้องได้ ไม่ต้องตีความหรืออ่านความกันให้มาก		ชอบและสนใจสิ่งที่ต้องค้นหาความหมาย มองอะไรที่มากไปกว่าสิ่งที่เห็นด้วยตา หรือจับต้องได้ด้วยมือ

ข้อ	ลักษณะนิสัย			
7.		สังเกตความเป็นไปของสิ่งรอบตัว รับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้าได้ดี ตาดู หูฟัง ลิ้มรส ดมกลิ่น และสัมผัส		อยู่กับความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง รับรู้จินตนาการความรู้สึกได้ดี อาศัยความรู้สึกในส่วนลึกและสัมผัสที่หก
8.		ถนัดในการเรียนรู้จากภาคปฏิบัติ ให้ได้ประสบการณ์ตรง		ถนัดในการเรียนรู้โดยอาศัยความคิด และจินตนาการภายในใจตน
9.		ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เห็นได้ชัด ลงมือทำได้จริง		ให้ความสำคัญกับความเป็นไปได้ในอนาคต ได้ใช้จินตนาการความคิด
10		ยึดถือกฎเกณฑ์ กติกา ธรรมเนียมปฏิบัติ ความรู้ที่สั่งสมมาของผู้ใหญ่		ไม่ค่อยยึดถือกฎเกณฑ์ ธรรมเนียมปฏิบัติ ชอบลองอะไรใหม่ ๆ
รวม	**ค่าคะแนน =**		**ค่าคะแนน =**	
11.		มองปัญหาด้วยการคิดวิเคราะห์ตามหลักการและเหตุผล		มองปัญหาในด้านความรู้สึกและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับคน
12.		ในการทำอะไรก็ตาม จะคำนึงถึงผลสำเร็จของงานเป็นสำคัญ		ในการทำอะไรก็ตาม จะคำนึงถึงความสัมพันธ์และความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ
13.		ให้ความสำคัญกับหลักการ และเหตุผล ความเป็นธรรม และความเท่าเทียม		ให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึก ความเข้าใจกัน และความปรองดอง
14.		มองเห็นปัญหาและข้อบกพร่องได้ดี สามารถวิพากษ์วิจารณ์ได้แหลมคม		มองเห็นส่วนดีที่มีอยู่ สามารถแสดงความชื่นชม ช่วยให้คนรู้สึกดี
15.		ตัดสินใจอะไรตามหลักการ ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แม้จะกระทบความรู้สึกของคน		ตัดสินใจโดยคำนึงถึงความรู้สึกของคน รับฟังข้อคิดเห็น และหาข้อสรุปจากทุกคน
รวม	**ค่าคะแนน =**		**ค่าคะแนน =**	

ข้อ	ลักษณะนิสัย			
16.		ชอบทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน มีระบบระเบียบ เป็นไปตามแบบแผน		ชอบทำอะไรสบาย ๆ ไม่ยึดติดขั้นตอน คิดหาวิธีการใหม่ ๆ อยู่เสมอ
17.		ชอบการตัดสินใจที่มีข้อสรุป มีความชัดเจน		ไม่ชอบการด่วนสรุป มักเปิดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจไว้ก่อน
18.		ทำอะไรมักจะมีการวางแผนล่วงหน้าต้องการเวลาในการคิดเตรียมการ ไม่ชอบสิ่งที่อยู่นอกแผนถ้าไม่จำเป็น		ทำอะไรได้โดยไม่ต้องมีการวางแผนล่วงหน้า ชอบแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ชอบจำกัดตัวเองกับแผนมากเกินไป
19.		ยึดถือกำหนดการที่วางไว้โดยเคร่งครัด ไม่ชอบให้มีการเปลี่ยนแปลงกลางคัน มีระเบียบตรงต่อเวลา		ไม่ค่อยยึดถือกับกำหนดการที่วางไว้ ชอบความยืดหยุ่น สบาย ๆ ปรับตัวได้ตามสถานการณ์
20.		มักมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้		เปลี่ยนแปลงเป้าหมายที่มีได้ง่ายเมื่อได้รับข้อมูลหรือมีข้อคิดเห็นใหม่ ๆ
รวม	**ค่าคะแนน =**		**ค่าคะแนน =**	

ใบความรู้ 1
การให้คะแนนแต่ละลักษณะนิสัย

ให้สมาชิกแต่ละคนรวมคะแนนแต่ละลักษณะดังนี้

คะแนนรวมข้อ 1– 5 = ลักษณะนิสัยการเข้าสังคม

คะแนนรวมข้อ 6– 10 = ลักษณะนิสัยการรับรู้ข้อมูล

คะแนนรวมข้อ 11– 15 = ลักษณะนิสัยการตัดสินใจ

คะแนนรวมข้อ 16– 20 = ลักษณะนิสัยการจัดการชีวิต

โดยรวมคะแนนทางด้านซ้ายและด้านขวาของแต่ละลักษณะ และดูว่าด้านไหนได้คะแนนสูงกว่า แล้วแปลผลตามความหมายของแต่ละลักษณะดังนี้

1. **ลักษณะนิสัยการเข้าสังคม**

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนชอบสังคม**

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนรักสันโดษ**

2. **ลักษณะนิสัยการรับรู้ข้อมูล**

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็นคนรับรู้ข้อมูลจากแหล่งภายนอกรอบตัว เป็น **นักปฏิบัติที่ติดดิน**

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น คนรับรู้ข้อมูลจากแหล่งภายในใจตนเอง เป็น **นักคิดจินตนาการ**

3. **ลักษณะนิสัยการตัดสินใจ**

หากค่าคะแนนเด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล**

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ **เป็นคนตัดสินใจด้วยความรู้สึก**

4. **ลักษณะนิสัยการจัดการชีวิต**

หากค่าคะแนนด้านซ้ายมากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนมีระเบียบ**

หากค่าคะแนนด้านขวามากกว่า มีแนวโน้มตามธรรมชาติ เป็น **คนไร้รูปแบบ** ไม่ติดกับกฎเกณฑ์

ใบความรู้ 2

คนเราแต่ละคนมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นจริง มีโอกาสใช้ศักยภาพ ทำในสิ่งที่ถนัดและมีความสุขกับชีวิตได้มากกว่า ดังนั้นเราต้องเข้าใจธรรมชาติของแต่ละลักษณะนิสัย ตลอดจนรู้วิธีปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านั้น

1. ลักษณะนิสัยการเข้าสังคม

การชอบสังคมและรักสันโดษ ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีลักษณะชอบสังคมมาก และรักสันโดษน้อย บางคนก็มีลักษณะรักสันโดษมาก ไม่ชอบการเข้าสังคมพบปะกับผู้คน แต่ส่วนใหญ่จะมีทั้งสองลักษณะโดยมีด้านใดด้านหนึ่งมากกว่า การเข้าสังคมและการรักสันโดษ มีประโยชน์ทั้งคู่ สังคมทุกแห่งล้วนมีคนทั้งสองลักษณะปะปนกัน แต่อย่างไรก็ตามทั้งสองลักษณะล้วนมีข้อดีไปคนละแบบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

คนชอบสังคม	คนรักสันโดษ
• ชอบการพบปะผู้คน • รู้สึกมีพลัง ความคิดแล่น เวลาได้อยู่กับผู้คน • การพูดคุยจะช่วยให้ความคิดลื่นไหล • มักจะเป็นคนเริ่มต้นการพูดคุยในสถานการณ์ทางสังคม • ชอบแนะนำให้เพื่อนรู้จักกัน • ให้ความสนใจกับคนรอบ ๆ ตัว • สนุกกับการแบ่งปันความคิดของตน • สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเปิดเผย • ชอบเข้ากลุ่ม และสถานที่ที่จะได้พบปะกับผู้คนจำนวนมาก ๆ • มีส่วนร่วมในกลุ่มได้ดี ทั้งฟังทั้งพูด • มักจะอยู่ในจุดที่เป็นศูนย์กลางความสนใจ • ชอบความหลากหลาย และการลงมือทำ	• ต้องการความเป็นส่วนตัว • คิดอะไรได้ดีเมื่ออยู่เงียบ ๆ กับตัวเอง • พูดเฉพาะเรื่องที่มั่นใจ หรือทบทวนดีแล้ว • มักเป็นฝ่ายรับฟัง รอให้คนอื่นเปิดประเด็นในสถานการณ์ทางสังคม • เก็บเนื้อเก็บตัว ไม่ค่อยเปิดเผยตนเอง • เก็บความรู้สึกนึกคิดไว้กับตัวเอง หรือถ้าจะเปิดเผยก็เฉพาะกับคนใกล้ชิดที่สนิทใจ • มักมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนจำนวนไม่มาก แต่มีความลึกซึ้ง • ถนัดสื่อสารด้วยการเขียนมากกว่าการพูด • ชอบสถานที่สงบ เงียบ • ชอบงานเบื้องหลังมากกว่าการออกหน้า • สนใจในเนื้องานมากกว่าคน • ชอบทำอะไรทีละอย่าง

คนชอบสังคมไม่ใช่คนพูดมาก และคนรักสันโดษก็ไม่ใช่คนขี้อาย ทั้งสองจะรู้สึกมีพลังในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

วิธีปฏิบัติกับคนชอบสังคม	วิธีปฏิบัติกับคนรักสันโดษ
• ชื่นชมความสามารถในการพูดคุยริเริ่มกิจกรรม • ใส่ใจ แสดงการยอมรับ • ช่วยรับฟัง เพื่อให้เขาได้เรียบเรียงความคิด • หากิจกรรมทำร่วมกัน • เข้าใจนิสัยการคบเพื่อนที่หลากหลาย	• ยอมรับว่าเขาต้องการมีเวลาส่วนตัว • ให้เวลาคิดทบทวน ก่อนแสดงความเห็น • ยอมรับว่าเขาอาจมีเรื่องส่วนตัวที่ไม่บอก • เวลาอยู่ด้วยกัน หากิจกรรมที่ให้ความสงบเงียบ • อย่ากดดันให้เข้าสังคมพบปะผู้คนมากไป

2. ลักษณะนิสัยการรับรู้ข้อมูล

คนรับรู้ข้อมูลจากแหล่งภายนอกรอบตัว หรือ **นักปฏิบัติ** และคนรับรู้ข้อมูลจากแหล่งภายในใจตนเอง หรือ **นักคิดจินตนาการ** ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีลักษณะรับรู้ข้อมูลจากภายนอกมาก บางคนถนัดในการใช้จินตนาการคิดต่อยอด แต่ส่วนใหญ่แล้วคนเราจะมีทั้งสองด้านอยู่ในตัว เพียงแต่มีด้านใดด้านหนึ่งมากกว่า เป็นแนวโน้มตามธรรมชาติ ทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ด้วยกันทั้งคู่ สังคมทุกแห่งจะประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ บางคนรับรู้ข้อมูลจากภายนอกรอบตัวได้ดี มีความสามารถในการสังเกต มีความเป็นนักปฏิบัติ บางคนรับรู้ข้อมูลภายในใจตนเองได้ดี มีความสามารถในการคิดจินตนาการ มีความเป็นนักคิด ทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีลักษณะด้านใดด้านหนึ่งที่ดีกว่ากัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

รับรู้ข้อมูลจากภายนอกรอบตัว	รับรู้ข้อมูลจากภายในใจตนเอง
• มีความสามารถในการสังเกต • ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้าในการรับรู้ • ให้ความสนใจกับสิ่งที่จับต้องได้ ข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงมากกว่าความคิดเห็น • คำนึงถึงการปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ • เรียนรู้โดยการทดลองทำดู • ให้ความสำคัญกับธรรมเนียมปฏิบัติ • ให้ความสำคัญกับความรู้และภูมิปัญญา • เป็นนักปฏิบัติที่ติดดิน	• มีความสามารถในการคิดจินตนาการ เชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ เข้าด้วยกันได้ดี • ถนัดในการมองสิ่งที่เป็นนามธรรม • อ่านความระหว่างบรรทัด เข้าใจในสิ่งที่ไม่ได้พูด • ชอบคิดค้นหาวิธีการใหม่ ๆ • รักการเรียนรู้ แม้ว่าจะยังนำมาใช้ประโยชน์ไม่ได้ในขณะนั้น • มีหลักวิชาการและทฤษฎี • พร้อมออกนอกกรอบ เพื่อค้นหาสิ่งใหม่ • เป็นนักคิดที่มีจินตนาการ

ทั้งสองมีวิธีการมองโลกและรับรู้ข้อมูลที่แตกต่างกัน ใช้ข้อมูลในการคิดและตัดสินใจแตกต่างกัน จึงมักจะไม่เข้าใจอีกฝ่าย การสื่อสารอาจเกิดปัญหา เพราะต่างก็คิดว่าข้อมูลของตนถูกต้องกว่า สำคัญกว่า

วิธีปฏิบัติกับคนรับรู้ข้อมูลจากภายนอก	วิธีปฏิบัติกับคนรับรู้ข้อมูลจากภายใน
• ชื่นชมในความเป็นนักปฏิบัติที่ทำอะไรเห็นผลสำเร็จ จับต้องได้ • พูดกันด้วยข้อมูล สถิติ ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม • ถ้าต้องการให้เขายอมรับความคิดเห็นให้เน้นประโยชน์การประยุกต์ใช้ในทางปฏิบัติ • อธิบายให้เห็นขั้นตอนในทางปฏิบัติ • ทำกิจกรรมร่วมกันที่ใช้ประสาทสัมผัส เช่น กีฬา ทำสวน การตกแต่งประดิษฐ์ประดอย	• ชื่นชมในความคิดจินตนาการสร้างสรรค์ • หลีกเลี่ยงการเน้นข้อเท็จจริงในรายละเอียดเกินไป • รับฟังเขาในเวลาที่มีแนวคิดใหม่ ๆ และมีส่วนร่วมในการคิดจินตนาการสิ่งใหม่ • เปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ประสาทสัมผัสที่หกใช้ความรู้สึกส่วนลึกช่วยคิด

3. ลักษณะนิสัยการตัดสินใจ

การตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล และตัดสินใจด้วยความรู้สึก ทุกคนมีลักษณะทั้งสองด้านนี้อยู่ในตัว มากน้อยต่างกัน บางคนมีเหตุผลมาก มองข้ามเรื่องคนและความรู้สึก ขณะที่บางคนให้ความสำคัญกับความรู้สึก จนอาจละเลยหลักการ ส่วนใหญ่คนเราจะมีลักษณะทั้งสองด้าน แต่มีด้านหนึ่งมากกว่าอีกด้านหนึ่ง อย่างไรก็ตามทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ทั้งคู่ สังคมทุกแห่งประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ การทำความเข้าใจแนวโน้มตามธรรมชาติของตัวเอง ว่ามีด้านใดมากกว่า จะช่วยให้เราเลือกเส้นทางชีวิตและงานได้ตรงกับความเป็นตัวเรา ให้เราได้ใช้ศักยภาพ ทำสิ่งที่ถนัด และมีความสุข บางคนตัดสินโดยใช้หลักการและเหตุผลมาก ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น บางคนก็ตัดสินใจด้วยความรู้สึกห่วงใย และใส่ใจคนที่เกี่ยวข้อง หรือตัดสินใจด้วยค่านิยมภายในใจตนเอง ทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีลักษณะด้านใดด้านหนึ่งดีกว่ากัน

ตัดสินใจด้วยเหตุผล	ตัดสินใจด้วยความรู้สึก
• ตัดสินใจด้วยหลักการและเหตุผล • มีความสามารถในการถอยตัวเองออกมาจากสถานการณ์ • คิดวิเคราะห์ประเมินข้อดีข้อเสียจากมุมมองที่เป็นกลาง • ตั้งคำถามกับสิ่งต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจโดยละเอียด • มีการวิเคราะห์มองหาจุดบกพร่องหรือข้อเสีย มองหาช่องโหว่ทางความคิด • กล้าตัดสินใจอย่างตรงไปตรงมา แม้ว่าจะกระทบกับความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง • ให้ความสำคัญกับความสามารถ และความเป็นธรรม	• ตัดสินใจโดยคิดถึงความรู้สึกของคนที่เกี่ยวข้อง • มีวิธีจัดการที่ดีในการดูแลความรู้สึกของคน • มีความสามารถในการใส่ใจคนที่เกี่ยวข้อง • ให้ความสำคัญกับการปรองดองสามัคคีกัน อยากให้ทุกคนพอใจ • มักใช้ความรู้สึกและค่านิยมในการตัดสินใจ • พร้อมจะร่วมหัวจมท้ายไปกับทีมงาน • มีความสามารถในการมองเห็นและชื่นชมข้อดีในคนทุกคน ยอมรับความแตกต่างได้ดี • ชอบการสรุปโดยใช้ความเห็นชอบของคนทุกคน • อาจแยกเรื่องงานและเรื่องส่วนตัวไม่ออก

คนที่ตัดสินใจด้วยเหตุผล ไม่ได้หมายความว่าเป็นคนไม่มีอารมณ์ความรู้สึก คนที่ตัดสินใจด้วยความรู้สึก ก็ไม่ได้หมายความว่าเป็นคนไม่มีเหตุผล เพียงแต่ทั้งสองฝ่ายมีตัวตั้งในการตัดสินใจแตกต่างกันเท่านั้นเอง

วิธีปฏิบัติกับคนตัดสินใจด้วยเหตุผล	วิธีปฏิบัติกับคนตัดสินใจด้วยความรู้สึก
• ชื่นชมความสามารถในการคิดวิเคราะห์และการถอยตัวเองออกจากสถานการณ์ • สอบถามข้อมูลและคำแนะนำในเรื่องที่เขารู้ • อย่าคาดหวังหรือกดดันให้เขาแสดงความรู้สึก • รับฟังข้อคิดเห็น และมองหาจุดที่เห็นด้วย • อย่ากลัวที่จะเห็นขัดแย้งกับเขา	• ชื่นชมความสามารถในการเข้าใจและใส่ใจในอารมณ์ความรู้สึก • เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกโดยเปิดเผย • อย่าพูดประชดประชันหรือตำหนิว่าเป็นคนไม่มีหลักการหรือใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล • หาเวลาคุยส่วนตัว บอกจุดร่วมที่เราเห็นด้วย • ใส่ใจข้อคิดความรู้สึก โดยไม่จำเป็นต้องให้คำตอบในการแก้ไข

4. ลักษณะนิสัยการจัดการชีวิต

คนมีระเบียบ และคนไร้รูปแบบ ไม่ติดกับกฎเกณฑ์ ทุกคนมีลักษณะสองด้านนี้อยู่ในตัวมากน้อยต่างกัน บางคนมีระเบียบมาก ไม่ชอบทำอะไรที่ขาดการวางแผน ไม่มีขั้นตอน บางคนไร้รูปแบบไม่ค่อยมีระเบียบกฎเกณฑ์ใด ๆ ส่วนใหญ่แล้ว จะมีทั้งสองลักษณะ แต่มีด้านหนึ่งมากกว่าที่เป็นแนวโน้มตามธรรมชาติ ทั้งสองลักษณะมีประโยชน์ทั้งคู่ และสังคมทุกแห่งจะประกอบไปด้วยคนทั้งสองลักษณะ อย่างไรก็ตามทั้งสองลักษณะล้วนมีประโยชน์ ไม่มีด้านใดด้านหนึ่งดีกว่ากัน

มีระเบียบ	ไร้รูปแบบ
• มักกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการไปสู่เป้าหมายนั้น • ทำอะไรจะต้องการให้สำเร็จ มีการสรุปปิดจบให้ชัดเจนภายในเวลาที่กำหนด • มักมีแผนสำรอง หากสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างที่คาดไว้ • มีแนวโน้มจะทำอะไรล่วงหน้าตั้งแต่ต้น ไม่รอจนใกล้หมดเวลา • ทำอะไรมีขั้นตอน มีกำหนดการ มีรูปแบบที่ชัดเจน มีประสิทธิภาพ	• เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ • พร้อมจะเปลี่ยนแผน หากพบอะไรใหม่ที่ท้าทาย พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงกำหนดการ • ทำอะไรไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ • ไม่ชอบทำอะไรตามขั้นตอน • ชอบเปิดทางเลือกให้กว้างไว้ โดยยังไม่สรุป • คิดหาวิธีการใหม่ ๆ อยู่เสมอ • มักรอจนถึงนาทีสุดท้ายจึงค่อยเร่งงานให้เสร็จ อาศัยพลังกระตุ้นในช่วงนาทีสุดท้ายในการผลักดันงาน • เป็นคนลงมือทำอะไรตามสถานการณ์ได้ดีมากกว่าจะทำตามแผน มีความยืดหยุ่น

คนมีระเบียบกับคนไร้รูปแบบต่างก็ทำให้อีกฝ่ายหัวเสียได้โดยไม่เจตนา คนไร้รูปแบบไม่ชอบขั้นตอนมาจำกัดตัวเขา ขณะที่คนมีระเบียบจะกังวลและหงุดหงิดกับความไร้รูปแบบได้มาก

วิธีปฏิบัติกับคนทำตามระเบียบขั้นตอน	วิธีปฏิบัติกับคนทำอะไรไร้รูปแบบ
• ชื่นชมความสามารถในการทำงานเป็นระบบ มีการคิดตัดสินใจและการจัดการที่ดี • ให้เขามีส่วนได้รับรู้แผนงาน และหาข้อตกลงเรื่องขั้นตอนและกรอบเวลาร่วมกัน • หากทำงานด้วยกัน พยายามรักษาเวลา • พยายามวางของไว้เป็นที่ อย่าวางระเกะระกะ	• ชื่นชมความยืดหยุ่นและการรู้จักผ่อนคลายในการทำงาน • ถ้าต้องตัดสินใจ ให้เวลาเขาสอบถามและมองหาทางเลือก • หลีกเลี่ยงการกดดันด้วยกำหนดการที่ไม่จำเป็น • สื่อให้เขาเข้าใจความสำคัญของขั้นตอนบางอย่างที่จำเป็น

6. กิจกรรม : อีเมล์ บอกความรู้สึก

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกที่ดีต่อคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตของตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ วัยรุ่นส่วนใหญ่ในปัจจุบันมีการใช้อินเตอร์เน็ต และมีการส่งจดหมายอิเล็คทรอนิกส์ หรือ อีเมล์ (E-mail) เฟสบุ๊ก (facebook) ในโซเชียลมีเดีย (Social Media) อย่างแพร่หลาย	
2. ผู้นำกลุ่มแสดงจดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรืออีเมล์ ตัวอย่างที่ส่งแล้ว ผู้รับรู้สึกดี	- ใบกิจกรรม 1
3. ให้สมาชิกลองเขียนจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรืออีเมล์สั้น ๆ 1 ฉบับ ร้อยเรียงกันโดยมีใจความไม่เกิน 10-25 บรรทัด ตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
4. เมื่อสมาชิกเขียนอีเมล์เสร็จแล้ว จะให้ส่งอีเมล์ฉบับนี้ให้กับเพื่อนสมาชิกคนใดก็ได้ที่อยากส่งให้	
5. ขออาสาสมัคร 1-3 คน ที่ได้รับอีเมล์จากเพื่อน อ่านอีเมล์ให้เพื่อนฟัง นำเสนอในกลุ่มใหญ่ จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนร่วมกัน ปรบมือชื่นชมในสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจและเสริมเพิ่มเติม รวมถึงการให้กำลังใจอาสาสมัคร กรณีอีเมล์มีเรื่องในชีวิตที่ท้อแท้ หมดหวัง	
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนเราทุกคนต่างมีประสบการณ์ของชีวิตที่ดีทั้งนั้น ในหลากหลายรูปแบบ สิ่งดี ๆ เหล่านั้นเป็นสิ่งที่สร้างให้เรา มีกำลังใจเวลาที่เราท้อแท้หรือล้มเหลว อย่างน้อยที่สุดในขณะที่ชีวิตของเราประสบความทุกข์ เรายังสามารถระลึกถึงสิ่งดี ๆ ในอดีต รวมทั้งความฝันในอนาคตได้ ซึ่งจะทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีคุณค่าและไม่ท้อแท้ต่อโชคชะตา

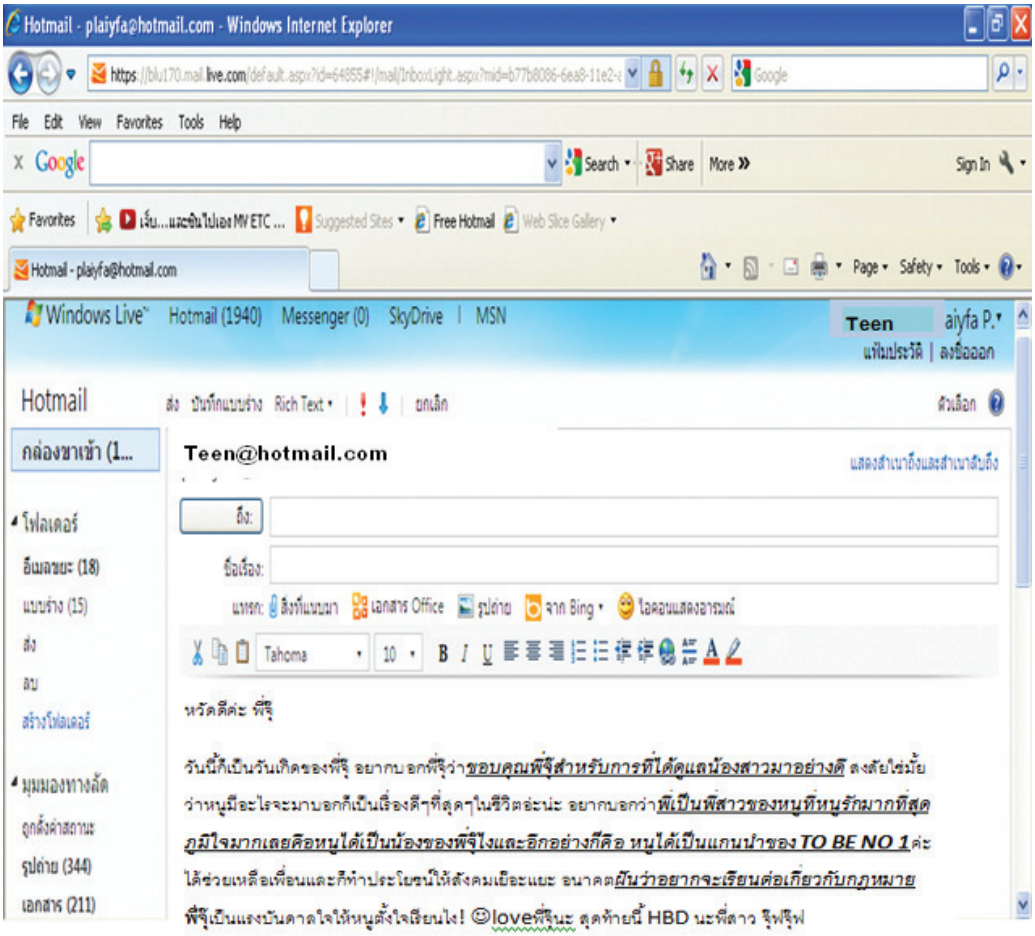
การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก รวมทั้งการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่มใหญ่

ข้อสังเกต

กิจกรรมนี้อาจปรับให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมใหญ่ และให้สมาชิกพูดถึงเหตุการณ์ความประทับใจ ความภาคภูมิใจ ความซาบซึ้งใจ หรือสมาชิกอยากขอบคุณใครเป็นพิเศษในห้องนี้ และให้ผู้ที่ถูกขอบคุณ ตอบรับ จะช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกซาบซึ้งใจมาก

ใบกิจกรรม 1
ตัวอย่าง จดหมายอิเลคโทรนิคส์ หรืออีเมล์ที่ส่งแล้วผู้รับรู้สึกดี



ใบกิจกรรม 2

ให้สมาชิกร้อยเรียงข้อความในจดหมายอิเล็กทรอนิกส์หรืออีเมล์ตามหัวข้อข้างล่างนี้ (อีเมล์ 1 เรื่อง ควรมีครบทุกหัวข้อหรืออย่างน้อย 4–5 หัวข้อ ก็ได้)

สิ่งที่ฉัน สามารถ ทำ ได้ดีที่สุด

ความฝัน อันยิ่งใหญ่ ในชีวิตของฉัน

คนที่ฉันอยาก ขอบคุณ เขา มากที่สุด

บุคคลที่มี ความสำคัญ ต่อชีวิตของฉัน

สิ่งที่ฉัน ภาคภูมิใจ ที่สุดในชีวิต ของฉัน

คนที่ฉัน อยากขอโทษ เค้ามากที่สุด

7. กิจกรรม : เป้าหมายชีวิตของฉัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้มีการวางเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คนว่า ในอนาคตเขาอยากเป็นอะไร	
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1 พร้อมปากกาเคมี/ดินสอสี/สีเทียน/ปากกาเมจิก และให้สมาชิกทุกคนเขียนเส้นทางชีวิตในใบกิจกรรม 1 - เกิด (วัน/เดือน/ปีเกิด) - ปัจจุบัน (ใส่อายุปัจจุบัน) - ตาย (ใส่อายุถึงช่วงที่คาดว่าเสียชีวิต) โดยให้เขียนว่า ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันมีสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอะไรบ้าง และเกิดขึ้นในช่วงอายุใด และตั้งแต่ปัจจุบันถึงเสียชีวิต อยากให้มีสิ่งดี ๆ อะไรเกิดขึ้นและเกิดขึ้นในช่วงใด	- ใบกิจกรรม 1 - ปากกาเคมี/ดินสอสี/สีเทียน/ปากกาเมจิค
3. เมื่อเขียนเป้าหมายชีวิตเสร็จแล้ว ให้ตกแต่งดินสอสี/สีเทียน/ปากกาเมจิกให้สวยงาม	- ดินสอ/สีเทียน/ปากกาเมจิค
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนพิจารณาเป้าหมายชีวิตถัดจากปัจจุบัน 1 เป้าหมาย ดูว่าเป็นเรื่องอะไร (งาน/ครอบครัว/เรียนต่อ ฯลฯ) แล้วออกไปเขียน ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท	- กระดาษฟลิปชาร์ท
5. แบ่งกลุ่มตามเป้าหมายที่สมาชิกเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ท และให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันอภิปรายถึงวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย	

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
6. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอในกลุ่มใหญ่	
7. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ทุกคนล้วนมีเป้าหมายในชีวิตของตนเอง การกำหนดเป้าหมายและวิธีการในการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น เปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางชีวิตให้กับทุกคน อย่างน้อยที่สุดก็ช่วยนำทางให้ไปถึงเป้าหมายที่ดีของชีวิต และขอให้ทุกคนประสบแต่สิ่งที่ดีในชีวิตตามที่แต่ละคนได้กำหนดไว้

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนรวมทั้งการนำเสนอต่อที่ประชุมกลุ่มใหญ่

เป้าหมายชีวิตของฉัน

ชื่อ ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี

เมื่อฉันตาย

ปัจจุบัน

เมื่อฉันเกิด

ชุดกิจกรรม
การคิด/ตัดสินใจ/แก้ไขปัญหา
และการปรับตัว
ประกอบด้วย 6 กิจกรรม

1. กิจกรรม : สีสันแห่งอารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์และการจัดการอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงธรรมชาติของอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นและวิธีผ่อนคลายอารมณ์ตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 3 คน ให้เล่าถึงประสบการณ์ของอารมณ์ต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นว่ามีอารมณ์ใดบ้าง โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนในกลุ่ม	
2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียน โดยขออาสาสมัคร 4 คน ให้แต่ละคนแสดงอารมณ์ คนละ 1 อย่าง คือ สุข เศร้า กลัว โกรธ แล้วให้สมาชิกทายว่า แต่ละคนรู้สึกหรือมีอารมณ์เช่นใด หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปว่านี่เป็นตัวอย่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของทุกคนซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ เราจึงต้องทำความรู้จักและเรียนรู้ในเรื่องธรรมชาติของอารมณ์	
3. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ เรื่องอารมณ์ ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
4. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน ให้ทำกิจกรรม ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอและผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวทางการตอบ ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
6. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ เรื่องวิธีการจัดการอารมณ์ พร้อมสาธิตการจัดการอารมณ์ ตามใบความรู้ 2 และสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

อารมณ์ หมายถึง สภาวะจิตใจที่ถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า ทำให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ได้แก่ สุข เศร้า กลัว โกรธ ฯลฯ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เราแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งบวกและลบ ดังนั้นการเข้าใจอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อนำไปสู่การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ทางลบของเราได้อย่างเหมาะสม เช่น การระบายออก การผ่อนคลาย เป็นต้น

การประเมินผล

ประเมินจากการมีส่วนร่วม ความสนใจและการอภิปรายข้อสรุป

ใบความรู้ 1
อารมณ์

อารมณ์ หมายถึงสภาวะของจิตใจที่เมื่อกระทบกับสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรง ซับซ้อน ที่สำคัญคือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่น เวลาที่คนเราโกรธจัดจะมีอาการใจสั่น หัวใจเต้นแรง เร็ว เหงื่อออก หน้าแดงก่ำ เป็นต้น

อารมณ์เกิดจาก

1. **กำเนิด** เด็กจะมีอารมณ์พื้นฐานเป็นเช่นใด ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสภาพอารมณ์ของมารดาช่วงที่ตั้งครรภ์ ถ้ามารดาเครียด วิตกกังวล ก็ส่งผลต่อพื้นฐานอารมณ์ทำให้เด็กที่เกิดมาเป็นคนวิตกกังวลง่าย ถ้ามารดาอารมณ์สงบ เยือกเย็น ย่อมส่งผลให้เด็กเป็นคนสงบ เยือกเย็น

2. **การเรียนรู้** เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์จากผู้ใหญ่ เช่น ผู้ใหญ่กลัวแมลงสาบ และแสดงท่าทีรังเกียจทั้งสีหน้า ท่าทาง เด็กก็จะเรียนรู้ปฏิกิริยาต่อแมลงสาบเช่นเดียวกัน

3. **สิ่งเร้า**

3.1 สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ ความคิดของเราที่สามารถเร้าอารมณ์ให้เกิดขึ้นในปัจจุบันได้

3.2 สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ต่าง ๆ อากาศ ฯลฯ

การสังเกตอารมณ์

เราสามารถสังเกตอารมณ์ของบุคคลได้จากสิ่งเหล่านี้

1. สิ่งเร้า เช่น เด็กเมื่อเห็นของรางวัล หรือเห็นไม้เรียว เราก็สามารถบอกได้ว่าเด็กกำลังรู้สึกอย่างไร
2. สีหน้า
3. อากัปกิริยา
4. น้ำเสียง
5. พฤติกรรม

อารมณ์พื้นฐานของมนุษย์

ได้แก่ สุข เศร้า กลัว โกรธ และขยะแขยง ฯลฯ

อารมณ์สุข

เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราสมหวังในสิ่งที่ต้องการ อย่างน้อยที่สุดคือความต้องการขั้นพื้นฐาน ก็จะทำให้เรามีความสุข มีเหตุการณ์สำคัญในชีวิต 2 เหตุการณ์ที่ทำให้ความสุขของคนเราลดต่ำลง คือ

- การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก
- การสูญเสียหน้าที่การงาน

อารมณ์เศร้า

เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะการสูญเสียสิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่มีค่า ความรุนแรงของอารมณ์ขึ้นอยู่กับคุณค่าของสิ่งที่สูญเสีย เช่น สูญเสียคนรัก ของรัก ฯลฯ อาการที่แสดงออก คือ ร้องไห้ นอนไม่หลับ กินไม่ได้ หงุดหงิด แยกตัว หลีกหนีสังคม เป็นต้น

อารมณ์กลัว

เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อคนเรารู้สึกว่าตนเองขาดความปลอดภัย โดยเฉพาะในชีวิตและทรัพย์สิน ซึ่งจะเกิดต่อเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาทำให้เกิดขึ้น

อารมณ์โกรธ

เป็นความรู้สึกไม่พึงพอใจ เป็นปฏิกิริยาต่อความผิดหวังหรือถูกขัดขวางในสิ่งที่ต้องการ หรือถูกคุกคาม ถูกดูถูกเหยียดหยาม

ใบกิจกรรม 1

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายว่าเมื่ออารมณ์โกรธเกิดขึ้น จะมีวิธีการในการ**หยุดอารมณ์หรือควบคุมอารมณ์ในขณะนั้นได้อย่างไร และมีวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ตนเองหลังเกิดเหตุการณ์** ด้วยวิธีใดบ้าง

2. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่มย่อย

วิธีการหยุด/ควบคุมอารมณ์ (ขณะเกิดเหตุการณ์)	วิธีการผ่อนคลายอารมณ์ (หลังเหตุการณ์)
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

แนวทางการตอบตามใบกิจกรรม 1

ขณะเกิดเหตุการณ์ (การควบคุมอารมณ์)	หลังเกิดเหตุการณ์ (การผ่อนคลายอารมณ์)
1. หยิกตนเอง/เม้มปาก	1. ท่องอิติปิโส
2. หายใจลึก ๆ	2. ทำกิจกรรมที่ชอบ
3. กำมือแล้วหลับตาให้จิตนิ่ง	3. พูดคุย/ระบายกับเพื่อน
4. เดินหนี	4. เขียนระบาย
5. บอกตนเองให้ใจเย็น ๆ (เมื่อรู้ตัวว่าโกรธ)	5. ตะโกนดัง ๆ ในที่ปลอดคน
6. ถามตัวเองถึงสิ่งที่เกิดขึ้น	6. ฟังเพลงบรรเลง

ใบความรู้ 2
วิธีการจัดการอารมณ์

เมื่ออารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม เช่น โกรธ เกลียด กลัว เศร้า ท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ให้มีสติรู้ตัว ว่าอารมณ์เหล่านี้ได้เกิดขึ้นกับเรา บอกย้ำกับตนเองว่า ขณะนี้ เรารู้สึก..... เมื่อรู้ตัวว่าเกิดอารมณ์นั้นแล้ว ต่อไปให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เหล่านั้นก่อน แล้วจึงหาวิธีหยุดยั้ง หรือผ่อนคลายอารมณ์เหล่านั้น ซึ่งมีหลายวิธีที่จะนำเสนอต่อไปนี้

1. หาคนที่ไว้วางใจได้เพื่อพูดคุยระบายอารมณ์
2. ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ
3. ฝึกการหายใจอย่างผ่อนคลาย

ท่าที่ใช้ฝึก จะเป็นท่ายืนหรือท่านอนราบกับพื้นก็ได้ ให้วางมือทั้งสองบนหน้าท้อง

1) สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ 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 ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เศร้า หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

4. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้สมาชิกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วนสลับกันไป เพื่อให้สมาชิกฝึกเกิดการเรียนรู้ ที่จะแยกความแตกต่างของความรู้สึก ระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลาย โดยเกิดการเรียนรู้ กล้ามเนื้อที่เกร็งจะสัมพันธ์กับความตึงเครียดความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

1) ให้ทุกคนนั่งเก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า หรือแว่นตา

2) หลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอารมณ์อย่างเต็มที่ รู้สึกสบาย ผ่อนคลายและสงบ

3) มุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกเท้าหน้าขึ้นให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น เกร็ง และงอนิ้วทั้งสิบ จนรู้สึกว่าตึงเครียดแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบาย ไม่ตึง

4) มุ่งความสนใจไปที่น่อง แล้วเขย่งปลายเท้า เกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึง จนเครียดแล้วคลายออกให้มากที่สุด

5) มุ่งความสนใจไปที่ท่อนขาทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้าง ให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อขาจนตึงแล้วคลายออก

6) มุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยแขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออกให้มากที่สุด

7) มุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอดและกลั้นไว้ ผ่อนคลายออก

8) มุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึง แล้วผ่อนคลายออกให้มากที่สุด

9) มุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึง แล้วผ่อนคลายออก

10) มุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่ให้สูงขึ้น จนตึงแล้วคลายออก

11) มุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปาก เหยียดริมฝีปาก โดยฉีกยิ้มให้มากที่สุดให้กินลึกไปถึงลำคอ ขากรรไกรแล้วคลายออก

12) มุ่งความสนใจไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูก ย่นอวัยวะทั้งหมดเข้าหากัน ทำหน้า แบบร้อง "ยี้" แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้ แต่ถ้าจะให้ได้ผลดี ควรทำทุกส่วน ในตอนเช้า และตอนเย็นหรือก่อนเข้านอน จะทำให้หลับสบาย ตื่นขึ้นมาสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

2. กิจกรรม : แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างระหว่างการแก้ไขปัญหา (ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด) และการจัดการความเครียด (ซึ่งเกิดขึ้นจากปัญหาในชีวิต) และรู้จักเลือกวิธีการจัดการแต่ละด้านที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ ในชีวิตประจำวัน สิ่งที่คนเราทำไปขณะที่เครียด อาจแบ่งได้ง่าย ๆ ว่า เป็นการแก้ที่ปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียด หรือเป็นการแก้อารมณ์ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น	
2. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ เรื่องแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ทำให้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ และเขียนตอบตามใบกิจกรรม 1 จากนั้นให้ช่วยกันแยกแยะว่าสิ่งไหนที่เป็นการแก้ปัญหาสิ่งไหนที่เป็นการแก้อารมณ์	- ใบกิจกรรม 1
4. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ในใบกิจกรรม 2 แล้วให้ออกมาแสดงทีละกลุ่ม หลังจากสิ้นสุดการแสดงของแต่ละกลุ่ม ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มอื่นที่เป็นผู้ชมการแสดงว่ากลุ่มที่แสดงไปนั้น เป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์	- ใบกิจกรรม 2
5. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 3 ให้สมาชิกตอบคำถาม ใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 3

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
6. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่มใหญ่ตาม ใบกิจกรรรม 3 พร้อมเฉลยและอภิปรายเพิ่มเติมในแต่ละข้อ	- ใบเฉลย กิจกรรม 3
7. วิทยากรสรุป ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เวลาที่คนเรามีปัญหาและรู้สึกเครียด สิ่งที่ทำออกมา อาจแยกได้เป็นสองส่วน คือ ส่วนที่เป็นการแก้ปัญหาและส่วนที่เป็นการแก้อารมณ์ เมื่อพบกับปัญหาที่ยังมองไม่เห็นทางออก ไม่ควรระบายอารมณ์เพียงเพื่อให้หายเครียดแต่เพียงอย่างเดียว หากควรค้นหาวิธีแก้ไขด้วยการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม หรือปรึกษาผู้ที่อาจช่วยเหลือเราได้

การประเมินผล

ประเมินจากการมีส่วนร่วม ความสนใจ และการอภิปรายข้อสรุป

ใบความรู้ 1
แก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

ปัญหาของต้น

ต้นเคยสงสัยว่าในเวลาที่รู้สึกแย่ ๆ เช่น โดนแม่ดุ ทะเลาะกับเพื่อน ทำรายงานได้คะแนนไม่ดี ถูกครูตำหนิ รู้สึกโกรธ น้อยใจ เสียใจ กลัว เหงาหรือเศร้าใจ ต้นมักจะทำอะไรบางอย่างลงไป เพื่อให้ตัวเองสบายใจขึ้น ตัวอย่างเช่น เมื่อสองวันก่อนต้นเครียดเพราะถูกพ่อดุหาว่าไม่สนใจเรียน ต้นก็เลยไปเตะบอลกับเพื่อน แล้วเลยไปฟังเพลงบ้านกอล์ฟต่อ หรือบางทีต้นก็อาจจะไปเดินเล่น หรือบ่นให้เพื่อนฟัง สิ่งเหล่านี้ทำให้ต้นสบายใจขึ้นก็จริง แต่บางครั้งต้นก็อยากรู้เหมือนกันว่าต้นทำถูกหรือไม่ **"การแก้ปัญหา" และ "การแก้อารมณ์"** จริง ๆ แล้วสิ่งที่เราทำขณะเครียด มีทั้งส่วนที่เป็นการจัดการอารมณ์ความเครียด เรียกว่า **การแก้อารมณ์** และการจัดการปัญหาที่เป็นสาเหตุของความเครียดนั้นเรียกว่า **การแก้ปัญหา** สิ่งที่ต้นทำไปไม่ว่าจะเป็นการไปเตะบอลกับเพื่อน ฟังเพลง บ่นให้เพื่อนฟังเรียกว่าการแก้อารมณ์ แต่ถ้าต้นหันมาใส่ใจการเรียน เอาบทเรียนมาทบทวนและตั้งใจจะสอบให้ได้คะแนนดี ๆ หาเพื่อนมาช่วยติว หรือปรึกษารุ่นพี่ที่จะช่วยสอนได้ แบบนี้เรียกว่า การแก้ปัญหา การแก้ปัญหาและแก้อารมณ์มักเกิดขึ้นควบคู่กันไป แต่ส่วนไหนจะมากน้อยอย่างไรขึ้นกับปัญหานั้น ๆ ด้วยว่า เรามองเห็นทางออกอะไรบ้าง

การแก้อารมณ์ ทำให้เราสบายใจก็จริง แต่ถ้าทำบ่อยจนติดเป็นนิสัยก็จะกลายเป็นความเคยชิน ทำให้เราละเลยที่จะแก้ไขปัญหาอันเป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความไม่สบายใจนั้น ๆ

ทำอย่างไรดีเมื่อมีปัญหา

เมื่อเราพบปัญหาในชีวิต จึงควรหาเวลาทบทวนทางออกของปัญหา แทนที่จะใช้วิธีที่เป็นการคลายอารมณ์แต่เพียงอย่างเดียว ถ้ารู้ว่าปัญหาดังกล่าวควรทำอย่างไรก็ควรรีบลงมือทำไม่ผัดวันประกันพรุ่ง แต่ถ้าคิดแล้วคิดอีก ก็ยังคิดไม่ออก มืดแปดด้านไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ก็ไม่ได้หมายความว่าปัญหานั้นไม่มีทางออก แต่อาจเป็นเพราะเรายังขาดความรู้ความเข้าใจ หรือขาดทักษะความสามารถในการแก้ไขปัญหานั้น กรณีนี้อาจถึงเวลาที่เราต้องขอความช่วยเหลือจากใครสักคน เพื่อให้เราจัดการปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม อนึ่ง *ใครสักคน* ในที่นี้อาจเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อน หรือใครก็ได้ที่เราไว้ใจได้และคิดว่าสามารถช่วยเราจัดการกับปัญหานั้นได้จริง ๆ ไม่ใช่มาช่วยทำให้ปัญหายุ่งยากมากขึ้น

ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกทบทวนเรื่องที่ทำให้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ และตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. เรื่องที่ทำให้เครียด ไม่สบายใจ คือ

.....

.....

.....

2. ในขณะที่รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ สมาชิกทำอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. สิ่งที่ทำไปนั้น คิดว่าเป็นการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์

.....

.....

.....

4. ให้สมาชิกช่วยกันรวบรวมสิ่งที่แต่ละคนตอบโดยแยกให้ชัดเจนระหว่างการแก้ปัญหาและการแก้อารมณ์ (บางสิ่งที่ทำอาจเป็นทั้งการแก้ปัญหาและแก้อารมณ์ไปพร้อมกัน ขึ้นกับลักษณะของปัญหา)

.....

.....

.....

.....

.....

ใบกิจกรรม 2

แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1 มือถือรุ่นล่าสุดหาย

สถานการณ์ที่ 2 ทะเลาะกับแฟน/จับได้ว่าแฟนมีกิ๊ก

สถานการณ์ที่ 3 ถูกเพื่อนต่อว่าเยาะเย้ย

สถานการณ์ที่ 4 พ่อแม่ขัดใจไม่ให้ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน

สถานการณ์ที่ 5 เมื่อร่วมแก๊งเด็กแว๊นแล้วถูกจับ

โดยให้เวลาเตรียมการแสดง 5 นาที และแสดงกลุ่มละ 5 นาที

ใบกิจกรรม 3

รายการต่อไปนี้ เป็นวิธีการสำหรับการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนด

วิธีการจัดการความเครียด	แก้ปัญหา	แก้อารมณ์
เจรจาต่อรอง		
ออกกำลังกาย		
ผ่อนคลาย		
วางแผนปฏิบัติการ		
นอนหลับ		
แสดงความเห็น		
ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ		
ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด		
พูดให้กำลังใจตัวเอง ให้เกิดความมั่นใจ		
บริหารเวลาให้ดีขึ้น		
ใช้อารมณ์ขัน		
ลดความสำคัญของปัญหาลง		
พูดให้ชัด ให้คนเข้าใจ		
ปล่อยวาง		
มี SEX		
ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า ช้อปปิ้ง หรือใช้จ่ายเงิน		
สูบบุหรี่		
เล่าให้คนไว้ใจฟัง		
เข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ		
ขอคำแนะนำดี ๆ จากเพื่อน		

ใบเฉลยกิจกรรม 3

รายการต่อไปนี้ เป็นวิธีการสำหรับการแก้ปัญหาหรือแก้อารมณ์ ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่กำหนด

วิธีการจัดการความเครียด	แก้ปัญหา	แก้อารมณ์
เจรจาต่อรอง	✓	
ออกกำลังกาย		✓
ผ่อนคลาย		✓
วางแผนปฏิบัติการ	✓	
นอนหลับ		✓
แสดงความเห็น	✓	
ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ		✓
ดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด		✓
พูดให้กำลังใจตัวเอง ให้เกิดความมั่นใจ		✓
บริหารเวลาให้ดีขึ้น	✓	
ใช้อารมณ์ขัน		✓
ลดความสำคัญของปัญหาลง	✓	
พูดให้ชัด ให้คนเข้าใจ	✓	
ปล่อยวาง		✓
มี SEX		✓
ไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า ช้อปปิ้ง หรือใช้จ่ายเงิน		✓
สูบบุหรี่		✓
เล่าให้คนไว้ใจฟัง		✓
เข้าวัด ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ		✓
ขอคำแนะนำดี ๆ จากเพื่อน	✓	

ใบความรู้ 2
แนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เวลาที่คนเรามีปัญหาและรู้สึกเครียด สิ่งที่ทำออกมา อาจแยกได้เป็น 2 ส่วน คือ

- ส่วนที่เป็นการแก้ปัญหา
- ส่วนที่เป็นการแก้อารมณ์

• การรู้ตัวว่าสิ่งที่ตนเองทำอยู่เป็นการแก้ที่อารมณ์ (ซึ่งช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว) หรือแก้ที่ปัญหา (สาเหตุของความเครียด) จะช่วยให้เราเลือกวิธีจัดการกับปัญหาและอารมณ์ได้ดีขึ้น

• การจัดการอารมณ์เป็นการจัดการภายในใจ ขณะที่การแก้ไขปัญหามักเป็นการจัดการภายนอก

• การแก้อารมณ์มีหลายวิธี บางวิธีให้ผลดี เช่น ออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ แต่บางวิธีก็ส่งผลเสียชัดเจน เช่น ดื่มสุรา ขับรถเร็ว และบางวิธีก็ส่งผลดีหรือผลเสียชัดเจน เช่น นอนหลับ เก็บตัวเงียบชั่วคราว เราควรรู้จักแยกแยะว่าวิธีแก้อารมณ์ของเรามีผลดี หรือผลเสีย หรือไม่ดีไม่เสีย ซึ่งจะช่วยให้เราเลือกวิธีการแก้อารมณ์ได้ดีขึ้น

• เมื่อพบกับปัญหาที่ยังมองไม่เห็นทางออก ไม่ควรระบายอารมณ์เพียงเพื่อให้หายเครียดแต่เพียงอย่างเดียว หากควรค้นหาวิธีแก้ไขด้วยการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม หรือปรึกษาผู้ที่อาจช่วยเหลือเราได้

3. กิจกรรม : "กระตุกต่อมคิด พิชิตปัญหา"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกกระบวนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้และจัดการกับปัญหาทางอารมณ์

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำโดยถามสมาชิกว่า "ตั้งแต่เกิดมามีใครไม่เคยประสบกับปัญหา" และสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาของตนเอง	
2. ให้สมาชิกดูภาพลายเส้น "แนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์" พร้อมอธิบายตามภาพและแนวทางการแก้ปัญหา ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูภาพ และจัดลำดับภาพว่า "จะเลือกสถานที่ใดเพื่อไปเที่ยวกับแฟน" พร้อมกับให้เหตุผล	- ใบกิจกรรม 1
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามคำตอบจากผู้ชาย 5 คน และจากผู้หญิง 5 คน ให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าผู้ชายและผู้หญิงเลือกสถานที่เที่ยวต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร และมีเหตุผลเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร จากนั้นให้สมาชิกแบ่งกลุ่มชายหญิงแยกกัน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดชั่งน้ำหนัก เพื่อจัดลำดับว่าสถานที่เที่ยวใดที่ปลอดภัยจากการเกิดอารมณ์เพศมากที่สุด เรียงลำดับจากปลอดภัยมากที่สุด ไปถึงปลอดภัยน้อยที่สุด พร้อมกับให้เหตุผลด้วย และส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	- ใบกิจกรรม 2

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
5. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ช่วยกันคิดแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา และให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง	- ใบกิจกรรม 3
6. ผู้นำกลุ่มอ่านตอนจบของนิทานให้ฟัง สรุปว่าปัญหาบางอย่างมีความซับซ้อน ต้องอาศัยการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และการประเมินสถานการณ์ และสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบความรู้ 2

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การฝึกทักษะการคิดตัดสินใจ และฝึกคิดแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนมีวิธีจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ จะช่วยให้สมาชิกลดพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ ลง เนื่องจากรู้จักมองการณ์ไกล และมีการตัดสินใจที่รอบคอบมากขึ้น

การประเมินผล

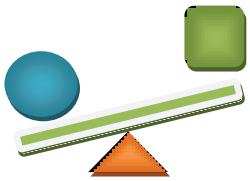
1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. พิจารณาจากการนำเสนอกิจกรรมกลุ่ม

ใบความรู้ 1
ภาพลายเส้น"แนวทางการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์"

ปัญหา?

รู้สึกอย่างไร : จัดการ ตกใจ กลัว หงุดหงิด โกรธ

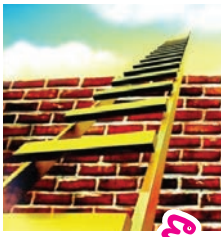
เข้าใจปัญหา

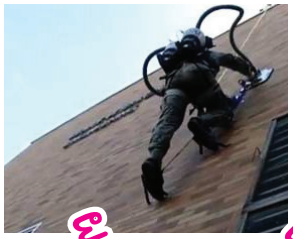


ชั่งน้ำหนัก : รุนแรง เร่งด่วน สำคัญ สาเหตุ (๒ร.๒ส.)

ปัญหาเกิน การควบคุม ปรับใจและปรับตัว

ค้นหาทางแก้ไขหลาย ๆ ทาง





ผลกระทบ

ผลกระทบ

ผลกระทบ

แนวทางแก้ปัญหา มีหลักการดังต่อไปนี้

1. เมื่อเผชิญปัญหา ให้ถามตัวเองว่า “ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร” เช่น กลัว กังวล โกรธ เศร้า ฯลฯ ให้ตั้งสติและขจัดอารมณ์ให้ได้ก่อน อาจจะด้วยการหนีออกจากสถานการณ์ปัญหาชั่วคราว เมื่ออารมณ์คลายลง ค่อยคิดหาวิธีจัดการต่อไป

2. คิดวิเคราะห์เพื่อชั่งน้ำหนักว่า ปัญหานั้นรุนแรงแค่ไหน เร่งด่วนหรือไม่ สำคัญอย่างไร และมีสาเหตุมาจากอะไร (คิดวิเคราะห์ 2 ร. 2 ส. คือ รุนแรง เร่งด่วน สำคัญ และสาเหตุ)

3. คิดหาทางแก้ไขหลาย ๆ วิธี แต่ละวิธีจะแก้ไขอย่างไร เช่น แก้ไขด้วยตัวเอง ขอความช่วยเหลือให้คนอื่นช่วยแก้ไข หรือใช้วิธีช่วยกันแก้ปัญหา

4. คิดคาดการณ์ว่า วิธีแก้ปัญหาแต่ละวิธีนั้นจะส่งผลกระทบอย่างไร ทั้งข้อดีและข้อเสีย จะส่งผลกระทบถึงใครบ้าง เช่น ผลกระทบต่อตนเอง คนในครอบครัว และคนรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อมแล้วตัดสินใจเลือกวิธีที่สามารถทำได้ และส่งผลกระทบทางลบน้อยที่สุด

5. หากปัญหานั้นเป็นสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ ไม่สามารถจะแก้ไขได้ ให้ทำใจยอมรับและปรับตัวอยู่กับปัญหานั้นให้ได้

ใบกิจกรรม 1
"เลือกสถานที่เพื่อไปเที่ยวกับแฟน"

1. ให้ดูภาพสถานที่ต่อไปนี้คือ น้ำตก เดินป่า ดูภาพยนตร์ ร้านกาแฟ ล่องเรือ เที่ยวทะเล ตลาดน้ำ ดูคอนเสิร์ต ไปวัด เที่ยวสวนสัตว์ บ้านผีสิง เที่ยวสงกรานต์

2. ถ้าจะไปเที่ยวกับแฟน จะเลือกไปเที่ยวที่ไหน ให้จัดลำดับโดยใส่หมายเลข 1-10 (หมายเลข 1 คือสถานที่ที่อยากพาแฟนไปมากที่สุด) พร้อมกับให้เหตุผลว่า ทำไมถึงอยากไปมากในสถานที่ลำดับที่ 1-3 และทำไมถึงอยากไปน้อยในสถานที่ลำดับที่ 10

3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามคำตอบจากผู้ชาย 5 คน และจากผู้หญิง 5 คน ให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าผู้ชายและผู้หญิงเลือกสถานที่เที่ยวต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร และมีเหตุผลเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มชายหญิงแยกกัน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันคิดชั่งน้ำหนักเพื่อจัดลำดับว่าสถานที่เที่ยวใดที่ปลอดภัยจากการเกิดอารมณ์เพศมากที่สุด เรียงลำดับจากปลอดภัยมากที่สุดไปถึงปลอดภัยน้อยที่สุดพร้อมกับให้เหตุผลด้วย

5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้

น้ำตก

ศูนย์การค้า

เดินป่า

ดูภาพยนตร์

ร้านกาแฟ

ล่องเรือ

เที่ยวทะเล

ตลาดน้ำ

ดูคอนเสิร์ต

ไปวัด

เที่ยวพิพิธภัณฑ์

สวนสาธารณะ

สวนสัตว์

บ้านผีสิง

ตลาดกลางคืน

วันสงกรานต์

ใบกิจกรรม 2
"กระตุกต่อมคิด พิชิตปัญหา"

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ให้อ่านกรณีศึกษาที่แจก และช่วยกันคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร โดยใช้แนวทางการแก้ปัญหาตามหลักการในใบความรู้ 1

2. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดให้เพื่อน ๆ ฟัง **หรือ** ให้แต่ละกลุ่มเขียนบทและออกมาแสดงบทบาทสมมติ **หรือ** นำเสนอเป็นรูปแบบการอ่านข่าว **หรือ** เป็นวาไรตี้ **หรือ** เป็นรูปแบบเมาท์ดารา รูปแบบสะเก็ดข่าว อย่างใดอย่างหนึ่ง **โดยแสดงให้เห็นถึงแนวทางการแก้ปัญหา**

3. ในกรณีที่วิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มต่าง ๆ แตกต่างกัน ให้ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกทั้งหมดให้ช่วยกันวิเคราะห์ผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นของแต่ละวิธี

กรณีศึกษา...

ปัญหาที่ 1 "ปัญหาของแก้ว" แก้วถูกรุ่นพี่ตบตีพร้อมกับถ่ายคลิปประจาน สาเหตุเพราะแฟนเก่าของรุ่นพี่ที่เลิกกันไปแล้วมาจีบแก้ว

ปัญหาที่ 2 "ปัญหาของหมิว" หมิวแอบรักหนุ่มนักกีฬารุ่นพี่ และแอบเข้าข้างตัวเองว่ารุ่นพี่ก็มีใจให้หมิวเหมือนกัน ก็ได้แต่แอบฝันหวาน คิดฟุ้งซ่านไปคนเดียว จนไม่ค่อยมีสมาธิเรียนหนังสือ หมิวอยากจะหักใจเลิกรัก แต่ทำไม่ได้สักที

ปัญหาที่ 3 "ปัญหาของเดช" เดชมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับแฟนสาวโดยที่พ่อแม่ของทั้งสองฝ่ายไม่รู้ระแคะระคาย วันหนึ่งแฟนสาวของเดชบอกว่าเธอตั้งครรภ์ เดชตกใจและกลุ้มใจมากเพราะเขายังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบเธอ

ปัญหาที่ 4 "ปัญหาของณัฐ" ณัฐเป็นเด็กต่างจังหวัด เขาอาศัยอยู่ในหอพัก มีกลุ่มวัยรุ่นที่พักในห้องข้าง ๆ มาตีสนิท แรก ๆ ก็ทำดีกับณัฐ เช่น ชวนณัฐไปเที่ยว ทำให้หายเหงา บางวันก็เลี้ยงข้าวณัฐ ทำให้ณัฐรู้สึกเกรงใจ ระยะหลังวัยรุ่นกลุ่มนี้มักจะมาขลุกกันอยู่ในห้องณัฐ มาดื่มเหล้าบ้าง เล่นไพ่บ้าง และเริ่มหนักขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงขั้นพาผู้หญิงมานอนและเสพยา ความรู้สึกของณัฐจากอึดอัดกลายมาเป็นความกลัว รู้สึกว่าตนเองอยู่ท่ามกลางความเสี่ยง กลัวว่าตนเองจะติดยา จะเรียนไม่จบ กลัวว่าถ้าบอกเลิกคบจะถูกทำร้าย เพราะแต่ละคนมีพฤติกรรมก้าวร้าวและอารมณ์รุนแรง ณัฐจะทำอย่างไรดี

ใบกิจกรรม 3
นิทาน "คุณจะเลือกทางไหน"

1. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง **"คุณจะเลือกทางไหน?" ให้ฟัง** แล้วถามว่า **สมาชิกจะตัดสินใจอย่างไร จะสับรางรถไฟให้วิ่งไปในเส้นทางที่ไม่ได้ใช้งาน หรือจะปล่อยให้รถไฟวิ่งไปในทางเดิม หรือคิดว่ามีวิธีอื่น ๆ อีกหรือไม่ เพราะรถไฟคงไม่สามารถหยุดได้ทัน**

2. ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นพร้อมบอกเหตุผล **คุณจะเลือกทางไหน?** (คัดลอกจาก www.kwamru.com/)

มีเด็กกลุ่มหนึ่งเล่นกันใกล้รางรถไฟ 2 ราง
รางหนึ่งอยู่ในระหว่างการใช้งาน ในขณะที่อีกรางหนึ่งไม่ได้ใช้งานแล้ว
มีเพียงเด็กคนเดียวเท่านั้นที่เล่นบนรางที่ไม่ได้ใช้งาน
ส่วนเด็กที่เหลือนั่งเล่นอยู่บนรางที่ยังใช้งานอยู่
เมื่อรถไฟแล่นมา คุณอยู่ใกล้ ๆ ที่สับรางรถไฟ
คุณสามารถเปลี่ยนทางรถไฟไปยังรางที่ไม่ได้ใช้งานเพื่อช่วยชีวิตเด็กส่วนใหญ่
แต่นั่นหมายถึงการเสียสละชีวิตของเด็กคนที่เล่นอยู่บนรางที่ไม่ได้ใช้งาน
หรือคุณเลือกจะปล่อยให้รถไฟวิ่งทางเดิม?

ลองหยุดคิดสักนิด มีทางเลือกใดที่เราสามารถตัดสินใจได้

ใบความรู้ 2
เฉลยคำตอบนิทาน"คุณจะเลือกทางไหน"

คนส่วนมากอาจเลือกที่จะเปลี่ยนทางรถไฟ และยอมสละชีวิตของเด็กคนนั้น

ผม(ฉัน)คิดว่า คุณก็อาจจะคิดเช่นเดียวกัน
แน่นอน ตอนแรกผม(ฉัน)ก็คิดเช่นนี้ เพราะการช่วยชีวิตเด็กส่วนมาก
ด้วยการเสียสละชีวิตเด็กหนึ่งคนนั้นดูสมเหตุผลทั้งทางศีลธรรมและความรู้สึก
แต่คุณเคยคิดบ้างไหมว่าเด็กที่เลือกเล่นบนรางที่ไม่ได้ใช้งานแล้ว
ที่จริงเขาได้ตัดสินใจถูกต้อง ที่จะเล่นในสถานที่ปลอดภัยแล้วต่างหาก
แต่ทว่า เขากลับต้องเสียสละชีวิตให้กับเพื่อนที่ไม่ใส่ใจและเลือกที่จะเล่นในที่อันตราย
สถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นรอบตัวเราทุกวัน
ในสถานที่ทำงาน ย่านชุมชน การเมืองโดยเฉพาะในสังคมประชาธิปไตย
คนกลุ่มน้อยมักจะถูกเสียสละให้กับผลประโยชน์ของคนหมู่มาก
แม้ว่าคนกลุ่มน้อยจะฉลาด มองการณ์ไกล และคนหมู่มากจะโง่เง่า ไม่ใส่ใจก็ตาม
เหมือนเด็กคนที่เลือกไม่เล่นบนรางที่ยังใช้งานตามเพื่อน ๆ ของเขา
และก็คงไม่มีใครเสียน้ำตาให้หากเขาต้องสละชีวิตก็ตาม

บางคนอาจตัดสินใจว่าจะไม่พยายามเปลี่ยนเส้นทางรถไฟ

เพราะเชื่อว่าเด็กที่เล่นอยู่บนรางที่อยู่ในการใช้งานย่อมรู้ดีว่ารางนั้นยังอยู่ในระหว่างการใช้งาน และพวกเขาควรจะหลบออกมาเมื่อพวกเขาได้ยินเสียงหวูดรถไฟ
ถ้าทางรถไฟถูกเปลี่ยน เด็กหนึ่งคนนั้นต้องตายอย่างแน่นอน
เพราะเขาไม่เคยคิดว่ารถไฟจะเปลี่ยนมาใช้เส้นทางนั้น
นอกจากนั้น รางที่ไม่ได้ถูกใช้งานอาจเป็นเพราะรางนั้นไม่ปลอดภัย

ถ้ารถไฟถูกเปลี่ยนเส้นทางมาที่รางนี้ เราทำให้ชีวิตของผู้โดยสารทั้งหมดตกอยู่ในอันตราย
ในขณะที่คุณพยายามช่วยชีวิตเด็กจำนวนหนึ่งโดยการสละชีวิตเด็กหนึ่งคน
อาจกลายเป็นการสังเวยชีวิตผู้คนนับร้อยก็เป็นได้
เรารู้ว่าชีวิตเต็มไปด้วยการตัดสินใจอันยากลำบาก บางครั้งเราอาจลืมไปว่า
การตัดสินใจอันรวดเร็วใช่จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องเสมอไป
จำไว้ว่า สิ่งที่ถูกต้องไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่นิยมปฏิบัติ
และสิ่งที่นิยม ไม่จำเป็นต้องถูกต้องเสมอไป
ทุก ๆ คนสามารถทำสิ่งผิดพลาดได้
และนั่นคือเหตุผลที่เขาใส่ยางลบไว้ที่ปลายของดินสอ

จะเห็นได้ว่า ปัญหาบางอย่างมีความซับซ้อน ต้องอาศัยการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และการประเมินสถานการณ์

4. กิจกรรม : คิดบวก ช่วยได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การคิดและวิธีสร้างมุมมองทางบวก

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำ เวลาเรามีปัญหาทุกคนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่ต่างกัน แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าวิธีการแก้ปัญหาที่ได้ผลมักต้องใช้มุมมองทางบวก เช่น เวลาทะเลาะหรือขัดแย้งกับพ่อแม่ ถ้าเราคิดทางบวกว่าที่พ่อแม่ทำทุกอย่างเพราะรักเรา เราก็อยากจะปรับความเข้าใจ/อธิบายให้พ่อแม่เข้าใจในเรื่องที่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าเรามองทางลบ คิดว่าพ่อแม่ไม่รักไม่เข้าใจเรา เราก็ไม่อยากแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ดังนั้น การมองมุมบวก จึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้การแก้ไขปัญหาประสบผลสำเร็จตั้งแต่การมองปัญหา ให้มองว่าปัญหาคือโอกาสในการพัฒนา คนที่มีความคิดทางบวกจะเป็นคนที่มีความสุข จากนั้น ผู้นำกลุ่มฉายคลิปวีดีโอเกี่ยวกับเรื่องความคิดทางบวกให้สมาชิกดู	- คลิปวีดีโอ "Positive or Negative? Create or else Ogilvy" (บวกหรือลบ)
2. ผู้นำกลุ่มพูดถึงวิธีการสร้างมุมมองทางบวก	- ใบความรู้ 1

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยประมาณกลุ่มละ 8-10 คน ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์คิดบวกของตนเองหรือของคนที่รู้จักให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกเรื่องที่จะออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มใหญ่ฟัง แล้วให้กลุ่มใหญ่ช่วยกันวิเคราะห์ว่า เรื่องที่เล่านั้นใช้วิธีการอย่างไรในการสร้างมุมมองทางบวก	- ใบกิจกรรม 1
4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คนที่มีมุมมองทางบวก จะเป็นคนที่มีความสุข เมื่อมีปัญหาจะสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ดี และมองว่าปัญหาคือโอกาสในการพัฒนา นอกจากนี้การคิดทางบวกยังทำให้เรามองโลกและชีวิตอย่างเข้าใจ มองอนาคตอย่างมีหวังและมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ใบความรู้ 1
"วิธีฝึกคิดทางบวก"

วิธีการฝึกคิดบวกหรือสร้างมุมมองทางบวกมีดังนี้

1. ให้มองไปข้างหน้า อย่ามองย้อนหลังทุกคนเคยทำผิดมาแล้วทั้งนั้น แต่ต้องไม่จมอยู่กับอดีตที่ผิดพลาดเพราะชีวิตต้องดำเนินต่อไป จงวางเป้าหมายเล็ก ๆ ที่เป็นไปได้และพยายามทำให้สำเร็จ

2. รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นผลพวงมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ในบางครั้งบางคราว เราต่างตัดสินใจผิดพลาดแต่เมื่อรู้สำนึกแล้ว ก็ต้องปล่อยให้มันผ่านไป เรียกว่าเป็นการให้อภัยและต้องให้อภัยตัวเองเมื่อทำผิดพลาด เพื่อที่จะเดินหน้าต่อไปรวมทั้งใช้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียนเพื่อก้าวย่างที่ดีกว่าในอนาคต

3. ถ้าแก้วมีน้ำแค่ครึ่งเดียวจงเติมให้เต็มแก้ว การมองว่ามีน้ำเหลืออยู่ครึ่งแก้วหรือน้ำหายไปครึ่งแก้วนั้น ถูกทั้ง 2 อย่าง อยู่ที่ว่าผู้มองเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือร้าย และไม่ผิดอะไรที่คุณจะเติมน้ำให้เต็มแก้ว

4. มองหาบุคคลต้นแบบ ทุกคนควรมีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ คนๆนั้นอาจเป็นผู้ที่เอาชนะอุปสรรคใหญ่ ๆ ได้สำเร็จ และประสบความสำเร็จอย่างงดงามในที่สุด หรือเป็นผู้ที่ทำงานหนักและสัมฤทธิ์ผล จงเอาคนนั้นเป็นแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต

5. พาตัวเองเข้าไปอยู่ในแวดวงของคนที่ประสบความสำเร็จและมองโลกในแง่ดี มันเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่พลังอำนาจของคนอื่น สามารถส่งผลกระทบต่อพลังในตัวเราได้ คนที่คิดในด้านบวกจะช่วยกระตุ้นและเป็นแรงบันดาลใจให้เรา เชื่อมั่นในตัวเองว่าเราสามารถทำสิ่งที่มุ่งมั่นไว้ให้สำเร็จได้ จำไว้ว่า...จงอยู่ให้ห่างคนที่คิดแต่แง่ร้าย ซึ่งจะขัดขวางการเดินหน้าของคุณ ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า **"คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล"**

6. เห็นคุณค่าสิ่งดี ๆ ในชีวิต เมื่อเราพอใจกับทุกเรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ตาม มันจะช่วยให้เราขจัดความคิดในด้านลบออกไป การโฟกัสแต่สิ่งดี ๆ เหล่านี้จะทำให้อุปสรรคที่เราเผชิญอยู่กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยที่เราจัดการได้ง่ายขึ้น

7. รู้จักบริหารเวลาอย่างชาญฉลาด อย่าเสียเวลากับเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คุณตั้งเป้าไว้ในชีวิต ข้อสำคัญคือมุ่งทำในเรื่องที่ทำให้ชีวิตของคุณเป็นไปดังที่หวังไว้ ซึ่งจะส่งผลให้คุณมีทัศนคติที่ดี

8. จินตนาการว่ามีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นแปลกแต่จริงที่ว่า คนส่วนมากมักชอบวาดภาพเรื่องเลวร้ายกำลังเกิดขึ้น โดยมักจะพูดว่า **"ถ้ามันเกิดขึ้น..."** จงฝึกนึกถึงเรื่องดี ๆ กำลังเกิดขึ้น มองเห็นภาพงานที่กำลังทำเดินไปด้วยดี และได้รับคำชมจากคนรอบข้างว่า **"เยี่ยมมาก"** เพราะนั่นจะเป็นกำลังใจให้คุณคิดบวกต่อไป

9. ความผิดพลาดมีไว้ให้เรียนรู้ มิใช่แส้ที่เอาไว้เฆี่ยนตี ทุกคนล้วนเคยทำผิดทั้งนั้นและถึงแม้ว่าได้พยายามอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังทำพลาด ขอให้จำไว้ว่ายังมีโอกาสให้เริ่มต้นใหม่ ความผิดพลาดต่าง ๆ ที่ผ่านมาถือเป็นบทเรียนเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข สิ่งที่จะทำต่อไปในอนาคต

10. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ถ้ารอบ ๆ ตัวเต็มไปด้วยข้าวของวางระเกะระกะกระจัดกระจายไปทั่วห้อง ลองหาเวลาจัดเก็บ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยซึ่งจะช่วยให้คุณเปลี่ยนมุมมอง ความคิดได้มาก ใครจะมองโลกในแง่ดีได้ถ้าต้องอยู่ท่ามกลางสภาพสกปรกรกรุงรังตลอดเวลา เพราะสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยสร้างและเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดทัศนคติด้านบวก

11. รับข้อมูลข่าวสารที่ดี หมั่นอ่านบทความที่สร้างแรงจูงใจ หรือฟังธรรมะที่กระตุ้นให้รู้สึกตื่นตัว และเกิดปัญญาซึ่งจะช่วยให้มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจ มีความหวัง และความสุข

12. ให้คำมั่นสัญญากับตัวเอง และบอกตัวเอง ซ้ำ ๆ เพราะคำมั่นสัญญาดี ๆ มีผลต่อกระบวนการคิดของตัวเอง เช่น ถ้าคุณมีอาการซึมเศร้าเป็นประจำ คำมั่นสัญญาของคุณก็คือ **"ฉันมีความสุขฉันควบคุมตัวเองได้"** บอกตัวเองเช่นนี้หลาย ๆ ครั้งในแต่ละวันแล้วคุณจะรู้สึกถึงพลังความคิดด้านบวกที่เกิดขึ้น

ผลดีของความคิดเชิงบวก ได้แก่

- รู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น
- มนุษย์จะสามารถ มองโลกและชีวิตได้อย่างเข้าใจมองอนาคตอย่างมีความหวัง และมีความสุขมากขึ้น
- มีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ

(คัดลอกจาก guru.google.co.th/guru/thread?tid=2f34fecf5b921339)

ใบกิจกรรม 1
"แชร์ชีวิตประสบการณ์คิดบวก"

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย และให้แต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์คิดบวกของตนเอง หรือคนที่รู้จักให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง

2. ให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกเรื่องที่จะออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มใหญ่ฟัง แล้วให้คนในกลุ่มใหญ่ช่วยกันวิเคราะห์ว่าเรื่องที่เล่านั้น มีวิธีการคิดอย่างไรในการสร้างมุมมองทางบวก

5. กิจกรรม : จะทำอย่างไรดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิเคราะห์และคิดหาทางเลือกในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ เรื่องการตัดสินใจแก้ไขปัญหา ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
2. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์และระดมความคิดเห็นในประเด็น "ถ้าท่านอยากสวย/อยากหล่อ ท่านจะต้องทำอย่างไรบ้าง" ตามใบกิจกรรม 1 และนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบกิจกรรม 1
3. ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าปัญหาอย่างเดียวกัน แต่ละกลุ่มอาจคิดแก้ปัญหาออกมาต่าง ๆ กัน ซึ่งก็แล้วแต่มุมมองของแต่ละคนและแต่ละกลุ่ม ซึ่งมีประสบการณ์ไม่เหมือนกัน	
4. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุและหาแนวทางหรือวิธีแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ในแต่ละสถานการณ์ ตามใบกิจกรรม 2 และนำเสนอในกลุ่มใหญ่	- ใบกิจกรรม 2
5. ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกเห็นว่าในการแก้ไขแต่ละปัญหา ย่อมมีวิธีการที่หลากหลายที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาได้ เมื่อวิธีที่ 1 ใช้แล้ว ประเมินว่าไม่ได้ผล ก็ควรลองใช้วิธีอื่นและประเมินผลไปทุกครั้งว่าได้ผลหรือไม่	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันของเรา ต้องเริ่มจากการกำหนดปัญหาหรือสิ่งที่ต้องตัดสินใจให้ชัดเจน จากนั้นพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหา เพื่อหาวิธีการและแนวทางการแก้ไข สุดท้ายต้องเลือกวิธี/แนวทางที่ดีที่สุด

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรม

ข้อสังเกต

ผู้นำกลุ่มอาจกล่าวชื่นชมสมาชิกในกรณีที่สามารถคิดแก้ปัญหาได้เหมาะสมและมีความเป็นไปได้จริง นอกจากนี้ การสังเกตสิ่งแวดล้อม ในการแก้ปัญหาก็เป็นสิ่งหนึ่งที่จะนำมาเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ เช่น เรื่องภัยมืด สมาชิกสามารถตอบได้ว่า การตัดต้นไม้บริเวณที่บังไฟทาง ก็ควรต้องทำซึ่งเป็นสิ่งที่ดี และผู้นำกลุ่มสามารถให้ความชื่นชมสมาชิกได้อีกทางหนึ่ง

ใบความรู้ 1

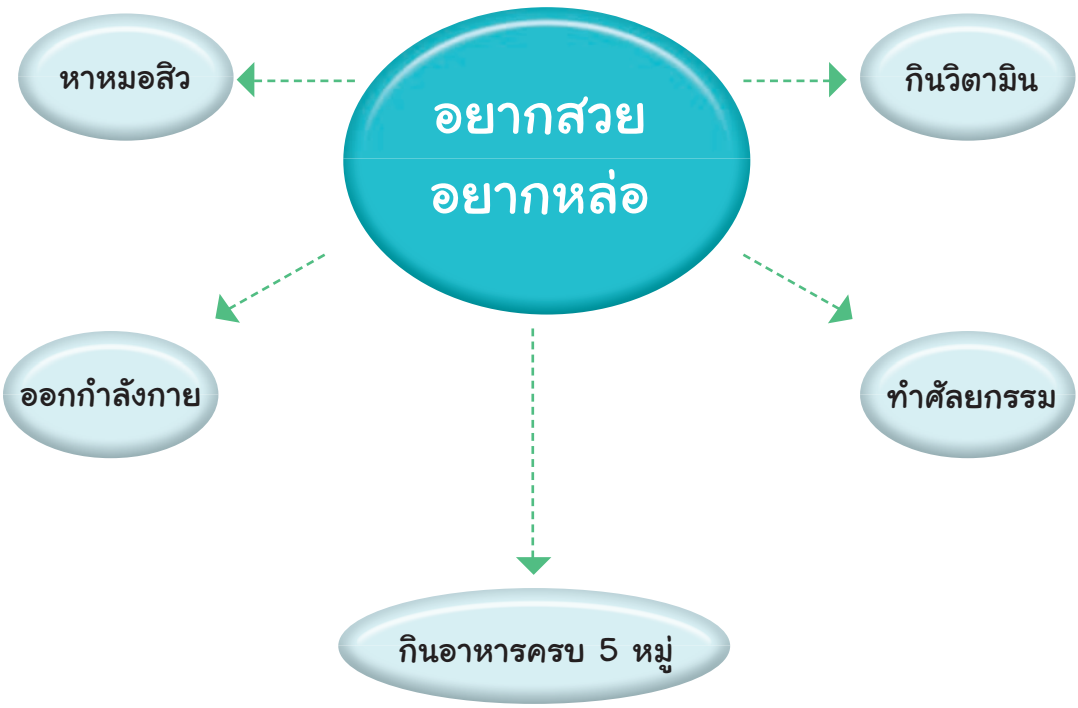
ในชีวิตประจำวันของคนเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เราต้องตัดสินใจอยู่เสมอ ซึ่งมีหลักง่าย ๆ ที่สามารถใช้ในการตัดสินใจของเราด้วยเทคนิค 3 C คือ

Clarify	กำหนดปัญหาหรือสิ่งที่จะต้องตัดสินใจให้ชัดเจน
Consider	พิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาเพื่อจะได้เสนอวิธี/แนวทางแก้ปัญหา
Choose	เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ใบกิจกรรม 1

แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเห็นในประเด็น **"ถ้าท่านอยากสวย/อยากหล่อ ท่านจะต้องทำอย่างไรบ้าง"**

หลังจากนั้น แต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษฟลิปชาร์ท เช่น



ใบกิจกรรม 2

แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์สาเหตุ และหาแนวทาง หรือวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ในแต่ละสถานการณ์ดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1 ท้องไม่พร้อม/นักศึกษาแม่ลูกอ่อน

สถานการณ์ที่ 2 ภัยมืด...อันตรายที่ไร้สัญญาณเตือน

สถานการณ์ที่ 3 เด็กหนีเรียน : รั้วนอกโรงเรียนของเด็ก

สถานการณ์ที่ 4 ความรุนแรงทางเพศ : ทางออกควรเป็นอย่างไร?

หลังจากนั้น ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 1 (สถานการณ์ที่ 1)

ท้องไม่พร้อม

หาก **"นักศึกษา"** เป็นอีกภาพลักษณ์หนึ่งของคำว่า **"ปัญญาชน"** ที่เป็นความหวังแห่งพลังสร้างสรรค์ให้กับสังคม แต่สภาพปัญหาของ **"ปัญญาชน"** ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมิได้เป็นไปอย่างที่หวัง ปัญหาท้องไม่พร้อมจึงเกิดขึ้น ท่านจะมีแนวทางในการแก้ไขปัญหานี้อย่างไร?

การวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหานี้ มีแนวทางการดำเนินการดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่ 2 (สถานการณ์ที่ 2)

ภัยมืด...อันตรายที่ไร้สัญญาณเตือน

เมื่อผลการสำรวจภัยเมืองหลวงที่คนเมืองกรุงหวาดวิตก 10 อันดับแรก พบว่า **ภัยจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศและถูกข่มขืน ถูกเทคะแนนให้เป็นภัยที่น่ากลัวเป็นอันดับหนึ่ง** โดยมีภัยจากการฉกชิงวิ่งราว จี้ปล้น, ภัยรถเมล์, ภัยจากอุบัติเหตุเมาแล้วขับ, ภัยจากยาเสพติด, ภัยจากพวกโรคจิต, ภัยจากนักเรียนตีกัน, ภัยจากแก๊งต้มตุ๋น ฯลฯ ตามลำดับ ผลการสำรวจอาจจะเผยแพร่ชื่อของแหล่งอันตราย โดยระบุให้เป็นจุดอันตรายที่มีอยู่ทั่วกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ประชาชนเพิ่มความระมัดระวังในการใช้เส้นทางดังกล่าวมากขึ้น แต่สิ่งที่น่าสังเกตนั่นก็คือ ไม่เคยมีผลสำรวจใดที่จะเสนอแนะทางออกหรือแนวทางแก้ไขหรือวิธีการรับมือกับภัยเหล่านี้อย่างเป็นรูปธรรม

การวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหานี้ มีแนวทางการดำเนินการดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่ 3 (สถานการณ์ที่ 3)

เด็กหนีเรียน : รั้วนอกโรงเรียนของเด็ก...

อิงอิง...เป็นนักเรียนสาววัย 17 หน้าตาหมดจด เรียนอยู่ชั้น ปวช. 1 ได้พบ อิงอิง ที่ร้านเสริมสวยเล็ก ๆ แห่งหนึ่งในย่านบางขุนเทียน ที่นอกจากจะเป็นสถานที่เสริมความงามของเด็ก ๆ จากหลากหลายโรงเรียนในย่านนั้นแล้ว ยังใช้ที่นี่เป็นที่นัดพบและเป็นที่วางแผนหารือก่อนจะพากันโดดออกไปสู่เส้นทางนอกรั้วโรงเรียน

โรงเรียนไม่ใช่คุก แต่ทำไม...นักเรียนถึงต้องปีนกำแพงหนี

การวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหานี้ มีแนวทางการดำเนินการดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่ 4 (สถานการณ์ที่ 4)

ความรุนแรงทางเพศ : ทางออกควรเป็นอย่างไร?

เมื่อวันที่ 30 กันยายน 2552 คณะมนตรีความมั่นคงแห่งสหประชาชาติรับรองมติเป็นเอกฉันท์ให้ยุติการใช้ความรุนแรงทางเพศเป็นกลยุทธ์ในการทำสงครามความขัดแย้ง โดยระบุว่าการปฏิบัติตามมติดังกล่าว จะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยรักษาสันติภาพและความมั่นคงในนานาประเทศ (มติชน : วันศุกร์ที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2552)

แต่ในปัจจุบัน กลับพบว่าหลายประเทศ ก็ยังมีการใช้ความรุนแรงทางเพศกระทำต่อสตรีรวมทั้งประเทศไทยด้วย

การวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหานี้ มีแนวทางการดำเนินการดังนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. กิจกรรม : เคล็ดไม่ลับกับคำปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยยังรักษาน้ำใจเพื่อน

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า เคยปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ใดบ้าง และพูดปฏิเสธอย่างไรบ้าง	
2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครที่กล้าแสดงออก 2 คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะปฏิเสธ โดย - คนแรก รับบทบาทเป็นผู้ชักชวน - คนที่สอง รับบทบาทเป็นผู้ถูกชวน โดยใช้สถานการณ์ตามใบกิจกรรม 1 (ทั้งนี้หากผู้ถูกชวนไม่สามารถตอบปฏิเสธได้อีก ให้เลือกอาสาสมัครในห้องมาช่วยตอบ)	- ใบกิจกรรม 1
3. ในขณะที่อาสาสมัคร 2 คนแสดง ผู้นำกลุ่มช่วยจดประโยคที่ผู้ถูกชวนตอบปฏิเสธลงบนกระดาษฟลิบชาร์ท	- กระดาษฟลิบชาร์ท
4. เมื่อจบการแสดงในบทบาทสมมติ ถามความรู้สึกของอาสาสมัครผู้แสดงบทบาทสมมติว่าเป็นอย่างไร	
5. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิเสธเพื่อน ตามใบความรู้ 1 และให้สมาชิกช่วยกันดูประโยคบนกระดาษฟลิบชาร์ทว่า ข้อใดที่ตรงกับเคล็ดไม่ลับกับการปฏิเสธ 8 ข้อ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยเพิ่มเติมประโยคปฏิเสธ	- ใบความรู้ 1

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
6. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธ ตามสถานการณ์ในใบกิจกรรม 2 โดยใช้ทักษะตามเคล็ดไม่ลับกับคำปฏิเสธ ตามใบความรู้ 1	- ใบกิจกรรม 2 - ใบความรู้ 1
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกฟังว่าในชีวิตประจำวันมีเหตุการณ์หลายสถานการณ์ที่บางครั้งเราไม่อยากเข้าไปยุ่งเกี่ยวด้วย เราก็มีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธเพื่อนได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการร่วมคิดการแสดงบทบาทสมมติ

ข้อสังเกต

ในการแสดงบทบาทสมมติ ผู้นำกลุ่มอาจใช้สถานการณ์จริงของสมาชิกบางคนที่มีประสบการณ์ยากลำบากในการปฏิเสธเพื่อนมาใช้

ใบกิจกรรม 1
สถานการณ์สมมติ เรื่องบอยกับแอน

บอยเป็นเพื่อนรุ่นพี่ของ**แอน**มีความสนใจในตัวแอน เนื่องจากแอนเป็นคนสวย น่ารัก เรียนเก่ง และเป็นดรัมเมเยอร์ของโรงเรียน บอยอยากไปเที่ยวกับแอน แต่แอนไม่อยากไปเนื่องจากแม่ห่วงมากเรื่องการไปเที่ยวกับผู้ชายสองต่อสอง และแม่คงไม่ปลื้มแน่ ถ้ารู้

ให้อาสาสมัครแสดงเป็นบอยกับแอน แสดงให้เห็นถึงการปฏิเสธของแอนที่จะไม่ไปเที่ยวกับบอย

ใบความรู้ 1
เรื่อง เคล็ดไม่ลับกับคำปฏิเสธ

ในชีวิตประจำวัน เวลาที่ต้องอยู่ในสังคมบางครั้งเราก็อยู่ในภาวะที่อยากจะปฏิเสธในบางอย่างหรือบางสถานการณ์ที่ไม่อยากเจอ ซึ่งถ้าเรารู้จักปฏิเสธอย่างถูกทางหรือถูกวิธีก็จะไม่ทำให้เสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ซึ่งก็ต้องมีหลักในการปฏิเสธดังนี้

เคล็ดไม่ลับ	ตัวอย่างคำพูด
1. แสดงความรู้สึกที่แน่ชัดของตัวเองถึงการไม่ยอมรับในสิ่งที่ถูกนำเสนอ	"ไม่อยากไปเลยค่ะ" " ไม่สบายใจเลยค่ะ ที่ต้องทำแบบนี้" "ฉันเสียใจ ฉันไม่ต้องการ" "ไม่ชอบ ไปที่แบบนั้น กลับบ้านช่วยแม่ทำงานบ้านดีกว่า" "ไม่เอา เราไม่อยากลอง ไปเตะบอลกันดีกว่า" "กลัวพ่อว่าเอา อย่าไปเลย" "กลัวเกิดเรื่อง ถ้ามีเรื่องแย่แน่" "เซ็ง ไม่อยากไปไหน"
2. แสดงเหตุผลของการปฏิเสธและความรู้สึกอย่างชัดเจนที่จะไม่ปฏิบัติตาม	"เราต้องขอตัวไม่ไป พ่อเราไม่ให้ยุ่งเรื่องนี้" "มีการบ้าน มีงานต้องทำ ขอตัวนะ" "นัดแม่ไว้ตอนเย็น ไปไม่ได้นะ" "วันนี้ฉันยังไม่พร้อม ขอบใจนะที่ชวน" "ต้องซ้อมกีฬา จะแข่งอยู่ไม่กี่วันแล้ว ไปไม่ได้อะนะ"

เคล็ดไม่ลับ	ตัวอย่างคำพูด
3. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งคำพูด น้ำเสียงและท่าทาง	แสดงท่าทางขึงขัง "ขอบอกอีกครั้งว่า ไปไม่ได้จริง ๆ ไว้วันหลังนะ" "ครูคงไม่พอใจ ถ้าการบ้านเราไม่เสร็จ เข้าใจเรานะ โทษทีนะเพื่อน"
4. ใช้สายตา โดยจ้องมองไปที่ตาของอีกฝ่ายหนึ่ง	-
5. ขอฟังความคิดเห็นของฝ่ายชักชวน	"ถ้าเราไม่ไป แล้วจะเป็นยังไง" "นายคิดยังไง ถ้าเราจะไม่ทำ" "ไม่ไปอะนะ พี่คิดยังไง" "ทำแล้ว จะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง ลองคิดดูสิ"
6. แสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ (ช่วยรักษาน้ำใจของผู้ชวน)	"ขอบใจนะที่ชวน ไว้วันหลังดีกว่า" "ดีใจนะที่ชวนไป ขอบคุณมาก แต่วันนี้ไม่ว่างจริง ๆ"
7. ใช้การต่อรอง การยืดเวลา หรือหากิจกรรมอื่นมาทดแทน	"รอแป๊บนะ โทรหาแม่ก่อน แม่โทรมาให้โทรกลับ" "ขอเข้าห้องน้ำแป๊บนะ เดี๋ยวมา กลั้นไม่อยู่แล้ว" "หิวมากอ่ะ ไม่ได้กินอะไรมาทั้งวัน ขอไปซื้อน้ำ ซื้อขนม ที่โรงอาหารก่อนนะ" "จำได้ว่าอาจารย์นัดพอดี เรียกให้ไปช่วยงาน ขอตัวแป๊บนะ "
8. ตั้งสติให้มั่น ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูด ควรยืนยันโดยปฏิเสธซ้ำและหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไปโดยเร็วที่สุด	"ไม่อยากไปนะ พ่อไม่ให้ยุ่งเรื่องนี้ ขอบคุณที่ชวน ขอตัวก่อนนะพ่อจะมารับเดี๋ยวหากันไม่เจอ" "เบื่อแล้วอ่ะ ขอใจ ไว้วันหลัง กลับแล้วนะ แล้วค่อยคุยกันนะ"

ใบกิจกรรม 2

แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มสวมบทบาทสมมติใน 3 สถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1 เพื่อนชวนหนีเรียนไปเที่ยว

สถานการณ์ที่ 2 เพื่อนชวนให้ลองเสพยาเสพย์ติด

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนชวนให้ไปเที่ยวผู้หญิง / มีเพศสัมพันธ์

โดยให้เวลาเตรียมการแสดง 5 นาที และแสดงกลุ่มละ 5 นาที เมื่อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งแสดง ให้กลุ่มที่เหลือจับประเด็นคำพูดที่แสดงถึงการใช้ทักษะปฏิเสธ

ชุดกิจกรรม

การเห็นคุณค่าผู้อื่น/ยอมรับความแตกต่าง และการมีความสัมพันธ์ที่ดี

ประกอบด้วย 3 กิจกรรม

1. กิจกรรม : "เกิดใต้ฟ้าเดียวกัน"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ให้สมาชิกยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. ให้สมาชิกมีมุมมองที่ดีต่อคนอื่น ๆ หรือมีทัศนคติเชิงบวกต่อคนอื่น

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คนว่า "เรารู้ไหมว่าเรามีจุดอ่อนจุดแข็งอย่างไร" และถามต่อไปว่า "แล้วรู้ไหมว่าเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ เราเป็นคนอย่างไร เขามีจุดอ่อนจุดแข็งอะไรบ้าง" โดยไม่ต้องสรุป	
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกประเมินบุคลิกภาพตัวเองว่ามีลักษณะตรงกับสัตว์ชนิดไหนมากที่สุด ระหว่างนกอินทรี หมี หนู และกระทิง ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
3. ให้สมาชิกที่มีลักษณะตรงกับสัตว์ชนิดเดียวกันรวมกลุ่มกัน โดยให้แต่ละคนร้องเป็นเสียงสัตว์ของกลุ่มตนเอง เพื่อเรียกเพื่อนมารวมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกในกลุ่มต่าง ๆ กลุ่มละ 2-3 คนว่าทำไมเขาจึงคิดว่าเขาควรอยู่กลุ่มนี้	
4. ผู้นำกลุ่มขอตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาอ่านบุคลิกภาพอย่างละเอียดของกลุ่มตนเองให้ฟัง	- ใบความรู้ 1
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มคุยกันว่า "กลุ่มของเขามีจุดแข็ง จุดอ่อนอย่างไร" และลักษณะของกลุ่มอื่น ๆ ที่เขาไม่ชอบมีอะไรบ้าง" และแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอ	- ใบกิจกรรม 2

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
6. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกว่า เขาได้บทเรียนอะไรจากกิจกรรมนี้ หลังจากนั้นให้ผู้นำกลุ่มสรุปว่า คนแต่ละคนมีทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่ไม่ดี ถ้าเราจะอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น เราต้องยอมรับกันทั้งในส่วนที่ดีและไม่ดี เพราะตัวเราเองก็ยังไม่สมบูรณ์แบบ แต่คนเราสามารถพัฒนาได้ โดยนำส่วนที่ดีของสัตว์แต่ละตัวมาใช้กับชีวิต นอกจากนี้เราควรมีความคิดทางบวก และไม่ด่วนตัดสินคนอื่น	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความคิดทางบวก และไม่ด่วนตัดสินคนอื่น เป็นการแสดงออกถึงการคำนึงถึงความรู้สึกและเห็นคุณค่าของผู้อื่น เป็นทักษะสำคัญที่จะทำให้คนเราอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น ไม่คิดละเมิดสิทธิ์และเอาเปรียบคนอื่น

การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1
กิจกรรมค้นหาตัวเองผ่านสัตว์ 4 ทิศ

1. จัดทำแผ่นการ์ดลักษณะนิสัย ดังนี้

ลักษณะที่ 1 ประกอบด้วยแผ่นการ์ด 8 แผ่น

- เป็นคนมุ่งมั่นไม่เปลี่ยนแปลงเป้าหมายง่าย ๆ
- ใจร้อน ปากกับใจตรงกัน พูดตรง ๆ ไม่อ้อมค้อม
- จริงใจ ตรงไปตรงมา
- ให้ความสำคัญกับเวลา
- ชอบทำมากกว่าอ่าน
- ทำอะไรรวดเร็ว หวังผลเลิศ ชอบเห็นผลเร็ว
- เชื่อในสิ่งที่ได้ลงมือทำงานด้วยตนเองมากกว่าฟังคนอื่นว่าตามกันมา
- กล้าชน กล้าเผชิญหน้าชอบอยู่แนวหน้า กล้าแสดงออกกล้าเสี่ยง กล้าท้าทาย ชอบวิ่งชนกับปัญหา

ลักษณะที่ 2 ประกอบด้วยแผ่นการ์ด 12 แผ่น

- ชอบความเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบทำซ้ำ ๆ ชอบทางเลือก และมักมีทางออกใหม่ ๆ แปลก ๆ
- พูดเก่ง ชอบสอน ชอบอธิบาย
- ชอบความรู้ใหม่ ชอบคิดนอกกรอบ เป็นนักคิดนักฝันสูงแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ
- ทำได้หลายอย่างแต่ไม่เก่งสักอย่าง
- ชอบอ่านมากกว่าลงมือทำเอง ชอบแนะนำมากกว่าลงมือทำ
- ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ
- ชอบเที่ยว เดินทางไกล ไม่ชอบความจำเจ

- ชอบเทคโนโลยีสมัยใหม่
- ชอบบทกวีและศิลปะ
- ไม่ค่อยสนใจรายละเอียด มีจินตนาการสูง
- สนใจทุกเรื่องราว อยากทำทุกเรื่องจนบางครั้งทำงานแบบไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน ไม่มีลำดับความสำคัญก่อนหลัง
- เป็นคนเบื่อง่าย ไม่อยู่กับอะไรนาน ๆ

ลักษณะที่ 3 ประกอบด้วยแผ่นการ์ด 9 แผ่น

- ขี้เกรงใจ อ่อนน้อม
- ไม่ชอบมีเรื่อง ขี้กลัว แต่ดื้อ
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี ชอบประสานสามัคคีในหมู่คณะ
- ไม่ทำร้ายจิตใจใคร ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์สูง
- ใจดี ใส่ใจ ชอบช่วยเหลือดูแลคนรอบข้างแบบอบอุ่น มีความเป็นผู้ให้สูง
- แคร์เรื่องความรัก ชอบสนองความต้องการของผู้อื่นมากกว่าความต้องการของตนเอง
- ปากกับใจไม่ตรงกัน
- ชอบใช้ใจมากกว่าการใช้กำลัง มีความประนีประนอมสูง ไม่ชอบเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง จะหลีกเลี่ยงการปะทะรุนแรง
- มีบุคลิกรวดเร็ว ว่องไว ปราดเปรียว ขี้เล่น

ลักษณะที่ 4 ประกอบด้วยแผ่นการ์ด 8 แผ่น

- เป็นนักคิด คิดลึก คิดละเอียด ช่างเก็บรายละเอียด
- ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบเสี่ยง ชอบความมั่นคง
- มีลักษณะ “ถ้าชอบก็จะทำ ถ้าไม่ชอบก็จะไม่ทำ”

- ชอบขั้นตอน ชอบกฎกติกา ระเบียบแบบแผน มีระเบียบวินัยสูง
- เป็นคนหนักแน่น แบบช้าแต่มั่นใจ (ช้าแต่ชัวร์)
- ไม่ชอบความวุ่นวาย
- มีความรอบคอบ
- ชอบคิดล่วงหน้า ชอบวางแผน จะมองทุกอย่างไปข้างหน้าเสมอ

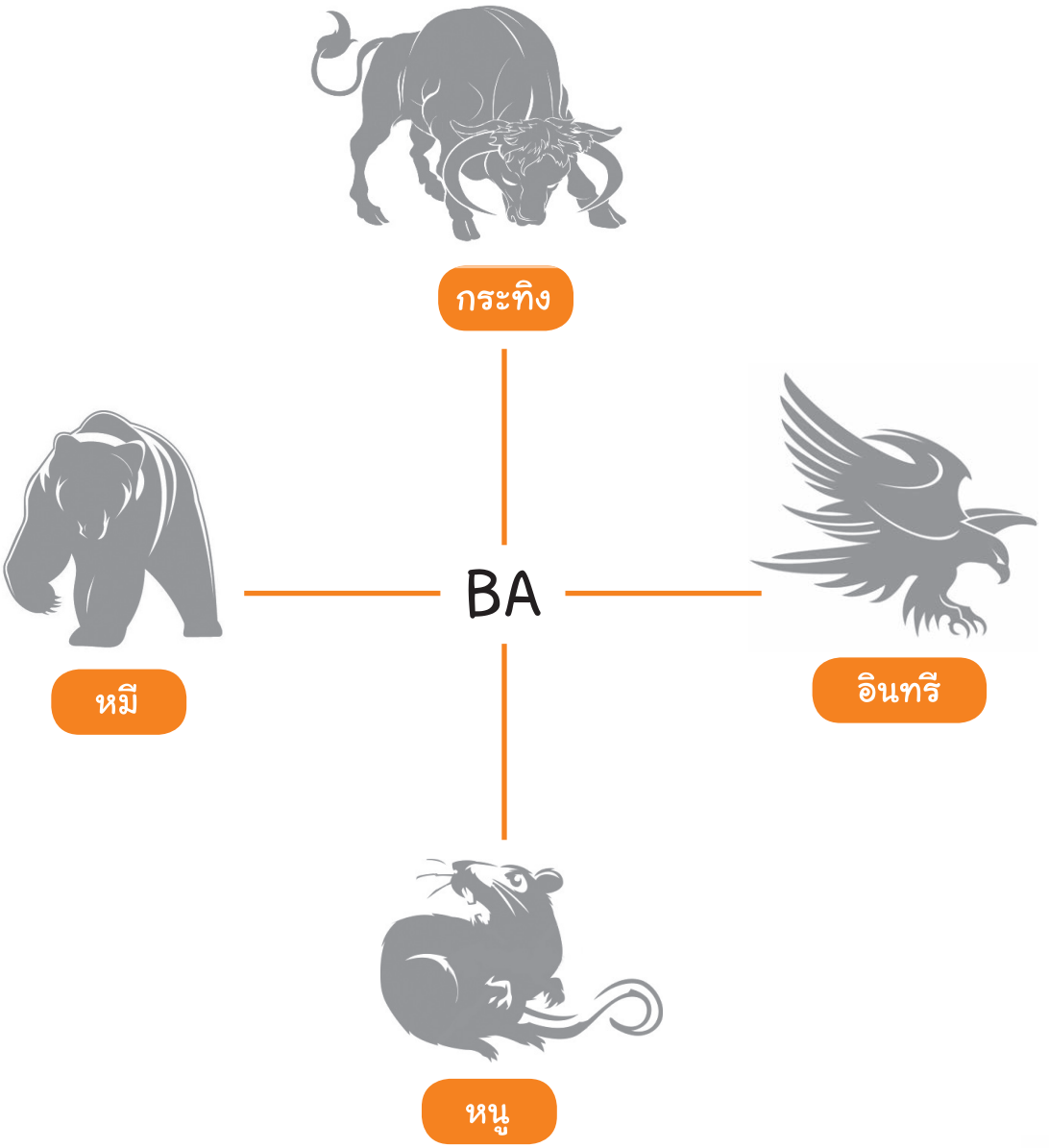
โดยจัดทำประมาณ 20-30 ชุด (ให้เพียงพอกับจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม)

2. ให้สมาชิกเลือกแผ่นการ์ดคนละกี่แผ่นก็ได้ที่คิดว่ามีลักษณะตรงกับตัวเองมากที่สุด

3. เมื่อเลือกเสร็จให้สมาชิกดูว่าการ์ดที่เลือกส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มลักษณะใด (ลักษณะที่ 1, 2, 3 หรือ 4) ก็ให้ไปรวมกลุ่มตามลักษณะเดียวกันนั้น

4. แจกแบบประเมินบุคลิกภาพตามลักษณะค้นหาตัวเองผ่านสัตว์ 4 ทิศ ให้สมาชิกอ่าน และให้สมาชิกประเมินตัวเอง ว่ามีลักษณะตรงกับสัตว์ชนิดใดมากที่สุด ระหว่างนกอินทรี หมี หนู และกระทิง

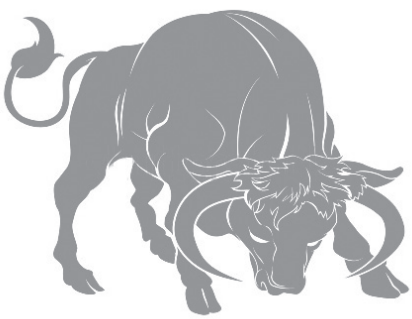
แบบประเมินบุคลิกภาพตามลักษณะ
ค้นหาตัวเองผ่านสัตว์ 4 ทิศ



ทิศเหนือ "กระทิง"

ลักษณะเด่นคือ มุ่งมั่น ต้องได้ในสิ่งที่ตั้งใจ ไม่เปลี่ยนแปลงเป้าหมาย ใจร้อน ปากกับใจตรงกัน พูดตรง ๆ ไม่อ้อมค้อม วางแผนไม่ซับซ้อนมากนัก จริงใจ ตรงไปตรงมา ต่อสู้เพื่อความยุติธรรม ให้ความสำคัญกับเวลา ทุกเวลามีคุณค่า ต้องใช้ประโยชน์ บ่นว่าเหนื่อย แต่ก็ยังทำต่อไปเรื่อย ๆ ชอบทำมากกว่าอ่าน จะไม่ชอบคนที่คอยห้ามไม่ให้ทำ จะรู้สึกโกรธมาก

หากเป็นผู้นำ กระทิงจะเป็นผู้นำที่มีนิสัยรวดเร็ว ทันใจ หวังผลเลิศ ชอบลงมือทำงานด้วยตนเองมากกว่าฟังคนอื่นว่าตามกันมา ดังนั้นความรู้ที่ได้สั่งสมมา จึงมาจากประสบการณ์ตรงของตัวเองจึงไม่เชื่อทฤษฎี โดยบุคลิกแล้วจะมีลักษณะดุดัน กล้าชน กล้าเผชิญหน้า มีความมุ่งมั่น จริงใจ เคลื่อนไหวรวดเร็วอย่างมีเป้าหมาย ชอบเห็นผลเร็ว ชอบอยู่แนวหน้า กล้าแสดงออก ชอบใช้พลัง มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อปัญหาต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว เหมือนวัวกระทิงที่เจอสีแดงแล้วจะวิ่งชนทันที ถือว่าเป็นทิศของนักรบ เพราะมีความกล้าเสี่ยง กล้าท้าทาย ชอบวิ่งชนกับปัญหา



ทิศตะวันออก "อินทรี"

ชอบความเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบทำซ้ำ ๆ พูดเก่ง ชอบสอน ชอบอธิบาย ชอบความรู้ใหม่ ชอบคิดนอกกรอบ ทำได้หลายอย่างแต่ไม่เก่งสักอย่าง ชอบอ่านมากกว่าลงมือทำเอง ชอบแนะนำมากกว่าลงมือทำ ใครคุยเรื่องอะไรก็รู้ทุกเรื่อง ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ ชอบทางเลือก และมักมีทางออกใหม่ ๆ แปลก ๆ ชอบเที่ยว เดินทางไกล ไม่ชอบความจำเจ ชอบเทคโนโลยีสมัยใหม่ ชอบบทกวีและศิลปะ

ถ้าเป็นผู้นำ อินทรีจะเป็นผู้นำมองภาพรวมใหญ่ ๆ เชื่อมโยงเครือข่ายแบบสร้างสรรค์ไม่ค่อยสนใจรายละเอียด มีจินตนาการสูง เป็นนักคิดนักฝันสูง ชอบเรียนรู้เรื่องราวใหม่ ๆ ชอบคิดนอกกรอบ แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ มักจะไปที่ที่ไม่เคยไป เป็นจอมโครงการเจ้าโปรเจ็กต์ บางครั้งเหมือนพวกฝันกลางวัน ขายฝันเก่ง สนใจทุกเรื่องราว อยากทำทุกเรื่อง จนบางครั้งทำงานแบบไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจน เพราะสนใจไปหมดทุกเรื่อง ทั้งยังไม่มีลำดับความสำคัญก่อนหลัง จะเรียกว่าเป็นผู้นำแบบจับจดก็ได้ เพราะเป็นคนเบื่อง่าย ไม่อยู่กับอะไรนาน ๆ จึงควรยึดอะไรให้มั่น ทำงานหลัก ๆ ให้ได้เสียก่อนว่าชอบอะไรแน่ แล้วอะไรควรทำก่อน-หลัง

ทิศใต้ "หนู"

เน้นมนุษยสัมพันธ์ ขี้เกรงใจ อ่อนน้อม ไม่หักหน้าใคร ไม่ทำร้ายจิตใจใคร รักษามารยาทไม่ชอบมีเรื่อง ขี้กลัว กลัวแล้วดื้อ ชอบเลี้ยงดูผู้คน ประสานสามัคคีในหมู่คณะ มีความเป็นพ่อแม่สูง รักทุกคน ใจดี รักดนตรี แคร์เรื่องความรัก ปากกับใจไม่ตรงกัน

หากเป็นผู้นำ หนูจะเป็นผู้นำที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์สูง ชอบใช้ใจมากกว่าการใช้กำลัง มีบุคลิกรวดเร็ว ว่องไว ปราดเปรียว ขี้เล่น ขับเคลื่อนพลังด้วยความรู้สึกที่ใส่ใจ ชอบช่วยเหลือดูแลคนรอบข้างแบบอบอุ่น ใส่ใจในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ หล่อเลี้ยงและดูแล ดึงคนมารวมกันอยู่ด้วยหัวใจได้อย่างมากมาย จะทำทุกวิถีทางที่ทำให้คนรอบข้างตัวรู้สึกดีอยู่เสมอ ถือว่ามีความเป็นผู้ให้สูง โดยลักษณะของหนูนั้นจะไม่เรียกร้อง เป็นคนไม่เปิดเผย มีแบบแผน และชอบสนองความต้องการของผู้อื่นมากกว่าความต้องการของตนเอง มีความประนีประนอมสูง ไม่ชอบเผชิญหน้ากับความขัดแย้ง จะหลีกเลี่ยงการปะทะรุนแรง เป็นผู้นำในแบบผู้ประสานงานให้เกิดความราบรื่นในหมู่คณะแบบกาวใจนั่นเอง

ทิศตะวันตก "หมี"

เป็นนักคิด ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่ชอบเสี่ยง ชอบความมั่นคง มองการณ์ไกล แบบแคบ ๆ ถ้าชอบก็จะทำ ถ้าไม่ชอบก็จะไม่ทำ คิดลึก คิดละเอียด ช่างเก็บรายละเอียด ชอบขั้นตอน ชอบกฎกติกา ระเบียบแบบแผน เลือกที่รักมักที่ชัง

ถ้าเป็นผู้นำ หมีจะเป็นผู้นำที่ต้องการความมั่นคงสูง เป็นคนหนักแน่นแบบช้าแต่มั่นใจ (ช้าแต่ชัวร์นั่นเอง) มีนิสัยชอบวิเคราะห์วิจัย มีแบบแผนวิธีการทำงานที่ลงตัว หรือจะเรียกว่ามีระเบียบวินัยสูง มีความเชื่อว่าความเป็นระบบจะทำให้เกิดความสำเร็จ ไม่ชอบความวุ่นวาย มีความรอบคอบ จะมองทุกอย่างไปข้างหน้าเสมอ คิดล่วงหน้า ชอบวางแผน มีขั้นตอน มีตรรกวิทยา

(อ้างอิง ดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ และ อาจารย์ฌานเดช พ่วงจีน "ผู้นำ 4 ทิศ ศาสตร์แห่งการค้นหาตนเอง" และจากเว็บ http://www.89powerzone.com/topic_detail.php?id=11632)

ใบกิจกรรม 2
"เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน"

ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยตามบุคลิกภาพหรือประเภทของสัตว์ที่เลือก ให้สมาชิกพูดคุยกันในประเด็นต่อไปนี้

1. ตนเองมีจุดแข็งจุดอ่อนอย่างไร แล้วสรุปจุดแข็ง จุดอ่อนที่เหมือน ๆ กันเป็นภาพรวมของกลุ่ม
2. ลักษณะนิสัยของกลุ่มอื่นที่รู้สึกไม่ชอบมีอะไรบ้าง บอกเหตุผลว่าทำไมถึงไม่ชอบ
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง

ใบความรู้ 1
"บุคลิกภาพของสัตว์แต่ละตัว"

จะเห็นว่าทุกลักษณะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แสดงว่าคนเราทุกคนต่างก็มีจุดแข็งจุดอ่อนด้วยกันทั้งสิ้น

"กระทิง" เป็นพวกขาดหัวใจ เป็นพวก "งานได้ผล คนเสียหาย" วาจาดุร้ายเพียงเพื่อให้งานสำเร็จ กระทิงจะโมโหง่าย ขาดความเฉลียวใจ เมื่อตั้งเป้าหมายไว้ ก็จะขยันแบบขาดสติ จัดเป็นพวกธาตุไฟ นักปฏิบัติ ต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ จนงานสำเร็จลงได้ ชอบทำ

ข้อดี : ขยัน อดทนในการทำงานมุ่งมั่น ทำตามเป้าหมาย จริงใจ ตรงไปตรงมา ไม่เสแสร้ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

ข้อเสีย : พูดตรงจนทำร้ายใจคนบางคนได้ ใจร้อน ขี้โมโห กดดันผู้อื่นและตนเอง มีความเป็นตัวตนสูง อาจทำให้ดูเป็นคนชอบใช้อำนาจมากเกินไป

(กระทิงมักเกลียดหนูมากที่สุด เพราะความขี้กลัวของหนู ชอบพูดอ้อมค้อม สื่อสารมั่ว เกลียดหมีเพราะเรื่องมาก ชักช้า เฉื่อยชา เจ้าระเบียบ และชอบขัดขวาง ห้ามเตือนมากเกินไป เกลียดอินทรีเพราะชอบสั่งคนอื่น ๆ แต่ไม่ชอบทำเอง พูดมาก ไร้สาระ เอาแต่พูดไม่ทำสักที บ้าตำรา ลูกเล่นเยอะเกินไป เปลี่ยนแผนบ่อยเกินไป)

.....

"อินทรี" ชอบคิดนอกกรอบ เปลี่ยนแปลงสิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทำให้ขาดเหตุผล ขาดความรอบคอบ และรายละเอียดต่าง ๆ

ข้อดี : เชื่อมโยงความคิดได้ดี ทันสมัย คิดนอกกรอบ ถ่ายทอดความรู้ได้ดี ชอบเดินทาง ชอบการเขียนเชิงจินตนาการ เปิดมุมมองใหม่ ๆ

ข้อเสีย : ชอบสั่งคนอื่นให้ทำ ฟุ้งซ่าน คิดมาก รู้ทั้งรู้แต่ทำได้ไม่ดี ไม่ค่อยชอบออกกำลังกาย

(อินทรีเกลียดหมีเพราะน่าเบื่อ จำเจ หัวโบราณ ไม่เปลี่ยนแปลง เกลียดกระทิงเพราะชอบทำแบบไม่คิด มั่ว เกลียดหนูเพราะไม่ฟังเรื่องที่อินทรีเล่า หนูมักให้ข้อมูลผิด ๆ อยู่เสมอและคุยแต่เรื่องไร้สาระ ไม่เป็นวิชาการ)

"หนู" จัดเป็นพวกธาตุน้ำ นักประสาน อ่อนโยน ปรับตัวง่าย เน้นเรื่องใจ คุยเก่ง ชอบประสาน

ข้อดี : เป็นนักการทูต ไกล่เกลี่ย ประสานคนให้ทำงานด้วยกัน สามารถรองรับอารมณ์ร้าย ๆ ของผู้คนได้ดี สนุกสนาน ขยัน ใช้งานง่าย ชอบปิดทองหลังพระ ใจดี ตั้งวงสนทนาได้ดี ชอบทำบุญทำทาน ทำกับข้าว และแบ่งปัน

ข้อเสีย : ทำเพื่อคนอื่นมากจนตนเองเดือดร้อน ไม่พูดตรง ๆ จนเรื่องลุกลาม แก้ไขยาก ห่วงกินห่วงนอนจนลืมเป้าหมายสำคัญ ชอบนินทา เล่นการเมืองในองค์กร เก็บกด แล้วจู่ ๆ ก็ระเบิดออกมา มองโลกในแง่ร้าย ขี้กลัว ไม่กล้าทำเป็นคนแรก ๆ ติดสุราและยาเสพติดได้ง่าย ๆ ชอบหรือไม่ชอบไม่บอก ชอบบอกว่า "ยังไงก็ได้" ทั้ง ๆ ที่ตรงข้ามกับความต้องการที่แท้จริง

(หนูเกลียดกระทิงเพราะพูดจาแรง ๆ ไม่รักษาน้ำใจ เกลียดหมีเพราะเฉื่อยชา ไม่สนใจความรู้สึกของหนู สนใจแต่เรื่องของตนเอง เรื่องมาก เจ้าระเบียบ เกลียดอีนทรีเพราะไร้น้ำใจ เปลี่ยนแปลงบ่อย บ้าวิชาการ สั่งแต่งาน แต่ไม่ลงมาทำด้วยกันเลย)

.....

"หมี" จัดเป็นพวกธาตุดิน นักคิด รอบคอบ ตรวจสอบ มีกฎเกณฑ์มีขั้นตอน ชอบควบคุม ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง

ข้อดี : รอบคอบ ระมัดระวัง รักษาผลประโยชน์ สามารถทำเรื่องซ้ำ ๆ เดิม ๆ ได้โดยไม่เบื่อ รักแล้วรักเลยไม่เปลี่ยนแปลง

ข้อเสีย : ติดอยู่ในกรอบเดิม ๆ ติดยึดกับอดีต โลกแคบ ไม่กล้าเสี่ยง ระวังมากไป คิดนานไป เชื่องช้าจนดูเฉื่อยในบางครั้ง

(เกลียดอินทรีย์เพราะเปลี่ยนแปลงบ่อยไป รำคาญมาก เกลียดหนูเพราะไม่สนใจเรื่องรายละเอียด ความปลอดภัยและสิ่งที่ตนเองชอบ เกลียดกระทิงเพราะมุทะลุ พูดจาไม่เพราะแหกกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้)

แต่ถ้าคนเรามองเห็นจุดดีหรือจุดแข็งของแต่ละคน และ**มองจุดอ่อนของเขาอย่างเข้าใจก็จะทำให้คนเราอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น** เช่น กระทิงอย่าเกลียดหนู ควรมองว่าหนูมีเมตตา อย่าคิดว่าหนูโกหก เพราะจริง ๆ แล้วเป็นเราเองที่รับความจริงไม่ได้ เขาพูดจริงเราก็ตวาดเขา อย่าเกลียดอินทรีที่ไม่ชอบลงมือทำ แต่ชอบพูดมาก เพราะเขาพยายามจะบอกอนาคตและบอกทางออกให้ อย่าเกลียดหมีที่ชอบขัดคอ ขวางไม่ให้ทำอะไร อย่าลืมว่าหมีเขาเป็นห่วง เขากลัวกระทิงจะบาดเจ็บ ด่วนคิดด่วนทำมากไป เป็นต้น

ข้อสำคัญไม่ว่าเราจะอยู่ในทิศใดก็ตาม แต่เราทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ โดยพยายามดึงเอาจุดดีของแต่ละทิศมาเป็นตัวเรา เช่น กระทิงควรเรียนรู้การมีน้ำใจและมีจิตเมตตาของหนู อินทรีควรเรียนรู้ที่จะมีความรอบคอบแบบหมี หนูควรเรียนรู้ที่จะสร้างแรงบันดาลใจและมีความกล้าหาญแบบกระทิง หรือหมีควรเรียนรู้ที่จะเปิดมุมมองและฝึกคิดนอกกรอบแบบอินทรี เป็นต้น

(อ้างอิง ดร.วรภัทร์ ภู่เจริญ และ อาจารย์ฌานเดช พ่วงจีน "ผู้นำ 4 ทิศ ศาสตร์แห่งการค้นหาตนเอง" และจากเว็บ http://www.89powerzone.com/topic_detail.php?id=11632)

2. กิจกรรม : "คิดก่อนตัดสิน"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่ไม่ด่วนตัดสินใจ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. ให้สมาชิกมีมุมมองที่ดีต่อคนอื่น ๆ หรือมีทัศนคติเชิงบวกต่อคนอื่น

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 5 กลุ่ม และเปิดคลิปวีดีโอให้สมาชิกดู และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายและส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ ตามใบกิจกรรม 1	- คลิปวีดีโอ - ใบกิจกรรม 1
2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครกลุ่มละ 1 คน ออกมาเล่าประสบการณ์การเผชิญเหตุการณ์เกี่ยวกับการด่วนตัดสินใจคนอื่นที่เกิดกับตัวเขาเองให้เพื่อน ๆ ฟัง	
3. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง "ความไม่รู้บนท้องถนน" ให้สมาชิกร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น	- ใบความรู้ 1
4. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การรับรู้ของเราอาจผิดพลาดได้ จากปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะความคิดหรือการตีความที่อาจเกิดจากประสบการณ์ความเชื่อเดิม ทำให้เราเกิดความคิดทางลบ มองคนอื่นแบบผิด ๆ ดังนั้น เราจึงไม่ควรด่วนตัดสินคนอื่นจากประสบการณ์หรือความเชื่อ เราต้องคิดไตร่ตรองหาข้อมูลที่แท้จริงมาประกอบการตัดสินใจ

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรม

ใบกิจกรรม 1
ดูคลิปวีดิโอ

ให้สมาชิกดูคลิปวีดิโอเรื่อง **"แค่คิดว่าคุณจะไม่ดื่ม"** และ **"Don't Judge too Quickly"** แล้วแบ่งกลุ่มย่อย เพื่ออภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

1. ได้ข้อคิดอะไรจากการดูคลิปวีดิโอ
2. ให้สมาชิกพูดคุยกัน และเล่าถึงประสบการณ์ การเผชิญกับเหตุการณ์เกี่ยวกับการด่วนตัดสินคนอื่น
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอความคิดกลุ่ม และขออาสาสมัครจากแต่ละกลุ่มออกมาเล่าประสบการณ์การเผชิญกับเหตุการณ์เกี่ยวกับการด่วนตัดสินคนอื่นที่เกิดกับตัวเขาเองให้เพื่อน ๆ ฟัง

ใบความรู้ 1
"บทสรุปของการไม่ด่วนตัดสินคนอื่น"

ถ้าเราเคยดูมายากล เราจะเข้าใจว่า การรับรู้ของคนเราอาจผิดพลาดได้ มีปัจจัยหลายอย่าง ที่ทั้งพรางตาและลวงตาเราอยู่โดยเฉพาะความคิด หรือการตีความที่อาจเกิดจากประสบการณ์ เกิดจากความเชื่อเดิม ๆ หรือเกิดจากความคิดแบบตีตรา มักทำให้เกิดความคิดทางลบขึ้นโดยอัตโนมัติ หรือพิพากษาคนอื่น โดยปราศจากการหาข้อมูล หรือปราศจากการคิดอย่างไตร่ตรอง ยกตัวอย่างเช่น มีความเชื่อว่าคนผมหยิก หน้ากร้อคอสั้นเป็นคนไว้ใจไม่ได้ เมื่อเจอคนลักษณะนี้ ก็ตัดสินว่าเขาเป็นคนไว้ใจไม่ได้ หรือตีความจากภาพที่เห็น อย่างเห็นผู้หญิงผู้ชายเดินออกมาจากโรงแรม ก็ตัดสินว่าทั้งคู่ต้องมีอะไรกัน การตัดสินคนมีทั้งตัดสินไปในทางลบ เรียกว่าตัดสินด้วยอคติ และตัดสินไปในทางดีเกินจริง เรียกว่าตัดสินด้วยฉันทาคติ ดังนั้น ควรคำนึงไว้เสมอว่า **"สิ่งที่เห็นอาจไม่ใช่สิ่งที่เป็น และสิ่งที่เป็นอาจไม่ใช่สิ่งที่เห็น"**

เรื่องเล่า "ความไม่รู้บนท้องถนน"

ชายหนุ่มคนหนึ่งเขียนเล่าประสบการณ์ของเขาว่า ขณะที่ขับรถ เขาเห็นรถแท็กซี่คันหนึ่งขับซิกแซ็กเพื่อพยายามแซงรถคันอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่รถบนถนนก็หนาแน่น

พอรถแท็กซี่คันนั้นขับปาดมาแซงหน้า เขารู้สึกโกรธ เลยขับไปปาดหน้าเป็นการเอาคืน แท็กซี่ก็กระพริบไฟ กดแตรขอทาง เขาเลยแกล้งขับรถกันไม่ให้แท็กซี่แซงได้ อีกฝ่ายก็พยายามจะขับแซงอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งมาถึงช่วงหนึ่งที่แท็กซี่ขับหลุดออกไปได้ ชายหนุ่มก็ขับรถจี้ตามไปอย่างไม่ลดละ สุดท้ายเขาเห็นแท็กซี่เลี้ยวเข้าไปในโรงพยาบาล ชายหนุ่มขับไปจอดหลังรถแท็กซี่ เขาเริ่มรับรู้อะไรบางอย่าง โชเฟอร์แท็กซี่เปิดประตูรถ เจ้าหน้าเวรเปลเข็นรถรี่เข้ามา ผู้โดยสารเป็นชายชราที่นอนแน่นิ่งอยู่ในรถ คนขับแท็กซี่เดินตรงมาที่ชายหนุ่ม พูดอย่างมีอารมณ์ว่า "ลุงแกป่วยหนัก ผมพยายามพามาให้ถึงมือหมอเร็วที่สุด แต่เพราะพี่คนเดียว ทำให้ผมมาส่งลุงไม่ทัน....."

ชายหนุ่มซบหน้าลงกับพวงมาลัย ใจว่างโหวงจนบอกไม่ถูก เป็นเพราะความคิดแบบตีตราและการตีความแบบเหมารวมของเขาแท้ ๆ นั่นคือมุมมองที่มีต่อการขับรถของโชเฟอร์แท็กซี่จนทำให้ชายชรามาถึงมือหมอช้าเกินไป!!!

3. กิจกรรม : "รักเมื่อพร้อม"

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้คิดทบทวนและตระหนักถึงปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 7 กลุ่ม และเปิดเพลง "รักเมื่อพร้อม" ให้สมาชิกฟัง และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด และส่งผู้แทนออกนำเสนอ ตามใบกิจกรรม 1	- มิวสิควีดีโอเพลง "รักเมื่อพร้อม" - ใบกิจกรรม 1
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น และสรุป ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

คุณค่าของความรักอยู่ที่ความห่วงใย เอื้ออาทร เห็นใจซึ่งกันและกัน ส่วนความใกล้ชิด ความอบอุ่น สามารถให้แก่กันได้ โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ เพราะการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย

การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 1
"รักเมื่อพร้อม"

1. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงพร้อมแจกเนื้อร้องเพลง **"รักเมื่อพร้อม"** ให้สมาชิกทุกคน

เนื้อเพลง : รักเมื่อพร้อม

ศิลปิน : .....

ฟังพี่ก่อน ก่อนที่น้องจะตอบตกลงรักใคร
ก่อนความรักจะพาหลงทางไปไกล พี่มีอะไรจะเล่าให้ฟัง

รักสวยงาม แต่บางครั้งก็ยังทำลายทุกอย่าง
อยากให้น้องเตือนหัวใจไว้บ้าง ก่อนจะมีคนเสียใจ

น้องสาวพ่อแม่ยังห่วง อย่ายอมอะไรง่าย ๆ
น้องชายให้ห้ามใจ พลาดไปก็ไม่ดี

รักเมื่อพร้อม พร้อมค่อยรัก
ทำความรู้จัก ดูใจไปก่อนตอนนี้

รักจะมีความหมาย เมื่อถึงเวลาที่พอดี
พรุ่งนี้ ไม่สายที่จะรักกัน

ฟังพี่ก่อน อย่ารีบร้อนอย่าให้ใจไหวหวั่น
หากว่าเผลอ เตือนตัวเองไม่ทัน ก็มีแต่เสียน้ำตา

อยู่ที่เรา จะให้ตัวเรามีไม่มีคุณค่า
เรื่องแบบนี้ ขอให้จำไว้ว่า เอาคืนกลับมาไม่ได้

2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อย ร่วมกันคิดและพูดคุยในประเด็นต่อไปนี้
   2.1 สมาชิกฟังเพลงนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
   2.2 สมาชิกมีแนวทางปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อไม่ให้พลั้งเผลอไปมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงเวลาที่เหมาะสม

3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปความคิดเห็นของกลุ่ม

ใบความรู้ 1
"แนวทางการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"

1. **เรียนรู้ถึงความคิดต่างกันของหญิงชายในเรื่องเพศ** ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ได้โดยไม่มีความรัก ขณะที่ผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์เพราะความรัก ผู้ชายมองการมีเพศสัมพันธ์ว่าเป็นการหาความสุขร่วมกันและไม่ต้องผูกพัน ขณะที่ผู้หญิงเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับชายใดจะต้องมีความผูกพันกับชายคนนั้นหลังจากมีเพศสัมพันธ์ ผู้ชายไม่ได้คิดว่าจะต้องมีความผูกพันอะไรต่อไป ขณะที่ผู้หญิงคิดว่าเมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้วเธอจะต้องมีความผูกพันกับชีวิตเขา จึงเรียกความรับผิดชอบจากผู้ชาย ความตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างชายหญิง จะเป็นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ซึ่งจะนำปัญหาต่าง ๆ มากมายที่ยากแก่การแก้ไข

2. วัยรุ่นชายควรคิดเสมอว่าวัยรุ่นหญิงเป็นเพศเดียวกับแม่ พี่น้อง ควรช่วยเหลือและให้เกียรติ

3. ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้

4. ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่ดูแล

5. ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันลำพังในที่ลับตาคน

6. ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรม และสถานเริงรมย์ทุกรูปแบบ

7. ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล

8. ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด

9. วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมิดชิด ไม่ควรแต่งกายในลักษณะที่ยั่วยุ ให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป

10. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อน หรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ

11. ควรหลีกเลี่ยงการออกเที่ยว หรือเดินทางในยามวิกาล หรือการเดินทางในที่เปลี่ยว

12. วัยรุ่นชายหญิงควรวางตัวต่อกันอย่างสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่ควรมีการล่วงเกินทางเพศ หรือวางตัวสนิทสนมใกล้ชิดเกินไป

13. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ในสถานการณ์ที่เหมาะสม (การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นทางออกที่ดีทางหนึ่ง ใช้เป็นไม้ตายสุดท้าย ควรทำในที่ลับ และอย่าพร่ำเพรื่อจนเกินไป)

14. ก่อนมีเพศสัมพันธ์จะต้องตระหนักถึงศักดิ์ศรี และการมีคุณค่าในตนเอง ที่ควรรักษาไว้สำหรับบุคคลที่คิดจะแต่งงานด้วยในอนาคต จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจมากกว่า

15. ควรสร้างนิสัยการรักนวลสงวนตัวให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพราะสิ่งนี้ทำให้เพศตรงข้ามเข้าถึงตัวได้ยากขึ้น และเป็นการสร้างความมีคุณค่าให้กับตนเองและผู้พบเห็นด้วย

(ข้อ 1-13 คัดลอก : จากบทความรณรงค์วันเอดส์โลก; นพ.สุรศักดิ์ โควสุภัทร์. โรงพยาบาลหนองคาย)

ชุดกิจกรรม

ค่านิยมและความรู้ เรื่องการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ประกอบด้วย 3 กิจกรรม

แผนกิจกรรม
ค่านิยมเรื่องเพศ
ประกอบด้วย 4 กิจกรรม

1. กิจกรรม : "เวทีวาทะ"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับค่านิยมเรื่องเพศในวัยรุ่นในทางสร้างสรรค์
2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักในข้อดีข้อเสียของการประพฤติตนตามค่านิยมเหล่านั้น

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นทีม ๆ ละ 4 คน จับสลากเพื่อเลือกญัตติ 1.1 ญัตติมีดังนี้ - "รักคนเดียวให้โง่ รักเป็นโหลโก้จะตาย" - "หญิงหรือชาย ใครควรเป็นฝ่ายเริ่มจีบก่อน" - "คบแบบออนไลน์ มีสไตล์กว่า คบ Face to Face" - "ยืดอกพกถุง ดีกว่า รักไม่ยุ่งมุ่งแต่เรียน" 1.2 โดยแต่ละญัตติให้ทำสลาก 2 แบบ คือ 1) ชื่อญัตติ (ฝ่ายสนับสนุน) และ 2) ชื่อญัตติ (ฝ่ายค้าน) 1.3 กลุ่มที่จับสลากได้ฝ่ายค้านให้ทำหน้าที่เป็นฝ่ายค้าน และกลุ่มที่จับสลากได้ฝ่ายสนับสนุนให้ทำหน้าที่เป็นฝ่ายสนับสนุน	- สลากญัตติ 4 ใบ
2. ให้เวลาทีมละ 5 นาทีในการระดมสมองหาเหตุผล ข้อดี ข้อเสีย เพื่อสนับสนุนหรือค้านญัตติที่จับได้แล้วเขียนลงในกระดาษฟลิปชาร์ท และเริ่มโต้วาที ดังนี้ 2.1 คัดเลือกตัวแทนนำเสนอ ฝ่ายค้าน/ฝ่ายสนับสนุนโดยนำเสนอคนละ 3 นาที 2.2 เปิดโอกาสให้ตัวแทนแต่ละฝ่ายพูดแย้งเหตุผลในรอบที่ 2 ฝ่ายละ 2 นาที	- กระดาษฟลิปชาร์ท - ปากกาเคมี

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. ให้สมาชิกที่เหลือช่วยกันโหวตทีมที่ชนะการโต้วาทีในญัตติต่าง ๆ	
4. อภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการโต้วาทีในกรณีที่มีหลายญัตติ ให้ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกทีละญัตติประเด็นในการถามดังนี้ 4.1 จากสถานการณ์ในญัตติ ถ้าต้องตัดสินใจ จะเลือกทำแบบไหน เพราะอะไร 4.2 ข้อดี ข้อเสียจากการเลือกทำตามค่านิยมนั้น ๆ มีอะไรบ้าง	
5. ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม ตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	

หมายเหตุ : รูปแบบในการดำเนินกิจกรรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เช่น แสดงละครสั้นตามญัตติที่ได้รับ แล้วอภิปรายร่วมกัน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

ค่านิยมบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องเพศในปัจจุบัน เช่น การคบเผื่อเลือก การเลือกคบหากันผ่านสื่อออนไลน์ ได้เปลี่ยนแปลงไปจากค่านิยมในอดีต ค่านิยมสองขั้วจากญัตติข้างต้นเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะเลือกเดินตามค่านิยมใด และอาจเป็นเรื่องยากที่จะตัดสินว่าค่านิยมนั้นผิดหรือถูก ดังนั้นสิ่งสำคัญที่วัยรุ่นควรนำมาพิจารณาเมื่อต้องเผชิญกับการเลือกคือ การพิจารณาอย่างรอบคอบ และตัดสินใจในการมีความสัมพันธ์อย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยคำนึงถึงผลดีผลเสียที่ตามมาเป็นสำคัญ ทั้งนี้การเรียนรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับวิธีการคิดและการตัดสินใจ จะสามารถช่วยให้วัยรุ่นมีแนวทางในการปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและมั่นใจยิ่งขึ้น

การประเมินผล

1. จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก
2. จากการโหวตของสมาชิก

2. กิจกรรม : "TO BE BINGO"

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศอย่างถูกต้อง

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมพร้อมทั้งอธิบายกติกาในการทำกิจกรรม BINGO ดังนี้ 1.1 ผู้นำกลุ่มสุ่มเลือกสมาชิกมาจับบัตรคำจากกล่องที่เตรียมไว้และบอกคำที่จับได้แก่สมาชิก 1.2 ให้สมาชิกกากบาทลงในช่องที่มีคำที่ตรงกับคำที่จับได้ 1.3 ให้ทำข้อ 1.1 และ 1.2 ไปเรื่อย ๆ จนกว่าสมาชิกจะมีคำตอบในตารางครบ 5 ช่อง ตามแนวนอน แนวตั้ง แนวทแยง หรือ สี่มุม 1.4 หลังจากนั้นสมาชิกที่คำตอบครบ 5 ช่อง แข่งกันวิ่งออกมา แล้วพูดดัง ๆ ว่า "TO BE BINGO เฮ้" จะเป็นผู้ชนะและได้ของรางวัล	- ใบกิจกรรม TO BE BINGO - ดินสอ /ปากกา - กระดาษฟลิปชาร์ท - ปากกาเคมี - ของรางวัล
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม TO BE BINGO และให้สมาชิกนำคำที่อยู่ในใบกิจกรรม TO BE BINGO ใส่ตามหมวดหมู่ที่กำหนดไว้ในใบงาน	- ใบงานกิจกรรม TO BE BINGO

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
3. ผู้นำกลุ่มตามใบเฉลย และสรุปตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม	- ใบเฉลยกิจกรรม TO BE BINGO

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม TO BE BINGO

ปัจจุบันมีค่านิยมใหม่ ๆ เกี่ยวกับการคบหรือสร้างสัมพันธ์ทางเพศ เช่น การมีกิ๊กหรือการคบเพื่อนต่างเพศหลายคนในเวลาเดียวกัน หรือการคบเผื่อเลือก ซึ่งค่านิยมเหล่านี้หากวัยรุ่นปฏิบัติตนไปตามกระแสโดยขาดการพิจารณาถึงผลทางลบที่จะเกิดตามมา อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตและอนาคตของวัยรุ่นได้ เช่น เกิดการทะเลาะวิวาทระหว่างคู่กรณี เสียการเรียน สิ้นเปลืองเงินทองไปจนถึงปัญหายุ่งยากซับซ้อน เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

ดังนั้น สิ่งสำคัญ คือ การคิดพิจารณาให้รอบคอบก่อน ที่จะตัดสินใจ ในการสร้างสัมพันธ์ทางเพศกับหลายคนในเวลาเดียวกัน โดยสามารถใช้หลักการพิจารณาผลดีผลเสียที่จะตามมาในระยะยาว และไม่ลืมว่า ความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์และยั่งยืนได้ ต้องอาศัยระยะเวลาในการศึกษาเรียนรู้กันและกัน ทั้งข้อดีข้อเสียของแต่ละฝ่าย รวมไปถึงความซื่อสัตย์และจริงใจต่อกันอีกด้วย

การประเมินผล

จากการอภิปรายเหตุผลร่วมกันของสมาชิก

ใบกิจกรรม
TO BE BINGO

แบบที่ 1

รักจริง อย่าชิงสุก ก่อนห่าม	แฟนคือ ความรู้ ชู้คือ ประสบการณ์	เสี่ยงต่อโรค ทางเพศสัมพันธ์	สิ้นเปลือง เงินทอง	ล่าแต้ม แถมโรค
จับปลาสองมือ	รักดอก จึงหยอกเล่น	ใครไม่มีกิ๊ก ยุคนี้เชย	ผลการเรียน ตกต่ำ	รักคนเดียวให้โง่ รักเป็นโหลโก้จะ ตาย
รักดี ๆ ไม่มีโรค	รวยแต้ม ไม่รวยรัก	TO BE BINGO	ต้องคอยโกหก ตลอดเวลา	มีแฟนเยอะเป็น เรื่องสนุก
รักแท้...แพ้กิ๊ก	ทะเลาะวิวาท ตบตี	หมดความ น่าเชื่อถือ	มีกิ๊กเถอะ.. ยิ่งเยอะ ประสบการณ์	เสียคนที่รัก/ จริงใจกับเรา จริง ๆ
ทำท้องแล้วทิ้ง แท้จริงผิด กฎหมาย	เรียนไม่จบ	กิ๊กกั๊ก... ไม่ยักเจอรักจริง	อกหัก เพราะรักกิ๊ก	รักสนุก ทุกข์ถนัด

แบบที่ 2

หมดความน่าเชื่อถือ	รักคนเดียวให้โง่ รักเป็นโหล โก้จะตาย	เรียนไม่จบ	รักดอก จึงหยอกเล่น	อกหัก เพราะรักกิ๊ก
มีแฟนเยอะ เป็นเรื่องสนุก	ต้องคอยโกหก ตลอดเวลา	กิ๊กกั๊ก... ไม่ยักเจอรักจริง	รักแท้... แพ้กิ๊ก	แฟนคือ ความรู้ ชู้คือ ประสบการณ์
เสียคนที่รัก/ จริงใจ กับเราจริง ๆ	รักจริง อย่าชิงสุก ก่อนห่าม	TO BE BINGO	ทำท้องแล้วทิ้ง แท้จริงผิด กฎหมาย	สิ้นเปลือง เงินทอง
ล่าแต้ม แถมโรค	รักสนุก ทุกข์ถนัด	ผลการเรียน ตกต่ำ	มีกิ๊กเถอะ.. ยิ่งเยอะ ประสบการณ์	รักดี ๆ ไม่มีโรค
เสี่ยงต่อโรคทาง เพศสัมพันธ์	จับปลาสองมือ	ใครไม่มีกิ๊ก ยุคนี้เชย	รวยแต้ม ไม่รวยรัก	ทะเลาะวิวาท ตบตี

แบบที่ 3

จับปลาสองมือ	รักดอก จึงหยอกเล่น	แฟนคือ ความรู้ ชู้คือ ประสบการณ์	รักแท้... แพ้กิ๊ก	ต้องคอยโกหก ตลอดเวลา
อกหัก เพราะรักกิ๊ก	หมดความ น่าเชื่อถือ	มีแฟนเยอะเป็น เรื่องสนุก	ผลการเรียน ตกต่ำ	ทำท้องแล้วทิ้ง แท้จริงผิด กฎหมาย
เสียคนที่รัก/ จริงใจกับเราจริง ๆ	รักคนเดียวให้โง่ รักเป็นโหลโก้ จะตาย	TO BE BINGO	สิ้นเปลือง เงินทอง	ใครไม่มีกิ๊ก ยุคนี้เชย
รวยแต้ม ไม่รวยรัก	กิ๊กกั๊ก...ไม่ยักเจอ รักจริง	เสี่ยงต่อโรคทาง เพศสัมพันธ์	มีกิ๊กเถอะ.. ยิ่งเยอะ ประสบการณ์	ล่าแต้ม แถมโรค
รักสนุก ทุกข์ถนัด	รักดี ๆ ไม่มีโรค	เรียนไม่จบ	รักจริง อย่าชิงสุก ก่อนห่าม	ทะเลาะวิวาท ตบตี

ใบกิจกรรม
TO BE BINGO

ค่านิยม เรื่องกิ๊ก	ข้อเตือนใจจากการมีกิ๊ก	ความเสี่ยงจากการมีกิ๊ก

ใบเฉลยกิจกรรม
เรื่อง TO BE BINGO

ค่านิยม เรื่องกิ๊ก	ข้อเตือนใจจากการมีกิ๊ก	ความเสี่ยงจากการมีกิ๊ก
จับปลาสองมือ	รักดี ๆ ไม่มีโรค	ทะเลาะวิวาท ตบตี
รักแท้แพ้กิ๊ก	รวยแต้มไม่รวยรัก	เรียนไม่จบ
แฟนคือความรู้ ชู้คือประสบการณ์	ล่าแต้มแถมโรค	เสี่ยงต่อโรคทางเพศสัมพันธ์
ใครไม่มีกิ๊กยุคนี้เชย	รักสนุกทุกข์ถนัด	หมดความน่าเชื่อถือ
มีกิ๊กเถอะยิ่งเยอะประสบการณ์	กิ๊กกั๊ก...ไม่ยักเจอรักจริง	สิ้นเปลืองเงินทอง
รักคนเดียวให้โง่ รักเป็นโหลโก้จะตาย	รักจริงอย่าชิงสุกก่อนห่าม	ผลการเรียนตกต่ำ
มีแฟนเยอะเป็นเรื่องสนุก	ทำท้องแล้วทิ้ง แท้จริงผิดกฎหมาย	ต้องคอยโกหกตลอดเวลา
รักดอกจึงหยอกเล่น	อกหักเพราะรักกิ๊ก	เสียคนที่รัก/ จริงใจกับเราจริง ๆ

4. กิจกรรม : "เตือนใจวัย Teen"

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้คิดทบทวน และเป็นคติเตือนใจสมาชิกให้แง่คิดเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 – 12 คน	
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาให้แต่ละกลุ่มระดมสมองเขียนสุภาษิตไทยที่รู้จักเกี่ยวกับคติสอนใจในเรื่องเพศ พร้อมทั้งอธิบายความหมายของสุภาษิตดังกล่าวลงในกระดาษฟลิปชาร์ท ภายในเวลาที่กำหนด และให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ กลุ่มไหนเขียนได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ	- กระดาษฟลิปชาร์ท - ปากกาเคมี - ของรางวัลสำหรับกลุ่มที่ชนะ
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย และเสนอสุภาษิตเพิ่มเติมจากที่เขียน	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม "เตือนใจวัย Teen"

สุภาษิตไทยที่สามารถใช้เป็นคติเตือนใจให้สมาชิกระวังเรื่องเพศมีมากมาย ได้แก่

1. รักนวลสงวนตัว **(ไม่ควรปล่อยเนื้อปล่อยตัว)**
2. อดเปรี้ยวไว้กินหวาน **(อดทนรอคอยในเวลาที่เหมาะสม)**
3. ชิงสุกก่อนห่าม **(ไม่อดทนรอคอยในเวลาที่เหมาะสม)**
4. มีลูกกวนตัวมีผัวกวนใจ **(การแต่งงานที่ยังไม่พร้อมอาจนำมาซึ่งปัญหากวนใจ)**
5. รักยาวให้บั่นรักสั้นให้ต่อ **(การรู้จักปรับตัว)**
6. เข้าตามตรอกออกตามประตู **(การคบหากันควรอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่)**
7. รักพี่เสียดายน้อง **(สองจิตสองใจไม่สามารถเลือกสิ่งใดได้)**
8. ดอกไม้ริมทาง **(ทำตัวไร้คุณค่า)**
9. น้ำมันกับไฟ **(วัยรุ่นหญิงชายไม่ควรอยู่ใกล้ชิดกันเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาได้)**

ซึ่งสมาชิกสามารถใช้เป็นเครื่องเตือนใจในกรณีที่เรามีโอกาสเสี่ยงหรืออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ หรือเตือนใจในการเลือกคบเพื่อนต่างเพศ

การประเมินผล

จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก

4. กิจกรรม : "ปริศนารักออนไลน์"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิเคราะห์สื่อออนไลน์ที่มีอิทธิพลในการชักนำให้รู้จักเพื่อนใหม่ต่างเพศ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเลือกคบหาเพื่อนออนไลน์ได้อย่างมีวิจารณญาณ

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มอธิบายกติกาการเล่นดังนี้ 1.1 มีคำปริศนาที่กำหนดไว้ให้ 4 คำ (คน สัตว์ สิ่งของ และสถานที่) - คน = สตีบจอบส์ - สัตว์ = หมีแพนด้า - สิ่งของ = แปรงสีฟัน - สถานที่ = พีรามิด 1.2 ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกทราบว่าคำปริศนานั้น เป็น คน สัตว์ สิ่งของ หรือสถานที่ และให้เลือกใช้คำใบ้ครั้งแรกจากคำใบ้ 1 หรือ 2 จากใบกิจกรรม 1 1.3 สมาชิกช่วยกันถามคำถามที่ตอบได้เพียงใช่/ไม่ใช่ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการหาคำปริศนา โดยสามารถถามได้เพียง 15 คำถามต่อคำปริศนา 1 คำ 1.4 ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำให้สมาชิกใช้ข้อมูลที่ได้จากการถามที่ผ่านมาเพื่อเป็นประโยชน์ในการถามคำถามข้อต่อไปหรือใช้ในการทายคำปริศนา 1.5 สมาชิกต้องรีบถามคำถามในเวลาที่กำหนด (10 วินาที) ไม่เช่นนั้นจะถูกนับเป็น 1 คำถาม 1.6 หากผ่านไปแล้ว 15 คำถามแล้วยังไม่สามารถทายคำปริศนาได้ ให้ผู้นำกลุ่มเฉลยคำตอบ	- ใบกิจกรรม 1

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
2. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามชวนคิดและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นดังนี้ - "รู้สึกอย่างไรที่ถามคำถามมากมายแต่ก็ยังทายคำปริศนาไม่ถูก" - "หากเปรียบการทายคำปริศนาเหมือนเป็นการทำความรู้จักใครสักคนให้มากยิ่งขึ้นนั้น เราสามารถทำได้จากวิธีการใดบ้าง"	
3. อภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม "ปริศนารักออนไลน์"

หากเปรียบการทายคำปริศนา เหมือนเป็นการทำความรู้จักใครสักคนให้มากยิ่งขึ้นนั้น เราควรเรียนรู้ซึ่งกันและกันโดยใช้วิธีที่หลากหลายร่วมกัน เช่น การพูดคุย/พบปะแบบเผชิญหน้า การเล่นกีฬาและทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นต้น การทำความรู้จักเพื่อนผ่านสื่อออนไลน์ ก็อาจเป็นช่องทางหนึ่งของการทำความรู้จักกัน แต่อาจไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมที่สุด เนื่องจากในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนนั้น ต้องอาศัยการทำความรู้จักกันในหลายแง่มุม เช่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การแก้ปัญหาร่วมกัน ทั้งนี้ต้องอยู่ในสายตา และการรับรู้ของผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง นอกจากนี้การรู้ไม่เท่าทันสื่อออนไลน์ ซึ่งมีมากมายในปัจจุบัน อาจทำให้เราหลงเชื่อ และตกเป็นเหยื่อของผู้ที่ไม่หวังดีได้

การประเมินผล

1. จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก
2. จากผลการทายคำปริศนา

ใบกิจกรรม 1
ปริศนารักออนไลน์

คำปริศนา	คำใบ้ครั้งที่ 1	คำใบ้ครั้งที่ 2
สตีบจอบส์ (คน)	“เรียนไม่จบ”	“นักธุรกิจระดับโลก”
หมีแพนด้า (สัตว์)	“อยู่ในอากาศหนาว”	“มาจากต่างประเทศ”
พีรามิด (สถานที่)	“กระบองเพชร”	“เคยสร้างเป็นภาพยนตร์”
แปรงสีฟัน (สิ่งของ)	“เปลี่ยนบ่อย”	“ใช้แล้วหอมสดชื่น”

แผนกิจกรรม
ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์
ประกอบด้วย 3 กิจกรรม

1. กิจกรรม : "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์"

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบตัวเองว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยมากน้อยเพียงใด
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อเท็จจริงเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวทางในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่พร้อม

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์" 1.1 ให้เวลาสมาชิกตอบคำถามจากใบกิจกรรม 5 นาที 1.2 ผู้นำกลุ่มอ่านคำถาม ถามสมาชิกกลุ่มใหญ่อีกครั้งว่า ส่วนใหญ่เลือกตอบใช่/ไม่ใช่ โดยการยกมือ ในขณะที่อ่านคำถาม ผู้นำกลุ่มอาจใช้คำแทน คำว่า "เพศสัมพันธ์" เป็นคำว่า "สะปุดนิกปาปิยองกุ๊ก" (หรือคำอื่น ๆ ที่น่าสนใจ) เพื่อลดความเขินอายและเกิดความสนุกสนาน 1.3 ผู้นำกลุ่มเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมสอดแทรกเกร็ดความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในแต่ละข้อ	- ใบกิจกรรม "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์" - ดินสอ/ปากกา - ใบเฉลยคำตอบเรื่อง "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์" - ใบความรู้ 1
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแตกต่างของสมองหญิงชาย ความรัก และเซ็กส์	- ภาพ Male and Female Brain

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม "เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์"

โดยธรรมชาติสมองของชายและหญิง จะมีความแตกต่างกันในเรื่องเพศ เช่น ผู้ชายจะมีจินตนาการในเรื่องเพศเป็นภาพของการมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่ผู้หญิงจะจินตนาการเรื่องเพศในรูปแบบของความสัมพันธ์ที่อบอุ่นและโรแมนติก ความรักและความต้องการทางเพศเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน มนุษย์เราถูกวางโปรแกรมตามธรรมชาติ เพราะมีความรักและเซ็กส์เป็นสื่อในการแพร่พันธุ์และรักษาเผ่าพันธุ์ไว้ แต่คนที่รักกันอาจไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์กัน ขณะเดียวกันคนจำนวนหนึ่งอาจมีเพศสัมพันธ์กันได้โดยไม่ต้องมีความรัก ดังนั้น วัฒนธรรมส่วนใหญ่จากทุกมุมโลก จึงต้องเน้นการควบคุมการแสดงออกทางเพศของทั้งผู้ชายและผู้หญิง

วัยรุ่นควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้ เช่น ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุข หนังสือแบบเรียนสุขศึกษา และเอกสารความรู้จากหน่วยงานด้านสาธารณสุข เป็นต้น เพื่อหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิดอันจะนำไปสู่ปัญหาด้านเพศสัมพันธ์ที่จะตามมาได้ เช่น การติดโรคจากเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

การประเมินผล

1. จากการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก
2. จากการตอบคำถามจากใบกิจกรรม เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์

ใบกิจกรรม
"เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์"

จากข้อความเหล่านี้ ท่านคิดว่าเป็นจริง ใช่หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✔ ในช่องที่กำหนดไว้

ข้อ	คำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1	การจูบปากเป็นจุดเริ่มต้นของความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์		
2	ความรักเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งจึงมีขึ้นมีลง		
3	การนับหน้า 7 หลัง 7 มีความปลอดภัยสูงมากจากการตั้งครรภ์		
4	การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น ทำให้การติดโรคและการตั้งครรภ์เสี่ยงน้อยลง		
5	เวลามีประจำเดือน ห้ามมีเพศสัมพันธ์		
6	กอดกันเกิน 20 วินาที จะทำให้ผู้ถูกกอดเกิดความไว้ใจผู้กอดมากยิ่งขึ้น		
7	ออรัลเซ็กส์ (การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ปาก) ไม่ทำให้ติดโรค		
8	การมีเพศสัมพันธ์ในเพศเดียวกันเป็นการดี เนื่องจากไม่ต้องกังวลเรื่องการตั้งครรภ์		
9	ยาคุมฉุกเฉิน สามารถกินได้หลังจากมีเพศสัมพันธ์เกิน 72 ชั่วโมง		
10	การหลั่งภายนอกจะช่วยลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ได้		

เฉลยกิจกรรม
"เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์"

จากข้อความเหล่านี้ ท่านคิดว่าเป็นจริง ใช่หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✔ ในช่องที่กำหนดไว้

ข้อ	คำถาม	คำตอบ	
		ใช่	ไม่ใช่
1	การจูบปากเป็นจุดเริ่มต้นของความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์	✔	
2	ความรักเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งจึงมีขึ้นมีลง	✔	
3	การนับหน้า 7 หลัง 7 มีความปลอดภัยสูงมากจากการตั้งครรภ์		✔
4	การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น ทำให้การติดโรคและการตั้งครรภ์เสี่ยงน้อยลง		✔
5	เวลามีประจำเดือน ห้ามมีเพศสัมพันธ์		✔
6	กอดกันเกิน 20 วินาที จะทำให้ผู้ถูกกอดเกิดความไว้ใจผู้กอดมากยิ่งขึ้น	✔	
7	ออรัลเซ็กส์ (การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ปาก) ไม่ทำให้ติดโรค		✔
8	การมีเพศสัมพันธ์ในเพศเดียวกันเป็นการดี เนื่องจากไม่ต้องกังวลเรื่องการตั้งครรภ์		✔
9	ยาคุมฉุกเฉิน สามารถกินได้หลังจากมีเพศสัมพันธ์เกิน 72 ชั่วโมง		✔
10	การหลั่งภายนอกจะช่วยลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ได้		✔

ใบความรู้ 1

ถาม : "การจูบปากเป็นจุดเริ่มต้นของความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์"

ตอบ : "ใช่ เพราะการจูบเป็นการกระตุ้นประสาทสัมผัสรูปแบบหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด"

ถาม : "ความรักเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งจึงมีขึ้นมีลง"

ตอบ : "ใช่ เพราะความรักเป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งโดยธรรมชาติย่อมมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ตามสถานการณ์และเงื่อนไขที่เปลี่ยนไป ดังนั้นวัยรุ่นควรรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เพื่อควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง รู้ถึงผลที่จะตามมาของการกระทำ

ถาม : "การนับหน้า 7 หลัง 7 มีความปลอดภัยสูงมากจากการตั้งครรภ์"

ตอบ : "ไม่ใช่ เพราะการตกไข่ของผู้หญิงบางคนอาจมีช่วงของการตกไข่ที่ไม่สม่ำเสมอ และมีโอกาสคลาดเคลื่อนได้ ดังนั้นการนับวันจึงไม่สามารถป้องกันการต้องครรภ์ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์"

ถาม : "การใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น ทำให้การติดโรคและการตั้งครรภ์เสี่ยงน้อยลง"

ตอบ : "ไม่ใช่ เพราะการใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้นนอกจากจะไม่ได้เพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันได้แล้ว ยังไปเพิ่มโอกาสให้ถุงยางอนามัย ขาด รั่ว ซึม แตก ได้มากขึ้นอีกด้วย กล่าวคือ การใส่ 2 ชั้นจะทำให้เกิดการเสียดสีกันเองระหว่างผิวสัมผัสของถุงยางอนามัย 2 อัน ทำให้ฉีกขาดรั่วซึมได้ง่ายขึ้น แล้วยังเปลืองอีกด้วย การใช้ไม่ถูกวิธีเหล่านี้ นำมาซึ่งการแตก รั่ว เลื่อน หลุดของถุงยางอนามัย นอกจากจะไม่ได้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพแล้ว ยังทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงเพิ่มขึ้นไปอีก"

ถาม : "เวลามีประจำเดือน ห้ามมีเพศสัมพันธ์"

ตอบ : "ไม่ใช่ เพราะ ไม่มีข้อห้ามโดยตรงเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในเวลาที่ฝ่ายหญิงมีประจำเดือน แต่จะเพิ่มโอกาสให้ฝ่ายหญิงได้รับเชื้อโรคง่ายขึ้น"

ถาม : "กอดกันเกิน 20 วินาที จะทำให้ผู้ถูกกอดเกิดความไว้ใจผู้กอดมากยิ่งขึ้น"

ตอบ : "ใช่ เพราะจากการวิจัยพบว่า การกอดกันเป็นเวลานานเกิน 20 วินาที จะทำร่างกายให้ฝ่ายหญิงหลั่งฮอร์โมนที่ชื่อว่า ออกซิโทซิน (Oxytocin) ซึ่งเป็นสารกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม/ยินยอม ชายหญิงจึงไม่ควรสัมผัสแบบใกล้ชิดกันเป็นเวลานาน"

ถาม : "ออรัลเซ็กส์ ไม่ทำให้ติดโรค"

ตอบ : "ไม่ใช่ เพราะการทำออรัลเซ็กส์ก็สามารถติดโรคได้ โดยการติดเชื้อในช่องปาก และลำคอที่มีบาดแผล"

ถาม : "การมีเพศสัมพันธ์ในเพศเดียวกันปลอดภัยกว่าการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม"

ตอบ : "ไม่ใช่ เพราะการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันก็สามารถติดเชื้อโรคได้ เช่นเดียวกับการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม หากไม่รู้จักป้องกันอย่างถูกต้อง

ถาม : "ยาคุมฉุกเฉินสามารถกินได้หลังจากมีเพศสัมพันธ์เกิน 72 ชั่วโมง"

ตอบ : "ไม่ใช่ เพราะยาคุมกำเนิดชนิดฉุกเฉินจะต้องรับประทานหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ภายใน 72 ชั่วโมง หากรับประทานหลังจากนั้นก็มีโอกาสตั้งครรภ์ได้"

ถาม : "การหลั่งภายนอกจะช่วยลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ได้"

ตอบ : "ไม่ใช่ เนื่องจากขณะที่หญิงชายกำลังมีเซ็กซ์กัน เป็นเรื่องยากยิ่งสำหรับผู้ชายที่ต้องคอยควบคุมอารมณ์เมื่อกำลังจะถึงจุดสุดยอด เพื่อถอนอวัยวะเพศออกมาหลั่งนอกช่องคลอด โอกาสตั้งท้องยังคงเกิดขึ้นได้ค่อนข้างมาก เพราะในระหว่างการสอดใส่อวัยวะเพศนั้น ถึงน้ำอสุจิของผู้ชายยังไม่หลั่งออกมา แต่ก็จะมีน้ำหล่อลื่นที่หลั่งออกมาก่อนหน้านั้นและอาจมีอสุจิปนออกมาด้วย ถึงจะมีปริมาณน้อยแต่ถ้าอสุจินี้แข็งแรงพอและสามารถวิ่งผ่านไปผสมกับไข่ได้ก็ทำให้ผู้หญิงท้องได้เหมือนกัน"

ใบความรู้กิจกรรม
"เช็คเครื่อง เรื่องเซ็กส์"
เรื่อง สมองหญิงชายใครร้ายกว่ากัน

FOOTNOTE: The "Put Oil into the Car" and "Be Quite During the Game" glands are active only when the "SHINY THINGS AND DIAMONDS" OLFactory has been satisfied or when there is a shoe sale.

FOOTNOTE: the "Listening to children cry in the middle of the night" gland is not shown due to it's small and underdeveloped nature. Best viewed under a microscope.

2. กิจกรรม : "สัญญาณไฟ...เตือนภัยวัยทีน"

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกทราบถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากการดื่มสุรา

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกคิดว่าตัวเองเสี่ยงหรือไม่เสี่ยงต่อการดื่มสุรา และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ให้สมาชิกทุกคนยกมือว่า ตนเองเสี่ยงหรือไม่เสี่ยง สุ่มถามเหตุผล 4 - 5 คน โดยไม่ต้องสรุป	- ป้ายภาพตัวอย่างสถานการณ์ 5 เรื่อง คือ หนีเรียน /ปาร์ตี้วันเกิด/ร้องคาราโอเกะ/ทำรายงานบ้านเพื่อน/ไปเที่ยวทะเลกับเพื่อน
2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 5 คน ออกมาสวมป้ายภาพตัวอย่างหนึ่งคนต่อหนึ่งภาพ	
3. ผู้นำแจกสติ๊กเกอร์ สีแดง เหลือง และเขียว ให้สมาชิกคนละ 5 ดวง โดย - สีแดง หมายถึง เสี่ยงมากที่สุด - สีเหลือง หมายถึง เสี่ยงรองลงมา - สีเขียว หมายถึง ไม่เสี่ยงเลย	- สติ๊กเกอร์สีแดง เหลือง และเขียว

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
4. ผู้นำกลุ่มถามสถานการณ์ใดที่อาสาสมัครใส่อยู่ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากน้อยเพียงใด ถ้าหากมีการดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร่วมด้วย แล้วให้อาสาสมัคร 5 คน เดินไปรอบ ๆ ห้องเพื่อให้เพื่อนในห้องติดสติ๊กเกอร์ภาพด้านหลังภาพนั้น ให้ตรงกับความเห็นของตนเองมากที่สุด เช่น ถ้าสมาชิกเห็นว่าภาพดังกล่าวเสี่ยงน้อยให้ติดสติ๊กเกอร์สีเหลือง	
5. เมื่อทุกคนติดเสร็จ แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม (หนึ่งกลุ่มต่อหนึ่งสถานการณ์) โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง ถึงโอกาสเสี่ยงของสถานการณ์ของกลุ่มตนเอง และส่งตัวแทนมานำเสนอในกลุ่มใหญ่	
6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมอภิปรายสรุปข้อคิดจากกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม สัญญาณไฟ...เตือนภัยวัยทีน

สมาชิกทุกคนอาจมีโอกาสเผชิญต่อสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ แต่สถานการณ์จะเสี่ยงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคล เวลา สถานที่และปัจจัยเสริมอื่น ที่จะทำให้การควบคุมตัวเองลดลง การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทำให้สติสัมปชัญญะของมนุษย์ลดลง และความสามารถในการยับยั้งชั่งใจมีประสิทธิภาพน้อยลงซึ่งจะนำไปสู่ความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์โดยที่ยังไม่พร้อม ดังนั้น การหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ในสถานการณ์ที่นำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็จะเป็นแนวทางที่ดีสุดในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมที่จะตามมาได้

การประเมินผล

จากการอภิปรายเหตุผลโอกาสเสี่ยงต่าง ๆ

ใบกิจกรรม
"สัญญาณไฟ...เตือนภัยวัยทีน"

1. หนีเรียน

2. ปาร์ตี้วันเกิด

3. ร้องคาราโอเกะ

4. ทำรายงานบ้านเพื่อน

5. ไปเที่ยวทะเลกับเพื่อน

3. กิจกรรม : ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและเรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมา

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่อง "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน" ให้สมาชิกฟัง	- ใบกรณีศึกษา "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน"
2. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 - 12 คน ให้ทำกิจกรรม "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน" ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจดประเด็นที่แต่ละกลุ่มนำเสนอบนกระดานที่เตรียมไว้ เพื่อนำมาอภิปรายร่วมกันอีกครั้ง	- กระดาษฟลิปชาร์ท - ปากกาเคมี
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันและการเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับปัญหา และสรุปเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ได้รับจากกิจกรรม	- ใบความรู้ 1

หมายเหตุ :
- ชื่อของตัวละครและรูปแบบของกิจกรรมในใบกิจกรรมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
- รูปแบบของกิจกรรมอาจเปลี่ยนเป็น การอ่านข่าว (ข่าวซุบซิบดารา/สะเก็ดข่าว) หรือแสดงละครโดยใช้เนื้อหาจากเรื่อง "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน"

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

การมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้เตรียมตัวป้องกันในสิ่งที่จะเกิดตามมา ก็อาจจะเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง ถูกทอดทิ้ง มีการเลิกรากันแม้จะมีเพศสัมพันธ์แล้ว ฯลฯ ซึ่ง "การตั้งครรภ์" เป็นเรื่องที่ผู้หญิงจะต้องเผชิญผลกระทบมากกว่าผู้ชาย ปัญหาต่าง ๆ เราสามารถปรึกษาบุคคลรอบข้างที่เราไว้ใจ เช่น พ่อ แม่ ครู ผู้ปกครองได้เหมือนกับปัญหาชีวิตอื่น ๆ เพื่อสามารถทำให้เราเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางออกในการจัดการปัญหานั้นร่วมกันได้ เนื่องจากปัญหาการตั้งครรภ์เป็นปัญหาที่มีความซับซ้อน วัยรุ่นไม่อาจเผชิญได้เพียงลำพัง

อย่างไรก็ตามหากเราไม่พร้อมที่จะคุยเรื่องเหล่านี้กับบุคคลใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลใดก็ตาม ยังมีแหล่งข้อมูลบริการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางเพศ เพื่อจะช่วยค้นหาและจัดการปัญหาที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น ศูนย์ Hotline เป็นต้น

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสมาชิก
2. พิจารณาการนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม

ใบกรณีศึกษา
เรื่อง "ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน"

มุตา เป็นนักเรียนหญิง ม.2 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง มุตา อายุ 14 ปี กำลังแตกเนื้อสาว มีประจำเดือนมากว่า 2 ปีแล้ว มุตาเป็นลูกสาวคนเดียวของพ่อ แม่ พ่อมุตาไม่ค่อยอยู่บ้านเพราะต้องไปรับของจากต่างจังหวัดมาขาย แต่ก็มีน้าชายน้าสาวซึ่งเป็นสามีภรรยากัน มาอาศัยอยู่ที่บ้าน และช่วยพ่อ แม่ ขายของด้วย

เมื่อมุตามาโรงเรียนจะมีรุ่นพี่ ม. 3 ชอบมาเดินตามจนเพื่อน ๆ จะมาล้อว่า มุตามีรุ่นพี่มาจีบ ช่วงแรก ๆ มุตาก็ไม่ชอบใจนัก ต่อมาพอรุ่นพี่คนนี้เอาของมาฝากและมีคำพูดหวาน ๆ บ่อย ๆ มุตาก็อดอ่อนไหวไม่ได้ ตอนเย็น ๆ รุ่นพี่คนนี้จะมาดักรับมุตาชวนไปนั่งร้านอาหารบ้าง ไปดูหนังบ้าง จนมุตาต้องโกหกแม่ว่ามีเรียนพิเศษอยู่บ่อย ๆ เวลาไปกับรุ่นพี่ วันหนึ่งมุตาไปกับรุ่นพี่แล้วรถมอเตอร์ไซด์ของเขาเสียต้องเข้าอู่รถเพื่อซ่อมจนดึก รุ่นพี่ให้มุตาโทรศัพท์ไปบอกแม่ว่าจะต้องอยู่ทำรายงาน ถ้าเสร็จดึกอาจจะค้างบ้านเพื่อน มุตาก็ตามใจเพราะเห็นว่าจะอยู่เป็นเพื่อนจนกว่ารถจะซ่อมเสร็จ รุ่นพี่พามุตาไปบ้านเพื่อนและขอให้ค้างด้วยกันที่นั่น

ในที่สุดมุตาก็มีเพศสัมพันธ์กับรุ่นพี่คนนั้น ต่อมาภายหลังรุ่นพี่กับมุตาก็หาโอกาสไปนอนด้วยกันบ่อย ๆ โดยโดดเรียนบ้าง หรือกลับบ้านดึกบ้าง มุตากังวลใจว่าจะท้อง แต่รุ่นพี่บอกว่าไม่ต้องกลัวเพราะเขารู้วิธีป้องกัน โดยให้มุตากินยาหลังร่วมเพศ มุตาก็ไม่แน่ใจนักว่าเป็นยาอะไร แต่ก็กินตามที่แนะนำ

ต่อมามุตาพบว่าประจำเดือนตัวเองขาดหายไปกว่า 2 เดือนแล้ว จึงปรึกษารุ่นพี่แต่เขาบอกว่าไม่ท้องแน่นอนเพราะกินยาแล้ว มุตากลุ้มใจมากหลังจากเวลาผ่านไป 3 เดือน ก็มีอาการคลื่นไส้ไม่สบาย น้าสาวของมุตาถามว่า มุตาท้องใช่หรือไม่ มุตาปฏิเสธเพราะเกรงว่าน้าจะบอกพ่อและแม่ น้าสาวของมุตาบอกว่าถ้าท้อง มุตาต้องออกจากโรงเรียนและโดนไล่ออกจากบ้าน เพราะพ่อมุตารับเรื่องนี้ไม่ได้อย่างแน่นอน

มุตาจึงหาทางปรับทุกข์กับรุ่นพี่ แต่รุ่นพี่กลับบอกว่าเขากำลังจะย้ายไปเรียนหนังสือที่วิทยาลัยต่างจังหวัด และคงช่วยอะไรไม่ได้ ขอให้มุตาพูดกับน้าสาวให้พาไปทำแท้ง มุตากลุ้มใจร้องไห้ เพราะได้ยินเพื่อน ๆ ลือกันว่า มุตาท้อง แถมยังบอกให้มุตาระวังตัวด้วย เพราะรุ่นพี่คนนี้มีสาวเยอะอาจติดเชื้อเอดส์ได้ มุตารู้สึกอับอายและเสียใจมาก ได้แต่คิดว่าอนาคตของตนคงมืดมน

ใบกิจกรรม 1
"ช่วยมุตา...ผ่าทางตัน"

ให้แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 –12 คน ให้ร่วมกันอภิปรายหาทางออกให้มุตาตามประเด็นต่อไปนี้

- ไม่อยากทำแท้ง
- อยากเรียนหนังสือต่อ
- ไม่อยากถูกไล่ออกจากบ้าน
- ยังไม่อยากถูกทอดทิ้งจากรุ่นพี่คนนั้น

ใบความรู้ 1
เรื่อง แหล่งข้อมูลให้บริการช่วยเหลือวัยรุ่นเมื่อประสบปัญหาทางเพศ

1. บริการปรึกษาปัญหาชีวิตทางโทรศัพท์

1) **ศูนย์ปรึกษาคุณภาพชีวิตศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา**
สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาฯ
โทร 02 218 8434-5

2) **สายด่วนวัยรุ่น**
โทร 02 275 6993-4
จันทร์ – เสาร์ 09.00 – 12.00 น.

3) **ศูนย์ฮอทไลน์**
โทร 02 276 2950 - 1
02 277 699 , 02 277 8811 (โทรฟรี)
จันทร์ – เสาร์ 08.30 – 18.00 น.

4) **สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล**
โทร 02 889 3665

2. บริการวางแผนครอบครัว

1) **สมาคมพัฒนาประชากรชุมชน (PDA)**
   โทร 02 299 4611-28
   จันทร์ – ศุกร์ 08.30 – 17.00 น.
2) **สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.)**
   โทร 02 245 1888 , 02 245 7382/ดินแดง
   โทร 02 433 3503/ปิ่นเกล้า
   โทร 02 941 2320/บางเขน

3. กรณีถูกล่อลวง ข่มขืน ทุบตี

1) **มูลนิธิเพื่อนหญิง**
   โทร 02 513 1001
   จันทร์ – ศุกร์ 08.30 – 17.30 น.
2) **มูลนิธิผู้หญิง**
   โทร 02 433 5149, 02 435 1246
   จันทร์ – ศุกร์ 08.30 – 17.30 น.
3) **มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก**
   โทร 02 412 1196, 02 412 0739, 02 864 1421
   จันทร์ – ศุกร์ 08.30 – 17.30 น.
4) **มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก**
   โทร 02 574 3753, 02 574 1381, 02 574 6162
5) **มูลนิธิคุ้มครองเด็ก**
   โทร 02 539 4041, 02 538 6227

4. บริการให้คำปรึกษาเรื่องเอดส์

1) ศูนย์บริการปรึกษาสุขภาพแอคแซส (โครงการเข้าถึงเอดส์)

โทร 02 245 8700

จันทร์ – ศุกร์ 10.00 – 17.00 น.

สายด่วนเอดส์ 02 245 0004-5

ทุกวัน 16.00 – 21.00 น.

2) โครงการเอดส์ ศูนย์บริการและฝึกอบรมแรงงาน (Clist)

โทร 02 972 6738, 02 972 0735

3) โครงการนามชีวิต

โทร 02 526 8311

จันทร์ – ศุกร์ 16.30 – 19.00 น.

5. บริการการศึกษาและข้อมูลด้านสุขภาพ

1) แนวร่วมภาคธุรกิจไทยต้านภัยเอดส์ (TBCA)

โทร 02 643 9891 - 3

2) โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเองบริการปรึกษาด้านการใช้สมุนไพรรักษาโรค

โทร 02 589 4243

แผนกิจกรรม
"โรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน"
ประกอบด้วย 1 กิจกรรม

1. กิจกรรม : "โรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน"

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกันและช่องทางการเข้ารับบริการได้

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
1. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง "แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับโรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน"	- ใบความรู้ 1

ใบความรู้ 1
เรื่อง "แหล่งข้อมูลโรคจากเพศสัมพันธ์และการป้องกัน"

แหล่งความรู้

1. หนังสือ **"Sex...สไตล์ทีน"** สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. หนังสือ **"เคล็ดไม่ลับ การออกเดท"** สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. หนังสือ **"ร้อยคำถาม เรื่องเพศล้วน ๆ"** สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
4. หนังสือ **"วัยใสเข้าใจรัก"** สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
5. หนังสือ **"สะท้อนภาพวัยใส สะท้อนใจวัยทีน"** สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
6. หนังสือ **"วัยรุ่นกับเพศสัมพันธ์"** นพ.สุริยเดว ทรีปาตี สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
7. หนังสือ **"sex! Must say เรียนรู้เรื่องรัก"** พญ.พรรณพิมล หล่อตระกูล, นพ.สุกมล วิภาวีพลกุล, นพ.นพดล สโรบล, นิติพงษ์ ห่อนาค, นิรมล เมธีสุวกุล, กิจมาโนชญ์ โรจนทรัพย์, ดร.วิลาสินี พิพิธกุล โดย www.eotoday.com บริษัท แกรมมี่จำกัด
8. หนังสือ **"Sex Boy คู่มือเรียนรู้เรื่องเซ็กส์ฉบับวัยทีน : ไขปริศนาเรื่องลบ ๆ ของวัยใส เพื่อความเข้าใจเรื่องเซ็กส์ที่ถูกต้อง"** มนทิรา จูทะพุทธิ บรรณาธิการโครงการผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน
9. หนังสือ **"Sex Quest ปฏิบัติการไขความลับเรื่องเซ็กส์"** บริษัท คอนเทนต์แฟกตอรี่ จำกัด
10. หนังสือ **"รักใสหรือรักเซ็กส์ เด็กคิดเองได้"** ดร.อมรวิชช์ นาครทรรพ และจุฬากรณ์ มาเสถียรวงศ์ สถาบันรามจิตติ ผู้เขียน

11. หนังสือ **"Relationship (Me,Myself. And Others) คู่มือความสัมพันธ์ฉบับวัยทีน : รู้จักตัวเอง เข้าใจคนรอบข้าง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี"** มนทิรา จูทะพุทธิ บรรณาธิการ โครงการผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน
12. หนังสือ **"โรงติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์"** โครงการเสริมสร้างความรู้และบริการอนามัยเจริญพันธ์ สำหรับเยาวชนโดยความร่วมมือของชุมชน
13. เว็บไซต์ **ข้อมูลสื่อและพันธมิตร ของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (สวท.)** http://www.ppat.or.th/th/prints
14. เว็บไซต์ **ศูนย์ข้อมูลของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** http://info.thaihealth.or.th/library
15. เว็บไซต์ **บริการข้อมูลสื่อประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE** http://www.tobenumber1.net/fctec.asp
16. เว็บไซต์ **บริการข้อมูลสื่อสำนักพัฒนาสุขภาพจิตสังคม เกี่ยวกับวัยรุ่น** http://203.157.56.11/ver6/all_book_3.php?category_id=CA002
17. เว็บไซต์ **ห้องสมุดกรมสุขภาพจิต** http://203.157.56.11/library/
18. เว็บไซต์ **ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย** http://www.thaisexuality.ihr.chula.ac.th/center/center.html
19. เว็บไซต์ **หลักสูตรศูนย์รวมสื่อและนวัตกรรมเพศศึกษา ของชุมชนแห่งการเรียนรู้เพศศึกษา** http://www.teenpath.net/column.asp?columncode=module
20. เว็บไซต์ **ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพศศึกษา** http://www.teenpath.net/home.asp
21. หน่วยงานให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

หน่วยงานต่าง ๆ

หน่วยงานราชการ

- สถานีตำรวจทุกแห่ง
- โรงพยาบาลของรัฐ
- ศูนย์บริการสาธารณสุข ในสังกัดกรุงเทพมหานคร
- ศูนย์ประชาบดี กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
  โทร. 1300
- บ้านพักเด็กและครอบครัว กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
  โทร. 02 354 7580
- สำนักงานอัยการสูงสุด (ฝ่ายสิทธิเด็ก)
  โทร.02 541 2843, 02 541 2940
- สภาทนายความ
  โทร. 02 281 8308, 02 281 6463

หน่วยงานเอกชน

- มูลนิธิเพื่อนหญิง
  โทร. 02 253 1001, 02 513 2708, 02 513 2780
- มูลนิธิผู้หญิง
  โทร. 02 433 5149, 02 435 1246
- บ้านพักฉุกเฉิน – ศูนย์กนิษฐ์นารี สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีฯ
  โทร. 02 929 2222, 02 929 2301-6
- มูลนิธิปวีณาเพื่อเด็กและสตรี
  โทร. 02 972 5489-90, สายด่วน 1134
- มูลนิธิศูนย์ฮอทไลท์
  โทร. 02 277 8811, 02 276 2950, 02 277 7695
- สมาคมบัณฑิตยสตรีทางกฎหมายฯ
  โทร. 02 241 0737, 02 243 9050

- มูลนิธิทองใบทองเปาด์
  โทร. 02 541 6416, 02 541 6468
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก
  โทร. 02 412 1196, 02 864 1421, 02 412 0739
- สหทัยมูลนิธิ
  โทร. 02 381 8834-6, 02 381 1318
- มูลนิธิมิตรมวลเด็ก
  โทร. 02 252 6560

สถานีตำรวจที่มีพนักงานสอบสวนหญิง

- สน.บางซื่อ
  โทร. 02 278 4086
- สน.บางนา
  โทร. 02 396 1657
- สน.ตลิ่งชัน
  โทร. 02 448 6480
- สน.ราษฎร์บูรณะ
  โทร. 02 427 7193
- สน.บางขุนเทียน
  โทร. 02 415 0671
- สน.ห้วยขวาง
  โทร. 02 277 0630
- สน.มีนบุรี
  โทร. 02 540 7311
- สน.โชคชัย
  โทร. 02 538 1599

- สน.ปทุมวัน
  โทร. 02 215 2992
- สภ.ต.ช้างเผือก (เชียงใหม่)
  โทร. 053 218 444
- สภ.อ.เมืองเชียงใหม่
  โทร. 053 276 040
- สภ.อ.หาดใหญ่
  โทร. 074 257 333
- สภ.ต.เมืองพัทยา
  โทร. 038 420 802

บันทึก

บันทึก

บทส่งท้าย

คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชนเรื่อง **"การป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"** เล่มนี้ เป็นการประมวลเนื้อหาจากข้อมูลเดิม ที่ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และคณะทำงาน ได้รวบรวม และจัดพิมพ์เผยแพร่แล้วครั้งหนึ่ง โดยนำมาปรับปรุงทั้งรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา และรูปแบบเล่ม ให้มีความน่าสนใจ ทันสมัย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากยิ่งขึ้น

กรมสุขภาพจิต ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการ และคณะทำงานดังกล่าวทุกท่าน ที่ได้มีส่วนร่วมดำเนินงานสนองแนวทางพระราชทาน องค์ประธาน TO BE NUMBER ONE ทำให้คู่มือเล่มนี้ สำเร็จสมบูรณ์ พร้อมนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ และเกิดผลดีต่อการพัฒนาศักยภาพเยาวชนไทย จึงขอให้อำนาจแห่งคุณความดีนี้ส่งผลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ ตลอดไป

คู่มือการจัดกิจกรรม พัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง

"การป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร"

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข