

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ภาคผนวก ข แบบสอบถามความรับผิดชอบต่อการเรียน

ภาคผนวก ค รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

กิจกรรมที่ 9

เทคนิคการเตือนตนเอง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ด้วยตนเอง

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักเรียน และทบทวนเทคนิคการจินตนาการและการคิดในแง่บวกและคิดตามเหตุปัจจัยโดยไม่ใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ตัดสิน ซึ่งช่วยให้แสดงพฤติกรรมในทางบวกได้

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม และอธิบายเพื่อชี้ให้เห็นว่าเราไม่ต้องการให้คนอื่นบังคับควบคุมหรือจัดการทุกสิ่งเพื่อให้เรามีความรับผิดชอบต่อการเรียน ดังนั้นเราจึงต้องมีเทคนิค วิธีการเตือนตนเองให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้เราเป็นนายของตนเอง ให้ความคิดที่ถูกต้องเป็นนายของเราเอง

3. ผู้นำกลุ่มถามนักเรียนว่าเวลาที่นักเรียนรับรู้ว่าจะเกิดความสับสนขึ้นในใจ หรือไม่พอใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้ว นักเรียนมีวิธีการจัดการกับตนเองอย่างไรบ้าง (นักเรียนตอบทีละคน) จากนั้นผู้นำกลุ่มเสนอเทคนิคการเตือนตนเอง ได้แก่

3.1 การพูดกับตัวเองในใจ เช่น ใจเย็น ๆ ทำใจให้สบาย จันเคยทำได้มาแล้ว ครั้งนี้ต้องทำสำเร็จ เดี่ยวค่อย ๆ คิด ฯลฯ

3.2 การนับในใจ เพื่อชะลอหรือเปลี่ยนความคิดที่ชักนำให้แสดงพฤติกรรมในทางลบ เช่น นับ 1 2 3 4 5 6.....

3.3 การคิดไปข้างหน้า ถ้า.....(ทำ).....แล้วจะเกิดอะไรขึ้น (ให้นักเรียนฝึกคิด) เช่น

ถ้าคุยกับเพื่อนขณะที่อาจารย์สอน แล้ว.....

ถ้าทำการบ้านคณิตฯในวิชาสังคม แล้ว.....

ถ้าชวนเพื่อนคุยในกลุ่มย่อย แล้ว.....

ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนยกตัวอย่างสถานการณ์ที่พบในชั้นเรียนมาถามเพื่อน และให้เพื่อน ๆ ตอบ

3.4 การควบคุมพฤติกรรมภายนอก เช่น ทำนั่งในการเรียน เริ่มจากการวางฝ่ามือบนโต๊ะ หรือที่ตัก ถังนั่งติดที่เก้าอี้ ถ้าตัวตรง วางฝ่าเท้าทั้งสองข้างติดกับพื้น ริมฝีปากติดกัน ถ้าอาจารย์ไม่ถาม สายตามองตามอาจารย์ หูฟังเสียงอาจารย์พูด

4. ผู้นำกลุ่มถามสิ่งทีนักเรียนได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรม และสรุปสิ่งที่นักเรียนตอบ พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติม “เทคนิคที่นักเรียนได้ฝึกในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการควบคุมพฤติกรรม

ตนเองได้ ซึ่งนักเรียนสามารถนำไปประยุกต์เทคนิคที่เรียนมาจะเลือกเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งไปใช้หรือใช้ร่วมกันก็ได้ เมื่อนักเรียนจะแสดงความไม่รับผิดชอบต่อการเรียนก็ให้นำทักษะที่ได้ฝึกในแต่ละกิจกรรมมาใช้หรือนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งในช่วงแรก ๆ อาจจะปฏิบัติได้ไม่เป็นประจำก็ค่อย ๆ ฝึกไป สิ่งสำคัญคือแม้ว่านักเรียนจะแสดงด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม นักเรียนจะต้องพยายามควบคุมตนเองไม่ให้กระทำซ้ำอีก หรือตระหนักให้ได้ว่าตนเองกำลังขาดความรับผิดชอบต่อ การเรียน เมื่อรู้ตัวแล้วก็พยายามหยุดหรือยังคิดไม่ให้ทำต่อไป และหากสามารถควบคุมตนเองได้ก็ให้มีคำพูดบอกกับตนเอง เช่นว่า เราทำดีแล้ว ทำได้ดีมาก เก่งมาก เป็นต้น ซึ่งเป็นการให้กำลังใจตัวเองให้พยายามทำสิ่งดี ๆ ต่อไป แม้อันอื่นไม่เห็นแต่ตัวเราจะรู้ตัวเอง และทำให้เกิดการภูมิใจในตนเองอีกด้วยและเราจะนำเทคนิคที่ได้ฝึกมาทั้งหมดไปใช้ในสภาพจริง เป็นการฝึกทบทวนและการ รู้จักนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้”

5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนซักถามแสดงความคิดเห็นและกล่าวขอบคุณนักเรียน “อาจารย์ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ครูอยากเสนอให้นักเรียนทดลองนำเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปใช้ดูบ้างได้ผลเช่นใดก็นำมาแลกเปลี่ยนกัน อาจารย์ขอขอบใจที่ได้ที่ได้เรียนรู้จากนักเรียน เราจะพบกันในกิจกรรมที่ 9 นะ”

8. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายการร่วมกิจกรรมที่ 9

ชื่อ แบบประเมินกิจกรรม “เทคนิคการเตือนตนเอง”

เวลา 50 นาที

แบบประเมินกิจกรรม

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “เทคนิคการเตือนตนเอง” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “เทคนิคการเตือนตนเอง” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 8

เทคนิคการคิดในแง่บวก

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนฝึกคิดในแง่บวกเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักเรียน และทบทวนเทคนิคการการควบคุมตนเองโดยคิดอยู่กับปัจจุบัน จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อให้ นักเรียนอยู่ในสถานะที่ผ่อนคลาย โลงสบายในการร่วมกิจกรรมต่อไป ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง “ลมหายใจ” ให้ นักเรียนฟัง พร้อม ทำท่าทางประกอบตามครุประมาณ 3 เที้ยว ถามมความรู้สึกของนักเรียนทีละคนว่า นักเรียนรู้สึกอย่างไร

2. ผู้นำกลุ่มเสนอเทคนิคการคิดในแง่บวก เพื่อเป็นทางเลือกให้ นักเรียนนำไปบูรณาการใช้ กับสถานการณ์จริง

* ยามพบอุปสรรคในการทำงาน

“ไม่เป็นไร..เริ่มใหม่” คำพูดนี้สำคัญมาก เวลาท่านต้องประสบกับปัญหา ความ ล้มเหลวในการทำงานหรือเจอข้อผิดพลาดอะไรขึ้นมาอย่างไม่คาดคิด หรือเวลาเพื่อนร่วมงานทำงาน ผิดพลาด คำพูดนี้จะเป็นเครื่องปลอบใจและให้กำลังใจได้เป็นอย่างดี คำว่า “ไม่เป็นไร” เป็นคำที่ ทำให้จิตใจปลอดวางจากปัญหาไม่ถูกบีบคั้นจากปัญหา คำว่า “เอาใหม่” เป็นคำพูดที่ปลุกคุณธรรม ข้อ “วิริยะ” ที่แปลว่า เพียรสู้งานปลุกใจให้เราคิดสู้ ปัญหา ไม่ท้อถอย

* ยามพบกับเหตุการณ์ร้ายที่ไม่พึงปรารถนา

“โชคดีนะเนี่ย” ไม่ว่าเราจะเจอกับความทุกข์กายทุกข์ใจอะไรในชีวิตประจำวันให้ คิดเสียว่าสิ่งเลวร้ายที่เราต้องประสบทุก ๆ ครั้ง มันไม่ได้ร้ายกาจจนถึงที่สุดแม้สักอย่างเดียว มันเป็น ความ “โชคดี” ของเราจริง ๆ ที่ไม่เจอหนักกว่านี้

ตัวอย่าง

* เดินหัวชนเสาหัวปูน อุทานว่า “อูย! โชคดีนะเรา หัวยังไม่แตก”

* ทำขนมหล่น พุดกับตัวเองว่า “โชคดี ที่ยังเหลือตั้งครึ่ง”

* ถูกแม่ตำหนิ พุดกับตัวเองว่า “โชคดี ดี ที่ไม่โดนแม่ตี”

* ยามมีปัญหา กับเพื่อน

“เขายังดีนะ” เวลาเรามีปัญหากับเพื่อน เช่น บางคนอาจจะพุดไม่ดีกับเรา บางคน อาจจะเอาเปรียบเรา บางคนอาจจะมึเจตนาไม่ดีกับเรา ให้คิดเช่นเดียวกันว่าสิ่งที่เขาทำนั้นมันยังไม่ได้ ร้ายแรงถึงที่สุด มันยังมีแง่ดี ๆ ให้เราคิดถึงเขาอยู่เสมอ

ตัวอย่าง

เพื่อนเรานินทาเรา พูดยกับตัวเองว่า นี่เขายังดีนะที่ไม่ถึงกับมาดักทำร้ายเรา มีคนขโมยปากกาเราไป เราก็คิดว่า เจ้าขโมยนี้ยังดีที่ไม่ยกไปทิ้งกระเป๋ เพื่อนทำงานเอาเปรียบเรา เราก็คิดว่า เขายังดีที่ไม่ใส่ร้ายป้ายสีเราลับหลัง

*** เทคนิคคิดเมื่อเจอปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน**

“เอ๊ะ ! ตรงนี้ได้อะไร เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้จิตตั้งแง่คิดเพื่อมุ่งหาความรู้ทันทีที่ได้พบกับปัญหาต่าง ๆ

ตัวอย่าง

เราเดินตกท่อระบายน้ำ - ตั้งคำถามว่าเราเดินตกท่อตรงนี้ทำให้เราได้อะไร เช่น ใต้ร่มกระวังมากขึ้นเวลาที่เดินผ่านตรงนี้ หรือ เรามีเวลาหยุดพักผ่อนดูแลตัวเองดีใจจังไม่ได้ดูแลตัวเองมานานแล้ว

เพื่อนนินทาเรา ตั้งคำถามว่าเราได้อะไรจากเหตุการณ์นี้ เช่น คนที่กล่าวร้ายเรา บางที่เขาต้องไปนอนคิดหาจุดอ่อนในตัวเราเพื่อเอามาพูดโจมตี บางทีจุดอ่อนนี้เราอาจมีอยู่จริงแต่เราไม่รู้มาก่อน นี่เป็นประโยชน์มาก เพราะเราสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาพัฒนาปรับปรุงตนเองได้ ดังนั้น เราจึงควรที่จะขอบคุณคนนินทาเราเพราะเขาอุตส่าห์ไปนั่งคิดนอนคิดช่วยค้นหาข้อมูลมาช่วยให้เราปรับปรุงตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนฝึกคิดการมองโลกในแง่ดี ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ในใบงานที่ 1 แล้วออกมานำเสนอให้เพื่อน ๆ ฟัง

4. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนซักถามแสดงความคิดเห็นและกล่าวขอบใจนักเรียน “อาจารย์ขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ครูอยากเสนอให้นักเรียนทดลองนำเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปใช้ดูบ้างได้ผลเช่นใดก็นำมาแลกเปลี่ยนกัน อาจารย์ขอขอบใจที่ได้ที่ได้เรียนรู้จากนักเรียน เราจะพบกันในกิจกรรมที่ 9 นะ”

8. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนตอบแบบประเมินกิจกรรมและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายการร่วมกิจกรรมที่ 9

สื่อ

1. ใบงานที่ 1
2. แบบประเมินกิจกรรม “เทคนิคการคิดในแง่บวก”

เวลา 50 นาที

ใบงานที่ 1

จงเขียนวิธีคิดในแง่บวก

1. เพื่อนนินทา :
2. ยืมให้เธอแล้ว ไม่ແຍແສ
.....
3. โคนแม่ค้าแต่เจ้าครู :
4. ครูสอนไม่รู้เรื่องเลย
5. วันหยุดการบ้านเพียบ
6. เพื่อนมีมือถือ แต่เราไม่มี
7. ชอบเขา แต่เขาไม่ชอบเรา :
8. ผิดหวังผลสอบดูหนังสือแทบตายได้แค่ 1.20 :
9. เข้าคิวซื้อตั๋วหนังอยู่ดีๆ เพื่อนเล่นแข่งกีฬาหน้าตาเฉย
10. ข้างห้องเปิดเพลงเสียงดังหนวกหูทั้งวัน.....
11. คนชอบมาแซวเราว่า "น้องคำ คอทคอม.....
12. รู้สึกว่าตัวเองโง่ โคนคนอื่น หลอกอยู่เรื่อย
13. เพื่อนเห็นแก่ตัว กินไหนกินด้วย แต่ไม่เคยช่วยสักบาท
14. หน้าเป็นสิ่ว ไปไหนมาไหน อายเพื่อน.....
15. ทำตั้งค้ตกหาย 100 บาท :
16. พ่อแม่ชอบเห็นเราเป็นเด็กตลอดชาติ
17. พ่อบังคับผมจะให้สอบเอ็นๆคิดให้ได้..เครียดมาก
18. เพื่อนชอบพูด ข่มเราประจำ
19. เกิดมาจน
20. เพื่อนไม่สนใจเราเลย ทำดีเอาใจทุกอย่างแล้วนะ.....
21. ถ้าหนูจะต้องทำในสิ่งที่ตัวเองไม่อยากทำ เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ทำยังไงไม่ให้จี้เกียจ
.....
22. กระเป๋ารถเมล์สายที่นั่งประจำ พุดจาไม่สุภาพ.....
23. ครูสอนน่าเบื่อ โคนเรียนดีกว่าเรา.....
24. ผมไม่ใช่เด็กแล้วนะครับ ทำไมผู้ใหญ่ชอบบังคับกันเรื่อย
25. ผิดหวังผู้ใหญ่ในบ้านเรา ไม่ยอมแก้ไขปัญหาเลย.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

แบบประเมินกิจกรรม

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “เทคนิคการคิดในแง่บวก” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “เทคนิคการคิดในแง่บวก” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. กิจกรรมนี้มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 7

เทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดอยู่กับปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกเทคนิคการคิดอยู่กับปัจจุบัน เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการสุดลมหายใจที่ถูกต้อง เพื่อการผ่อนคลายให้ส่งผลต่อการแสดง

พฤติกรรม

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักเรียน และทบทวนเทคนิคการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด ซึ่งช่วยให้แสดงพฤติกรรมในทางบวกได้ โดยสอบถามนักเรียนที่ละคนว่าได้นำเทคนิคใดไปฝึกใช้บ้างแล้ว และได้ผลอย่างไรบ้าง

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มโยนเข้าสู่เทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดอยู่กับปัจจุบัน เพื่อยับยั้งการแสดงพฤติกรรมในทางลบ “กิจกรรมที่ 6 ที่ผ่านมาระดับได้เรียนรู้การยั้งคิดไปแล้ว แต่เมื่อใดที่เราไม่สามารถควบคุมตนเองด้วยการยั้งคิด คือ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของเราเกิดการขัดแย้งกันขึ้นมาและสับสนหาทางออกไม่ได้ ในวันนี้เราจะมาฝึกเทคนิคการคิดอยู่กับปัจจุบันด้วยกัน ซึ่งมีขั้นตอนการฝึกดังนี้”

2.1 ให้รับรู้ความรู้สึกนั้นโดยตรงไปตรงมา โดยตอบตนเองในใจให้ได้ว่ารู้สึกอย่างไร อย่างต่อเนื่อง เช่น ฉันรู้สึกโกรธ ฉันรู้สึกเกลียด ฉันรู้สึกไม่ชอบ ฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันรู้สึกชอบ

2.2 สุดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ยาว ๆ 3-4 ครั้ง

2.3 รับรู้ความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และเลือกแสดงพฤติกรรมในปัจจุบันให้ดีที่สุด หรือคิดถึงผลที่ตามมาให้หลาย ๆ ทาง

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงถึงการรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้เป็นปัจจุบันการคิดอยู่กับปัจจุบัน และการสุดลมหายใจที่ถูกต้องจะช่วยเพิ่มออกซิเจนในเลือดทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด จึงทำให้อารมณ์กลับเข้าสู่ภาวะที่สงบ จึงแสดงพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเสริมเทคนิคการสุดลมหายใจที่ถูกต้องจะต้องสุดลมหายใจช้า ๆ ยาว ๆ ให้ลมหายใจผ่านเข้าถึงช่องท้อง ซึ่งจะสังเกตได้จากท้องจะพอง และยุบตามจังหวะการหายใจในขณะที่หน้าอกจะไม่พอง-ยุบหรือเคลื่อนไหวตาม

4. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนฝึกเทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง และให้นักเรียนตรวจสอบตัวเองโดยให้นักเรียนนอนหงาย และเอาฝ่ามือซ้ายและที่แผ่นหน้าอก มือขวาแตะช่องท้องจะทำให้ตรวจสอบ

การหายใจได้ง่ายขึ้น หลังจากนั้นให้บททวนขั้นตอนการควบคุมตนเอง โดยคิดอยู่กับปัจจุบันอีกครั้งหนึ่ง

5. ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนที่ละคนในช่วงที่ฝึกเทคนิคการหายใจที่ถูกต้อง และสรุปว่าเกี่ยวกับการทำสมาธิด้วยการเล่านิทานเรื่อง ยักษ์ปีนต้นไม้ให้นักเรียนฟังดังนี้

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชายตัดฟืนอาศัยอยู่ในป่า ทำมาหากินด้วยความซื่อสัตย์สุจริต และแน่นอน จนกระทั่งมาวันหนึ่ง ปรากฏร่างเทวดาตรงหน้าชายตัดฟืน "เราจะมอบของล้ำค่า เพื่อเป็นรางวัลตอบแทนที่เจ้าเป็นคนดี มันคือยักษ์วิเศษ " เทวดากล่าวและบรรยายสรรพคุณต่อ "เจ้ายักษ์ตนนี้มีความสามารถสูง มันเกิดมาเพื่อทำงาน มันสามารถทำงานให้เจ้าได้ทุกอย่าง และทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญมันทำงานได้เร็วมากเลย " แต่.. เทวดาวันวรรคเล็กน้อยแล้วกล่าวต่อ "เจ้าต้องระวังหากไม่สามารถหางานให้มันทำได้ละก็...มันจะกลับมาเล่นงานเจ้าเอง มันจะเล่นงานเจ้าถึงตายเชียวนะ"

ชายตัดฟืนตัดสินใจรับยักษ์วิเศษไว้ เขาพามันกลับบ้าน

ทันทีที่เข้าบ้าน ยักษ์ตนนั้นก็เริ่มกล่าวว่า "นาย ๆ มีอะไรให้ข้าฯ ทำบ้าง"

ชายตัดฟืนได้มอบหมายงานให้ยักษ์ไปทำความสะอาดบ้านที่ทรุดรุ่ง ตัวเองก็กระหม่อมใจที่ได้พัก ขณะที่เขากำลังจะเอนตัวลงงีบ ก็ได้ยินเสียงชัดเจนดังข้างหูว่า "นาย ๆ ข้าฯ ทำความสะอาดบ้านเสร็จแล้ว มีอะไรให้ข้าฯ ทำอีก"

ชายตัดฟืนกวาดสายตามองไปรอบ ๆ บ้านอย่างไม่เชื่อสายตาตัวเอง บ้านสะอาดหมดจดอย่างไม่มิตติ เหนือเมื่อดึงมุ้งขึ้นเต็มหน้าผาก เขาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าสั่งให้ยักษ์ไปตัดฟืนที่เขาทำค้างไว้เป็นงานชิ้นใหญ่ที่ทำให้เขาพอมีเวลา จากนั้นชายตัดฟืนได้ไปปรึกษาท่านผู้รู้ประจำหมู่บ้าน หลังจากฟังคำแนะนำชายตัดฟืนได้กลับถึงบ้าน เจ้ายักษ์เสร็จงานผ่าฟืนพอดี

"นาย ๆ ผมผ่าฟืนเสร็จแล้วมีอะไรให้ผมทำอีก" น้ำเสียงของเจ้ายักษ์ส่อเลศนัยว่ามันจะได้กินชายตัดฟืนเป็นอาหารแน่ ๆ

ชายตัดฟืนเริ่มทำตามแผนทันที เขาสั่งให้ยักษ์พาตนไปยังต้นไม้สูงกลางป่า ณ ต้นไม้นั้นเขาสั่งให้เจ้ายักษ์ให้ลิดกิ่ง ลิดใบออกจนหมด ต้นไม้สูงต้นนี้จึงดูเหมือนเสาโล้น ๆ ต้นหนึ่ง

"นับจากนี้ไป" ชายตัดฟืนกล่าว "เมื่อใดที่เจ้ายืนอยู่ที่โคนต้นงานของเจ้าคือให้ปีนขึ้นไปจนสุดปลายยอดไม้" เขาเว้นเล็กน้อยก่อนที่จะกล่าวต่อ "และเมื่อใดที่เจ้าอยู่ปลายยอดไม้ งานของเจ้าคือให้ปีนลงมายัง โคนต้นไม้"

คำสั่งสองคำนี้ทำให้เจ้ายักษ์ทำงานเป็นวงจรรันไม่รู้จบ ผลก็คือเมื่อใดที่ชายตัดฟืนมีงานให้ทำ เขาก็เรียกเจ้ายักษ์มาใช้ ครั้นเมื่องานเสร็จสิ้นลงเขาก็ใช้ให้เจ้ายักษ์ไปปีนต้นไม้.....

ยักยวิเศษตนนี้ก็คือความคิดของมนุษย์นั่นเอง ใ้หรือไม่ว่าความคิดของมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสามารถสูง เป็นสิ่งที่เรื้อยั้ง มนุษย์มีเทคโนโลยีอันทันสมัย เดินทางไปถึงดวงจันทร์ได้ ก็เพราะความคิดนี้เอง แต่..บ่อยครั้งที่เราพบว่าเพราะความคิดนี้แหละ กลับมาเล่นงานมนุษย์เสียเอง บางคนคิดมากจนบั่นทอนสุขภาพ บ้างถึงกับจบชีวิตตนเองลงด้วยซ้ำ ก็เพราะเจ้าความคิดนี้เอง

ต้น ไม้ในนิทานก็คือลมหายใจในตัวเรานั้นเอง ซึ่งจะเดินทางขึ้นลง จากปอดขึ้นสู่จมูกจากจมูกลงสู่ปอดเท่านั้น

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าผู้มีปัญญาย่อมรู้จักที่จะใช้ความคิดของตนเองให้เกิดประโยชน์ ครั้นเมื่อว่างจากการคิด ก็ควรหมั่นฝึกนำจิตของตนมาอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ผู้ที่ทำได้เช่นนี้ ก็จะยังชีวิตที่เป็นประโยชน์และเป็นสุข.

6. ผู้นำกลุ่มถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ชักถามแสดงความคิดเห็น และกล่าวขอบใจนักเรียน “อาจารย์ขอขอบใจนักเรียนทุกคนที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ครูอยากเสนอให้นักเรียนทดลองนำเทคนิคที่ได้เรียนรู้ไปใช้ดูบ้าง ได้ผลเช่นใดก็นำมาแลกเปลี่ยนกัน อาจารย์ขอขอบใจที่ได้ที่ได้เรียนรู้จากนักเรียนเราจะพบกันในกิจกรรมที่ 8 นะ”

8. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายการร่วมกิจกรรมที่ 8

สื่อ

1. ใบความรู้ที่ 1
2. แบบประเมินกิจกรรม “เทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดอยู่กับปัจจุบัน”

เวลา 50 นาที

แบบประเมินกิจกรรม

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “เทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดอยู่กับปัจจุบัน” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “เทคนิคการควบคุมตนเองโดยคิดอยู่กับปัจจุบัน” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. กิจกรรมนี้มีประโยชน์อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 6

เทคนิคการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรับรู้และรู้เท่าทันอารมณ์ที่ปราศจากการยั้งคิด
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความกระฉ่างในการควบคุมพฤติกรรมด้วยการยั้งคิด

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มชักทายนักเรียน และทบทวนเทคนิคการวิเคราะห์ A-B-C และการแสดงพฤติกรรมโดยคิดในแง่บวกและคิดตามเหตุปัจจัยโดยไม่ใช้อารมณ์เป็นเกณฑ์ตัดสินซึ่งช่วยให้แสดงพฤติกรรมในทางบวกได้

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ และอธิบายเพื่อชี้ให้เห็นว่าคนเราไม่ต้องการให้คนอื่นบังคับควบคุมหรือจัดการทุกสิ่งเพื่อให้เรามีความรับผิดชอบต่อการเรียน ดังนั้นเราจึงต้องมีเทคนิควิธีการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้เราเป็นนายของตนเอง ให้ความคิดที่ถูกต้องเป็นนายของเราเอง

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับตัวชี้แนะทางสรีระที่สังเกตตนเองได้ในช่วงที่จะเกิดความรู้สึก (อารมณ์) ที่ปราศจากการยั้งคิด โดยแสดงบทบาทสมมติ เช่น

- รู้สึกดีใจ สังเกตได้จาก การยิ้ม แววตาที่สดใส สบายตัว ไม่เหนอะหนะที่ซึม
- รู้สึกเสียใจ สังเกตได้จาก น้ำตาไหล หน้าแดง นัยน์ตาดำมองเศร้า
- รู้สึกโกรธ สังเกตได้จาก หน้าแดง ตาโต ตัวร้อน มือเย็น เหงื่อซึม ใจสั่น

อาการเกร็ง เกรียด ฯลฯ

4. ผู้นำกลุ่มถามนักเรียนว่า โดยส่วนใหญ่ ถ้าเกิดความรู้สึกในทางลบ หรือเกิดอารมณ์ในทางลบ จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมอย่างไรบ้าง (นักเรียนตอบแล้วผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างและอธิบายเพิ่มเติม)

- โกรธเพื่อนที่พูดเยาะเย้ย นักเรียนจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร เช่น ลูกขึ้นต่อยเพื่อนได้เถียง หรือนั่งเฉย ๆ

- ไม่พอใจเพื่อนที่ไม่เห็นด้วยกับงานนักเรียนทำ นักเรียนอาจจะแสดงพฤติกรรมไม่พูดด้วย เงียบ ต่อว่าเพื่อน เฉย ๆ แสดงสีหน้าไม่พอใจ

- ตื่นเต้นที่นำการบ้านวิชาคณิตศาสตร์มาทำขณะกำลังเรียนวิชาสังคมศึกษานักเรียนมักจะแสดงพฤติกรรมลูกกลนพลางเขียน พลางชำเลื่องดูอาจารย์ไปด้วย หรือตั้งหน้าตั้งตาทำการบ้านคณิตศาสตร์ แต่ทำด้วยใจสั่น มือสั่น

5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่าง “นักเรียนได้เรียนรู้การรับรู้อารมณ์ที่ปราศจากการยั้งคิดแล้ว ต่อไปเราจะมาฝึกการยั้งคิดเพื่อให้แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม”

กรณีที่ 1

มีคนล้อเลียนเราว่า “ไอ้เทื่องนี้หว่า เราสู้ศึกโครธ อายุเพื่อน แล้วอาจจะไปต่อยคนที่พูดล้อเลียนได้ แต่ถ้าเรารู้จักยั้งคิดตามความเป็นจริงจะพบว่าถ้าเขาพูดจริง เขาก็พูดไม่ผิดก็ไม่เสียหายอะไร เขาเตือนเราให้รู้ตัวเราเอง แต่ถ้าเขาพูดไม่จริง ก็แสดงว่าไม่ใช่ตัวของเราจึงไม่ควรถือสา พฤติกรรมที่แสดงออกไปจะเป็นไปในทางบวกทันที จะไม่เกิดเรื่องจะแก้ไขโดยสันติวิธีด้วยการยั้งคิดของเรา ดังนั้นการยั้งคิดจึงมีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม

กรณีที่ 2

เพื่อนส่งจดหมายเวียนชิ้นเล็ก ๆ มาให้ รู้สึกเฉย ๆ หรือ ชอบ หรือไม่ชอบ จึงเขียนตอบคืน ถ้าเรามีการยั้งคิด แยะแยะเวลาเรียน เวลาเล่น เดี่ยวพูดกันตอนหมดเวลาเรียนก็ได้ ตอนนี้เรียนก่อนจึงยังไม่เขียนส่งคืน หรือคิดถึงผลที่ตามมาถ้าเขียนตอบคืน แล้วอาจารย์พบเข้าจะเป็นอย่างไร

6. ผู้นำกลุ่มถามชี้แนะให้เห็นว่า “การที่เราเกิดความคิด ความรู้สึกในทางลบแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกมักจะเป็นไปในทางลบ แต่จะเป็นไปได้ใหม่ที่เกิดความรู้สึกในทางลบแล้ว พฤติกรรมที่แสดงออกจะเปลี่ยนไปในทางบวก” (นักเรียนตอบ) “ตอบเป็นไปไม่ได้ ถ้าหากเรารู้จักฝึกฝนการควบคุมกระบวนการความคิด ความรู้สึกในทางลบให้ลดลง เป็นการรู้จักการยั้งคิดและรู้จักเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกไป ซึ่งการฝึกฝนดังกล่าวจะพัฒนานักเรียนให้มีความรับผิดชอบต่อการเรียนได้ และจะส่งผลต่อการเรียนของนักเรียนไปโดยอัตโนมัติ”

7. ผู้นำกลุ่ม ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ที่ 1 และสรุปถามถึงสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้โดยกระตุ้นให้นักเรียนตอบทุกคน และผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ และอธิบายเพิ่มเติม “สิ่งสำคัญที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่ดูเหมือนเป็นการขาดการยั้งคิด ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา นั่นก็คือเราปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล หรือการกระทำตามความต้องการของตนเองมากเกินไปจนลืมนึกถึงว่า ส่งผลกระทำต่อคนอื่น หรือเป็นผลเสียต่อตนเอง เช่น การไม่ตั้งใจเรียนมัวแต่เล่น ไม่รู้จักแยกแยะเวลาเรียนเวลาเล่น หรือการนำงานวิชาอื่นขึ้นมาทำแบ่งเวลา การทำงานไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้วิชาที่เรียนอยู่ไม่เข้าใจแล้วยังแสดงให้เห็นว่าเป็นคนไม่มีความรับผิดชอบ งานที่ทำอย่างรีบเร่งก็อาจผิดพลาดได้ แต่ถ้าเรารู้ว่าหน้าที่ของเรา ณ ขณะนั้นควรทำอะไร รู้จักแบ่งเวลาให้เหมาะสม เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

8. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามแสดงความคิดเห็นและกล่าวขบใจนักเรียน “อาจารย์ขอขบใจนักเรียนทุกคนที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ ครูอยากเสนอให้นักเรียนทดลองนำเทคนิคที่ได้

เรียนรู้ไปใช้ดูบ้างได้ผลเช่นใดก็นำมาแลกเปลี่ยนกัน อาจารย์ขอขอบใจที่ได้ที่ได้เรียนรู้จากนักเรียน เราจะพบกันในกิจกรรมที่ 7 นะ”

9. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายการร่วมกิจกรรมที่ 7

สื่อ

1. ใบความรู้ที่ 1
2. แบบประเมินกิจกรรม“เทคนิคการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด”

เวลา 50 นาที

ใบความรู้ที่ 1

ความฉลาดทางอารมณ์

ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ซาโลเวย์ (Salovey, 1998. อ้างถึงใน นันทนา วงษ์อินทร์, 2543 : 134-147) ได้กล่าวถึง การพัฒนาในแต่ละองค์ประกอบไว้ดังนี้

1. การรู้จักอารมณ์ตนเอง
2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ตนเอง
3. การสร้างการจงใจให้ตนเอง
4. การหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น
5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรู้จักอารมณ์ของตนเอง (Know one's emotion)

เป็นการรู้ว่าอารมณ์ของตนเป็นเช่นไรทั้งตามปกติและรู้ถึงลักษณะและการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่ปกติ (อารมณ์ชั่ววูบ) รวมถึงผลย้อนกลับของอารมณ์ต่าง ๆ ของตน

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นองค์ประกอบเบื้องต้นที่สำคัญที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนของการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ของตนเองต้องเริ่มจาก “การรู้ตัว” หรือที่เรียกว่า การมีสติ ในเรื่องของการเกิดอารมณ์ สาเหตุการแสดงอารมณ์ และผลย้อนกลับ ตลอดจนการรู้ตัวในเรื่องของความคิดเกี่ยวกับอารมณ์

โดยปกติเมื่อเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น คนเราจะอยู่ในประเภทใดประเภทหนึ่งใน 3 ประเภทต่อไปนี้เป็นคือ

1. ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ คือไม่สามารถฝืนอารมณ์ได้แสดงพฤติกรรมออกไปตามสภาพของอารมณ์ เมื่อแสดงพฤติกรรมออกไป ถ้าเรามีการรู้ตัวเรา บางครั้งเราจะคิดว่าทำไมเราจึงเป็นเช่นนั้น เราไม่น่าเกิดอารมณ์เช่นนั้นขึ้นเลย เราน่าจะคิดได้ในทางที่ดีกว่านั้น ถ้าเราคิดได้แสดงว่าเรารู้ตัวว่าเราถูกครอบงำโดยอารมณ์

2. ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยอมรับสภาพ ละเลยไม่สนใจ เป็นการบอกตัวเองให้ “เฉยไว้” อย่าคิดถึงมัน เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ แต่การหยุดคิดถึงอารมณ์ ไม่ได้ทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลง ยังคงมีอยู่ในความรู้สึกของเรา อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้แสดงว่ามีระดับของการรู้สึกลดลงมากกว่าในข้อ 1

3. การรู้เท่าทันอารมณ์ รู้ตัวว่าในสภาพการณ์ของอารมณ์นี้จะทำเช่นไรจึงจะเหมาะสมที่สุด การรู้ตัวจะมีพลังเหนือความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ การจะหลุดพ้นจากอารมณ์ไม่ดีไม่ใช่

การเลือกที่จะแสดงอารมณ์ออกมาแล้วเก็บอารมณ์ไว้ แต่ต้องหาทางออกให้อารมณ์หรือทางที่จะหลุดพ้นจากอารมณ์นั้นให้ได้ด้วย

การรู้จักอารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทำให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ แล้วรู้จักปรับใช้อารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ผลที่ตามมาจะทำให้รู้สึกสบายใจมีความสุขขึ้น มีประสิทธิภาพในการใช้ความคิดเพิ่มขึ้นมีการแสดงออกที่ดีขึ้น

แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้คือ

1. ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตน พิจารณาว่าเราเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้อยตามอารมณ์ตนเอง คล้อยตามอารมณ์ผู้อื่น หรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมภายนอก

- ทบทวนลักษณะการแสดงอารมณ์ ว่าเราได้แสดงอาการใดออกไป
- ทบทวนผลย้อนกลับจากการแสดงอารมณ์ของเรา
- รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ, ไม่พอใจ)
- คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม, ไม่เหมาะสม)
- ถ้ารู้สึกว่ามีไม่พอใจ คิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไป
- ถ้ารู้สึกว่ามีพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว

- ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว
- รู้สึกสบายใจ, ไม่สบายใจ
- คิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น
- ความคิด / ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

2. การจัดการ (บริหาร) อารมณ์ของตนเอง (managing emotions)

เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม กับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี ให้เกิดความสมดุล ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองนี้จะทำได้ดีเพียงใดนั้นสืบเนื่องมาจากการรู้จักอารมณ์ของตนเอง

การจัดการอารมณ์ได้เหมาะสมเพียงใดดูได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. ควบคุมได้ ไม่แสดงอารมณ์อย่างทันทีทันใด มีความรู้ตัวไม่ถูกรอบงำโดยอารมณ์
2. มีเหตุผลสามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดและการแสดงอารมณ์
3. ก่อให้เกิดพฤติกรรมและผลย้อนกลับในแง่บวก
4. แสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และสถานการณ์

การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขใจซึ่งจะมีผลไปถึงความสำเร็จและความสุขในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ลองพิจารณาตนเองว่าจัดการกับอารมณ์ในลักษณะใด

1. แสดงออกทันทีตามที่ต้องการโดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมา
2. เก็บกดเอาไว้ไม่แสดงออก พยายามลืม ไม่คิดถึง หลีกเลี้ยง
3. โทษผิดผู้อื่นไปแสดงออกกับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง หาแพะรับบาป
4. ระบายออกได้เหมาะสม อารมณ์ดีขึ้น ผลที่เกิดตามมาเป็นไปในทางที่ดี

การจัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 1 ความเครียดอาจลดลงในขณะนั้นแต่ผลที่ตามมาอาจทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีขึ้นไปอีก

วิธีที่ 2 เป็นการทำร้ายสุขภาพจิตของตัวเองเพราะอารมณ์ยังคงอยู่ ไม่ได้ระบายออก หากมีการสะสมไว้มากเพียงใดยิ่งจะเกิดอันตรายตามมาภายหลังมากขึ้นเพียงนั้น

วิธีที่ 3 ทำให้สบายใจขึ้นชั่วคราวที่ได้ระบายอารมณ์ไปยังผู้อื่นแต่ผลย้อนกลับอาจไม่ดีนัก โดยเฉพาะในด้านสัมพันธภาพ

วิธีที่ 4 นับว่าเป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาดผู้ที่จัดการกับอารมณ์ในวิธีที่ 4 นี้ต้องมีการรู้ตัว รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเองและเข้าใจสถานการณ์แวดล้อม

การฝึกการจัดการอารมณ์ของตนเอง

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ดูด้วยว่าผลที่เกิดตามมาเป็นเช่นไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ตั้งใจไว้เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ในคราวต่อไป ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร/จะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี มอง-ฟัง สิ่งดี สร้างอารมณ์แจ่มใส เกิดความสุขใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ผู้อื่น/สิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากข้อ 3 ทำให้เกิดความคิดที่ดี การกระทำที่ดี ทำให้เกิดผลย้อนกลับที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

5. ฝึกการมองหาประโยชน์/โอกาสจากอุปสรรค/ปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการเปลี่ยนมุมมอง มองหาแง่ดี-โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายให้เราได้แสดงความสามารถ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นแล้วกับเรามีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง จงเลือกทางที่เป็นประโยชน์ที่สุดหรือมีโทษน้อยที่สุด

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอาการไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะถ้ามีความเครียดมาก ๆ จะไม่มีพลังพอที่จะให้หลุดพ้นการครอบงำอารมณ์ เมื่อควบคุมอารมณ์ได้แล้วก็จะได้หาทางระบายอารมณ์ในทางที่เหมาะสมต่อไป

“ปัญหาจะเกิดเมื่อเราคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา”

3. การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivating oneself)

เป็นการมองแง่ดีของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและสร้างความเชื่อมั่นว่า เราสามารถอยู่กับสิ่งนั้นได้ เราสามารถทำได้ เราสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ทั้งนี้เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะสร้างสรรค์สิ่งดี มุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะในด้านนี้ มีแนวโน้มว่าจะเป็นผู้ปฏิบัติงาน หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำในชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ดร.นโปเลียน ฮิลล์ ได้กล่าวเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไว้อย่างน่าสนใจว่า

“..... การมีชีวิตอยู่กับความล้มเหลว ความสิ้นหวังและความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น ๆ มีแต่จะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น จงเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจของ ท่านต่อบางสิ่งบางอย่าง ให้เป็นแรงบันดาลใจ”

ดังนั้นในการสร้างแรงจูงใจให้ตนเองนั้นคือ ต้องหยุดความรู้สึก “สงสารตัวเอง” เพราะการสงสารตัวเองจะทำให้เกิดความอ่อนแอย่อท้อ ไม่อยากที่จะต่อสู้ มุ่งแสวงหาที่พึ่งพิง ไม่เกิดการสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การสร้างแรงจูงใจจากอุปสรรคนั้นอาจทำได้จากข้อแนะนำซึ่ง น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง (2545 : 74) เสนอไว้ในหนังสือ “EQ” ดังนี้

1. ทำความเข้าใจว่า “อุปสรรค” จะเกิดขึ้นเมื่อเราคิดว่าสิ่งนั้นยากที่เราจะเอาชนะได้ ถ้าสิ่งใดเราทำได้แน่ ๆ ก็อย่าคิดว่ามันเป็นอุปสรรค
2. เมื่อพบอุปสรรคให้คิดหาสาเหตุของการเกิดหรือการที่เราต้องพบอุปสรรคนั้นด้วย เพราะจะพบว่า บางครั้งตัวเราเองเป็นผู้สร้างอุปสรรคนั้นขึ้นเอง
3. มองหาข้อดีของการเกิดอุปสรรคขึ้น เช่น มองว่า ทำให้เราได้ฝึกการแก้ปัญหา เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของเรา ทำให้เราได้มีประสบการณ์เพิ่มขึ้น เป็นต้น
4. จินตนาการถึงการแก้ไขอุปสรรคก่อนลงมือทำการจริงเป็นการสร้างพลัง/เตรียมความพร้อมให้ตนเองในการเผชิญอุปสรรค
5. ลงมือเผชิญ / แก้ไขอุปสรรค ถ้าสำเร็จจงชื่นชมตัวเอง ถ้าไม่สำเร็จหาสาเหตุของความไม่สำเร็จ และให้โอกาสตนเองในการแก้ไขต่อไป

แนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

วิธีการที่จะสร้างความเข้มแข็งของอารมณ์เพื่อเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระตุ้นตัวเองให้มีการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ซึ่งอาจทำได้ดังนี้

1. ทบทวนว่าสิ่งที่สำคัญในชีวิตของเรามีอะไรบ้าง ที่เราต้องการอยากได้ อยากมี อยากเป็น จัดอันดับความสำคัญ แล้วพิจารณาว่าการจะบรรลุสิ่งที่ต้องการแต่ละสิ่งนั้น สิ่งใดที่มีทางเป็นไปได้สิ่งใดเป็นไปได้ไม่ได้ สิ่งใดจะเกิดประโยชน์ สิ่งใดจะเกิดโทษ

2. นำความต้องการในข้อ 1 ที่เป็นไปได้และเกิดประโยชน์มาตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนให้แก่ตนเอง แล้ววางขั้นตอนที่จะมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้น
3. ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ต้องระวังอย่าให้เหตุการณ์บางอย่างมาทำให้ไขว่เขวไปจนออกนอกทางที่จะบรรลุเป้าหมาย
4. ถ้าท่านเป็นบุคคลประเภท “สมบูรณ์แบบ” (perfectionist) (คือทุกอย่างที่เกี่ยวกับท่านต้องดีที่สุด สมบูรณ์ที่สุด ผิดพลาดไม่ได้) ต้องพยายามลดความสมบูรณ์แบบลง ฝึกสร้างความยืดหยุ่นในอารมณ์ จะได้ไม่เครียด ผิดหวัง เสียกำลังใจหากเกิดสิ่งผิดพลาดบกพร่องขึ้น
5. ฝึกการมองหาประโยชน์จากอุปสรรค มองหาสิ่งดีจากสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว (เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนให้ไม่เกิดไม่ได้) เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีอื่น ๆ ต่อไป
6. ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี (ใช้พื้นฐานจากข้อ 5) ทำความเข้าใจในเรื่องการมองโลกแง่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ มองปัญหาให้เป็นการเรียนรู้ การคิดในแง่ดีทำให้รู้สึกดี มีพฤติกรรมที่ดีเกิดความพึงพอใจ เป็นการเพิ่มพลัง – แรงจูงใจให้ตัวเอง
7. หมั่นสร้างความหมายในชีวิตให้แก่ตนเอง มองสิ่งดีในตนเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ แม้จะเป็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในตัวเราและพยายามใช้สิ่งดีในตนสร้างให้เกิดคุณค่าแก่ทั้งตนเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความหมายในชีวิตมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มแรงจูงใจที่จะรู้สึก-คิด-และปฏิบัติสิ่งดีต่าง ๆ
8. ให้กำลังใจตัวเอง คิดอยู่เสมอว่า เราทำได้ – เราจะทำ – ลงมือทำ

4. การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น (recognizing emotion in others)

เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ – ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลของอารมณ์ตนเองตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถในด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไปเพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โดยปกติแล้ว บุคคลมักตั้งความคาดหวังกับผู้อื่น อยากให้เขาเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ ปฏิบัติต่อเราเช่นนั้นอย่างนี้ รวมทั้งเราต้องการมากกว่าการคาดหวังต่อตนเอง ว่าเราจะทำเช่นนั้นอย่างนี้ต่อผู้อื่น

แต่การที่เราจะให้ใคร ๆ ทำตามที่ใจเราต้องการนั้นจะเป็นไปไม่ได้ถ้าหากเขาไม่ยอม ที่ผู้อื่นทำตามที่เราอยากให้ทำนั้นเป็นเพราะเขาต้องการที่จะทำเช่นนั้นเอง (จะด้วยความเต็มใจหรือไม่ก็ตาม) สิ่งที่เราสามารถทำได้กับผู้อื่นก็คือการจูงใจเพื่อให้เขาลอยตามและเกิดความต้องการที่จะทำ

การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นและสามารถเข้าใจได้จะทำให้เรารู้ช่องทางที่จะโน้มน้าวใจเขาให้ทำในสิ่งที่เราต้องการได้

ในการจะฝึกในด้านนี้ได้ต้องพยายามนึกถึงผู้อื่นพอ ๆ กับการนึกถึงตนเอง จึงจะรับรู้อารมณ์ความรู้สึกผู้อื่นได้ดี

มีคำกล่าวที่น่าสนใจที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ไม่เกิดการหยั่งรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ดีได้

looking without seeing (มองแต่ไม่เห็น)

hearing without listening (ฟังแต่ไม่ได้ยิน)

talking without speaking (พูดแต่ไม่สื่อความ)

ก็เหมือนกับคำคมในภาษาไทยว่า

“เราอยู่บ้านเดียวกัน แต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน”

“กำแพงเมืองจีนเป็นกำแพงที่ยิ่งใหญ่ แต่กำแพงที่ยิ่งใหญ่กว่ากำแพงเมืองจีนนั้นคือกำแพงใจ”

แนวทางการฝึกการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น

1. ให้ความสนใจการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้าแววตา ท่าทาง การพูด ถ้อยคำ น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้าแววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่การตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น

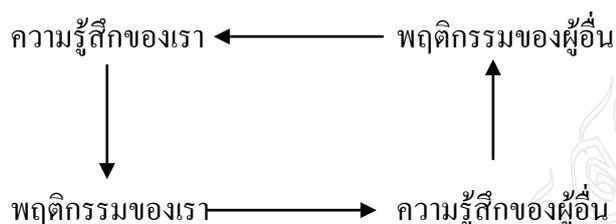
3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือเอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็จะมีผลคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงบ้าง

4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

5. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (handling relationships)

เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่มีความสามารถและทักษะด้านนี้จะสามารถใช้ทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับบุคคลต่าง ๆ ได้อย่างราบรื่น

สิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลก็คือ “ความรู้สึก” และ “พฤติกรรม” ถ้าเรามีความรู้สึกที่ดีต่อใครก็จะทำให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อบุคคลผู้นั้นตามมา ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกต่อกัน ก็จะมีผลต่อความรู้สึกของผู้รับพฤติกรรมนั้นด้วย ซึ่งอาจเรียกได้ว่า “วงจรแห่ง สัมพันธภาพ” ดังภาพ



แนวทางในการพัฒนาการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

1. การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น-เข้าใจ-เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ – สร้างความเข้าใจที่ตรงกันชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารกันด้วยหัวใจ)

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้ – การรับ – การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ-ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5. ฝึกการแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม ซึ่งอาจมีวิธีการอื่น ๆ อีกมากมายที่จะทำได้ แต่การจะให้เกิดผลอย่างแท้จริง ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทน ตั้งใจจริงที่จะสร้างอารมณ์ที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น และที่สำคัญต้องอาศัยเวลา หากท่านลองนำวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองไปปฏิบัติจะได้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่านทั้งด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสัมพันธภาพที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

“ความสำเร็จจะมีประโยชน์อันใดถ้าปราศจากความสุข”



แบบประเมินกิจกรรม

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “เทคนิคการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “เทคนิคการรับรู้อารมณ์ตนเองและการยั้งคิด” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 5

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกฝึกการรับรู้ให้ตรงกับสถานการณ์จริง

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิกกลุ่ม และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มนำกรณีตัวอย่างให้นักเรียนอ่าน

“เงินของออร์ที่เก็บไว้ในกระเป๋าเป้หายไป และออร์สังเกตเห็นอู๋ที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ทำท่าทางมีพิรุธ ทำตัวลับ ๆ ล่อ ๆ ในช่วงที่เพื่อนทำงานกลุ่ม ออร์เห็นว่าอู๋อยู่เฉย ๆ คนเดียวไม่พูดจา ไม่ช่วยงานเพื่อนเลย ซึ่งผิดปกติที่อู๋เคยพูดคุยคุยเก่ง ออร์จึงคิดว่าอู๋เป็นคนขโมยเงินไปอย่างแน่นอน และจะนำเรื่องนี้ไปบอกอาจารย์”

3. ผู้นำกลุ่มถามนักเรียนว่า “นักเรียนกรณีตัวอย่าง นักเรียนเห็นด้วยกับออร์หรือไม่ที่คิดว่าอู๋เป็นคนเอาเงินของออร์ไปเพราะอะไร” โดยกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่ละคนจนครบทุกคน

4. ผู้นำกลุ่มยังไม่สรุปตัดสินคำตอบและแนะนำเสนอแผ่นใสความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม พร้อมอธิบายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมว่ามีความสัมพันธ์กัน

5. ผู้นำกลุ่มโยนเข้าสู่กรณีตัวอย่างของออร์และชี้ให้เห็นว่า คนเราเมื่อได้รับรู้เรื่องราวต่าง ๆ อย่างเช่นรับรู้เรื่องของออร์กับอู๋ สามารถแตกประเด็นการรับรู้ของคนได้ 3 แบบ

5.1 รับรู้แล้วคิดในแง่ลบ

- รีบสรุปเกินไป ไม่มีข้อมูลที่เพียงพอ เช่น เห็นเขานั่งอยู่บริเวณนั้นก็สรุปว่าเป็นขโมย
- ยึดติดกับประสบการณ์ของตนเอง เช่น เคยเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับน้องที่บ้านจึงนำมาสรุปว่าเป็นเหมือนกัน
- ใช้ความรู้สึกส่วนตัวตัดสินแทน เช่น รู้สึกไม่ชอบพอกับคนแบบนี้ จึงตัดสินโดยใช้ความรู้สึก ซึ่งมักเกิดความลำเอียงง่ายมาก

5.2 รับรู้แล้วมองในแง่บวก

- มองตามสภาพที่เป็นจริง ๆ ไม่ใช้ความรู้สึกตัดสิน ติดตามเหตุปัจจัย เช่น ยังไม่เห็นเขาหยิบฉวยไปกับดาก็อย่างเพิ่งไปตัดสิน แต่นำมาพิจารณากับองค์ประกอบอื่นอีก

- คิดในแง่ดีบ้าง เช่น วันนั้นเขาอาจจะไม่สบายก็ได้ จึงเจียมไม่พุดคุยจะได้ไม่มีอคติกับเขา

5.3 มองผลที่ตามมา

- ถ้าคิดในแง่ลบ โดยกล่าวหาเพื่อน ผลที่ตามมาเสียความรู้สึกที่ดี ๆ กับเพื่อน โดยไม่รู้ข้อเท็จจริง

- ถ้าคิดในแง่บวก ยังคบกันได้ต่อไป และเตือนตัวเองให้ระมัดระวังในการเก็บรักษาสິงของ

6. ผู้นำกลุ่มอธิบายเกี่ยวกับการเลือกรับรู้สิ่งหนึ่ง ของบุคคล ถ้าเราเลือกรับรู้ได้ถูกต้อง เราจะมีข้อมูลที่ดีเป็นพื้นฐานการตัดสินใจ แต่ถ้าเราบิดเบือนการรับรู้หรือตีความผิดพลาดข้อมูลที่สำคัญขาดหายไปก็จะมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ตัวอย่างที่บุคคลอาจรับรู้เหตุการณ์เดียวกันได้ในแง่มุมที่แตกต่างกัน เช่น

- มีคนเหยียบเท้าคุณ คุณจะรับรู้และตีความว่าอย่างไร
แนวการตอบ - รับรู้ว่าเป็นอุบัติเหตุ รู้สึกเฉย ๆ และคิดว่าไม่เป็นไร
- รับรู้ว่าเป็นความสะเพร่าของเขารู้สึกโกรธและแสดงพฤติกรรมโดยการเหยียบคืน หรือ คว้า ฯลฯ

- รับรู้ว่าเขาทำแบบนี้เพราะเขาโกรธเรา รู้สึกเสียใจที่ทำให้เขาโกรธ และอาจคิดว่าเป็นการถูกลงโทษที่ทำให้เขาโกรธ

- รับรู้ว่าเขาเหยียบเท้าเราเพราะมีคนอื่นกระแทกมารู้สึกโกรธคนอื่นที่กระแทกมาและทะเลาะกับทั้งสองคน

- รับรู้ที่เราวางเท้ากะกะขวางทางเดิน รู้สึกโกรธตัวเองที่ไม่ระวัง จึงทำให้คนอื่นเหยียบเท้าเราได้และคิดว่าตนเองควรระมัดระวัง รอบคอบให้มากกว่านี้

- รับรู้ที่เราเดินไม่ระมัดระวัง คิดเจ็บใจตัวเอง หรือคิดว่าตนเองควรระวังตัวให้มากกว่านี้

ผู้นำกลุ่มถามนักเรียนเป็นรายบุคคล แล้วให้นักเรียนตอบและให้ข้อสังเกตกับนักเรียนในตอนท้ายว่าเหตุการณ์เดียวกัน ความรู้สึกเหมือนกัน แต่การแสดงพฤติกรรมอาจจะแตกต่างกันได้ ถ้าสามารถคิดในแง่มุมที่แตกต่างออกไปได้ และให้นักเรียนทำกิจกรรมในใบงานที่ 1 และออกมานำเสนอ เพื่อช่วยกันอภิปรายและเสนอแนะเพิ่มเติม

7. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการรับรู้และตีความในทางบวก หรือเป็นกลางว่าจะทำให้เราแสดงพฤติกรรมในทางบวกหรือทางที่ดีด้วย นั่นคือ “หากมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับนักเรียนก็ขอให้ นักเรียนฝึกการรับรู้ให้ตรงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ไม่ควรตัดสินหรือกระทำโดยไม่ยึดความคิด

ความรู้สึกของตนเองเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ แต่ให้ฝึกคิดทางบวกหรือเป็นกลางและคิดถึงผลที่ตามมาหลาย ๆ ทาง” และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

8. ผู้นำกลุ่มถามสิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมที่นักเรียน โดยกระตุ้นให้นักเรียนตอบทีละคน ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม “กิจกรรมที่นักเรียนได้ฝึกในครั้งนี้จะทำให้คุณรู้สึกแยกแยะระหว่างความคิดเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน เมื่อคิดแล้วรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องที่คุณคิดและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอย่างไร นักเรียนก็จะพบว่าเป็นเรื่องที่แตกต่างกัน แต่เราไม่สามารถแยกออกหรือตัดส่วนหนึ่งออกไปได้ เพราะความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน เมื่อนักเรียนเข้าใจแล้วนักเรียนก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมได้ด้วยการคิดพิจารณาอย่างไตร่ตรอง ได้ทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปในอนาคต ทำให้นักเรียนมีสติสามารถรับรู้ได้ตรงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง นักเรียนก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกไปได้อย่างเหมาะสม อาจารย์ขอขอบใจนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ อาจารย์ขอขอบใจที่ได้เรียนรู้จากนักเรียนเราจะพบกันในการกิจกรรมที่ 6”

9. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม และนัดหมายการร่วมกิจกรรมที่ 6

สื่อ

1. ใบงานที่ 1
2. แบบประเมินกิจกรรม “ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม”

เวลา 50 นาที

ใบงานที่ 1

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สถานการณ์ “อาจารย์ให้คะแนนผลงานเราน้อยกว่าเพื่อน”

1.1 รับรู้แล้วคิดในแง่ลบ

.....

1.2 รับรู้แล้วมองในแง่บวก

.....

1.3 มองผลที่ตามมา

.....

2. สถานการณ์ “ถูกเพื่อนตำหนิว่าไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม”

2.1 รับรู้แล้วคิดในแง่ลบ

.....

2.2 รับรู้แล้วมองในแง่บวก

.....

2.3 มองผลที่ตามมา

.....

3. สถานการณ์ “ผลการสอบออกมาเราได้น้อยที่สุด”

3.1 รับรู้แล้วคิดในแง่ลบ

.....

3.2 รับรู้แล้วมองในแง่บวก

.....

3.3 มองผลที่ตามมา

.....

.....

แบบประเมินกิจกรรม

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 4

การฝึกวิเคราะห์ A-B-C

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์องค์ประกอบของการเกิดพฤติกรรม 'ได้แก่'
 - (A) หมายถึง สภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น หรือเงื่อนไข
 - (B) หมายถึง พฤติกรรม ความคิดหรือความเชื่อต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น
 - (C) หมายถึง เป็นสภาวะทางอารมณ์ที่เป็นผลมาจากความคิดหรือความเชื่อต่อสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนได้รู้เทคนิคการควบคุมการแสดงออกของตนเองได้

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทายนักเรียน กล่าวทบทวนเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายในการเรียน ซึ่งขอให้นักเรียนทุกคนตระหนักและตั้งใจทำให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มอ่านสถานการณ์ประกอบการฉายแผ่นในให้สมาชิกกลุ่มฟัง
“ในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ขณะที่นักเรียนทุกคนกำลังรออาจารย์เข้าสอน เด็กชาย ก. พุดจา ล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของเด็กชาย ข. ทำให้เด็กชาย ข. ลุกขึ้นชกหน้าเด็กชาย ก.จนปากแตก”
3. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มที่ละคำถามให้สมาชิกกลุ่มตอบและอภิปรายร่วมกับเพื่อน ๆ
 - 3.1 คำถาม - อะไรคือเหตุการณ์ที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่เด็กชาย ข.ชกหน้าเด็กชาย ก (A)
คำตอบ - นักเรียนทุกคนกำลังรออาจารย์เข้าสอน เด็กชาย ก.พุดจาล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของเด็กชาย ข.
 - 3.2 คำถาม -เมื่อถูกล้อเลียนชื่อพ่อแม่เด็กชาย ข.ทำอย่างไรหรือตอบสนองอย่างไร(B)
คำตอบ - เด็กชาย ข.ลุกขึ้นชกหน้าเด็กชาย ก.
 - 3.3 คำถาม -หลังจากเด็กชาย ข.ชกหน้าเด็กชาย ก แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C)
คำตอบ – (ตอบตามเนื้อหา) เด็กชาย ก.ปากแตก
 - 3.4 คำถาม -ถ้าสมาชิกเป็นเด็กชาย ข. จะคิดและรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน
คำตอบ - ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติม “สำหรับพฤติกรรมที่แสดงออกต่อจาก A มีส่วนที่แฝงอยู่ คือ ความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญภายในหรือเป็นพลังภายใน ในการแสดงพฤติกรรมออกไป หากเราไม่สามารถจัดการกับกระบวนการความคิด ความรู้สึกได้ก็จะทำให้เราแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น เด็กชาย ข. คิดในแง่ลบว่าเพื่อนแกล้ง รู้สึกโกรธก็จะชกตอยเพื่อน ดังนั้น เราจึงควรฝึกรวบรวมความคิด และรับรู้ความรู้สึกในทางบวก เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ได้ เช่น ถ้าเด็กชาย ข. คิดในแง่ลบว่าเด็กชาย ก. ล้อเล่นและควบคุมความรู้สึกได้ ก็นั่งเฉย ๆ ไม่สนใจกับคำพูดของเด็กชาย ก. หรืออาจคิดว่าเด็กชาย ก. พูดถึงชื่อคนอื่น ไม่เกี่ยวกับตนเองและนั่งเตรียมตัวรออาจารย์เข้าสอน”

5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพื่อทำความเข้าใจในการแยกแยะ A-B-C หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติสั้น ๆ โดยขออาสาสมัครจากนักเรียนส่วนหนึ่งแล้วผู้นำกลุ่มตั้งคำถามให้นักเรียนแยกแยะ ABC และร่วมอภิปรายกับนักเรียน ดังกรณีต่อไปนี้

สถานการณ์ - ขณะที่เรียนอยู่ตัวรู้สึกง่วงนอน จึงแอบรับประทานทอฟฟี่ แต่อาจารย์สังเกตเห็นเข้าพอดีจึงตำหนิว่าในเวลาเรียนไม่ควรทำเช่นนี้”

คำถาม - มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมแอบรับประทานทอฟฟี่ของตัว (A)

คำถาม - เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น ตัวเป็นอย่างไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

คำถาม - หลังจากเกิดพฤติกรรมของตัวแล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา

คำถาม - ถ้านักเรียนเป็นตัว นักเรียนจะคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

6. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้นักเรียนฝึกแยกแยะรูปแบบการเกิดพฤติกรรม A-B-C โดยตอบคำถามตามแนวคำถามข้างบนและเฉลยพร้อมกัน

กรณีที่ 1

“ในขณะที่อาจารย์บรรยายอยู่หน้าห้องเรียน วิทยานางานวิชาอื่นที่จะต้องส่งอาจารย์ในวิชาต่อไปขึ้นมาทำ อาจารย์ชำเลืองเห็นวิทยานั่งก้มหน้าก้มตาโดยไม่แยหน้าขึ้นมาฟังที่อาจารย์พูดมานานพอสมควร อาจารย์จึงเตือนวิทยาว่าให้รู้จักแยกแยะเวลาเรียนของแต่ละวิชาให้ถูกต้อง และกำชับให้ตั้งใจเรียนวิชาที่เรียนอยู่ให้มากกว่านี้”

คำถาม - มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่วิทยาจะนำงานวิชาอื่นขึ้นมาทำ (A)

คำถาม - เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น วิทยาเป็นอย่างไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

คำถาม - หลังจากเกิดพฤติกรรมของวิทยาแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตาม

เนื้อหา

คำถาม - ถ้านักเรียนเป็นวิทยา นักเรียนจะคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

กรณีที่ 2

“ในวิชาสังคมศึกษานักเรียนทุกคนกำลังนั่งรออาจารย์อยู่ ส่วนอารียาเห็นว่าอาจารย์ยังไม่มา จึงเดินไปเขียนกระดานดำเล่น เมื่ออาจารย์เดินเข้ามาในห้องเรียนเห็นเข้าพอดี อารียาจึงถูกอาจารย์ตำหนิและถูกลงโทษให้ทำความสะอาดกระดานดำคนเดียวแทนนักเรียนที่ทำเวรประจำวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์”

คำถาม - มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่อารียาจะเขียนกระดานดำเล่น (A)

คำถาม - เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น อารียาทำอย่างไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

คำถาม - หลังจากเกิดพฤติกรรมของอารียาแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา

คำถาม - ถ้านักเรียนเป็นอารียา นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

กรณีที่ 3

“เมื่อวานปรีชาดูทีวีจนดึกจึงไม่ได้ทำการบ้าน เมื่อมาถึงห้องเรียนนักเรียนทุกคนนำการบ้านไปส่งที่โต๊ะครู ปรีชาจึงไปหยิบสมุดการบ้านของวศินมานั่งลอก เมื่อคุณครูเดินผ่านมาจึงตำหนิและหักคะแนนปรีชา”

คำถาม - มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่ปรีชาไม่ได้ทำการบ้าน (A)

คำถาม - เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น วศินทำอย่างไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

คำถาม - หลังจากเกิดพฤติกรรมของวศินแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา

คำถาม - ถ้านักเรียนเป็นวศิน นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

7. ผู้นำกลุ่มสรุปเกี่ยวกับกรณีตัวอย่าง “กรณีตัวอย่างดังกล่าวเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยจะมีวินัยในชั้นเรียนเท่าไรนัก และยังมีพฤติกรรมของการขาดวินัยในชั้นเรียนอีกหลายอย่าง อาจารย์อยากจะทำให้นักเรียนช่วยกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับอาจารย์ว่า มีการทำผิดวินัยในชั้นเรียนอะไรอีกบ้าง” (นักเรียนช่วยกันตอบ)

8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพื่อตรวจสอบสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ “นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ (นักเรียนตอบทีละคน) จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม “การที่นักเรียนได้ฝึกวิเคราะห์กรณีตัวอย่างคงพอทำให้นักเรียนรู้จักแยกแยะองค์ประกอบของการเกิดพฤติกรรม (A-B-C) ได้ ซึ่งหากนักเรียน

สามารถแยกแยะได้ถูกต้อง โดยรู้จักหาสาเหตุที่เกิดขึ้นก่อนการแสดงพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมใดตอบสนองต่อไปให้ถึงผลที่จะตามมาด้วย และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกไป แสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้จักจัดการกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ ดังนั้นนักเรียนจะพบว่าอำนาจภายในหรือกระบวนการคิดนั้นสามารถควบคุมการแสดงออกของตนเองได้ และอาจารย์เชื่อว่านักเรียนมีวิธีการพัฒนาตนเองให้มีวินัยได้โดยอาศัยศักยภาพ และพลังภายในที่นักเรียนมีเราจะมาแลกเปลี่ยนกันและเรียนรู้เทคนิคเพิ่มเติมในการพบกันแต่ละครั้ง อาจารย์ขอขอบใจนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมด้วยความตั้งใจ”

9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายซักถามข้อสงสัย และให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมกับนัดหมายการร่วมกิจกรรมต่อไป

สื่อ

1. ใบงานที่ 1
2. แบบประเมินกิจกรรม “การฝึกวิเคราะห์ A-B-C”

เวลา 50 นาที

ใบงานที่ 1

จงตอบคำถามต่อไปนี้

กรณีที่ 1

“ในขณะที่อาจารย์บรรยายอยู่หน้าห้องเรียน วิทยานำงานวิชาอื่นที่จะต้องส่งอาจารย์ในวิชาต่อไป ขึ้นมาทำ อาจารย์ชำเลืองเห็นวิทยานั่งก้มหน้าก้มตาโดยไม่เงยหน้าขึ้นมาฟังที่อาจารย์พูดมานานพอสมควร อาจารย์จึงเตือนวิทยาน่าให้รู้จักแยกแยะเวลาเรียนของแต่ละวิชาให้ถูกต้อง และกำชับให้ตั้งใจเรียนวิชาที่เรียนอยู่ให้มากกว่านี้”

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่วิทยานำงานวิชาอื่นขึ้นมาทำ (A)

.....

.....

- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น วิทยาเป็นอย่างไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

.....

.....

- หลังจากเกิดพฤติกรรมของวิทยาแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา

.....

.....

- ถ้านักเรียนเป็นวิทยา นักเรียนจะคิดและรู้สึกอย่างไร และจะทำอย่างไรถ้าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

.....

.....

กรณีที่ 2

“ในวิชาสังคมศึกษานักเรียนทุกคนกำลังนั่งรออาจารย์อยู่ ส่วนอาริยาเห็นว่าอาจารย์ยังไม่มาจึงเดินไปเขียนกระดานดำเล่น เมื่ออาจารย์เดินเข้ามาในห้องเรียนเห็นเข้าพอดี อาริยาจึงถูกอาจารย์ตำหนิและถูกลงโทษให้ทำความสะอาดกระดานดำคนเดียวแทนนักเรียนที่ทำเวรประจำวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์”

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่อาริยาจะเขียนกระดานดำเล่น (A)

.....

.....

- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น อาริยาทำอะไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

.....

- หลังจากเกิดพฤติกรรมของอาริยาแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตาม
 เนื้อหา

.....

- ถ้านักเรียนเป็นอาริยา นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์
 ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

.....

กรณีที่ 3

“เมื่อวานปรีชาดูทีวีจนดึกจึงไม่ได้ทำการบ้าน เมื่อมาถึงห้องเรียนนักเรียนทุกคนนำการบ้านไปส่งที่
 โต๊ะครู ปรีชาจึงไปหยิบสมุดการบ้านของวศินมานั่งลอก เมื่อคุณครูเดินผ่านมาจึงตำหนิและหัก
 คะแนนปรีชา”

- มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เกิดก่อนพฤติกรรมที่ปรีชาไม่ได้ทำการบ้าน (A)

.....

- เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น วศินทำอะไร หรือตอบสนองกับ A อย่างไร (B)

.....

- หลังจากเกิดพฤติกรรมของวศินแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร (C) ตอบตามเนื้อหา

.....

- ถ้านักเรียนเป็นวศิน นักเรียนคิดและรู้สึกอย่างไร และจะอย่างไรถ้าเหตุการณ์
 ดังกล่าวเกิดขึ้นกับนักเรียน (ตอบตามความคิดเห็นของนักเรียน)

.....

ชื่อ..... ชั้น..... โรงเรียน.....

แบบประเมินกิจกรรม

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “การฝึกวิเคราะห์ A-B-C” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “การฝึกวิเคราะห์ A-B-C” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 3

ความปรารถนาของฉัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจและกำหนดเป้าหมายที่ตนเองต้องการ
2. เพื่อให้นักเรียนวางแผนหาวิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมายของตนเองได้

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการสนทนาและทักทายนักเรียนทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วว่าการสำรวจและรู้จักตนเอง ทำให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น พร้อมกับบอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ “ความปรารถนาของฉัน” ที่จะช่วยให้นักเรียนได้สำรวจวิเคราะห์ตนเองกำหนดเป้าหมายของตนเองที่ต้องการและเพื่อให้นักเรียนวางแผนหาวิธีการเพื่อไปสู่ทางแห่งความสำเร็จตามเป้าหมาย

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าการที่นักเรียนได้บันทึกสิ่งต่าง ๆ โดยการใช้ภาษาอธิบายถ่ายทอดเหตุการณ์ต่าง ๆ ทำให้การบันทึกนั้นมีค่า มีความหมาย เพราะบันทึกนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้จักตัวเองมากขึ้น ดังนั้นแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนบันทึกเหตุการณ์การเรียนรู้วิชาใดวิชาหนึ่ง ที่นักเรียนประทับใจ โดยการตอบคำถามต่อไปนี้

- 2.1 นักเรียนเรียนอะไรบ้าง
- 2.2 นักเรียนทำงานอะไรบ้างในวิชานั้น
- 2.3 นักเรียนทำงานกับใคร
- 2.4 นักเรียนสนุกสนาน/ไม่สนุกสนานในเรื่องอะไรบ้าง
- 2.5 นักเรียนพบปัญหาอะไรบ้าง
- 2.6 นักเรียนทำงานสำเร็จหรือไม่
- 2.7 นักเรียนไม่เข้าใจอะไร
- 2.8 นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง
- 2.9 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับวิชาที่เรียนและกิจกรรมที่ทำในบทเรียน
- 2.10 นักเรียนอยากให้ผู้สอนช่วยอะไรบ้าง

3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนออกมานำเสนอให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง พร้อมช่วยกันสรุปประเด็นว่าอะไรทำให้การเรียนในครั้งนั้นประสบความสำเร็จบ้างและให้นักเรียนทุกคนอ่านใบความรู้ที่ 1

4. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้นักเรียนทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในการเรียนว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราประสบความสำเร็จในการเรียน ซึ่งเป้าหมายที่ดีควรเป็นเป้าหมายเล็ก ๆ ที่เป็นประโยชน์ และเป็นไปเพื่อการพัฒนา และมีความเป็นไปได้สูง และให้นักเรียน เขียนความ

ปรารภเกี่ยวกับการเรียนของตนเองลงในใบงานที่ 2 พร้อมทั้งเขียนแนวทางปฏิบัติที่จะทำให้ความปรารถนานั้นประสบผลสำเร็จ เช่น ความปรารถนาของฉัน คือ “อยากเรียนในวิชาภาษาอังกฤษให้ได้คะแนนดีขึ้น”

วิธีการ 1. มีความตั้งใจเรียนในห้องเรียน ไม่พูด ไม่คุย ในขณะที่ครูสอน

2. เข้าเรียนทุกครั้ง

3. ทำการบ้านหรือแบบฝึกหัดด้วยตนเอง

4. ส่งงานตรงเวลาทุกครั้ง

5. เมื่อไม่เข้าใจ หรือมีปัญหาจะถามอาจารย์ผู้สอน

6. อ่านหนังสือทบทวนทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง

7. ฝึกตั้งคำถามและหาคำตอบโดยการค้นคว้าด้วยตนเอง ฯลฯ

5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนออกมานำเสนอและให้เพื่อน ๆ ช่วยกันอภิปรายให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้เป้าหมายและวิธีการนั้นสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมและเกิดความสำเร็จได้

6. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรมนี้ในครั้งนี้ พร้อมทั้ง สรุปเพิ่มเติมว่าคนเราทุกคนย่อมต้องการเป้าหมายในชีวิตแต่ความเป็นจริงบางครั้งเราไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งเอาไว้ได้ เนื่องจากมีปัญหาและอุปสรรคเข้ามาในชีวิตมากมาย ปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขด้วยวิธีการคิดหรือแนวปฏิบัติแบบเดิม ๆ เฉกเช่น เมื่อปัญหาแรกเกิด ดังนั้น หากเรามีความมานะ พยายามปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตเราจะสามารถแก้ไขได้ การฟัง การพูด และการถามที่ดี จะช่วยให้เกิดความกระจ่าง เข้าใจความรู้สึก ความคิด ความต้องการที่แท้จริงของตน และมองเห็นแนวทางการแก้ปัญหาได้ การมีเป้าหมายที่เหมาะสมชัดเจนเป็นพื้นฐานแห่งความสำเร็จในการทำงาน และที่สำคัญที่สุด คือ การมีความรับผิดชอบต่อการเรียนจะนำไปสู่ความสำเร็จในการทำงาน

7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนบันทึกความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

สื่อ

1. ใบงานที่ 1 และ 2

2. ใบความรู้ที่ 1

3. แบบประเมินกิจกรรมความปรารถนาของฉัน

เวลา 50 นาที

ใบความรู้ที่ 1

การตั้งเป้าหมายว่าการกำหนดเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับคนทุกคน เพราะจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีเป้าหมายและประสบผลสำเร็จได้ ซึ่งขั้นตอนคือ

1 ทบทวน โดยการจัดลำดับสิ่งสำคัญในชีวิตที่เราต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แล้วพิจารณาว่าสิ่งใดที่พอจะเป็นไปได้ สิ่งใดที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

2 ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งสู่จุดหมายนั้น ๆ

3 มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์ใดมาทำให้เราเกิดความไขว้เขว ออกนอกทางที่ตั้งไว้ ควรมีความตั้งใจอย่างจริงจัง พยายามทำให้ได้

4 ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจยอมรับได้ว่าสิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่เราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่อง จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

5 ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ อื่น ๆ ต่อไป โดยการหาข้อดีจากเรื่องราวร้ายในชีวิตของเราให้ได้

6 ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี โดยการพยายามหามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทายที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ไปได้

7 หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการสร้างความรู้สึที่ดีต่อตัวเอง โดยการนึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ ทำให้เราเกิดความรู้สึที่ดีแก่ตนเองและพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เราควรให้กำลังใจ ตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้และเราจะทำ และลงมือทำโดยใช้ความพยายามอย่างเต็มที่

สิ่งที่ควรคำนึงถึงอีกประเด็นหนึ่ง คือ ถึงคนเราจะมุ่งมั่นหมายที่ตั้งใจเพียงใด แต่ถ้าเราไม่สนใจแก้ไขปรับปรุงนิสัยที่ยังบกพร่องอื่น ๆ ของตัวเอง พร้อมกันไปด้วยแล้ว ก็ยากยิ่งที่เราจะสามารถนำพาชีวิตของตนให้บรรลุเป้าหมายดังที่ตั้งใจไว้ได้ เพราะข้อบกพร่องหรือจุดอ่อนของตนที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขนี่เองที่จะคอยเป็นตัวถ่วงความเจริญ หรือ ทำให้ชีวิตติดตัน หรือถึงขนาดเสื่อมถอยลงไป ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้

วิธีปรับปรุงชีวิตของตนเอง อาจทำได้โดย ทุกวันก่อนนอนเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการมานั่งทบทวนชีวิตของตนเองที่ได้ดำเนินมาตลอดวันว่าเรายังมีอะไรที่ยังต้องแก้ไขปรับปรุงตนเองได้อีกบ้าง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองทุกด้านให้ก้าวหน้าอาจใช้วิธีคิด ดังนี้

1. ถามตัวเองว่าวันนี้ตนเองได้ทำอะไรที่เป็นที่น่าพอใจบ้าง ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเอง หรือผู้อื่น หรือการสร้างเสริมนิสัยที่ดีงามให้แก่ตนเองให้ทบทวนในใจเป็นข้อ ๆ เพื่อสร้างความรู้สึกพอใจยินดีปราโมทย์ในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป จนรู้สึกเคารพตนเองว่าเป็นบุคคลที่เกิดมาแล้วได้ทำสิ่งที่ดี ๆ ฝากไว้กับโลก

ยกตัวอย่าง

- * ลับพอใจที่ได้ตื่นเช้าในวันนี้ไม่ตื่นสายเหมือนวันก่อน
- * ลับพอใจที่ทำงานได้เสร็จก่อนเวลาตามกำหนด
- * ลับพอใจที่ระงับความขุ่นเคืองตอนคุณแม่บ่นได้
- * ลับพอใจที่ได้มีน้ำใจทักทายเพื่อนบ้านด้วยวาจาอันไพเราะ

2. ให้บอกกับตนเองว่า ความดีที่ทำไปยังไม่พอ มันต้องทำให้ดีกว่านี้มากกว่านี้เป็นทวีคูณ เพราะถ้าคนเราคิดว่าตัวเองดีแล้ว เก่งแล้ว นั่นแหละเขาเรียกว่า “คนประมาท” ดังนั้นเราจึงควรสร้างความ “ไม่พอใจ” ในความคิดที่มีอยู่ คือ ไม่ควรหลงตนเองว่าดีแล้ว แต่ควรมีความอ่อนน้อมถ่อมตนคิดฝึกฝนพัฒนาตนเองอยู่เสมอ จนเป็นนิสัยประจำตัวของเรา

ยกตัวอย่างวิธีคิด

- * เด็กชาย เอ ขยันทำงาน จนคุณครูชม แต่เด็กชาย เอ ก็สอนตัวเองว่า “ยังขยันไม่พอหรอกแค่นี้ มันต้องขยันทุกลมหายใจถึงจะดี”
- * เด็กหญิง พร ใจดีมีน้ำใจกับเพื่อน ๆ จนเพื่อน ๆ ชม เด็กหญิงพร ก็สอนตัวเองว่า “ใจดี มีน้ำใจ แต่เรายังโกรธง่ายอยู่ ไม่ได้หรอก เราต้องฝึกให้มากกว่านี้”

3. ให้นึกถึงสิ่งที่บกพร่องของตนเองที่ทำมาตลอดวันว่ามีอะไรบ้างและให้สร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้ไปทำอีกด้วยการ รู้จักคิดเตือนตนเองให้เกิดความละอายใจ เห็นผลร้ายของนิสัยไม่ดีเหล่านั้น

ยกตัวอย่าง

- * กินข้าวไม่ล้างจาน “แยจจริง น่าละอายมาก เอาเปรียบคนอื่นนี่เรา”
- * จี๊ดเงินแม่ “โห...บาปที่สุด แม่รู้คงเสียใจแน่เลย”
- * นินทาเพื่อน “นิสัยไม่ดี ทำไมเราเป็นคนอย่างนี้ ถ้าคนอื่นเขา นินทาเราบ้างเราจะรู้สึกอย่างไร”



ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนบันทึกเหตุการณ์การเรียนวิชาใดวิชาหนึ่ง ที่นักเรียนประทับใจ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

นักเรียนเลือกบันทึกเหตุการณ์การเรียนวิชา.....

1. นักเรียนเรียนอะไรบ้าง

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

2. นักเรียนทำงานอะไรบ้างในวิชานั้น

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

3. นักเรียนทำงานกับใคร

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

4. นักเรียนสนุกสนาน/ไม่สนุกสนานในเรื่องอะไรบ้าง

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

5. นักเรียนพบปัญหาอะไรบ้าง

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

6 นักเรียนทำงานสำเร็จหรือไม่

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

7 นักเรียนไม่เข้าใจอะไร

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

8 นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง

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

9 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับวิชาที่เรียนและกิจกรรมที่ทำในบทเรียน

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

10 นักเรียนอยากให้ผู้สอนช่วยอะไรบ้าง

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

ชื่อนักเรียน.....ชั้น.....โรงเรียน.....

ใบงานที่ 2

ความปรารถนาของฉัน

ให้นักเรียนเขียนความปรารถนาของฉัน เกี่ยวกับการเรียน และเพื่อให้สมความปรารถนาจะต้องทำอะไรบ้าง

ความปรารถนาของฉันเกี่ยวกับการเรียนวิชา.....คือ
--



สิ่งที่ต้องทำเพื่อให้ความปรารถนาสำเร็จ คือ

ชื่อนักเรียน.....ชั้น..... โรงเรียน.....

แบบประเมินกิจกรรมความปรารถนาของฉัน

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “ความปรารถนาของฉัน” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “ความปรารถนาของฉัน” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อนักเรียน..... ชั้น..... โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 2

การสำรวจและรู้จักตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การรับรู้ การคิด และความรู้สึกของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนได้เห็นคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยการสนทนาและทักทายนักเรียนทุกคน จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ว่าจะช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่ทางแห่งความสำเร็จตามเป้าหมาย

2. ผู้นำกลุ่มอธิบายว่าการสำรวจตนเองเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วย使我们รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งในส่วนที่ดีและข้อบกพร่อง ทำให้เข้าใจถึงบุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถ และนิสัยใจคอของตน ในขณะที่เดียวกันถ้าเราเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวเรา ก็จะทำให้ตนเองมองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้เรารู้ถึงคุณลักษณะที่แท้จริงเกี่ยวกับตัวเราชัดเจนยิ่งขึ้น

3. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนประเมินตนเอง ตามแบบประเมิน ในใบงานที่ 1 ที่แจกให้

4. ให้นักเรียนนำแบบประเมินของตนเองที่ประเมินแล้วให้เพื่อนในกลุ่มประเมินต่อโดยทุกคนจะประเมินซึ่งกันและกันจนครบทุกคน

5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนนำแบบประเมินของตนเองมาพิจารณาผลการประเมินของตน และของเพื่อน เพื่อเปรียบเทียบ ให้นักเรียนแต่ละคนออกมานำเสนอโดยนำข้อที่เพื่อนเห็นแตกต่างมาร่วมกันอภิปรายเหตุใดเพื่อนจึงคิดเช่นนั้นและคุณลักษณะที่แท้จริงของเราคืออะไร

6. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนสรุปคุณลักษณะที่ดีและไม่ดีของตนเองลงในใบงานที่ 2 พร้อมเสนอวิธีพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้นตามกิจกรรมดังนี้

6.1 ให้นักเรียนเขียนว่ามีคุณลักษณะที่ดีและคุณลักษณะที่ไม่ดีอย่างไร

6.2 คุณลักษณะที่ดีของตนเอง มีแนวทางพัฒนาให้ดีขึ้นอีกได้อย่างไรหรือสร้างให้

เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง

6.2 คุณลักษณะที่ไม่ดีของตนเองนั้น มีแนวทางแก้ไขอย่างไร

6.3 ให้เขียนขั้นตอนการแก้ไขข้อไม่ดีของตนเอง จะเริ่มอย่างไร

7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนออกมานำเสนอและร่วมอภิปรายถึงความเป็นไปได้ของแต่ละขั้นตอนและ วิธีการแก้ไขพร้อมทั้งให้กำลังใจ

8. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้เรียนรู้จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้และสรุปเพิ่มเติมว่าจากการที่วัตถุประสงค์ของกิจกรรมในครั้งนี้ต้องการให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถของตนเองไปสู่ทางแห่งความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น คุณลักษณะสำคัญที่นักเรียนควรมีคือ ความใจกว้าง เพราะความใจกว้างหมายถึง การยอมรับ และฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พร้อมทั้งรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ ยอมรับความคิดใหม่ หรือแนวทางแก้ปัญหาอื่น ๆ ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น และยอมเป็นผู้เสียสละเมื่อมีการขัดแย้ง ครูหวังว่านักเรียนคงจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปพิจารณาทบทวนและวางเป้าหมายเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป

9. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ ลงในแบบประเมินท้ายกิจกรรม

สื่อ

1. ใบงานที่ 1 และ 2
2. แบบประเมินกิจกรรมการสำรวจและรู้จักตนเอง

เวลา 50 นาที

ใบงานที่ 1

แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียน ประเมินตนเองในช่องที่ 1 และให้เพื่อนในกลุ่มทุกคนประเมินในช่องถัดไป โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

ข้อที่	คุณลักษณะ	ความคิดเห็น							
		ตนเอง		เพื่อนคนที่ 1		เพื่อนคนที่ 2		เพื่อนคนที่ 3	
		ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
1	เข้าเรียนสม่ำเสมอ								
2	ตั้งใจฟังครูสอน								
3	มีเหตุผล								
4	ส่งงานตรงเวลา								
5	ขยัน หมั่นเพียร								
6	มีความรับผิดชอบต่องาน								
7	มีความอดทน								
8	รู้จักให้								
9	เห็นอกเห็นใจผู้อื่น								
10	คล้อยตามผู้อื่น								
11	มีน้ำใจนักกีฬา								
12	พูดคำหยาบคาย								
13	หุจดหิจดง่าย								
14	ท้อแท้								
15	ชอบแยกตัวจากผู้อื่น								

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง

ให้นักเรียนสรุปคุณลักษณะที่ดีและไม่ดีของตนเอง พร้อมทั้งบอกวิธีพัฒนาคุณลักษณะเหล่านั้น

คุณลักษณะที่ดีของฉัน	ฉันจะต้องพัฒนาให้ดีขึ้นหรือจะใช้ให้เกิดประโยชน์โดย
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

คุณลักษณะที่ไม่ดีของฉัน	ฉันจะปรับปรุงให้ดีขึ้นโดย
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

แบบประเมินกิจกรรมการสำรวจและรู้จักตนเอง

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “การสำรวจและรู้จักตนเอง” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “การสำรวจและรู้จักตนเอง” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

กิจกรรมครั้งที่ 1

การสร้างความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักเรียนกับผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและทัศนคติที่ดีต่อตนเองและเพื่อนในกลุ่ม
3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และบทบาทของนักเรียน

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายนักเรียนทุกคนพร้อมทั้ง แนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำชื่อ-สกุล พร้อมชื่อเล่นเพื่อใช้เรียกกันในกลุ่มต่อไป
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการแต่ละกิจกรรม การแสดงบทบาทหน้าที่ของนักเรียน ข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งตลอดจนกำหนดวัน เวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้ง
3. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถาม อภิปราย แจกตารางกำหนดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม
4. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนแต่ละคนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตนเองลงในใบงานที่ 1
5. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนจับคู่แลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อน สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันเพื่อสร้างความคุ้นเคยและรู้จักกันยิ่งขึ้นและให้ทุกคนเตรียมออกมาแนะนำเพื่อนให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง
6. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนทุกคนออกมานำแนะนำเพื่อนที่เราศึกษา เมื่อครบทุกคนแล้วผู้นำกลุ่มถามคำถามต่อไปนี้
 - 6.1 เมื่อนักเรียนได้ซักถามถึงสิ่งที่ตนต้องการอยากรู้เกี่ยวกับตัวเพื่อน ๆ ทำให้นักเรียนได้ประโยชน์อย่างไร
 - 6.2 เมื่อนักเรียนได้บอกในสิ่งที่ตนเองต้องการให้ผู้อื่นรู้ ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร
 - 6.3 การพบปะสนทนากับผู้อื่น คืออย่างไร
7. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนบันทึกถึงความรู้สึก และสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมครั้งนี้ลงในแบบประเมินกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์
8. ผู้นำกลุ่มนัดหมายในการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

สื่อ

1. ใบงานที่ 1
2. แบบประเมินกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์

เวลา 50 นาที

ใบงานที่ 1

ข้อมูลส่วนตัว

1. ฉันชื่อ.....ชื่อเล่น.....
2. ฉันมีอายุ.....
3. ฉันอาศัยอยู่ที่.....
4. ฉันเกิดที่.....
5. วิชาที่ฉันชอบเรียนมากที่สุด.....
6. วิชาที่ฉันชอบเรียนน้อยที่สุด.....
7. งานที่ฉันชอบทำมากที่สุด.....
8. งานที่ฉันไม่ชอบทำ.....
9. งานอดิเรก/กิจกรรมยามว่างของฉัน.....
10. ในวันข้างหน้าฉันมีความทะเยอทะยานที่จะ.....
11. สิ่งที่ฉันคิดว่ายากมาก.....
12. สิ่งที่ฉันกังวล.....
13. ความกลัวที่ฉันเก็บเป็นความลับ.....
14. งานบ้านที่ทำเมื่อกลับจากโรงเรียน.....
15. เพลงที่ฉันชอบฟัง.....
16. อาหารที่ฉันชอบกิน.....
17. กีฬาที่ฉันชอบดู.....
18. ภาพยนตร์ที่ชอบดู.....
19. ฉันจะออกกำลังกายเวลา.....
20. ในวันหยุดฉันจะปฏิบัติกิจกรรม.....
.....
21. ฉันมีความรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่.....
.....
22. ฉันอยากให้เป็น.....
.....

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

แบบประเมินกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรม “การสร้างความสัมพันธ์” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “การสร้างความสัมพันธ์” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

กิจกรรมที่ 10

การประยุกต์ใช้เทคนิคกับกรณีตัวอย่าง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนประยุกต์ใช้เทคนิคที่ได้ทำกิจกรรมมาในการควบคุมพฤติกรรม
ของตนเอง

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพักทายนักเรียน และชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยกล่าวถึง การมีพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียนนั้นจะเกิดประโยชน์ต่อการเรียนของนักเรียนมาก โดยใช้เทคนิคที่เรียนมา ซึ่งเป็นเทคนิคที่คิดตัวนักเรียนอยู่กับนักเรียนตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับว่า นักเรียนจะนำออกมาใช้เวลาใด อย่างไร วันนี้เป็นโอกาสดีที่นักเรียนจะได้นำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่ ขอให้ นักเรียนทุกคน ตั้งใจ
3. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสาร กรณีตัวอย่าง ให้ นักเรียนศึกษาประกอบกับผู้นำกลุ่มอ่านให้ฟัง ซึ่งมีกรณีตัวอย่างเรื่อง “ครอบครัวกานดา”
4. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครนักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติโดยเน้นให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งใช้เวลาแสดงเรื่องละไม่เกิน 10 นาที โดยให้นักเรียนเลือกแสดงเพียง 1 เรื่อง ซึ่งหลังจากที่นักเรียนแสดงจบเรื่องแล้วผู้นำกลุ่มตั้งข้อสังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบต่อการเรียน เพื่อให้ข้อมูลย้อนกลับในช่วงสรุปและอภิปรายแสดงความคิดเห็น
5. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม เพื่อให้นักเรียนอภิปรายหลังจากแสดงบทบาทสมมติ
 1. บุคคลใดบ้างที่นักเรียนอยากจะทำางานร่วมด้วยและไว้ใจที่จะมอบหมายงานให้
 2. นักเรียนคิดว่ากานดาควรประพฤติตนอย่างไร
 3. บุคคลใดที่นักเรียนไม่ควรนำมาเป็นแบบอย่าง เพราะเหตุใด
 4. ถ้านักเรียนมีเพื่อนเช่นเดียวกับกานดา นักเรียนจะทำอย่างไร
6. ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันระดมสมองเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้มีพฤติกรรมรับผิดชอบต่อการเรียน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งอภิปรายถึงความเป็นไปได้ของแต่ละเทคนิค
7. ผู้นำกลุ่มสรุป และเสนอกรณีตัวอย่างเรื่อง “นายินดี” โดยให้นักเรียนอ่านในใบงานและอภิปราย พร้อมทั้งให้นักเรียนบันทึกตอบคำถาม และอภิปราย
 1. นักเรียนคิดว่าชาคริสมีนิสัยเป็นอย่างไร

2. ถ้านักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนที่มีนิสัยคล้ายกับชาคริตนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการที่ต้องทำงานส่งให้ตามเวลา

4. นักเรียนคิดว่าการทำงานส่งให้ทันตามเวลาที่กำหนดจะเกิดผลดีกับตนเองและผู้อื่นอย่างไร

8. ผู้นำกลุ่มถามและสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยและให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งปิดกลุ่มโดยให้นักเรียนพูดแสดงความรู้สึก และความตั้งใจในการแก้ไขตนเอง โดยให้เพื่อน ๆ ทุกคนพูดให้กำลังใจและอำลาด้วยการร้องเพลงร่วมกัน

สื่อ

1. ใบงาน
2. ใบแสดงความคิดเห็น

เวลา 50 นาที

ใบงานที่ 1

กรณีตัวอย่างที่ 1 เรื่อง “ครอบครัวกานดา”

ครอบครัวของกานดาเป็นครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจน อาศัยอยู่แถบชานเมือง หัวหน้าครอบครัวชื่อ นายแสวง คนดี มีภรรยาชื่อ นางไสว คนดี มีบุตร 2 คนชื่อ กานดาและกำไล ทั้ง 2 คนกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นายแสวงเป็นคนขยันตั้งแต่เช้าตรู่แล้วรีบออกไปทำงาน ส่วนนางไสวก็จะรีบลุกขึ้นหุงหาอาหารและดูแลครอบครัวตามหน้าที่ กานดาเป็นเด็กเกียจคร้าน ชอบนอนตื่นสายไม่สนใจการเรียน เพื่อน ๆ ในห้องไม่ยอมทำงานร่วมกับเขาเพราะกานดาหลบเลี้ยงงานอยู่เป็นประจำ ส่วนกำไลเป็นเด็กขยัน ตั้งใจเรียนหนังสือ เพื่อนทุกคนชอบและอยากทำงานด้วย นอกจากนี้พ่อแม่ก็ยังชื่นชมกำไลมากกว่ากานดาด้วย เพราะกำไลขยันขันแข็งช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เช่น ถูบ้าน ซักผ้า เลี้ยงไก่และเลี้ยงเป็ดทุกวัน วันหนึ่งพ่อสั่งให้กานดาเฝ้าบ้าน แต่กานดาไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามที่พ่อได้มอบหมาย กลับออกไปเล่นกับเพื่อนๆ เมื่อกลับบ้านพบว่าของในบ้านถูกขโมยไปหมด พ่อโกรธมากจึงลงโทษกานดาและตำหนิกานดาที่ทอดทิ้งหน้าที่ของตน

กรณีตัวอย่างที่ 2 เรื่อง “นายินดี”

ชาคริตเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นคนที่มีนิสัยรอบคอบ ขยันและทำงานส่งตรงตามกำหนด ทุกเย็นหลังเลิกเรียนแล้วชาคริตจะรีบทำการบ้านเพื่อให้เสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด ถ้ามีการนัดหมายให้มาทำงานชาคริตจะมาก่อนเวลาเล็กน้อยเพื่อว่ามีอะไรบกพร่องจะได้จัดการได้ทันเวลา การงานก็ไม่เสียหายในห้องเรียนนักเรียนกำลังเรียนวิชาศิลปะ ครูให้นักเรียนวาดรูปในหัวข้อ “วัฒนธรรมไทย” พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงาม ภาพของใครที่ผ่านการคัดเลือกแล้วจะได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนส่งไปประกวดที่มูลนิธิส่งเสริมศิลปะแห่งประเทศไทยให้นักเรียนวาดให้เสร็จในชั่วโมงนี้ ต้องทำให้เสร็จทันเวลา เมื่อหมดเวลาครูจะเก็บ พยายามแบ่งเวลาให้ดีด้วยแม้ว่าใครจะวาดสวยแค่ไหนก็ตาม ถ้าวาดไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนดก็หมดสิทธิ์เหมือนกัน เพราะในการไปประกวดจริง ๆ กรรมการจะกำหนดเวลาในการวาด นักเรียนจึงต้องฝึกการวาดให้สวย เร็วและสื่อความหมายได้ พอหมดเวลาครูก็ให้ส่งงาน งานของเพื่อน ๆ ก็ยังไม่เสร็จเรียบร้อยมีของชาคริตคนเดียวที่วาดภาพสวยและเสร็จไว ครูจึงยกตัวอย่างให้เพื่อนๆ ในห้องฟังว่าชาคริตเป็นตัวอย่างที่ดีในการทำงาน เป็นคนที่รอบคอบ ขยัน และทำงานเสร็จทันตามเวลาที่ครูกำหนด เพราะชาคริตฝึกวาดภาพอยู่

บ่อยๆ จนเป็นนิสัย เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะได้เป็นคนที่มีความประพฤติดี ขอให้นักเรียนนำไปเป็นแบบอย่างด้วย
ครูให้นักเรียนปรบมือให้ซาคริส และครูจะส่งภาพของซาคริสประกวดต่อไป

แบบประเมินกิจกรรม

1. . ท่านมีความรู้สึกร้อยประการเมื่อได้ทำกิจกรรม “ การประยุกต์ใช้เทคนิคกับกรณีตัวอย่าง ” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ท่านได้ข้อคิดอะไรบ้างในการทำกิจกรรม “ การประยุกต์ใช้เทคนิคกับกรณีตัวอย่าง ” ในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

3. ท่านจะนำข้อคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....โรงเรียน.....

แบบสอบถามความรับผิดชอบต่อการเรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 20 ข้อ ให้นักเรียนตอบให้ครบทุกข้อ
2. แบบสอบถามนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึกหรือการกระทำบางอย่างว่านักเรียนมีความรู้สึกหรือเคยปฏิบัติมากน้อยหรือบ่อยครั้งเพียงใด ฉะนั้นจึงไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด เพราะในแต่ละข้อ แต่ละคนย่อมมีความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน
3. แบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อคะแนนสอบในโรงเรียนและคำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับ โปรดตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาย่างยิ่ง
4. วิธีการตอบแบบสอบถาม ในแต่ละข้อมีช่องว่างให้เลือกตอบ 5 ช่อง ให้นักเรียนอ่านแต่ละคำถามแล้วพิจารณาคว้าตอบตรงช่องใดจึงจะตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับสิ่งที่นักเรียนเคยปฏิบัติ จิงกาเครื่องหมาย / ลงในช่องนั้น
5. ระดับการปฏิบัติแต่ละช่อง มีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

จิงที่สุด	หมายถึง	นักเรียนกระทำพฤติกรรมนั้นทุกครั้ง
จิง	หมายถึง	นักเรียนกระทำพฤติกรรมนั้น 7 ครั้ง จาก 10 ครั้ง
จิงบ้าง	หมายถึง	นักเรียนกระทำพฤติกรรมนั้น 5 ครั้ง จาก 10 ครั้ง
จิงน้อย	หมายถึง	นักเรียนกระทำพฤติกรรมนั้น 3 ครั้ง จาก 10 ครั้ง
จิงน้อยที่สุด	หมายถึง	นักเรียนไม่เคยกระทำพฤติกรรมนั้น

พฤติกรรมของนักเรียน	ระดับของการปฏิบัติ				
	จิง ที่สุด	จิง	จิง บ้าง	จิง น้อย	จิง น้อย ที่สุด
1. ข้าพเจ้าเข้าเรียนตรงเวลา					
2. ข้าพเจ้าเตรียมอุปกรณ์การเรียนที่ครูสั่งมาครบทุกครั้ง					
3. ข้าพเจ้าตั้งใจฟังอาจารย์สอนตลอดเวลา					
4. ข้าพเจ้าช่วยทำงานกลุ่มอย่างเต็มใจ					
5. ข้าพเจ้ารีบทำธุระส่วนตัวให้เสร็จก่อนอาจารย์เข้าสอน					

พฤติกรรมของนักเรียน	ระดับของการปฏิบัติ				
	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
6. เมื่อครูให้ทำงานหรือการบ้านข้าพเจ้าส่งทันตามกำหนดทุกครั้ง					
7. ข้าพเจ้าไม่พูดคุยหรือหยอกล้อกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์สอน					
8. ข้าพเจ้าไม่ต้องช่วยงานกลุ่ม เพราะเพื่อนในกลุ่มช่วยกันทำได้					
9. ข้าพเจ้ารอให้ครูเข้าห้องเรียนก่อน แล้วข้าพเจ้าจึงเข้าห้องตาม					
10. ข้าพเจ้าจะลงมือทำงานทันที เพื่อให้เสร็จทันเวลาที่กำหนด					
11. ข้าพเจ้าจะทำงานให้ดีที่สุด แม้จะไม่ชอบงานที่ได้รับมอบหมายก็ตาม					
12. ข้าพเจ้าช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มอย่างเต็มที่ แม้ว่าข้าพเจ้าจะไม่ชอบเพื่อนบางคนในกลุ่มนั้นก็ตาม					
13. ข้าพเจ้าเข้าเรียนทุกครั้ง ที่มีการเรียนการสอน					
14. ข้าพเจ้าทำงานส่งอาจารย์เฉพาะวิชาที่อาจารย์เข้มงวดในการส่งงาน					
15. ในการเรียนบางวิชา ข้าพเจ้าจะนำงานอื่นขึ้นมาทำในวิชานั้น					
16. ข้าพเจ้าตรวจทานและแก้ไขข้อผิดพลาดของงานทั้งหมดก่อนส่งงาน					
17. ข้าพเจ้าเข้าเรียนทุกวิชา แม้จะเป็นวิชาที่ไม่ชอบก็ตาม					
18. แม้ว่างานที่ได้รับมอบหมายมีหลายอย่างที่ควรทำพร้อมๆ กัน แต่ข้าพเจ้าก็ทำงานทั้งหมดจนครบถ้วน					
19. เมื่อเจอปัญหาขณะที่ทำงาน ข้าพเจ้าจะรู้สึกท้อแท้และไม่อยากทำงานนั้นเลย					
20. ข้าพเจ้ายินดีรับฟังคำติชมของคนอื่นและนำคำติชมนั้น มาปรับปรุงผลงานของตนให้ดีขึ้น					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่มีความหมายในทางบวก คือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 20 ให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้	5 คะแนน
จริง	ให้	4 คะแนน
จริงบ้าง	ให้	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้	2 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน

ข้อที่มีความหมายในทางลบ คือ ข้อ 8, 9, 14, 15 และ 19 ให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้	1 คะแนน
จริง	ให้	2 คะแนน
จริงบ้าง	ให้	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	5 คะแนน

ภาคผนวก ค

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
Nakhon Sawan Rajabhat University

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ภาณุพงษ์ คงจันทร์ หัวหน้าภาควิชาเทคนิคการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
2. รองศาสตราจารย์สมเกียรติ เนตรประเสริฐ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฐิตินันท์ คิ้วสุวรรณ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์