

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วตา คณะวรรณ | ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. แพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล | แพทย์ประจำกองพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข |
| 3. นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์ | นายแพทย์ประจำโรงพยาบาลชลบุรี |

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1676

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์อนุพงษ์ สุธรรมนิรันดร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรณิภา อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่พิทยาในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัส นกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัส นกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1677

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน แพทย์หญิงพรรณพิมล หล่อตระกูล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิจัยวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรรณนิภา อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่พิทยาสรรพในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัส นกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัส นกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1678

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

23 พฤษภาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.แก้วดา คณะวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรรณนิภา อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่พิทยาสรรพ ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

จรัล นกรรจ์แดง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัล นกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 2325

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

24 สิงหาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการบ้านอุปถัมภ์ มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรณิภา อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่พัทยาในความควบคุมดูแลของ รศ.พกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กเร่ร่อนในบ้านอุปถัมภ์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 27 สิงหาคม 2544 ถึงวันที่ 7 กันยายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 2391

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

4 กันยายน 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการบ้านเด็กพระมหาไถ่ พัทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางพรรณนิภา อนันตประยูร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิตของเด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่ พัทยาในความควบคุมดูแลของ รศ.สกา บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เด็กเร่ร่อนในบ้านเด็กพระมหาไถ่ พัทยา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2544 ถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

ภาคผนวก ข

- แบบประเมินทักษะชีวิต
- โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง
- โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

แบบประเมินทักษะชีวิต

แบบประเมินทักษะชีวิต

คำชี้แจง

แบบประเมินทักษะชีวิตฉบับนี้ เป็นแบบประเมินความคิด ความรู้สึก และการแสดงออก ของนักเรียน ที่เกิดขึ้นตามรายการที่กำหนดไว้ในแต่ละข้อ ว่าเป็นจริงกับตนเองมากน้อยเพียงใด การตอบแบบประเมินฉบับนี้จะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อตัวนักเรียนและจะได้รับการรักษาไว้ เป็นความลับ ดังนั้น ขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง

วิธีการตอบแบบประเมิน

ให้นักเรียนอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าคำตอบนั้นตรงกับลำดับความมากน้อยตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนในข้อใด (มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด) เมื่อทราบคำตอบแล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องนั้นที่กระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ก. นักเรียนเลือกเรียนดนตรีไทยตามเพื่อน ทั้งที่นักเรียนอยากเรียนดนตรีสากล					

จากตัวอย่าง (ก) ถ้านักเรียนเลือกเรียนดนตรีไทยตามเพื่อนมากที่สุด ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในกระดาษคำตอบช่องมากที่สุด ดังนี้

กระดาษคำตอบแบบประเมินทักษะชีวิต

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม					สำหรับผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ก.	✓					
ข.						
ค.						
ง.						

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 ถ้านักเรียนรู้สึกเบื่อ นักเรียนไม่รู้จะทำอะไรให้ตนเองหายเบื่อ.....					
2 หลังเลิกเรียน นักเรียนต้องไปรับจ้างล้างจานเพื่อหารายได้จนเจ็ครอบครัว นักเรียนจะไม่อย.....					
3 เมื่อครูคิดประชุมเข้าสอนไม่ได้ นักเรียนจะตะโกนและล้อเล่นกับเพื่อน.....					
4 ขณะที่นักเรียนกำลังยืนรอสัญญาณไฟแดงเพื่อจะข้ามถนน มีคนตาบอดมายืนอยู่ข้างหลังนักเรียน เพื่อจะข้ามถนน นักเรียนจะช่วยจูงเขาข้ามถนนไปพร้อมกัน.....					
5 ถ้านักเรียนเห็นผู้อื่นขับรถล้มอยู่หน้าบ้าน นักเรียนจะขึ้นมองและทำเฉย ๆ					
6 เมื่อนักเรียนทราบว่าเพื่อนลืมนำเงินมาโรงเรียน จึงไม่กินอาหารกลางวัน นักเรียนจะแบ่งปันอาหารให้เพื่อน.....					
7 ขณะที่นักเรียนนั่งอยู่บนรถประจำทาง เห็นผู้อื่นหิ้วของเต็มมืออยู่ใกล้ ๆ นักเรียนจะอาสาช่วยเหลือให้.....					
8 ขณะที่นักเรียนใช้โทรศัพท์สาธารณะคุยกับเพื่อนอย่างสนุกสนาน นักเรียนจะก้มหน้าก้มตา ไม่สนใจว่าจะมีใครรอคิอยู่.....					
9 ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งรอรถหมอเรียกตรวจ มีคนไข้รายหนึ่งยืนอยู่ข้าง ๆ ไม่มีที่นั่ง บังเอิญมีที่ว่างด้านในซึ่งติดกับที่นั่งของนักเรียน นักเรียนจะขยับให้เขานั่ง.....					

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 นักเรียนรู้สึกไม่อยากเดินกับเพื่อนที่แต่งกายด้วยเสื้อผ้าเก่า ๆ และขาด.....					
11 ถ้าผลการสอบวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนน้อยกว่าเพื่อนสนิท 1 คะแนนนักเรียนจะพูดแสดงความยินดีกับเพื่อน.....					
12 ขณะที่ลงบันไดนักเรียนไม่ทันระวังจึงเหยียบชายกระโปรงเพื่อนเบื้องนักเรียนจะทำเป็นไม่รู้เรื่อง.....					
13 ขณะอยู่บนรถประจำทางผู้ใหญ่มือกขึ้นให้นักเรียนนั่ง นักเรียนจะยกมือไหว้พร้อมกับกล่าวคำขอบคุณ.....					
14 ถ้านักเรียนแกล้งนำรองเท้าเพื่อนไปซ่อนทำให้เขาร้องไห้ นักเรียนจะกล่าวคำขอโทษ.....					
15 ถ้านักเรียนไม่อยากจะเรียนตามเพื่อนชักชวน นักเรียนจะบอกว่าไม่ไป.....					
16 ขณะที่นักเรียนซื้อจักรยานไปซื้อของที่ตลาด พบรถจักรยานของเพื่อนขางแบน นักเรียนจะซื้อไปเอาที่สุบลมมาให้เพื่อน.....					
17 ถ้าเพื่อนของนักเรียนยืมเงินไปและยังไม่นำมาใช้คืน นักเรียนจะทวงเงินค่อนหน้าเพื่อนคนอื่น ๆ					
18 เมื่อครูแนะนำให้รู้จักกับเพื่อนที่เพิ่งย้ายมาใหม่ นักเรียนจะทักทายและยืมให้เขา.....					
19 เมื่อนักเรียนไปแข่งขันกีฬาที่โรงเรียนอื่น บังเอิญพบเพื่อนซึ่งเคยรู้จักแต่ไม่สนิทกัน นักเรียนจะทำท่าทางเฉย ๆ ไม่สับสน.....					

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
20 เมื่อนักเรียนพบเพื่อนที่เคยทะเลาะกัน ป่วนอยู่ในห้องน้ำ นักเรียนจะพาเขาไป ห้องพยาบาล.....					
21 ถ้าเพื่อนขอร้องให้นักเรียนอธิบาย คณิตศาสตร์ให้ฟัง นักเรียนจะหาทาง บายเบี่ยง.....					
22 เมื่อเพื่อนขอโทษนักเรียนที่สลับคู่กัน ระบายสีทำให้เบือนเลื้อยตัวของนักเรียน นักเรียนจะต่อว่าที่เพื่อนไม่ระมัดระวัง.....					
23 ถ้านักเรียนถูกเพื่อนเขายื้อที่สอบได้ คะแนนน้อย นักเรียนจะคิดหาวิธีต่าง ๆ ปรับปรุงให้ผลการเรียนดีขึ้น.....					
24 ถ้าเพื่อนทำนักเรียนขี่รถมอเตอร์ไซด์ แข่งความเร็วกัน นักเรียนจะรับคำท้า.....					
25 เพื่อนชวนให้นักเรียนไปเที่ยวกลางคืน เพื่อฉลองงานวันเกิด นักเรียนจะไม่ไป...					
26 ขณะเดินดูเครื่องเขียนในห้างสรรพสินค้า นักเรียนรู้สึกชอบปากกาเคมีทองที่โชว์ ในตู้ นักเรียนจะหยิบมันใส่กระเป๋า.....					
27 ถ้านักเรียนแพ้การแข่งขันกีฬาป้องกัน นักเรียนจะค้นหาคู่มือแล้วหาทาง ปรับปรุงเพื่อการแข่งขันครั้งต่อไป.....					
28 ถ้าครอบครัวของนักเรียนยากจน แต่ นักเรียนอยากแต่งตัวสวยเหมือนเพื่อน นักเรียนจะขโมยเสื้อผ้าผู้อื่นมาได้.....					
29 ถ้าหน้าโรงเรียนเกิดอุบัติเหตุรถชนเป็น ประจำ นักเรียนจะข้ามถนนตรงทาง ม้าลายหรือสะพานลอย.....					

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
30 ถ้ามีใครบอกนักเรียนว่ามีคนว่านักเรียน ไปในทางที่ไม่ดี นักเรียนจะเข้าไปต่อว่า และตำหนิคนที่นิทานนักเรียนทันที.....					
31 เพื่อนหลายคนบอกกับนักเรียนว่า การโกงขโมยเงินครูไป นักเรียนจะ ยังไม่เชื่อ.....					
32 ถ้าบิดามารดาทะเลาะกัน นักเรียนจะเข้า ข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง.....					
33 ถ้าน้องของนักเรียนเล่าเหตุการณ์ที่ ทะเลาะกับเด็กข้างบ้านให้ฟัง นักเรียน จะยังไม่สรุปว่าใครเป็นคนผิด.....					
34 ถ้าเงินของนักเรียนหายหลังจากที่เพื่อน มาหาที่บ้าน นักเรียนจะโทษว่าเขา ขโมยไป.....					
35 เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนลั่นทมดกบันได หรือทำอะไรเป็น ๆ นักเรียนจะหัวเราะ ด้วยความขบขัน.....					
36 ถ้านักเรียนกลัวว่าจะสอบตก นักเรียน จะขยันดูหนังสือ.....					
37 เวลาที่รู้สึกผิดหวัง นักเรียนจะประชด หรือทำร้ายตนเอง.....					
38 ถ้านักเรียนรู้สึกอิจฉาเพื่อนที่เรียนเก่งกว่า นักเรียนจะพยายามตั้งใจเรียน.....					
39 ถ้าเพื่อนทำให้โกรธ นักเรียนจะหาเรื่อง ชวนทะเลาะด้วย.....					
40 ถ้านักเรียนเสียใจที่บิดามารดาไม่รัก นักเรียนจะพยายามทำดีกับท่าน.....					
41 เวลาเพื่อนล้อชื่อพ่อแม่ นักเรียนจะโกรธ และหาทางแก้แค้นคืน.....					

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
42 ถ้าพ่อแม่ทำให้ไม่พอใจ นักเรียนจะ สะบัดหน้าหรือกระตืบเท้า.....					
43 ถ้านักเรียนกลัวใจที่พ่อแม่ทะเลาะกัน อย่างรุนแรง นักเรียนจะประจบโดย การทำตัวเกร.....					
44 เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ นักเรียนจะหาทาง ออกด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ.....					
45 ถ้านักเรียนเคร่งเครียดกับการดูหนังสือ สอบนาน ๆ นักเรียนจะหาทาง ผ่อนคลายบ้าง.....					
46 ในขณะที่เดินทางกลับบ้าน มีเพื่อนห้อง อื่นลื้อและเข้าเฝ้านักเรียนจนทนไม่ไหว นักเรียนจะได้ตอบและท้าทายเขา.....					
47 นักเรียนมักจะเก็บเรื่องที่ทำให้ไม่ สบายใจมาคิดวิตกกอยู่เสมอ.....					
48 ถ้านักเรียนได้ขึ้นเพื่อนบ้านกำลังว่าและ ตำหนิการกระทำของนักเรียน นักเรียน จะตะโกนด้วยถ้อยคำรุนแรงตอบไป.....					
49 หากเพื่อนเข้าใจผิดคิดว่านักเรียนปล่อย ลมรถจักรยานของเขา นักเรียนจะอธิบาย ให้เขาเข้าใจ โดยไม่ปล่อยทิ้งไว้.....					
50 ถ้านักเรียนพบว่า รองเท้าหายขณะที่ กำลังจะไปค้มน้ำที่โรงอาหาร นักเรียน จะเดินเท้าเปล่าไป.....					
51 ตอนเย็นระหว่างทางกลับบ้าน นักเรียน จำเป็นต้องเดินผ่านพวกเมาซา นักเรียน จะรีบกลับบ้านและเดินไปพร้อมกับ เพื่อน.....					

ข้อคำถาม	ระดับพฤติกรรม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
52 ถ้านักเรียนกลัวว่าจะสอบตก นักเรียน จะลอกข้อสอบจากเพื่อน.....					
53 ถ้านักเรียนอยากซื้อหนังสือเล่มหนึ่งมาก แต่มีเงินไม่พอ นักเรียนจะพยายามเก็บ เงินซื้อหนังสือเล่มนั้น.....					
54 ถ้ามีคนจ้างให้นักเรียนส่งสินค้าผิด กฎหมาย โดยให้เงินค่าตอบแทน จำนวนสูง นักเรียนจะทำ.....					
55 หลังจากที่นักเรียนสั่งอาหารมากินแล้ว พบว่าไม่ได้นำกระเป๋าสตางค์มา นักเรียนจะหาทางหลบหนีเมื่อมีโอกาส...					
56 เมื่อนักเรียนมีปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่ นักเรียนจะหนีออกจากบ้าน.....					
57 ถ้าเพื่อนแนะนำให้เพื่อนสูบบุหรี่ หรือดื่มสุราเวลาสนุกสนาน นักเรียนจะ ลองทำ.....					

โปรแกรมให้คำปรึกษา^{๑๒๑}กลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง^{๑๑}

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษาด้วยกัน

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษา

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 20 นาที

อุปกรณ์ เครื่องบันทึกเสียงและเทปบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และให้ผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเอง

2. ผู้ให้คำปรึกษาแจ้งให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

3. ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้การปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาพฤติกรรม ทักษะชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม

3.1 ให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง โดยกล้าแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเปิดเผย

3.2 เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก

4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิก ข้อปฏิบัติ ช่วงเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้คำปรึกษา

5. ภายหลังการชี้แจง ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ

6. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปเรื่องที่สนทนา เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาอำนวยความสะดวกให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มได้แสดงความสามารถในวิถีทางของกลุ่ม เพื่อพัฒนาศักยภาพให้เกิดขึ้น โดยให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษากล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น และทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามกระบวนการกลุ่ม

กิจกรรมที่ 2 “ใครเอ่ย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำความรู้จักกัน และคุ้นเคยกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และระหว่างผู้รับคำปรึกษาคู่ด้วยกัน ซึ่งนำไปสู่ความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน
3. เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตรและความคุ้นเคยให้กับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายความวิตกกังวลในการรวมกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษแบบฟอร์ม “ใครเอ่ย”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทำกิจกรรม “ใครเอ่ย” โดยแจกแบบฟอร์มให้ผู้รับคำปรึกษาไปสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มทั้ง 6 คน ให้ครบทุกรายการภายในเวลา 10 นาที เสร็จแล้วให้นำส่งผู้ให้คำปรึกษา
 2. ผู้ให้คำปรึกษาอ่านรายละเอียดของสมาชิกที่ผู้รับคำปรึกษาไปสัมภาษณ์มา และให้ผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มนี้ตอบให้ได้ว่า “ใครเอ่ย” เป็นเจ้าของรายละเอียดที่ผู้ให้คำปรึกษาอ่านให้ฟัง ผู้ให้คำปรึกษาทำเช่นนี้จนได้รายละเอียดของผู้รับคำปรึกษาทุกคน
 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนบอกความรู้สึกและความประทับใจตลอดจนแสดงความคิดเห็นที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
 4. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
- การประเมินผล สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟังข้อปฏิบัติ จากการซักถามข้อสงสัยและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ใบกิจกรรม “ใครเอ่ย”

รายการ ชื่อสมาชิก	อาหาร ที่ชอบ	ผลไม้ ที่ชอบ	สี ที่ชอบ	กีฬา ที่ชอบ	วิชาที่ ชอบเรียน	อนาคต อยากเป็น	ลักษณะเด่น เป็นพิเศษ

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

เอกสารประกอบ “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม”

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา (Counselee) ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยมีการสร้างสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดบรรยากาศอบอุ่น ทำให้เกิดความไว้วางใจ ขอมรับและเข้าใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การแก้ปัญหา ตลอดจนพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

← คุณจะได้รับอะไรจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม →

1. คุณจะรู้จักตนเอง และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
2. คุณจะรู้จักการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. คุณจะยอมรับตนเอง มีความมั่นใจ และนำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
4. เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา และแนวทางในการลดความขัดแย้งภายในตัวของคุณ
5. คุณจะเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่องานและสังคมที่อยู่
6. คุณจะรับรู้การตัดสินใจของตน และตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
6. คุณจะได้รับแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
8. คุณจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมขณะเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังมีความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
9. คุณจะได้เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความจริงใจ มีท่าทีเอื้ออาทร และห่วงใย
10. คุณจะเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นกับความคาดหวังของผู้อื่น
11. คุณจะได้เห็นค่านิยมของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนไปตามครรลองของค่านิยมนั้น
12. คุณจะได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ในการแก้ปัญหาของคุณ เนื่องมาจากการยอมรับและการเรียนรู้ถึงการให้และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มควรปฏิบัติตนอย่างไร

1. เปิดเผยตนเองให้สมาชิกอื่นทราบว่า คุณกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่สมาชิกทุกคนพูด ล้วนแต่มีความสำคัญ การเข้าร่วมเปิดเผยความคิด และปฏิกิริยาของคุณให้กลุ่มรับทราบจะกระตุ้นสมาชิกคนอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขาร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หาก你有คำถามหรือสิ่งใดที่อยากรู้เพิ่มเติม ขอให้คุณถาม จะไม่มีคำถามที่ผิดในกลุ่มนี้ บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกคนอื่น ๆ อีกหลายคนที่ยอยากรู้ในสิ่งเดียวกับคุณ
3. อย่างองเวลาพูดเพียงคนเดียว สมาชิกอื่นก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดด้วยเช่นเดียวกัน และเพื่อนสมาชิกจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ หากคุณใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นมากเกินไป
4. ช่วยเหลือให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก หากมีใครบางคนในกลุ่มต้องการจะพูดบางสิ่งแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณให้กำลังใจแก่เขา แต่ก็เป็นไปได้ที่เขาเพียงแสดงปฏิกิริยาในการเห็นด้วย หรือรู้สึกมีส่วนร่วมกับความรูสึกนั้น ก็ไม่ควรคาดหวังให้เขาพูด
5. ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ ขอให้เปิดโอกาสให้แก่ความคิดของผู้อื่น และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด เช่นเดียวกับที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ แม้ว่าความคิดที่เสนอนั้นจะแตกต่างกับความคิดของคุณก็ตาม
6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันครั้งนี้ เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้นปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ ด้วยการร่วมมือกัน ด้วยการให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา หรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น
7. เต็มใจที่จะยอมรับทัศนะในแง่มุมอื่น อย่าตั้งคั่นว่าคุณเป็นฝ่ายถูกและคนอื่นเป็นฝ่ายผิด สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความคิดไม่เหมือนกัน ขอให้เข้าใจในความคิดซึ่งกันและกัน
8. ติดตามการอภิปรายในกลุ่มให้ทัน ถ้ารู้สึกล้าสน ขอให้คุณถาม
9. การพูดถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ ภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 2 การยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าเปิดเผยตนเอง

กิจกรรมที่ 1 “การโฆษณาตนเอง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองเห็นจุดดี จุดเด่น ของตนเองและเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้รับรู้
กล้าเปิดเผยตนเอง และเสนอความคิดตนเองต่อกลุ่ม

2. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เกิดการยอมรับซึ่งกันภายในกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 20 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ “แบบฟอร์มการโฆษณาตนเอง”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจก “แบบฟอร์มการโฆษณาตนเอง” ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น
2. ให้สมาชิกทุกคนหาความดีของตนเอง แล้วเขียนลงโฆษณาให้ผู้อื่นเลือกตนเองเข้าร่วมกลุ่ม
3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาพูดความดีของตนที่ลงโฆษณาให้ผู้อื่นฟัง ให้สมาชิกช่วยกัน

อภิปรายถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 2 ความไว้วางใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้การไว้วางใจผู้อื่น และเรียนรู้การแสดงออกถึงความห่วงใยซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรู้สึก ความคิด ตลอดจนบุคลิกภาพของกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายลักษณะกิจกรรม และให้ผู้รับคำปรึกษาจับคู่กันโดยเลือกบุคคลที่ไว้วางใจมากที่สุด คนแรกให้หลังตาหรือใช้ผ้าปิดตาและให้ผู้รับคำปรึกษาอีกคนหนึ่งของผู้รับคำปรึกษาของแต่ละคนไปสำรวจตามสถานที่ต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กำหนด โดยพยายามหาเพื่อนสมาชิกได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ในพื้นที่ให้มากที่สุด โดยคนที่ถูกปิดตาไม่มีการพูด แต่คนที่เป็นคนจูงสามารถพูดบอกทางได้ทุกระยะ และจะต้องพยายามเอาใจใส่ดูแลคู่ของตนให้ปลอดภัย โดยไม่มีการแก้งกัน

2. สมาชิกคนที่ถูกปิดตาสลับเป็นผู้นำเพื่อนสมาชิกสำรวจสถานที่ต่าง ๆ บ้าง

3. สมาชิกทุกคนเข้าร่วมกลุ่มเพื่ออภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่ได้รับ

4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญของการเข้ากลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

อุปกรณ์ ผ้าเช็ดหน้าสำหรับปิดตา

เวลา 30 นาที

การประเมินผล สังเกตจากความตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมการร่วมมือในการอภิปรายของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และการรับฟังเพื่อนสมาชิก

ใบความรู้ เรื่อง การยอมรับซึ่งกันและกันและกล้าเปิดเผยตนเอง

กิจกรรมความไว้วางใจนี้ ส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกันและกัน เพราะความไว้วางใจกันเป็นสิ่งสำคัญในอันที่จะทำให้กลุ่มมีความก้าวหน้า มีการพัฒนาไปในทางที่ดี ดังนั้นการฝึกการไว้วางใจในผู้อื่นและการฝึกตนเองให้เป็นที่ยไว้วางใจของผู้อื่นจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก สมาชิกกลุ่มได้ใช้การสัมผัสกันและกัน สร้างความเชื่อใจและไว้วางใจ รวมทั้งได้แสดงความรักความห่วงใยกันและกัน เมื่อต้องถูกปิดตาและตกอยู่ในความมืด สมาชิกจะรู้สึกหวาดกลัวต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดต่อไปและสถานการณ์ในอนาคต และถ้าหากสมาชิกมีความมั่นใจและไว้วางใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกอบอุ่น มั่นใจไม่หวาดกลัว ยิ่งไปกว่านั้นการที่มีความจริงใจที่จะดูแลกันและกัน สมาชิกก็จะได้รับความรู้สึกที่ดีนั้น

กลับคืนมาด้วย ในที่สุดสมาชิกกลุ่มจะได้รับประสบการณ์ที่ดีในการที่จะสร้างความไว้วางใจ ความรัก ความผูกพันต่อกันและกันจากการทำกิจกรรมนี้

ครั้งที่ 3 การตระหนักในตนเอง

กิจกรรมที่ 1 การฝึกสมาธิ : ควบคุมลมหายใจ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกการควบคุมลมหายใจ ซึ่งช่วยให้เกิดสมาธิผ่อนคลาย ความเครียด ลดความวิตกกังวลต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ และคิดถึงตนเองใน ทางบวก

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาบรรยายถึง สมาธิ วิธีการสร้างสมาธิ และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิ และเน้นการฝึกควบคุมลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ
 2. ผู้ให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษานั่งสมาธิในท่าที่สบายที่สุด เริ่มกำหนดการโดยผู้ให้คำปรึกษาถ่วงนำ
 3. ผู้รับคำปรึกษา ฝึกทำสมาธิโดยการนั่งสมาธิ ควบคุมลมหายใจ
 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาคิดถึงตนเองในทางบวกในระหว่างที่ทำสมาธิ และ คิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง
 5. ผู้รับคำปรึกษา อภิปรายความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
- การประเมินผล สังเกตมาจากการอภิปราย ชักถาม และการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิก ในความรู้ เรื่อง การตระหนักในตนเอง
- สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมการฝึกสมาธินี้

สมาชิกรู้จักการใช้ทักษะในการควบคุมลมหายใจในการสำรวจตนเองเพื่อการนำไปสู่การตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) ในขณะนี้ ที่นี่ และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) ในขณะที่ทำสมาธิ สมาชิกรู้จักสำรวจตนเอง ผู้นำกลุ่มใช้คำพูด เพื่อโน้มน้าวให้สมาชิกเกิดความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก เช่น ให้สมาชิกรู้ถึงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี สร้างความหวังและกำลังใจให้สมาชิกโดยใช้คำพูดในทางบวก สมาชิกจะเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และ ยกย่องตนเอง สมาชิกจะมีความมั่นใจในตนเอง สามารถเผชิญต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเชื่อมั่น เป็นการส่งเสริมสมาชิกให้ได้รับประสบการณ์ดี ๆ ในการที่จะออกไปดำเนินชีวิตต่อสู่ฟันฝ่ากับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น กิจกรรมนี้จะให้สมาชิกรู้คิดในแง่ดีเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น เพื่อเป็นกำลังใจให้ตนเองได้ต่อสู้ต่อไป และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้สมาชิกในกลุ่มอีกด้วย

กิจกรรม 2 การตระหนักในตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เปิดเผยตนเอง โดยการเล่าประสบการณ์ในชีวิตของตนให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ฟัง
2. เพื่อสร้างความรู้สึกละอายใจตนเองและยอมรับผู้อื่นให้แก่สมาชิก

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ กระดาษสีขาวขนาด A4 1 แผ่น

ปากกา

สี

ลวด

วิธีดำเนินการ

1. แจกเส้นลวดให้แก่ผู้รับคำปรึกษาคนละ 1 เส้น ให้ผู้รับคำปรึกษาหัดดัดมันถึงตนเอง และเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ผู้รับคำปรึกษาสามารถดัดเส้นลวดไปตามความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ และเล่าประสบการณ์ให้กลุ่มฟัง
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาวาดรูปถนนที่แสดงถึงอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ของตนเองแล้ว แสดงสัญลักษณ์ของอุปสรรคที่กีดขวางทางไปสู่เป้าหมาย
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงรูปถนนที่แสดงถึงเส้นทางชีวิตของตนเมื่อวาดเรียบร้อยแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของตนก่อนหรือหลังตามความสมัครใจ
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาคนอื่น ๆ มีโอกาสซักถาม และอภิปรายจาก เส้นทางชีวิตที่เห็น พร้อมทั้งเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเอง
5. ผู้ให้คำปรึกษาเน้นให้สมาชิกเห็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนความคล้ายคลึงกันของประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับการประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การมีส่วนร่วมในการอภิปรายซักถาม การมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา

ใบความรู้ สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

กิจกรรมนี้เป็นการให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผยตนเอง ทั้งในด้านประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึกต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในแต่ละช่วงเวลา สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง เพื่อให้เกิด การตระหนักรู้ และได้ใช้ความคิดเกี่ยวกับตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งทางด้านบวกและทางด้านลบ จาก ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพลิกผันได้ไม่น้อยเพียงใด และสมาชิกได้รับผลกระทบ จากเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร สมาชิกจะได้นำมาบอกเล่าและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน สร้างความไว้วางใจกันและส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดี รวมทั้งฝึกการเป็น ผู้ให้และรับเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจากการรู้จักและเข้าใจตนเองก่อน แล้วเปิดใจรับฟัง ผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นอย่างเห็นอกเห็นใจ สมาชิกจะได้รับความรู้สึที่ดี เกิดกำลังใจ พลังใจในการต่อสู้ และเรียนรู้ชีวิตต่อไป

ครั้งที่ 4 การเห็นอกเห็นใจ

กิจกรรม แบ่งปันน้ำใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบผลของการรู้จักเห็นอกเห็นใจ และไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 คน

อุปกรณ์

- ใบงานเรื่อง น้ำเอ๋ยน้ำใจ / คนไร้น้ำใจ / ใบคำถาม
- เทปบันทึกเสียงและเครื่องบันทึกเสียง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเล่าเรื่อง ขยายกับหลานให้ผู้รับคำปรึกษาฟัง แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฟังเรื่องขยายกับหลานแล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ เรื่อง น้ำเอ๋ยน้ำใจ กับ คนไร้น้ำใจ ให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคน
3. ให้ผู้รับคำปรึกษามอบคำถามในใบคำถามที่ให้ไว้และเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการตอบคำถามนั้น ๆ
4. ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกในกลุ่ม 2-3 คน ให้เล่าเหตุผลในการเลือกตอบคำถามนั้น ๆ
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลที่ได้จากการพูดคุยซักถาม

การประเมินผล สังเกตจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตอบคำถามและการเข้าร่วมกิจกรรม

ใบความรู้

จากกิจกรรมจะกระตุ้นให้สมาชิก บอกสถานการณ์ที่รู้สึกเห็นใจผู้อื่นได้ ทั้งยังกระตุ้นให้เกิดการเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือผู้อื่น เรียนรู้ถึงประโยชน์การเห็นอกเห็นใจคนอื่น ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล

ใบงาน เรื่อง ขายกับหลาน

ยายมีอาชีพหาเช้ากินค่ำ ด้วยการเก็บขยะขาย พับถุงกระดาษและรับจ้างทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เธออาศัยอยู่ใต้สะพานลอยกับหลานชาย ซึ่งมีอายุประมาณ 2 ขวบ ที่พ่อแม่ทิ้งเอาไว้

วันหนึ่งขณะยายนั่งพับถุง ก็รู้สึกผิดปกติที่หลานชายนอนเฉย ๆ ไม่ซุกซนเหมือนทุกวัน เธอจึงลุกขึ้นไปดูและพบว่า หลานตัวร้อนจัด เธอจึงรีบอุ้มหลานข้ามถนนและพาขึ้นรถประจำทางไปโรงพยาบาล

วันนั้นรถแน่นไม่มีที่นั่งเลย และไม่มีใครยอมลุกให้นั่งแม้แต่คนเดียว พอรถเบรก ยายจึงหกล้มพาดันกลิ้งไปพร้อมกับหลาน

ใบงาน น้ำเอ๋ยน้ำใจ

บรรยาย ตอนพักกลางวันขณะที่ทุกคนรีบเดินออกจากห้องเรียน จำกำลังยืนรอแป้งลบกระดาน

จำ แป้งได้ยื่นข้าวไฟไหม้เมื่อคืนนี้หรือเปล่า
แป้ง ได้ยื่นจ๊ะ.... ถ้าจำไม่ผิดน่าจะอยู่ใกล้ ๆ บ้านดาวนะ
จำ จริงหรือ แล้ววันนี้ดาวมาเรียนหรือเปล่า ฉันไม่ทันสังเกต
แป้ง ไม่เห็นนะ
จำ ตายล่ะ ! ไม่รู้เป็นอย่างไรบ้าง

บรรยาย ขณะนั้นเองจำและแป้ง เห็นดาวอยู่ใต้ต้นไม้คนเดียว จึงเดินเข้าไปทักทาย

จำ สวัสดิ์จ๊ะ ทำไมมานั่งคนเดียว
แป้ง เป็นอะไรหรือเปล่า ดูหน้าตาไม่ค่อยดีเลย
ดาว (ร้องไห้) เมื่อคืนบ้านเราถูกไฟไหม้
จำ เสียใจด้วยนะ มีใครเป็นอะไรหรือเปล่า
ดาว ไม่มี แต่ข้าวของไม่มีอะไรเหลือเลย
แป้ง เอาหนะ ทุกคนปลอดภัยก็ดีแล้ว
จำ แล้ววันนี้เรอกินข้าวรึยังล่ะ ไปกับเรา 2 คนมัย
ดาว ขอใจจ๊ะ เราไม่มีเงินซื้อข้าวหรอกนะ
แป้ง เราเลี้ยงไม่ต้องเกรงใจนะ มีอะไรที่ฉันพอจะช่วยให้ก็ได้ก็ขอให้บอก
จำ เราก็เหมือนกัน
ดาว ขอบคุณมากจ๊ะ

ใบงาน คนไร้หัวใจ

บรรยาย ตอนพักกลางวันขณะที่ทุกคนรีบเดินออกจากห้องเรียน แก้วกำลังยื่นซองขวัญลบกระดาน

แก้ว ขวัญ เธอได้ยื่นข่าวไฟไหม้เมื่อคืนนี้หรือเปล่า
 ขวัญ ได้ยื่นจ๊ะ....ถ้าจำไม่ผิดน่าจะอยู่ใกล้ ๆ บ้านดาว
 แก้ว จริงหรือ
 ขวัญ ไม่รู้จะไหม้บ้านของดาวด้วยรึเปล่า
 แก้ว ถ้าไหม้ก็ตีหมั่นไถ่นัก ทำเป็นหยิ่งถือว่าเรียนเก่ง
 ขวัญ จริง ๆ ค่าย จะดูหน้าคนเก่งสักหน่อย

บรรยาย ขณะนั่นเองแก้วและขวัญ เห็นดาวนั่งอยู่ใต้ต้นไม้คนเดียว จึงเดินเข้าไปทักทาย

ขวัญ ฉันได้ยินว่าไฟไหม้ใกล้ ๆ บ้านเธอหรือเมื่อคืนนี้
 ดาว (ร้องไห้) ไซ้.....ไม่มีอะไรเหลือเลย
 แก้ว ต้องขอโทษด้วยนะ เราคงช่วยอะไรเธอไม่ได้
 ดาว ไม่เป็นไรหรอก แค่ว่ามาถามก็ขอบใจมากแล้ว
 ขวัญ ถ้าอย่างนั้นเราสองคนไปกินข้าวก่อนนะ
 ดาว ตามสบาย

แบบฝึก “ความคิดเห็น”

ให้ตอบคำถามต่อไปนี้

1. คิดว่าการกระทำของเป้งและจำ จะทำให้ดาวรู้สึกละอย่างไร

2. คิดว่าการกระทำของแก้วและขวัญ จะทำให้ดาวรู้สึกละอย่างไร

3. ถ้าคุณเป็นดาว คุณจะเลือกคบใคร เพราะเหตุใด

4. คิดว่าการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะมีผลดีต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร

5. คิดว่าการไม่รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีผลเสียต่อตนเองหรือไม่ อย่างไร

ครั้งที่ 5 การตัดสินใจ

กิจกรรมที่ 1 แผนงานของข้าพเจ้า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผล

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”
2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษา อธิบายถึงความสำคัญเรื่อง การตัดสินใจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้รับคำปรึกษามีส่วนร่วมในการเสนอความคิดเห็น แสดงความรู้สึกในเรื่องการตัดสินใจ
2. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดคุยถึงเรื่องการตัดสินใจ
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปถึงขั้นตอนการตัดสินใจ

การประเมินผล สังเกตจากความตั้งใจในการรับฟัง จากการซักถามจากการร่วมมือในการร่วมกิจกรรมและอภิปรายกลุ่ม

ใบงาน เรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”

ให้ท่านวางแผนงานเกี่ยวกับเป้าหมาย หรือสิ่งที่ต้องการจะทำเป้าหมาย

เรื่อง

.....

จัดลำดับความสำคัญของแผนงานที่จะทำตามลำดับ

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

เหตุผล

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

ชื่อ.....นาม

สกุล.....

ใบความรู้ เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป เอา/ไม่เอา ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

กิจกรรมที่ 2 การตัดสินใจของแดง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง ทักษะการตัดสินใจ
2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเล่าเรื่องของแดงให้ผู้รับคำปรึกษาฟังแล้วให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกว่าถ้าเป็นแดงจะตัดสินใจอย่างไร

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลลัดกันอภิปรายเหตุผลที่ตนเลือกตัดสินใจนั้น ๆ
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการตัดสินใจตามขั้นตอนของการตัดสินใจ
4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกิจกรรมนี้

การประเมินผล จากการทำใบงาน สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม

กิจกรรม การตัดสินใจของแดง

แดงเป็นเด็กผู้ชาย เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 แดงมีพี่น้อง 4 คน โดยแดงเป็น

ลูกคนที่ 2 พ่อแม่ของแดงมีอาชีพเป็นคนงานก่อสร้าง

วันนี้แดงตื่นมาตอนเช้า จะไปโรงเรียนมีข้าวเหลือติดอยู่ก้นหม้อเท่านั้น แดงกินข้าวเปล่าๆ ไป 4-5 ถ้วย แล้วไปโรงเรียน หลังจากเข้าแถวเคารพธงชาติแล้ว ระหว่างทางที่เดินไปห้องเรียน แดงพบเงิน 20 บาท แดงเก็บเงินขึ้นมาใส่ไว้ในมือ กำลังตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับเงิน 20 บาทนี้ดี

ถ้าท่านเป็นแดง จะตัดสินใจอย่างไร

ใบงาน เรื่อง การตัดสินใจของแดง

คำแนะนำ ให้ท่านวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ จากเรื่องราวของแดง

การตัดสินใจ

1. ถ้า.....

ผลดี.....

ผลเสีย.....

2. ถ้า.....

ผลดี.....

ผลเสีย.....

3. ขั้นตอนตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง.....

ผลดี.....

ผลเสีย.....

4. ขั้นตอนทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นาม

สกุล.....

ใบความรู้ สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

การอยู่ในสังคมร่วมกันจะต้องมีความร่วมมือร่วมใจกัน ไม่ควรจะทำประโยชน์ตนเองฝ่ายเดียว การเป็นส่วนหนึ่งของสังคมสิ่งสำคัญคือจะต้องตระหนักถึงส่วนรวมการรวมความคิดและไม่แตกแยกกันจะทำให้สังคมน่าอยู่ การที่เราคนใดคนหนึ่งได้รับผลประโยชน์โดยที่ให้อีกฝ่ายเสียหาย การอยู่ร่วมกันในสังคมก็ไม่เป็นสุข คนเราทุกคนอยากที่จะเป็นคนดี ไม่ต้องการสิ่งไม่ดีแต่เราควรที่จะมาหาวิธีการที่จะทำอย่างไร แต่ละฝ่ายจะไม่สูญเสียอะไรเลย

จากกิจกรรมนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับการเรียนรู้ ให้เกิดทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ซึ่งแต่ละคนก็จะมีเหตุผลแตกต่างกันไป โดยผู้รับคำปรึกษาสามารถเรียนรู้จากกลุ่มว่าควรมีการตัดสินใจอย่างไรจึงจะได้รับผลประโยชน์ทุกฝ่าย และเรียนรู้การที่จะอยู่ในสังคมกับคนอื่น ๆ

อย่างไรจึง会有ความสุขและสังคมเป็นสุข รวมทั้งปรับใจที่จะยอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ จากผลของการตัดสินใจนั้น ๆ

ครั้งที่ 6 การแก้ไขปัญหา

กิจกรรม ปัญหาของข้าพเจ้า

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้
อย่างสร้างสรรค์

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานเรื่องปัญหาของข้าพเจ้า
2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเิกบทบทวนถึงปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาประสบมา
หรือคิดว่าเป็นปัญหาอยากจะปรับปรุงแก้ไขว่ามีปัญหาอะไรบ้าง

2. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำใบงาน “ปัญหาของข้าพเจ้า”
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหาและวิธีแก้ไขของตนเอง
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยกันกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหามี

อะไรบ้าง

5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปแนวทางการแก้ไขปัญห่อีกครั้งหนึ่ง

การประเมินผล สังเกตจากความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การมีส่วนร่วม
ในการแก้ไขปัญหา

ใบงาน ปัญหาของข้าพเจ้า

ให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และมีวิธีแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

This image shows a single sheet of white paper with ten horizontal dotted lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ครั้งที่ 7 การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

กิจกรรม การให้และการรับความประทับใจ

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ / ดินสอ / ยางลบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้เรียนรู้ประสบการณ์การให้และการรับ โดยได้เปรียบเทียบกับ การรับรู้ของตนเองกับการรับรู้ในกลุ่ม โดยการได้รับข้อมูลย้อนกลับ
2. เพื่อให้สมาชิกผู้รับคำปรึกษาเกิดความผูกพัน และเกิดความใกล้ชิดกันและกัน
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้ผู้รับคำปรึกษา 6 แผ่น ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน เขียนถึงความประทับใจ ความภาคภูมิใจ และความชอบใจในสมาชิกแต่ละบุคคล ตลอดจนแนวทางการสัมพันธ์ที่ตนเองจะมอบให้แก่เพื่อนสมาชิกแต่ละคน
2. เมื่อผู้รับคำปรึกษาทุกคนเขียนเรียบร้อยแล้ว ให้เขียนชื่อสมาชิกที่เขียนถึงบนมุมขวา และชื่อของตนเองที่ส่วนล่างของกระดาษ
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิคนั่งล้อมเป็นวง ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งออกมา นั่งหันหน้าเข้าหาเพื่อนสมาชิกอีกคนหนึ่ง แล้วกล่าวสิ่งที่ตนต้องการกล่าวแก่สมาชิกคนนั้น พร้อมทั้งมอบกระดาษที่เขียนความรู้สึกของตนให้สมาชิกโดยสมาชิกผู้รับฟังอย่างเดียว จากนั้นก็เลื่อนไปกล่าวและมอบกับสมาชิกคนถัดไปทำเช่นนี้ทุกคนจนครบ
4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุป และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกต่อกิจกรรมนี้

ใบความรู้ สรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรม

การให้กำลังใจและให้ความรู้สึกที่ดีแก่คนอื่น คนอื่นที่ได้รับจะเกิดความรู้สึกที่ดี มีความสุขและความภาคภูมิใจ เกิดความเป็นมิตรและเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน สมาชิกได้ทำกิจกรรมนี้จะได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ดี ได้ให้ความหวัง กำลังใจและความรักความปรารถนาดีต่อกันและกัน ถ้าหากได้รับความรู้สึกที่ดี ความรักและความปรารถนาดี ก็จะเกิดความรู้สึกเป็นสุขด้วย การกล่าวถึงกันและกันในทางบวก ก็เป็นการสร้างความประทับใจ ความภาคภูมิใจในตนเอง และเรียนรู้ทักษะในการสื่อสาร และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างดีด้วย

ครั้งที่ 8 การคิดวิเคราะห์วิจารณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักคิดวิเคราะห์หาเหตุผลก่อนจะเชื่อข่าวสารต่าง ๆ
2. เพื่อฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาสิ่งที่ได้รับฟังมาอย่างรอบคอบ
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักวิธีค้นหาความเป็นจริง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบผลเสียของการไม่รู้จักคิดวิเคราะห์

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเล่าเรื่อง “โรคของวิชัย” ให้ผู้รับคำปรึกษาฟังแล้วถามความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา โดยแบ่งผู้รับคำปรึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยสรุปแล้วส่งตัวแทนมาวิเคราะห์
 2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลการพูดคุยของกลุ่มแล้วอธิบายเพิ่มเติมคือ หลักการรับฟังข่าวสาร การวิเคราะห์ข่าวสาร การสรุปข่าวสารนั้น ๆ
 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสรุปข้อดีข้อเสียของการวิเคราะห์และไม่วิเคราะห์ข่าวสาร
- การประเมินผล สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น ตอบข้อซักถาม

เรื่อง “โรคของวิชัย”

วิชัย อายุ 12 ปี เป็นลูกกำพร้าแม่ พ่อวิชัยเป็นชาวประมง จะออกไปทำงานคอนค้า ๆ สดและกลับมาสาย ๆ วิชัยไม่ค่อยได้เจอกับพ่อนัก พ่อวิชัยชอบทานเหล้า เวลาเมาก็จะด่าแม่ของวิชัยที่ทิ้งวิชัยให้เป็นภาระของพ่อแต่เพียงผู้เดียว

ระยะหลังวิชัยขาดเรียนบ่อย เวลามาเรียนก็จะเหม่อลอย ผอมลง บางครั้งก็หลับที่โรงเรียน แต่บางครั้งวิชัยก็จะไม่อยู่นิ่ง ทำโน่นทำนี่ตลอด ทานเก่ง ใช้เงินมากขึ้นจนต้องยืมเงินเพื่อนอยู่บ่อย ๆ จนครูและเพื่อนนักเรียนสงสัยว่า “วิชัยเป็นอะไร”

คุณครู เรียกพ่อของวิชัยมาพบเพื่อพูดคุย แต่พ่อของวิชัยก็ไม่สนใจจะแก้ปัญหา พูดแต่ว่าไม่มีเวลา

คุณครูเรียกอาวิชัยมาพบเล่าอาการให้ฟังอาสรุปทันทีว่า สงสัยติดยา

คุณครูเรียก สมชาย เพื่อนสนิทของวิชัยมาคุย สมชายบอกว่า วิชัยมักจะมาระบายว่า เบื่อชีวิต เบื่อทุกอย่าง ไม่มีใครรัก แต่บางครั้งวิชัยก็จะบอกสมชายว่า อยากจะทำงานได้จริง ๆ จะได้ไปจากบ้านชะที จะไปใช้ชีวิตของตนเอง

คุณครูเรียก วิภา เพื่อนของวิชัยมาพบวิภาบอกว่าวิชัยพูดว่ากำลังทำงานพิเศษอยู่ อีกหน่อยวิชัยก็จะรวยแล้ว ท่านคิดว่าวิชัยเป็นอะไร

วิชัย บอกคุณครูว่า ช่วงกลางคืนพ่อไปออกเรือ วิชัยจะไปทำงานพิเศษที่โต๊ะสนุกเกอร์ใกล้ ๆ บ้าน ช่วงแรกก็ทำเฉย ๆ พอหลัง ๆ ก็จะพนันกับคนที่มาเล่นด้วย ส่วนมากจะเสียเงิน จึงทำให้ผอม ง่วงนอนและต้องยืมเงินเพื่อน ซึ่งวิชัยรับปากคุณครูว่าจะเลิกเล่นการพนันเพราะมันเป็นสิ่งไม่ดีเสียใบความรู้

จากการทำกิจกรรมการคิดวิเคราะห์ห้วงการณ์นี้ เป็นทักษะพื้นฐานว่าถ้าในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้นำเอาการคิดวิเคราะห์ห้วงการณ์ไปใช้ในการวิเคราะห์ คิดเรื่องราวต่าง ๆ ก็จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 9 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กิจกรรมที่ 1 ทักษะการจัดการกับอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ความเข้าใจในขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงานทักษะการจัดการกับอารมณ์
2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่าน ๆ มา
2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงความสำคัญของอารมณ์และโยคีงอารมณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

ประจำวันของเรา

3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ในทางลบและทางบวก พร้อมทั้งให้มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

4. แจกใบงานเรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และอธิบายขั้นตอนจัดการกับอารมณ์ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ

5. ให้ผู้รับคำปรึกษาทำใบงานการจัดการกับอารมณ์
6. คู่ให้สมาชิก 1-2 คน มาอธิบายและตอบข้อซักถาม
7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องราวของทักษะการจัดการกับอารมณ์

ใบงาน “ทักษะการจัดการกับอารมณ์

คำแนะนำ

ให้ท่านฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ โดยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เคยประสบมา และทำให้ท่านเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบ หาวิธีการแก้ไขให้เหมาะสม โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนของทักษะการจัดการกับอารมณ์สถานการณ์

วิเคราะห์ตามขั้นตอนของทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การสำรวจอาการของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น.....

.....

2. การคาดการณ์ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกผลดี.....

ผลเสีย.....

3. เลือกวิธีควบคุมอารมณ์

.....

4. การสำรวจอาการของอารมณ์ หรือความรู้สึกครั้งสุดท้าย

.....

ชื่อ.....นาม

สกุล.....

ใบความรู้ “ทักษะการจัดการอารมณ์

การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอาการที่เกิดขึ้นขณะนั้นว่าเป็นอาการของอารมณ์ หรือความรู้สึกอะไร เช่น มือสั่นใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์ หรือความรู้สึกนั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
 - 3.1 หายใจเข้าออกยาว ๆ
 - 3.2 นับเลข 1 – 10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - 3.3 ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
 - 3.4 กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจอาการของตนเองอีกครั้งว่าสงบลง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้

กิจกรรมที่ 2 คิดแบบไม่เครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ถึงวิธีการผ่อนคลายความเครียด

ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. ใบงาน “คิดแบบไม่เครียด”
2. เทปเพลง
3. ดินสอ / ยางลบ

การดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำถึงเรื่องความเครียดพร้อมกลุ่มผู้รับคำปรึกษา 1-2 คน บอกความเครียดของตนเองมา
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นคนอื่นเสนอความคิดในเรื่องนี้สัก 2-3 คน
3. ผู้ให้คำปรึกษาแจกใบงาน “คิดแบบไม่เครียด” แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาเสนอปรับเปลี่ยนคำพูดใหม่ ซึ่งแสดงผลในทางไม่เครียดหรือทางบวก
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปในเรื่องความเครียดและวิธีการคลายเครียดต่าง ๆ เช่น ผีอกสมาธิ ฟังดนตรี การร้องเพลง พร้อมทั้งเปิดเพลงและให้สมาชิกขับร้องพร้อม ๆ กันไปด้วย
5. ให้สมาชิก สรุปผลที่ได้จากการทำกิจกรรม แล้วให้ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสาระสำคัญอีกครั้งหนึ่ง

การประเมินผล สังเกตจากการร่วมมือทำกิจกรรม

ใบงาน “คิดแบบไม่เครียด”

คำแนะนำ : ให้ท่านวิเคราะห์ประโยคในตาราง แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องเครียดหรือไม่เครียด

ประโยค	เครียด	ไม่เครียด	แก้ไขประโยคใหม่
1. ฉันนี่แย่จัง.....			
2. ฉันทำได้สำเร็จ.....			
3. ฉันน่าทุเรศ.....			
4. ฉันโง่มาก.....			
5. ฉันภูมิใจมาก.....			
6. ฉันไม่น่าทำเลย.....			
7. ฉันทำไม่ได้.....			
8. ฉันต้องสอบผ่านแน่ ๆ เลย.....			
9. อนาคตฉันช่างมืดมน.....			
10. ฉันท้อแท้ใจ.....			
11. ไม่มีใครรักฉันเลย.....			
12. ฉันดีใจที่ได้ทำความดี.....			

ใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”

ให้ท่านวิเคราะห์ชีวิตตนเองที่ผ่านมาว่ามีความคิดทางลบอะไรบ้าง และให้ปรับเปลี่ยนเป็น
ความคิดทางบวก

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

ชื่อ.....นาม

สกุล.....

ใบความรู้ เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือความคิดทางลบ และความคิดทางบวก

1. คิดแล้วเครียด / คิดทางลบ เป็นการคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

การตั้งความหวังที่คาดสูงเกินไป

: ต่อตนเอง เช่น

“ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้” “ฉันอยากรู้จักคนมาก ๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย

: ต่อคนอื่น / โลกภายนอก เช่น

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

การตำหนิตนเอง

: ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด เช่น

“ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหายหมด”

: ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ เช่น

“ฉันไม่น่าทำเลย”

การไม่อยู่ในปัจจุบัน

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหม่นม่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนได้รับ มองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มี ความสงบสุข เครียด กังวลตลอดเวลา

2. คิดแบบไม่เครียด / คิดทางบวก เป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไรเพื่ออะไร โดย

มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองว่า “อะไรผิด” มากกว่าที่จะมองว่า “ใครผิด”

หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย

ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทางให้แก่ตน หรือมองอุปสรรคเป็นบทเรียนที่จะทำให้เข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

มีอารมณ์ขัน

รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การให้อภัยเพื่อลดความ
โกรธ จะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจมีความสุขมากขึ้น

ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลการเข้าร่วมการทดลองให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อการพัฒนาทักษะชีวิต
 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ของตนเองหลังจากการให้คำปรึกษาแล้ว
 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
- ขนาดของกลุ่ม 6 คน

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสนทนา ทบทวน และเล่าถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผน และข้อสัญญาที่กำหนดไว้
 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึก และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปภายหลังการให้คำปรึกษา
 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจและให้ความมั่นใจ รวมทั้งกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงผลดีของทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจ มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองให้มีทักษะชีวิตที่ดี
 4. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวถึงความรู้สึกที่ดีที่มีต่อเพื่อนสมาชิกและข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับปรุงตนเองในโอกาสต่อไป
 5. ผู้ให้คำปรึกษาขอบใจผู้รับคำปรึกษา และกล่าวปิดการทดลองการให้คำปรึกษา
- การประเมินผล สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจในการเข้าร่วมสนทนา อภิปรายและการสรุป

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สัมพันธภาพ เวลา 55 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เด็กสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้
2. เพื่อให้เด็กสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ : การใช้ชีวิตในสังคมจำเป็นต้องมีการพบปะสังสรรค์กับผู้อื่น ไม่มีใครสามารถอยู่ตามลำพังคนเดียวได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วิธีการสร้างสัมพันธภาพสามารถทำได้ไม่ยาก เช่น เมื่อเจอกันทักทายว่า สวัสดี การรู้จักขอบคุณเมื่อมีใครทำอะไรให้ การรู้จักขอโทษเมื่อทำผิด

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง		
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. สุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คนว่า “เวลาอยากรู้จักคนอื่น คุณทำอะไร”	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้	- ใบความรู้
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที	3. ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มสาธิตบัตรคำถาม และบัตรคำตอบให้ผู้ช่วยดูตามบทสาธิต	- บัตรคำถาม - บัตรคำตอบ - บทสาธิต
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มแปรสมาชิกออกเป็น 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน และให้สมาชิกปฏิบัติตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่มและให้ปฏิบัติตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2 - กระดาษ A4 - ปากกา / ดินสอ
	6. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผล	

ความคิดรวบยอด 2. จั่นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	การพูดคุยในกลุ่ม 7. ผู้นำสรุปข้อตามไปความรู้เดิม 8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน หยิบบัตร คำถามคนละ 1 ใบ และปฏิบัติตาม บัตรคำถามนั้น ๆ 9. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจ	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที		

สื่อการจัดกิจกรรม

1. บทสาริต
2. ใบกิจกรรม 1 และ 2
3. ใบความรู้
4. บัตรคำถาม 4 ใบ
5. บัตรคำตอบ 4 ใบ
6. กระดาษโปรเตอร์ / กระดานไวท์บอร์ด
7. ปากกาไวท์บอร์ด

การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจและความสนใจในการฝึกปฏิบัติการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

บัตรคำถาม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สัมพันธภาพ

บัตรคำถามที่ 1

เมื่อเจอกัน กล่าวทักกัน.....

บัตรคำถามที่ 2

หากใครมี จิตไม่ตรี.....

บัตรคำถามที่ 3

หากพลาดพลั้ง ขอบอกคุณ.....

บัตรคำถามที่ 4

ก่อนจากกัน กล่าวลา.....

บัตรคำตอบ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่องสัมพันธภาพ

บัตรคำตอบที่ 1

สวัสดี

บัตรคำตอบที่ 2

ขอบคุณ

บัตรคำตอบที่ 3

ขอโทษที

บัตรคำตอบที่ 4

สวัสดี

บทสาธิต

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สัมพันธภาพ

ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มช่วยกันสาธิตการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 1 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“เมื่อเจอกัน กล่าวทักกัน.....”

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 1 พร้อมทั้งอ่านออกเสียงดัง ๆ

“สวัสดีค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

2. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“หากใครมี จิตไมตรี.....”

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“ขอบคุณค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

3. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“หากพลาดพลั้ง ขอบอกคุณ.....”

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“ขอโทษค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

4. ผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามบัตรที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“ก่อนจากกัน กล่าวลากัน.....”

ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มลุกขึ้นยืน และชูบัตรคำตอบที่ 2 และอ่านออกเสียงดัง ๆ

“สวัสดีค่ะ (ครับ)” พร้อมกับนั่งลง

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สัมพันธภาพ

ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 แถว หันหน้าเข้าหากันแล้วผู้นำกลุ่มชูบัตรคำถามทีละใบ พร้อมทั้งอ่านให้สมาชิกฟัง 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 จิตไมตรี....."

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

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่องสัมพันธภาพ

คำชี้แจง : หลังจากฝึกปฏิบัติตามบัตรคำแล้ว

1. ให้สมาชิกแต่ละแถวรวมกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดไว้ ใช้เวลา 10 นาที
2. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน

ประเด็น "กิจกรรมนี้คุณสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง"

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่องสัมพันธภาพ

การดำรงชีวิตในสังคม ทุกคนจำเป็นต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะราบรื่นเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถและทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

หลักการสร้างสัมพันธภาพ เราสามารถสร้างสัมพันธภาพได้โดย

- รู้จักทักทายผู้อื่น เช่น ยิ้มให้ผู้อื่น กล่าวสวัสดี ยกมือไหว้ ฯลฯ
- รู้จักชื่นชม และแสดงความยินดีกับผู้อื่น
- รู้จักกล่าวขอบคุณ และขอโทษ ฯลฯ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องการมองข้อดีของตนเอง (ตระหนักในตนเอง)

เวลา 40 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : 1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงสิ่งที่ดีของตน และเป็นการฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีด้วย

สาระสำคัญ : คนเราจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองได้ จะต้องมองเห็นจุดดี จุดแข็งของตนเองเสียก่อน

แต่ในสภาพปัจจุบันคนเรามักเคยชินที่จะมองเห็นจุดอ่อนจุดเสียของตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ทำให้คุณค่าของตนเองและผู้อื่นต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการได้รู้จุดแข็งหรือจุดดีของตนเอง นำไปสู่การมองโลกในแง่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่น ๆ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกระส่ำการณ์ กลุ่ม 2 คน 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยชี้ให้สมาชิกเห็นว่าคนทุกคนมีทั้งข้อดี และข้อเสียในตัวเอง 2. ให้สมาชิกจับคู่บอกข้อดีของเพื่อน และข้อดีของตนเอง ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/ อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	3. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 2 4. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงส่วนดี	- ใบกิจกรรม 2 - กระดาษ A4 - ปากกา / ดินสอ - ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	ของคนในครอบครัวหรือบุคคลที่สมาชิกประทับใจ 7. ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบลงในกระดาษโปสเตอร์หรือในกระดานไวท์บอร์ด 8. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจสมาชิก โดยเน้นตามใบความรู้เดิม	- กระดาษโปสเตอร์ - กระดานไวท์บอร์ด - เทปขาว - ปากกาไวท์บอร์ด

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้
3. กระดาษโปสเตอร์ / กระดานไวท์บอร์ด
4. เทปขาว
5. ปากกาไวท์บอร์ด
6. กระดาษ A4
7. ปากกา / ดินสอ

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นขณะพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องค้นหาจุดแข็งหรือจุดดีของตนเอง

คำชี้แจง : ให้สมาชิกจับคู่ และคุยสลับกันตามประเด็นที่กำหนดให้ใช้เวลา 5 นาที

- ประเด็น : 1. "ให้บอกข้อดีของตัวเอง 1 อย่าง"
2. "ให้บอกข้อดีของตัวเอง 1 อย่าง"

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องการมองจุดดีของตนเอง

- คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : "การมองข้อดีของตนเอง และผู้อื่นมีประโยชน์อะไรบ้าง"

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่องการมองข้อดีของตนเอง

วิธีการมองข้อดีของตนเองและผู้อื่น :

1. ต้องรู้ธรรมชาติของคน ว่ามีทั้งข้อดีและข้อเสีย อะไรบ้าง
2. พยายามมองหาส่วนที่ดีของตนเอง และผู้อื่น

ประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเอง

1. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเอง

2. ทำให้ตนเองมีความสุข
3. เป็นการฝึกฝนให้รู้จักมองโลกในแง่ดี

ประโยชน์ของการมองข้อดีของผู้อื่น

1. ทำให้เกิดมีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
2. ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 :เรื่องครอบครัวของฉัน

เวลา 45 นาที

- จุดประสงค์การเรียนรู้ :
1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายปัญหาที่มีต่อครอบครัว
 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาของครอบครัวตนเองและผู้อื่น
 3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างมีความสุข

สาระสำคัญ : คนทุกคนต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่นและเพียบพร้อมไปทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ในความเป็นจริงเราไม่สามารถเลือกครอบครัวที่สมบูรณ์แบบได้ ดังนั้นการอยู่ร่วมกันในครอบครัวให้มีความสุขจะต้องมีความเข้าใจ ขอมรับ เห็นอกเห็นใจและให้อภัยซึ่งกันและกัน จะทำให้อยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่ม 3 คน 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่ม 2 คน 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยในประเด็นตามใบกิจกรรม 1 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบกิจกรรม 1 - กระดาษ A4 - ปากกา/ดินสอ - ใบความรู้ 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 20 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มเดิม) ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 2, 3 4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบกิจกรรม 2, 3 - ใบความรู้

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบกิจกรรม 1, 2 และ 3
2. ใบความรู้ 1 และ 2
3. กระดาษโปสเตอร์ / กระดาษไวท์บอร์ด
4. ปากกาไวท์บอร์ด
5. กระดาษ A4
6. ปากกา / ดินสอ

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการฟังเรื่องของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานการพูดคุยในกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องครอบครัวของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น : “ให้เล่าเรื่องครอบครัวของตนเองว่าแต่ละคนมีสมาชิกเป็นใครบ้าง และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องครอบครัวของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มเดิม)
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : “ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันพูดคุยถึงครอบครัวตามความคาดหวัง (บ้านในฝัน) ตามที่กลุ่มต้องการให้เป็น”

ใบกิจกรรม 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องครอบครัวของฉัน

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : “ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันพูดคุยถึงแนวทางที่จะทำให้สมาชิกในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องครอบครัวของฉัน

จะเห็นว่าทุกคนที่เล่าเรื่องครอบครัวของตนเอง แต่ละคนมีครอบครัวที่แตกต่างกัน
บางคนอาจมีครอบครัวที่มีความสุขและครอบครัวที่มีปัญหา

ใบความรู้ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่องครอบครัวของฉัน

ทุกคนต้องการมีครอบครัวที่อบอุ่นและเพียบพร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ในความเป็นจริง
ไม่ได้เป็นอย่างที่เรานึกไว้ ดังนั้นการที่จะอยู่ร่วมกันในครอบครัว จะต้องอาศัยความเข้าใจ การ
ยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจ และการให้อภัยซึ่งกันและกัน จะทำให้เราทุกคนสามารถปรับตัว
ให้มีความสุขในครอบครัวได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ
เวลา 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : 1. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ
ของตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีการและความสามารถบอกความต้องการของตนเองได้

สาระสำคัญ : การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการของตนเอง ให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจมีความสำคัญ
มากต่อทุกคน จึงจำเป็นที่จะให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะการบอกความ
ต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3 – 4 คนว่า “ที่ผ่านมาเคยบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้บ้างหรือไม่ และผลเป็นอย่างไร” 2. ผู้นำกลุ่มบรรยายตามใบความรู้	- ใบความรู้
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มสาธิตการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการตามทฤษฎี 4. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 1 5. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่	- บทสาธิต “การสื่อสาร บอกความต้องการ” - ใบกิจกรรม 1 - กระดาษ A4 - ปากกา/ดินสอ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
3. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิก 2 กลุ่ม (กลุ่มเดิม) ให้ พูดคุยตามใบกิจกรรม 2 7. ผู้นำกลุ่มสรุปย้ำตามใบความรู้เดิม	- ใบกิจกรรม 2

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. บทสาริต “การสื่อสารบอกความต้องการ”
2. ใบกิจกรรม 1 และ 2
3. ใบความรู้
4. กระดาษโปสเตอร์ / กระดานไวท์บอร์ด
5. ปากกาไวท์บอร์ด
6. เทปขาว
7. กระดาษ A4
8. ปากกา/ดินสอ

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

บทสาธิต

การสื่อสารบอกความต้องการ

สถานการณ์

สมชาติอายุ 15 ปี อาศัยอยู่กับแม่เพียง 2 คน สมชาติจะนอนตื่นสายทำให้แม่บ่น แม่ของสมชาติมีอาชีพรับจ้าง ต้องออกจากบ้านตั้งแต่เช้าและกลับบ้านค่ำ เมื่อกลับมาถึงบ้าน แม่ต้องเก็บกวาดบ้านและล้างจานที่สมชาติกินทิ้งไว้เป็นประจำ แม่รู้สึกเหนื่อยมาก อยากให้ สมชาติช่วยล้างจาน แม่จึงบอกความต้องการนี้ให้สมชาติรู้ ในขณะที่เดียวกันสมชาติก็ไม่อยากให้แม่บ่นที่ตนเองตื่นสายเพราะยังถูกแม่บ่น สมชาติก็ยังรำคาญและไม่อยากตื่น สมชาติจึงบอกให้แม่รู้

บทสาธิต

- แม่: “แม่อยากให้ลูกล้างจานหลังจากกินข้าวเสร็จแล้ว ลูกทำได้ไหม”
 สมชาติ: “ได้ครับ”
 แม่: “ขอบใจจ๊ะ (ดีจังเลย)”
 สมชาติ: “ผมไม่อยากให้แม่บ่นที่ผมตื่นสาย ได้ไหมครับ”
 แม่: “แม่จะพยายามไม่บ่น”
 สมชาติ: “ดีครับ ผมก็จะพยายามตื่นให้เช้ากว่านี้”

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม

2. ให้แต่ละกลุ่ม พุดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพุดคุยในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : 1. “คุณคิดว่าการสื่อสารบอกความต้องการตามที่สาธิต มีประโยชน์หรือไม่”
 2. “สามารถนำการสื่อสารแบบนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่”

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ในแต่ละกลุ่มย่อยให้นักเรียนจับคู่กันและฝึกปฏิบัติตามประเด็นที่กำหนดให้ โดยให้สลับกันฝึก ใช้เวลา 15 นาที
3. ผู้นำกลุ่มติดกระดาษโปสเตอร์ที่เขียนขั้นตอนการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการที่กระดาน ในขณะที่สมาชิกฝึกปฏิบัติ
4. ให้ฝึกปฏิบัติ “การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ” ที่ละคู่ โดยให้สลับกันฝึกตามประเด็นดังนี้

ประเด็น :

1. เมื่อต้องการให้พี่พาไปเที่ยวนอกบ้าน
2. เมื่อต้องการให้น้องซักผ้าให้

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่องการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

ในการอยู่ร่วมกันหากเราสามารถบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจได้ ก็จะได้การตอบสนองในทางที่ดี แต่บางครั้งเราใช้อารมณ์ หรือพูดไม่ชัดเจน คลุมเครือ ทำให้อีกฝ่ายไม่เข้าใจ ไม่พอใจและไม่ให้ความร่วมมือ ดังนั้นวิธีการพูดเพื่อบอกความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ที่เหมาะสมจะเป็นประโยชน์ต่อผู้พูด

การสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ มีขั้นตอนดังนี้

- 1. บอกความต้องการ หรือให้ข้อมูลและบอกความต้องการ
- 2. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- 3. ตอบสนอง

ตัวอย่าง

บอกความต้องการ	ความคิดเห็นของอีกฝ่าย	ตอบสนอง
- ผมขอคืมน้ำอีกแก้ว (บอกความต้องการ)	- ได้ครับ (ได้ค่ะ)	- ขอบคุณครับ
- พ่อช่วยยกของกล่องนี้ให้หน่อย หนูยกไม่ไหว (ให้ข้อมูลและบอกความต้องการ)	- ได้ลูก รอเดี๋ยวนะพ่อจะยกให้	- ขอบคุณค่ะ หนูจะรอ
- แม่ครับยาจะหมดแล้ว แม่ช่วยไปซื้อยาให้หน่อย (ให้ข้อมูลและบอกความต้องการ)	- ได้ค่ะ (ได้จ้ะ)	- ขอบคุณครับ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

เวลา 50 นาที

- จุดประสงค์การเรียนรู้ :
1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ว่าอุปสรรคต่าง ๆ นั้นสามารถแก้ไขได้จากความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
 2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์อย่างเป็นแบบแผน

สาระสำคัญ : คนทุกคนย่อมมีปัญหหรืออุปสรรคซึ่งทำให้เราไม่สามารถไปถึงจุดหมายที่เราตั้งไว้ อย่างไรก็ตามทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ แต่ต้องใช้เวลา ความพยายาม ความอดทน การรอคอย และกำลังใจ จึงจะทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึกร่วม ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คนว่า “ที่ผ่านมาเคยมีปัญหหรืออุปสรรคเกิดขึ้นกับตนเองหรือไม่” 2. ผู้นำกลุ่มโยงเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มตามใบชี้แจง	- ใบชี้แจง - แก้วน้ำใบใหญ่ - น้ำสะอาด - น้ำสี 1 ลิ - ไม้สำหรับคน
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม พุดคุยตามใบกิจกรรม 1 4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพุดคุยในกลุ่มใหญ่ 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 6. ให้สมาชิกจับคู่กัน พุดคุยตามใบ	- ใบกิจกรรม 1 - กระดาษ A4 - ปากกา / ดินสอ - ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 2 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	กิจกรรม 2 7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกประมาณ 1 – 2 คู่ 8. ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบตามใบความรู้เดิม	- ใบความรู้

สื่อการจัดกิจกรรม :

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

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานการพูดคุยในกลุ่ม

ใบชี้แจง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

1. ผู้นำกลุ่ม นำแก้วนํ้าใบใหญ่ที่ใส่นํ้าประมาณ 1/6 ของแก้วมาให้สมาชิกดู
2. ผู้นำกลุ่ม บอกสมาชิกให้ดูนํ้าในแก้ว แล้วเปรียบให้สมาชิกรู้ว่านํ้าในแก้วเปรียบเสมือนชีวิตของคน
3. ผู้นำกลุ่มเทนํ้าสกลงไปในแก้วเดิม จนนํ้าในแก้วเปลี่ยนสีอย่างชัดเจน
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของนํ้าในแก้วเป็นอย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มบอกสมาชิกว่าสีเปรียบเหมือนปัญหาอุปสรรคในชีวิตของคน
6. ให้สมาชิกช่วยกันเทนํ้าใส่นํ้าในแก้วเดิมทีละคน จนนํ้าในแก้วเริ่มมีสีเจือจาง
7. ผู้นำในกลุ่มสรุปว่า นํ้าสีเปรียบเสมือนปัญหาอุปสรรคในชีวิตของคน การเติมนํ้าใสลงในนํ้าสี เพื่อให้สีเจือจางนั้นเปรียบเสมือนการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่จะต้องใช้ความพยายาม ใช้เวลาความอดทน การรอคอย และกำลังใจ จึงจะทำให้สามารถฟันฝ่าปัญหาหรืออุปสรรคไปได้

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม
 2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
 3. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานในกลุ่มใหญ่

- ประเด็น :
1. “ที่ผ่านมาคุณมีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง”
 2. “คุณแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร”

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องอุปสรรค

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกจับคู่กัน
 2. ให้แต่ละคู่พูดคุยตามประเด็นที่กำหนดให้ และสลับบทบาทกัน
ใช้เวลา 5 นาที

ประเด็น : "ให้พูดถึงปัญหาที่พบให้คู่ของตนฟัง และให้คู่ของตนให้กำลังใจ
ในการต่อสู้กับอุปสรรคนั้น ๆ"

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่องอุปสรรค

คนทุกคนย่อมประสบปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ปัญหาหรืออุปสรรคเปรียบเสมือนน้ำส้ว เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น สามารถแก้ไขให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้ แต่ต้องใช้เวลา ความพยายาม รวมทั้งความอดทน ความรอบคอบและกำลังใจ ซึ่งเปรียบเสมือนกับเราพยายามเดินน้ำส้วลงในน้ำส้ว เพื่อให้ น้ำส้วเจือจางลงหรือกลายเป็นน้ำใสในที่สุด ดังนั้นเมื่อเราประสบปัญหาหรืออุปสรรค เราจะต้องเชื่อว่าปัญหาหรืออุปสรรคเหล่านั้นสามารถแก้ไขได้ จะทำให้เกิดกำลังใจ ไม่ท้อถอยในการแก้ไข ปัญหาหรืออุปสรรคนั้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

เวลา 50 นาที

- จุดประสงค์การเรียนรู้ :
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้จักคิดวิเคราะห์แยกแยะปัญหาและความทุกข์ใจ
 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถถึงประโยชน์และวิธีการวิเคราะห์ปัญหาและความทุกข์ใจที่ถูกต้องและเหมาะสม
 3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการที่จะปรับตัวเพื่อลดความคับข้องใจ

สาระสำคัญ : มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งความสมหวังและความผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อใดก็ตามที่มีความผิดหวังเกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกไม่สบายใจและอึดอัดทุกข์ใจ การรู้จักคิดวิเคราะห์วิจารณ์ปัญหาถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้สมาชิกอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและปากกา/ดินสอให้สมาชิก 2. ให้สมาชิกเขียนระบายปัญหา (ความในใจ) ของตนเองลงในกระดาษที่แจกให้ 3. เมื่อสมาชิกทุกคนเขียนระบายปัญหาที่อยู่ในใจลงในกระดาษเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มส่งกระดาษที่เขียนระบายปัญหา และบอกสมาชิกว่าให้ช่วยวิเคราะห์ปัญหา โดยส่งถามสมาชิก 3 - 4 คน 4. ผู้นำกลุ่มส่งถามความรู้สึกของสมาชิก ประมาณ 3 - 4 คน จากการวิเคราะห์ปัญหาความในใจ ลงในกระดาษ	- กระดาษ A4 - ปากกา / ดินสอ
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน, 10 นาที	5. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงาน ผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยในประเด็น ตามใบกิจกรรม 2 9. ผู้นำกลุ่มสรุปย้ำเกี่ยวกับการวิเคราะห์วิจารณ์ ปัญหาอย่างเหมาะสม	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 2

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบกิจกรรม 1 และ 2
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ปากกา/ ดินสอ
5. กระดาษโปสเตอร์/ กระดานไวท์บอร์ด
6. ปากกาไวท์บอร์ด

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความในใจ

คำชี้แจง :

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

ประเด็น :

1. การได้ระบายปัญหา และความทุกข์ใจมีประโยชน์เพราะ

2. ผลเสียของการระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม มีอะไรบ้าง

3. วิธีการระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่เหมาะสม มีอะไรบ้าง

4. การได้วิเคราะห์ปัญหาและความทุกข์ใจ มีผลอย่างไรบ้าง

กลุ่มที่.....

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความในใจ

คำชี้แจง : ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกแต่ละคนในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที

ประเด็น : "เมื่อคุณอยู่บ้าน เวลามีปัญหาไม่สบายใจ คุณมีวิธีการที่เหมาะสมที่จะ
ทำให้ตนเองสบายใจอย่างไรบ้าง"

ใบความรู้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องความเข้าใจ

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนมีปัญหาหนักและสะสมเป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่า จนกระทั่งทนไม่ไหว ระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่เป่าลมเข้าไปมาก ๆ สมาชิกก็เช่นเดียวกันเมื่อมีปัญหาทับถมมาก ๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ จะทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดันและความทุกข์ตามมา จำเป็นต้องค่อย ๆ แยกแยะวิเคราะห์ปัญหา เพื่อจะสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประโยชน์ของการวิเคราะห์ปัญหา

ดังนั้น การที่เราได้วิเคราะห์แยกแยะปัญหาและความทุกข์ใจ ถ้าตัวเราเปรียบเสมือนลูกโป่ง โดยการปล่อยลมออกมาบ้าง ก็เป็นวิธีการระบายปัญหาและความทุกข์ใจอย่างหนึ่ง ประโยชน์ของการระบายปัญหาและความทุกข์ใจจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ลดความอึดอัดลงไปได้ แล้วจะส่งผลให้เรามีสติรอบคอบในการวิเคราะห์แยกแยะปัญหาด้วยผลเสียของการระบายปัญหาและความคับข้องใจ

การระบายปัญหาและความทุกข์ใจจะเกิดผลเสียได้ ถ้าเราระบายปัญหาโดยวิธีการที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น ทำร้ายตนเองและผู้อื่น หรือแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเช่น คำว่าผู้อื่น ขว้างปาสิ่งของ ฯลฯ

วิธีการระบายปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสม

มีหลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่ว่าใครจะชอบวิธีไหน แต่ที่สำคัญที่สุดเป็นวิธีการที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนดังนั้นถ้าเราไม่สบายใจหรือมีปัญหาทุกข์ใจ การระบายปัญหาและความทุกข์ใจที่ถูกต้องและเหมาะสม คือ

1. การเขียนระบายปัญหาลงในกระดาษ สมุดบันทึก ฯลฯ
2. การพูดคุยกับคนที่เราไว้ใจ เช่น พระ ผู้ใหญ่ที่เรานับถือ เพื่อนที่รู้ใจ ครู อาจารย์หรือ ผู้เชี่ยวชาญในโรงพยาบาลจิตเวช เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ทางจิตเวชและพยาบาลจิตเวช
3. หากิจกรรมที่ทำให้ตนเองสบายใจ เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เล่นเกมส์ ฯลฯ
4. ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ว่ายน้ำ แบดมินตัน ปิงปอง ฯลฯ

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องทักษะการตัดสินใจ

เวลา 45 นาที

- จุดประสงค์การเรียนรู้ : 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจได้
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

สาระสำคัญ : การดำรงชีวิตประจำวัน ในบางครั้งคนเราจำเป็นต้องเลือกตัดสินใจในเรื่องหนึ่งเรื่องใด ซึ่งบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะตัดสินใจได้ ความเข้าใจและมีทักษะในการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้อยู่ในสังคมได้ การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะเลือก และการแก้ไขผลเสีย ที่เกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น

องค์ประกอบ/กลุ่มเวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง		
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 - 3 คน ว่า "ในชีวิตประจำวันมีเหตุการณ์อะไรบ้างที่ต้องตัดสินใจ"	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	2. ผู้นำกลุ่มบรรยายขั้นตอนการตัดสินใจตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 5 นาที	3. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"	- กรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันคิดหาคำตอบตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	5. ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการตัดสินใจ จากกรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง" ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์ปัญหากรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 15 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ฝึกทักษะการตัดสินใจตามกรณีศึกษา "การตัดสินใจของนนท์" ตามใบกิจกรรม 2 7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ 8. ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบและเพิ่มเติมให้ชัดเจนขึ้น	- กรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์” - ใบกิจกรรม 2

สื่อการจัดกิจกรรม :

- 1. กรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"
- 2. กรณีศึกษา "การตัดสินใจของนนท์"
- 3. ใบกิจกรรม 1 และ 2
- 4. ใบความรู้
- 5. ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์ปัญหากรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"
- 6. กระดาษโปสเตอร์ / กระดานไวท์บอร์ด
- 7. ปากกาไวท์บอร์ด
- 8. ปากกา / ดินสอ

การประเมินผล

- 1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติของสมาชิกในการทำกิจกรรม
- 2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเป็นกลุ่ม
- 3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

กรณีศึกษา "การตัดสินใจของแดง"

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

เพื่อนของแดงมาชวนแดงไปเที่ยวดิสนีย์แลนด์ในวันหนึ่ง แแดงเกิดความลังเลตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ ถ้าไปก็มีโอกาสสนุกสนานเฮฮาในกลุ่มเพื่อน ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธ "ถ้าท่านเป็นแดง ท่านจะตัดสินใจอย่างไร"

กรณีศึกษา "การตัดสินใจของนนท์"

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องทักษะการตัดสินใจ

นนท์เคยถูกรับเข้ารักษาในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งมา 3 ครั้ง ในช่วงเวลา 4 ปี ครั้งสุดท้ายนนท์มีอาการโมโหง่าย ทบตีแม่ เกิดภาพหลอน เนื่องจากเสพยาบ้า ไม่ยอมอาบน้ำหรือพูดคุยกับใคร เมื่อแม่เรียกให้ไปอาบน้ำ จึงโมโหและทบตีแม่ นนนท์อยู่โรงพยาบาลได้ 1 เดือน อาการต่างๆ หายไป แพทย์ให้กลับไปอยู่บ้านได้ โดยแนะนำให้กินยาไปตลอดแต่เมื่อกินยานนนท์มีอาการมือสั่น บางครั้งเดินตัวแข็ง ๆ ญาติคนหนึ่งจึงแนะนำให้นนท์หยุดกินยา "ถ้าท่านเป็นนนท์ท่านจะตัดสินใจอย่างไร"

ใบกิจกรรม 1
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องทักษะการตัดสินใจ

คำชี้แจง :

- 1. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันคิดเกี่ยวกับเรื่อง "การตัดสินใจของแดง" ตามขั้นตอนการตัดสินใจใน 4 ขั้นตอน ใช้เวลา 10 นาที
- 2. ผู้นำกลุ่มเขียนคำตอบที่ได้จากสมาชิกลงในกระดาษโปสเตอร์/กระดานไวท์บอร์ด

ประเด็น :

- 1. พิจารณาทางเลือก ทางเลือกของแดง คือ.....
- 2. ช่วยกันคิดถึงผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป	ถ้าไป
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
อื่น ๆ	อื่น ๆ
.....	
.....	
ถ้าไม่ไป	ถ้าไม่ไป
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
อื่น ๆ	อื่น ๆ
.....	
.....	

- 3. ขั้นตัดสินใจ
แดงตัดสินใจที่จะ.....
- 4. ขั้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นกับทางเลือกที่แดงตัดสินใจ.....
-

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องทักษะการตัดสินใจ

- คำชี้แจง :**
1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม ร่วมกันพูดคุยเรื่องตัดสินใจของนนท์ จากกรณีศึกษา "การตัดสินใจของนนท์" ใช้เวลา 5 นาที
 2. เสร็จแล้วส่งตัวแทนรายงาน ในกลุ่มใหญ่ตามประเด็นต่อไปนี้
- ประเด็น :**
1. พิจารณาทางเลือก ทางเลือกของนนท์คือ.....
 2. ช่วยกันคิดถึงผลดีผลเสียของแต่ละทางเลือก

ผลดี	ผลเสีย
ถ้ากินยาต่อ	ถ้ากินยาต่อ
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
อื่น ๆ	อื่น ๆ
.....	
.....	
ถ้าไม่กินยาต่อ	ถ้าไม่กินยาต่อ
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
อื่น ๆ	อื่น ๆ
.....	
.....	

3. การตัดสินใจของนนท์

นนท์ตัดสินใจที่จะ.....

4. ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นกับทางเลือกที่นนท์ตัดสินใจ.....

.....

.....

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องทักษะการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอนคือ

1. การพิจารณาทางเลือก 2 ทางเพื่อตัดสินใจ เช่น ไปหรือไม่ไป เอาหรือไม่เอา
2. การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ทั้ง 2 ทาง
3. การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่จะเลือกโดยเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากที่สุด และ
ผลเสียน้อยที่สุด
4. หาทางแก้ไขผลเสียที่จะเกิดขึ้น จากการตัดสินใจนั้น

ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์ปัญหากรณีศึกษาการตัดสินใจของแดง
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่องทักษะการตัดสินใจ

แนวคิดที่ควรได้ :

การวิเคราะห์ผลดี – ผลเสีย

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป 1. เพื่อนพอใจไม่ขัดเพื่อน 2. คลายเครียด	ถ้าไป 1. อาการทางจิตกำเริบ 2. พ่อแม่และพี่น้องเสียใจ 3. มีโอกาสถูกตำรวจจับได้ 4. เสียเงิน
ถ้าไม่ไป 1. ไม่เสียเงิน 2. ไม่ถูกตำรวจจับ 3. ไม่ติดยา 4. อาการทางจิตไม่กำเริบ	ถ้าไม่ไป 1. กลัวเพื่อนโกรธ 2. แแดงไม่สบายใจ

ขั้นตัดสินใจ ผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่า การตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น จะต้องดูว่าทางเลือกใดมีผลดีมากที่สุด ผลเสียน้อยที่สุด เช่น กรณีศึกษาการตัดสินใจของแดงให้เลือกทางเลือกที่ 1 (ไม่ไป) เพราะมีผลดีมากที่สุด ผลเสียน้อยที่สุด

วิธีการแก้ผลเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ ผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่าทางเลือกที่สมาชิกได้เลือกนั้นย่อมมีผลดีผลเสีย ดังนั้นสมาชิกต้องหาทางที่จะแก้ไขผลเสียของทางเลือกที่จะเลือก เพื่อให้ทางเลือกนั้นเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ดีที่สุด เช่น กรณี “การตัดสินใจของแดง” พบว่าผลเสียคือ เพื่อนโกรธ ดังนั้นการแก้ผลเสียของทางเลือกคือ สมาชิกต้องใช้ทักษะการปฏิเสธตามที่สมาชิกเคยฝึกมาแล้ว โดยที่แดงบอกเพื่อนว่า “เราไม่อยากเที่ยวหรอก เราไม่ชอบ ขอไม่ไปกับนายนะ หวังว่านายคงเข้าใจเรานะ”

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องการแก้ไข้ปัญหา

เวลา 55 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้สมาชิกสามารถเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจปัญหาตนเองดีขึ้นและนำไปสู่การแก้ไข้ปัญหาที่เหมาะสมได้

สาระสำคัญ : คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหาหนัก แต่บางคนอาจมีปัญหาเพียงเล็กน้อย การที่เรารู้ว่าคนอื่นมีปัญหาเช่นเดียวกับเรา จะทำให้เข้าใจตนเองว่าไม่ใช่เราคนเดียวที่มีปัญหา ผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา ทำให้เราเข้าใจปัญหาของตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไข้ปัญหาที่เหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 3 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 2 นาที ประสบการณ์ กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก 3 – 4 คนว่า “เคยมีเรื่องไม่สบายใจอะไรบ้าง” 2. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 1 3. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 1 4. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิก 3 – 4 คน ตามใบกิจกรรม 2 5. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 1 - ใบกิจกรรม 1 - ใบกิจกรรม 2 - ใบความรู้ 2
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 คน 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ให้พูดคุยตามใบกิจกรรม 3 7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่	- ใบกิจกรรม 3

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	8. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 3 9. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มให้พูดถึง ปัญหาของตนเองที่สามารถแก้ไขได้ และ บอกวิธีการแก้ไขปัญหาคือตามใบกิจกรรม 4 10. ผู้นำกลุ่มสรุปในกลุ่มใหญ่ตามใบความรู้ 1, 2 และ 3	- ใบความรู้ 3 - ใบกิจกรรม 4 - กระดาษ A4 - ปากกา/ดินสอ - ใบความรู้ 1,2,3

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบกิจกรรม 1, 2, 3 และ 4
2. ใบความรู้ 1, 2 และ 3
3. กระดาษโปสเตอร์/กระดานไวท์บอร์ด
4. ปากกาไวท์บอร์ด
5. กระดาษ A4
6. ปากกา/ดินสอ

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในการพูดคุยในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลการพูดคุยในกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

- คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 15 นาที

ประเด็น : “ให้เล่าปัญหาที่คิดว่าเป็นปัญหาที่หนักที่สุดของตนเอง ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง”

ใบกิจกรรม 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

- คำชี้แจง : ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกประมาณ 3-4 คน ตามประเด็นที่กำหนด
ให้ใช้เวลา 5 นาที

ประเด็น :

ประเด็นของผู้เล่า

1. “ขณะที่เล่าปัญหา มีความรู้สึกอย่างไร”
2. “เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร”
3. “เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร”

ประเด็นของผู้ฟัง

“เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่าแล้วรู้สึกอย่างไร”

ใบกิจกรรม 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

- คำชี้แจง : 1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 10 นาที
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่

ประเด็น : “จากการที่รับฟังปัญหาของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม คุณได้รับประโยชน์อะไรบ้าง”

ใบกิจกรรม 4

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

- คำชี้แจง :
1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
 2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลา 15 นาที
 3. ให้ผู้นำสรุปผลการพูดคุยในกลุ่มย่อย

- ประเด็น :
1. “ให้พูดถึงปัญหาของตนเอง คนละ 1 ปัญหา ที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง
 2. “ให้บอกวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างเหมาะสม

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

คนทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนอาจมีปัญหามาก แต่บางคนอาจมีปัญหาน้อย แค่เล็กน้อย แต่บางคนอาจคิดว่าปัญหาของตนเองเป็นปัญหาที่หนักกว่าปัญหาของคนอื่น ทำให้รู้สึกเครียด ทุกข์ใจ หือแท้ หมดก้าลังใจในการแก้ไขปัญหา

ใบความรู้ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

การที่เราได้พูดคุยถึงปัญหาของตนเองให้คนอื่นฟัง และเราได้ฟังปัญหาของคนอื่น ๆ ด้วย จะทำให้เรารู้ว่าคนอื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเรา และมองเห็นปัญหาของตนเองว่ายังน้อยกว่าปัญหาของคนอื่น จะทำให้เกิดความเข้าใจปัญหาของตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

ใบความรู้ 3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่องสารพันปัญหา

ประโยชน์ของการรับฟังปัญหาของผู้อื่น

การที่เราได้เล่าปัญหาของตนเองให้ผู้อื่นฟัง และได้ฟังปัญหาของผู้อื่นจะทำให้เราได้แนวทางในการแก้ปัญหาโดยเฉพาะบางปัญหาของเพื่อนที่คล้ายคลึงกับเรา รวมทั้งวิธีการแก้ปัญหาของหลายๆ คน

วิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม

1. แก้ไขด้วยตนเอง โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหามีสาเหตุจากอะไร และแก้ไขที่สาเหตุ
2. ถ้าแก้ไขด้วยตนเองไม่ได้ ควรปรึกษาคนที่เราไว้วางใจ เช่น พ่อแม่ พระ ผู้ให้คำปรึกษา เป็นต้น
3. ใช้หลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เช่น การปล่อยวาง

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที 2. จั่นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2 7. ให้สมาชิกฝึกเทคนิคคลายเครียดโดยใช้วิธี การฝึกการหายใจ 8. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้กำลังใจสมาชิก	- ใบความรู้ 2

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. บทสาธิต “การฝึกการหายใจ”
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้ 1 และ 2
4. กระดาษโปสเตอร์ / กระดานไวท์บอร์ด
5. ปากกาไวท์บอร์ด
6. เทปขาว

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. จากการพูดคุยในกลุ่ม

บทสาธิต “การฝึกการหายใจ”

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การฝึกหายใจ เป็นการใช้กล้ามเนื้อกระบังลมหน้าท้องแทนการหายใจ ไม่ใช่กล้ามเนื้อหน้าอกหายใจ ดังนั้นเมื่อใช้กล้ามเนื้อกระบังลมหายใจ เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยการเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ขั้นตอนการฝึก :

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานกันไว้บริเวณท้อง
2. กำหนดหายใจเข้า – ออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้วามณะนั้นหายใจเข้าหรือออกโดยที่หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ
3. ฝึกในสถานที่เงียบสงบ และแสงสว่างไม่จ้าเกินไป

วิธีการ .

1. ค่อยๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับ 1 – 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1-2-3-4 ในใจ ให้รู้สึก ว่าท้องพองออก
2. กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1-4 เป็นจังหวะช้าๆ 1-2-3-4 ในใจ
3. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1-8 เป็นจังหวะช้าๆ 1-2-3-4-5-6-7-8 ในใจ พยายามได้ลมออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องยุบลง

หมายเหตุ : ทำตามขั้นตอน 1-3 ซ้ำ 10 ครั้ง

ใบกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

- คำชี้แจง :
1. ให้สมาชิกทุกคนพูดคุยกันใช้เวลา 5 นาที
 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกประมาณ 2-3 คน

- ประเด็น :
1. “หลังจากการฝึกฝนการหายใจแล้วรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง”
 2. “คุณคิดว่าการฝึกการหายใจ สามารถนำไปใช้เมื่อเกิดความเครียดหรือมีปัญหาทางอารมณ์ได้หรือไม่”

ใบความรู้ 1

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหา ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือถูกบีบคั้นกดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

ความเครียดที่มีไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้กับการเกิดแรงมูมานะ ที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ แต่ถ้ามีความเครียดที่มีมากเกินไปและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมาอย่างต่อเนื่อง และผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตนเอง

ด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เกิดโรคกระเพาะอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ และมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ด้านจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เบื่อหน่าย เบื่อหน่าย เศร้า เบื่ออาหาร เสี่ยงต่อการคิดสารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักความอบอุ่น ฯลฯ

3. ผลกระทบต่อเพื่อน

เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง ฯลฯ

4. ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน

ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน การทำงาน ซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ ฯลฯ

อารมณ์ เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่าง ๆ ภายนอก อารมณ์ มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้ และฝึกฝนได้โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่นใจสั่น ตัวสั่น กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
 - 3.1 หายใจเข้าออกยาว ๆ
 - 3.2 นับเลข 1 - 10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกอารมณ์สงบลง)
 - 3.3 ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคราว
 - 3.4 กำหนดลมหายใจ โดยใช้สติอยู่ที่การหายใจเข้า - ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

ใบความรู้ 2

แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้อง จะช่วยให้ร่างกายได้ออกซิเจนเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย

การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง ควรฝึกทุกครั้งที่มีรู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นั่งได้

ทุกครั้งที่ยังหายใจออก ให้รู้สึว่าได้ผลักดันความเครียดออกมาด้วยจนหมด เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบายเท่านั้น

หลังจากการฝึกการหายใจ

เราจะรู้สึกว่

- ใจเย็นขึ้น
- ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น
- สมาธิดีขึ้น
- ความจำดีขึ้น
- ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น
- มองแง่บวก คิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าเดิม

สรุป : ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่สมาชิกมีอยู่ แต่ทักษะเหล่านี้ช่วยให้สมาชิกมีจิตใจสงบและสบายใจขึ้น และมีแนวทางในการมองหาหนทางที่จะแก้ไขปัญหาก็เป็นอย่างดี

แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนแนวคิดต่าง ๆ ที่ได้จากการฝึกทักษะชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินผลการเข้าฝึกทักษะชีวิต

สาระสำคัญ

ก่อนการสิ้นสุดกิจกรรมใด ๆ ควรมีการประเมินผลและสรุปข้อคิดต่าง ๆ ไว้เพื่อประโยชน์ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกลงเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันอภิปราย และสรุปข้อคิดต่าง ๆ ที่ได้รับจากการฝึกทักษะชีวิต ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย
3. แจกแบบประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วผู้วิจัยเก็บรวบรวม
4. ผู้วิจัยกล่าวปิดและขอบใจสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกทักษะชีวิต

การประเมินผล

สังเกตจากการตอบคำถามและการมีส่วนร่วมในการอภิปราย