

ภาคผนวก ค
กิจกรรมเกมสร้างความสัมพันธ์

ครั้งที่ 1

กิจกรรมเกมสร้างความสัมพันธ์

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับผู้วิจัย
2. เพื่อให้นักเรียนสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยกัน
4. เพื่อนัดหมายการทำกิจกรรมและแจ้งข้อตกลง

แนวคิด

การได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนานคุ้นเคยกันมากขึ้น และเกิดเจตคติที่ดีต่อกันในกลุ่ม นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างกัน

สื่อ

1. สมุดบันทึกพฤติกรรม ความรู้สึก และประโยชน์ที่ตนเองได้รับในแต่ละครั้ง
2. เทปเพลงและเครื่องบันทึกเสียง
3. แบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์เพื่อน

จำนวนสมาชิก 10 คน

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มแจ้งจุดประสงค์ ข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนทำแบบสำรวจตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกมสร้างความสัมพันธ์ ดังนี้
 - 4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเข้าแถวเป็นวงกลม จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคนโดยการบอกชื่อ และต่อท้ายด้วยคำคุณศัพท์ เช่น ฉันชื่อมาริสา ฉันเป็นคนดี พร้อมทำท่าทางประกอบ

เป็นสัญลักษณ์ของตนเอง โดยครั้งแรกผู้นำกลุ่มจะแนะนำตนเอง และสาธิตทำท่าทางประกอบ ต่อจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวต่อไปเรื่อยๆ จนครบทุกคน

4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเดินเดินร่ำทำท่าทางประกอบเสียงเพลงไปเรื่อยๆ ถ้าหากเพลงหยุดให้นักเรียนรีบจับคู่ กล่าวทักทายกัน และให้สัมภาษณ์หรือทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกทุกๆ คน ให้ได้รายละเอียดมากที่สุด เช่น ถามชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง อาหารที่ชอบมากที่สุด กีฬาที่ชอบมากที่สุด งานอดิเรก วิชาเรียนที่ชอบมากที่สุด เป็นต้น เมื่อเพลงดังขึ้นก็รีบเดินหรือทำท่าทางประกอบเสียงเพลง ถ้าเพลงหยุดก็ให้ทักทายและสัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้ โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที

4.3 ผู้นำกลุ่มซักถามถึงความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรม และถามคำถามอื่นๆ ดังนี้

4.3.1 เมื่อสมาชิกได้ซักถามถึงสิ่งที่ตนต้องการอยากรู้เกี่ยวกับตัวเพื่อนๆ ทำให้นักเรียนได้ประโยชน์อย่างไร

4.3.2 เมื่อสมาชิกได้บอกในสิ่งที่ตนเองต้องการให้ผู้อื่นรู้ ทำให้สมาชิกรู้สึกอย่างไร

4.3.3 การพบปะสนทนากับผู้อื่นได้อย่างไร

4.3.4 สมาชิกจะนำการพูดคุยไปใช้ในโอกาสใดบ้าง

4.3.5 ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

4.3.6 ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญเพิ่มเติม

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2

กิจกรรมเกมตัวฉันเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ พฤติกรรมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง

แนวคิด

ภาพลักษณ์ของคนเราสามารถพัฒนาหรือแก้ไขปรับปรุงภาพลักษณ์ของตัวเองได้ ถ้าเรามีความตั้งใจที่จะปรับปรุง

สื่อ

1. กระดาษ A4
2. ใบความรู้
3. ใบงานที่ 1 และ 2

จำนวนสมาชิก 10 คน

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการสนทนาและทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามถึงความพอใจเกี่ยวกับงานหรือการกระทำของตนเอง ถ้าหากไม่พอใจนักเรียนทำอย่างไร

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนนั่งหลับตานึกถึงภาพของตนเองโดยลำดับภาพตั้งแต่ตื่นนอน ตอนเช้า อาบน้ำ แต่งตัว ทานอาหารเช้า นั่งรถมาโรงเรียน ได้เจอเพื่อน เล่นกับเพื่อน เข้าแถว เข้า

เรียนในห้องเรียน จนกระทั่งเลิกเรียน นั่งรถกลับบ้าน ทานอาหาร ทำการบ้าน และเข้านอน โดยใช้เวลาในการลำดับภาพชีวิตประจำวันของตนเอง 3 นาที

2.2 ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1 ตัวฉันทเอง โดยให้สมาชิกทุกคนวาดภาพตนเอง และเขียนพฤติกรรม หรือลักษณะนิสัยในด้านดี และไม่ดีของตนเองลงในใบงาน

2.3 ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ให้นำภาพของตนเองมาพูดคุยกัน ว่าแต่ละคนเป็นอย่างไร มีพฤติกรรม หรือลักษณะนิสัยที่ดี และไม่ดีอย่างไร มีสิ่งใดที่ดี และอยากเก็บเอาไว้ หรือมีสิ่งใดที่ไม่ดีและอยากปรับปรุงแก้ไข (ใช้เวลาทั้งกลุ่ม 5 นาที) และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ออกมารายงานของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง

2.4 ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2 ตัวฉันทเองที่ฉันอยากเป็น โดยให้สมาชิกทุกคนวาดภาพของตนเองใหม่อีกครั้ง เป็นภาพที่ตนเองอยากให้เป็น และเขียนบอกถึงพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยที่ดี และเหมาะสมที่ตนต้องการ และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คนออกมารายงานของตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง พร้อมกับโชว์ภาพประกอบ

ขั้นที่ 3 ขั้นคิดวิเคราะห์

3.1 ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ออกมานำเสนอภาพของตนเองที่ฉันอยากเป็น

3.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ อภิปราย และแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่ตนได้ทำกิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มใช้คำถามนำดังนี้

3.2.1 ภาพที่สมาชิกแต่ละคนวาดมานั้น เหมือนกันหรือไม่เพราะเหตุใด

3.2.2 มีใครบ้างที่วาดออกมาแล้วเหมือนจริงตามที่ตนจินตนาการ

3.2.3 ภาพที่สมาชิกทุกคนวาดเสร็จแล้วนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ เพราะอะไร

3.2.4 ตอนแรกที่เราวาดภาพเสร็จแล้วรู้สึกอย่างไร และต่อมาผู้นำกลุ่มให้เวลาสมาชิกทุกคนได้วาดภาพของตนเองใหม่ทำให้ทุกคนรู้สึกอย่างไร มีความสุขมากขึ้นหรือไม่ที่ได้ปรับปรุงภาพของตนเอง

ขั้นที่ 4 สรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปแนวความคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้จากใบความรู้

4.2 ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

4.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

การประเมิน

1. สังเกตจากการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบประเมินท้ายกิจกรรม

ใบความรู้ (กิจกรรม ตัวฉันเอง)

สิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวตนของบุคคลไม่ว่าจะเป็นข้อดี ข้อเสีย เป็นสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจ ล้วนเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นและแก้ไขเปลี่ยนแปลงใหม่ได้ทั้งสิ้น หากเราได้มีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมยินดีที่จะแก้ไขในสิ่งนั้นๆ ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้นได้เช่นกัน

ใบงานที่ 1 ตัวฉันเอง

พฤติกรรม/ลักษณะนิสัยที่ดี

[illegible]

พฤติกรรม/ลักษณะนิสัยที่ไม่ดี

[illegible]

ใบงานที่ 2 ตัวฉันเอง

พฤติกรรม/ลักษณะนิสัยที่ฉันอยากเป็น

[illegible]

ครั้งที่ 3

กิจกรรมเกมชมตนเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกพูดในทางบวกกับตนเอง ซึ่งจะทำให้มีผลต่อการกระตุ้นให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นความสำคัญของการพูดในทางบวก

แนวคิด

การพูดกับตนเองในทางบวกหรือทางที่ดี เป็นการแสดงออกถึงความรักตนเองทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อความสำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง

สื่อ

1. ใบความรู้ 10 แผ่น
2. ใบงาน 10 แผ่น

จำนวนสมาชิก 10 คน

เวลา 50 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มสนทนา และทักทายสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มว่า เคยนึกคิดเกี่ยวกับอะไร แล้วมีความรู้สึกเหมือนว่าได้อยู่ในเหตุการณ์นั้นหรือไม่ ผู้นำกลุ่มอาจหยิบเอาภาพธรรมชาติ ทะเล ป่า อาหารต่างๆ และอื่นๆ มาให้สมาชิกทุกคนดู แล้วถามถึงความรู้สึก

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนนั่งหลับตา แล้วจินตนาการถึงตนเองตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ซึ่งอากาศในวันนี้ค่อนข้างเย็นทำให้รู้สึกว่ายังไม่อยากจะตื่นเลย แต่วันนี้เป็นวันที่ต้องไปเรียนหนังสือ นักเรียนตั้งใจ ค่อยๆ ลุกขึ้นจากที่นอนทันทีจากนั้นจึงเดินไปหยิบผ้าเช็ดตัวและเดินไปที่

ห้องน้ำ นักเรียนเริ่มแปรงฟัน การแปรงฟันทำให้รู้สึกเย็นในช่องปาก และหอมสดชื่น จากนั้นนักเรียนเริ่มอาบน้ำทำให้รับรู้ถึงความเย็นของน้ำที่มาสัมผัสกับร่างกายนักเรียนรู้สึกหนาว จึงรีบอาบน้ำอย่างเร็ว และเช็ดตัว เมื่อแต่งตัวเสร็จจึงเดินลงมาที่โต๊ะอาหาร นักเรียนเห็นคุณแม่กำลังเตรียมอาหารเข้าให้กับทุกๆ คน เมื่อคุณแม่เห็นนักเรียนเตรียมตัวพร้อม ในการไปโรงเรียนแต่เช้า คุณแม่จึงชื่นชมและโอบกอดนักเรียนทำให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น และมีความสุขมากสำหรับเช้าวันใหม่ที่สุดใส่วันนี้ จากนั้นนักเรียนนั่งทานอาหารร่วมกันในครอบครัว วันนี้อาหารเช้าเป็นข้าวต้มกึ่งร้อนๆ ที่หอมน่ารับประทานมาก เมื่อรับประทานเสร็จนักเรียนจึงไปโรงเรียน วันนี้ไปถึงโรงเรียนแต่เช้า วันนี้อากาศสดชื่นจริงๆ นักเรียนเดินมาพบอาจารย์แหว่นนำประตุนักเรียนวางกระเป๋าลงและยกมือไหว้ อาจารย์ยิ้มทักทายด้วยความเป็นมิตร นักเรียนรู้สึกดีและมีความสุข จากนั้นนักเรียนเดินนำเอากระเป๋าไปเก็บบนห้องเพื่อนๆ จากนั้นจึงได้พูดคุย และเล่นกับเพื่อนๆ อย่างมีความสุข

2.2 ผู้นำกลุ่มเล่าเรื่องพลังความคิดทางบวกว่ามีผลอย่างไร โดยผู้นำกลุ่มเล่านิทานหญิงชรากับความทุกข์ให้ทุกคนฟัง

2.3 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้

1. ทำไมหญิงชราคนนี้จึงมีแต่ความทุกข์
2. ถ้าหญิงชราจะมีความสุขทุกวันได้จะต้องมีการปรับเปลี่ยนอะไร และอย่างไร

2.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเข้าแถวเป็นวงกลมใหญ่ เพื่อเล่นเกมชมตนเอง โดยครูอธิบายวิธีการเล่นดังนี้

2.4.1 ให้สมาชิกที่ยืนตรงข้ามกับผู้นำกลุ่มเป็นผู้เล่นคนแรก หรือผู้นำกลุ่มกำหนดเอง

2.4.2 ผู้นำกลุ่มเป็นผู้นำเกมพูดว่า “นับเพิ่มครั้งละ 3” ผู้เล่นคนแรก คนที่สอง จะนับ 1, 2, ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่ 3 จะร้องไชโยแล้วพูดชมตนเอง พูดอย่างไรก็ได้ที่เป็นคำพูดทางบวก เช่น ฉันท่ง ฉันทวย ต่อไปผู้เล่นคนที่สี่ ห้า จะนับ 4, 5, ตามลำดับ ผู้เล่นคนที่หกจะร้อง “ไชโย” และพูดชมตนเอง คนที่เจ็ด แปด ก็จะนับ 7, 8, ต่อไป ถ้าถึงจำนวนที่เพิ่มขึ้นครั้งละ 3 ให้ร้องไชโยเสมอ จนกว่าจะมีผู้นับผิดหรือเมื่อผู้นำเกมให้หยุดผู้ที่นับผิดจะต้องออกจากการเล่น

2.4.3 เมื่อนับหมดไป ก็จะนับเวียนไปเรื่อยๆ ถ้าผู้นำเกมเปลี่ยนจำนวน การนับเพิ่มซึ่งอาจจะนับเพิ่มครั้งละ 2, 4, 5, 7 หรืออื่นๆ ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ขั้นที่ 3 ขั้นคิดวิเคราะห์

1.1 ผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกโดยใช้แนวคำถามดังนี้

- 1.1.1 ทุกๆ คนเคยเล่นเกมเช่นนี้หรือไม่
- 1.1.2 เล่นเกมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
- 1.1.3 ทุกคนรู้สึกอย่างไรที่ได้พูดทางบวกกับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

- 4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ และได้ประโยชน์อะไรบ้าง
- 4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนคำพูดชมตนเองในใบกิจกรรม
- 4.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

การประเมิน

- 1. สังเกตจากการทำกิจกรรม
- 2. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และแสดงความคิดเห็น
- 3. ประเมินจากใบประเมินท้ายกิจกรรม

ใบความรู้ (แผนการจัดกิจกรรมเรื่อง ชมตนเอง)

ปรัชญาแห่งความสำเร็จ

ถ้าคุณคิดว่า คุณจะพ่ายแพ้แล้วละก็ คุณก็จะพ่ายแพ้ ถ้าคุณไม่คิดว่า คุณอยากจะทำแล้วละก็ คุณก็จะไม่ประสบความสำเร็จอะไรเลยแม้แต่อย่างเดียว แม้ว่า คุณอยากจะทำนะ แต่คุณว่าไม่สามารถจะชนะได้ ชัยชนะก็จะไม่เป็นของคุณ ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่พยายามตั้งใจทำอะไรแล้วละก็ คุณก็จะพบกับความล้มเหลวสิ่งที่พวกเราค้นหาจากโลกนี้คือ ความสำเร็จที่เริ่มจากกำลังใจของมนุษย์ ทุกสิ่งทุกอย่างคือการตัดสินใจจากสภาพจิตใจของมนุษย์ ถ้าคุณคิดว่า คุณเป็นคนสะเพร่าแล้วละก็ คุณก็จะเป็นไปตามนั้น

ถ้าคุณคิดว่า คุณจะไปในตำแหน่งที่สูงที่สุดแล้วละก็ ก่อนที่คุณจะไปถึงตำแหน่งนั้น คุณควรมีความเชื่อมั่นว่า คุณสามารถก้าวไปถึงอย่างแน่นอน การต่อสู้ของชีวิต ไม่ใช่ว่าคนที่แข็งแรงและคนที่ทำงานเร็วจะได้เปรียบเสมอไปไม่ช้าก็เร็ว คนที่จะประสบความสำเร็จก็คือ คนที่เชื่อว่า “ฉันทำได้”

นโปเลียน ฮิล

ที่มา: อุษณีย์ โพธิสุข, 2544: 74

นิทานเรื่อง “หญิงชรากับความทุกข์”

มีหญิงชราคนหนึ่งอาศัยอยู่กับลูกสาวสองคน ซึ่งทั้งสองคนมีอาชีพแตกต่างกัน บุตรสาวคนโตมีอาชีพทำแป้งรำขาย ส่วนบุตรสาวคนเล็กมีอาชีพขายร่มกันฝน แต่หญิงชรานี้ไม่เคยมีความสุขเลย เนื่องจากถ้าวันใดฝนตกนางก็จะทุกข์ใจ และร้องไห้ เพราะการที่ฝนตกนั้น จะทำให้แป้งรำของลูกสาวโตขึ้น เพราะไม่ได้ตากแดด และวันไหนที่อากาศดีเธอก็ร้องไห้เสียใจอีก เนื่องจากบุตรสาวคนเล็กที่มีอาชีพขายร่มกันฝนก็จะไม่สามารถขายร่มได้ ดังนั้นชีวิตของเธอจึงมีแต่ความโศกเศร้าเสียใจ เนื่องมาจากความคิดของเธอเอง

จากนิทานดังกล่าวมีคำสอนแก่ไว้ว่า หญิงชราจะต้องเปลี่ยนความคิดที่ให้ร้ายแก่ตนเอง จึงจะทำให้อะไรๆ ดีขึ้น วิธีเปลี่ยนความคิดได้แก่การคิดใหม่ว่า วันใดฝนตกให้คิดดีใจกับลูกสาวคนเล็กที่มีอาชีพขายร่ม และวันใดที่แดดออกให้คิดดีใจกับลูกสาวคนโตที่ทำแป้งรำ การเปลี่ยนความคิดเช่นนี้มีข้อสรุปว่า การเปลี่ยนความคิดที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมอง คิดในทางที่ผิด คิดร้าย ให้เปลี่ยนเป็นความคิดที่นำความสุข ความถูกต้อง และการสร้างสรรค์มาสู่ตนเองและบุคคลที่เกี่ยวข้อง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเปลี่ยนความคิดที่ให้โทษมาเป็นความคิดที่ให้ประโยชน์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ที่มา: ก่องแก้ว เจริญอักษร. พัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ, 2545: 74

ใบกิจกรรม
ให้นักเรียนเขียนคำพูดที่เป็นการชมตนเองต่อไปนี้

คำหุณตตนเอง ันทำไม่ได้เน่นอน
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันไม่กล้าทำหุรอก
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันทำอะไรมีแต่ล้มเหลว
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันจี้เกียจมาโรงเรียน
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันลายมือไม่สวยเลย
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันเล่นกีฬามีไม่เป็น
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันหน้าตาไม่ดีเท่าคนอื่นเลย
 ชมตนเอง

คำหุณตตนเอง ันอยากเป็นคนอื่น
 ชมตนเอง

ชื่อ ัน

ครั้งที่ 4

กิจกรรมเป้าหมายชีวิต

จุดมุ่งหมาย

1. ให้สมาชิกเห็นถึงความสำคัญของการมีเป้าหมาย
2. ให้สมาชิกวางแผนหาวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเองได้

จำนวนนักเรียน 10 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ใบกิจกรรม 1, 2, 3
3. ใบความรู้
4. ดินสอ

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มสนทนา และซักถามสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มซักถามสมาชิกกลุ่มว่าใครเคยมีความรู้สึกลอยลางทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จหรือไม่ เช่น อยากทำการบ้าน หรืองานที่ค้างให้เสร็จ อยากเรียนให้ดีขึ้น อยากให้คุณครูชม แล้วมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกพับให้เป็นรูปนกอะไรก็ได้
2. ให้สมาชิกเล่าเรื่องเกี่ยวกับนกตามใบกิจกรรม ว่านกตัวนี้ชื่ออะไร และนกตัวนี้กำลังจะบินไปไหน

ขั้นที่ 3 การคิดวิเคราะห์

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 5 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันพูดคุยถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายว่าคนเราต้องมีเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ โดยบันทึกลงในใบงาน
2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

1. ครูสรุปถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายว่า คนเราทุกคนย่อมต้องการเป้าหมายในชีวิต แต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ได้ เนื่องจากมีปัญหาและอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย แต่อย่างไรก็ตามปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตเราสามารถแก้ไขได้ ชีวิตเป็นของเรา ดังนั้นถ้าเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตนเองถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น เราควรที่จะให้โอกาสตนเองในการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำเอาความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เช่น การหกล้ม เราสามารถลุกขึ้นมาขึ้นได้ ถึงแม้ว่าการหกล้มทำให้เราเจ็บปวด เราสามารถนำเอาความเจ็บปวดนั้นมาเป็นบทเรียนที่ทำให้เราไม่เดินหกล้มอีก
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนเป้าหมายของตนเอง 1 เรื่อง จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ (การเรียนรู้ กิจกรรมกีฬา คนตรี หรือสิ่งอื่นๆ ที่ตนเองชื่นชอบและอยากประสบความสำเร็จ และเขียนถึงวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นได้สำเร็จ โดยผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างในเรื่องการเรียนรู้ เช่น

เป้าหมายของฉัน คือ “อยากเรียนในวิชาคณิตศาสตร์ให้ได้คะแนนดีขึ้น”

วิธีการ 1. มีความตั้งใจเรียนในห้องเรียน ไม่พูด/คุย ในขณะที่ครูสอน

2. ทำการบ้าน หรือทำแบบฝึกหัดด้วยตนเอง

3. ส่งงานตรงเวลาทุกครั้ง

4. ถ้ามีปัญหาไม่เข้าใจถามอาหารผู้สอน

3. ครูให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

การประเมิน

1. สังเกตจากการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบประเมินท้ายกิจกรรม

ครั้งที่ 5

กิจกรรมการฝึกหายใจและจินตนาการเพื่อลดความเครียด

จุดมุ่งหมาย

1. ให้สมาชิกฝึกหัดการหายใจที่ถูกต้อง
2. ให้สมาชิกสามารถใช้วิธีการฝึกหายใจและจินตนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองได้
3. ให้สมาชิกเรียนรู้ความสัมพันธ์ ระหว่างจิตกับกาย

จำนวนนักเรียน 10 คน

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เครื่องเล่นเทปและเทปคลายเครียด
2. เทอร์โมมิเตอร์

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1.1 ครูกล่าวถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือไม่สบายใจในชีวิตประจำวัน และให้นักเรียนเล่าถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น ทำการบ้านส่งครูไม่ทัน หรือถูกครูเตือนหรือดุบ่อยๆ หรือบางคนอาจมีปัญหาทะเลาะกับเพื่อน เป็นต้น

1.2 ครูอธิบายให้นักเรียนทราบถึง “พลังของการฝึกหายใจ และการจินตนาการ” เพื่อลดความเครียด

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

2.1 ผู้นำกลุ่มสาธิตวิธีการฝึกหายใจเพื่อลดความเครียด ตามหลักการฝึกหายใจ โดยให้สมาชิกทุกคนฝึกหายใจพร้อมกับการสาธิตของผู้นำกลุ่ม โดยให้ทุกคนนับ 1 ถึง 8 สูดลมหายใจลึกเข้าหนึ่งครั้งและหลับตาลง หายใจออกให้เต็มที่และให้ลมหายใจออกไปจากปอดให้หมดจริงๆ หายใจเข้าอีกครั้ง ในขณะที่สูดลมหายใจเข้านี้ ให้จินตนาการเห็นเลข 1 ในใจและในขณะเดียวกันใจ

ก็จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า กลั้นใจไว้สักสามวินาที หายใจออกและในขณะที่คุณหายใจออกอย่างเต็มที่นี้ ให้พูดคำว่า “สอง” ในใจ พร้อมกับนึกให้เห็นมโนภาพเลข 2 ไปด้วยในขณะเดียวกัน หายใจเข้าอีกครั้งพร้อมกับนึกภาพเลข 3 และพูดคำว่า “สาม” ในใจไปด้วย พร้อมกันกับที่มุ่งความสนใจอยู่ในการหายใจเข้านั้น กลั้นหายใจไว้สามวินาทีแล้วจึงหายใจออกให้หมดเต็มที่และหายใจในขณะเดียวกันที่พูดในใจว่า “สี่” นึกถึงภาพเลข 4 พร้อมกับมุ่งให้จดจ่ออยู่กับการหายใจออกนั้นด้วย หายใจเข้าอีกครั้ง พูดในใจว่า “ห้า” หายใจออกพร้อมกับพูดว่า “หก” พยายามนึกภาพตัวเลขที่และมุ่งความสนใจอยู่ที่การหายใจด้วย ในขณะเดียวกันหายใจเข้า นับ 7 และหายใจออกนับ 8 ทำทั้งหมดซ้ำอีกครั้งตั้งแต่ 1 ถึง 8 แล้วจึงค่อยล้มตัวขึ้นช้าๆ

2.2 ผู้นำกลุ่มแจ็กเทอร์โมมิเตอร์ และสก็อตเทปให้กับสมาชิกทุกคนและให้ทุกคนติดเทอร์โมมิเตอร์ไว้ที่นิ้วกลางข้างซ้าย โดยผู้นำกลุ่มอธิบายถึงอุณหภูมิของคนเราว่า เมื่อคนเรามีความเครียดอุณหภูมิจะต่ำ แต่เมื่อเราอารมณ์ดีมีความสุขอุณหภูมิจะเพิ่มสูงขึ้น เริ่มแรกจะให้ทุกคนสำรวจอุณหภูมิของตนเองว่ามีอุณหภูมิเท่าไร แล้วให้สมาชิกทุกคนบันทึกไว้

2.3 ผู้นำกลุ่มเปิดเทปคลายเครียด

2.4 ให้สมาชิกทุกคนดูอุณหภูมิของตนเองเพื่อเปรียบเทียบกับครั้งแรกว่าแตกต่างกันหรือไม่

ขั้นที่ 3 การคิดวิเคราะห์

3.1 ผู้นำกลุ่มพูดคุยและซักถามว่า มีใครที่อุณหภูมิสูงขึ้นบ้าง

3.2 ให้สมาชิกคนเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง หลังจากฝึกการผ่อนคลายด้วยการจินตนาการ

3.3 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายด้วยการจินตนาการ

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ และได้ประโยชน์ อะไรบ้าง

4.2 ครูให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงใบประเมินท้ายกิจกรรม

การประเมิน

1. สังเกตจากการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบประเมินท้ายกิจกรรม

ครั้งที่ 6

กิจกรรมฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีการผ่อนคลาย
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักการคิดและการจินตนาการด้านอนาคต
3. เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเอง

จำนวนนักเรียน 10 คน

ระยะเวลา 50 คน

สื่อ/อุปกรณ์ เทปเรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

ขั้นตอนของกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำให้สมาชิกฟังในกลุ่มใหญ่ (5 นาที) ว่ามนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความรักที่บริสุทธิ์ต่อตนเอง ต่อบุคคลอื่นๆ และสรรพสิ่งในโลก แม้บุคคลหรือสรรพสิ่งในโลกจะแตกต่างกัน แต่ทุกสิ่งก็มีคุณค่าแตกต่างกันไปในตัวของมันเอง เหมือนเช่นสมาชิกทุกคน ที่ควรรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองก็มีความค่าต่อตัวเองเช่นเดียวกัน

จัดบรรยากาศห้องกิจกรรมให้เงียบสงบ ให้ทุกคนหลับตาสักครู่ บอกทุกคนว่าให้ตั้งใจฟัง เรื่องที่จะเปิดให้ฟังต่อไปนี้ แล้วผู้นำกลุ่มเปิดเทป “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” (5 นาที) หลังจากจบ ให้นักเรียนหลับตาสักครู่ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยถามทุกคนว่า รู้สึกอย่างไรหลังจากฟัง บทความเรื่องนี้ไปแล้ว ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้ (10 นาที) จากนั้นให้ทุกคนช่วยกัน สรุปว่า ได้ประโยชน์อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ (5 นาที)

ขั้นที่ 3 ขั้นคิดวิเคราะห์

การได้พูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มหันมามองถึงควมมีคุณค่าของตนเองที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ และได้ประโยชน์อะไรบ้าง

4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

การประเมิน

1. สังเกตจากการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการตอบคำถาม อภิปราย และแสดงความคิดเห็น
3. ประเมินจากใบประเมินท้ายกิจกรรม

บทสคริป 1 เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

... ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจเล็กๆ ของฉันและของทุกๆ คน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบๆ ข้างทุกๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเองให้

ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมายและในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นในชีวิตของ ฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวเองมากขึ้นทุกวัน มัน เป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึง ความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้ไปพร้อมๆ กับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆ ของฉัน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออก แผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำ แต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันจิตใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน

ครั้งที่ 7-16

กิจกรรมฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง (ประยุกต์)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเอง
2. เพื่อให้สมาชิกใช้เทคนิคการคิด พุคกับตนเองในทางบวก
3. เพื่อให้สมาชิกรับข้อมูลเชิงบวก ในพฤติกรรมกรเรียนที่เหมาะสมด้านสมาชิกในการฟัง การตอบคำถาม การส่งงาน และการทำงานกลุ่ม

จำนวนนักเรียน 10 คน

ระยะเวลา 30 นาที

สื่อ/อุปกรณ์ เทปเรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

ขั้นตอนของกิจกรรม

ขั้นที่ 1 ขั้นนำ

1. ผู้นำกลุ่มพุดคุยถึงเป้าหมายและวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน
2. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจและให้สมาชิกกลุ่มตั้งใจปฏิบัติตนให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ (ครั้งที่ 8-16 จะเป็นการติดตามผลจากการนำไปปฏิบัติ)
3. ผู้นำกลุ่มจัดบรรยากาศห้องกิจกรรมให้เงียบสงบ ให้ทุกคนหลับตาสักครู่ บอกทุกคนว่าให้ตั้งใจฟังเรื่องที่ จะเปิดให้ฟังต่อไปนี้ แล้วผู้นำกลุ่มเปิดเทป “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” (5 นาที) หลังจากจบ ให้นักเรียนหลับตาสักครู่ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นกิจกรรม

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยถามทุกคนว่า รู้สึกอย่างไรหลังจากฟังบทความเรื่องนี้ไปแล้ว ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้ (10 นาที) จากนั้นให้ทุกคนช่วยกันสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ (5 นาที)

ขั้นที่ 3 ขั้นคิดวิเคราะห์

การได้พูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มหันมามองถึงควมมีคุณค่าของตนเองที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด

ขั้นที่ 4 ขั้นสรุป และนำหลักการไปประยุกต์ใช้

4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ และได้ประโยชน์อะไรบ้าง

4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบันทึกถึงความรู้สึก และบันทึกความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองในแต่ละครั้ง

บทสคริป 2 เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดในของตัวเอง”

... ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตัวเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจลึกๆ ของฉันและของทุกๆ คน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบๆ ข้างทุกๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันอยากทำให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันรู้แล้วว่าในโลกนี้ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันจะนั่งนิ่งขณะที่อาจารย์สอน จะตั้งใจเรียน ฟังทุกคำพูดที่ครูอธิบาย นั่งเงียบได้นานๆ ในเวลาเรียน (2 วัน) ครั้งที่ 2 ในขณะที่อาจารย์สอน ตั้งใจเรียน ฟังทุกคำพูดที่ครูอธิบาย ทำการบ้าน

หรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จและส่งในเวลาที่กำหนด (3 วัน) ครั้งที่ 3 ไม่ลุดจากที่นั่งในขณะที่อาจารย์สอน ตั้งใจเรียน ฟังทุกคนพูดที่ครูอธิบาย ไม่คุย และเล่นกับเพื่อนในเวลาเรียน จะทำการบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จและส่งในเวลาที่กำหนด ฉันช่วยเหลือเพื่อนในการทำงานกลุ่ม ฉันสามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้เป็นอย่างดี (5 วัน)

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันจะ (ครั้งที่ 1 ไม่ลุดจากที่นั่งในขณะที่อาจารย์สอน ครั้งที่ 2 ไม่ลุดจากที่นั่งในขณะที่อาจารย์สอน ตั้งใจเรียน ฟังทุกคนพูดที่ครูอธิบาย ไม่คุย และเล่นกับเพื่อนในเวลาเรียน ครั้งที่ 3 ไม่ลุดจากที่นั่ง ในขณะที่อาจารย์สอนตั้งใจเรียน ฟังทุกคำพูดที่ครูอธิบาย ไม่คุย และเล่นกับเพื่อนในเวลาเรียน จะทำการบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมายเสร็จและส่งในเวลาที่กำหนด

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออก แผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันจิตใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป