

1.10 หมอดูไฟป๊อกแม่น่มาก อายุ 40 ปี

2. เมื่อสมาชิกได้รับสถานการณ์แล้วให้ทุกคนคิดตัดสินใจเลือกบุคคลที่สมควรให้ลี้ภัย
ไปก่อนพร้อมทั้งชี้แจงเหตุผลอย่างละเอียด

3. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมดังนี้

- ในการตัดสินใจเลือกบุคคลเพื่อที่จะทำงานต่าง ๆ ต้องมีหลักเกณฑ์ที่ชัดเจน
- ก่อนการตัดสินใจควรใคร่ครวญให้รอบคอบ เพื่อป้องกันความผิดพลาดและให้เกิด

ประโยชน์สูงสุด

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

ประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตความสนใจและการร่วมแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานครั้งที่ 4

สถานการณ์ที่กำหนดให้ดังนี้

ในยุคแห่งอนาคตมนุษย์สามารถเดินทางด้วยยานอวกาศเพื่อท่องเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ ได้ อย่างไม่รู้ขอบเขต สมมติว่าเราสามารถผลิตก๊าซออกซิเจนหายใจได้เอง กินอาหารจากแคปซูลเหมือน ยา คัดน้ำจากเครื่องกรองปัสสาวะของตนเอง กลุ่มของเรามีหน้าที่ปกป้องมนุษย์ให้ปลอดภัย วันที่ โลกแตกคณะของเรากำลังสำรวจดาวพุธเพื่อใช้เป็นที่อยู่ใหม่ เกิดสงครามล้างโลกขึ้น อาวุธร้ายแรง ถูกนำมาใช้อย่างเต็มที่ พวกเรตัดสินใจเลือกชาวโลก 5 คนจาก 10 คนไปอยู่ดาวพุธก่อน รายละเอียด ของผู้ถูกเลือกมีดังนี้

- 1. คุณแม่ลูกสามอาชีพแม่ครัว อายุ 60 ปี
- 2. นักศึกษาชาย อายุ 25 ปี
- 3. นางงาม อายุ 18 ปี
- 4. เกษกรชาย
- 5. หลวงพ่อบวชมา 40 พรรษา
- 6. นักกีฬาทีมชาติชาย
- 7. พนักงานขายของชาย อายุ 35 ปี
- 8. ภรรยาพนักงานขายกำลังตั้งครรภ์
- 9. ทนายความ อายุ 35 ปี
- 10. หมอดูแม่น ๆ อายุ 40 ปี

บุคคลที่เลือกมีดังนี้

1.....

เพราะ.....

2.....

เพราะ.....

3.....

เพราะ.....

4.....

เพราะ.....

5.....

เพราะ.....

ครั้งที่ 5

กิจกรรม การกล้าตัดสินใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาความคิดของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ ตารางการให้คะแนนกิจกรรมการเสี่ยง

แนวคิด การกล้าตัดสินใจหมายถึง การตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาความคิดของผู้อื่น มีความรอบคอบในการตัดสินใจ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกม “ชื่อเพื่อนเรา” เพื่อเตรียมความพร้อมโดยการให้สมาชิกทุกคนนั่งเป็นวงกลม ขอบาสาสมักร 1 คน ยืนอยู่กลางวงและเรียกชื่อเพื่อนที่นั่งอยู่ 1 คน คนที่ถูกเรียกจะต้องเรียกชื่อเพื่อนอีกคนหนึ่งแต่ห้ามเรียกคนที่อยู่ติดกับตนเอง
2. ให้คนที่นั่งอยู่ 2 ข้างของคนที่ถูกเรียกชื่อลุกขึ้นเปลี่ยนที่นั่งกัน ขณะที่คนที่อยู่กลางวงก็ต้องรีบแย่งที่นั่งของคนในวงทันที ใครไม่มีที่นั่งจะต้องมาขึ้นกลางวงเพื่อคอยเรียกชื่อเพื่อนใหม่โดยใช้กติกาเดิมจนครบทุกคน
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกม “การเสี่ยง” โดยมีกิจกรรมให้เลือก 3 ประเภท คือ ประเภทที่ 1 มีตัวให้เลือก 2 ตัวคือ สีแดงและสีดำ ถ้าเลือกถูกได้ 10 คะแนน ประเภทที่ 2 มีตัวให้เลือก 3 ตัวคือ สีขาว เขียว ฟ้า ถ้าเลือกถูกได้ 30 คะแนน ประเภทที่ 3 มีตัวเลือก 5 ตัว ถ้าเลือกถูกได้ 50 คะแนน สมาชิกจะเลือกได้ คนละ 1 ประเภทเท่านั้น
4. สมาชิกเลือกสีในประเภทที่ เลือก ครั้งละ 1 สี ผู้วิจัยเลือกสีจากทุกประเภทเป็นคำตอบให้สมาชิกในแต่ละครั้งเพื่อเป็นการเฉลยแก่สมาชิกโดยผู้วิจัยและสมาชิกมีตารางฝ่ายละ 1 ตาราง ดังนี้

ตารางของผู้เล่น (สมาชิก)

ประเภทที่เลือก.....

ครั้งที่	สีที่ถูกเลือก	สีที่ต้อง	คะแนน
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ตารางของผู้ดำเนินการ (ผู้วิจัย)

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

5. สมาชิกเขียนประเภทที่เลือกไว้ที่ช่องว่างหัวตาราง เช่น เลือกประเภทที่ 1 ให้เขียนว่า “ประเภทที่ 1”

6. ให้เลือกตัวเลือกที่ 1 จากประเภทที่เลือกลงในครั้งที่ 1 ในช่องสี่ที่เลือก เช่น ถ้าเลือกเล่นประเภทที่ 1 ก็เลือกตัวเลือกจาก 2 ตัวคือ สีแดงและสีดำสี่ใดสีหนึ่ง

7. ผู้วิจัยก็เลือกสี่ใดสีหนึ่งจากทุกประเภทเขียนลงในตารางครั้งที่ 1 ในช่องประเภทที่ 1, 2, 3

8. การเลือกสี่ให้เลือกทีละครั้งทั้งผู้เล่นและผู้ดำเนินการ

9. เมื่อเขียนเสร็จแต่ละครั้ง ให้ผู้ดำเนินการเฉลยสี่ที่ตนเลือกและให้ผู้เล่นเขียนค่าเฉลยลงในช่อง “สี่ที่ถูกต้อง”

10. ถ้าสี่ของผู้เล่นและสี่ของผู้ดำเนินการตรงกันก็จะได้คะแนนตามประเภทนั้น ๆ เช่น ประเภทที่ 1 ครั้งที่ 1 เลือกสีแดง ผู้เฉลยสีแดง ผู้เล่นจะได้ 10 คะแนน เขียนคะแนนลงในช่องคะแนน ถ้าสี่ไม่ตรงกันใส่ 0

11. ทำไปจนครบ 10 ครั้ง ผู้ดำเนินการจะเลือกสี่เดิมในประเภทนั้นซ้ำกับครั้งก่อนก็ได้เสร็จแล้วรวมคะแนนว่าได้กี่คะแนน

12. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมว่า เป็นการทดสอบให้ทราบถึงลักษณะการเลือกและการตัดสินใจของแต่ละคนว่ามีแนวทางอย่างไร ตัดสินใจอย่างไร คนเราจะมีการทำผิดระเบียบวินัย ทำผิดกฎเมื่อมีรางวัลมาล่อ

13. ผู้วิจัยให้สมาชิกสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

ประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือของสมาชิกในกลุ่มในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานครั้งที่ 5

ตารางของผู้เล่น (สมาชิก)

ประเภทที่เลือก.....

ครั้งที่	สีที่ถูกเลือก	สีที่ต้อง	คะแนน
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

ตารางของผู้ดำเนินการ (ผู้วิจัย)

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

ครั้งที่ 6

กิจกรรม การเป็นตัวของตัวเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีเหตุผลเป็นของตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเองไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ แผ่นใส ตัวเลข 0-9 และนิทานเรื่องการตัดสินใจของกระต่ายน้อย

แนวคิด การเป็นตัวของตัวเอง หมายถึงการมีเหตุผลเป็นของตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การกล้ายอมรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดจากการกระทำของตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น มีความพึงพอใจในสภาพของตนและสังคมที่อยู่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและเล่านิทานเรื่อง “การตัดสินใจของกระต่ายน้อย” ดังนี้
ในป่าแห่งหนึ่งมีครอบครัวกระต่ายที่แสนจะอบอุ่นอยู่ครอบครัวหนึ่ง ประกอบด้วยพ่อ แม่ และลูกโทนที่ชื่อ กระต่ายน้อย อยู่มาวันหนึ่งกระต่ายน้อยขออนุญาตพ่อแม่ไปเดินเล่นในป่าละเมาะข้าง ๆ โขงซึ่งมีลำธารใสไหลผ่าน กระต่ายหยุดพักที่ลำธารและนั่งมองฝูงปลาแหวกว่ายน้ำอย่างเพลิดเพลิน ทันใดนั้นกระต่ายน้อยก็คิดว่า “เราน่าจะว่ายน้ำเป็นอย่างปลานะ ดูซิว่ายน้ำกันมีความสุขจริงเชียว” แล้วกระต่ายน้อยก็ขอร้องให้ปลาช่วยสอนว่ายน้ำให้แต่ ปลาบอกว่า “หางของเจ้านะแสนจะสั้นนิดเดียวแล้วเจ้าจะว่ายน้ำได้อย่างไร” กระต่ายน้อยจึงเดินต่อไป เห็นลิงกำลังเก็บผลไม้สุกหอมหวานอยู่บนต้นไม้ เจ้ากระต่ายน้อยก็คิดอยากเป็นลิงบ้าง มันคิดว่าถ้าปีนต้นไม้ได้ก็คงจะได้กินผลไม้ที่สุก อร่อยและไม่ซ้ำเหมือนผลไม้ที่หล่นลงมาอยู่ใต้ดิน กระต่ายน้อยจึงปีนต้นไม้ดู แต่ก็ปีนไม่ได้ หล่นตุ๊บลงมากองที่พื้นจนเสียดไปหมด มันคิดว่าไม่เอาดีกว่า แล้วก็เดินกลับบ้าน ระหว่างทางเจอผีเสื้อแสนสวยกำลังบินหาน้ำหวานจากดอกไม้อยู่ กระต่ายน้อยก็คิดอยากจะเป็นได้เหมือนผีเสื้อขึ้นมาอีกแล้ว จึงรีบกลับบ้านและค้นหาเศษผ้าเก่า ๆ ของแม่กระต่าย เอามาผูกไว้ที่คอ ปลอ่ยชายผ้ายาวลงมา เหมือนปีก และทดลองหัดบินที่เนินดินใกล้ ๆ บ้าน แต่โชคไม่ดี กระต่ายน้อยกระโดดลงมาขาแพลง เดินไม่ได้นอนร้องโอดโอยจนพ่อแม่กระต่ายได้ยินเสียงจึงรีบมาดู และพากลับบ้าน

เมื่อฟังจบแล้วให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1.1 ถ้าสมาชิกเป็นพ่อแม่กระต่าย จะสอนลูกกระต่ายอย่างไร

1.2 สมาชิกเคยคิดจะเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเราหรือไม่ ถ้าเคยเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากเรื่องที่ฟัง สรุปข้อดีข้อเสียของการเขียนแบบผู้อื่น โดยผู้วิจัยสรุปว่า ข้อคิดเห็นที่ได้จากนิทานเรื่องนี้คือ จงเป็นตัวของตัวเองนั่นดีที่สุด ข้อดีของการเขียนแบบผู้อื่นคือ ได้ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น สามารถอยู่ในสังคมเดียวกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกแปลกแยก แต่ก็มีข้อเสียคือ ถ้าเขียนแบบทุกอย่างโดยไม่มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับตนเองก็จะเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม “ทายนิสัยจากตัวเลข” เพื่อเป็นการทำความรู้จักตนเองในอีกแง่มุมหนึ่งดังนี้

3.1 ผู้วิจัยฉายแผ่นใสตัวเลข 0-9 และบอกให้สมาชิกเลือกตัวเลขที่สมาชิกชอบ 1 ตัว เลขในเวลา 1 นาที

3.2 สอบถามสมาชิกในกลุ่มว่า ใครเลือกตัวเลขใดบ้างและเฉลยดังนี้

เลข 0 เป็นคนมีจินตนาการ มีलगสังหรณ์ ชอบการประดิษฐ์ตกแต่ง

เลข 1 เป็นคนรักเกียรติ โกรธง่ายหายเร็ว ชอบเป็นผู้นำใจกว้างชอบช่วยเหลือคน

เลข 2 เป็นคนชอบเพื่อน ละเอียดลออ เชื้อคนง่าย ชอบงานบันเทิงสนุกสนาน

เลข 3 เป็นคนกล้าคิดกล้าทำ ไม่กลัวอิทธิพล ใจร้อนวู่วาม เข้มแข็งอดทน

เลข 4 เป็นคนมีศิลปะในการพูด หรือการแสดงออก ชอบการท่องเที่ยวเดินทาง

เลข 5 เป็นคนรักความยุติธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบเรียนรู้ รักสงบ

เลข 6 เป็นคนฉลาดในการหาทรัพย์สินเงินทอง รักสวยรักงาม

เลข 7 เป็นคนอดทน ชอบความเรียบร้อย เก็บตัว ผูกใจเจ็บ

เลข 8 เป็นคนโผงผาง สนุกสนาน ชอบทำอะไรแปลกใหม่

เลข 9 เป็นคนมีโชค ในชีวิตมีจังหวะดีหลายครั้ง หากสนใจศาสนาจิตใจจะสงบ

4. ผู้วิจัยสรุปว่า ไม่ว่าสมาชิกจะเลือกเลขตัวใดก็ตามเป็นการทายลักษณะของคนโดยทั่วไปไม่มีหลักฐานอ้างอิงที่แน่นอน ความแน่นอนคือการที่สมาชิกเป็นตัวของตัวเอง และเป็นในสิ่งที่เป็นอย่างใจดีที่สุด

ประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 7

กิจกรรม การเป็นตัวของตัวเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีเหตุผลเป็นของตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่นมากเกินไป
2. เพื่อให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย
3. เพื่อให้สมาชิกมีความอดทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ ไม่หวั่นไหวง่าย

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ แผ่นใสรูปทรงต่าง ๆ ใบงานสถานการณ์ที่กำหนดให้

แนวคิด การเป็นตัวของตัวเองหมายถึง การมีเหตุผลเป็นของตนเองไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การกล้ารับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดจากการกระทำของตน มีความรับผิดชอบต่องานที่ตนได้รับมอบหมาย ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น มีความพึงพอใจในสภาพของตนและสังคมที่อยู่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ให้สมาชิกได้ร่วมกันวิเคราะห์และตอบคำถามดังนี้
 นิดและน้อยเป็นเพื่อนรักกัน นิดเป็นคนที่มีบุคลิกภาพเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าพูดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง แต่น้อยมักจะเป็นผู้ตามเสมอ นิดว่าอย่างไร น้อยก็ว่าอย่างนั้น คำพูดติดปากของน้อยคือ แล้วแต่นิด,ตามใจนิด,อะไรก็ได้ และตามสบาย ทั้งคู่มักจะไปที่ไหนด้วยกันเสมอ ในช่วงปลายภาคเรียนนี้ทางโรงเรียนได้จัดให้มีกิจกรรมเข้าค่ายพักแรม ที่ชายทะเล มีการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ โชคร้ายที่นิดกับน้อยไม่ได้อยู่กลุ่มเดียวกัน สำหรับนิดไม่มีปัญหาอะไรอยู่แล้ว แต่น้อยนั้นกังวลใจมากเพราะไม่เคยแยกจากนิดเลย เธอกังวลใจว่าเธอจะปรับตัวเข้ากับคนอื่นอย่างไร จะมีใครเข้าใจเธอเหมือนน้อย แต่เธอก็อยากไปทะเลมากด้วย แล้วน้อยจะทำอย่างไรดี

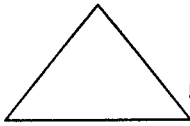
เมื่อสมาชิกอ่านจบแล้วกรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

- 1.1 ถ้าสมาชิกเป็นนิด สมาชิกจะทำอย่างไร
- 1.2 ถ้าสมาชิกเป็นน้อย สมาชิกจะทำอย่างไร
- 1.3 สมาชิกคิดว่ามีวิธีใดบ้างที่ให้นิดและน้อยได้ไปเข้าค่ายร่วมกัน
- 1.4 สมาชิกคิดว่าน้อยเป็นคนอ่อนแอหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 1.5 สมาชิกคิดว่าลักษณะของคนที่เป็นตัวของตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง จงอธิบาย

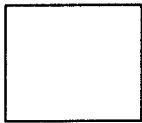
2. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้โดยผู้วิจัยสรุปได้ว่า การฝึกให้ตนเองมีความเป็นตัวของตัวเองจะทำให้สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่ตลอดเวลาเพราะในการดำเนินชีวิตจริง ๆ เราไม่สามารถที่จะมีคนคอยช่วยเหลืออยู่ข้างกายเสมอ อีกทั้งการไม่มีความเป็นตัวของตัวเองยังส่งผลกระทบทำให้บุคคลรอบข้างรู้สึกอึดอัดใจ รู้สึกเป็นห่วงมากเกินไป และรู้สึกว่าตนเองผิดถ้าช่วยเหลือเพื่อนไม่ได้

3. ผู้วิจัยฉายแผ่นใสที่มีรูปทรงต่าง ๆ 5 รูป ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกคนละ 1 รูปและเฉลยคำทนายนิสัยจากรูปทรงที่เลือก

4. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกว่าใครเลือกรูปใดบ้าง และเฉลยตามลำดับดังนี้



เป็นคนคล่องแคล่ว กระตือรือร้น ใจร้อน ทำงานรวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย



เป็นคนสุขุมมั่นคง หนักแน่น เป็นคนอดทน ไหน่น้ำยาก ชอบทำมากกว่าพูด



รักความสะดวกสบาย ค่อนข้างเฉื่อยชา ตัดสินใจช้า ไม่แน่นอน



เป็นคนที่ชอบต่อสู้ การดำเนินชีวิตต้องมีพิธีการ และขั้นตอน ชอบใช้เทคนิคและศิลปะในการทำงาน



เป็นคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทะเยอทะยาน มักจะได้รับความสำเร็จกับความคิดที่ไม่หยุดนิ่ง มีอารมณ์ขันทั้งการพูดและการกระทำ

ประเมินผล

สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น

ใบงานครั้งที่ 7

สถานการณ์ที่กำหนดให้ มีดังนี้

นิคและน้อยเป็นเพื่อนรักกัน นิคเป็นคนที่มีบุคลิกภาพเป็นตัวของตัวเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล่าวพูดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง แต่น้อยมักจะเป็นผู้ตามเสมอ นิคว่าอย่างไร น้อยก็ว่าอย่างนั้น คำพูดติดปากของน้อยคือ แล้วแต่นิค,ตามใจนิค,อะไรก็ได้,และตามสบาย ทั้งคู่มักจะไหนด้วยกันเสมอ ในช่วงปลายภาคเรียนนี้ทางโรงเรียนได้จัดให้มีกิจกรรมเข้าค่ายพักแรมที่ชายทะเล มีการแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ โชคร้ายที่นิคกับน้อยไม่ได้อยู่กลุ่มเดียวกัน สำหรับนิคไม่มีปัญหาอะไรอยู่แล้ว แต่น้อยนั้นกังวลใจมากเพราะไม่เคยแยกจากนิคเลย เธอกังวลใจว่าจะปรับตัวเข้ากับคนอื่นอย่างไร จะมีใครเข้าใจเธอเหมือนนิคหรือเปล่า แต่เธอก็อยากไปทะเลมาก แล้วน้อยจะทำอย่างไรดี

เมื่อสมาชิกอ่านจบแล้วกรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

1. ถ้าสมาชิกเป็นนิค สมาชิกจะอย่างไร

.....
.....

2. ถ้าสมาชิกเป็นน้อยสมาชิกจะอย่างไร

.....
.....

3. สมาชิกคิดว่าน้อยนั้นเป็นคนที่อ่อนแอหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....
.....

4. สมาชิกคิดว่ามีวิธีใดบ้างที่ทำให้นิคและน้อยได้ไปเข้าค่ายด้วยกัน

.....
.....

5. สมาชิกคิดว่า ลักษณะของคนที่เป็นตัวของตัวเอง เป็นอย่างไร จงอธิบาย

.....
.....

%%%%%%%%%

ครั้งที่ 8

กิจกรรม การมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดเป็นของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดอย่างสร้างสรรค์
3. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีเสรีภาพในการแก้ปัญหา

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ สิ่งที่ผู้วิจัยเตรียมให้คือ กระดาษหนังสือพิมพ์ กาว กรรไกร ขวดพลาสติก เชือก กิ่งไม้แห้ง แผ่นใยขัดสกอตไบรด์ สีน้ำ ฯลฯ

แนวคิด การมีความคิดสร้างสรรค์หมายถึงการมีแนวคิดเป็นของตนเอง ชอบทำสิ่งแปลกใหม่ ชอบที่จะแก้ปัญหาคด้วยตนเอง และสามารถหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกแล้วให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงความคิดสร้างสรรค์ที่สมาชิกรู้จักและยกตัวอย่างคนละ 1 ตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกม “สร้างเมืองปลอดภัย” โดยการให้สมาชิกจับกลุ่มกลุ่มละ 3 คน สร้างเมืองจากสิ่งที่คุณวิจัยเตรียมมาให้ โดยมีกติกาว่าต้องใช้อุปกรณ์ทุกชิ้นไม่ให้เหลือ เมื่อสร้างเสร็จแล้วให้ตัวแทนกลุ่มอธิบายว่า ในเมืองมีอะไรบ้าง มีระบบทำให้เมืองปลอดภัยอย่างไร สิ่งที่คุณวิจัยเตรียมให้ มีดังนี้

- กระดาษหนังสือพิมพ์
- กาว
- กรรไกร
- ขวดพลาสติก
- เชือก
- กิ่งไม้แห้ง
- แผ่นใยขัดสกอตไบรด์
- สีน้ำ

ฯลฯ

3. เมื่อสมาชิกอธิบายจบแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

3.1 สมาชิกเริ่มต้นทำงานอย่างไร

3.2 ขณะทำงาน สมาชิกเกิดปัญหาหรือไม่ แก้ปัญหาอย่างไร

3.3 ในการทำงานนี้สมาชิกใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างไรบ้าง

4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมดังนี้ ความคิดสร้างสรรค์ช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดการพัฒนาลักษณะต่าง ๆ มากมายในโลก แต่ความคิดสร้างสรรค์เปรียบเหมือนดาบ 2 คม ถ้านำไปใช้ในทางบวกก็จะเกิดประโยชน์เช่น การคิดค้นยารักษาโรคต่าง ๆ แต่ถ้านำความคิดสร้างสรรค์ไปใช้ในทางลบก็จะเกิดโทษร้ายแรง เช่นผลิตอาวุธร้ายแรงโจมตีกัน เป็นต้น

5. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 2 คน ให้ช่วยกันตอบปัญหาต่อไปนี้ กลุ่มละ 1 คำถาม

5.1 อะไรจะเกิดขึ้นถ้าคนเรามีอายุ 200 ปี

5.2 อะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเราสามารถอ่านใจคนอื่นได้

5.3 อะไรจะเกิดขึ้นถ้าโลกนี้ไม่มีเวลากลางวัน

6. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปแนวคิดและข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมทั้ง 2

กิจกรรม

ประเมินผล

สังเกตความร่วมมือในการเข้ากลุ่มและการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 9

กิจกรรม การมีความคิดสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดเป็นของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนการมีความคิดสร้างสรรค์
3. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีเสรีภาพในการแก้ปัญหา

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนห้วยถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมทำกิจกรรม “คิดขึ้นมาอะไรก็ได้” ให้ผู้วิจัยยืนอยู่กลางวงแล้วชี้มือไปที่ใคร คนนั้นต้องพูดถึงสิ่งที่ผู้วิจัยกำหนด โดยพูดเร็ว ๆ ห้ามซ้ำกัน โดยใช้คำถามดังนี้

1.1 ให้สมาชิกแต่ละคนพูดเรื่องอะไรก็ได้ที่เป็นชื่อนก เช่น นกแก้ว นกเอี้ยง ฯลฯ

1.2 ให้สมาชิกแต่ละคนบอกว่า ดูงูทำอะไรทำอะไรได้บ้าง เช่น กรองน้ำ ใส่ของ ฯลฯ

ใครพูดซ้ำกว่าเพื่อนจะไม่ได้คะแนน

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม “ตั้งชื่อเรื่อง” จากเรื่องสั้นต่อไปนี้ใส่ในช่องว่างที่กำหนดให้

เรื่องนี้มีอยู่ว่า มีชายสามคนเป็นเพื่อนรักกัน คนแรกตาบอด คนที่สองหูหนวก คนที่สามตาเหล่ วันหนึ่งมีหญิงขายยามาขายในหมู่บ้าน มีคนไปดูหนังกันมากมายรวมทั้งชายสามคนนี้ด้วย พอหนังฉายไปได้ประมาณ 5 นาที ชายหูหนวกก็พูดขึ้นว่า “เอ๊ะ! หนังอะไรฉายมาตั้งนานแล้วไม่พากย์เสียงเสียที” ชายตาบอดได้ยินก็พูดขึ้นว่า “เขาพากย์เสียงตั้งนานแล้ว แต่เขายังไม่ได้ฉายต่างหาก” ชายตาเหล่ได้ยินดังนั้นก็หัวเราะเสียงดังและบอกว่า “อย่าทะเลาะกันเลย เขาฉายหนังแล้วก็พากย์เสียงนานแล้ว เพียงแต่เขาดังจอไม่ตรงเท่านั้นเอง”

ชื่อเรื่อง

3. ให้สมาชิกแต่ละคนเนตต่อกลุ่มและอธิบายว่าสาเหตุใดจึงใช้ชื่อที่เลือก

4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มละ 3 คนช่วยกันคิดว่าถ้าสมาชิกเป็นชายทั้ง 3 คนนี้จะใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุขตามสภาพที่เป็นอยู่ของตน

5. ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้ดังนี้ การมีความคิดสร้างสรรค์สามารถฝึกฝนได้ ไม่จำเป็นต้องมาจากพรสวรรค์เพียงอย่างเดียว การฝึกคิดอย่างสร้างสรรค์จะทำให้เรามีประสิทธิภาพในการแก้ปัญหา มีแนวทางในการในการแก้ปัญหาได้หลากหลาย

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
ประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานครั้งที่ 9

คำชี้แจง ให้สมาชิกอ่านเรื่องที่กำหนดให้แล้วตั้งชื่อเรื่องใส่ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

เรื่องมีอยู่ว่า มีชายสามคนเป็นเพื่อนรักกัน คนแรกตาบอด คนที่สองหูหนวก คนที่สามตาเหล่ วันหนึ่งมีหญิงขายยามาขายในหมู่บ้าน มีคนไปดูกันมากมายรวมทั้งชายทั้งสามคนนี้ด้วย พอหญิงขายไปได้ประมาณ 5 นาที ชายหูหนวกก็พูดขึ้นว่า “เอ๊ะ! หญิงอะไรขายมาตั้งนานแล้วไม่พากย์เสียงเสียที” ชายตาบอดได้ยินก็พูดขึ้นว่า “เขาพากย์เสียงตั้งนานแล้ว แต่เขายังไม่ได้ขายต่างหาก” ชายตาเหล่ได้ยินดังนั้นก็หัวเราะเสียงดังและบอกว่า “อย่าทะเลาะกันเลย เขาขายตั้งนานแล้ว พากย์เสียงนานแล้วด้วย เพียงแต่เขาดังจอไม่ตรงเท่านั้นเอง”

ชื่อเรื่อง

.....

ให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 3 คน ช่วยกันคิดว่าถ้าสมาชิกเป็นชายทั้ง 3 คนนี้ จะใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะมีความสุขตามสภาพที่ตนเองเป็นอยู่

1.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

.....

.....

ครั้งที่ 10

กิจกรรม การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักช่วยเหลือและให้ความร่วมมือในหมู่คณะ
3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยปราศจากความกลัว
4. เพื่อให้สมาชิกยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ สถานการณ์ที่กำหนดให้

แนวคิด การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหมายถึง การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยปราศจากความกลัว เปิดใจยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเสมอ และมองโลกในแง่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิก และให้สมาชิกทำกิจกรรม “จีนกเป็นไม๊ ซี้ไม๊เป็นนก” โดยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลมผู้วิจัยยืนอยู่ตรงกลาง เมื่อผู้วิจัยชี้ไปที่สมาชิกคนใดแล้วพูดว่า “จีนกเป็นไม๊” สมาชิกคนนั้นต้องพูดว่า “ซี้ไม๊เป็นนก” ถ้าผู้วิจัยพูดว่า “ซี้ไม๊เป็นนก” สมาชิกต้องพูดว่า “จีนกเป็นไม๊” ใครพูดผิดต้องออกจากวงไป ผู้ที่อยู่เป็นคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้

ป๊องเพิ่งย้ายมาอยู่ที่โรงเรียนนี้เป็นวันแรก เพราะย้ายตามพ่อแม่มาอยู่ที่จังหวัดนี้ วันแรกของการเรียนป๊องไม่รู้จะทำอย่างไรดี เพื่อนที่นั่งข้าง ๆ ชื่อปุยก็แสนดีคอยช่วยเหลือป๊องทุกอย่าง แต่ป๊องก็ยังไม่รู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียว สถานที่ต่าง ๆ ที่นี้ป๊องก็ยังไม่รู้จัก ในห้องยังมีเด็กเกรคอยพูดจากระเซ้าแหย่ให้ป๊องได้อายด้วยชื่อว่า เปีย เียนนี้ป๊องต้องกลับบ้านทางเดียวกับด้วย บ้านปุยก็อยู่คนละทางกัน แล้วป๊องจะทำอย่างไรดี

ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

- 2.1 ถ้าสมาชิกเป็นป๊อง เจอเพื่อนเกรอย่างเปีย จะทำอย่างไร
- 2.2 ถ้าสมาชิกเป็นปุยจะช่วยเหลือป๊องอย่างไร
- 2.3 ป๊องต้องทำอย่างไรจึงจะอยู่ที่โรงเรียนใหม่นี้อย่างมีความสุข
3. ให้สมาชิกนำเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่ม

4. ผู้วิจัยและสมาชิกสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรม และสรุปลักษณะบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ บุคคลที่ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ คือ บุคคลที่รู้จักมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น และให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ขอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยปราศจากความกลัว

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตการร่วมอภิปรายข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 11

กิจกรรม การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกช่วยเหลือและให้ความร่วมมือกันในหมู่คณะ
3. เพื่อให้สมาชิกยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยปราศจากความกลัว
4. เพื่อให้สมาชิกรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ เอกสาร “วิธีการผูกมิตรกับผู้อื่น”

แนวคิด การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หมายถึง การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น การรู้จักช่วยเหลือและให้ความร่วมมือกับหมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ โดยปราศจากความกลัว เปิดใจรับฟังเหตุผลของผู้อื่นเสมอและมองโลกในแง่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกม “บก น้ำ อากาศ ราดหน้า ปาท่องโก๋” โดยการให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม เมื่อผู้วิจัยพูดว่า “บก” แล้วชี้มือไปที่ใคร คนนั้นจะต้องพูดชื่อสัตว์บกมา 1 ชนิด เมื่อพูดว่า “น้ำ” ต้องบอกชื่อสัตว์น้ำมา 1 ชนิด เมื่อพูด “อากาศ” ต้องบอกชื่อสัตว์ปีกมา 1 ชนิด เมื่อพูดว่า “ราดหน้า” ต้องบอกชื่ออาหาร มา 1 ชนิด เมื่อพูด “ปาท่องโก๋” ต้องบอกชื่อเครื่องดื่มมา 1 ชนิด

2. สรุปข้อคิดที่ได้จากเกมนี้ คือ พัฒนาทักษะในการฟัง และแสดงออก

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกศึกษาเอกสาร วิธีการผูกมิตรกับผู้อื่นแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

3.1 สมาชิกจะรู้สึกอย่างไรถ้ามีผู้ขอให้สมาชิกแนะนำเขา

3.2 สมาชิกจะรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นโดยสงบได้อย่างไร

3.3 สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร ถ้ามีคนไม่สนใจสมาชิกเลย

3.4 สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร ถ้ามีคนทำหน้าตาบึ้งตึงใส่

3.5 สมาชิกเคยถูกติเตียนในเหตุการณ์ใดบ้าง

3.6 สมาชิกจะควบคุมให้ตนเองสงบลงได้อย่างไร

4. ผู้วิจัยและสมาชิกสรุปข้อคิดที่ได้จากเอกสาร วิธีการผูกมิตรกับผู้อื่น ได้ดังนี้ การผูกมิตรคือการหาเพื่อน การที่จะได้เพื่อนนั้นต้องทำตามกฎ 5 ข้อดังนี้

4.1 ขอมฟังผู้อื่น

4.2 ขกขอให้กำลังใจผู้อื่น

4.3 อย่าละเลยไม่ใส่ใจ

4.4 ขอมอบตนต่อความอ่อนแอของผู้อื่น

4.5 อย่าติเตียนผู้อื่น

ประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ใบงานครั้งที่ 11

ให้สมาชิกศึกษาเอกสาร “วิธีการผูกมิตรกับผู้อื่น” แล้วตอบคำถามที่กำหนดให้

กฎในการผูกมิตรข้อที่ 1 ขอมให้ผู้อื่นวิพากษ์วิจารณ์ แนะนำคุณ โดยไม่ได้แย้ง คนส่วนมากชอบที่จะแนะนำผู้อื่นว่าต้องทำอะไรบ้าง บางครั้งก็มีประโยชน์ บางครั้งก็ไร้ประโยชน์และควรตัดสินใจว่าจะยอมรับหรือไม่ การยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่นโดยไม่โต้แย้ง แสดงถึงจิตใจที่มั่นคงควรแก่การนับถือของผู้อื่น

กฎข้อที่ 2 พยายามช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้อื่นรู้สึกประสบความสำเร็จ เราทุกคนต้องการให้ผู้อื่นทำงานร่วมกับเรามีชีวิตค้ำเรา มีคนจำนวนมากที่พยายามสร้างความสำเร็จด้วยการแก่งแย่งชิงดีกับผู้อื่น พวกเขาจะมองผู้อื่นว่าเป็นผู้ขัดขวางความสำเร็จของตนอยู่เสมอแทนที่เราจะเป็นศัตรูกัน ทำไมเราไม่ช่วยเหลือกันเล่า พยายามช่วยให้ความคิดของผู้อื่นประสบความสำเร็จ แม้ว่าจะไม่ตรงกับความคิดของเราก็ตาม บางครั้งเราก็ต้องปล่อยให้เขาทำในสิ่งที่คิดว่าดี ให้เขาได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

กฎข้อที่ 3 อย่าละเลย ไม่เอาใจใส่ผู้อื่น เพราะเป็นการทำร้ายจิตใจผู้อื่น ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมาย ไร้ค่า

กฎข้อที่ 4 พยายามอดทนต่อความอ่อนแอของผู้อื่น คนเราต้องการเพื่อนเนื่องจากความอ่อนแอ มิใช่ความเข้มแข็ง คนเราต้องการเพื่อนในยามที่มีปัญหา แต่อย่างไรก็ตามคนส่วนมากมักดิเคียนในความอ่อนแอของผู้อื่น

กฎข้อที่ 5 อย่าประณาม ดิเคียนผู้อื่น แม้ว่าผู้อื่นจะเป็นคนที่คุณไม่ยอมรับ เมื่ออ่านจบแล้วกรุณาตอบคำถามต่อไปนี้

1. สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร ถ้ามีผู้ขอให้สมาชิกแนะนำเขา

.....

.....

2. สมาชิกจะรับฟังคำวิจารณ์จากผู้อื่นโดยสงบได้อย่างไร

.....

.....

3. สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร ถ้ามีคนไม่สนใจสมาชิกเลย

.....

.....

4. สมาชิกจะรู้สึกอย่างไร ถ้ามีคนทำหน้าที่นี้ดังต่อไปนี้

.....

.....

5. สมาชิกเคยถูกติเตียนในสถานการณ์ใดบ้าง

.....

.....

6. สมาชิกจะควบคุมให้ตนเองให้สงบลงได้อย่างไร

.....

.....

ครั้งที่ 12

กิจกรรม ปัจฉินิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อมั่นในตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม
3. เพื่อสรุปผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์

แนวคิด การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองในด้านต่าง ๆ คือ การกล้าแสดงออก การกล้าตัดสินใจ การเป็นตัวของตัวเอง การมีความคิดสร้างสรรค์และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปผลการใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม และพูดถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้วิจัยสรุปและปิดกลุ่ม

ประเมินผล

สังเกตความร่วมมือในการเข้ากลุ่มของสมาชิกและการแสดงความคิดเห็น

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
1.	ปฐมนิเทศ	1. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกให้เกิดความอบอุ่นและยอมรับซึ่งกันและกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนได้ทราบหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกก่อนกิจกรรม “ต่อรูปหัวใจ” และสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน 3 ข้อ 1.1 ชื่อ นามสกุล 1.2 อาหารที่ชอบ 1.3 พรพิเศษที่อยากได้ 2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ หน้าที่ ปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิก
2.	การกล้าแสดงออก	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกให้เกิดความคุ้นเคยมากขึ้น 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมายกติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนทราบถึงบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้ปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่นเกม บรูซไปรษณีย์ เพื่อการรู้จักกันมากขึ้นของสมาชิก 2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนจุดมุ่งหมาย วิธีการ กติกา ระเบียบของกลุ่ม หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา
3.	แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ และมีความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อม	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกปั่นดินน้ำมัน เป็นรูปร่างต่าง ๆ และเปรียบเทียบกับความคิด ความรู้จักของตนเอง 2. ให้สมาชิกทดลองใช้แบบฝึกวิเคราะห์ปัญหาในขั้นตอน ABC ก่อน 3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกรวบรวมสรุปลสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และแจกแบบฝึกคิด ABC DE

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
4.	ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง	เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีผลต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อนและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งที่บ้านและโรงเรียน อันเป็นสาเหตุของการมีทัศนคติไม่ดีต่อตนเองโดยยึดความคิดไม่มีเหตุผลของเอลลิสเป็นหลักอธิบายให้สมาชิกฟัง 6 ข้อ ข้อที่ 1 เราต้องเป็นที่รักและยอมรับของทุกคน ข้อที่ 2 เราต้องเปรียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ ข้อที่ 3 คนที่เป็นคนเลวไม่ว่าใครก็ตามรวมทั้งตัวเราเองควรถูกตำหนิ ข้อที่ 4 เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น ข้อที่ 5 อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวเราไม่สามารถควบคุมได้ ข้อที่ 6 สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากเป็นอันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวังและวิตกกังวล อยู่เสมอ	1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 1-2 ด้วยกิจกรรม “ของรักของหวง” และอธิบายความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 3-6 ด้วยกิจกรรม “ถามอย่างตอบอย่าง” 2. ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกร่วมกันสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสที่เป็นต้นเหตุของปัญหา ข้อ 1-6

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
5.	ความคิดที่ไม่มีเหตุผล การมองตนเองและ ปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่ง เป็นสาเหตุทำให้เกิด ความไม่เชื่อมั่นในตนเอง	เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ คือ ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อตนเองครอบครัว เพื่อนและสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน และ โรงเรียนโดยยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิส ข้อ 7-11 ดังนี้ 7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน 8. บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่น และต้องมีบุคคลที่เข้มแข็งกว่า หรือช่วยเหลือได้เป็นที่พึ่ง 9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีต เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีต ไม่สามารถลบล้างได้ 10. บุคคลไม่ควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น 11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขอย่างสมบูรณ์แบบ	1. ผู้ให้คำปรึกษา ให้สมาชิกทำกิจกรรม “สอครู” ในความคิดที่ไม่มีเหตุผล ข้อ 7, 8, 9, 10, 11 และตอบคำถามต่อไปนี้ 2. ความคิดที่ไม่มีเหตุผล ข้อที่ 9 ใช้กิจกรรม “ชื่อนี้มีที่มา” 3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6.	แนวทางในเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มและสมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึกที่มีอยู่ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นต่อตนเองครอบครัวเพื่อนและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเองทั้งที่บ้านและโรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจแนวทางในการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองเพื่อนำไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง ตามรูปแบบ A B C D E มีเนื้อหา ดังนี้ - A เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น - B ความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ 2 ลักษณะ คือ - aB ความคิดที่มีเหตุผล - iB ความคิดที่ไม่มีเหตุผล - C ผลที่เกิดจากความคิดที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มี 2 ลักษณะ คือ - aC อารมณ์ที่เหมาะสม - deC อารมณ์ที่เหมาะสม - dbC พฤติกรรมที่เหมาะสม - ucC อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม - ubC พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม - D การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล - E ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล - cE ผลของความคิด - eE ผลทางอารมณ์ - bE ผลทางพฤติกรรม 2. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดสถานการณ์ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์