

ภาคผนวก ข : คู่มือการจัดกิจกรรม

เรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว

คู่มือการจัดกิจกรรม

เรื่อง

การฝึกจิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว

โดย

รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง

โครงการพัฒนาสมรรถภาพการให้บริการแนะแนวของครูที่ปรึกษา
สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว

พ.ศ. 2554

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมเล่มนี้ พัฒนาขึ้นจากผลการวิเคราะห์ สมรรถภาพการให้บริการแนะแนวของครูที่ปรึกษา สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เมื่อธันวาคม 2553 พบว่า การส่งเสริมพัฒนาให้ครูที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัวเพียงเท่านั้น ไม่เพียงพอต่อการให้บริการช่วยเหลือนักเรียนดังกล่าว ครูที่ปรึกษาควรจะเป็นผู้ฝึกหัด (Coach) จิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพสำหรับนักเรียนด้วย รวมทั้งเห็นว่าถ้าครูที่ปรึกษาสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษา มีทักษะการปรึกษาเบื้องต้น (Basic Counseling Skills) แก่นักเรียนวัยรุ่นดังกล่าว จะช่วยให้นักเรียนเหล่านั้นสามารถพิจารณาตน ทำความเข้าใจกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้ถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ เป็นการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเชิงทำลายในเบื้องต้นได้

หลังจากได้ทดลองใช้คู่มือเล่มนี้ โดยให้ครูที่ปรึกษาฝึกหัดเรียนรู้ตามกิจกรรมต่างๆ ซึ่งมีทั้งกิจกรรมการฝึกจิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ รวม 12 กิจกรรม โดยผู้ที่ทดลองใช้มีความเข้าใจตรงกันว่า เดิมครูคุ้นเคยกับการฝึกทักษะ หรือให้คำแนะนำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเท่านั้น เมื่อได้ทดลองใช้กิจกรรมแล้ว ครูที่ปรึกษามีความเห็นสอดคล้องกันว่า การฝึกจิตลักษณะ เป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทอดทิ้งหรือละเลยไม่ได้ เนื่องจากหลักการแนะแนวที่สำคัญ คือ การช่วยเหลือให้นักเรียนพิจารณาตนเองได้ ควบคุมตนเองได้ และนำตนเองได้ในที่สุด ฉะนั้นส่วนของการฝึกจิตลักษณะ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาตน เข้าใจเหตุและผลของพฤติกรรมทั้งหลาย เป็นวิธีที่สำคัญในการมุ่งให้นักเรียนได้รับผิชอบชีวิตตนเองอย่างมีคุณภาพต่อไป

คู่มือเล่มนี้ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือ ข้อตกลงเบื้องต้น การวิเคราะห์ลักษณะครอบครัวที่ส่งผลต่อพฤติกรรมลูก วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม การออกแบบกิจกรรมและรายละเอียดของกิจกรรม

ผู้พัฒนาคู่มือ ขอขอบคุณเจ้าของกิจกรรมที่ได้ระบุที่มาไว้ และขอขอบคุณที่ปรึกษา ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ได้ร่วมทดลองใช้คู่มือและร่วมแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้เป็นอย่างยิ่ง

เรียม ศรีทอง

มกราคม 2554

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ข้อแนะนำในการใช้คู่มือการจัดกิจกรรม	1
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	1
วิธีการประยุกต์ใช้กิจกรรม.....	3
การวิเคราะห์ลักษณะครอบครัวเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมลูก	4
การออกแบบกิจกรรม ฝึกอบรมครูที่ปรึกษา	7
กิจกรรมการฝึกจิตลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ.....	14
กิจกรรมการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ	51
บรรณานุกรม	83

ข้อเสนอแนะในการใช้คู่มือการจัดกิจกรรม

ผู้ที่ใช้คู่มือจัดกิจกรรมนี้ พึงเข้าใจรายละเอียด ดังนี้

1. ส่วนประกอบของคู่มือ ประกอบไปด้วยกิจกรรมสำคัญ 2 เรื่อง ได้แก่ กิจกรรมการฝึกจิตลักษณะ และกิจกรรมการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ อย่างละ 6 กิจกรรม
2. หลักการจัดกิจกรรม ได้บูรณาการปรัชญาของจิตวิทยาการแนะแนว โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าและเคารพศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ มนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาได้ และความเข้าใจความแตกต่างของมนุษย์ กับ หลักการพัฒนาจิตพิสัย ในการเสริมสร้างเจตคติ เหตุผลเชิงจริยธรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้งหลักธรรมที่สำคัญทั้งอิทธิบาท 4 พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 ฉะนั้นแต่ละกิจกรรม จะเน้นการเรียนรู้ 3 ระดับ
 - 2.1 ระดับการรู้คิด ได้แก่ การถ่ายทอดบอกเล่าวิเคราะห์หรือประเมินค่า
 - 2.2 ระดับศรัทธา ได้แก่ การพิจารณาคุณค่าการยอมรับ และความพร้อมปฏิบัติ
 - 2.3 ระดับปฏิบัติการ ได้แก่ การวางแผนฝึกหัด การฝึกหัดหรือลงมือทำ และการประเมินผล

ข้อตกลงเบื้องต้น

ครูที่ปรึกษาที่สนใจจะนำคู่มือไปใช้ โปรดทำความเข้าใจ คำหรือข้อความบางประการพอสังเขป ดังนี้

1. สมรรถภาพการให้บริการแนะแนวของครูที่ปรึกษา หมายถึงความสามารถในการปฏิบัติงานให้บริการดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้เข้าใจตน ควบคุมงาน นำตน และพัฒนาตนให้มีชีวิตอย่างมีคุณภาพ ประกอบด้วย สมรรถภาพย่อย 5 ด้าน ดังนี้
 - 1.1 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของครูที่ปรึกษา ได้แก่ การทำหน้าที่ส่งเสริมพัฒนานักเรียน ให้บริการส่งเสริมทางวิชาการ และให้คำปรึกษาอื่นที่เกี่ยวข้อง
 - 1.2 ความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมวัยรุ่น ได้แก่ การแสดงออกซึ่งความเข้าใจ ยอมรับและตอบสนองนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม
 - 1.3 เจตคติที่ดีต่อการให้บริการแนะแนว ได้แก่ ความรู้สึก ความคิดและแนวโน้มพฤติกรรมในการปฏิบัติงานให้บริการแนะแนวด้วยความเมตตาอย่างเต็มใจ เอาใจใส่และเสียสละ
 - 1.4 ความรู้ ความเข้าใจบทบาทและหน้าที่การเป็นผู้ฝึกจิตลักษณะในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของนักเรียน ได้แก่ บทบาทการเป็นเพื่อผู้คิดสำหรับวัยรุ่นในการพิจารณาปัญหาอย่างสมเหตุสมผล บนฐานของเหตุผลเชิงจริยธรรม บทบาทการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้นักเรียนมีโอกาสคิดพิจารณาการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองในทางที่เหมาะสม และบทบาทการ

เป็นผู้จัดกิจกรรมเสริมสร้างคุณค่าแห่งตนและมีความเชื่อในผลการกระทำของตนที่จะส่งผลต่อครอบครัว

- 1.5 ความรู้ ความเข้าใจ บทบาทและหน้าที่การเป็นผู้ฝึกทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของนักเรียน ได้แก่ การมีบทบาทเป็นผู้ฝึก (Coach) และการเป็นผู้เอื้ออำนวยหรือผู้ให้คำปรึกษา (Facilitator or counselor) ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกทักษะ การจัดการความโกรธและความเครียด ทักษะการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ การแก้ปัญหาด้วยปัญญา และการกำกับดูแลพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตน
2. นักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว หมายถึงบุคคลวัยรุ่นที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงปีที่ 3 ของโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครที่อยู่ในขอบข่าย ดังนี้
 - 2.1 สถานะเสี่ยงในครอบครัวที่มีการหย่าร้างทำให้นักเรียนต้องอยู่กับพ่อ หรือแม่ หรืออยู่กับพ่อหรือแม่ที่ต่างมีครอบครัวใหม่
 - 2.2 นักเรียนที่ต้องอยู่อาศัยกับคนอื่นที่อาจเป็นญาติ หรือไม่ใช่ญาติ เนื่องจาก ทั้งพ่อและแม่ทอดทิ้งไป หรือเสียชีวิต
 - 2.3 นักเรียนที่ต้องอยู่ลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับพี่น้อง
 - 2.4 นักเรียนที่อยู่ในครอบครัวที่มีทั้งพ่อและแม่ แต่มีปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันเสมอ หรือมีอาการป่วยทางจิต-ประสาท หรือขาดความรับผิดชอบในบทบาทพ่อหรือแม่
3. องค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
 - 3.1 การตระหนักในคุณค่าแห่งตน และผู้อื่น หมายถึง การพิจารณาความดีของตนและการยอมรับความดีนั้น รวมทั้งการพิจารณาความดีของผู้อื่น ยอมรับและชื่นชมความดีนั้น
 - 3.2 ความเข้าใจ เหตุ – ผลของปัญหา หมายถึง การแยกแยะระหว่างต้นเหตุ และผลที่ตามมา รวมทั้งเชื่อมโยงเหตุและผลที่สำคัญ เกิดจากการนึกคิดเชิงลบ (อกุศลจิต)
 - 3.3 ความเชื่อว่าทุกคนมีบทบาทช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว หมายถึง การยอมรับว่าสมาชิกทุกคน สามารถช่วยส่งเสริมให้บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้นด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสมของตน
 - 3.4 การปรับเปลี่ยนปัญหาวิกฤตเป็นโอกาสการพัฒนา หมายถึง เมื่อเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดในเรื่องนั้น โดยพยายามมองหว่าตนมีความสามารถกระทำบางอย่างได้ดีกว่าคิดวนเวียนอยู่แต่ความทุกข์
 - 3.5 เจตคติที่ดีต่อการพัฒนาศักยภาพของตน หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มพฤติกรรมเชิงบวกต่อการปรับเปลี่ยน หรือเพิ่มความสามารถด้านใดด้านหนึ่งของตน
 - 3.6 ความเครียด หมายถึง สถานะทางกายหรือจิตใจที่สะสมด้วยความกดดันต่างๆ จนทำให้ไม่อาจเป็นสุข รวมทั้งเกิดผลเสียในร่างกายเช่นการเจ็บป่วย หรืออารมณ์ที่ขาดความสุข
 - 3.7 การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ หมายถึง การติดต่อสื่อสารช่วยให้เกิดความพอใจ เสริมสร้างสัมพันธอันดีต่อกัน

- 3.8 การแก้ปัญหาด้วยปัญญา หมายถึง การจัดการปัญหาอย่างสมเหตุสมผลตรงประเด็น ทำให้ปัญหาลุล่วงไปได้อย่างถูกต้องตามหลักคุณธรรมจริยธรรม
- 3.9 การกำกับดูแลตน หมายถึง การพิจารณาตน การสั่งตน และการปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติของตน
- 3.10 การให้คำปรึกษา หมายถึง การเสริมสร้างบรรยากาศการสนทนาที่อบอุ่น ไว้วางใจ ผู้ที่รับคำปรึกษามีความพร้อมจะสนทนาพิจารณาปัญหาของตนอย่างชัดเจน และการร่วมกันหาแนวทางจัดการปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ มิใช่การสั่งสอนให้ปฏิบัติตามครู

วิธีการประยุกต์ใช้กิจกรรม

1. วิธีการใช้กิจกรรม

การนำเอากิจกรรมไปใช้ ครูที่ปรึกษาอาจนำไปใช้ในหลายลักษณะ ดังนี้

- 1.1 เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักเรียนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
- 1.2 ใช้กิจกรรมทั้งหมดจัดเป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ใช้กับนักเรียนทั้งชั้นต่อเนื่องกัน เป็นการป้องกันและส่งเสริมพัฒนาจิตลักษณะและทักษะการดำเนินอย่างมีคุณภาพ
- 1.3 เลือกเทคนิควิธีการจากบางกิจกรรม หรือปรับให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของนักเรียน ใช้เฉพาะกรณีของนักเรียนบางคน
- 1.4 ใช้เป็นกิจกรรมการเข้าค่ายพัฒนานักเรียนเป็นครั้งคราว

2. บทบาทของครูในการจัดกิจกรรม

หลังจากครูที่ปรึกษา ศึกษาลักษณะของกิจกรรมแล้ว ควรเตรียมความพร้อม ดังนี้

- 2.1 ในการจัดกิจกรรมเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ตนเอง และช่วยให้เขาได้ปรับเปลี่ยนความคิดและการกระทำของตนเองด้วยความสมัครใจ เพราะเห็นคุณค่า ฉะนั้นครูจึงมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวย มิใช่เป็นผู้สั่งสอนให้เชื่อครู หรือทำตามครู เพื่อครูจะได้พอใจ
- 2.2 ทำความเข้าใจกับจุดประสงค์ และวิธีการดำเนินการให้ชัดเจน รวมทั้งเตรียมอุปกรณ์หรือสื่อให้พร้อมก่อนดำเนินกิจกรรม
- 2.3 เป็นผู้นำชักจูงให้นักเรียนได้คิด พิจารณาโดยอิสระ
- 2.4 ครูที่ปรึกษามีความใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นที่อาจจะแตกต่างไป โดยส่งเสริมให้นักเรียนวิเคราะห์ผลดี ผลเสียได้เอง
- 2.5 ครูที่ปรึกษา เสริมความคิดต่อยอดให้นักเรียนเชื่อมโยงมากขึ้นอย่างกว้างไกล

การวิเคราะห์ลักษณะครอบครัวเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมลูก

การวิเคราะห์ลักษณะครอบครัวเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมลูกจากการประมวลเอกสารเกี่ยวกับวัยรุ่น ปัญหาวัยรุ่นและลักษณะครอบครัวเสี่ยง ได้สังเคราะห์เป็นความจำเป็นหรือความต้องการของลูก พร้อมเสนอแนวทางพัฒนาจิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพสำหรับวัยรุ่น ดังนี้

ตาราง การวิเคราะห์ลักษณะครอบครัวเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์และพฤติกรรมลูก

ลักษณะครอบครัวเสี่ยง	ผลกระทบต่อ	ความจำเป็นหรือความต้องการของลูก	แนวทางการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะ
1. ครอบครัวเครียด	อึดอัดใจ คับแคบใจ เครียด	ความเข้าใจ ความเห็นใจ การผ่อนคลาย รับคำปรึกษา	- เสริมความเข้าใจผลของความเครียด - ฝึกทักษะคลายเครียด - ให้คำปรึกษา
2. ครอบครัวที่ทอดทิ้งกัน	หวั่นไหว ว้าเหว่ หวาดกลัว ซึมเศร้า ขาดกำลังใจ โกรธ	ความเข้าใจ ความเห็นใจ กำลังใจ รับคำปรึกษา	- เข้าใจผลของความโกรธ - ปรับวิกฤตเป็นโอกาส - เจตคติดีต่อการพัฒนาศักยภาพตน - จัดการความโกรธ - ให้คำปรึกษา
3. ครอบครัวแตกแยก	ขาดความเชื่อมั่น พฤติกรรมทำลาย ดิสสารเสพติด คบเพื่อนำไม่ดี	ตระหนักในคุณค่าตน เข้าใจเหตุ-ผลของปัญหา รับคำปรึกษา	- เสริมความเข้าใจปัญหา - ปรับวิกฤตเป็นโอกาส - เจตคติดีต่อการพัฒนาศักยภาพตน - ให้คำปรึกษา

ตาราง (ต่อ)

ลักษณะ ครอบครัวเสี่ยง	ผลกระทบต่อ	ความจำเป็นหรือ ความต้องการของลูก	แนวทางการพัฒนาจิต ลักษณะและทักษะ
4. ครอบครัวที่ทำร้ายเด็ก	ทะเลาะเบาะแว้ง พฤติกรรมก้าวร้าว ซึมเศร้า	ความเข้าใจ ความเห็นใจ เข้าใจเหตุ-ผลของปัญหา รับคำปรึกษา	- ตระหนักถึงผลเสียของการทำลาย - กำกับดูแลตน - แก้ปัญหาด้วยปัญญา - ให้คำปรึกษา
5. ครอบครัวที่บิดา-มารดามีอาการทางจิตประสาท	มีปัญหาทางอารมณ์ ขาดการควบคุมตน โกรธ ซึมเศร้า	เข้าใจเหตุ-ผลของปัญหา เข้าใจคนอื่น รับคำปรึกษา	- มีบทบาทช่วยเสริมบรรยากาศที่ดีในครอบครัว - คลายเครียด - ปรับวิกฤตเป็นโอกาส - ให้คำปรึกษา
6. ครอบครัวที่บิดา-มารดาไร้ความคงเส้นคงวา 6.1 พ่อแม่ตามใจ	โกรธ พึ่งพาคนอื่น ขาดความมั่นคง เห็นคุณค่าตนต่ำ	เสริมคุณค่าแห่งตน เข้าใจคนอื่น รับคำปรึกษา	- ตระหนักในคุณค่าตน - เจตคติดีต่อการพัฒนาศักยภาพตน - กำกับดูแลตน - การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์
6.2 พ่อแม่มีจิตคับแคบ	กลัว ปฏิเสธอำนาจ ยอมถูกรังแก	ความเข้าใจ ความเห็นใจ เสริมคุณค่าแห่งตน รับคำปรึกษา เข้าใจเหตุ-ผลของปัญหา	- ปรับวิกฤตเป็นโอกาส - แก้ปัญหาด้วยปัญญา - ให้คำปรึกษา - การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์
6.3 พ่อแม่ปล่อยปละละเลย	ขาดวินัย ปฏิเสธสังคม แยกตัว ขาดทักษะทางสังคม พฤติกรรมทำลาย	ปรับพฤติกรรมตน ทักษะทางสังคม รับคำปรึกษา	- กำกับดูแลตน - ฝึกทักษะการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ - ให้คำปรึกษา

ตาราง (ต่อ)

ลักษณะ ครอบครัวเสี่ยง	ผลกระทบต่อ	ความจำเป็นหรือ ความต้องการของลูกค้า	แนวทางการพัฒนาจิต ลักษณะและทักษะ
6.4 พ่อแม่ ปกป้องสูง	พึ่งพาคนอื่น ขาดเวลา สับสน วิตกกังวล	เสริมตระหนักคุณค่าตน รับคำปรึกษา กำหนดเป้าหมายชีวิต รับการปรึกษา	- เจตคติดีต่อการพัฒนา ศักยภาพตน - ให้คำปรึกษา
6.5 พ่อแม่ใช้ อำนาจ	กลัว โกรธ ต่อต้าน พฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง	เข้าใจผลของความโกรธ ส่งเสริมพฤติกรรม สร้างสรรค์ กำกับดูแลตน รับการปรึกษา	- จัดการความโกรธ - การสื่อสารเชิง สร้างสรรค์ - กำกับดูแลตน - ให้คำปรึกษา
6.6 พ่อแม่ วิตกกังวล	วิตกกังวล เห็นคุณค่าตนต่ำ มีปัญหาทางอารมณ์	เสริมคุณค่าแห่งตน เข้าใจคนอื่น รับคำปรึกษา	- พิจารณาปัญหาด้วย ปัญญา - ฝึกทักษะคลายเครียด - ให้คำปรึกษา

จากตารางการวิเคราะห์ลักษณะครอบครัวเสี่ยงที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมลูก ผู้วิจัยจึง
สังเคราะห์วัตถุประสงค์การเป็นผู้ฝึกจิตลักษณะและทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ ดังนี้

1. ส่งเสริมให้ตระหนักในคุณค่าตนและคุณค่าผู้อื่น
2. เสริมสร้างความเข้าใจว่าปัญหา (หรือผล) ย่อมมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจด้านลบ
(อกุศลจิต)
3. เสริมสร้างความเชื่อว่าสมาชิกในครอบครัวทุกคนมีบทบาทช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีใน
ครอบครัวได้
4. เสริมสร้างการตระหนักในคุณค่าของการปรับเปลี่ยนปัญหาวิกฤตเป็นโอกาสการพัฒนา
5. เสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาศักยภาพตน
6. เสริมสร้างความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีหรือความสำเร็จของกิจใดๆ ย่อมมาจากความพอใจ
ความมุ่งมั่น ความเพียรพยายามด้วยความรอบคอบ

7. ส่งเสริมความตระหนักรู้ถึงผลของความโกรธ ความเครียด และสาเหตุที่มาจากความโกรธและความเครียด
8. ฝึกทักษะการจัดการความโกรธ
9. ฝึกทักษะการจัดการความเครียด
10. ฝึกทักษะการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์
11. ฝึกทักษะการแก้ปัญหาด้วยปัญญาและการกำกับดูแลตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสร้างทุกข์
12. ฝึกทักษะการปรึกษาเบื้องต้น

การออกแบบกิจกรรมฝึกอบรมครูที่ปรึกษา

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการฝึกอบรม ออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ออกแบบกิจกรรมฝึกอบรมครูที่ปรึกษา เรื่องการพัฒนาจิตลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว และส่วนที่ 2 ออกแบบกิจกรรมฝึกอบรมครูที่ปรึกษา เรื่องการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว ดังนี้

การออกแบบกิจกรรมฝึกอบรมครูที่ปรึกษา
เรื่อง การพัฒนาจิตลักษณะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัว

เวลา 6 ชั่วโมง

จุดประสงค์	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้
1. ส่งเสริมให้ตระหนักในคุณค่าแห่งตนและคุณค่าของผู้อื่น	1. ทุกคนมีคุณค่า พยายามมองให้เห็น 2. การเห็นคุณค่าตน และผู้อื่นย่อมสร้าง กำลังใจและความหวัง 3. การเพ่งโทษตนและ ผู้อื่นย่อมลดพลัง ลด ความหวังและระงับ พฤติกรรม สร้างสรรค์	กิจกรรมที่ 1 : คุณค่าแห่ง ตน 1. สำรวจคุณค่าแห่งตน 2. แปลผลและอภิปราย 3. บันทึกความดีที่ ต้องการทำ 4. “เก้าอี้มหัศจรรย์” 5. ระบุความดีของผู้อื่น 6. อภิปรายการนำไปใช้	1. แบบทดสอบ Rubin’s Self Esteem Scale 2. แบบบันทึกความดี ของตนและชื่นชม ความดีของผู้อื่นวันละ 1 อย่าง 3. เก้าอี้นั่ง 5 ตัว
2. เสริมสร้างความเข้าใจว่าปัญหา (หรือผล) ย่อมมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจด้านลบ (อกุศลจิต)	1. ทุก ๆ ปัญหา มี สาเหตุ อาจมีจำนวน มากหรือน้อยแตกต่างกันไป 2. สาเหตุของปัญหามี ทั้งทางโลกและทาง ธรรม 3. สาเหตุจากปัจจัย ภายในตนสามารถ ควบคุมหรือจัดการได้ ง่ายกว่าสาเหตุ ภายนอก	กิจกรรมที่ 2: ไม่มีบังเอิญ 1. อ่านกรณีและวิเคราะห์ ปัญหา 2. อภิปรายร่วมกัน 3. สรุปข้อคิด 4. อภิปรายการนำไปใช้	1. กรณีผมอยากตาย 2. กรณีโทษที่หลอก กัน 3. กรณีทำแท้ง 4. กรณีหิวรัก 5. กรณีกินไม่ได้แต่เท่ 6. กรณีไม่มีใครรักฉัน

จุดประสงค์	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้
3. เสริมสร้างความเชื่อว่าสมาชิกในครอบครัวทุกคนมีบทบาทช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว	1. เวลาขาด...จะรู้สึกถึงคุณค่าหรือรู้ความต้องการ 2. การหลงคิดวัดดูจนลืมชีวิตใกล้ตัว 3. สมาชิกทุกคนในครอบครัวส่งผลต่อความรู้สึกของกันและกัน 4. ทุกคนมีบทบาทสำคัญในการช่วยส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในครอบครัว	กิจกรรมที่ 3 : วันใดขาดฉันแล้วเธอจะรู้สึก... 1. บทบาทสมมติ (โทรศัพท์ขณะอยู่กับญาติพี่น้อง) 2. บทบาทสมมติ (อยู่กับเพื่อนทั้งกลุ่มแต่คุยโทรศัพท์) 3. อภิปรายผลร่วมกัน 4. เขียนเรื่องใครคิด...เสียดาย 5. สรุปข้อคิด 6. อภิปรายการนำไปใช้	1. สถานการณ์สมมติ 2. ใบงาน ใครคิด...เสียดาย
4. เสริมสร้างการตระหนักในคุณค่าของการปรับเปลี่ยนปัญหาวิกฤตเป็นโอกาสการพัฒนา	1. มนุษย์อยู่กับปัญหา 2. ความผิดพลาดเพิ่มภูมิคุ้มกัน 3. ผู้ที่ขาดประสบการณ์ที่ยากลำบาก ย่อมมีภูมิคุ้มกันต่ำ 4. นาฬิกาของชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง	กิจกรรมที่ 4 : วัคซีนชีวิต 1. ฟังเรื่องเล่ากรณี : ฉันรับไม่ได้ 2. อภิปรายร่วมกัน 3. บันทึกเหตุการณ์ที่สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต 4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 5. สรุปข้อคิด 6. อภิปรายการนำไปใช้	1. กรณี : ฉันรับไม่ได้ 2. แบบบันทึกเหตุการณ์ที่สร้างภูมิคุ้มกันชีวิต

จุดประสงค์	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้
5. เสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาศักยภาพของคน	1. ผู้ที่ปรารถนาความสุขย่อมต้องสร้างเอง 2. คำพูดที่ด่วนประเมินหรือตัดสินย่อมปิดโอกาสการพัฒนา (เช่น ฉันทาคีที่สุดแล้ว มันเป็นสิ่งเลวร้ายที่สุด) 3. พลังใจไร้ขีดจำกัด (นักกีฬาที่ทำลายสถิติตนเอง)	กิจกรรมที่ 5 : ความสุขไม่มีขาย 1. ทำแบบประเมินแปลผล อภิปรายร่วมกัน 2. เขียนคำพูดที่ปิดโอกาสการพัฒนาตน เปรียบเทียบคำพูดที่เปิดโอกาสในใบงาน 3. สรุปข้อคิด 4. อภิปรายการนำไปใช้	1. แบบประเมินความสุข 2. ใบงาน 3. แบบบันทึกหลังไร้ขีดจำกัด
6. เสริมสร้างความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีหรือความสำเร็จของกิจใด ๆ ย่อมมาจากความพอใจ ความมุ่งมั่น ความเพียรพยายามด้วยความรอบคอบ	1. ทุกคนสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จตามศักยภาพตนได้ 2. ความพอใจหรือความสมัครใจเป็นก้าวแรกแห่งความสำเร็จ 3. ความมุ่งมั่นเป็นทิศทางแห่งความสำเร็จ 4. ความเพียรพยายามเป็นการประกันความสำเร็จ 5. ความรอบคอบประกันคุณภาพงานที่สำเร็จ	กิจกรรมที่ 6 : เส้นทางสู่ความสำเร็จ 1. อ่านกรณีวิกรม กรมดิษฐ์และไฉ่ฉางจิ้น 2. อภิปรายร่วมกัน 3. ทำแบบบันทึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความทุกข์ที่ทำให้ท้อหรือทำให้มุ่งมั่น 4. สรุปข้อคิด 5. อภิปรายการนำไปใช้	1. ตัวอย่างผู้ประสบความสำเร็จ วิกรม กรมดิษฐ์และไฉ่ฉางจิ้น 2. แบบบันทึกความสำเร็จที่เกิดจากความพากเพียร ฝ่าฟันความลำบาก

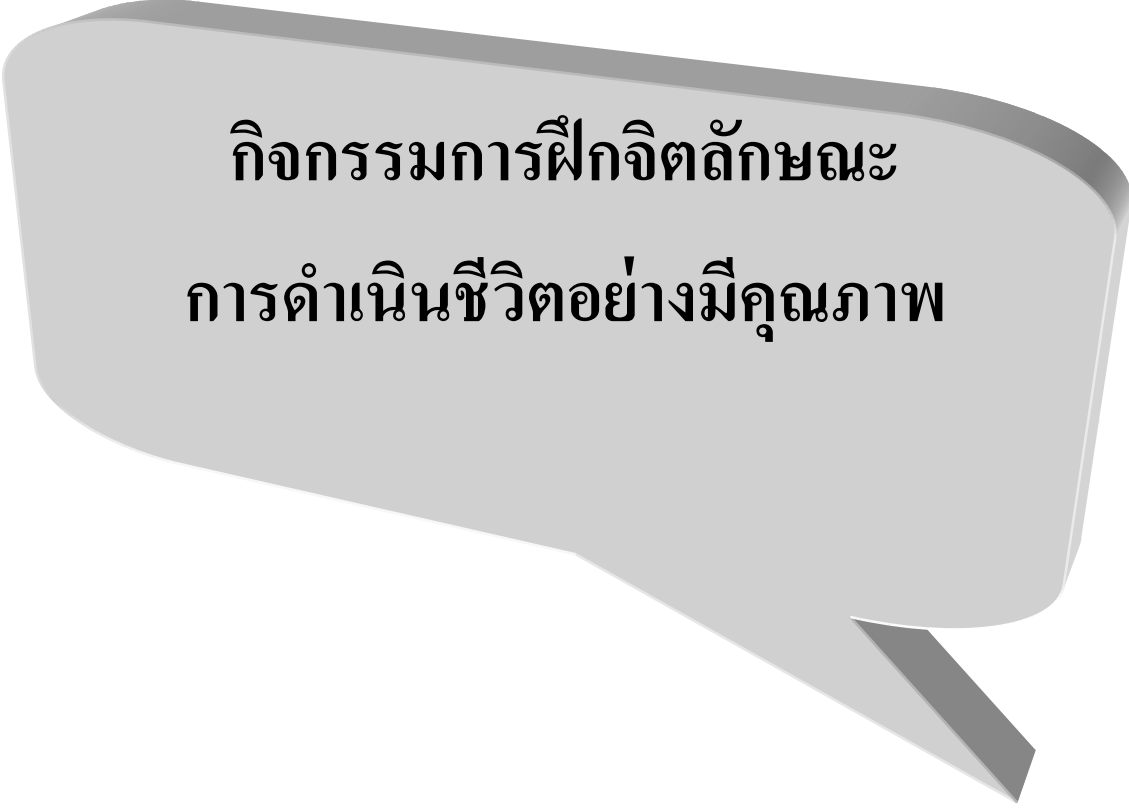
การออกแบบกิจกรรมฝึกอบรมครูที่ปรึกษา
เรื่อง การพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ
สำหรับนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสภาวะเสี่ยงในครอบครัว

เวลา 6 ชั่วโมง

จุดประสงค์	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้
1. ส่งเสริมความตระหนักรู้ถึงผลของความโกรธ ความเครียด และสาเหตุที่มาจากความโกรธและความเครียด	1. ความโกรธทำร้ายกายและใจ เมื่อจัดการไม่ได้ และก่อความรุนแรงมากขึ้น 2. ความโกรธเกิดจากการปฏิเสธหรือพยายามผลักดันมันออกไป 3. ความเครียดเกิดจากการสะสมภาวะอึดอัดขัดแย้งวิตกกังวล จนเกิดแรงกดดันจิตใจให้เป็นทุกข์ 4. การรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น ทำให้ปรับตัวกับเขาได้	กิจกรรม : รู้ทันอารมณ์ 1. อ่านกรณีปัญหา 2. บันทึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละกรณี 3. อภิปรายร่วมกันถึงผลของความโกรธและรู้จักกับความโกรธ 4. หยิบการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ ไม่ให้ใครรู้ จับคู่กันแสดงอารมณ์ตามการ์ด แล้วให้เพื่อนทาย 5. สรุปข้อคิด 6. อภิปรายการนำไปใช้	1. กรณีปัญหา - พ่อทอดทิ้งเรา - แม่หมั่นคร่ำครวญ - พ่อทำร้ายแม่ - พี่น้องไม่ช่วยกัน - ทำไมถึงทำกับฉันได้ 2. แบบบันทึกรู้ทันอารมณ์ 3. การ์ดอารมณ์
2. ฝึกทักษะการจัดการความโกรธ	1. การควบคุมอารมณ์โกรธคือการรู้ทัน 2. การรู้ทันอารมณ์ คือ การมีสติ 3. (แดง) = หยุด เมื่อรู้ว่กำลังโกรธ (เหลือง) = ทบทวนอารมณ์ผ่อนคลาย ให้อภัย (เขียว) = พุฒหลังจากจัดการอารมณ์ลบได้	กิจกรรม : ผู้โชคดี 1. ขออาสาสมัครเป็นผู้โชคดี 1 คน 2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม 3. “ผู้โชคดีเดินรอบวงกลม เลือกเพื่อน 1 คน ในวง ห้ามแตะตัวเพื่อนแล้วพยายามทำให้เพื่อนยิ้มให้ได้ ถ้ายิ้มได้จะเป็นผู้แพ้แล้วมอบป้ายผู้โชคดี ทำหน้าที่ต่อไป ในเวลาพอสมควร	1. ป้ายผู้โชคดี 2. แบบบันทึกกิจกรรมผู้โชคดี 3. ป้ายไฟจราจร (แดง) (เหลือง) (เขียว)

จุดประสงค์	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้
		4. อภิปรายร่วมกัน 5. สรุปข้อคิด 6. อภิปรายการนำไปใช้	
3. ฝึกทักษะการจัดการความเครียด	1. ผลของความเครียด - ทางกาย : ไม่ปกติ ภูมิคุ้มกันต่ำ - ทางใจ : กังวล เหนื่อย ท้อแท้ สับสน หมดพลง 2. การจัดการความเครียด - วิธีภายนอก : กำหนด เป้าหมาย หลีกเลียง เพิ่ม ความแข็งแรงด้วยการ ออกกำลังกาย - วิธีภายใน : คิดบวก ฝึกหายใจระดับลึก สวด มนต์ สมาธิ	กิจกรรม : ผ่อนคลายสบาย จิต 1. ทำแบบประเมิน ความเครียดและแปลผล 2. อภิปรายร่วมกัน 3. ฝึกหายใจระดับลึก 4. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5. ทำสมาธิอย่างง่าย 6. สรุปข้อคิด 7. อภิปรายการนำไปใช้	1. แบบประเมิน ความเครียด 2. ใบความรู้ ฝึก หายใจระดับลึก ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ สมาธิ อย่างง่าย
4. ฝึกทักษะการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์	1. ปัญหาที่เกิดจากการ สื่อสารเกิดขึ้นได้ง่ายมาก 2. แรงกริยา = แรง ปฏิกริยา 3. การสื่อสาร ประกอบด้วยใบหน้า ท่าทาง ภาษา น้ำเสียง 4. การสื่อสารที่ดีสร้าง ความเข้าใจ ภายใต้อาการ ประารถที่ดี	กิจกรรม : เหตุที่ไม่รู้ตัว 1. ปาฐกถาบอกเบาะ ๆ เปรียบเทียบกับปาแรง ๆ 2. อภิปรายร่วมกัน 3. อาสาสมัคร 4 คู่ แสดง บทบาทตามสถานการณ์ชุด ที่ 1 4. อภิปรายร่วมกัน 5. อาสาสมัคร 4 คู่ แสดง บทบาทตามสถานการณ์ชุด ที่ 2 6. อภิปรายร่วมกัน 7. สรุปข้อคิด 8. อภิปรายการนำไปใช้	1. ลูกบอล 2. สถานการณ์ ชุด ที่ 1 3. สถานการณ์ ชุด ที่ 2

จุดประสงค์	แนวคิดสำคัญ	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้
5. ฝึกทักษะการแก้ปัญหาด้วยปัญญา และการกำกับดูแลตน ในการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมสร้างทุกข์	1. ตนเองเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการกำกับปัญหา 2. การใช้สติทำให้รู้ทันปัญหาและหลีกเลี่ยงได้ 3. ความว่องไวในการวิเคราะห์สาเหตุและผล หมายถึง การมีสติ	กิจกรรม : ผู้กำกับการแสดง 1. อ่านสถานการณ์ปัญหา 2. อภิปรายร่วมกัน 3. สรุปข้อคิด 4. จับคู่แสดงบทบาทตามสถานการณ์สร้างสรรค์ 5. อภิปรายร่วมกัน 6. สรุปข้อคิด 7. อภิปรายการนำไปใช้	1. สถานการณ์ปัญหา 2. สถานการณ์สร้างสรรค์
6. ฝึกทักษะการปรึกษาเบื้องต้น	1. การรับฟัง การระบายความทุกข์ จัดว่าได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว 2. การใส่ใจด้วยความรักและเมตตาให้กำลังใจคนได้ 3. เทคนิคให้คำปรึกษาทำได้ง่าย ๆ เช่น ฟัง ทบทวนความถาแบบสร้างสรรค์ และให้คำแนะนำที่ตรงกับความต้องการ	กิจกรรม : ผู้ให้คำปรึกษา 1. แจกลูกโป่งให้นักเรียนทุกคนเป่าจนแตก 2. วิเคราะห์เหตุที่ลูกโป่งแตก 3. จับคู่ให้เล่าความไม่สบายใจที่ตนประสบอยู่ให้เพื่อนฟัง แลกเปลี่ยนกันทีละคน	1. ลูกโป่งเท่าจำนวนนักเรียน 2. แบบบันทึก “ลูกโป่งช่วยคิด”



**กิจกรรมการฝึกจิตลักษณะ
การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ**

กิจกรรมที่ 1 : คุณค่าแห่งตน

จุดประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ตระหนักในคุณค่าแห่งตนและคุณค่าของผู้อื่น

แนวคิดสำคัญ

1. ทุกคนมีคุณค่าถ้าพยายามพิจารณาให้ชัดเจน
2. การเห็นคุณค่าตนและผู้อื่นย่อมสร้างเสริมกำลังใจและความหวัง
3. การเพ่งโทษตนหรือผู้อื่นย่อมลดพลัง ลดความหวังและระงับพฤติกรรมสร้างสรรค์

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale
2. แบบบันทึกความดีของตนและชื่นชมความดีของผู้อื่นวันละ 1 อย่าง
3. แก้วน้ำ 5 ตัว

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. กล่าวกันว่า เหตุอะไรทำให้คนแข่งขันกัน หรืออิจฉากัน แล้วชวนให้นักเรียนเปรียบเทียบว่า ระหว่างการแข่งขันกัน กับการแข่งขันตัวเอง สิ่งใดมีคุณค่ามากกว่ากัน
3. ชวนให้นักเรียนสำรวจคุณค่าแห่งตนโดยใช้แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale
4. ทำความเข้าใจร่วมกันในการคิดคะแนน และแปลผล
5. ครูชวนให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันตามประเด็นที่กำหนด ครูแจกใบความรู้ และแบบบันทึกความดี
6. ครูชวนให้เล่นเกม “แก้วน้ำมหัศจรรย์” เปรียบเทียบกับการเล่นเกม “แก้วคนตรี” โดยแต่ละรอบ ให้เอาแก้วน้ำออกรอบละ 1 ตัว แต่ไม่ให้คนออก และแต่ละรอบสมาชิกทุกคนต้องมีที่นั่ง เล่นจนรอบสุดท้ายให้มีแก้วน้ำตัวเดียว

7. อภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

- รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนแบ่งที่นั่งให้ หรือช่วยให้ตนมีที่นั่ง
- ความรู้สึกแตกต่างจากการนำคนที่แพ้ในเกมเก้าอี้คนตรีออกไป
- เกมที่มีคนชนะเพียงคนเดียว กับเกมที่มีคนชนะทั้งหมด ให้ความรู้สึกอย่างไร
- การแบ่งปัน การช่วยเพื่อน การมีน้ำใจให้เพื่อช่วยให้เกิดอะไร
- เห็นความดีของเพื่อนอย่างไรบ้าง

8. สรุปแนวคิดสำคัญ

- ถ้าทุกคนพิจารณาตนให้ชัดจะเห็นคุณค่า
- การเห็นคุณค่าตนและผู้อื่น
- การเพ่งโทษตนและผู้อื่น

9. ร่วมกันอภิปรายการนำแนวทางไปใช้ประโยชน์

แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 3 ตอน โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนอย่างถี่ถ้วน คำตอบไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือ ผิด เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น โปรดตอบทุกข้อ

ตอนที่ 1 โปรดอ่านแต่ละประโยคอย่างระมัดระวัง ถ้าประโยคไหนเหมือนตัวคุณเองก็ตอบว่าใช่ ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนก็ตอบว่า ไม่ใช่ โดยกาเครื่องหมาย X ทับคำตอบนั้น

- | | | |
|---|-----|--------|
| 1. ฉันทำสิ่งไม่ดีมาาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 2. ฉันเป็นคนไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่ที่บ้าน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 3. ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 4. ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 5. ฉันเป็นคนที่ไม่ไว้ใจได้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 6. ฉันเป็นคนเรียนดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 7. ฉันเป็นคนฉลาด | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 8. ฉันไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไรเลย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 9. ฉันเป็นนักอ่านที่ดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 10. ฉันเรียนอะไรแล้วก็ลืมหมด | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 11. ฉันเป็นหน้าตาดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 12. ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 13. ฉันมีรูปร่างไม่ดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 14. ฉันเป็นคนแข็งแรง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 15. ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 16. ฉันร้องไห้เก่ง | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 17. ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 18. ฉันหวาดกลัวบ่อย | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 19. ฉันจะว่าวุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 20. ฉันเป็นคนจิตใจดี | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 21. คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมนต่างๆ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 22. ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 23. ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 24. ฉันมีเพื่อนมาก | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 25. ฉันเป็นคนที่ถูกกลั่น | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 26. ฉันเป็นคนที่มีความสุข | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 27. ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 28. ฉันพอใจสภาพตัวเองขณะนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 29. ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้ | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 30. ฉันเป็นคนร่าเริง | ใช่ | ไม่ใช่ |

ตอนที่ 2 โปรดอ่านแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง แล้วทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบ ข้อ ก. หรือ ข. หรือ ค. หรือ ง. ตามที่คุณเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ก. เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข. เห็นด้วย

ค. ไม่เห็นด้วย

ง. ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 31. ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น | ก | ข | ค | ง |
| 32. ฉันเป็นคนที่มีคุณสมบัติที่ดีหลายอย่าง | ก | ข | ค | ง |
| 33. ฉันรู้สึกว่าการทำอะไร | ก | ข | ค | ง |
| 34. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเท่าผู้อื่นๆ | ก | ข | ค | ง |
| 35. ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวเองเหลือเกิน | ก | ข | ค | ง |
| 36. ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี | ก | ข | ค | ง |
| 37. โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง | ก | ข | ค | ง |
| 38. ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้ | ก | ข | ค | ง |
| 39. ขณะนี้ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไร้ประโยชน์ | ก | ข | ค | ง |
| 40. บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย | ก | ข | ค | ง |

ตอนที่ 3 โปรดอ่านข้อความข้อต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วนแล้วทำเครื่องหมาย ☐ ล้อมรอบ ข้อ 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ไม่เคยเลย 2. ไม่บ่อยนัก 3. บางครั้ง 4. บ่อยครั้ง 5. ตลอดมา

- | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
| 41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุกๆ คน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. ฉันมีความสุข | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. ฉันมีความกรุณา | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. ฉันเป็นคนกล้า | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. คนอื่นๆ ไปชอบฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. ฉันเป็นคนที่ไม่ใส่ใจ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. ฉันเป็นคนดี | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. ฉันภาคภูมิใจในตัวเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. ฉันเป็นคนเกลียดคร้าน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. ฉันเป็นคนมีความคิด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. ฉันเป็นคนขี้อิจฉา | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. ฉันเป็นคนที่ไม่ดีจริง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. ฉันเป็นคนสุภาพ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. ฉันเป็นคนขี้อาย | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. ฉันเป็นคนสะอาด | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

61. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5

ลักษณะการตรวจและการแปลผลแบบทดสอบ

Rubin's Self Esteem Scale

แบบทดสอบนี้เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตัวเอง ประกอบด้วยข้อความ 62 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self concept) จำนวน 30 ข้อ เป็นแบบเลือกตอบรับ หรือปฏิเสธ

ตอบโดยกาเครื่องหมาย x (กากบาท) ทับคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” โดยในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 21, 24, 26, 28 และ 30

ถ้าตอบ	“ใช่”	ได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ	“ไม่ใช่”	ได้	1	คะแนน

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 8, 10, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27 และ 29

ถ้าตอบ	“ใช่”	ได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ	“ไม่ใช่”	ได้	2	คะแนน

ตอนที่ 2 เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบ rating scale

4 ระดับ (ก-ง) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย  (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษร ที่แสดงว่า “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” “เห็นด้วย” “ไม่เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนนแตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ ข้อ 31, 32, 34, 36 และ 37

ถ้าตอบ	“ก” หรือ “ข”	ได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ	“ค” หรือ “ง”	ได้	1	คะแนน

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ได้แก่ ข้อ 33, 35, 38, 39 และ 40

ถ้าตอบ	“ก” หรือ “ข”	ได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ	“ค” หรือ “ง”	ได้	2	คะแนน

ตอนที่ 3 เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self Concept Rating) จำนวน 22 ข้อ เป็นแบบ rating scale

5 ระดับ (1-5) ตอบโดยการทำเครื่องหมาย  (วงกลม) ล้อมรอบตัวอักษร ที่แสดงว่า “ไม่เคยเลย”

“ไม่บ่อยนัก” “บางครั้ง” “บ่อยครั้ง” หรือ “ตลอดมา” และในแต่ละข้อมีการตรวจให้คะแนน

แตกต่างกันตามลักษณะของข้อความ ดังนี้

เมื่อข้อความมีลักษณะทางบวก

ได้แก่ ข้อ 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 57, 58, 60, 61 และ 62

ถ้าตอบ	“1”	จะได้	1	คะแนน
ถ้าตอบ	“2”	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ	“3”	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบ	“4”	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบ	“5”	จะได้	5	คะแนน

เมื่อข้อความมีลักษณะทางลบ

ได้แก่ ข้อ 50, 56 และ 59

ถ้าตอบ	“1”	จะได้	5	คะแนน
ถ้าตอบ	“2”	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบ	“3”	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบ	“4”	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบ	“5”	จะได้	1	คะแนน

การคิดคะแนนรวม

คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 62 ข้อ ของผู้ตอบแบบทดสอบเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีช่วงคะแนนโดยทฤษฎี (Theoretical Range of Scores) ตั้งแต่ 62 – 190 ในการแบ่งระดับของคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง มีเกณฑ์การแบ่งดังต่อไปนี้

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159 – 190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95 – 158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62 – 94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

ที่มา : กรมสุขภาพจิต (2550 : 50-54) กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต 1 ควรทำ

กิจกรรม : คุณค่าแห่งตน

กระดาษคำตอบ

แบบทดสอบ Rubin's Self Esteem Scale

ชื่อ วันที่ทำการทดสอบ

ตอนที่ 1

ข้อ	ใช่	ไม่ใช่	ข้อ	ใช่	ไม่ใช่
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			26		
13			28		
14			29		
15			30		

คะแนนที่ได้

ตอนที่ 2

ข้อ	ก	ข	ค	ง
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				

คะแนนที่ได้

ตอนที่ 3

ข้อ	1	2	3	4	5
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					

คะแนนที่ได้

กิจกรรม : คุณค่าแห่งตน

คะแนนรวม = + + =

ระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 159 – 190 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 95 – 158 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง

ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 62 – 94 ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ

ประเด็นอภิปราย

1. คำพูดที่มักพูดกับตนเองเมื่อทำไม่ได้ตามที่คาดหวัง

.....

2. คำพูดเช่นนี้ให้กำลังใจหรือลดกำลังใจ

.....

3. การทำผิด เป็นสิ่งเตือนตนว่าอย่างไร

.....

4. คำพูดที่น่าใช้เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี

.....

5. มีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองได้ โดยจะ

.....

ด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 2 : ไม่มีบังเอิญ

จุดประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจว่าปัญหา (หรือผล) ย่อมมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจด้านลบ (อกุศลจิต)

แนวคิดสำคัญ

1. แต่ละปัญหามีสาเหตุมากหรือน้อยแตกต่างกันไป
2. สาเหตุของปัญหามีทั้งทางโลกและทางธรรม
3. สาเหตุจากปัจจัยภายในตน สามารถควบคุมหรือจัดการได้ง่ายกว่าสาเหตุภายนอก

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. กรณีผมอยากตาย
2. กรณีโทษที่หลอกกัน
3. กรณีทำแท้ง
4. กรณีหิวรัก
5. กรณีกินไม่ได้แต่เท่
6. กรณีไม่มีใครรักฉัน

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ให้นักเรียนเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยจัดเป็น 6 กลุ่ม แล้วแต่ละกลุ่มเลือกกรณี กลุ่มละ 1 กรณี ไม่ซ้ำกัน แต่ละคนอ่านกรณีเดียวกัน เมื่อเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มดำเนินการอภิปราย ตามประเด็นที่กำหนด
3. ให้ผู้นำกลุ่มนั่งเก้าอี้ที่จัดไว้ พร้อมกัน 6 คน แล้วสรุปผลการอภิปราย โดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการ บันทึกผลบนกระดาน ตามแบบบันทึก
4. ร่วมกันสรุปแนวคิด
 - แต่ละปัญหามีสาเหตุ
 - สาเหตุของปัญหามีทั้งทางโลกและทางธรรม
 - สาเหตุจากปัจจัยในตน สามารถควบคุมหรือจัดการได้ง่ายกว่าสาเหตุภายนอก
5. ร่วมกันอภิปรายการแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์

กิจกรรม : ไม่มีบังเอิญ

โปรดอ่านกรณีต่อไปนี้ แล้วอภิปรายร่วมกัน

กรณี ผมอยากตาย

สุพจน์เรียนอยู่ในชั้น ม.3 เป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ผลการเรียนผ่านหมดทุกวิชา เป็นทีมนักกีฬาบอลเลย์บอลฝีมือดีเป็นที่ชื่นชมของเพื่อนๆ และเคยได้รับรางวัลชนะเลิศระดับเขต เมื่อได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของโรงเรียน มีเพื่อนหญิงต่างห้องเรียนที่สนิท และชอบเขามาก ชื่อสุนีย์ ซึ่งพ่อแม่ของสุนีย์เป็นนักธุรกิจรังเกียจสุพจน์ที่มีฐานะยากจนจึงกีดกันไม่ให้ทั้งคู่สนิทกัน เมื่อสุนีย์หลบหน้าทำตัวเหินห่างไป สุพจน์ไม่สบายใจ น้อยใจ จึงเขียนจดหมายว่าอยากตายแอบไปสอดไว้ที่โต๊ะครูสุนันท์ ครูที่ปรึกษา ครูสุนันท์ได้เปิดจดหมายอ่านความรู้สึกว่าเด็กวัยนี้ก็ต้องมีเรื่องรักๆ เช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดา บังเอิญก็มีงานยุ่งจึงไม่ให้ความสนใจอะไร

ต่อมาอีก 3 วันได้ทราบข่าวจากเพื่อนนักเรียนร่วมชั้นว่าสุพจน์กินยาระงับประสาทไป 80 เม็ด พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล เมื่อครูสุนันท์ไปเยี่ยมก็ทราบว่าผลจากการที่สุพจน์กินยาจำนวนมากทำให้สมองถูกทำลายทำให้เขาไม่สามารถกลับมาเรียนได้อีก อนาคตที่เขาฝันว่าต้องติดเป็นนักกีฬาทีมชาติให้ได้ก็ดับลง

ประเด็นอภิปราย

1. เมื่ออ่านเรื่องนี้มีความรู้สึกอย่างไร?

.....

2. เรื่องนี้ถ้าครูสุนันท์ไม่มีงานยุ่งมาก คงไม่เกิดเหตุร้ายขึ้นใช่ไหม?

.....

3. เพื่อนนักเรียนจะมีวิธีช่วยเพื่อนได้อย่างไร

.....

4. จะทำอย่างไร? เพื่อมิให้เรื่องทำนองนี้เกิดขึ้นอีก

.....

กิจกรรม : ไม่มีบังเอิญ

กรณี โทษที่หลอกกัน

กานดาเป็นนักเรียนชั้น ม.2 เธอได้รับความสนใจจากเพื่อนชาย และผู้พบเห็นทั่วไปที่เธอมีรูปร่างหน้าตาสวยสะดุดตา ยามว่างจะเห็นกานดาอยู่ในหมู่เพื่อนนักเรียนชายที่สนิทหลายคน เพราะเธอเป็นเด็กที่กล้าหาญ มีเพื่อนหลายคนมักเห็นรุ่นพี่ต่างสถาบันมาส่งตอนเช้าที่โรงเรียน และรับกลับตอนเลิกเรียน วันหนึ่งเพื่อนร่วมชั้นเรียนได้รายงานให้ครูกฤษฎาซึ่งเป็นครูที่ปรึกษาว่า กานดาไม่มาโรงเรียนเพราะวันก่อนมีเรื่องชกต่อระหว่างเพื่อนในโรงเรียนกับเพื่อนต่างสถาบันของกานดา ครูกฤษฎาได้แต่บ่นว่า นักเรียนสมัยนี้ชอบเสี่ยงมาก

สัปดาห์ต่อมา ขณะที่กานดาเดินกลับบ้านกับกลุ่มเพื่อนชายที่สนิทกัน มีชายคนหนึ่งนั่งซ้อนจักรยานยนต์ผ่านมาประชิดตัวกานดาแล้วสาดน้ำกรดใส่หน้าเธอ พร้อมตะโกนว่า “โทษของมึงที่หลอกกู” แล้วก็จากไป กานดาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เพื่อนๆ พาส่งโรงพยาบาลช่วยรักษาไว้ ขณะนี้ตาบอดทั้งสองข้าง ใบหน้าถูกทำลายเป็นแผลจนครูและเพื่อนๆ แทบจำไม่ได้เมื่อไปเยี่ยมเธอ

ประเด็นอภิปราย

1. มีความรู้สึกอย่างไร?

.....

2. เรื่องราวต่างๆ ของนักเรียน ครูจำเป็นต้องทราบหรือไม่?

.....

3. จะไม่ให้เกิดเรื่องทำนองนี้ได้อย่างไร?

.....

กรณี ทำแท้ง

ชาลินี เรียนอยู่ชั้น ม.3 เป็นนักเรียนที่เรียบร้อยในสายตาของเพื่อนๆ และครู เป็นนักเรียนที่มีน้ำใจช่วยแม่ขายกับข้าว หลังจากเลิกเรียนทุกวัน เธออยู่กับแม่สองคน หลังจากพ่อได้ทอดทิ้งไป ขณะที่คลอดเธอได้เพียง 2 เดือน มีคนรู้จักเธอมากมายเนื่องจากเป็นผู้ขายของ

2 เดือนหลังจากเปิดเรียน ครูสังเกตเห็นชาลินีเจ็บขม ขาดเรียนมากขึ้นมีอาการซึมๆ มักนั่งเงียบอยู่กับที่ไม่ค่อยสนทนาโต้ตอบในขณะเรียน โดยเฉพาะครูจรรยาครูที่ปรึกษาจะได้รับฟังข้อสังเกตเช่นนี้ จากเพื่อนครู 3 คน แต่ครูจรรยาก็คิดเพียงว่าจะให้เด็กหน้าระรื่นทุกวันได้อย่างไร เป็นธรรมชาติของเด็กเด็วที่อารมณ์ขึ้น เด็วที่อารมณ์ลง ไม่มีอะไรน่าห่วงหรอก

หลังจากนั้นชาลินีขาดเรียนไป 2 สัปดาห์ ครูได้อ่านข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์เรื่องนักเรียนทำแท้งเมื่อตั้งครรภ์ได้ 4 เดือน ตกเลือด ขณะเดียวกันก็มีเพื่อนนักเรียนในชั้นมาบอกว่าข่าวนี้คือ ชาลินีเอง ครูจรรยาดกใจมากไม่คิดว่าเด็กเรียบร้อยอย่างชาลินีจะทำตัวเหมือนคนอื่น หลังจากไปเยี่ยมชาลินีก็ทราบว่ามีรุ่นพี่รู้จักกับเธอขณะมาซื้อข้าวแกง แสดงความหวังดีช่วยติวหนังสือให้ เธอจึงพลาดพลั้งมีความสัมพันธ์กับเขาจนตั้งครรรภ์ได้ 4 เดือน ซึ่งเธอไม่กล้าบอกใคร

ประเด็นอภิปราย

1. มีความรู้สึกอย่างไร?

.....

2. นักเรียนที่เจ็บ รียบร้อย น่ากลัวใช่ไหม?

.....

3. จะมีนักเรียนที่หลงเป็นเหยื่อของคนที่ประสงค์ร้ายอีกสักเท่าไร?

.....

4. จะทำอย่างไร? เพื่อไม่ให้ปัญหาทำนองนี้เกิดขึ้นอีก?

.....

กรณี หิวรัก

สายใจเป็นเรียนชั้น ม. 3 ครูหลายคนที่สอนเธอมีข้อสังเกตตรงกันว่า เธอไม่ค่อยสนใจเรียน ในแต่ละสัปดาห์จะมีการขาดเรียน 1-2 วันเป็นประจำ สนใจตกแต่งผม หน้า และใช้เครื่องประดับ และชอบเอามาอวดเพื่อนๆ ว่ามีคนให้เธอ เพราะเขาชอบเธอ

วันหนึ่งเพื่อนของครูชาติซึ่งเป็นนักธุรกิจ เล่าให้ฟังว่าเขาไปเที่ยวกลางคืน พบหญิงสาวคนหนึ่งเป็นผู้ให้บริการ เขาพูดคุยกับเธอรู้ว่าเธอต้องการมาเป็นหญิงบริการ เพราะขาดแคลนเงิน พ่อและแม่ของเธอซึ่งหย่าขาดจากกันไปแต่งงานใหม่ ต่างให้เงินเธอใช้ขณะที่พักอยู่กับป้าคราวละมากๆ ไม่ขาดมือ แต่เธอรู้สึกมีคุณค่ามากเมื่อได้พบเจอผู้ชายมากหน้าหลายตาต่างระดับฐานะ เธอเคยนอนกับวัยรุ่นจนถึงผู้ใหญ่ หลากหลายอาชีพ เพื่อนครูชาติบอกว่า เขามีอาจใช้บริการหญิงสาวนั้นได้เพราะสงสาร

ซึ่งครูชาติจึงรู้ว่าหญิงสาวนั้น คือ สายใจนั่นเอง จึงได้นำเรื่องมาบอกกับครูสุดใจครูประจำชั้น ครูสุดใจตกใจว่าสายใจไม่น่าเป็นไปได้ขนาดนี้

ประเด็นอภิปราย

1. มีความรู้สึกอย่างไร?

.....

2. มีเหตุปัจจัยอะไร ที่ทำให้สายใจมีพฤติกรรมเช่นนี้?

.....

3. จะช่วยให้เพื่อนหาทางออกของปัญหาที่เหมาะสมได้อย่างไร

.....

กรณี กินไม่ได้แต่เท่

วันหนึ่งครูสวัสดิ์บังเอิญเดินตรวจบริเวณโรงเรียนพบวันดี นักเรียน ม.2 นั่งอยู่ที่มุมโรงอาหาร สูดบุหรี่ ฟันควั่นออกแรงๆ ครูสวัสดิ์แปลกใจว่านักเรียนหญิงทำไมกล้ำหาญเช่นนี้ หลังจากเล่าให้เพื่อนครูฟัง ทุกคนก็บ่นเช่นเดียวกันว่า “เด็กมันอยากเท่ แม้กินไม่ได้มันก็จะทำ”

ประสิทธิ์ อภิบาล

1. มีความรู้สึกอย่างไร?

.....
.....

2. สาเหตุใดที่ทำให้วันดีเป็นเช่นนี้

.....
.....

3. การทำตามคนอื่นโดยให้โทษกับตนเอง จัดว่าเป็นความกล้าหาญใช่ไหม

.....
.....

4. เหตุการณ์เช่นนี้ควรปล่อยไป เพราะเป็นเฉพาะช่วงวัยเท่านั้น ในที่สุดจะหายไปเองใช่ไหม?

.....
.....

กรณี ไม่มีใครรักฉัน

สมรักษ์ ทบทวนหนังสือหลายวิชาเตรียมมา 3 เดือนแล้ว เพื่อจะลงสนามสอบแข่งขันเข้าเรียนในสถาบันอุดมศึกษา ตามที่ตนมุ่งหวังว่าจะเป็นนักเศรษฐศาสตร์ให้ได้ และพรุ่งนี้เป็นวันสอบวันแรก

กลางดึก ขณะที่สมรักษ์กำลังอ่านหนังสืออยู่ เขาได้ยินเสียงพ่อแม่เปิดประตูขับรถเข้าบ้าน พร้อมทั้งเสียงเถียงกันอย่างรุนแรง เขาได้ยินว่า “ถ้าแกแน่จริงพรุ่งนี้ไปพบกันที่อำเภอห่วยให้จบเรื่องไปจะได้ไม่ต้องมาเถียงกันอีก ก็คิดันจะไม่ทนกับพฤติกรรมเลวๆ ของแกอีก”

สมรักษ์ หยุดฟังด้วยความงง เขาทำอะไรไม่ถูก จนเช้าวันรุ่งขึ้นแม่มาปลุกสมรักษ์ว่า “เห็นว่าจะไปสอบไม่ใช่หรือ” เขาตอบแม่ว่าไป “ใช่ วันนี้สอบวันแรก แต่ไม่ไปแล้ว พ่อกับแม่จะได้ไปหย่ากันให้สบายใจ”

ประเด็นอภิปราย

1. มีความรู้สึกอย่างไร?

.....
.....

2. ถ้าคุณเป็น พ่อ แม่ ได้ฟังคำตอบของสมรักษ์จะอย่างไร?

.....
.....

3. นอกจากพฤติกรรมของสมรักษ์ที่งดการไปสอบแล้ว ยังมีพฤติกรรมของนักเรียนคนอื่นเป็นอย่างไร จากสาเหตุทำนองเดียวกับสมรักษ์

.....
.....

4. ถ้านักเรียนประสบปัญหาบางอย่างที่ยังหาทางออกไม่ได้ ครูที่ปรึกษาเป็นบุคคลคนหนึ่งที่นักเรียนจะขอคำปรึกษาได้ ใช่หรือไม่

.....
.....

แบบบันทึกการอภิปรายและสะท้อนความคิด

สื่อการเรียนรู้	สาเหตุทางโลก/เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม	สาเหตุทางธรรม/เกี่ยวกับบุคคล
กรณี ผมอยากตาย		
กรณี โทษที่หลอกกัน		
กรณี ทำแท้ง		
กรณี หิวรัก		
กรณี กินไม่ได้แต่เท่		
กรณี ไม่มีใครรักฉัน		

สรุปแนวคิดปัญหา

.....

การนำไปใช้

.....

กิจกรรมที่ 3 : วันโฆชาตฉันแล้วเธอจะรู้สึก

จุดประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อว่า สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในชีวิต ช่วยเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว

แนวคิดสำคัญ

1. เวลาขาด หรือไม่พบกับคนที่มีความสำคัญในชีวิต จะรู้สึกถึงคุณค่า หรือรู้ความต้องการของตน
2. บางครั้งบุคคลจะหลงติดกับวัตถุว่าสำคัญจนลืมชีวิตใกล้ตัว ซึ่งมีความสำคัญมากกว่า
3. สมาชิกทุกคนในครอบครัวส่งผลต่อความรู้สึกของกันและกัน
4. ทุกคนมีบทบาทสำคัญที่แตกต่างกันในการช่วยส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในครอบครัว

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. สถานการณ์สมมุติ
2. ใบงาน ใครผิด เสียตาย

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ขอนักเรียนอาสาสมัคร 2 คน คนที่ 1 แสดงบทบาทตามสถานการณ์สมมุติที่ 1 และคนที่ 2 แสดงบทบาทตามสถานการณ์สมมุติที่ 2 โดยให้นักเรียนทั้งหมดสังเกตเหตุการณ์
3. ชวนให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า
 - ทั้ง 2 สถานการณ์เหมือนกันอย่างไร
 - การกระทำเช่นนั้นแสดงว่าให้ความสนใจ วัตถุหรือคนมากกว่ากัน
 - อะไรทำให้เป็นเช่นนั้น
 - ผลจากการขาดความเอาใจใส่กันอย่างไรแท้จริงมักทำให้เกิดอะไร
 - เหตุการณ์ในทำนองนี้ส่งผลต่อสมาชิกในครอบครัวอย่างไรบ้าง
 - มีวิธีการดำเนินชีวิตร่วมกันในครอบครัวอย่างมีชีวิตชีวาเป็นสุขได้อย่างไรบ้าง

4. แจกใบงาน ใครผิด เสียขาย โดยให้นักเรียนระลึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเคยพลอทำไปทำนองเดียวกับสถานการณ์ จนเกิดผลเสียขาย นึกแล้วยังเสียขายว่า ให้ครั้งนั้นไม่กระทำพฤติกรรมนั้น คงจะ..... สัก 2-3 ตัวอย่าง
5. ให้นักเรียนอาสาเล่าให้เพื่อนฟัง แล้วสรุปบทเรียนของตน
6. ร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญ
 - การอยู่ร่วมกันชีวิตใกล้ตัวเรา สำคัญกว่าใคร
 - การเห็นคุณค่าของผู้ที่เกี่ยวข้องเสมอจะมีคุณค่ามากกว่า เมื่อจากกันจึงนึกถึงกัน
 - พฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวส่งผลต่อความรู้สึกของกันและกัน
 - ทุกคนมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในครอบครัว
7. อภิปรายร่วมกันถึงการนำไปใช้ประโยชน์

สถานการณ์สมมุติ

คุณกำลังเดินอยู่กับคนรัก เผลอหยิบ โทรศัพท์ขึ้นมาโทร.....
.....คุยกันระยะหนึ่ง เหลียวหาไม่พบเธอเสียแล้ว

ประเด็นอภิปราย

1. คุณสนใจใครมากกว่ากัน
2. คนอยู่ไกลกับคนอยู่ใกล้ใครสำคัญกว่า
.....
3. คนอยู่กับคน แต่เผลอสนใจวัตถุ เพราะอะไร
.....
4. เหตุการณ์ทำนองนี้อาจส่งผลต่อชีวิตในครอบครัวได้อย่างไรบ้าง
.....
5. วิธีการอยู่อย่างชีวิตชีวาร่วมกัน ทำอย่างไร
.....

คุณเดินมากับหมู่เพื่อน 5 คน หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาโทร.....
ระยะหนึ่ง เพื่อนหายไปหมดทุกคน

ประเด็นอภิปราย

1. คนอยู่ท่ามกลางคนมากมาย แต่เหมือนอยู่คนเดียว เพราะอะไร
.....
2. อะไรเป็นเหตุให้เราโดดเดี่ยว
3. เหตุการณ์เช่นนี้ส่งผลต่อชีวิตครอบครัวอย่างไร
.....
4. วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างมีชีวิตชีวา ทำได้อย่างไร
.....

กิจกรรม : วันโตขาดัน

ใบงาน

ใครผิดเสียตาย

กิจกรรมที่ 4 : วัคซีนชีวิต

จุดประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความตระหนักในคุณค่าของการปรับเปลี่ยนปัญหาวิกฤตเป็นโอกาสการพัฒนา

แนวคิดสำคัญ

1. มนุษย์อยู่กับปัญหาเสมอ
2. การเรียนรู้ความผิดพลาด หรือความทุกข์เพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจได้
3. ผู้ที่ขาดโอกาสหรือประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา ข่อมมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่ำ
4. นาฬิกาของชีวิตคือการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่ความเจริญงอกงาม
5. คนเก่งย่อมต้องเก่งเรียนรู้ และเก่งชีวิต

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. กรณี : นันรับไม่ได้
2. แบบบันทึกเหตุการณ์ที่เสริมสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต
3. ใบความรู้ ความทุกข์สอนใจ

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ให้นักเรียนฟังเรื่องเล่า กรณี : นันรับไม่ได้
3. ชวนให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันตามประเด็นที่กำหนด
 - รู้สึกอย่างไร
 - อะไรเป็นเหตุให้ล้มเหลว
 - การเรียนเก่งอย่างเดียวเพียงพอต่อการคุ้มกันชีวิตตนหรือไม่
 - การสร้างภูมิคุ้มกันตัวเอง หรือวัคซีนชีวิตทำได้อย่างไร
4. ให้นักเรียน ใช้แบบบันทึกเหตุการณ์สร้างภูมิคุ้มกัน
5. ขออาสาสมัครนักเรียน ยกตัวอย่าง จากบันทึก แลกเปลี่ยนกัน
6. ชักชวนอ่านใบความรู้และแลกเปลี่ยนความคิด

7. ร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญ

- มนุษย์มักอยู่กับปัญหา
- การเรียนรู้ความผิดพลาดเพิ่มภูมิคุ้มกันทางจิตใจได้
- ผู้ที่ขาดโอกาสหรือขาดประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาย่อมมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจต่ำ
- นาฬิกาของชีวิตคือ ช่วงเวลาที่เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่ความเจริญงอกงาม
- คนเก่งคือ คนที่มีทั้งเก่งเรียนรู้และเก่งชีวิต

8. อภิปรายร่วมกันถึงการเรียนรู้ประสบการณ์จากชีวิตคนอื่น

กรณี : ฉันรับไม่ได้

นฤมล เป็นลูกสาวสวยคนเดียวของคุณพ่อคุณแม่ที่เป็นนักธุรกิจฐานะดี เธอเรียนเก่งมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา ได้คะแนนอยู่ระดับนำของห้องมาตลอดจนเรียนจบมัธยม เธอเป็นคนน่ารักในสายตาของเพื่อนๆ ทุกคน เธอได้เข้าเรียนในระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง เธอจบการศึกษาด้วยคะแนนสูง แล้วเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท เธอเรียนจบตามเวลาที่กำหนด หลังจากนั้น เธอได้สอบเข้ารับราชการเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เพื่อนๆ รู้สึกชื่นชมในความสามารถของเธอว่า สามารถทำตามความตั้งใจได้ทุกอย่าง

แต่แล้วจากระยะเวลาที่เธอทำงานอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งนั้น เพียง 1 ปี เพื่อนทุกคนตกใจในข่าวที่เป็นจริงว่า เธอได้จบชีวิตการเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัยเสียแล้ว โดยการฆ่าตัวตาย ด้วยการแอบนำปิ่นของคุณพ่อ ยิงขมับตัวเองตายในห้องน้ำที่บ้าน คนในบ้านพบจดหมายลาตายของเธอว่า เธอมีอาทนต์ได้กับการผิดหวังที่ชายคนรักปันใจจากเธอไปสนใจหญิงอื่น ขอให้เงินที่เธอถอนมาจากธนาคาร ทำศพเธอ เธอขอจากไปโดยการรับผิดชอบตนเอง ท่ามกลางความตกตะลึงกับเหตุการณ์นี้ และสุดท้ายลูกสาวที่รักเป็นกำลัง

ประเด็นอภิปราย

1. เมื่ออ่านเรื่องนี้แล้วรู้สึกอย่างไร
.....
2. อะไรเป็นเหตุให้ คิดฆ่าตัวตายทั้งๆ ที่เธอเรียนเก่ง มีการศึกษาชั้นสูง และยังเป็นอาจารย์ด้วย
.....
3. การเก่งเรียนอย่างเดียว เพียงพอต่อการคุ้มกันชีวิตตนหรือไม่
.....
4. การสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองทำได้อย่างไรบ้าง
.....
5. นาฬิกาของชีวิตอยู่ตอนไหน
.....
6. คนเก่ง หมายถึงเก่งอะไร
.....

กิจกรรม : วัคซีนชีวิต

แบบบันทึกเหตุการณ์สร้างภูมิคุ้มกัน

1. ในเหตุการณ์

.....

ฉันได้

.....

มันส่งผลให้ฉัน

.....

2. ในเหตุการณ์

.....

ฉันได้

.....

มันส่งผลให้ฉัน

.....

3. ในเหตุการณ์

.....

ฉันได้

.....

มันส่งผลให้ฉัน

.....

ใบความรู้

ความทุกข์สอนใจ



ไฟ	เปรียบเหมือน ปัญหา อุปสรรคในชีวิตทำให้ทุกข์ใจ
ไข่	<u>ไข่ดิบ</u> เมื่อถูกแรงกระทบกระแทกแตกง่าย เปรียบเหมือนคนที่ยังไม่ประสบความทุกข์ความลำบาก <u>ไข่ต้ม</u> เมื่อถูกกระทบก็ไม่กระเทือน เปรียบเสมือนคนที่ผ่านประสบการณ์จากความทุกข์ ความลำบาก จะมีความแข็งแกร่งในจิตใจ
แครอท	<u>ดิบ</u> มีความแข็ง เปรียบเหมือน คนที่ยังไม่ประสบความทุกข์ ความลำบาก <u>ต้มแล้ว</u> มีความนุ่มนิ่มกว่าเดิม เปรียบเหมือนคนที่เคยประสบกับความทุกข์ ความลำบาก สามารถปรับตัวอยู่ได้กับปัญหาต่างๆ รู้จักยืดหยุ่นในชีวิตได้
กาแฟ	ที่ถูกต้ม แม้จะร้อนขึ้นก็คงความเป็นกาแฟ เปรียบเหมือนคนที่ประสบความทุกข์ร้อน ก็สามารถปรับตัวอยู่กับความทุกข์นั้นได้อย่างกลมกลืน

ที่มา : กรมสุขภาพจิต (2552) คู่มือการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา
กรุงเทพมหานคร : บิยอนด์ พับลิชชิง

กิจกรรมที่ 5 : ความสุขไม่มีขาย

จุดประสงค์

เพื่อเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการพัฒนาศักยภาพตน

แนวคิดสำคัญ

1. ผู้ที่ปรารถนาความสุขย่อมต้องสร้างเอง
2. คำพูดที่ชวนประณิน หรือตัดสินย่อมปิดโอกาสการพัฒนา
3. พลังใจไร้ขีดจำกัดถ้ามีความมุ่งมั่นพยายาม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. แบบประเมินความสุข
2. ใบงาน
3. แบบบันทึกพลังใจไร้ขีดจำกัด

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ชวนให้นักเรียนทำแบบประเมินความสุขนับคะแนน (ที่กา /) เปรียบเทียบกัน 2 ชุด
ผู้ที่ได้คะแนนชุดที่ 1 มากกว่า แสดงว่าชีวิตทั่วไปมีความสุข
ผู้ที่ได้คะแนนชุดที่ 2 มากกว่า แสดงว่าชีวิตทั่วไปไม่มีความสุข
3. ชวนให้นักเรียนอภิปรายร่วมกัน โดยพิจารณาว่า ข้อความชุดที่ 1 มีข้อใดบ้างที่ไม่ได้นับคะแนน แลกเปลี่ยนกันว่าเป็นเพราะอะไร และพิจารณาข้อความชุดที่ 2 ว่ามีข้อความใดบ้างที่นับคะแนน แลกเปลี่ยนกันว่าเป็นเพราะอะไร
4. ชวนให้นักเรียนพิจารณาใบงานพร้อมๆ กัน ให้เติมข้อความที่ปิดโอกาส แล้วปรับเป็นข้อความที่เปิดโอกาส
5. ขออาสาสมัครนักเรียน ยกตัวอย่างข้อความของตน และอภิปรายแลกเปลี่ยนกันว่า
 - ทำไมคนเราใช้คำพูดเช่นนั้น (เชิงลบ)
 - การเปลี่ยนเป็นคำพูดที่เปิดโอกาสให้ผลอย่างไรต่อตน และผู้อื่น
 - การฝึกใช้คำพูด เป็นไปได้หรือไม่อย่างไร

6. สรุปแนวคิดสำคัญ

- ผู้ปรารถนาความสุขย่อมต้องสร้างเอง
- คำพูดที่ด่วนประเมิน หรือตัดสินย่อมปิดโอกาสการพัฒนา
- พลังใจไร้ขีดจำกัด ถ้ามีความมุ่งมั่นและพยายาม

7. ชวนให้นักเรียนทำแบบบันทึกพลังใจไร้ขีดจำกัด

8. อภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์

แบบประเมินความสุข

โปรดทำเครื่องหมาย / ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน และทำเครื่องหมาย X ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อ	ข้อความ ชุดที่ 1	คำตอบ
1	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่	
2	ฉันรู้สึกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลขหรือเป็นเพียงวัยแต่ใจสู้	
3	ฉันมีอะไรใหม่ๆ ที่จะทำอยู่เสมอ อย่างน้อย 1 อย่าง	
4	วันนี้เป็นวันพิเศษของฉัน	
5	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเกือบทุกคน	
6	ฉันมีความสุขได้แม้อยู่เพียงลำพัง	
7	ฉันไม่ค่อยวิตกกังวลกับความไม่สมบูรณ์แบบ	
8	เกือบทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมีส่วนที่สนุกสนานแฝงอยู่	
9	ฉันชอบทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้คนอื่นมีความสุข	
10	แม้ฉันจะยุ่งยากในแต่ละวัน แต่ฉันก็จะมีเวลาสำหรับการผ่อนคลายเสมอ	
11	ฉันไม่ค่อยมีความรู้สึกเบื่อเลย	
12	ฉันมีชีวิตที่ดี	
		รวมคะแนน

ข้อ	ข้อความ ชุดที่ 2	คำตอบ
1	โอกาสดีๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตฉันเลย	
2	ฉันกลัวความแก่	
3	ฉันไม่ค่อยสนใจที่จะทำอะไรมากนัก	
4	ทุกสิ่งทุกอย่างจะราบรื่นก็ต่อเมื่อ.....	
5	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักไม่กี่คนเท่านั้น	
6	ฉันไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเองเพียงลำพัง	
7	ถ้าสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบก็ไม่ควรค่าที่จะทำ	
8	ในชีวิตนี้ไม่ค่อยมีเรื่องให้หัวเราะมากนัก	
9	สิ่งที่ฉันทำดูเหมือนจะไม่สามารถทำให้คนอื่นมีความสุขได้	
10	ฉันยุ่งยากจนไม่มีเวลาสำหรับการผ่อนคลาย	
11	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่บ่อยๆ	
12	บางครั้งชีวิตก็ไม่ควรค่าที่จะอยู่ต่อไป	
		รวมคะแนน

ที่มา : กรมสุขภาพจิต (2552) คู่มือการสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา

กรุงเทพมหานคร : บิยอนด์ พับลิชชิง

การคิดคะแนนและแปลผล

ข้อความชุดที่ 1 ตอบ / ได้ 1 คะแนน

 ตอบ X ได้ 0 คะแนน

ข้อความชุดที่ 2 ตอบ / ได้ 1 คะแนน

 ตอบ X ได้ 0 คะแนน

นำคะแนนรวมของทั้ง 2 ชุด เปรียบเทียบกัน

ถ้าคะแนนจากข้อความชุดที่ 1 ได้มากกว่า หมายถึง มีความสุขมากกว่าความทุกข์

ถ้าคะแนนจากข้อความชุดที่ 2 ได้มากกว่า หมายถึง มีความทุกข์มากกว่าความสุข

ข้อแนะนำ

การประเมินความสุขอาจประเมินได้ใหม่ทุก 2-3 เดือน เนื่องจากความสุขความทุกข์ของบุคคลเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อประเมินแล้ว สังเกตสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ แล้วรีบปรับเปลี่ยนท่าทีให้เป็นสุขมากขึ้น ทำเช่นนั้นเรื่อยไปจะพบว่า การหาความสุขทำได้ไม่ยาก

กิจกรรม : ความสุขไม่มีขาย

ใบงาน

คำชี้แจง เขียนคำพูดที่ปิดโอกาสการพัฒนา พร้อมทั้งเปลี่ยนเป็นคำพูดที่เปิดโอกาสให้ตนพัฒนาได้ต่อไป แล้วอภิปรายตามประเด็นที่กำหนด

คำพูดปิดโอกาส	คำพูดเปิดโอกาส
ตัวอย่าง	
1. ก็ผมมันเลวนี่	1. ครั้งหนึ่งผมเคยหลงผิดไป
2. ฉันทำดีที่สุดแล้ว	2. ความคิดของเรายังขาดความละเอียด บางอย่างไป ซึ่งเราจะมีโอกาสฝึกต่อไป
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

ประเด็นอภิปราย

1. อะไรเป็นเหตุให้คนใช้คำพูดที่ปิดโอกาสตน (คำพูดเชิงลบ)

.....

2. การเปลี่ยนเป็นคำพูดที่เปิดโอกาสตน (คำพูดเชิงบวก) ให้ผลอย่างไร

.....

3. ถ้าแต่ละคนใช้คำพูดที่เปิดโอกาสให้ตนกับผู้อื่น จะส่งผลอย่างไร

.....

แบบบันทึกพลังใจไว้ชีวิตจำกัด

สภาพพลังใจปัจจุบัน	พลังใจฉันเพิ่มได้เสมอ
ตัวอย่าง 1. ฉันเคยได้เกรด 1.0 ในวิชาภาษาไทย	1. ถ้าฉันตั้งใจฟังครูและติดตาม ฉันอาจได้เกรด 2.0
2. (การเรียนรู้)	2.
3. (นิสัย)	3.
4. (สัมพันธภาพกับเพื่อน)	4.
5. (สัมพันธภาพกับครู)	5.
6. (สัมพันธภาพกับครอบครัว)	6.

กิจกรรมที่ 6 : เส้นทางสู่ความสำเร็จ

จุดประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีหรือความสำเร็จของกิจใดๆ ย่อมมาจากความพอใจ ความมุ่งมั่น ความเพียรพยายามและความรอบคอบ

แนวคิดสำคัญ

1. ทุกคนสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จตามศักยภาพตน
2. ความพอใจหรือความสมัครใจเป็นก้าวแรกแห่งความสำเร็จ
3. ความมุ่งมั่นเป็นทิศทางแห่งความสำเร็จ
4. ความเพียรพยายามเป็นการประกันความสำเร็จ
5. ความรอบคอบประกันคุณภาพงานที่สำเร็จ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. แบบประเมินความสุข กรณีฉันจะเป็นคนดี และลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต
2. แบบบันทึกความสำเร็จที่เกิดจากความพากเพียร ฝ่าฟันความลำบาก

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ให้นักเรียนอ่านเรื่องเล่าโดยย่อ ของ วิกรม กรมดิษฐ์ และ ไต้ตงจิ้น
3. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นต่อไปนี้
 - รู้สึกอย่างไรกับการอ่านเรื่องโดยย่อของ วิกรม กรมดิษฐ์ และ ไต้ตงจิ้น
 - ทั้งสองคน แม้จะอยู่ในฐานะทางการเงินและฐานะทางสังคม ที่แตกต่างกัน แต่มีคุณลักษณะที่เหมือนกันคืออะไร
 - ความสำเร็จของงาน ชีวิต หรือการศึกษา ขึ้นอยู่กับอะไรบ้าง

- ให้นักเรียนลองประเมินตนเองว่า
 - ความยินดีและสมัครใจทำดีมีระดับใด
 - ความมุ่งมั่นในการทำความดีมีระดับใด
 - ความพยายามในความยากลำบากมีระดับใด
 - ความรอบคอบในกิจการงานมีระดับใด
 - พอทำนายความสำเร็จของงานต่างๆ ได้ในระดับใด
- 4. ชวนให้นักเรียนทำแบบบันทึกความสำเร็จในเวลา 1 เดือน ต่อจากนี้ไป แล้วนำมาแลกเปลี่ยนกัน
- 5. ร่วมกันสรุปแนวคิด
 - ทุกคนสามารถก้าวไปสู่ความสำเร็จตามศักยภาพตน
 - ความพอใจหรือความสมัครใจเป็นก้าวแรกแห่งความสำเร็จ
 - ความมุ่งมั่นเป็นทิศทางแห่งความสำเร็จ
 - ความพยายามเป็นการประกันความสำเร็จ
 - ความรอบคอบประกันคุณภาพงานที่สำเร็จ
- 6. อภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการประยุกต์ใช้

กรณี ฉันจะเป็นคนดี

วิกรม กรมดิษฐ์

วิกรม เกิดเมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2496 ที่จังหวัดกาญจนบุรี บรรพบุรุษสืบเชื้อสายจากชาวจีน แคระที่อพยพจากเมืองจีน เขาเป็นบุตรชายคนโตของตระกูล มีน้องมารดาเดียวกัน และต่างมารดา รวม 23 คน จบปริญญาตรีด้านวิศวกรรมศาสตร์ เครื่องกล จากมหาวิทยาลัยแห่งชาติไต้หวัน มีความสนใจการค้ามาตั้งแต่เล็ก โดยรับช่วงต่อในกิจการร้านค้าถั่วคั่วจากป้าขณะเรียนหนังสือชั้น ประถมศึกษาที่ 3

ชีวิตในวัยเด็กสัมผัสกับการทำงานมาตลอดเวลาสารพัดรูปแบบ ทั้งขายถั่ว เข็นรถสลี่ คุม คนงานในไร่ เมื่ออายุยังไม่ถึง 10 ขวบ ตรวจไร้อ้อย อยู่ท่ามกลางบทเพลงแห่งความปวดร้าวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อที่เต็มไปด้วยอำนาจ มีท่าทางและแววตาแห่งความดุร้าย ทำให้ต้องหวาดผวายุ่งเสมอ เป็นเหยื่ออารมณ์ของพ่อเสมอมา เจ็บกายและเจ็บใจที่ถูกทำร้ายจากพ่อและเห็นแม่ถูกทำร้ายจนติดตา จนสับสน ลึนหัวงและท้อแท้ แม้ว่าจะออกจากบ้านจนไม่คิดจะกลับไป แต่ก็ไม่เคยน้อยใจในโชคชะตาว่าสนาของตนที่เกิดมาไม่ได้อยู่ในครอบครัวที่รักลูกๆ มีทุกอย่างที่ลูกอยากจะได้เช่นคนมีฐานะร่ำรวยทั่วไป

ด้วยความมุ่งมั่นฝันใฝ่ที่จะเป็นคนดี วิกรมคิดว่าหากไม่มีวันวานคงไม่มีวันนี้ และเชื่อว่าเส้นทางชีวิตของคนไม่ได้ตรงแนวจากจุดเริ่มต้นจนสุดท้าย การกว้างข้ามฝันไปสู่ความจริงในชีวิต ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความมานะบากบั่นอย่างจริงจังแน่วแน่ โดยไม่ระย่อต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ขณะนี้วิกรมเปิดบริษัท วี แอนด์ เค คอร์ปอเรชั่น จำกัด เขาบุกเบิกธุรกิจทางด้านพัฒนานิคมอุตสาหกรรม 3 แห่งในไทย และในเวียดนาม 2 แห่ง ก่อให้เกิดมูลค่าการผลิตเกือบ 700,000 ล้านบาท ปัจจุบันเป็นประธานกรรมการบริหาร บริษัท อมตะ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และประธานมูลนิธิอมตะ และถ่ายทอดประสบการณ์ให้นุชนรุ่นหลังได้ศึกษา

กรณี ลูกขอทาน

ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต

ไ่ตงจิ้น เกิด 20 มีนาคม ค.ศ. 1959 (พ.ศ. 2502) ณ ศาลเจ้าซอมซ่อที่สุสานแห่งหนึ่งในเมืองไถจงของไต้หวัน เป็นลูกคนพิการ พ่อเป็นขอทานตาบอด แม่ยังเป็นคนปัญญาอ่อน เขามีจิตใจไม่พิการไปด้วย แม่ฝนจะกระหน่ำ อากาศจะหนาวเหน็บ แต่เขาต้องฝ่าความร้ายกาจของอากาศออกไปขอทานเศษอาหารมาให้แม่ กับน้องๆ รวม 14 ชีวิต ได้กินทุกๆ ที่ตอนนั้นตัวเขาเองอายุแค่ 7 ขวบ และบางครั้งถึงกับต้องกินเศษข้าวเหลือๆ ของหมา

ไ่ตงจิ้น มีโอกาสได้เรียนหนังสือตอนอายุ 10 ขวบ ซ้ำกว่าเด็กทั่วไปถึง 3 ปี เขาขยันมาก กลางวันเรียนหนังสือ กลางคืนจูงพ่อไปขอทานได้เสไฟฟ้าข้างถนน ขณะที่พ่อคิดพิณร้องเพลงขอทาน เขาก็จะอาศัยแสงไฟริบหรี่ทำการบ้าน เขาได้เป็นที่ 1 ของชั้นประถมตลอด 6 ปี เป็นนักเรียนตัวอย่าง ทำงานหาเงินเพื่อเลี้ยงครอบครัว และส่งตัวเองเรียนต่อจนกระทั่งประสบความสำเร็จในชีวิต

จากลูกชายคนขอทานที่เคยกินข้าวหมา เคยถูกใครๆ ดูถูกเหยียดหยาม เขาได้รับการยกย่องเป็น 1 ใน 10 ของบุคคลดีเด่นประจำปี พ.ศ. 2542 (เยาวชนดีเด่น) มาแล้ว

ไ่ตงจิ้น ใช้ความพากเพียรใฝ่ศึกษา ตั้งใจทำงาน พลิกชีวิตจากขอทานเป็นผู้จัดการโรงงาน เขากล่าวด้วยความภาคภูมิใจว่า “ยังดีที่ผมไม่ยอมแพ้แก่โชคชะตา ยืนหยัดมาจนถึงวันนี้ ไม่ปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรม”

แบบบันทึกความสำเร็จ

1. ฉันได้พยายาม

.....

.....

.....

.....

เมื่อ (วัน เดือน ปี)



2. ฉันได้พยายาม

.....

.....

.....

.....

เมื่อ (วัน เดือน ปี)



3. ฉันได้พยายาม

.....

.....

.....

.....

เมื่อ (วัน เดือน ปี)





**กิจกรรมการฝึกทักษะ
การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ**

กิจกรรมที่ 1 : รู้ทันอารมณ์

จุดประสงค์

เพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ถึงผลของความโกรธ ความเครียดและสาเหตุที่มาจาก ความโกรธ และความเครียด

แนวคิดสำคัญ

1. ความโกรธทำร้ายร่างกายและจิตใจ เมื่อจัดการไม่ได้เหมาะสม จะก่อความรุนแรงมากขึ้น
2. ความโกรธ เกิดจากการปฏิเสธ หรือพยายามผลักดันมันออกไป
3. ความเครียดเกิดจากการสะสมความอึดอัด ขัดแย้ง จนเกิดแรงกดดันจิตใจ และร่างกายให้เป็นทุกข์
4. การรับรู้อารมณ์ตน และผู้อื่นทำให้ปรับตัวเข้ากันได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. กรณีปัญหา - พ่อทอดทิ้งเรา
 - แม่หมักรักเรา
 - พ่อทำร้ายแม่
 - พี่น้องไม่ช่วยกัน
 - ทำไมถึงทำกับฉันได้
2. แบบบันทึกรู้ทันอารมณ์
3. การ์ดอารมณ์

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ชวนให้นักเรียนอ่านกรณีปัญหาทั้งหมด โดยสมมุติว่านักเรียนเป็นตัวละครในกรณีนั้น พร้อมทั้งบันทึกลงแบบบันทึก

3. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นที่กำหนด
 - ความโกรธคืออะไร
 - ความโกรธส่งผลต่ออะไร
 - ความเครียดเกิดขึ้นได้อย่างไร
4. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน แต่ละคนถือการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้เพื่อนรู้ แล้วผลัดกันแสดงอารมณ์ตามการ์ดอารมณ์ที่ตนถืออยู่ ให้เพื่อนทาย แล้วสลับกันทาย
5. อภิปรายร่วมกันว่า
 - ทายผิดเพราะอะไร
 - ทายถูกเพราะอะไร
 - การรู้จักอารมณ์ผู้อื่นยากหรือไม่
 - ถ้ารู้จักอารมณ์กันและกันจะมีประโยชน์อย่างไร
6. สรุปแนวคิดสำคัญ
 - ความโกรธทำร้ายร่างกายและจิตใจเมื่อปล่อยไว้ไม่จัดการ จะเกิดความรุนแรงมากขึ้น
 - ความโกรธเกิดจากการปฏิเสธหรือไม่ยอมรับพยายามผลักดันออกไป
 - ความเครียดเกิดจากการสะสมสภาวะความอึดอัด ขัดแย้ง วิตกกังวล จนเกิดแรงกดดันร่างกายและจิตใจให้เป็นทุกข์
 - การรับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นทำให้ปรับตัวเข้ากันได้
7. อภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการจัดการความโกรธและความเครียด

กรณีปัญหา

กรณี : พ่อทอดทิ้งเรา

เมื่อครูวนิดาสอบถาม อดีว่าทำไม เธอจึงไม่กรอกประวัติในแบบสอบถาม เรื่องพ่อ อดีหน้าแดง กวักมวด และตอบไปว่า “เพราะหนูไม่ชอบพ่อ พ่อไม่รับผิดชอบ ไม่เลี้ยงดูหนูกับแม่ แต่เอาเงินไปปรนเปรอคนอื่น เขาจึงไม่สมควรเรียกพ่ออีกต่อไปมิใช่หรือ หนูไม่มีพ่อจะดีกว่า”

กรณี : แม่หมดรักเรา

พ่อเล่าให้กันยาฟังว่า พ่อจำได้ว่า เดือนกันยา 5 ปีที่แล้ว ตรงกับวันเกิดกันยาพอดี แม่ได้หนีออกจากบ้านไป พร้อมเขียนจดหมายว่า “ฉันทนค้ำคั้นอยู่กับพี่ไม่ได้แล้ว ฝากดูแลด้วย” พ่อจึงไปพักใหญ่ แล้วก็ถอดกันยาร้องไห้ เมื่อถึงวันเกิดที่ไร กันยาก็เหม่อลอยอย่างไร้จุดหมาย

กรณี : พ่อทำร้ายแม่

วรรุณมักไปกับกลุ่มเพื่อน 4 คน และถูกชักชวนให้ไปจีบสาวและแก๊งจับตัวเด็กผู้หญิงต่างๆ ที่วรรุณไม่อยากทำ เมื่อเขาเห็นใครทำร้ายผู้หญิงเขาจะรู้สึกสงสารแม่ทุกครั้ง ที่พ่อเมามาแล้วก็ตบตีแม่เสมอ เมื่อแม่ไม่ดูแลเอาใจใส่

กรณี : พี่น้องไม่ช่วยกัน

อุทิศน้อยใจแม่ที่ไม่เรียกใช้พี่และน้องให้ช่วยงานบ้านและร้านค้าเลย ปล่อยให้เที่ยวเล่นได้ ส่วนตนไม่มีโอกาสจะได้ออกไปเล่นกับเพื่อน เพราะต้องทำงานคนเดียว

กรณี : ทำไม่ถึงทำกับฉันได้

สุวิทย์มักพาเพื่อนมานั่งคุยที่บ้าน บางครั้งก็ดื่มเหล้า สูบบุหรี่กัน ทำให้บานชื่นน้องสาวไม่
อยากอยู่บ้านเลย เพราะไม่ชอบ มีอยู่วันหนึ่ง เพื่อนของสุวิทย์เข้ามาที่บ้านขณะที่เธออยู่คนเดียว เขา
พยายามจะลวนลามเธอ โชคดีที่มีคนผ่านมาที่หน้าบ้าน บานชื่นจึงรอดไปได้ทำให้เธอไม่อยากอยู่
บ้านคนเดียวอีก

แบบบันทึก : รู้อารมณ์

กรณี	ผลที่เกิดขึ้น	ฉันรู้ว่า
พ่อทอดทิ้งเรา	สภาพกาย : สภาพจิตใจ :	ฉัน
แม่หมั่นครักเรา	สภาพกาย : สภาพจิตใจ :	ฉัน
พ่อทำร้ายแม่	สภาพกาย : สภาพจิตใจ :	ฉัน
พี่น้องไม่ช่วยกัน	สภาพกาย : สภาพจิตใจ :	ฉัน
ทำไมถึงทำกับฉันได้	สภาพกาย : สภาพจิตใจ :	ฉัน

ประเด็นอภิปราย

1. ความโกรธ คือ อะไร

.....

2. ความโกรธ ส่งผลต่ออะไรบ้าง

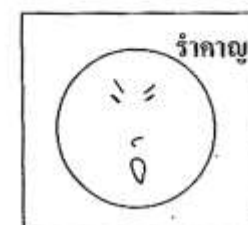
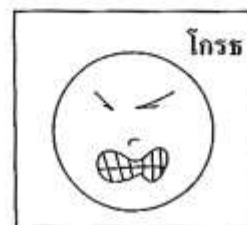
.....

3. ความโกรธ เกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

การรู้ดอารมณ์

วิธีทำ : ตัดกระดาษเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่างๆ ตาม
จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม



ที่มา : กรมสุขภาพจิต (2550 : 17) กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ควรทำ”

กิจกรรมที่ 2 : ผู้โชคดี

จุดประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการจัดการความโกรธ

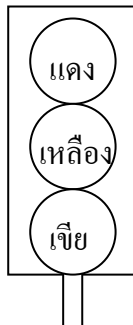
แนวคิดสำคัญ

1. การควบคุมอารมณ์โกรธ คือการรู้ทันอารมณ์
2. การรู้ทันอารมณ์คือ การมีสติ การมีสติจะทำให้ไม่หลงเข้าไปในทางที่ผู้อื่นล้อหรือขำขุ
3. การใช้สัญลักษณ์ ป้ายไฟแดง หมายถึง การหยุด เมื่อรู้ว่าตนกำลังโกรธ
การใช้สัญลักษณ์ ป้ายไฟเหลือง หมายถึง การทบทวนอารมณ์ ผ่อนคลาย ให้อภัย
การใช้สัญลักษณ์ ป้ายไฟเขียว หมายถึง พุดหลังจากจัดการอารมณ์สงบได้แล้ว

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ป้ายผู้โชคดี
2. แบบบันทึกกิจกรรมผู้โชคดี
3. ป้ายไปจราจร



การดำเนินกิจกรรม

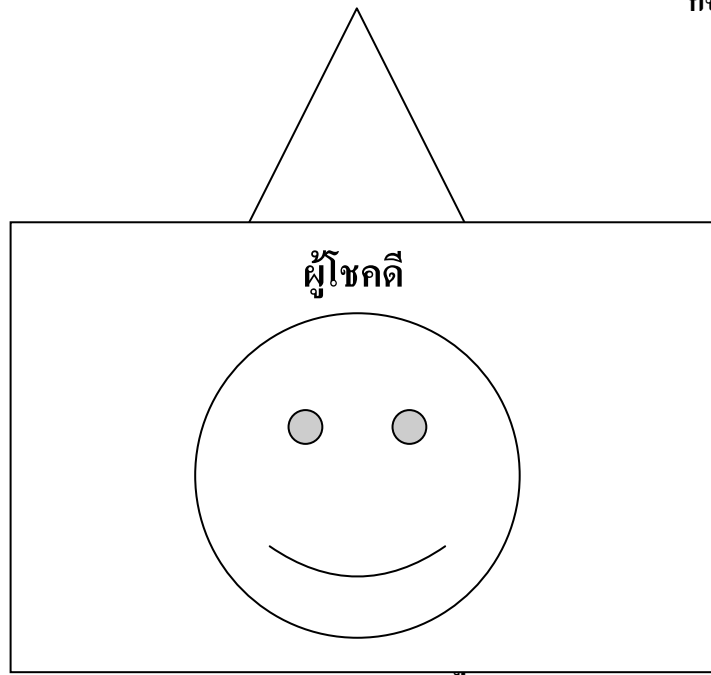
1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ขออาสาสมัครนักเรียน 1 คน เป็นผู้โชคดี พร้อมแขวนป้าย โดยให้นักเรียนอื่น แบ่งกลุ่มละ 12 คน นั่งเป็นวงกลม ทำกิจกรรมพร้อมกันทุกกลุ่ม
3. ผู้โชคดีเดินรอบวงกลม เลือกเพื่อน 1 คนในวง ให้ไปยืนตรงหน้า ห้ามแตะตัวเพื่อน แต่พยายามทำให้เพื่อนยิ้มให้ได้ ถ้ายิ้มได้จะเป็นผู้ชนะทันที โดยผู้โชคดีมอบป้ายให้แขวนแทนตน และกลับไปแทนที่เพื่อน ทำต่อไปในเวลาพอสมควร
4. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นต่อไปนี้ แล้วบันทึกลงแบบบันทึกกิจกรรม “ผู้โชคดี”
 - ผู้ที่ถูกผู้โชคดีขำให้ยิ้มได้จนเป็นผู้แพ้ เป็นเพราะอะไร

- ผู้ที่ถูกผู้โชคดีชั่วให้ยืม แต่ไม่ยืม จนเป็นผู้ชนะ เป็นเพราะอะไร
- มีวิธีการอะไรบ้างซึ่งใช้ระงับจิตใจ เมื่อถูกชั่วผู้ให้เกิดอารมณ์เชิงลบ

5. ร่วมกันสรุปแนวคิดสำคัญ

- การควบคุมอารมณ์โกรธ คือ การรู้ทันอารมณ์
- การรู้ทันอารมณ์คือ การมีสติ
- การใช้สัญลักษณ์ ไฟจราจรเตือนตนโดย
 - เมื่อกำลังโกรธให้มอง ป้ายไฟแดง
 - เมื่อทบทวนอารมณ์มอง ป้ายไฟเหลือง
 - เมื่อจัดการอารมณ์ได้จะพูดให้มอง ป้ายไฟเขียว

6. ร่วมกันอภิปรายการนำไปใช้ประโยชน์



1. ผู้ที่ถูกผู้โชคดียั่วให้ยิ้ม ได้จนเป็นผู้แพ้ เพราะอะไร

.....

2. ผู้ที่ถูกผู้โชคดียั่วแต่ไม่ยิ้ม จนเป็นผู้ชนะ เพราะอะไร

.....

3. มีวิธีการอะไรบ้าง ซึ่งใช้ระงับจิตใจ เมื่อถูกยั่วให้เกิดอารมณ์เชิงลบ

.....

ข้อคิดสะกิดใจ

“.....”

ป้ายไฟจราจร



กิจกรรมที่ 3 : ผ่อนคลายสบายจิต

จุดประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการจัดการความเครียด

แนวคิดสำคัญ

1. ผลของความเครียด ทางกาย ทำให้ไม่ปกติ มีภูมิคุ้มกันต่ำ ทางใจ มีความวิตกกังวล น้อย ท้อแท้ สับสน หดพลัง
2. การจัดการความเครียด มีทั้งวิธีภายนอก ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย หลีกเลียงภาวะเครียด เพิ่มความแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย และวิธีภายใน ได้แก่ การคิดเชิงบวก ฝึกหายใจระดับลึก สวดมนต์ ฝึกสมาธิ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. แบบประเมินความเครียด
2. ใบความรู้ฝึกหายใจระดับลึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสมาธิอย่างง่าย

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ชักชวนให้พิจารณาสถานะอารมณ์ของตนโดยการทำแบบประเมินความเครียด และแปลผล
3. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นต่อไปนี้
 - อยู่ในความเครียดระดับใด
 - มีข้อความที่น่าสังเกตที่ทำให้เกิดความเครียดบ้าง
 - สถานะเครียดเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่
 - สถานะเครียดเกิดจากอะไร
4. ชักชวนให้ฝึกหายใจระดับลึก
5. ชักชวนให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
6. ฝึกสมาธิอย่างง่าย

7. อภิปรายร่วมกัน

- การคลายเครียดดังกล่าวส่งผลอย่างไร
- การที่บางคนมองว่า ต้องไปดูหนัง - ฟังเพลง ดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่คลายเครียด เป็นความคิดที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร

8. สรุปแนวคิดสำคัญ

- ผลของความเครียด ที่มีต่อร่างกายและจิตใจ
- การจัดความเครียดทำได้ทั้งวิธีภายนอก และภายใน

9. อภิปรายร่วมกันถึงแนวการประยุกต์ใช้

ใบประเมิน “ความเครียดด้วยตนเอง”

ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย x ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการพฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เป็นเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวล				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสีย่งสัน หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดมือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				

19. มินง หรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

ที่มา: กรมสุขภาพจิต

หมายเหตุ : ข้อ 20 “ความสุขทางเพศ” หมายถึงการใช้ชีวิตทั่วไป หาความสุขกับสิ่งต่างๆ ในชีวิตทั่วไป

กิจกรรม : ผ่อนคลาย สบาย

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชา ชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อ ปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น มองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิประโชชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน อาจไม่รู้ว่ามีความเครียด หรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความสามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็ผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควร ผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น การออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง สังสรรค์กับเพื่อน ฯลฯ

ระดับคะแนน 26-29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขึ้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้งซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่างๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline)

ระดับคะแนน 30-60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรือร้าง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้ ในระดับนี้ ควรขอรับบริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แพทย์หรือนักจิตวิทยา ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วประเทศ

แนวทางการจัดการกับความเครียด

1. หมั่นสังเกตตนเองมีความเครียดมากน้อยแค่ไหน
2. วิเคราะห์ปัญหาที่ทำให้เครียด และหาทางแก้ไขโดยเร็ว
3. พยายามมองโลกในแง่ดี คือมองสิ่งที่เหลืออยู่แทนสิ่งที่หายไป
4. ฝึกวิถีชีวิตที่เหมาะสม
5. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย เช่น ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่ชอบ ปรึกษาคนที่เข้าใจ ฯลฯ
6. ใช้เทคนิคเฉพาะเมื่อทำวิธีอื่นๆ แล้วไม่ได้ผล เช่น ทำสมาธิ ฝึกการหายใจ ตารางปรับเปลี่ยนความคิด นวดกดจุด ฯลฯ จะเห็นว่าบางครั้งเราไม่สามารถแก้ไขสาเหตุของความเครียดออกไปได้หมด แต่เราสามารถจะผ่อนคลายความเครียดลงได้ด้วยวิธีต่างๆ ได้แม้ปัญหาจะยังคงอยู่

ใบความรู้

คลายเครียดโดยหายใจระดับลึก

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะได้ โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่ายืนหรือนอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือวางมือบนหน้าท้อง

วิธีการ : 1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที

3. ค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ อีก 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

ทำขั้นตอน 1-3 ช้า 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เคร่ง หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด

ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจสั้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

คลายเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้ผู้รับการฝึก เกร็ง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วน สลับกันไป เพื่อให้ผู้ฝึกได้เรียนรู้การแยกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกตึงเครียดและผ่อนคลาย โดยเรียนรู้กล้ามเนื้อที่เกร็งสัมพันธ์กับความตึงเครียด ความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลาย จะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีฝึก

1. ผู้รับการฝึกนั่งเก้าอี้ตามสบาย วางมือบนตัก ปล่อยสิ่งรบกวน

2. ผู้รับการฝึกหลับตาลง กำหนดความรู้สึกไปทุกส่วนของร่างกายให้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ ตามลำดับ จาก - ปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง - หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า

3. ผู้ฝึกมุ่งความสนใจไปที่ละส่วน เริ่มจากขา ยกขาขึ้น ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า หายใจเข้าเกร็งกล้ามเนื้อ แล้วหายใจออก - คลาย

4. ทำต่อทีละส่วนที่หน้าท้อง หน้าอก กำมือ 2 ข้าง ยกแขนเหนือศีรษะ 2 ข้าง ยกไหล่ ขึ้นให้ถึงถึงลำคอ ขากรรไกร ใบหน้าย่นส่วนต่าง ๆ แล้วคลาย ควรทำในตอนเช้าจะได้ผลดี

กิจกรรม : ผ่อนคลาย สบาย

คลายเครียดโดยทำสมาธิอย่างง่าย

การทำสมาธิอย่างง่าย เป็นการจดจ่อ จิตอยู่กับลมหายใจเข้า - ออก ช่วยลดความคิดฟุ้งซ่าน ขจัดความวิตกกังวล และเพิ่มพลังจิตให้มีอำนาจมากขึ้น ช่วยให้มีความสุข ช่วยคิดแก้ปัญหาได้รอบคอบ และช่วยให้สุขภาพร่างกาย เป็นปกติ

วิธีการทำสมาธิอย่างง่าย

1. ปรับท่านั่งให้ตัวตั้งตรงแบบขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ มีอวางบนตัก มือขวาซ้อนบนมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย

2. กำหนดลมหายใจเข้า - ออก จิตอยู่ตรงทางลมเข้าออกที่ปลายจมูก

3. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

นับไปจนถึง 5, 5

เริ่มนับใหม่ 1, 1 ถึง 6, 6

เริ่มนับใหม่ 1, 1 ถึง 7, 7

เริ่มนับใหม่ 1, 1 ถึง 8, 8

เริ่มนับใหม่ 1, 1 ถึง 10, 10 ครบรอบ 1

จะคิดต่อโดยนับรอบ 2 อีกก็ได้

กิจกรรมที่ 4 : เหตุที่ไม่รู้ตัว

จุดประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์

แนวคิดสำคัญ

1. ปัญหาระหว่างบุคคลมักเกิดจากการสื่อสารง่ายมาก
2. แรงกิริยา = แรงปฏิกิริยา
3. การสื่อสาร เป็นการถ่ายทอด ความรู้สึก ความคิด มีส่วนประกอบด้วย ใบหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และภาษา
4. การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ ช่วยให้เกิดความเข้าใจภายใต้ความปรารถนาดี อย่างจริงใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. ลูกบอลขนาดกลาง
2. สถานการณ์ชุดที่ 1
3. สถานการณ์ชุดที่ 2

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 1 คน ทดลองปาลูกบอลลงพื้นอย่างเบา และอย่างแรง
3. เปรียบเทียบผลของการปาลูกบอลเบาและแรง
4. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 4 คู่ แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ละคู่
5. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นต่อไปนี้
 - ผลจากการสื่อสารทั้ง 4 กรณี เป็นอย่างไร
 - บางครั้งผู้ใหญ่ก็หลง หรือลืมนึกถึงความรู้สึกของเด็กเป็นสถานการณ์ภายนอกมีมากระทบจิตใจ ถ้าจะใช้วิธีภายในช่วยตัวเองให้สบายใจได้อย่างไร
 - การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ จะทำได้อย่างไรบ้างในแต่ละสถานการณ์

6. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 4 คู่ แสดงบทบาทตามสถานการณ์ชุดที่ 2
7. อภิปรายถึงวิธีการสื่อสาร และผลที่เกิดขึ้น
8. สรุปแนวคิดสำคัญ
 - ปัญหาระหว่างบุคคลที่เกิดจากการสื่อสารไม่เหมาะสม ง่ายมาก ถ้าขาดสติ
 - แรงกิริยา เท่ากับ แรงปฏิกิริยา ซึ่งตัวเราเองเป็นผู้กำหนดความแรงนั้น
 - การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ ควรตรวจสอบการแสดงออกซึ่ง ใบหน้า ท่าทาง น้ำเสียง และภาษาที่ใช้ของตนด้วย
 - การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์จะช่วยสร้างความเข้าใจ ร่วมกันภายใต้ความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงใจ เช่น การขอโทษ การยอมรับภาพ การขอร้องหรือการแสดงน้ำใจอยากช่วยเหลือ
9. อภิปรายถึงแนวทางประยุกต์ใช้

อารมณ์ค้างมาก เพราะอะไร

กิจกรรม : เหตุที่ไม่รู้ตัว

สถานการณ์ ชุดที่ 1

สถานการณ์ 1

นักเรียนไปขอเงินพ่อก่อนไปโรงเรียน ขณะที่พ่อเพิ่งมีปากเสียงกับแม่ เรื่องกลับบ้านดึก ในที่สุดก็ไม่ได้เงิน นักเรียนรู้สึกไม่พอใจ

สถานการณ์ 2

นักเรียนเดินเล่นกับเพื่อนนักเรียนชายในห้องเรียนเดียวกันที่ร้านค้าแห่งหนึ่ง พ่อของนักเรียนพบเข้า จึงตรงเข้าไปทำร้ายเพื่อนนักเรียนชาย นักเรียนโกรธมากที่พ่อขาดเหตุผล จึงทำให้พ่อไล่นักเรียนกลับบ้านทันทีด้วยเสียงอันดัง นักเรียนรู้สึกว่าพ่อไม่มีเหตุผล

สถานการณ์ 3

นักเรียนกำลังเล่นอยู่กับเพื่อน แจ็คน้องชายต่างมารดาเข้ามาขอเล่นด้วย นักเรียนจึงได้ออกไปข้างนอกให้รอก่อน ทำให้แจ็คเสียใจร้องไห้ไปบอกพ่อเลี้ยง เขาโกรธมากจึงขับไล่ไม่ให้เข้าบ้าน ซึ่งแม่อีกเห็นด้วยกับพ่อเลี้ยง นักเรียนรู้สึกว่าผู้ใหญ่ลำเอียง

สถานการณ์ 4

นักเรียนได้รับคำเตือนจากแม่ว่า เป็นสาวแล้ว จะไปไหนมาไหนกับเพื่อนเพียง 2 คนไม่ปลอดภัยโดยเฉพาะเพื่อนชาย นักเรียนรู้สึกขัดใจที่แม่เป็นห่วงมากเกินไป จึงเถียงไปว่าที่แม่ทำไมมีเพื่อนชายหลายคน แม่โกรธมาก จึงตบหน้านักเรียนทันที นักเรียนโกรธแม่มาก จึงไม่พูดกับแม่ตลอด 1 เดือน

อารมณ์ค้างน้อย เพราะอะไร

กิจกรรม : เหตุที่ไม่รู้ตัว

สถานการณ์ ชุดที่ 2

สถานการณ์ 1

นักเรียนรู้สึกอึดอัดใจที่ให้เงินเพื่อนผู้ชายไปเล่นการพนัน เมื่อแม่ถามหาว่าเงินเหลือใช้อีกเท่าไร ก็ตกใจไม่น้อยว่า แม่จะตรวจสอบ คิดว่าเพื่อความสบายใจ จะยอมรับและขอโทษแม้ว่าตนเองช่วยเพื่อนในทางไม่ดี

สถานการณ์ 2

นักเรียนขอให้ครูช่วยจัดสอบ แก่ “ร” ในวิชาภาษาไทยใหม่ และขอโทษที่ครั้งก่อนครูเตือนให้เตรียมสอบแต่ตนปฏิเสธครู เพราะได้แต่ตามเพื่อนไปเที่ยว

สถานการณ์ 3

นักเรียนเห็นนิภาไม่ได้ส่งงาน 3 ชิ้น จึงเตือนว่า ถ้าเธอยังไม่รีบจัดการส่งงาน จะต้องไปแก้ “ร” ภายหลัง ถ้าทำไม่ได้จะอาสาช่วยอธิบายวิธีการให้

สถานการณ์ 4

นักเรียนไม่พอใจแม่ที่ซื้อเสื้อมาให้ตน โดยคิดว่าตนจะชอบ แต่นักเรียนไม่ชอบเลย และอยากเลือกแบบด้วยตนเอง จึงขอร้องแม่ เพื่อให้นักเรียนได้มีอิสระในการเลือกบ้าง

กิจกรรมที่ 5 : ผู้กำกับการแสดง

จุดประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการแก้ปัญหาด้วยปัญญา และการกำกับดูแลตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสร้างทุกข์

แนวคิดสำคัญ

1. ตนเองเป็นผู้มีส่วนสำคัญในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น
2. การใช้สติทำให้รู้ทันปัญหา ย่อมหลีกเลี่ยงความรุนแรงได้
3. การมีสติเกิดจากการฝึกหัดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในตน
4. การวิเคราะห์สาเหตุ และผลที่ถูกต้องจะช่วยหาทางแก้ไขที่เหมาะสม
5. การปฏิเสธไม่ร่วมกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาพึงกระทำด้วยความกล้าหาญ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

1. สถานการณ์ปัญหา
2. สถานการณ์สร้างสรรค์

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. ให้นักเรียนอาสาสมัคร 1 คน อ่านสถานการณ์ปัญหา
3. อภิปรายร่วมกันตามประเด็นที่กำหนด
 - อะไรเป็นเหตุ นำไปสู่การทะเลาะวิวาท
 - นักเรียนผู้ถูกกล่าวหา จะได้รับผลอย่างไร
 - มีวิธีการป้องกันเหตุร้ายอย่างไร ในแง่การป้องกันโดยตัวบุคคล และการป้องกันโดยระบบ
 - เวลาเมื่อเพื่อนมาชักจูงให้ไปร่วมทำร้ายคนอื่นโดยนักเรียน เห็นว่าไม่ถูกต้อง จะทำอย่างไร
4. ให้นักเรียนดูใบความรู้ และอ่านสถานการณ์สร้างสรรค์ แล้วฝึกเขียนข้อความการแสดงออกของคนที่เหมาะสม

5. ให้นักเรียนเสนอความเห็นของตน แลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ และดูใบความรู้ ชีวิตเปรียบเทียบกับละคร
6. สรุปแนวคิดสำคัญ
 - ตนเองเป็นผู้กำกับการแสดงที่สำคัญ
 - การใช้สติ รู้ทันปัญหา ย่อมหลีกเลี่ยงความรุนแรงได้
 - การมีสติเกิดจากการฝึกหัดพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในตน
 - การวิเคราะห์สาเหตุและผลที่ถูกต้องจะช่วยหาทางแก้ไขที่เหมาะสม
 - การปฏิเสธไม่ร่วมกระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาพึงกระทำด้วยความกล้าหาญ
 - การแสดงออกที่เหมาะสม ย่อมคำนึงถึงสัมพันธภาพอันดี ระบุพฤติกรรมที่เขา กำลังทำอยู่ ส่งผลให้..... จึงขอให้ จะขอบคุณมากที่
7. อภิปรายถึงแนวทาง ประยุกต์ใช้

สถานการณ์ปัญหา

เย็นวันหนึ่งหลังจากงานกีฬาของโรงเรียนสีทองวิทยาเสร็จสิ้นลง มีนักเรียนชาย 2 คน ได้ชกต่อยกัน ระหว่างที่เกิดเรื่องนั้น มีเสียงปึงดังขึ้น 1 นัด ปรากฏว่ามีนักเรียนชายคนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตขณะที่มีผู้หวังดีนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจได้ติดตามจับนักเรียนคนยิงได้ และตั้งข้อกล่าวหาว่ากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น จากปากคำผู้เห็นเหตุการณ์ เล่าว่า นักเรียนผู้ตาย กล่าวล้อเลียนถึงความพ่ายแพ้ของการเล่นกีฬาที่ผ่านมา และมีคนยืนยันว่า นักเรียนทั้งคู่ ต่างดื่มสุรามาก่อนเกิดเหตุ

ประเด็นอภิปราย

1. อะไร เป็นเหตุนำไปสู่การทะเลาะวิวาทกัน

.....

2. นักเรียนผู้ถูกกล่าวหา จะได้รับผลอย่างไร

.....

3. จะมีวิธีป้องกันเหตุร้าย ดังกล่าวได้อย่างไร

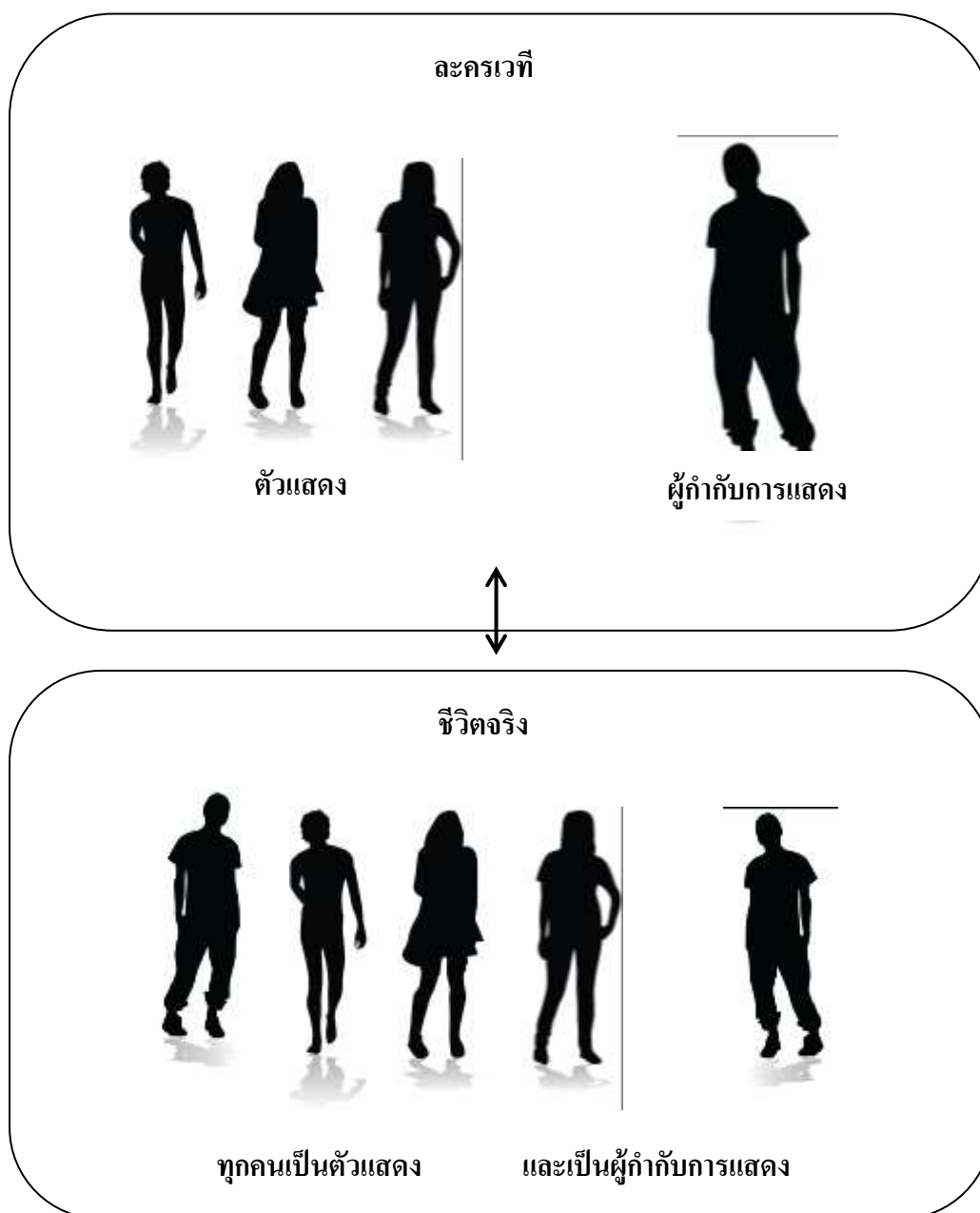
พิจารณาป้องกันจากตัวบุคคล

.....

พิจารณาป้องกันจากระบบ

.....

ใบความรู้
ละครกับชีวิตจริง



สถานการณ์สร้างสรรค์

สถานการณ์ 1

นักเรียน กำลังสนใจฟังครูที่กำลังอธิบายอย่างสนุก แต่เพื่อนนั่งใกล้ๆ ส่งเสียงคุยกันดัง จึงรู้สึกไม่พอใจ แต่นักเรียนก็รวบรวมกำลังใจ และมีสติว่าจะต้องขอร้องด้วยดี จึงขอร้องว่า

.....

สถานการณ์ 2

เพื่อนไม่มาตามนัด ทำให้กลุ่มต้องรอด้วยความกังวลว่า งานจะไม่เสร็จทันส่งครู จะถูกหักคะแนน จึงไม่พอใจมาก แต่ก็รวบรวมกำลังใจที่จะติดตามเพื่อนให้มาช่วยงาน จึงโทรไปว่า

.....

สถานการณ์ 3

แน่นอนว่าจะมาร่วมงานวันแม่ ซึ่งนักเรียนเห็นแม่ของเพื่อนคนอื่นๆ มากันแล้ว จึงรู้สึกเสียใจ น้อยใจ แต่ก็คิดว่า แม่คงติดงานสำคัญ จึงไปบอกคุณครูให้มาทำหน้าที่แทนแม่ ดังนี้

.....

ประเด็นอภิปราย

1. การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทำให้เกิดผลอย่างไร

.....

2. การติดต่ออย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

3. ผู้ที่สามารถแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ได้ดี มีลักษณะอย่างไร

.....

กิจกรรมที่ 6 : ผู้ให้คำปรึกษา

จุดประสงค์

เพื่อฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

แนวคิดสำคัญ

1. การใส่ใจด้วยความรักและเมตตา ให้กำลังใจได้
2. การรับฟังการระบายความทุกข์ด้วยความเข้าใจเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นได้
3. การทบทวนความแสดงความเอาใจใส่เขา
4. การถามแบบสร้างสรรค์ (ไม่ต้องการจับผิด) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความร่วมมือและพร้อมที่จะพิจารณาตน
5. การให้คำปรึกษาที่ดีจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนและตัดสินใจได้อย่างอิสระ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

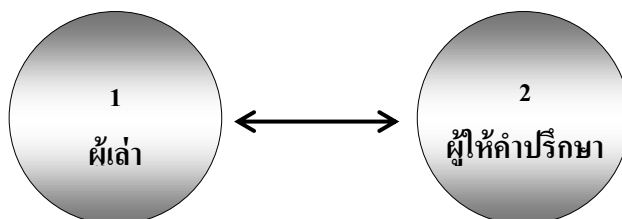
สื่อการเรียนรู้

1. ลูกโป่ง เท่าจำนวนนักเรียน
2. แบบบันทึก “ลูกโป่งช่วยคิด”

การดำเนินกิจกรรม

1. ทักทายและเสริมสร้างบรรยากาศที่น่าไว้วางใจกัน
2. แจกลูกโป่งให้นักเรียนทุกคนให้เป่าจนแตก (ไม่ใช่ขวดอื่น หรือใช้เล็บจิกทำให้แตก)
3. อภิปรายในประเด็นที่ว่า
 - ลูกโป่งแตกเพราะอะไร
 - การที่ลูกโป่งแตกเปรียบเทียบกับอารมณ์ของคนได้อย่างไร
 - ภายหลังลูกโป่งแตกมีผลกระทบอย่างไร
 - อะไรเป็นเหตุให้ผู้ที่เราระเบิดอารมณ์ด้วยการทำลาย ทำร้ายตนหรือทำร้ายผู้อื่น
 - มีวิธีป้องกันไม่ให้ลูกโป่งแตกได้อย่างไร
 - ถ้าพบผู้ที่เกี่ยวข้องขณะที่เขากำลังเผชิญความทุกข์ใจ จะมีวิธีช่วยให้เขากลายทุกข์ และมองเห็นทางออกได้บ้างจะอย่างไร
4. ชวนให้อ่านใบความรู้ และช่วยกันสรุป การให้คำปรึกษาเบื้องต้น

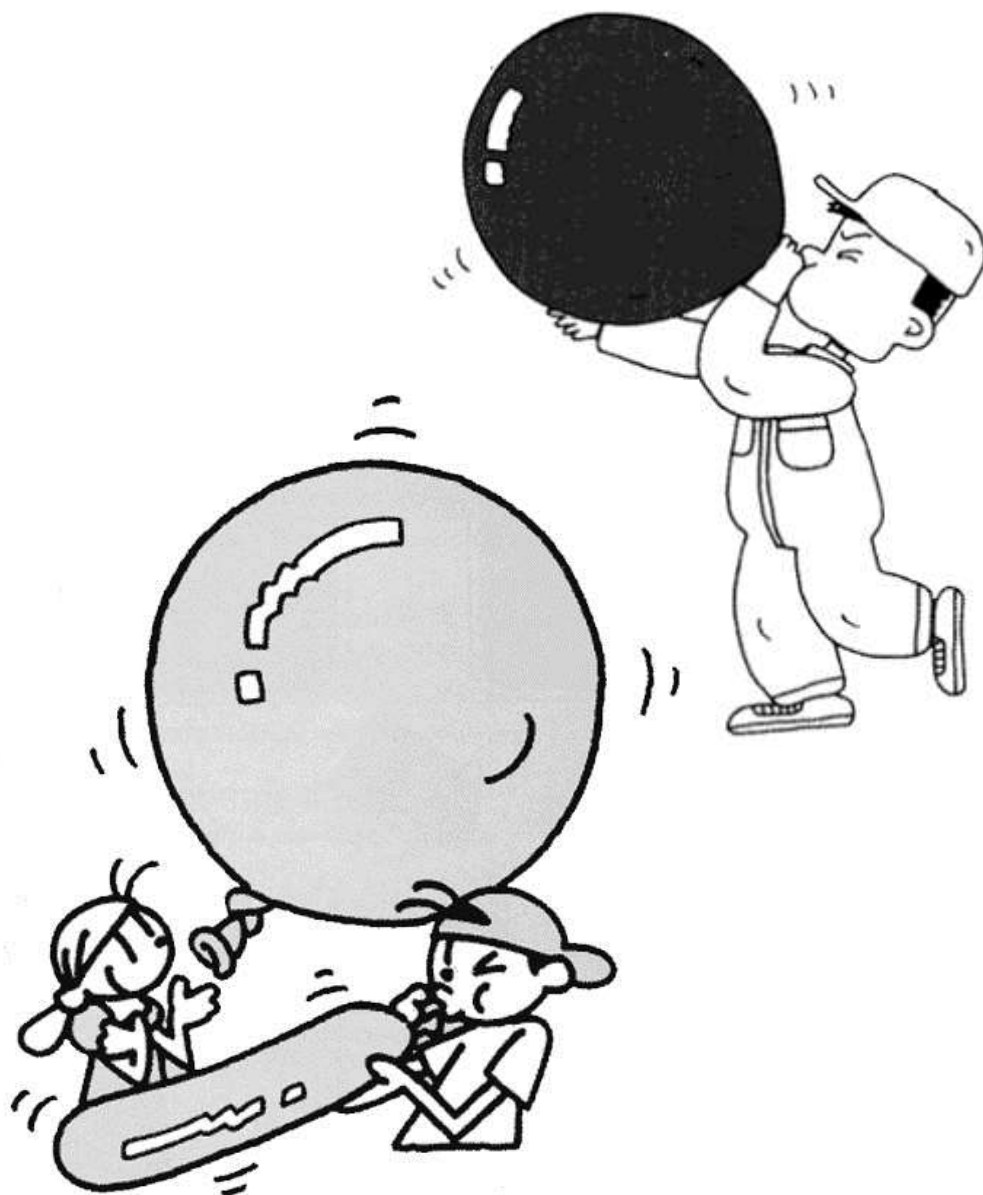
5. ให้นักเรียนจับคู่ ตกลงกันว่าคนหนึ่งเป็นหมายเลขหนึ่ง อีกคนหนึ่งหมายเลข 2 โดยให้หมายเลขหนึ่ง เป็นผู้เล่าความไม่สบายใจ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง



หมายเลขสองเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยให้ความใส่ใจ ฟังอย่างตั้งใจ ทบทวนความ ถามอย่างสร้างสรรค์ ไม่เน้นการแนะนำสั่งสอน ใช้เวลา 3 นาที แล้วสลับหน้าที่กันอีก 3 นาที

6. อภิปรายร่วมกันในประเด็นต่อไปนี้
- ขณะเล่าเรื่องมีความรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อเล่าจบรู้สึกอย่างไร
 - เมื่อฟังเรื่องที่เพื่อนเล่า รู้สึกอย่างไร
 - ในบทบาทผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิคอะไรบ้าง ให้ผลอย่างไร
 - ผู้มีความทุกข์ต้องการอย่างไรบ้าง
7. ร่วมกันอภิปรายแนวทางนำไปประยุกต์ใช้

ลูกโป่ง



กิจกรรม : ผู้ให้คำปรึกษา

แบบบันทึก “ลูกโป่งช่วยคิด”

1. สาเหตุที่ลูกโป่งแตก

.....

2. การที่ลูกโป่งแตก เปรียบกับอะไร

.....

3. การเล่าเรื่องความทุกข์

3.1 ขณะที่เล่าเรื่องมีความรู้สึกอย่างไร

.....

3.2 เมื่อเล่าเรื่องจบรู้สึกอย่างไร

.....

3.3 เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังรู้สึกอย่างไร

.....

3.4 เมื่อฟังเรื่องที่เพื่อนเล่า รู้สึกอย่างไร

.....

4. มีวิธีการอย่างไรไม่ให้ลูกโป่งแตก

.....

เปรียบกับความรู้สึกของคน การไม่ให้ลูกโป่งแตก คือ อะไร

.....

5. การให้ความเอาใจใส่รับฟังกันอย่างตั้งใจ มีความสำคัญอย่างไร มีความยากหรือง่ายอย่างไร

.....

6. นักเรียนสามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนได้บ้างหรือไม่

.....

ใบความรู้

ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนวัยรุ่น

การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เน้นสัมพันธภาพเชิงสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้รับบริการพร้อมที่จะกล่าวถึงเรื่องทุกข์ร้อนของตนได้อย่างอิสระ ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนวัยรุ่นสำหรับครูที่ปรึกษา มีดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพเชิงสร้างสรรค์

- ต้อนรับอย่างจริงใจและอบอุ่น ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร
- สื่อและแสดงออกซึ่งความตั้งใจและเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือ
- สังเกตสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษายังไม่พร้อมจะกล่าวถึง
- ยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข
- กล่าวนำเอื้อให้ผู้รับคำปรึกษา กล่าวที่จะกล่าวถึงเรื่องทุกข์ร้อน

2. การฟัง

- หยุดพูด ใส่ใจ สังเกต ประสานสายตา
- จับประเด็นสำคัญ

3. การทบทวนความ

- พูดซ้ำความเดิม
- ตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน

4. การถาม

- ใช้คำถามให้สังเกตและอธิบาย (ไม่จับผิด)
- การถามที่ให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการตอบ

การรับฟัง ยอมรับ อุดหนุน ไม่ตัดสิน เลือกใช้คำถามที่เหมาะสมในเวลาอันสมควร และเน้นการสนใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ไว้วางใจและสนทนถึงความทุกข์ร้อนของตนได้อย่างรู้สึกอิสระและปลอดภัย ฉะนั้นการรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษาจึงเป็นจรรยาบรรณสำคัญของครูที่ปรึกษาคด้วย

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต (ควรทำ)

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต (น่าทำ) กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552) คู่มือเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา

กรุงเทพมหานคร : ปิยอนด์ พับลิชชิง

ประภัสสร เสวิกุล (2550) “ผมจะเป็นคนดี” ภาคไฟฝัน...วัยเยาว์ ฉบับสมบูรณ์ : วิกรม กรมดิษฐ์

กรุงเทพมหานคร : แอล.ที.เพรส

ไต้ตงจิ้น (Lai Dong Jin) แปลโดย วิลาวัลย์ สกุลบริรักษ์ (2548) ไต้ตงจิ้น : ลูกขอมทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตา

ชีวิต. กรุงเทพฯ : ในเครืออนามิ บุ๊คส์

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540) คู่มือครู เพื่อการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอน

สอน กรุงเทพมหานคร : กรมการศาสนา