

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต
เพื่อเสริมสร้างควมมีวินัยในตนเอง

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
1	ทักษะความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ควมมีวินัยด้านความเชื่อมั่น	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าอุปสรรคต่าง ๆ นั้นสามารถแก้ไขได้จากความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่มีวินัย 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์อย่างเป็นแบบแผน
2	ทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ควมมีวินัยด้านความอดทนและตั้งใจในการทำกิจกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิเคราะห์ แยกแยะปัญหา และความทุกข์ใจได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้สมาชิกรู้ประโยชน์และวิธีการวิเคราะห์ปัญหาและความทุกข์ใจ ที่ถูกต้องและเหมาะสม 3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการที่จะปรับตัว เพื่อลดความคับข้องใจ
3	ทักษะการตระหนักในตนเอง ควมมีวินัยด้านการเป็นผู้นำกล้าแสดงออก	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักเกี่ยวกับศักยภาพ ควมมีคุณค่าของตนเอง และของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น และนำไปใช้ประโยชน์ได้ 3. ฝึกความกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึนึกคิด
4	ทักษะด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ควมมีวินัยด้านความซื่อสัตย์ตรงต่อเวลา	1. เพื่อให้รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น และการกระทำของผู้อื่น 2. เพื่อให้เกิดความร่วมมือ ประสานงานและมีความสามัคคีต่อกลุ่ม 3. เพื่อให้ตระหนักว่าแต่ละคนมีความสำคัญต่อกลุ่ม
5	ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ควมมีวินัยด้านรับผิดชอบ	1. เพื่อให้สมาชิกสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ 2. เพื่อให้สมาชิกใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีวินัย

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์
6	ทักษะการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ ความมีวินัยด้านความเชื่อมั่นในตนเอง	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการและความสามารถบอกความต้องการของตนเองได้อย่างมั่นใจ
7	ทักษะการตัดสินใจ ความมีวินัยในตนเองด้านความซื่อสัตย์	1. เพื่อให้สมาชิกอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอนได้ 2. เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความมีวินัยในตนเองได้
8	ทักษะการแก้ปัญหา ความมีวินัยในตนเองด้านความเป็นผู้นำ	เพื่อให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้
9	ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ความมีวินัยด้านความอดทนไม่กังวลใจ	1. เพื่อให้สมาชิกมีวิธีการควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม 2. ให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ
10	ทักษะการฝึกวินัยด้าน ความรับผิดชอบ ความมีวินัยด้านความรับผิดชอบ	1. เพื่อให้เห็นประโยชน์ของการมีวินัยในตนเอง 2. ฝึกให้เป็นคนมีระเบียบวินัย 3. ให้สามารถปฏิบัติความระเบียบต่าง ๆ ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีผู้อื่นมาควบคุม
11	ทักษะการจัดการกับความเครียด ความมีวินัยในการเลือกจัดการกับอารมณ์	เพื่อให้สามารถใช้วิธีการสร้างภาพในจินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเอง
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนแนวคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึกทักษะชีวิต 2. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าฝึกทักษะชีวิต

แผนการฝึกทักษะความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เวลา 50 นาที

- จุดประสงค์ :
1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์อย่างเป็นแบบแผน
 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าอุปสรรคต่าง ๆ นั้นสามารถแก้ไขได้จากความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

สาระสำคัญ : คนทุกคนย่อมมีปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งทำให้เราไม่สามารถไปถึงจุดหมายที่เราตั้งไว้ อย่างไรก็ตามทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ แต่ต้องใช้เวลา ความพยายาม ความอดทน การรอคอย และกำลังใจ จึงจะทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 2-3 คนว่า “ที่ผ่านมาเคยมีปัญหาหรืออุปสรรค ด้านความประพฤติที่ขาดวินัย เกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่” 2. ผู้นำกลุ่มโยงเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มตามใบชี้แจง	- ใบชี้แจง - แก้วน้ำใบใหญ่ - น้ำสะอาด - น้ำสี 1 ลิ - ไม้สำหรับคน
2.ขั้นสะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม พุดคุยตามใบกิจกรรม 1 4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มให้รายงานผลการพุดคุยในกลุ่มใหญ่ 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 6. ให้สมาชิกจับคู่กัน พุดคุยตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 1 - กระดาษ A4 - ปากกา, ดินสอ - ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 2
3.ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่	7. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกประมาณ 1-2 คู่	- ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
10 นาที 4.ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 2 คน 10 นาที	8.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่แล้วหาวิธียืนบน กระดาษหนังสือพิมพ์ที่พับครึ่งให้ได้และ พับครึ่งจนเหลือกระดาษเล็กที่สุดดูว่าคู่ใด สามารถยืนได้นาน จะเป็นผู้ชนะ ผู้นำสรุป เรื่องความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. แก้วน้ำใบใหญ่
3. น้ำสะอาด
4. น้ำสี 1 ลิ
5. ไม้สำหรับคน
6. ใบกิจกรรม 1 และ 2
7. ใบความรู้
8. กระดาษโปสเตอร์, กระดาษไวท์บอร์ด
9. ปากกาไวท์บอร์ด
10. เทปขาว
11. กระดาษ A4
1. ปากกา, ดินสอ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานการพูดคุยในกลุ่ม

ใบชี้แจง

แผนการฝึกทักษะ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

1. ผู้นำกลุ่มนำแก้วใบใหญ่ที่ใส่น้ำประมาณ 1/6 ของแก้วมาให้สมาชิกดู
2. ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกให้ดูน้ำในแก้ว แล้วเปรียบเทียบให้สมาชิกรู้ว่าน้ำในแก้วเปรียบเสมือนชีวิตของคน
3. ผู้นำกลุ่มเทน้ำลงไปแก้วเดิม จนน้ำในแก้วเปลี่ยนสีอย่างชัดเจน
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของน้ำในแก้วเป็นอย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกว่าสีเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคในชีวิตของคน
6. ถามสมาชิกว่าเราจะมีวิธีทำให้น้ำสีเจือจางได้อย่างไร หาวิธีทำ
7. ผู้นำในกลุ่มสรุปว่า น้ำสีเปรียบเสมือนปัญหาอุปสรรคในชีวิตของคน การคิดหาวิธีทำอย่างไร เพื่อให้ให้น้ำสีเจือจางนั้นเปรียบเสมือนการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่ต้องใช้ความพยายาม ใช้เวลาความอดทน การรอคอย และกำลังใจ จึงจะทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือปัญหาไปได้

ใบกิจกรรม 1

แผนการฝึกทักษะ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม
 2. ให้แต่ละกลุ่มพุดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
 3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานในกลุ่มใหญ่
- ประเด็น :
1. “ที่ผ่านมามีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง ที่เกี่ยวกับความประพฤติที่ขาดวินัย เช่น การไม่ตรงต่อเวลา ไม่ตั้งใจทำงาน ไม่รับผิดชอบ ต่อหน้าที่ ไม่มีความเสียสละ ฯลฯ”
 2. “คุณแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร”

ใบกิจกรรม 2

แผนการฝึกทักษะความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกจับคู่
 2. ให้แต่ละคู่พูดคุยตามประเด็นที่กำหนดให้ และสลับบทบาทกันใช้เวลา 5 นาที
- ประเด็น : “ให้พูดถึงปัญหาที่พบให้คู่ของคนฟัง และให้คู่ของคนให้กำลังใจในการต่อสู้อุปสรรคนั้น ๆ”

ใบความรู้

เรื่อง อุปสรรคเราแก้ไขได้

คนทุกคนย่อมประสบปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ปัญหาหรืออุปสรรคเปรียบเสมือนน้ำเสีย เมื่อปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้นสามารถแก้ไขให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ แต่ต้องใช้เวลา ความพยายาม รวมทั้งความอดทน ความรอบคอบและกำลังใจ ซึ่งเปรียบเสมือนกับเราพยายามคิดหาวิธี เพื่อให้ น้ำเสียเจือจางลงหรือกลายเป็นน้ำใสในที่สุด ดังนั้นเมื่อเราประสบปัญหาหรืออุปสรรค เราจะต้องเชื่อมั่นว่าปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นสามารถแก้ไขได้ จะทำให้เกิดกำลังใจ ไม่ท้อถอยในการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคนั้น

แผนการฝึกทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

เวลา 50 นาที

- จุดประสงค์ :**
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้จักวิเคราะห์แยกแยะปัญหาและความทุกข์ใจ
 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้ถึงประโยชน์และวิธีการวิเคราะห์ปัญหาและความทุกข์ใจที่ถูกต้องและเหมาะสม
 3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการที่จะปรับตัวเพื่อลดความคับข้องใจ

สาระสำคัญ : มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งความสมหวังและความผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อใดก็ตามที่มีความผิดหวังเกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกไม่สบายใจและอึดอัดทุกข์ใจ การรู้จักคิดวิเคราะห์วิจารณ์ปัญหาถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้สมาชิกอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1.ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและปากกา, ดินสอ ให้สมาชิก 2.ให้สมาชิกเขียนระบายปัญหา (ความในใจ) ของตนเองลงในกระดาษที่แจกให้ 3.เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนระบายปัญหาที่อยู่ในใจลงกระดาษเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มสุ่มกระดาษที่เขียนระบายปัญหา และบอกสมาชิกว่าให้ช่วยวิเคราะห์ปัญหา โดยสุ่มถามสมาชิก 3 – 4 คน 4.ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิก ประมาณ 3 – 4 คน จากการวิเคราะห์ปัญหา ความในใจลงในกระดาษ	- กระดาษ A4 - ปากกา, ดินสอ
2.ขั้นสะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่ม 3 คน, 10 นาที	5.ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
3.ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6.ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมา รายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 2
4.ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	7.ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้	
	8.ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยในประเด็นตามใบกิจกรรม 2	
	9.ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับการวิเคราะห์วิจารณ์ปัญหาอย่างเหมาะสม	

สื่อการจัดกิจกรรม

- ใบกิจกรรม 1 และ 2
- ใบความรู้
- กระดาษ A4
- ปากกา, ดินสอ
- กระดาษโปสเตอร์, กระดานไวท์บอร์ด
- ปากกาไวท์บอร์ด

การประเมินผล

- สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
- จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1

แผนการฝึกทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนในแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น :

1. การได้ระบายปัญหา และความทุกข์ใจมีประโยชน์เพราะ

.....

.....

.....

2. ผลเสียของการระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสมมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

3. วิธีการระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่เหมาะสมมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

4. การได้วิเคราะห์ปัญหาและความทุกข์ใจ มีผลคืออย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

ใบกิจกรรม 2

แผนการฝึกทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

คำชี้แจง : ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคนในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น : “เมื่อคุณอยู่บ้าน เวลามีปัญหาไม่สบายใจ คุณมีวิธีการที่เหมาะสมที่จะทำให้
ตนเองสบายใจอย่างไรบ้าง”

ใบความรู้

เรื่อง ประโยชน์ของการวิเคราะห์ปัญหา

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนมีปัญหามากและสะสมเป็นเวลานานวันแล้ววันเล่า จนกระทั่งทนไม่ไหว ระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่เป่าลมเข้าไปมาก ๆ สมาชิกก็เช่นเดียวกันเมื่อมีปัญหาทับถมมาก ๆ และ ไม่สามารถแก้ไขได้ จะทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน และความทุกข์ต่อมา จำเป็นต้องค่อย ๆ แยกแยะวิเคราะห์ปัญหา เพื่อจะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการวิเคราะห์ปัญหา

ดังนั้น การที่เราได้วิเคราะห์แยกแยะปัญหาและความทุกข์ใจ ถ้าตัวเราเปรียบเสมือนลูกโป่ง โดยการปล่อยลมออกมาบ้าง ก็เป็นวิธีการระบายปัญหาและความทุกข์ใจอย่างหนึ่ง ประโยชน์ของการระบายปัญหาและความทุกข์ใจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้นลดความอึดอัดลงไปได้ แล้วจะส่งผลให้เราตัดสินใจรอบคอบในการวิเคราะห์แยกแยะปัญหาด้วย

ผลเสียของการระบายปัญหาและความคับข้องใจ

การระบายปัญหาและความทุกข์ใจจะเกิดผลเสียได้ ถ้าเราระบายปัญหาโดยวิธีการที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น ทำร้ายตนเองและผู้อื่นหรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น คำว่าผู้อื่น ขว้างปาสิ่งของ ฯลฯ

วิธีการระบายปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

มีหลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่ใครจะชอบวิธีไหน แต่ที่สำคัญที่สุดเป็นวิธีการที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ดังนั้นถ้าเราไม่สบายใจหรือมีปัญหาทุกข์ใจ การระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่ถูกต้องและเหมาะสมคือ

1. การเขียนระบายปัญหาลงในกระดาษ สมุดบันทึก ฯลฯ
2. การพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เช่น พระ ผู้ใหญ่ที่เรานับถือ เพื่อนที่เรารู้จัก ครู อาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญในโรงพยาบาลจิตเวช เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวช และพยาบาลเวชจิต

1. หากิจกรรมที่ทำให้ตนเองสบายใจ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เล่นเกม ฯลฯ

2. ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	6.ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 7.ให้สมาชิกเล่าถึงความสามารถของคนให้ เพื่อนฟัง หรือให้เขียนถึงเรื่องราวปฏิบัติ และรู้ดีกว่าภาคภูมิใจ คิดไว้ที่โต๊ะเรียนหรือ ห้องนอนของตนเอง	
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	8.ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจสมาชิก โดย เน้นใบความรู้เดิม	

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้
3. กระดาษโปสเตอร์สีต่าง ๆ ตัดเป็นรูปหัวใจ ตามจำนวนสมาชิก
4. กระดาษ A4, ดินสอ, ปากกา

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจ และการแสดงความคิดเห็น ขณะพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเอง

บทเพลง We are the world

.....เราทั้งหลาย คือ เพื่อนมนุษย์ร่วมโลก เราทั้งหลายคือพี่น้องของครอบครัว ที่กว้างใหญ่ เราทั้งหลายคือผู้ที่นำมาซึ่งวันคืนอันสดใส ดังนั้นเราจึงมาเริ่มต้นด้วยการให้ความรักซึ่งกันและกันเถอะ นี่คือโอกาสที่เราเลือกจะมอบความรักให้แก่ทุกชีวิต ที่เปรียบเหมือนชีวิตของเราเอง ถูกต้องแล้วเรอกับฉัน ที่มีความรักที่ยิ่งใหญ่อยู่ในดวงใจ คือผู้ที่สร้างสรรค์ วันข้างหน้าให้ดีกว่าที่เป็นอยู่.....

เทคนิคการสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับตนเอง

1. จงเชื่อมั่นว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จ มีความสุขได้ด้วยตัวเราเอง
2. เมื่อเราได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตัวเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ไม่มีความสามารถ ทำตัวไม่มีประโยชน์ ฯลฯ เราต้องรีบขจัดคำพูดนั้นเสียด้วยการพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด”
3. เราจะแทนคำพูด ไม่ดี ด้วยคำพูดดี ๆ เช่น

คำพูดไม่ดี	คำพูดที่ดี
ผมไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย	ผมฝึกบ่อย ๆ ผมจะต้องทำได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ
ผมทำไม่ได้แน่นอน	ผมจะต้องทำให้ได้
ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก	ผมจะฝึกทุกวันและจะเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้แน่นอน

ใบกิจกรรม 1

แผนฝึกทักษะความตระหนักรู้ในตน เรื่อง ฉันเป็นคนพิเศษ

- คำชี้แจง : ให้สมาชิกเขียนตามประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 5 นาที แล้วเปรียบเทียบคำตอบให้เพื่อนฟัง
- ประเด็น : 1. ลักษณะพิเศษที่ตนเอง คิดว่าเป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจ 2 ประการ
2. คุณสมบัติส่วนตัวที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ภาคภูมิใจ 2 ประการ

ใบกิจกรรม 2

แผนฝึกทักษะความตระหนักรู้ในตน เรื่อง ฉันเป็นคนพิเศษ

- คำชี้แจง : ให้สมาชิกเขียนตามประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 5 นาที แล้วนำไปมอบให้เพื่อนคนที่ต้องการจะให้
- ประเด็น : 1. ความประทับใจที่มีต่อเพื่อน
2. คุณสมบัติส่วนตัว หรือลักษณะพิเศษของเพื่อน

ใบกิจกรรม 3

แผนฝึกทักษะความตระหนักรู้ในตน เรื่อง ฉันเป็นคนพิเศษ

- คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ 5 นาที
3. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่
- ประเด็น : การสร้างความภูมิใจในตนเอง การรู้จักรับผิดชอบและกล้าแสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด เป็นประโยชน์อย่างไรบ้าง

แผนการฝึกทักษะความเห็นใจผู้อื่น

เวลา 50 นาที

- จุดมุ่งหมาย**
1. เพื่อให้รับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นและการกระทำของผู้อื่น
 2. เพื่อให้เกิดการร่วมมือ ประสานงานและมีความสามัคคีต่อกลุ่ม
 3. เพื่อให้ตระหนักว่าแต่ละคนมีความสำคัญต่อกลุ่ม

สาระสำคัญ การดำรงชีวิตในสังคมทุกคนจำเป็นต้องติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มย่อย 3 คน เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 3 คน แล้วปฏิบัติตาม ใบกิจกรรม 1 2. ให้ตัวแทนกลุ่มถือดอกไม้มาโชว์ และอธิบายสั้น ๆ ถึงความหมายของการจัด (แต่ละดอกหมายถึงอะไรในชีวิตของเรา)	- ใบกิจกรรม 1
2.ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ	3. เมื่อแต่ละกลุ่มอธิบายเสร็จแล้ว ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำช่อดอกไม้มากองรวมกันแล้วมัดออกจากนั้นให้ตัวแทนช่วยกันจัดมัดเป็นช่อเดียวกัน	- ใบกิจกรรม 2 - กระดาษ A4 - ดินสอ
สะท้อนความคิด อภิปราย ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่	4. ถามความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มโดยใช้คำถามจากใบกิจกรรม 2 ให้ตัวแทนออกมารายงาน 5. ผู้นำกลุ่มสรุปถามใบความรู้และสาริต 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกหิบบัตรคำแล้วปฏิบัติตามบทบาทสมมติจนเกิดความชำนาญ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสมาชิกประเมินตนเองและเพื่อน	- ใบความรู้ - การสาริต - บัตรคำถาม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบกิจกรรม 1
2. ใบกิจกรรม 2
3. ใบความรู้
4. การสาธิต
5. กระดาษ A4, กระดาษไวท์บอร์ด
6. ปากกา, ดินสอ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตความสนใจและแสดงความคิดเห็นเป็นกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม
4. การตอบคำถามและแสดงบทบาทสมมติ

ใบกิจกรรม 1
เรื่อง กระเช้าศิลป์

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนรีบวิ่งไปเก็บใบหญ้า ดอกไม้ กิ่งไม้ เล็ก ๆ มาคนละ 1 ชิ้น เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง (อย่าให้คนใดคนหนึ่งเอาทั้ง กิ่ง ก้าน ใบ หรือทั้งดอก)
 2. ให้แต่ละคนช่วยกันจัดดอกไม้ให้สวยงาม จนเป็นที่พอใจของกลุ่ม
 3. เมื่อกลุ่มได้จัดเสร็จให้ปรบมือพร้อมกัน

ใบกิจกรรม 2
เรื่อง สัมพันธภาพและการยอมรับกันและกัน

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกรวมกลุ่มพูดคุยตามประเด็นที่กำหนดให้ 10 นาที
 2. ให้ตัวแทนออกมารายงาน
- ประเด็น :
1. มีความรู้สึกเช่นไรเมื่อเพื่อนของเรา เอาดอกไม้ของเราวางไว้ในที่ที่เราไม่พอใจ
 2. การจัดดอกไม้เป็นการทำงานจริงของทุกคนในกลุ่ม หรือปล่อยให้คนเดียวทำ
 3. เมื่อจัดเสร็จเราไม่ค่อยจะเห็นด้วย แต่ต้องจำใจยอม เรามีความรู้สึกอย่างไร
 4. เมื่อนำมารวมกลุ่มใหญ่ เขาทั้งใบ ทั้งกิ่ง หรือทั้งดอก ของสมาชิกไปเพราะอะไร
 5. เรามีความรู้สึกอย่างไร

แผนการฝึกทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เวลา 55 นาที

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เด็กสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
2. เพื่อให้เด็กสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ : การใช้ชีวิตในสังคมจำเป็นต้องมีการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น ไม่มีใครสามารถอยู่ตามลำพังคนเดียวได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธระหว่างบุคคล วิธีการสร้างสัมพันธภาพสามารถทำได้ไม่ยาก เช่น เมื่อเจอกันทักทายว่า สวัสดี การรู้จักขอบคุณเมื่อมีใครทำอะไรให้ การรู้จักขอโทษเมื่อทำผิด

องค์ประกอบ/เวลา/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. รู้จักเห็นจริง กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. สุ่มถามสมาชิกแต่ละคนว่า “เวลาอยากรู้จักคนอื่น คุณทำอย่างไร” ผู้นำบันทึกข้อคำตอบลงบนกระดานไวท์บอร์ด	- กระดาน ไวท์บอร์ด
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้	- ใบความรู้
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยนำกลุ่มสาธิตบัตรคำถาม และบัตรคำตอบให้สมาชิกดูตามบทสาธิต	- บัตรคำถาม - บัตรคำตอบ - บทสาธิต
	4. ผู้นำกลุ่มแปรสมาชิกออกเป็น 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน และให้สมาชิกปฏิบัติตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และปฏิบัติตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2 - กระดาษ A4 - ปากกา, ดินสอ
การสะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	6. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม 7. ผู้นำสรุปย้ำตามใบความรู้เดิม 8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน หยิบบัตรคำถามคนละ 1 ใบ และปฏิบัติ	

องค์ประกอบ/เวลา/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2.ชั้นลงมือกระทำ การประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	ตามบัตรคำถามนั้น ๆ 9. นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจ	

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทสาธิต
2. ใบกิจกรรม 1 และ 2
3. ใบความรู้
4. บัตรคำถาม 4 ใบ
5. บัตรคำตอบ 4 ใบ
6. กระดาษโปสเตอร์, กระดานไวท์บอร์ด
7. ปากกาไวท์บอร์ด

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจและความสนใจในการฝึกปฏิบัติการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

บัตรคำถาม
เรื่อง สัมพันธภาพ

บัตรคำถามที่ 1

เมื่อเจอกัน กล่าวทักกัน.....

บัตรคำถามที่ 2

หากใครมี จิตไม่ครี.....

บัตรคำถามที่ 3

หากพลาดพลั้ง ขอบอกคุณ.....

บัตรคำถามที่ 4

ก่อนจากกัน กล่าวลา.....

บัตรคำตอบ
เรื่อง สัมพันธภาพ

บัตรคำตอบที่ 1

สวัสดี

บัตรคำตอบที่ 2

ขอบคุณ

บัตรคำตอบที่ 3

ขอโทษ

บัตรคำตอบที่ 4

สวัสดี

บทสาธิต
เรื่อง สัมพันธภาพ

ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยกันสาธิตการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 1 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“เมื่อเจอกัน กล่าวทักกัน

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 1 พร้อมทั้งอ่านออกเสียงดัง ๆ

“สวัสดีค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

2. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“หากใครมี จิต โนศรี

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 2 พร้อมทั้งอ่านออกเสียงดัง ๆ

“ขอบคุณค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

3. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 3 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“หากพลาดพลั้ง ขอบอกคุณ.....”

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 3 พร้อมทั้งอ่านออกเสียงดัง ๆ

“ขอโทษค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

4. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 4 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“ก่อนจากกัน กล่าวลากัน.....”

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 4 พร้อมทั้งอ่านออกเสียงดัง ๆ

“สวัสดีค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

ใบกิจกรรม 1
เรื่อง สัมพันธภาพ

ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 แถว หันหน้าเข้าหากันแล้วผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามทีละใบพร้อมทั้งอ่านให้สมาชิกฟัง และให้สมาชิกปฏิบัติตามบัตรคำถามที่ผู้นำกลุ่มชูขึ้นทีละใบ จนครบทั้ง 4 ใบ

บัตรคำถามที่ 1 เมื่อผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถาม “เมื่อเจอกัน กล่าวทักกัน.....”

สมาชิกที่ 1 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “สวัสดีครับ (ค่ะ)” นั่งลง

สมาชิกที่ 2 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “สวัสดีครับ (ค่ะ)” นั่งลง

บัตรคำถามที่ 2 เมื่อผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถาม “หากใครมี จิตโมศรี.....”

สมาชิกที่ 1 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “ขอบคุณครับ (ค่ะ)” นั่งลง

สมาชิกที่ 2 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “ขอบคุณครับ (ค่ะ)” นั่งลง

บัตรคำถามที่ 3 เมื่อผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถาม “หากพลาดพลั้ง ขอบอกคุณ.....”

สมาชิกที่ 1 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “ขอโทษครับ (ค่ะ)” นั่งลง

สมาชิกที่ 2 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “ขอโทษครับ (ค่ะ)” นั่งลง

บัตรคำถามที่ 4 เมื่อผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถาม “ก่อนจากกัน กล่าวลากัน.....”

สมาชิกที่ 1 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “สวัสดีครับ (ค่ะ)” นั่งลง

สมาชิกที่ 2 ลูกขึ้นยืน พร้อมกับพูดคำว่า “สวัสดีครับ (ค่ะ)” นั่งลง

ใบกิจกรรมที่ 2 เรื่อง สัมพันธภาพ

คำชี้แจง : หลังจากฝึกปฏิบัติตามบัตรคำถามแล้ว

1. ให้สมาชิกในแต่ละแถวรวมกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 10 นาที
2. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน

ประเด็น “กิจกรรมนี้คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง”

ใบความรู้ เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

การดำรงชีวิตในสังคม ทุกคนมีความจำเป็นต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะราบรื่นเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

หลักการสร้างสัมพันธภาพ เราสามารถสร้างสัมพันธภาพได้โดย

- รู้จักทักทายผู้อื่น เช่น ยิ้มให้ผู้อื่น กล่าวสวัสดิ ขอมือไหว้ ฯลฯ
- รู้จักชื่นชม และแสดงความยินดีกับผู้อื่น
- รู้จักกล่าวขอบคุณ และขอโทษ ฯลฯ

ใบความรู้ เรื่อง สัมพันธภาพและการยอมรับกันและกัน

การดำรงชีวิตในสังคมทุกคน จำเป็นต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะราบรื่นเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดการร่วมมือ ประสานงาน เกิดการยอมรับกันและกัน

บัตรคำถาม

จากสถานการณ์ สมาชิกจะกล่าวตอบอย่างไร

เมื่อเจอกัน กล่าวทักทาย.....

หากใครมี จิต ไม่ศรั.....

หากพลาดพลั้ง ขอบอกคุณ.....

ก่อนจากกัน กล่าวลา.....

เธอคือคนเก่ง ฉันชื่นชม.....

แผนการฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

เวลา 60 นาที

- จุดประสงค์ :** 1. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการและความสามารถบอกความต้องการของตัวเองได้

สาระสำคัญ การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้แลเข้าใจมีความสำคัญมากต่อทุกคน จึงจำเป็นที่จะให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการบอก ความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1.ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3 – 4 คนว่า “ที่ผ่านมาเคยบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้บ้างหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร” 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายตามใบความรู้ 3. ผู้นำกลุ่มสาธิตการสื่อสาร เพื่อบอกความต้องการตามบทสาธิต 4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 1 5. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่	 - ใบความรู้ - บทสาธิต “การสื่อสาร บอกความต้องการ” - ใบกิจกรรม 1 - กระดาษ A4 - ปากกา, ดินสอ
2.ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิก 2 กลุ่ม (กลุ่มเดิม) ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 2 7. ผู้นำกลุ่มสรุปย้ำตามใบความรู้เดิม	- ใบกิจกรรม 2

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทสาริต "การสื่อสารบอกความต้องการ"
2. ใบกิจกรรม 1 และ 2
3. ใบความรู้
4. กระดาษโปสเตอร์, กระดาษไวท์บอร์ด
5. ปากกาไวท์บอร์ด
6. เทปขาว
7. กระดาษ A4
8. ปากกา, ดินสอ

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

บทสาธิต
การสื่อสารบอกความต้องการ

สมชายอายุ 15 ปี อาศัยอยู่กับแม่เพียง 2 คน สมชายจะนอนคืนสายทำให้แม่บ่น แม่ของสมชายมีอาชีพรับจ้าง ต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้าและกลับบ้านค่ำ เมื่อกลับมาถึงบ้าน แม่ต้องกวาดบ้านและล้างจานที่สมชายกินทิ้งไว้เป็นประจำ แม่รู้สึกเหนื่อยมาก อยากให้สมชายช่วยล้างจาน แม่จึงบอกความต้องการนี้ให้สมชายรู้ ในขณะที่เดียวกัน สมชายก็ไม่อยากให้แม่บ่นที่ตนเองคืนสายเพราะยังถูกแม่บ่น สมชายก็ยังรำคาญและไม่อยากคืน สมชายจึงบอกให้แม่รู้

บทสาธิต

- แม่ : “เมื่ออยากให้ลูกล้างจานหลังจากกินเสร็จแล้ว ลูกทำได้ไหม”
 สมชาย : “ได้ครับ”
 แม่ : “ขอบใจจ๊ะ (ดีจังเลย)”
 สมชาย : “ผมไม่อยากให้แม่บ่นที่ผมคืนสาย ได้ไหมครับ”
 แม่ : “แม่จะพยายามไม่บ่น”
 สมชาย : “ดีครับ ผมก็จะพยายามคืนให้เช้ากว่านี้”

ใบกิจกรรม 1

แผนการฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

- คำชี้แจง :**
1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
 2. ให้แต่ละกลุ่ม พุดในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
 3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพุดคุยในกลุ่มใหญ่
- ประเด็น :**
1. “คุณคิดว่าการสื่อสารบอกความต้องการตามที่สาธิต มีประโยชน์หรือไม่”
 2. “สามารถนำการสื่อสารแบบนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่”

ใบกิจกรรม 2

แผนการฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ในแต่ละกลุ่มย่อยให้นักเรียนจับคู่กันและฝึกปฏิบัติตามประเด็นที่กำหนดให้โดยให้สลับกันฝึก ใช้เวลา 15 นาที
3. ผู้นำกลุ่มคิดกระดาษโปสเตอร์ ที่เขียนขั้นตอนการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการที่กระดาน ในขณะที่สมาชิกฝึกปฏิบัติ
4. ให้ฝึกปฏิบัติ “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ” ทีละคู่ โดยให้สลับกันฝึกตามประเด็นดังนี้

ประเด็น :

1. เมื่อต้องการให้เพื่อนแยกขยะก่อนทิ้งลงถัง
2. เมื่อต้องการให้เพื่อนมาช่วยทำความสะอาดห้องเรียนแต่เช้า ในวันที่เป็นเวรประจำวัน

ใบความรู้

เรื่อง การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

ในการอยู่ร่วมกันหากเราสามารถบอกความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้ และเข้าใจได้ ก็จะได้รับคำตอบสนองในทางที่ดี แต่บางครั้งเราใช้อารมณ์ หรือพูดไม่ชัดเจนคลุมเครือ ทำให้ผู้อื่นไม่เข้าใจ ไม่พอใจและไม่ให้ความร่วมมือ ดังนั้นวิธีการพูดเพื่อบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ที่เหมาะสมจะเป็นประโยชน์ต่อผู้พูด

การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ มีขั้นตอนดังนี้

1. บอกความต้องการ หรือให้ข้อมูลและบอกความต้องการ
2. ถามข้อคิดเห็นของอีกฝ่าย
3. ตอบสนอง

ตัวอย่าง

บอกความต้องการ	ความคิดเห็นของอีกฝ่าย	ตอบสนอง
- ผมขอคิมน้ำอีกแก้ว (บอกความต้องการ)	- ได้ครับ (ได้ค่ะ)	- ขอบคุณครับ
- พื่อช่วยยกของกล่องนี้ให้หน่อย หนูยกไม่ไหว (ให้ข้อมูลและบอกความต้องการ)	- ได้ลูก รอเดี๋ยวนะพ่อจะยกให้	- ขอบคุณค่ะ หนูจะรอ
- แม่ครับขากจะหมดแล้ว แม่ช่วยไปซื้อยาให้หน่อย (ให้ข้อมูลและบอกความต้องการ)	- ได้ค่ะ (ได้จ๊ะ)	- ขอบคุณครับ
- ผมขอให้ครูอธิบายการบ้านอีกครั้งด้วยครับ	- ได้ครับ	- ขอบคุณครับ
- เธอช่วยกวาดห้องให้สะอาด เดี่ยวผมจะดูห้องเองครับ	- ได้ รอเดี๋ยวนะผมจะกวาดให้	- ขอบคุณครับ
- พวกเราช่วยกันแยกขยะก่อนทิ้งลงถังด้วยครับ	- ได้ พวกเราจะแยกขยะก่อนทิ้ง	- ขอบคุณครับ