

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6.	แนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นต่อตนเองครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ที่บ้าน โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจแนวทางในการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	สถานการณ์ที่ 1 1. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. กำหนดความคิดที่ไม่เหมาะสม 3. กำหนดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม 4. กำหนดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สถานการณ์ที่ 2 1. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. กำหนดความคิดที่ไม่มีเหตุผล สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายไปสู่ความคิด (B) และ (C) 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผล ของตนเอง โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เช่น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง 2. ให้สมาชิกใช้แบบฝึกคิดด้วยตนเองตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7-8	แนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองเห็นและปัญหาที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่มีต่อการมองเห็นตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจที่บ้าน โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจแนวทางการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง	สถานการณ์ที่ 1 1. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. กำหนดความคิดที่ไม่เหมาะสม 3. กำหนดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม 4. กำหนดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สถานการณ์ที่ 2 1. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 2. กำหนดความคิดที่ไม่มีเหตุผล สถานการณ์ที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษากำหนด เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายไปสู่ความคิด (B) และ (C) 1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา เช่น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง 2. ให้สมาชิกใช้แบบฝึกคิดด้วยตนเองสถานการณ์ที่กำหนดให้

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
9-11	การเปลี่ยนความคิด ที่ไม่มีเหตุผลต่อการ มองตนเองและ ปัญหาที่เกิดขึ้น	1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหา ความคิดที่ไม่มีเหตุผล ที่มี ต่อการมองตนเอง และ ปัญหาที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่ง แวดล้อม ที่ทำให้เกิดความ ทุกข์ใจที่บ้าน โรงเรียน อันเป็นต้นเหตุของการ เกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจ แนวทางในการจัดความ คิดที่ไม่มีเหตุผลของตน เอง เพื่อนำไปสู่การเพิ่ม ความเชื่อมั่นในตนเอง	1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเสนอ ปัญหาครั้งละ 2 คน ดังนี้ 1.1 นำเข้าสู่บรรยากาศของการ ให้คำปรึกษา 1.2 ให้สมาชิกได้เสนอปัญหา ความรู้สึกละแวกของตนเองที่มีต่อ การมองตนเอง และปัญหาที่ เกิดขึ้นต่อตนเองเพื่อน ผู้ปกครอง และสิ่งแวดลอม ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจทั้ง ที่บ้าน โรงเรียน ซึ่งเป็นต้น เหตุของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม 2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่น ช่วยให้สมาชิกเสนอปัญหาได้ และวิเคราะห์ความคิดที่ไม่มี เหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุ ผลมากขึ้นตามรูปแบบ A B C D 3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหาที่เกิด จากการมีพัฒนาที่ไม่ดีต่อการ มองตนเองและปัญหาพร้อมทั้ง วิธีการแก้ไขของสมาชิกแต่ละ คน

ครั้งที่	เรื่อง	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากการเข้ากลุ่ม	1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนการแก้ปัญหาการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นตามทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการมองตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่ม 3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและปิดกลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ครั้งที่ 1

กิจกรรม ปฐมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนให้เกิดความอบอุ่นและยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยตนเองและมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนได้ทราบบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ กระดาษสีตัดเป็นรูปหัวใจตัด 2 ชิ้นต่อ 1 ดวง จำนวน 6 ชิ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน

2. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกและแนะนำตนเองแก่สมาชิกโดยใช้กิจกรรม “ต่อรูปหัวใจ” ซึ่งเริ่มจากผู้ให้คำปรึกษาแจกรูปหัวใจที่ถูกตัดแบ่งครึ่งแล้วเขียนคำคล้องจองที่คู่กันให้กับสมาชิก

3. ให้สัญญาณสมาชิกหาเพื่อน ๆ ในกลุ่มที่มีคำคล้องจองคู่กับตนตามคำที่กำหนดดังนี้

ปูทำนา - ย่าทำไร่

ดาตั้นสาย - ขายตั้นเช้า

พ่อถักแห - แม่ถักอวน

4. ถ้าสมาชิกคู่ใดต่อรูปหัวใจได้แล้วให้สัมภาษณ์กันและกัน ด้วยคำถาม 3 ข้อ ดังนี้

4.1 ชื่อ นามสกุลอะไร

4.2 อาหารที่ชอบรับประทานคืออะไร

4.3 พรพิเศษที่อยากได้มากที่สุดคืออะไร

เมื่อสมาชิกต่อรูปหัวใจจนครบทุกคู่และสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้วให้สมาชิกเสนอต่อกลุ่ม ที่ละคู่จนครบทุกคน

5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปและกล่าวถึงจุดมุ่งหมาย วิธีการ กติกา ระเบียบของกลุ่มหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในการร่วมกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากความสนใจในการฟังและร่วมแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 2

กิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกให้เกิดความคุ้นเคยมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนทราบถึงบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ ชองจดหมาย 4 ชอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเล่นเกม “บุรุษไปรษณีย์” โดยให้สมาชิกที่เป็นอาสาสมัครยืนอยู่ตรงกลางวง แล้วพูดว่า “วันนี้มีจดหมายมาส่ง 4 ฉบับ คือ จดหมายของ (เอ่ยชื่อสมาชิก 4 คนใครก็ได้) พอกกล่าวชื่อคนสุดท้ายจบให้ทุกคนที่มีชื่อเปลี่ยนที่นั่งกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแย่งที่ว่างด้วย ใครไม่มีที่นั่งให้ออกมาเป็นบุรุษไปรษณีย์คนต่อไปจนครบทุกคน
2. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปว่าเกมนี้ทำให้สมาชิกรู้จักกันมากขึ้น และสามารถจดจำชื่อเพื่อนได้ดีขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทบทวนจุดมุ่งหมาย กติกา ระเบียบของกลุ่มตลอดจนบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาอีกครั้งและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ถามและแสดงความคิดเห็น
4. ผู้ให้คำปรึกษาสุ่มให้สมาชิกเล่าเรื่องที่เกิดจากความไม่เชื่อมั่นในตนเอง 1 คน ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ให้สมาชิกที่เหลือแสดงความคิดเห็นและสรุปว่าเกิดจากอะไรและทดลองเสนอแนวทางแก้ไขและบันทึกไว้

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตความสนใจและร่วมแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 3

กิจกรรม แนวคิดของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนเกิดกำลังใจและความมั่นใจในการที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ แบบฝึกการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง และดินน้ำมัน 6 ก้อน

แนวคิด ความคิดของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ และผู้ที่มีอิทธิพลที่สุดต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดมากที่สุดคือ ตัวเราเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาแจกดินน้ำมันแก่สมาชิกคนละ 1 ก้อน ให้สมาชิกปั้นเป็นรูปอะไรก็ได้ในเวลา 5 นาที

2. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายถึงสิ่งที่ตนเองปั้นว่าคืออะไรและมีประโยชน์อย่างไร

3. ให้สมาชิกปั้นดินน้ำมันให้มีรูปร่างแตกต่างจากเดิมภายในเวลา 3 นาที

4. ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายรูปที่ปั้นขึ้นใหม่ว่าคืออะไร

5. ให้สมาชิกสังเกตดินน้ำมันที่ตนเองปั้นครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน

6. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามสมาชิกว่าดินน้ำมันเปลี่ยนรูปร่างได้อย่างไร ใครเป็นผู้กระทำ พยายามให้สมาชิกตอบว่าตนเองแล้วให้สมาชิกเปรียบเทียบดินน้ำมันเป็นตนเองซึ่งมีความรู้สึกนึกคิด ให้สมาชิกพิจารณาว่าผู้ที่จะเปลี่ยนความคิดของเราที่สำคัญที่สุดเป็นใคร และให้สมาชิกเสนอความคิดเห็นต่อกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ดังนี้ ความคิดของคนเราเปลี่ยนแปลงได้และผู้ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดมากที่สุดคือ ตัวเราเอง

7. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับแนวความคิดในการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและเชื่อมโยงสู่แนวทางเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกหรือทัศนคติต่อตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกพูดถึงความคิดความรู้สึกที่มีต่อตนเองและปัญหาที่ทำให้ทุกข์ใจ และผู้ให้คำปรึกษาวิเคราะห์จากตัวอย่างปัญหาของสมาชิกโดยใช้รูปแบบของลักษณะความคิดแบบ ABCDE แต่ทำเพียงขั้นตอน A, B และ C ก่อนโดยอธิบายให้เข้าใจว่า

A คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา

B คือความคิดความเชื่อของสมาชิกต่อเหตุการณ์นั้น

C คือความเชื่อของสมาชิกที่ตามมาทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม

8. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฝึกคิด ABCDE ให้สมาชิกลำดับไปทำเป็นการบ้านและรวบรวมไว้พบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและการร่วมอภิปราย

ตัวอย่างแบบฝึกคิด ABCDE ด้านการกล้าแสดงออก

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ ฉันไม่กล้าเล่าเรื่องไม่สบายใจให้พ่อแม่ฟัง
ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) คือ เกรงว่าพ่อแม่จะดู
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) คือ

อารมณ์ ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ

พฤติกรรม หลบหน้าพ่อแม่ ไม่ร่าเริง

ตัวอย่างแบบฝึกคิด ABCDE ด้านการกล้าตัดสินใจ

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ เมื่อเจอข้อสอบยาก ๆ ฉันใช้เวลาานานว่าจะทำอย่างไรดี
ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) คือ ฉันมักไม่รอบคอบเวลาทำข้อสอบ
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) คือ

อารมณ์ กังวลใจ ไม่มั่นใจ

พฤติกรรม ทบทวนหลายครั้ง ย้ำคิดย้ำทำ

ตัวอย่างแบบฝึกคิด ABCDE ด้านการเป็นตัวของตัวเอง

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ ฉันทำงานแตก
ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) คือ ไม่กล้าบอกแม่ กลัวถูกทำโทษ
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) คือ

อารมณ์ ว่างุ่นใจ หงุดหงิด

พฤติกรรม โกหกว่าคนอื่นทำงานแตก

ตัวอย่างแบบฝึกคิด ABCDE ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ ในการประชุมกลุ่มเพื่อน ๆ มีความคิดที่ดีกว่าฉัน
ความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) คือ ฉันมักคิดอะไรไม่ได้เรื่อง
อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) คือ

อารมณ์ น้อยใจ อับอาย

พฤติกรรม อยู่เฉย ๆ ไม่แสดงความคิดเห็น

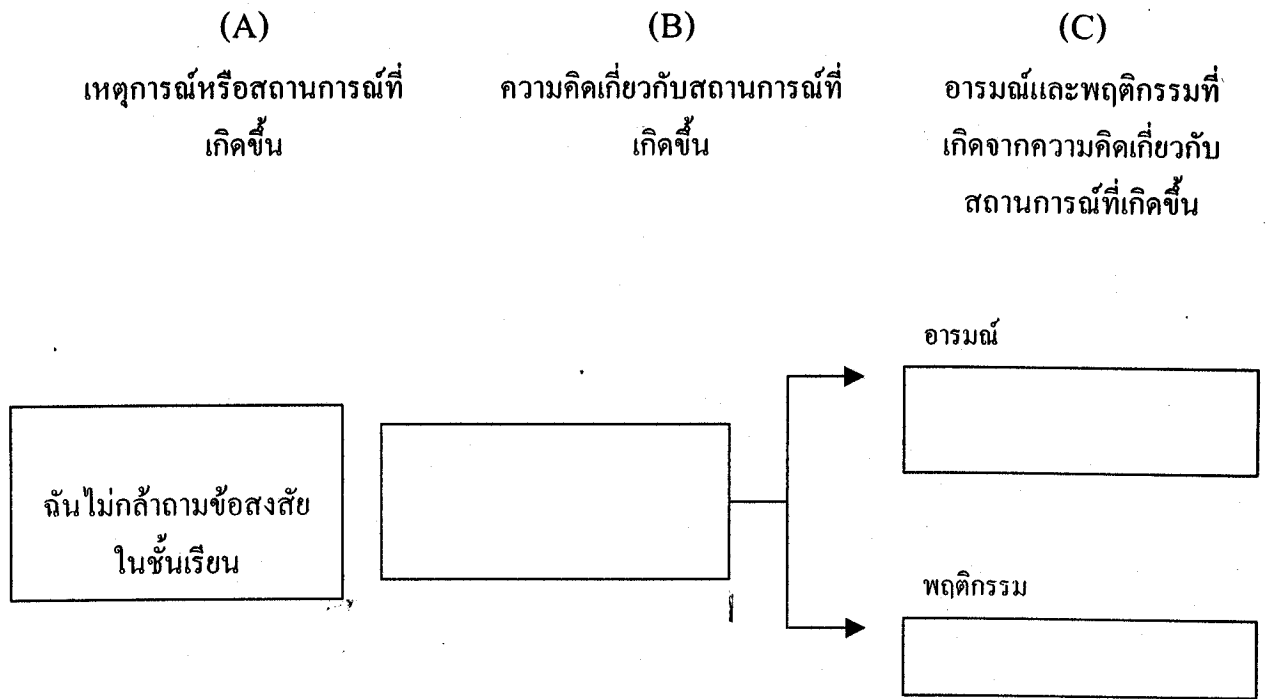
ตัวอย่างแบบฝึกคิด ABCDE ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) คือ ในการทำงานกลุ่ม ฉันไม่ชอบฟังความคิดเห็นของคนอื่นความคิด ความเชื่อเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (B) คือ ความคิดของฉันน่าจะดีกว่าทุกคนอารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (C) คือ

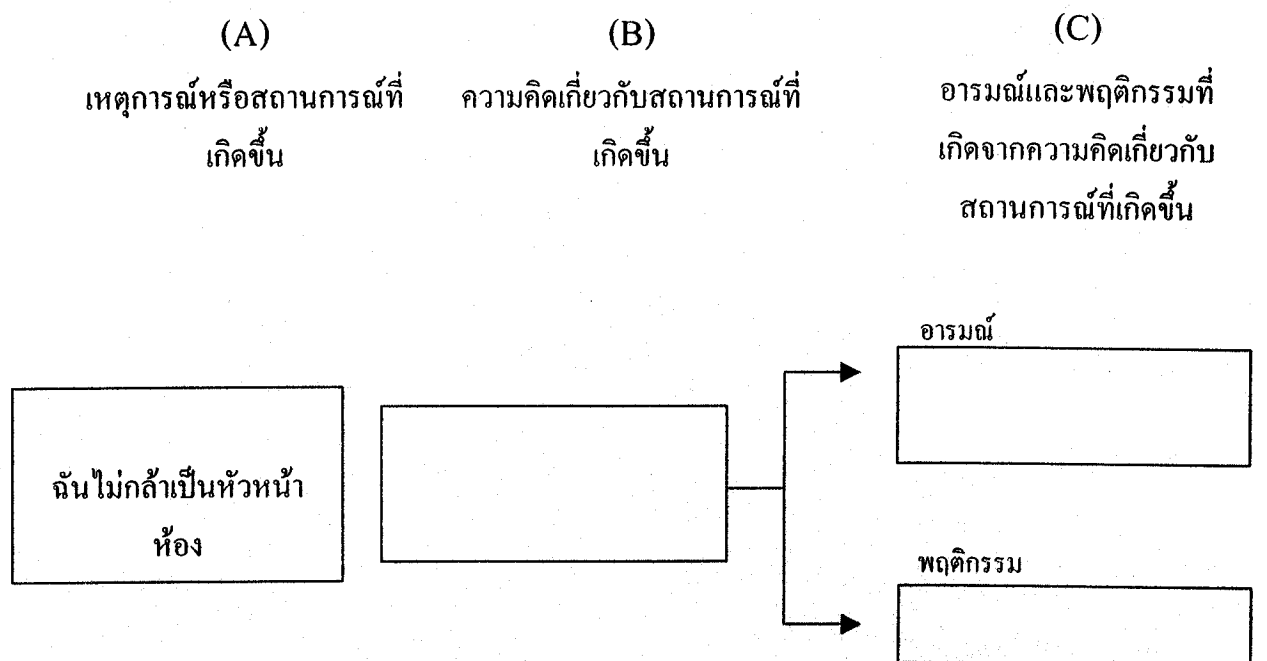
อารมณ์ โมโห ขุ่นเคือง

พฤติกรรม คัดค้านความคิดของคนอื่นอย่างเต็มที่

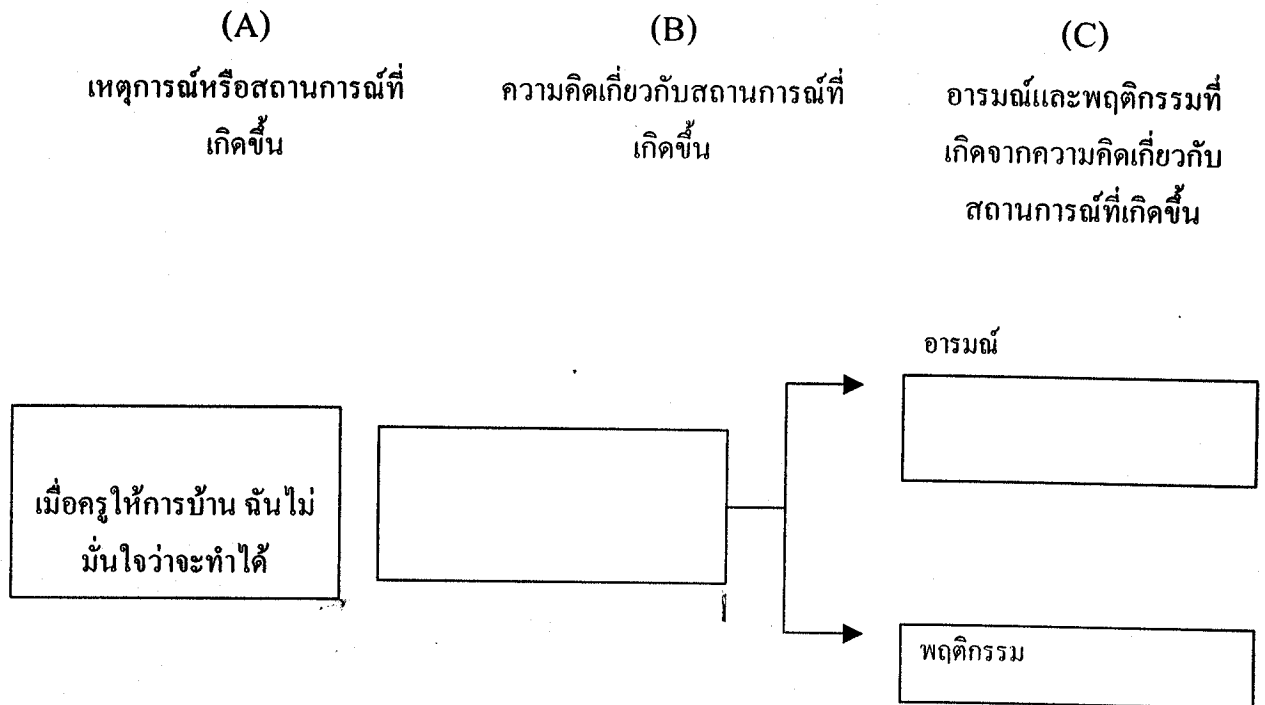
แบบฝึกคิด ABCDE การกล้าแสดงออก



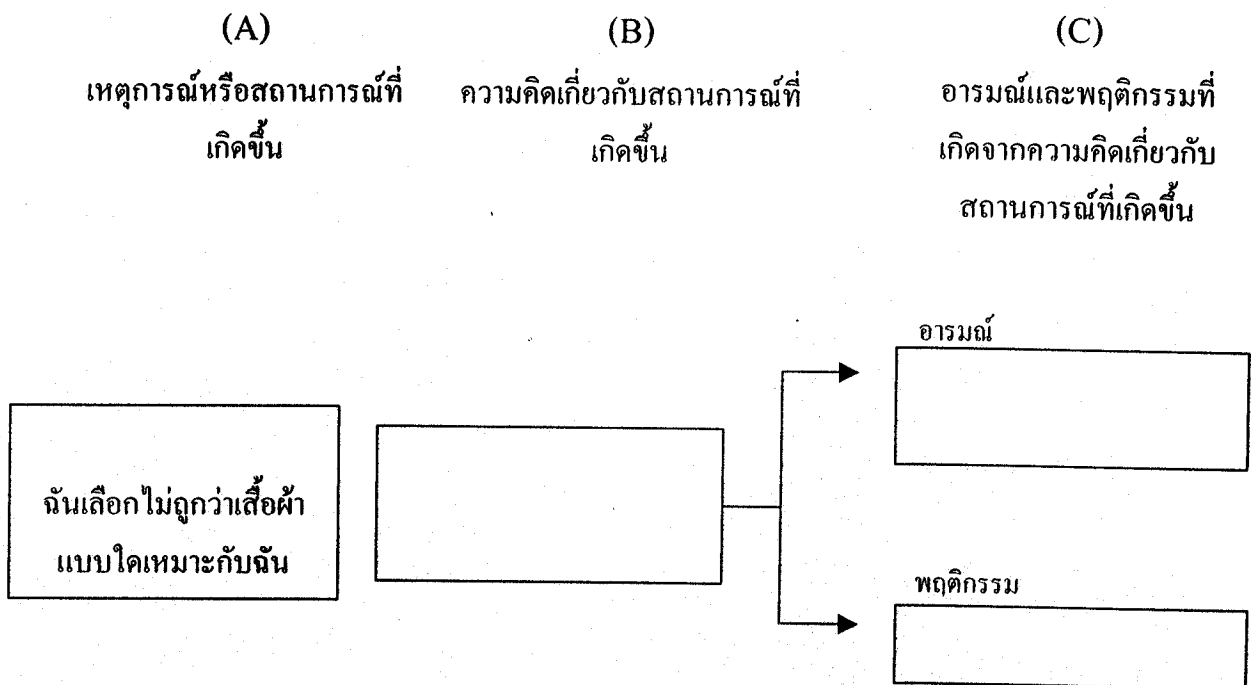
แบบฝึกคิด ABCDE การกล้าแสดงออก



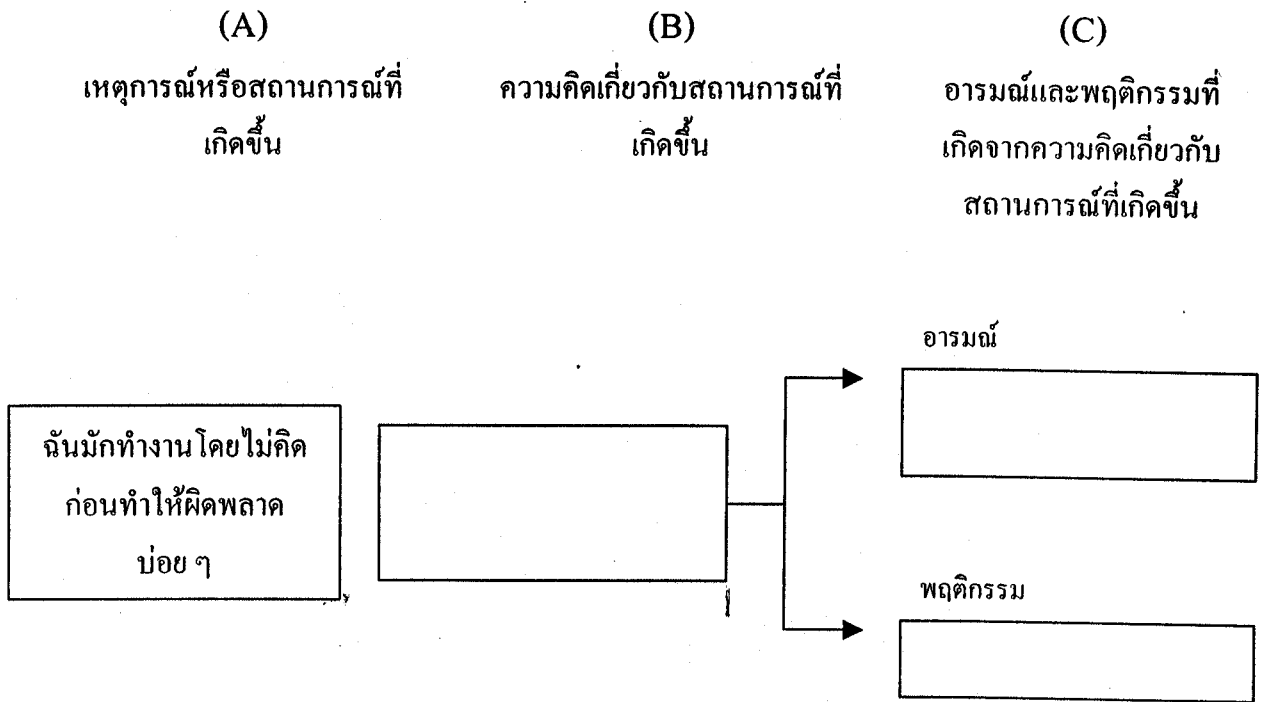
แบบฝึกคิด ABCDE การกล้าตัดสินใจ



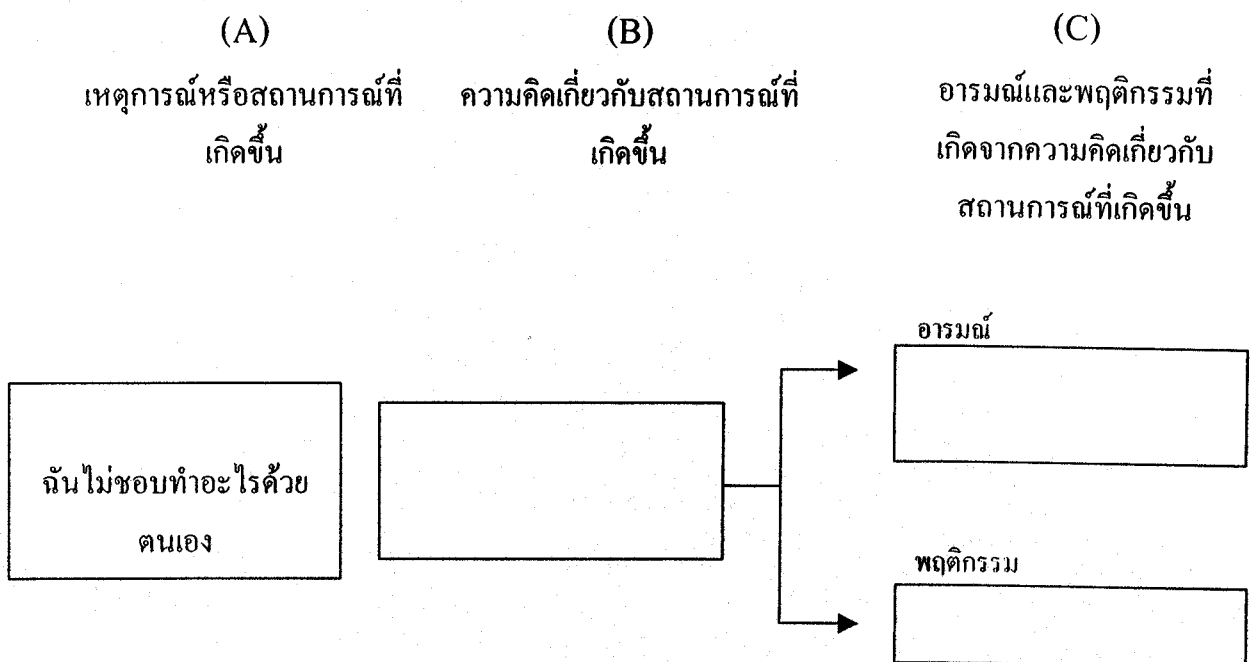
แบบฝึกคิด ABCDE การกล้าตัดสินใจ



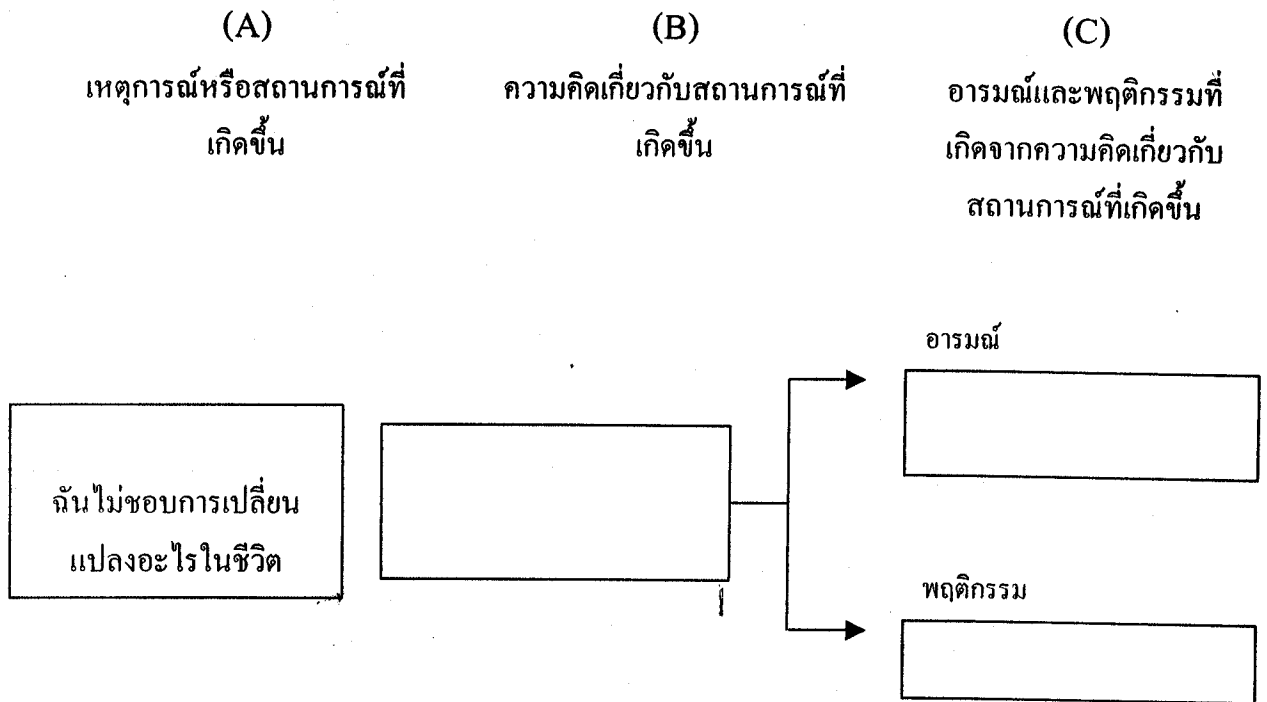
แบบฝึกคิด ABCDE การเป็นตัวของตัวเอง



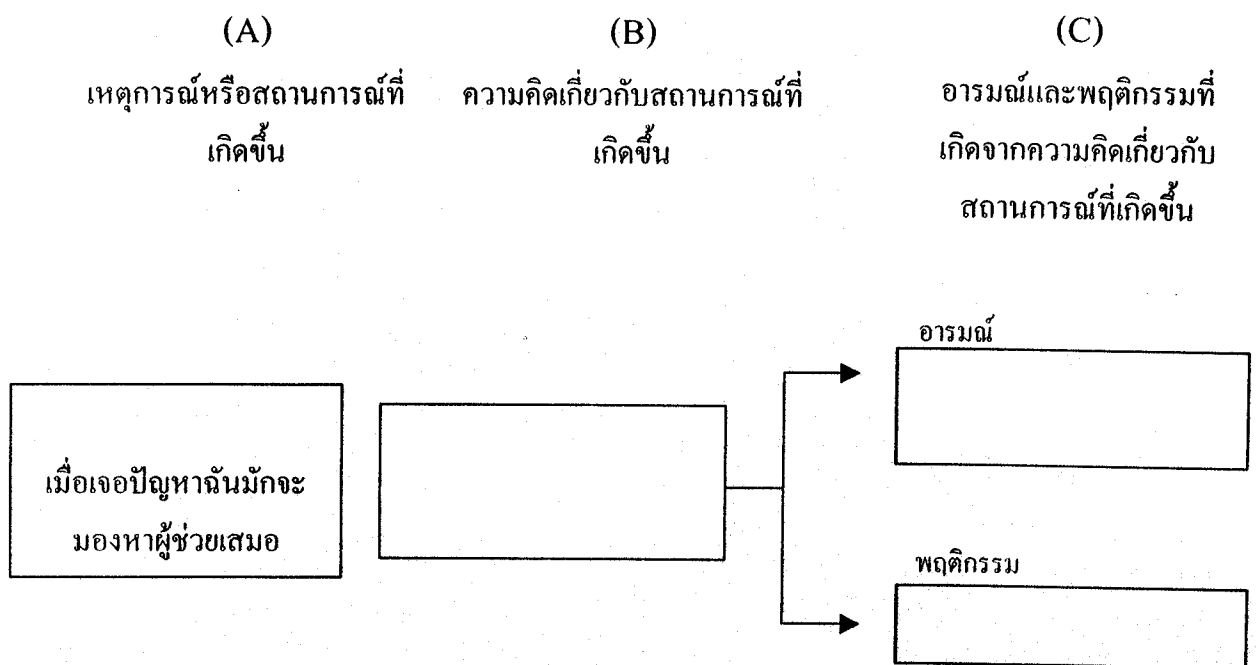
แบบฝึกคิด ABCDE การเป็นตัวของตัวเอง



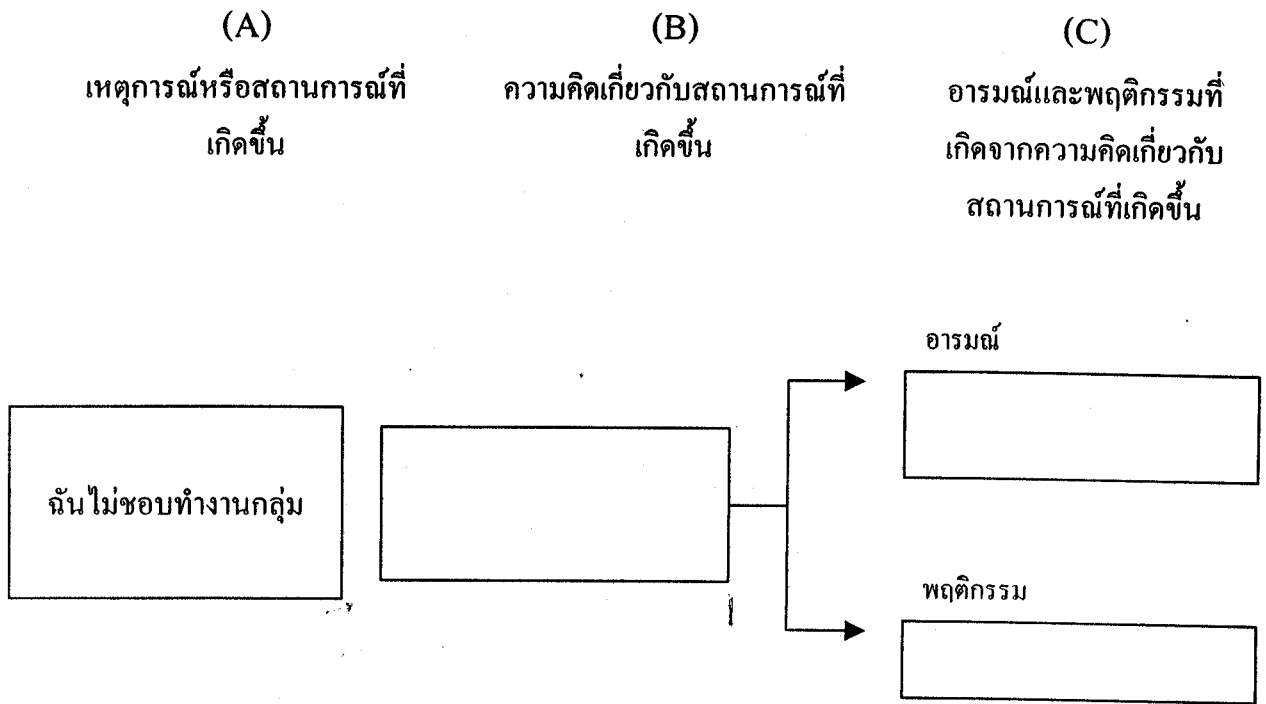
แบบฝึกคิด ABCDE การมีความคิดสร้างสรรค์



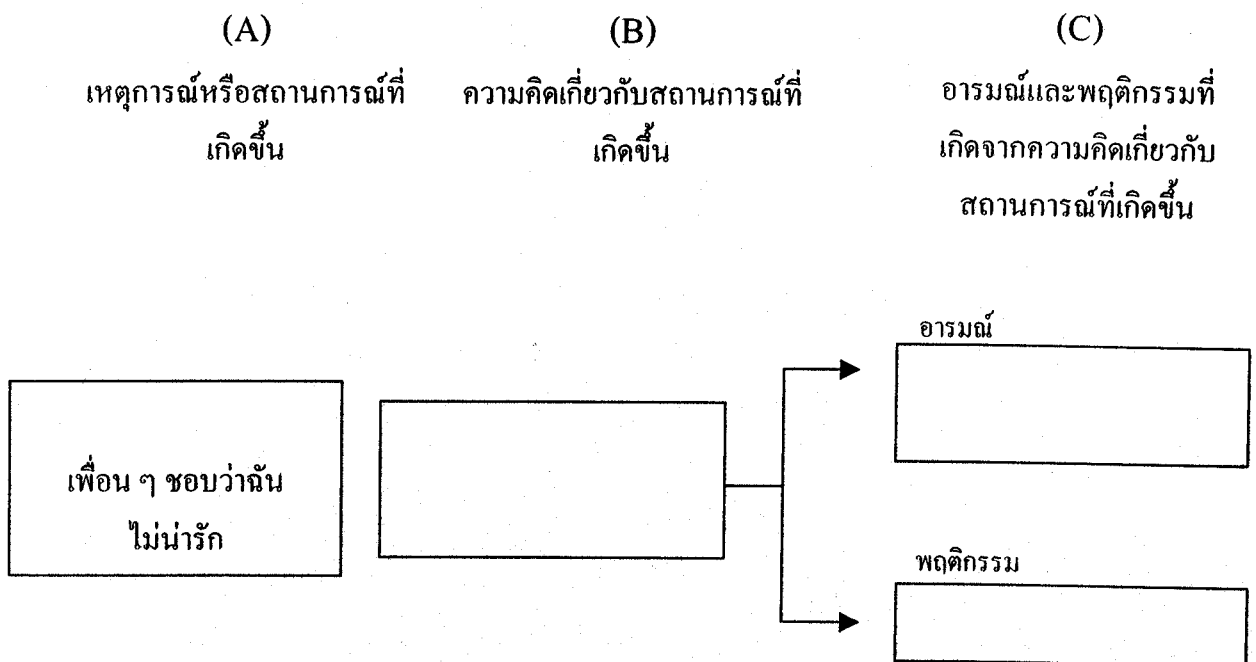
แบบฝึกคิด ABCDE การมีความคิดสร้างสรรค์



แบบฝึกคิด ABCDE การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม



แบบฝึกคิด ABCDE การปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม



ครั้งที่ 4

กิจกรรม ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งที่บ้านและโรงเรียนอันเป็นสาเหตุของการมีทัศนคติไม่ดีต่อตนเองโดยยึดความคิด ไม่มีเหตุผลของเอลลิสเป็นหลักนำมาอธิบายให้สมาชิกฟัง 6 ข้อ

1. เราต้องเป็นที่รักและยอมรับของทุกคน
2. เราต้องเปรียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
3. คนที่เป็นคนเลวไม่ว่าใครก็ตามรวมทั้งตัวเราเองควรถูกตำหนิ
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลเราไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัว เราควรระมัดระวังและวิตกกังวลอยู่

เสมอ

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

แนวคิด ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งที่บ้านและโรงเรียนอันเป็นสาเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อตนเองโดยยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิส 11 ข้อ กล่าวในกิจกรรมนี้ 6 ข้อ คือ ข้อ 1-6

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมานำการบ้านจากแบบฝึกคิด ABCDE ที่เป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์เนื่องจากความคิด ความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ครอบครัว สิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและโรงเรียนที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกไปสำรวจมาและนำมาอภิปรายกลุ่มโดยผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงปัญหาของสมาชิกและบอกว่าจะนำไปประกอบการให้คำปรึกษาต่อไป

2. ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสข้อ 1-2

โดยใช้กิจกรรม“ของรักของหวง”

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกพิจารณาวัชระบนใบหน้าของตนเองและเลือกวัชระที่ชอบที่สุด

- 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

2.2.1 สมาชิกชอบอวัยวะนั้นเพราะอะไร

2.2.2 อวัยวะนั้นมีความแตกต่างจากของเพื่อนอย่างไร

2.2.3 อวัยวะที่สมาชิกชอบนั้นมีความเหมาะสม สมบูรณ์แบบแล้วหรือยัง ถ้ายังจะทำอย่างไรจึงจะมีความสุขกับการมีอวัยวะเช่นนี้

2.2.4 ถ้าเปรียบอวัยวะบนหน้าเป็นคนแต่ละคน สมาชิกจะได้ข้อคิดอะไรบ้าง

2.2.5 ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลิสในข้อ 1-2 เพื่อให้สมาชิกทราบว่าคนเราทุกคนไม่จำเป็นต้องเป็นที่รักและยอมรับของคนทุกคนเพราะตัวเราเองยังเลือกชอบอวัยวะไม่เหมือนกัน และคนเราทุกคนไม่จำเป็นต้องเปรียบพร้อมสมบูรณ์แบบและประสบความสำเร็จเสมอไป

3. ความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 3-6 ใช้กิจกรรม “ถามอย่างตอบอย่าง”

3.1 ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษให้สมาชิก 1 แผ่น ให้สมาชิกถามคำถามที่เกี่ยวกับอาหารที่เพื่อนชอบรับประทานและเขียนคำตอบอะไรก็ได้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร 1 คำตอบ

3.2 ให้อาสาสมัคร 1 คนถามคำถามเพื่อนและสมาชิกที่ถูกละถามตอบคำถามที่ตนคิดไว้และถามต่อจนครบทุกคน

3.3 ผู้ให้คำปรึกษาถามสมาชิกดังนี้

3.3.1 สมาชิกแต่ละคนมีความคิดต่างกันหรือไม่

3.3.2 เพราะเหตุใดสมาชิกจึงตอบคำถามไม่ตรงกับคำตอบ

3.3.3 สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้

3.4 ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลิสที่เป็นต้นเหตุของปัญหาข้อ 3-6 ดังนี้ ทุกคนมีโอกาที่จะพบกับความล้มเหลวหรือผิดพลาดได้จึงไม่ควรกล่าวโทษตนเอง บุคคลสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้เพื่อให้เกิดความพึงพอใจได้ ถ้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเลวร้าย บุคคลควรเข้าใจว่าความกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือและความสนใจในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม

2. สังเกตความตั้งใจและการร่วมอภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมความคิดที่ไม่มีเหตุผล ข้อ 1-6

ครั้งที่ 5

กิจกรรม ความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเอง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและโรงเรียนโดยยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสจากข้อ 7-11 ดังนี้

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลต้องพึ่งพาผู้อื่นและต้องมีบุคคลที่เข้มแข็งกว่าหรือช่วยเหลือเราได้เป็นที่พึ่ง

9. ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถลบล้างได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกอย่างจะต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ กล่องกระดาษบรรจุคำสั่งจำนวน 6 คำสั่ง

แนวคิด ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนอันเป็นสาเหตุของการมีทัศนคติไม่ดีต่อตนเองโดยยึดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิส 11 ข้อในกิจกรรมนี้กล่าวถึงข้อ 7-11

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มในครั้งที่ผ่านมานำเข้าสู่กิจกรรมในครั้งที่ 5

2. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสจากข้อ 7-11 โดยใช้กิจกรรมเพิ่มเติมดังนี้

ความคิดไม่มีเหตุผลข้อ 7, 8, 10 และ 11 ใช้กิจกรรม “สอดครู”

2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกล้มเป็นวงกลม นำกล่องซึ่งบรรจุกระดาษคำสั่งจำนวน 6 ชิ้นให้สมาชิกส่งต่อกругไปเรื่อยเมื่อผู้ให้คำปรึกษาเป่านกหวีดกล่องอยู่ที่ใครให้หยิบกระดาษคำสั่ง 1 ชิ้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน คำสั่งจะมี 6 คำสั่งตามหมายเลข 1-6 ดังนี้

หมายเลข 1 ให้สมาชิกเขียนชื่อและนามสกุลลงในกระดาษและส่งให้ผู้ให้คำปรึกษา

หมายเลข 2 ให้สมาชิกเขียนชื่อสัตว์เลี้ยงที่ชอบมา 1 ชนิด

หมายเลข 3 ให้สมาชิกกล่าวแนะนำตัวเองแก่กลุ่ม

หมายเลข 4 ให้สมาชิกเขียนแผนที่เส้นทางจากโรงเรียนไปบ้านของตนเอง

หมายเลข 5 ให้สมาชิกตัดกระดาษรูปวงกลมให้เป็นขนาดเหรียญ 1 บาท

หมายเลข 6 ให้สมาชิกสอดเหรียญ 5 บาทผ่านรูกระดาษของหมายเลข 5 โดยไม่ให้กระดาษขาด

2.2 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกหมายเลข 6 แก่ปัญหาไปเรื่อย ๆ ถ้ายังทำไม่ได้ให้สมาชิกหมายเลข 1-5 เข้าไปช่วย ถ้ายังทำไม่ได้ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำจนทำได้สำเร็จโดยการพับครึ่งกระดาษดึงออกไปทางซ้ายและทางขวา จะทำให้รูกลมเป็นรูปวงรี เหรียญ 5 บาทสามารถสอดผ่านได้

3. ผู้ให้คำปรึกษาซักถามดังต่อไปนี้

3.1 คำสั่งที่สมาชิกได้รับมอบหมายยากง่ายต่างกันอย่างไร

3.2 ถ้าเปรียบเทียบคำสั่งเป็นปัญหา สมาชิกจะได้ข้อคิดอะไร

3.3 ถ้าเปรียบเทียบการสอดเหรียญ 5 บาทเข้ารูเป็นการแก้ปัญหา สมาชิกจะได้ข้อคิดอะไร

บ้าง

4. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้รับและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลตามแนวคิดของเอลลิส ในข้อ 7, 8 10 และ 11 ดังนี้ ข้อ 7 การเผชิญกับความยากลำบากจะเป็นประโยชน์มากกว่าหลีกเลี่ยงมัน ข้อ 8 บุคคลควรมีความรับผิดชอบและเป็นตัวของตัวเองแต่ควรขอรับความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ข้อ 10 เมื่อพบผู้อื่นได้รับความทุกข์ควรให้ความช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ ข้อ 11 บุคคลควรหาทางแก้ไขปัญหามากมาย ๆ ทางและเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด

5. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเข้าใจความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 9 โดยใช้กิจกรรม “ชื่อนี้มีที่มา”

5.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทุกคนนึกถึงฉายาหรือประโยคที่ฝังใจตนเอง เช่น เด็กคือนางอาย แล้วให้สมาชิกเขียนลงในแผ่นกระดาษที่ผู้ให้คำปรึกษาแจกให้

5.2 ให้สมาชิกพิจารณาว่าชื่อเหล่านี้ตรงกับบุคลิกของสมาชิกหรือไม่และมีอิทธิพลต่อความรู้สึกหรือจิตใจของสมาชิกอย่างไร

5.3 ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเอลลิสที่เป็นต้นเหตุของปัญหาข้อที่ 9 ดังนี้ บุคคลยอมรับว่าประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญแต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก
2. สัมผัสความตั้งใจและการร่วมอภิปรายเกี่ยวกับกิจกรรมความคิดที่ไม่มีเหตุผลข้อ 7-11

ครั้งที่ 6

กิจกรรม แนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึกที่มีอยู่
2. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในตนเองทั้งที่บ้าน และ โรงเรียนอันเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจแนวทางในการจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองเพื่อนำไปสู่การมีความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ สถานการณ์ที่ให้สมาชิกร่วมกันคิด

แนวคิด การเปลี่ยนความคิดที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นตามแนวทฤษฎี ABCDEของเอลลิส

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้สมาชิกเข้าใจการทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบ ABCDE ซึ่งมีเนื้อหา ดังนี้

- A เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- B ความคิดหรือความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์มี 2 ลักษณะคือ
 - rB ความคิดที่มีเหตุผล
 - iB ความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- C ผลที่เกิดจากความคิดที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมี 2 ลักษณะคือ
 - deC อารมณ์ที่เหมาะสม
 - dbC พฤติกรรมที่เหมาะสม
 - ucC อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
 - ubC พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- D การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- E ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

- cE ผลทางความคิด
- eE ผลทางอารมณ์
- bE ผลทางพฤติกรรม

โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2. ผู้ให้คำปรึกษาเกริ่นนำเข้าสู่บรรยากาศของการให้คำปรึกษาและให้สมาชิกได้ฝึกวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมาในรูปแบบ ABC ก่อนจากสถานการณ์ที่ผู้ให้คำปรึกษากำหนดขึ้นและนำผลมาช่วยกันวิเคราะห์ซึ่งสถานการณ์มีรูปแบบดังนี้

สถานการณ์ที่ 1 (ฉันไม่กล้าออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน)

1. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
2. กำหนดความคิดที่ไม่เหมาะสม (iB) (ฉันมักจะทำอะไรเชยต่อหน้าคนอื่น)
3. กำหนดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (ueC) (ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่น่ารักสำหรับเพื่อน)
4. กำหนดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ZubC) (ฉันประหม่อมมากจนพูดไม่ได้) แล้วให้

สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ ตามรูปแบบ ABC

สถานการณ์ที่ 2 (ฉันตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเรียนอะไรดี)

1. ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
2. กำหนดความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB) (ฉันคงตัดสินใจเองไม่ได้แน่)

แล้วให้สมาชิกเชื่อมโยงไปถึง C

สถานการณ์ที่ 3 (ฉันมาเรียนที่นี่หลายวันแล้วยังไม่มีเพื่อนใหม่เลย)

ผู้ให้คำปรึกษากำหนดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A) แล้วให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายไปสู่ความคิด (B) และ C ตามลำดับ

3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการอภิปรายรูปแบบการฝึกคิด (ABC)
4. ผู้ให้คำปรึกษาแจกแบบฝึกคิดให้สมาชิกร่วมไปทำเป็นการบ้านโดยให้เขียนตาม

สถานการณ์ที่กำหนดให้และเสนอต่อกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการร่วมกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตความตั้งใจและความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มรูปแบบการฝึกคิดแบบABCDE

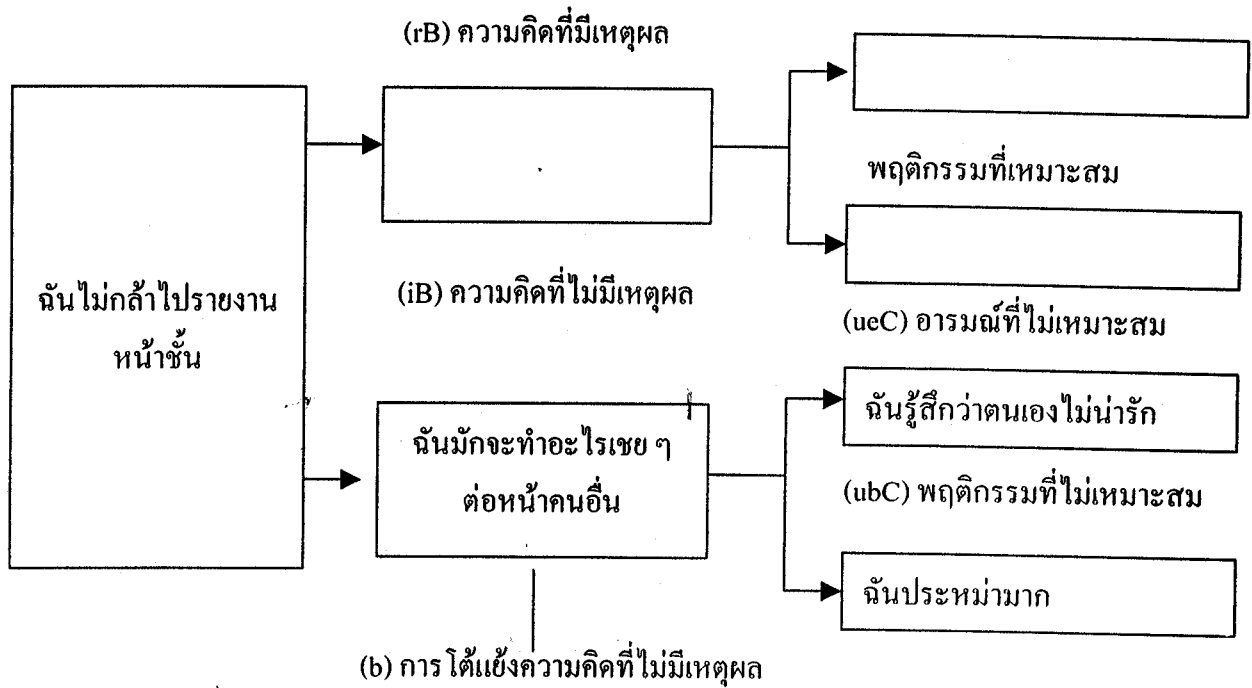
การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง สถานการณ์ที่ 1

(A) เหตุการณ์หรือ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดเกี่ยวกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

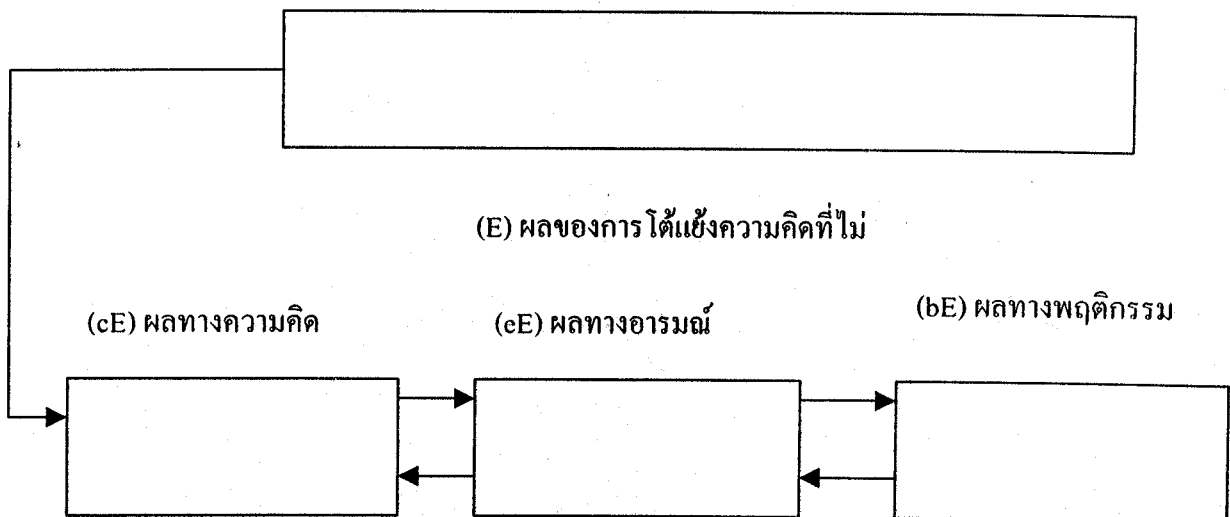


(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่

(cE) ผลทางความคิด

(cE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม

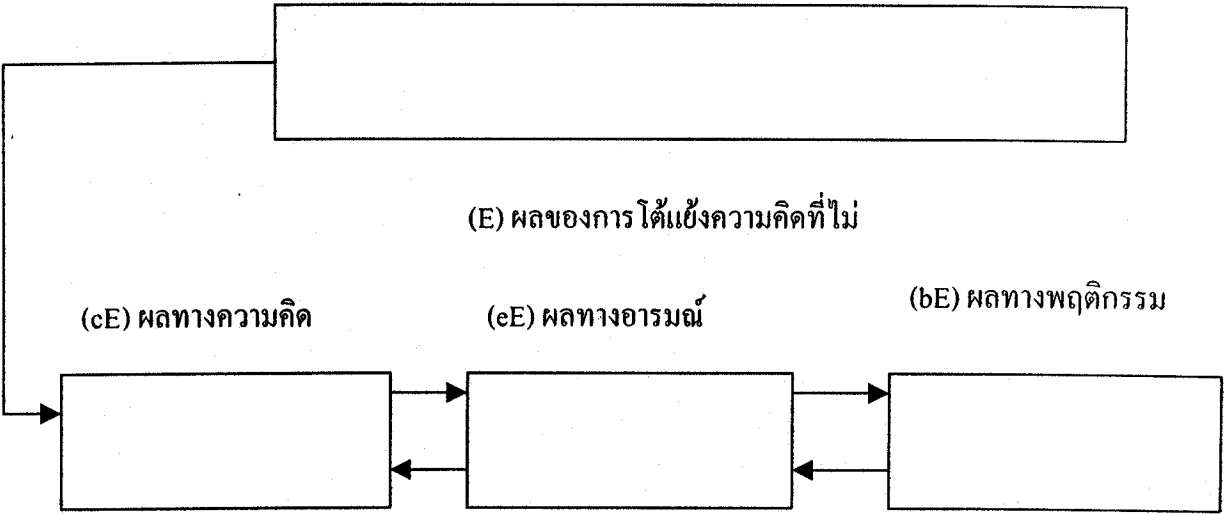
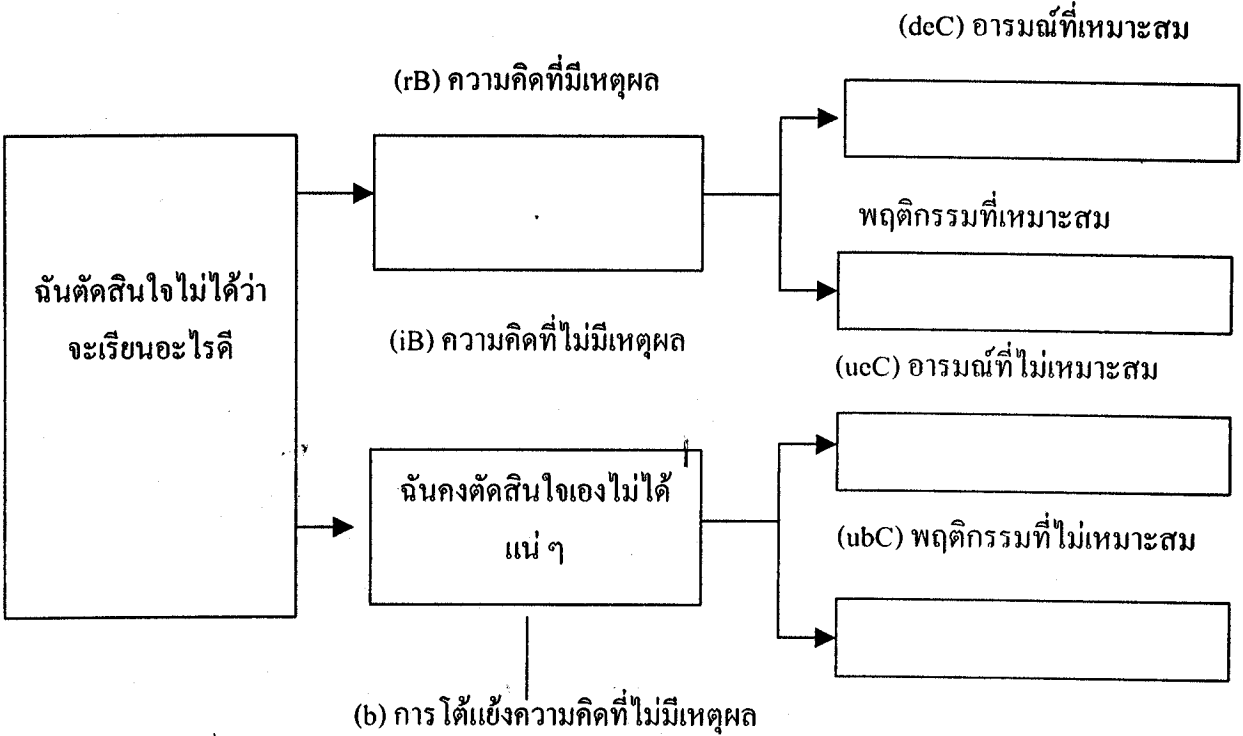


การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง สถานการณ์ที่ 2

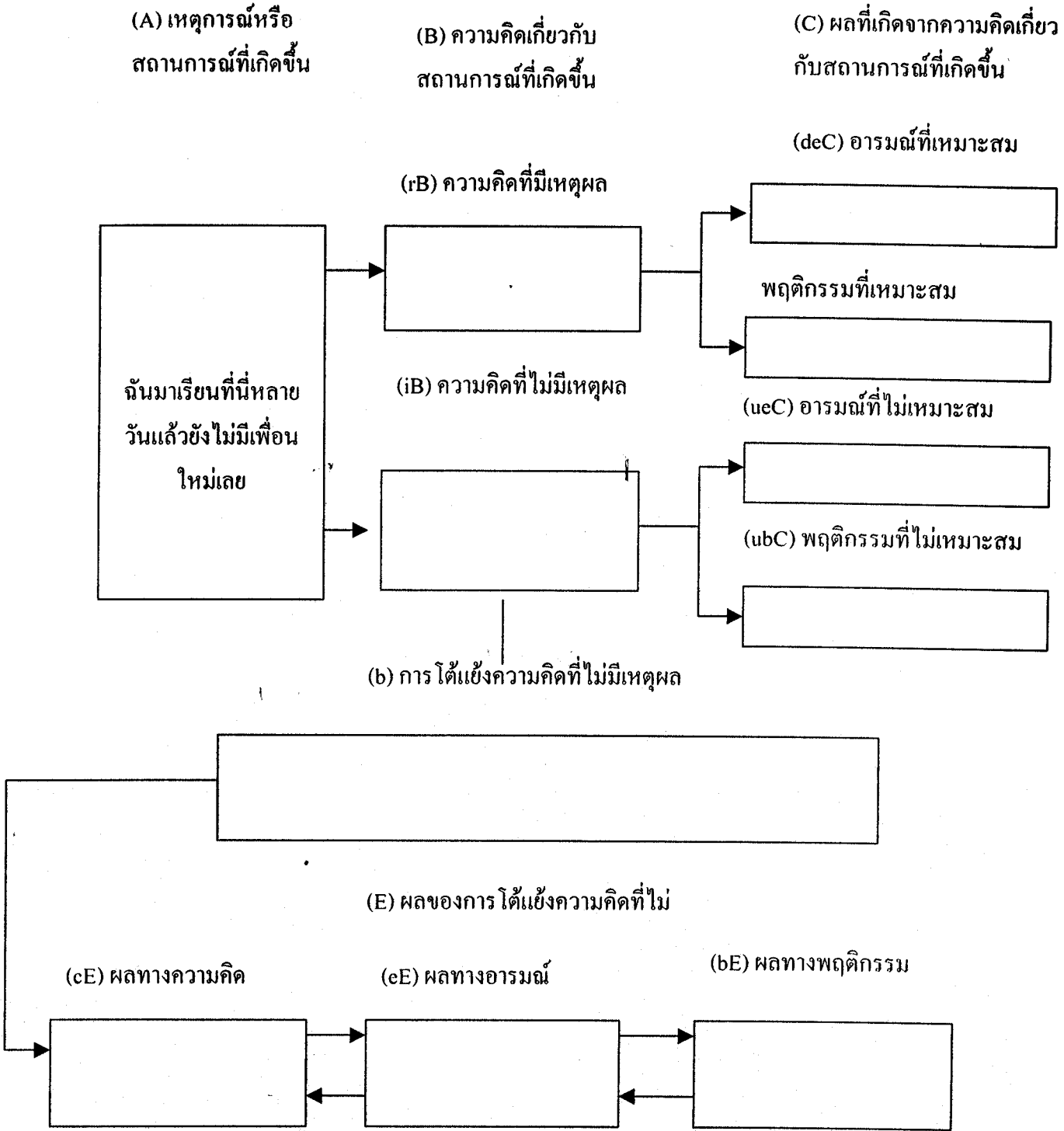
(A) เหตุการณ์หรือ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดเกี่ยวกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยว
กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น



การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง สถานการณ์ที่ 3



ครั้งที่ 7-8

กิจกรรม

แนวทางในการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น
จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น
ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ทั้งที่บ้าน โรงเรียน อัน
เป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจแนวทางในการจัดการความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเอง เพื่อนำไปสู่
การเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ แบบฝึกคิดตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

แนวคิด ความคิดที่ไม่มีเหตุผลที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถเปลี่ยน
แปลงได้ด้วยตัวของเราเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายและกล่าวทบทวนถึงการพบกันครั้งก่อน
2. ให้สมาชิกนำผลการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลที่สมาชิกได้บันทึกไว้มาช่วยกันวิเคราะห์
3. ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองที่มีต่อตนเอง
และสิ่งแวดล้อมโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเช่น การซักถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง เป็นต้น
โดยเชื่อมโยงกับลักษณะความคิดไม่มีเหตุผล 11 ข้อ ของเอลลิส ถ้าสมาชิกสามารถคิดได้อย่างมี
เหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มกล่าวคำชมเชย

4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวสรุปถึงการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนเองโดยใช้แบบฝึก
คิดด้วยตนเองตามสถานการณ์ที่กำหนดให้และนำมาเสนอต่อกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตความตั้งใจในการแสดงความคิดเห็นและความร่วมมือในการอภิปรายรูปแบบ
การฝึกคิด ABCDE

ครั้งที่ 9-11

กิจกรรม การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้เสนอปัญหาเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นซึ่งหมายถึงการคิดต่อตนเอง ครอบครัวเพื่อนและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนซึ่งเป็นต้นเหตุของการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ร่วมกันแก้ไขความคิด ความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผลของสมาชิกแต่ละคนคอยช่วยให้เกิดความกระจ่างในการคิดของตนเองที่ทำให้เกิดปัญหาการมีทัศนคติการมองตนเองให้ดีขึ้นโดยการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นและช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

ระยะเวลา 50 นาที

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนหัวถนนวิทยา

สื่อและอุปกรณ์ แบบฝึกคิดตามรูปแบบABCDE

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาพบสมาชิกเป็นกลุ่มโดยให้สมาชิกเสนอปัญหาครั้งละ 2 คน มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงการพบกันในครั้งก่อนแล้วนำเข้าสู่วรรณกาศของการให้คำปรึกษา

2. ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้เสนอปัญหาความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเอง เพื่อน ผู้ปกครองและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดปัญหาทางความคิด อารมณ์และพฤติกรรมทั้งนี้จะปฏิบัติตามความพร้อมและความสมัครใจของสมาชิกแต่ละคนไม่มีการบังคับ

3. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นช่วยให้สมาชิกเสนอปัญหาได้วิเคราะห์ความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้นให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้นตามรูปแบบABCDE ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เปลี่ยนทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหา

4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปปัญหาเกี่ยวกับการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหาพร้อมทั้งวิธีการแก้ไขของสมาชิกแต่ละคนในแต่ละครั้ง

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มของสมาชิก

2. สังเกตจากความร่วมมือในการอภิปรายกลุ่มและทำแบบฝึกคิดตามรูปแบบABCDE

การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(B) ความคิดเกี่ยวกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(C) ผลที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับ
สถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(deC) อารมณ์ที่เหมาะสม

(rB) ความคิดที่มีเหตุผล

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(b) การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

พฤติกรรมที่เหมาะสม

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

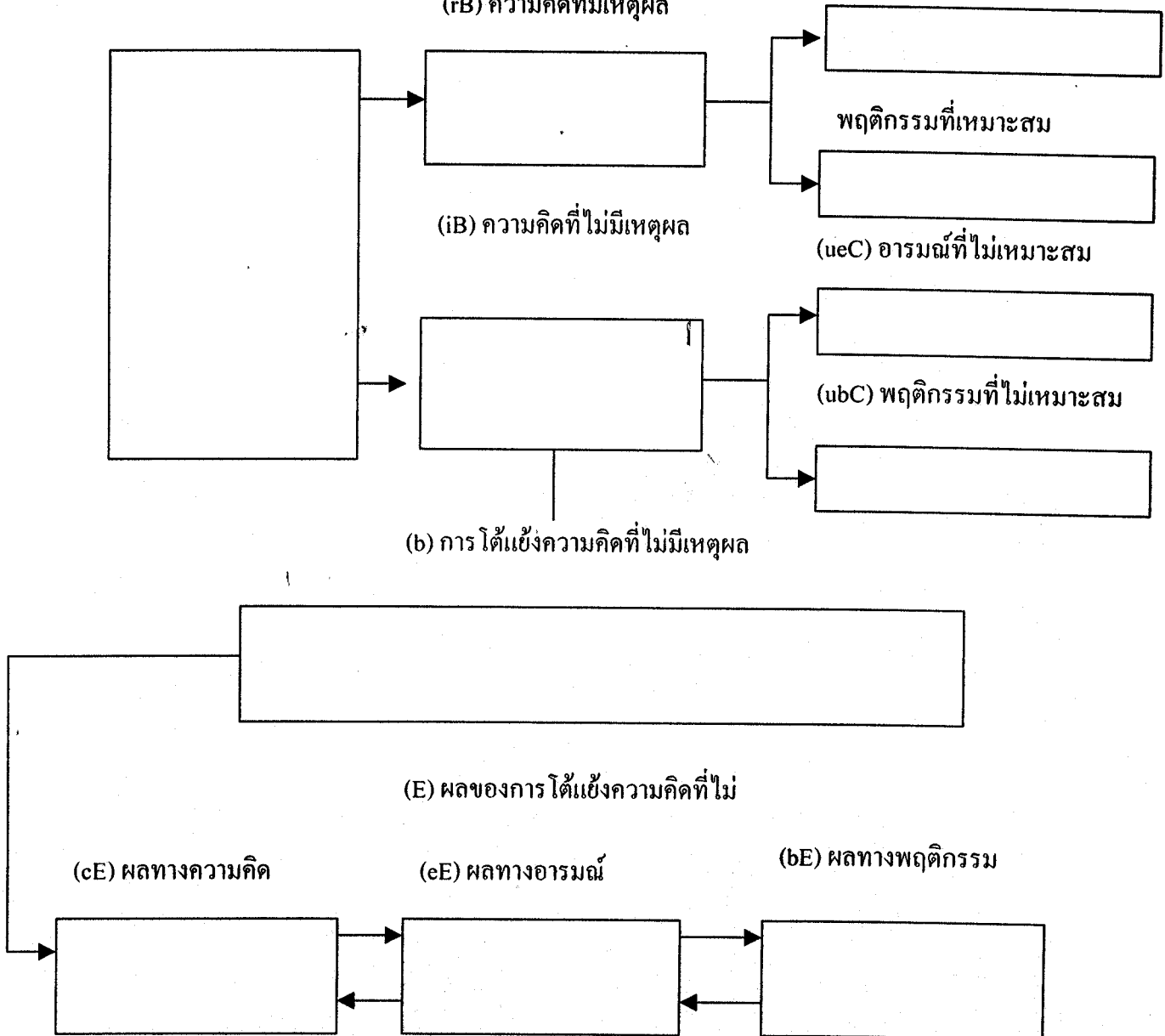
(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(E) ผลของการโต้แย้งความคิดที่ไม่

(cE) ผลทางความคิด

(eE) ผลทางอารมณ์

(bE) ผลทางพฤติกรรม



ครั้งที่ 12

กิจกรรม ปังฉิมนิเทศ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนขั้นตอนในการแก้ปัญหา การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากการเข้ากลุ่ม

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกันสรุปขั้นตอนการแก้ปัญหามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยพูดถึงความคิดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการมองตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มและพูดถึงความรู้สึกในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปและปิดกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือในการทำกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการอภิปรายกลุ่ม