

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ นายมานิต สติธิศร
 สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4
 วุฒิการศึกษา กศม. (การวัดผลการศึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ศิษยานุเทศก์ วิทยฐานะเชี่ยวชาญ
2. ชื่อ นางสาวพิมพ์นิภา ศรีสุแล
 สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4
 วุฒิการศึกษา กศม. (จิตวิทยาการศึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ศิษยานุเทศก์ วิทยฐานะชำนาญการ
3. ชื่อ นางสาวมยุรี สาริบุตร
 สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 4
 วุฒิการศึกษา กศม. (การแนะแนว)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ศิษยานุเทศก์ วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ
4. ชื่อ นายสุวิทย์ ผลสุข
 สถานที่ทำงาน ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านสำโรงพลัน
 วุฒิการศึกษา กศม. (บริหารการศึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ผู้อำนวยการโรงเรียนในฝัน วิทยฐานะเชี่ยวชาญ
5. ชื่อ นางสุภาพิศ จันทรมณีเลิศ
 สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 3
 วุฒิการศึกษา ศษ.บ. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้าฝ่ายแนะแนว โรงเรียนชุมชน

ภาคผนวก ข

**แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง

แบบวัดฉบับนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวเองมากที่สุด ไม่มีคำตอบถูกหรือผิด โปรดตอบตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้รู้จักตนเองและนำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไป

คำตอบมี 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ จริงที่สุด ก่อนข้างจริงจริงบางครั้ง และไม่จริงเลย โปรดเลือกช่องที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตัวเองมากที่สุด

ข้อความ	จริงที่สุด	ก่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริงเลย
1. ฉันเป็นคนอารมณ์ดีอยู่เสมอ				
2. ฉันต้องการเป็นคนสำคัญสำหรับทุกคน				
3. ฉันรู้สึกมีความสุขในทุกสถานการณ์				
4. ฉันไม่ชอบชมเชยคนอื่น				
5. ฉันบอกสิ่งที่ฉันต้องการทุกครั้งกับทุกคน				
6. ฉันยินดีช่วยเหลือเพื่อนขอความช่วยเหลือ				
7. ฉันไม่ชอบให้ใครได้คิดเกินหน้า				
8. ฉันจะรู้สึกผิดถ้าทำตัวไม่ดี				
9. ฉันจะโกรธทุกครั้งเมื่อมีคนมาตำหนิ				
10. ฉันรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาของฉัน				
11. ฉันรู้สึกว่าชีวิตยังขาดอะไรอีกมากมาย				
12. ฉันจะเครียดทุกครั้งเมื่องานไม่เสร็จ				
13. ฉันมักจะผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการฟังเพลง				
14. ฉันเชื่อว่าทุกคนมีความดีอยู่ในตัวเสมอ				
15. ฉันจะฟ้องครูทุกครั้งเมื่อเห็นเพื่อนทำผิด				
16. ฉันเป็นคนไม่ค่อยโกรธใครง่ายๆ				
17. ฉันชอบทำสิ่งที่ท้าทายความสามารถ				
18. ฉันไม่ชอบเลี้ยงสัตว์ทุกชนิด				

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริงเลย
19. ฉันมักให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดแล้วขอโทษ				
20. ฉันไม่ชอบถ้ามีคนมาสั่งให้ทำสิ่งนั้นสิ่งนี้				
21. ถ้าเพื่อนทำฉันเจ็บฉันต้องแก้แค้น				
22. ฉันจะคุยด้วยเฉพาะคนที่สนิทกันเท่านั้น				
23. ฉันชอบอาชีพที่มีโอกาสช่วยเหลือคนอื่น				
24. ฉันชอบให้ทุกคนตามใจฉัน				
25. เวลาโกรธฉันชอบตะโกนเสียงดัง				
26. ฉันยิ้มให้เพื่อนก่อนเสมอ				
27. ฉันคิดว่าคนเรียนเก่งน่าเลียนแบบ				
28. ฉันจะมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่น				
29. ฉันจะทำเฉพาะสิ่งที่ฉันพอใจ				
30. ฉันจะโกรธมากถ้าถูกเพื่อนล้อเลียน				
31. ถึงแม้จะมีอุปสรรคฉันก็จะทำงานจนสำเร็จ				
32. ฉันมักจะเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีเสมอ				
33. ฉันภูมิใจในความสามารถที่ฉันมี				
34. ฉันชอบคิดถึงปมด้อยของตนเองเสมอ				
35. ฉันชอบวิตกกังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น				
36. ฉันเรียนรู้ที่จะรอคอยในสิ่งที่อยากได้				
37. ถ้าเผชิญปัญหาฉันจะค่อยๆ คิดแก้ไข				
38. การเสียสละเป็นสิ่งที่ไร้สาระ				
39. ฉันมองคนในแง่ดีเสมอ				
40. เป็นคนดีไม่จำเป็นต้องเรียนเก่ง				
41. ฉันใส่ใจเฉพาะคนที่ฉันชอบเท่านั้น				
42. ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่อเจอปัญหา				
43. การผูกมิตรกับคนอื่นเป็นสิ่งที่ดี				
44. เมื่อฉันโกรธฉันจะแสดงออกทันที				

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงบางครั้ง	ไม่จริงเลย
45. ฉันควบคุมอารมณ์ได้เสมอ				
46. ฉันไม่ชอบช่วยเหลือใคร				
47. ฉันชอบเสียสละเพื่อส่วนรวมเสมอ				
48. ฉันคิดว่าความคิดฉันถูกต้องเสมอ				
49. ฉันคิดว่าทุกปัญหามีทางแก้ไข				
50. ฉันชอบเอาเปรียบคนอื่นเสมอ				

การให้คะแนนจะแบ่งข้อความออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ด้านบวก ได้แก่

ข้อ 1,3,6,8,10,13,14,16,17,19,23,26,27,28,31,32,33,36,37,39,40,43,45,47,49,

ตอบ จริงที่สุด ให้ 4 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างจริง ให้ 3 คะแนน

ตอบ จริงบางครั้ง ให้ 2 คะแนน

ตอบ ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ด้านลบ ได้แก่

ข้อ 2,4,5,7,9,11,12,15,18,20,21,22,24,25,29,30,34,35,38,41,42,44,46,48,50

ตอบ จริงที่สุด ให้ 1 คะแนน

ตอบ ค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน

ตอบ จริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน

ตอบ ไม่จริงเลย ให้ 4 คะแนน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของเด็กในช่วง 4 เดือนที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวเด็กมากที่สุด มีคำตอบที่เป็นไปได้ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่เป็นเลย เป็นบางครั้ง เป็นบ่อยครั้ง เป็นประจำ

ให้ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กประเมินพฤติกรรมของเด็กดังนี้

เด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นเสมอ	หมายถึงเป็นประจำ
เด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นบ่อยมาก	หมายถึงเป็นบ่อยครั้ง
เด็กแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นแต่ไม่บ่อย	หมายถึงเป็นบางครั้ง
เด็กไม่แสดงพฤติกรรมลักษณะอย่างนั้นเลย	หมายถึงไม่เป็นเลย

ข้อ	ข้อความ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
1.	ไม่ใช้กำลังเวลาโกรธหรือไม่พอใจ				
2.	รู้จักรอคอย เมื่อยังไม่ถึงคราวหรือเวลาของตน				
3.	ยับยั้งที่จะทำอะไรตามใจตนเอง				
4.	ต้องการอะไรต้องได้ทันที				
5.	เมื่อมีอารมณ์โกรธ ต้องใช้เวลานานกว่าจะหายโกรธ				
6.	หมกมุ่นกับการเล่นมากเกินไป				
7.	ชี้แจงเหตุผลแทนการใช้กำลัง				
8.	ช่วยปกป้อง ดูแล และช่วยเหลือเด็กที่เล็กกว่า				
9.	เห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นเดือดร้อน				
10.	ใส่ใจหรือรู้ว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร				
11.	เป็นที่พึ่งได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ				
12.	ระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียใจ				
13.	ไม่ช่วยเหลือหรือไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
14.	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น				
15.	รู้จักรับฟังผู้อื่น				
16.	รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น				
17.	มักสารภาพเมื่อทำผิด				
18.	ไม่ชอบแก่งแย่งเพื่อน				
19.	ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม				
14.	รู้จักให้กำลังใจผู้อื่น				
15.	รู้จักรับฟังผู้อื่น				
16.	รู้จักแสดงความห่วงใยผู้อื่น				
17.	มักสารภาพเมื่อทำผิด				
18.	ไม่ชอบแก่งแย่งเพื่อน				
19.	ยอมรับว่าผิดเมื่อถูกถาม				
20.	เมื่อทำผิดมักแก้ตัวว่าไม่ได้ตั้งใจ				
21.	ยอมรับกฎเกณฑ์ เช่น ยอมรับการลงโทษเมื่อทำผิด				
22.	รู้จักขอโทษ				
23.	ยอมรับคำตำหนิหรือดักเตือนเมื่อทำผิด				
24.	มีความตั้งใจเมื่อทำสิ่งต่างๆ ที่สนใจ				
25.	มีสมาธิในการทำงาน เช่น อ่านหนังสือได้นานๆ				
26.	พยายามทำงานที่ยากให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง เช่น การบ้าน งานฝีมือ				
27.	สนุกกับการแก้ปัญหาต่างๆ หรือท้าทาย เช่น ปัญหา การบ้าน ของเล่นที่แปลกๆ ใหม่ๆ				
28.	เฉื่อยชา ไม่สนใจที่จะทำงานให้เสร็จ				
29.	บ่นหรือต่อรองว่างานต่างๆ ยากเกินกว่าที่จะได้ ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำ				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
30.	ทำงานต่อไปจนเสร็จแม้ว่าเพื่อนๆ ไปเล่นแล้วก็ตาม				
31.	ไม่ท้อใจเมื่อประสบกับความผิดหวัง				
32.	หาทางตกลงกับเพื่อนหรือเด็กคนอื่นเมื่อเกิดข้อขัดแย้ง				
33.	ไม่เอะอะโวยวายเมื่อพบปัญหาหรือความยุ่งยาก				
34.	รู้จักรอจังหวะหรือรอคอยเวลาที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา				
35.	เมื่อมีปัญหาจะคิดหาวิธีการแก้หลายๆทาง				
36.	ร่วมกิจกรรมที่ตนไม่ชอบ หรือไม่ถนัดกับผู้อื่นได้				
37.	ท้าทายหรือทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่				
38.	กล้าแสดงความสามารถที่มีอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก				
39.	กล้าซักถามข้อสงสัย				
40.	เมื่อถูกถาม ใช้วิธีนิ่งเฉย แทนการตอบว่าไม่รู้				
41.	มักจะใช้ข้ออ้างเมื่อไม่กล้าทำอะไร				
42.	ไม่กล้าออกความเห็นเมื่ออยู่กับผู้อื่น				
43.	เล่าถึงความสำเร็จของตนเองให้ผู้ใหญ่ฟัง				
44.	ไม่อายในสิ่งที่ตนมีอยู่ เช่น ฐานะบ้าน อาชีพของพ่อแม่ รูปร่างกายตา ความสามารถของตนเอง ฯลฯ				
45.	ภูมิใจที่ตนเองมีจุดดีหรือความสามารถพิเศษบางอย่าง เช่น เรียนเก่ง เล่นกีฬาเก่ง เล่นดนตรีได้				
46.	ภูมิใจที่ได้รับควมไว้วางใจจากผู้ใหญ่ เช่น ดูแลน้อง ดูแลสัตว์เลี้ยง ช่วยเหลืองานผู้ใหญ่				
47.	น้อยใจง่าย				
48.	รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจที่ผู้อื่นไม่ได้				
49.	พอใจกับผลการเรียนที่ได้ แม้จะไม่ดีเด่นมากนัก				
50.	เมื่อไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็รู้จักยอมรับสิ่งทดแทนอย่างอื่นได้				
51.	แม้เกมหรือกีฬาแพ้ก็ไม่เสียใจนาน				

ข้อ	ข้อความ	ไม่เป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อยครั้ง	เป็นประจำ
52.	แม้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นก็เรียกร้องที่จะเอาให้ได้ตามที่ต้องการ				
53.	หงุดหงิดอยู่นานเมื่อไม่ได้ดังใจ				
54.	เมื่อทำอะไรไม่ได้ตามต้องการจะผิดหวังมาก เช่น บ่นคร่ำครวญ หรือซึม				
55.	มีอารมณ์ขัน				
56.	เล่นสนุกสนานหรือล้อกันเล่นสนุกๆ ได้				
57.	เมื่ออยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งมาทำให้ตัวเองเพลิดเพลินได้				
58.	รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง เล่นสนุก วาดรูป พูดคุยกับเพื่อน				
59.	เป็นคน แจ่มใส อึดง่าย หัวเราะง่าย				
60.	สนุกกับการแข่งขันแม้จะรู้ว่าไม่ชนะ				

ที่มา.จากรายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-11 ปี (หน้า93-94), โดยกรมสุขภาพจิต,กระทรวงสาธารณสุข.2545,กรุงเทพฯ:องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

ภาคผนวก ก

แสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	4.28*	26	3.28*
2	1.94*	27	3.10*
3	2.86*	28	3.20*
4	2.07*	29	2.15*
5	2.01*	30	5.41*
6	3.61*	31	4.93*
7	2.80*	32	2.64*
8	3.10*	33	2.22*
9	1.76*	34	2.39*
10	4.81*	35	6.10*
11	2.76*	36	4.90*
12	3.69*	37	2.29*
13	1.97*	38	2.25*
14	2.29*	39	2.38*
15	8.05*	40	3.44*
16	2.23*	41	2.43*
17	2.84*	42	1.74*
18	3.60*	43	4.45*
19	4.03*	44	2.13*
20	2.29*	45	2.50*
21	2.54*	46	19.83*
22	3.21*	47	2.23*
23	2.31*	48	2.82*
24	1.94*	49	5.57*
25	7.65*	50	10.23*

* $P < .05$ ค่า $t_{28}, 0.05 = 1.684$

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

และ

ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายข้อ

ตารางที่ 4.5 แสดงความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ

ชุดที่	ผู้เชี่ยวชาญ					IOC (%)
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	1	1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1	1	1.00
4	1	0	1	1	1	0.80
5	1	1	1	1	1	1.00
6	1	1	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1	1	1.00
8	1	1	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1	1	1.00
10	1	1	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1	1	1.00
12	1	1	1	1	1	1.00
13	1	1	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1	1	1.00
รวมเฉลี่ย	1	0.92	1	1	1	0.98

หมายเหตุ 0 และ -1 มีค่าคิดเป็น 0 คือ ไม่สอดคล้อง

ตารางที่ 4.6 แสดงความสอดคล้องของแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์เป็นรายข้อ

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	IOC(%)
1	1	1	1	1	1	1.00
2	1	1	1	1	1	1.00
3	1	1	1	1	1	1.00
4	1	1	1	1	0	0.80
5	1	1	1	1	0	0.80
6	1	1	1	1	1	1.00
7	1	1	1	1	0	0.80
8	1	1	1	1	1	1.00
9	1	1	1	1	0	0.80
10	1	1	1	1	1	1.00
11	1	1	1	1	0	0.80
12	1	1	1	1	0	0.80
13	1	1	1	1	1	1.00
14	1	1	1	1	1	1.00
15	1	1	1	1	1	1.00
16	1	1	1	1	1	1.00
17	1	1	1	1	1	1.00
18	1	1	1	1	1	1.00
19	1	1	1	1	1	1.00
20	1	1	1	1	0	0.80
21	1	1	1	1	0	0.80
22	1	1	1	1	0	0.80
23	1	1	1	1	1	1.00
24	1	1	1	1	1	1.00
25	1	1	1	1	0	0.80

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	IOC(%)
26	1	1	1	1	1	1.00
27	1	1	1	1	1	1.00
28	1	1	1	1	1	1.00
29	1	1	1	1	0	0.80
30	1	1	1	1	0	0.80
31	1	1	1	1	1	1.00
32	1	1	1	1	1	1.00
33	1	1	1	1	1	1.00
34	1	1	1	1	0	0.80
35	1	1	1	1	0	0.80
36	1	1	1	1	1	1.00
37	1	1	1	1	1	1.00
38	1	1	1	1	0	0.80
39	1	1	1	1	1	1.00
40	1	1	1	1	1	1.00
41	1	1	1	1	0	0.80
42	1	1	1	1	0	0.80
43	1	1	1	1	1	1.00
44	1	1	1	0	1	0.80
45	1	1	1	1	1	1.00
46	1	1	1	1	0	0.80
47	1	1	1	1	1	1.00
48	1	1	1	1	1	1.00
49	1	1	1	1	1	1.00
50	1	1	1	1	0	0.80
รวมเฉลี่ย	1	1	1	0.98	0.62	0.92

ภาคผนวก จ
ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการสำหรับกลุ่มทดลอง
และ
โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะสำหรับกลุ่มควบคุม

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวโดยเน้นรูปแบบการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายนำมาบูรณาการเข้าด้วยกัน การดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) ผู้รับบริการอาจเล่นเกม บทบาทสมมติ ทำงาน ทำกิจกรรม สถานการณ์จำลอง ฟัง อ่าน กรณีศึกษา ค้นคว้า

เล่าอดีต เล่าเรื่อง แบ่งปันประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญหรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) ผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกวิเคราะห์ พิจารณาหาเหตุผลจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) ผู้รับบริการสร้างองค์ความรู้หรือสรุปสาระการเรียนรู้จากการอภิปราย สะท้อนกลับการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) ผู้รับบริการทดลองประยุกต์ใช้สาระการเรียนรู้สู่ชีวิต โดยอาจทดลองแก้ปัญหา สถานการณ์จำลอง สร้างคำขวัญ วางแผนพัฒนาตน ภูมิใจตนเอง ในการปฏิบัติตามแผน

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 14 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 14 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาทีและโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะของกลุ่มควบคุมจำนวน 14 กิจกรรม แผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผนประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของกิจกรรม สื่อ ใบบงาน ใบความรู้ สรุปและประเมินผล

ตารางที่ 4.7 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนา
ความฉลาดทางอารมณ์

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ/ อุปกรณ์
	องค์ประกอบ ใหญ่	องค์ประกอบ ย่อย		
1.ปฐมนิเทศ			1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายและ วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสัมพันธ์กัน และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	1.ลูกอมหลาก สี 20 เม็ด 2.นกหวีด 3.แบบ สัมภาษณ์
2.ตัวฉันคือ ใคร	ดี	การควบคุม ตนเอง	1.เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง 2.เพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมาก ขึ้น 3.เพื่อให้นักเรียนสำรวจจุดเด่นจุดด้อยของ ตนเองได้	1.แบบสำรวจ ตนเอง
3.เห็นใจ ผู้อื่น	ดี	ความเห็นใจ ผู้อื่น	1.สามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของ ผู้อื่น 2.ฝึกแสดงความเห็นใจและพูดในโอกาสต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม 3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อสภาวะอารมณ์ของ คนรอบข้างและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม	1.ใบกิจกรรม ที่1,2 2. กระดาษ 3. ปากกา/ สีเมจิก 4. ใบความรู้
4.ควบคุม อารมณ์	ดี	การควบคุม อารมณ์	1.เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของ การทำความรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง 2.เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการฝึกควบคุม อารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงออกได้ อย่างเหมาะสม	1.ลูกโป่ง,ยาง รัด 2.ใบความรู้ 3.เกม

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ/ อุปกรณ์
	องค์ประกอบ ใหญ่	องค์ประกอบ ย่อย		
5.ส่วนรวม สำคัญ	ดี	ความ รับผิดชอบ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเสียสละ การให้และการ รับ 2. เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ ส่วนรวม	1. ใบงาน 2. ใบความรู้
6.คิดดีทำดี	ดี	ความ รับผิดชอบ	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดในสิ่งที่ดี ถูกต้องและ เป็นไปได้ 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตนในสิ่งที่ดี	1. เพลงเด็กดี 2. กรณีย ตัวอย่าง
7.สร้าง แรงจูงใจ	เก่ง	การมีแรงจูงใจ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้แก่ ตนเองได้ 2. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นพยายามไปสู่ เป้าหมายที่วางไว้	1. เกม 2. กระดาษสี 3. ใบงาน
8.แก้ปัญหา คาใจ	เก่ง	การตัดสินใจ แก้ปัญหา	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาด้วยความ ยืดหยุ่น	1. กรณีย ตัวอย่าง 2. ใบงาน 3. ขนมหี่สี่
9. สัมพันธ์ภาพ ที่ดี	เก่ง	การสร้าง สัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพ ที่ดีกับผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนนำทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ ไปใช้ในชีวิตประจำวันและทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้	1. กระดาษสี 2. ใบงาน 3. เพลง 4. กรณียตัว อย่าง
10.ภูมิใจใน ตน	เก่ง	ความภูมิใจใน ตนเอง	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างขวัญและกำลังใจ ให้แก่ตนเองได้	1. กระดาษ 2. ดินสอ ปากกาสีเมจิก 3. ใบความรู้

ชื่อ กิจกรรม	องค์ประกอบ ที่ต้องการพัฒนา		วัตถุประสงค์	เทคนิค/สื่อ/ อุปกรณ์
	องค์ประกอบ ใหญ่	องค์ประกอบ ย่อย		
11.พอใจใน ชีวิต	สุข	ความพอใจใน ชีวิต	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรักพอใจในสิ่ง ที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ 2. เพื่อให้นักเรียนนำข้อคิดที่ได้จากการร่วม กิจกรรมไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้	1.ใบงาน 2.กรณีตัวอย่าง 3.ใบความรู้
12.ความสุข ทางใจ	สุข	ความสุขสงบ ทางใจ	1.นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เสริมสร้าง ความสุขให้กับตนเองได้ 2.เพื่อให้นักเรียนมีความสุข สงบทางจิตใจ	1.เกม 2.คำขวัญ 3.ก้อนหิน 4.นกหวีด
13.ใน เส้นทาง สว่างสงบ	สุข	ความสุขสงบ ทางใจ	1.เพื่อฝึกให้นักเรียนมีใจเป็นสมาธิสุขสงบ 2.เพื่อให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิ	1.เทพธรรมะ 2.ใบความรู้
14.ปัจฉิมนิเทศ			1.เพื่อสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ตลอดการ เข้าร่วมกิจกรรม 2.เพื่อประเมินผลการร่วมกิจกรรม	1.แบบประเมิน 2.แบบวัด

ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่ 1

ชื่อกิจกรรม	ปฐมนิเทศ
ประเภทของกิจกรรม	ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที
วัตถุประสงค์	

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย กฎเกณฑ์ และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสัมพันธ์กันและกันและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เครื่องมือ / สื่อกิจกรรม

1. ลูกอมหลากสี 20 เม็ด
2. นกหวีด
3. แบบสัมภาษณ์

การเตรียมการล่วงหน้า

1. ครูศึกษาขั้นตอนการจัดกิจกรรม
2. ครูเตรียมสื่อ / อุปกรณ์ ก่อนการจัดกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ครูและนักเรียนแนะนำชื่อตัวเอง และบอกวัตถุประสงค์การทำกิจกรรมร่วมกัน
- 1.2 นักเรียนหยิบลูกอมคนละ 1 เม็ด แล้วจับคู่เพื่อนที่จับได้ลูกอมรสเดียวกัน
- 1.3 แจกแบบสัมภาษณ์ให้นักเรียนผลัดกันสัมภาษณ์คู่ของตน ให้เสร็จภายในเวลา 5

นาที

- 1.4 นักเรียนออกมาแนะนำคู่ของตน คู่ละไม่เกิน 5 นาที

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น สุ่มถามนักเรียนประมาณ 4-5 คน

โดยมีแนวคำถามดังนี้

- นักเรียนเคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนหรือไม่
 - ในขณะที่ร่วมกิจกรรมมีปัญหาอะไรหรือไม่ และแก้ไขอย่างไร
 - ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง
2. สุ่มถามนักเรียน 2-3 คน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการร่วมกิจกรรมโดยให้คุยกับคู่ของคนก่อนแล้วจึง
สุ่มถามโดยใช้แนวคำถามดังนี้

- จะนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้อะไรได้บ้าง
- ได้ประโยชน์อะไรจากกิจกรรมนี้
- จะปรับปรุงพัฒนาตนเองให้เข้ากับผู้อื่นได้อย่างไร
- การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความจำเป็นอย่างไร
- การปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นจะต้องปฏิบัติตนอย่างไร

2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและชี้แจงวัตถุประสงค์ว่ากิจกรรมนี้ต้องการให้สมาชิกทุกคนใน

กลุ่มมีความคุ้นเคยกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ขั้นที่ 4 กิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำประโยชน์เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพไปใช้ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไร

2. สุ่มถามนักเรียน 4-5 คน

สรุปและประเมินผล

สรุป ครูสรุปเพิ่มเติมและชี้แจงวัตถุประสงค์ว่ากิจกรรมนี้ต้องการให้สมาชิกทุกคนมี
สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งส่งผลให้การทำงานร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จ

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....
วัน/เดือน/ปีเกิด.....
วิชาที่ชอบ.....กีฬาที่ชอบ.....
สีที่ชอบ.....อาหารที่ชอบ.....
คาราที่ชื่นชอบ.....สัตว์เลี้ยงตัวโปรด.....
ความสามารถพิเศษ.....
อื่นๆ.....

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม	ตัวฉันคือใคร
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนสำรวจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. แบบสำรวจตนเอง
2. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนจับคู่กันและครูแจกแบบสำรวจตนเองแก่นักเรียนทั้งหมด
2. กำหนดให้นักเรียนสำรวจตนเองโดยใช้แบบสำรวจตนเอง 5 นาที และให้เพื่อน

สำรวจอีก 5 นาที

3. เมื่อสำรวจเสร็จให้คู่ข้อความที่ตนเองและเพื่อนเห็นตรงกันและซักถามเหตุผลในข้อที่เห็นแตกต่างกัน

4. นักเรียนสรุปผลการสำรวจตนเองว่าคุณลักษณะที่แท้จริงของตนเป็นเช่นไร ข้อดี

และข้อเสีย จุดเด่น จุดด้อย

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงกิจกรรมที่ทำว่าการสำรวจตนเองจะก่อให้เกิดประโยชน์อะไรบ้างแก่นักเรียน

2. ผลการสำรวจตนเองและเพื่อนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ครูตั้งคำถามให้นักเรียนตอบและสรุปดังนี้

1. นักเรียนจะนำแนวคิดจากกิจกรรมนี้ไปสำรวจพฤติกรรมตนเองได้อย่างไร

2. จุดเด่น จุดด้อยของตนเองมีอะไรบ้าง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. ผลการสำรวจตนเองที่ได้จะนำไปปรับปรุงตนเองได้อย่างไร
2. ผลจากการสำรวจทำให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองดีขึ้นอย่างไร
3. จะนำการสำรวจพฤติกรรมตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร

สรุปและประเมินผล

สรุป การสำรวจตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เราทราบถึงจุดดี จุดด้อย ของตนเอง ทำให้เราทราบว่าพัฒนาหรือแก้ไขในจุดไหนดี การมองตัวเอง จะเหมือนหรือแตกต่างกับคนอื่นมอง เรา ควรยอมรับในความคิดเห็นที่บุคคลอื่นมองว่าเราเป็นอย่างไร

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนประเมินตนเองโดยใช้เครื่องหมาย ○ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่
 2. ให้เพื่อนประเมินนักเรียนโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ใช่ หรือ ไม่ใช่

ข้อ	คุณลักษณะ	นร. ประเมินตนเอง		เพื่อนประเมิน นร.	
		○ใช่	○ไม่ใช่	✓ใช่	✓ไม่ใช่
1	เป็นคนช่างฝัน				
2	เป็นคนก้าวร้าว				
3	เป็นคนชอบบอัสระ				
4	เป็นคนใจกว้าง				
5	เป็นคนร่าเริง				
6	เป็นคนเก็บกด				
7	เป็นคนฉลาด				
8	เป็นคนน่าเบื่อ				
9	เป็นคนเครียด				
10	เป็นคนช่างคิด				
11	เป็นคนชอบให้บังคับ/ควบคุม				
12	เป็นคนชอบอยู่คนเดียว				
13	เป็นคนชอบสังคม				
14	เป็นคนปรับตัวง่าย				
15	เป็นคนมีกฎเกณฑ์				
16	เป็นคนช่างสังเกต/มีเหตุผล				
17	เป็นคนวิตกกังวล				
18	เป็นคนเจ้าอารมณ์				
19	เป็นคนสงบ				
20	เป็นคนใจเกรงใจ				

ข้อ	คุณลักษณะ	นร. ประเมินตนเอง		เพื่อนประเมิน นร.	
		○ ใช่	○ ไม่ใช่	✓ ใช่	✓ ไม่ใช่
21	เป็นคนอ่อนไหว				
22	เป็นคนทอดถอย				
23	เป็นคนเชื่องช้า				
24	เป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น				
25	เป็นคนไม่มีระเบียบ				
26	เป็นคนเสแสร้ง				
27	เป็นคนหัวแข็ง				
28	เป็นคนชอบโต้แย้ง				
29	เป็นคนอบอุ่น				
30	เป็นคนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น				

ใบความรู้

การสำรวจตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้เราทราบถึงจุดดี จุดด้อย ของตนเอง ทำให้เราทราบว่าเราจะพัฒนาหรือแก้ไขในจุดไหนดี การมองตัวเอง จะเหมือนหรือแตกต่างกับคนอื่นมอง เราควรยอมรับในความคิดเห็นที่บุคคลอื่นมองว่าเราเป็นอย่างไร เพื่อนำข้อคิดที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตัวเราให้ดียิ่งขึ้น

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม	เห็นใจผู้อื่น
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแสดงความเห็นใจและพูดในโอกาสต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อสภาวะอารมณ์ของคนรอบข้างและปฏิบัติตนได้อย่าง

เหมาะสม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน, ใบความรู้
2. กระดาษ
3. ปากกา / สีเมจิก
4. สถานการณ์
5. เกม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนเล่นเกม นั่ง ยืน กระโดด โดยครูเป็นคนพูดให้นักเรียนทำตาม และพูดสลับกันไปเรื่อยๆ และเร็วขึ้น ใครทำผิดให้แยกออกมาขึ้นแยกออกจากกลุ่ม จนได้คนทำผิดทั้งหมด 5 คน

2. แจกกระดาษที่มีข้อความประโยคต่างๆ ให้นักเรียนทั้ง 5 คน คนละ 1 ประโยค ให้นักเรียนอ่านข้อความและแสดงท่าทางให้สอดคล้องกับประโยคที่ตนเองได้

3. นักเรียนที่เหลือทายอารมณ์จากลักษณะท่าทางที่คนทั้ง 5 แสดงออก

4. นักเรียนผลัดกันออกมาแสดงท่าทางตามข้อความที่ได้รับ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ถามนักเรียนที่สามารถทายอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น โดยสังเกตจากอะไร (ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตา น้ำเสียง)

2. การแสดงความเห็นใจผู้อื่นเป็นสิ่งที่สมควรทำหรือไม่ เพราะเหตุใด

3. อภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงความเห็นใจผู้อื่นในโอกาสต่างๆ ที่บุคคลอื่นประสบกับปัญหา หรือเหตุการณ์นั้นๆ

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนอภิปราย สรุป ถึงความสำคัญและวิธีการที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

2. นักเรียนสรุปความสำคัญ วิธีการ และข้อคิดเห็นที่ได้จากเพื่อนๆ เขียนลงในใบ

งาน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนแต่ละคนฝึกพูดแสดงความเห็นใจผู้อื่นในโอกาสต่างๆ ครูถามกระตุ้นให้นักเรียนคิดเพื่อนำไปปฏิบัติโดยใช้คำถามดังนี้

- การแสดงความเห็นใจผู้อื่นในโอกาสต่างๆ จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ เพราะเหตุใด

- นักเรียนนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

สรุปและประเมินผล

สรุป เราสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่นได้จากการสังเกต ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตา ตลอดจนคำพูดที่ใช้สื่อสารต่อกัน เป็นการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และปฏิบัติต่อกันได้อย่างเข้าใจให้อีกต้องและเหมาะสม ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความสงบสุข

ประเมินผล

1. สังเกตจากการสนทนาแสดงความคิดเห็น

2. สังเกตการฝึกพูดและการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้

การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นเป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะเข้าใจผู้อื่นได้จากการสังเกต ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตา ตลอดจนคำพูดที่ใช้สื่อสารต่อกัน เป็นการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นและปฏิบัติต่อกันได้อย่างเข้าใจให้ถูกต้องและเหมาะสม ทำให้การอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นไปด้วยความสงบสุข

ข้อความแสดงอารมณ์ต่างๆ

ข้อความที่ 1 แม่กำลังป่วยหนักไม่มีแม้แต่เงินจะพาแม่ไปหาหมอ

ข้อความที่ 2 ผลสอบออกมาแล้ว ไซโย ฉันสอบได้คะแนนดีเยี่ยมเลย

ข้อความที่ 3 ทำไมฉันต้องโดนว่าทั้งๆ ที่ฉันไม่ได้เป็นคนทำ

ข้อความที่ 4 งานที่ส่งเข้าประกวดฉันว่ายอดเยี่ยมมากแล้วแต่ก็ขอรางวัลที่ 1

ข้อความที่ 5 โอ๊ย เมื่อไหร่จะหยุดเปิดเพลงเสียงดังเสียที ฉันอ่านหนังสือไม่รู้เรื่องเลย

ใบงาน

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ได้ใจความ

เราจะสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นได้จากสิ่งใด

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ในการรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนเขียนข้อความที่แสดงถึงความเห็นใจผู้อื่นจากสถานการณ์ต่อไปนี้

1. เมื่อเพื่อนแพ้การแข่งขันความเป็นเลิศทางวิชาการ

.....

.....

2. เมื่อครอบครัวของเพื่อนได้รับความเดือดร้อน

.....

.....

3. เมื่อเพื่อนได้รับความเสียใจจากเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

.....

.....

4. เมื่อเพื่อนสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก

.....

.....

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม	ควบคุมอารมณ์
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการทำความรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ลูกโป่ง,ยางรัด
2. กรรณิดัวอย่าง
3. ใบความรู้
4. เกม

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูแจกลูกโป่งคนละ 1 ลูก ทุกคนพร้อมยางรัด 1 เส้น ให้ทุกคนเป่าลูกโป่งให้ใหญ่ที่สุดแล้วมัดลูกโป่งไว้ที่ข้อเท้าของตนเอง ให้ทุกคนเล่นเกม โดยพยายามเหยียบลูกโป่งคนอื่นให้แตก ในขณะที่เขยิบกันต้องระวังไม่ให้คนอื่นมาเหยียบลูกโป่งของตนเอง คนที่สามารถรักษาลูกโป่งไว้ได้เป็นผู้ชนะ

2. สอบถามนักเรียนว่าเคยเล่นเกมนี้มาก่อนหรือไม่

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. สุ่มถามนักเรียน 4-5 คน ออกมาอภิปรายถึงความรู้สึกในขณะที่เล่นเกมว่าอยู่ในอารมณ์ใด

2. ครูกระตุ้นให้นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์และหาคำตอบจากข้อความต่อไปนี้
 - นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรขณะถูกเหยียบลูกโป่งแตก
 - คนที่ต้องคอยระวังลูกโป่งมีความรู้สึกอย่างไร

- นักเรียนจะมีวิธีควบคุมอารมณ์อย่างไร เมื่อเกิดความไม่พอใจ

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนจะนำแนวคิดจากการร่วมกิจกรรมนี้มาใช้ประโยชน์ได้อย่างไร
2. นักเรียนจะฝึกควบคุมอารมณ์อย่างไรในขณะที่เกิดความไม่พอใจ
3. การควบคุมอารมณ์ตนเองก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไรต่อมิตรภาพระหว่างเพื่อน

และบุคคลอื่น

ขั้นที่ 4 กิดและนำไปปฏิบัติ

1. ต่อไปนี้เมื่อเพื่อนแสดงความรู้สึกไม่พอใจ นักเรียนจะตอบสนองอย่างไร เพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี
2. ถ้าเพื่อนแสดงความรู้สึกในแง่ลบ เช่น โกรธ เกลียด ไม่พอใจ ฯลฯ นักเรียนควรตอบสนองอย่างไร
3. หากนักเรียนรู้จักสังเกตความรู้สึก / อารมณ์ของตนเองก่อให้เกิดประโยชน์อย่างไรในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
4. แนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

สรุปและประเมินผล

สรุป การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองต่อคนรอบข้างควรคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดตามมา ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรือด้านลบหากเกินความพอดีหรือขาดการควบคุมย่อมเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

ใบความรู้

การแสดงความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองต่อคนรอบข้างควรคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดตามมา ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ด้านบวกหรือด้านลบหากเกินความพอดีหรือขาดการควบคุม ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม ทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา

กรณีตัวอย่าง

ประเสริฐกำลังเดินอย่างเร่งรีบเพื่อไปรับประทานอาหารที่โรงอาหาร เขาหิวจนตาลาย เพราะทำงานไม่เสร็จจึงไม่ได้ลงมาซื้ออาหารรับประทาน เจอศักดิ์เด็กเกรียนห้องหนึ่งขึ้นขวางหน้าพูดจาขี้ขวนกวนโมโห

ถ้านักเรียนเป็นประเสริฐจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

สมศรีชวนน้องไปเที่ยวตลาดนัด ขณะกำลังเดินเลือกซื้อของอยู่那儿 มีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งเข้ามาพูดจาหาเรื่องชวนทะเลาะและผลักน้องล้มลง

ถ้านักเรียนเป็นสมศรีจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

พรกำลังรอคิวเข้าห้องน้ำสาธารณะ มีผู้หญิง 2 คนเดินมาถนัดคิวหน้าตาเฉย

ถ้านักเรียนเป็นพรจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม	ส่วนรวมสำคัญ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเสียสละ การให้ การรับ
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตน

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลใกล้ตัวหรือหน่วยงานในท้องถิ่นที่ทำประโยชน์ให้แก่

สังคมส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น

- อสม.
- หน่วยกู้ชีพประจำตำบล
- คณะกรรมการ โรงเรียนที่มาอยู่เวรยามรักษาความปลอดภัย

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนตอบคำถามตามใบงานที่ 1 (จับกลุ่ม 4 คน)
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาอภิปรายตามใบงาน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. จากการทำใบงานที่ 1 และจากการฟังผลการอภิปรายของกลุ่มอื่นๆ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิด ผลที่เกิดจากการทำประโยชน์เพื่อสังคมและแนวทางหรือหลักในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

2. สุ่มตัวแทนออกมาสรุป

ขั้นที่ 4 กิจและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าตนเองในฐานะเป็นนักเรียนและประชาชนคนหนึ่ง จะสามารถทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมทั้งในโรงเรียนและในสังคมได้อย่างไรบ้าง

2. สุ่มถามนักเรียน 4-5 คน

3. ครูให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวมและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

สรุปและประเมินผล

สรุป การทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม เป็นการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถที่จะปลูกฝังให้มีในเด็กไทยทุกคน ให้คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว จะทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายและตอบคำถาม

2. ตรวจสอบคำตอบจากใบงานในการปฏิบัติตนเพื่อส่วนรวม

ใบความรู้

ส่วนรวมสำคัญ

การทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม เป็นการเสียสละที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถที่จะปลูกฝังให้มีในเด็กไทยทุกคน ให้คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว จะทำให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ใบงานที่ 1

ตามที่นักเรียนได้ยกตัวอย่างบุคคลใกล้ตัว หรือหน่วยงานในท้องถิ่นที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมไปแล้วให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความคิดเห็นและตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการกระทำของผู้ที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

.....

.....

.....

2. การกระทำของบุคคลหรือหน่วยงานที่ทำประโยชน์แก่ส่วนรวม ส่งผลดีต่อบุคคลในชุมชนอย่างไร

.....

.....

.....

3. ถ้าทุกคนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม สังคมจะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4. จะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้มีคนที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตนเพิ่มมากขึ้น

.....

.....

.....

5. นักเรียนคิดว่าตนเองได้ทำอะไรเพื่อประโยชน์ส่วนรวมบ้าง

.....

.....

.....

ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม	คิดดีทำดี
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นไปได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตนในสิ่งที่ดี

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. กรณิดัวอย่าง
4. เพลงหน้าที่เด็ก

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ให้นักเรียนร้องเพลง “หน้าที่เด็ก” พร้อมทั้งปรบมือให้จังหวะ
2. สนทนาถึงความดีในเนื้อเพลงแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำความดี

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามความสมัครใจให้ได้ 4 กลุ่ม แจกใบงานกรณิดัวอย่าง
กลุ่มละ 1 ใบงานพร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานท้ายบท
2. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาอภิปรายคำตอบท้ายบทแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนสรุปถึงความสำคัญของการทำความดี
2. การทำความดีมีประโยชน์ต่อชีวิตของคนเราอย่างไร
3. การทำสิ่งไม่ดีมีผลเสียอย่างไรต่อตัวเรา
4. นักเรียนควรเลือกทำตามกระทำได้ เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนเขียนคำขวัญหรือคติพจน์ในการดำเนินชีวิต เช่น “เสียชีพอย่าเสียสัตย์”
“คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”
2. นำคำขวัญหรือคติพจน์ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้เป็นไปตามความตั้งใจ
ของตนเอง
3. ครูให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติตนเป็นคนดี คิดดี ทำดี

สรุปและประเมินผล

สรุป การทำความดีเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากหากใจใฝ่ดี การทำความดีต้องเริ่มที่จิตใจ
ก่อน ถ้าใจคิดดี การกระทำความดีก็จะตามมา

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบคำตอบจากใบงาน

ใบความรู้

กิดดีทำดี

การทำความดีเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากหากใจไม่ฝืด การทำความดีต้องเริ่มที่จิตใจก่อน ถ้าใจกิดดี การกระทำความดีก็จะตามมา เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝนและปลูกฝังให้นักเรียนได้ปฏิบัติจนทำให้เกิดเป็นนิสัยที่ติดตัวตลอดไป

เพลงหน้าที่เด็ก

เด็กเอ๋ยเด็กดี	ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน
หนึ่งนับถือศาสนา	สองรักษารธรรมเนียม
สามเชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์	สี่ว่างานนั้นต้องสุภาพอ่อนหวาน
ห้าซื่อสัตย์กตัญญู	หกเป็นผู้รู้รักการงาน
เจ็ดต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญ	ต้องมานะบากบั่นไม่เกียจไม่คร้าน
แปดรู้จักออมประหยัด	เก้าต้องซื่อสัตย์ตลอดกาล
น้ำใจนักกีฬาสามัคคี	ให้เหมาะกับกาลสมัยชาติพัฒนา
สิบทำตนให้เป็นประโยชน์	รู้บาปบุญ คุณโทษ สมบัติชาติต้องรักษา
เด็กในสมัยชาติพัฒนา	จะเป็นเด็กที่พาชาติไทยเจริญ

กรณีตัวอย่าง

สมชายและปราโมทย์เป็นเพื่อนรักกัน ทั้งสองมีผลการเรียนดีเท่าๆ กัน ทั้งสองไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ ในโรงเรียนจะมีแก๊งค์ชอบลักขโมยสิ่งของเล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงการขโมยตัดสายไฟไปขาย มีบางครั้งที่ปราโมทย์ถูกชักชวนให้ไปร่วมในกลุ่มนี้ด้วย และมีการแบ่งเงินกันและเอาไปเที่ยวเล่นเกมอย่างสนุกสนาน ปราโมทย์จึงมาชักชวนสมชายให้ไปร่วมขโมยของกับกลุ่มนี้ด้วย บอกว่าหาเงินง่ายรายได้ดี ครูหรือผู้ใหญ่ไม่มีทางจับได้ ไม่ต้องขอเงินพ่อแม่ก็มีเงินใช้ แต่สมชายบอกว่าเราไม่ควรไปขโมยของๆ ใครเพราะเป็นสิ่งผิดกฎหมาย ถ้าถูกจับได้ต้องติดคุก ครูและพ่อแม่ไม่เคยสอนให้เป็นเด็กลักขโมย เขาไม่ทำเด็ดขาด ต่อมาแก๊งค์ลักขโมยถูกจับได้ และมีการสอบสวนว่ามีใครบ้างที่ร่วมลักขโมยมีการซักทอจนถึงปราโมทย์ด้วย และถูกทางโรงเรียนภาคทัณฑ์

ต่อมามีผู้ใจบุญให้ทุนการศึกษาจนจบปริญญาตรีแก่เด็กเรียนดี ความประพฤติดีแต่ยากจน สมชายได้รับคัดเลือกให้เป็นบุคคลที่ได้รับทุนเพราะเขาเป็นเด็กที่คิดดีและทำแต่ความดี

คำถามท้ายบท

1. นักเรียนคิดว่าการคิดดีทำดี มีผลต่อชีวิตหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร ต่อการกระทำของปราโมทย์

.....

.....

.....

3. นักเรียนควรเลียนแบบการกระทำของใคร

.....

.....

.....

ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม	สร้างแรงจูงใจ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นพยายามไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. เพลง “หนูอยากเป็นอะไร”
2. ใบความรู้
3. เกม
4. กระดาษสี 4 สี

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนร้องเพลง “หนูอยากเป็นอะไร” พร้อมทั้งปรบมือให้จังหวะ
2. ครูแจกกระดาษสีจำนวน 4 สี จนครบทุกคนให้นักเรียนที่จับได้สีเหมือนกันอยู่กลุ่มเดียวกัน

3. ครูแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านและตอบคำถามใช้เวลา 10 นาที

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

1. สันทนาซักถามเกี่ยวกับเพลงและการตอบคำถามในใบงาน ดังนี้
 - นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากเนื้อเพลง
 - ความใฝ่ฝันที่จะไปสู่อาชีพหรือเป้าหมายที่วางไว้
2. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาอภิปรายคำตอบท้ายบทแต่ละกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์และสรุปแนวทางการปฏิบัติตนไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ให้ประสบผลสำเร็จ

2. ให้กำลังใจนักเรียนทุกคนให้มีความพยายามทำตามสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จ รู้จักการสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. จะปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะประสบผลสำเร็จในการเรียน การทำงาน หรือการประกอบอาชีพต่างๆ

3. ครูให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติตนในการที่จะพยายามเป็นคนดี คิดดี ทำดี ตามสิ่งที่มุ่งหวัง

สรุปและประเมินผล

สรุป การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ และตั้งเป้าหมายไว้เพื่อกระตุ้นตัวเองให้เดินทางไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ไม่ล้มเลิกกลางคันแล้วจะมีฝันที่เป็นจริง

ประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตจากการนำเสนอและการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้

การสร้างแรงจูงใจ

การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะต้องมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ และตั้งเป้าหมายไว้เพื่อกระตุ้นตัวเองให้เดินทางไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรค ไม่ล้มเลิกกลางคันแล้วจะมีฝันที่เป็นจริง

เพลงหนอยากเป็นอะไร

อนาคตที่จะสุขศรี	โคชั่นหนูนี่จะเป็นอะไร
หนอยากเป็นทหาร	ป้องกันอริราชศัตรู
หนอยากจะเป็นครู	ให้ความรู้เด็กๆ ทั่วไป
หนอยากเป็นตำรวจ	วิ่งไล่กวดผู้ร้ายเร็วไว
หนอยากเป็นอะไร	อันนี้ก็ได้เป็นพยาบาล
หนูจำหนู	ต้องเรียนรู้ให้เชี่ยวชาญ
หนูจะต้องขยัน	หมั่นทำการบ้านมาส่งคุณครู

เรื่องฝันให้ไกลและไปให้ถึง

ให้นักเรียนวางแผนเป้าหมายในชีวิตไว้ว่าอยากเรียนอะไร

.....

.....

เรียนด้านไหน

.....

.....

ประกอบอาชีพอะไร

.....

.....

ทำอย่างไรจึงจะไปถึงจุดหมายที่วางไว้

.....

.....

.....

ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม	แก้ปัญหาคาใจ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาด้วยความยืดหยุ่น

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. กรณิตัวอย่าง
3. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ตามสีของขนมที่ครูแจก
2. แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และเขียนวิธีการแก้ปัญหา

ร่วมกันตามใบงาน

3. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาอภิปรายวิธีแก้ปัญหากลุ่ม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

ครูใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิดและตอบคำถาม ดังนี้

1. นอกจากวิธีที่นักเรียนคิดและตอบมามีวิธีแก้ปัญหาลักษณะอื่นที่แตกต่างอีก

หรือไม่

2. การแก้ปัญหามีอีกหลายวิธีจึงค่อยๆคิดและแก้ปัญหาย่างยืดหยุ่น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. ความสำคัญของการฝึกการแก้ปัญหาคือทำให้เราเป็นคนรู้เท่าทันปัญหา และมองว่า

ปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไข ใช่หรือไม่

2. การฝึกคิดแก้ปัญหาให้ประโยชน์อะไรกับนักเรียนบ้าง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนจะนำแนวคิดการแก้ปัญหาจากกิจกรรมนี้ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

2. เมื่อเผชิญปัญหานักเรียนควรแก้ปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหา
3. ครูให้กำลังใจนักเรียนในการฝึกฝนวิธีการที่จะแก้ปัญหาย่างชาญฉลาด

สรุปและประเมินผล

สรุป การฝึกการแก้ปัญหาคือช่วยไม่ให้เราไม่กลัวปัญหาและคิดได้ว่า ปัญหาทุกปัญหามีทางออก และมีวิธีการหลากหลายวิธีในการแก้ปัญหา

ประเมินผล

1. ตรวจสอบคำตอบจากใบงาน
2. สังเกตจากการนำเสนอและการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้

การแก้ปัญหา

การฝึกการแก้ปัญหาจะช่วยให้เราไม่กลัวปัญหาและคิดได้ว่า ปัญหาทุกปัญหามีทางออก และมีวิธีการหลากหลายวิธีในการแก้ปัญหา

กรณีตัวอย่าง

วันนี้ฉันต้องไปโรงเรียนแต่เช้าเพราะเป็นวันสอบไล่ แต่ปรากฏว่านิคทบทวนหนังสือเรียนดึกไปหน่อย เลยทำให้นอนตื่นสาย นิครีบอาบน้ำแต่งตัวอย่างรวดเร็ว เพื่อจะไปให้ทันเข้าห้องสอบ แต่ในระหว่างทางนิคเจอเด็กคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุรถล้มขาหัก นอนร้องไห้อยู่ ไม่มีใครอยู่ในบริเวณนั้นเลย

ถ้านักเรียนเป็นนิค นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ฉันมีเงินจำนวนน้อยนิค ในขณะที่แม่ไม่สบายต้องซื้อยากิน แต่ข้าวที่จะหุงกินก็หมดพอดี

ถ้านักเรียนเป็นฉัน นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม	สัมพันธภาพที่ดี
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันและการ

ทำงานร่วมกับผู้อื่น

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. เพลง “กินเดือนหงาย”
2. กรณียตัวอย่าง
3. ใบงาน
4. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนจับฉลากและให้เข้ากลุ่มตามหมายเลขที่จับได้ เป็น 5 กลุ่มตามสี เหลือง แดง ชมพู ม่วง เขียว กลุ่มละ 4 คน
2. นักเรียนแต่ละคนออกไปสัมภาษณ์คนที่อยู่อื่นๆ ให้ได้มากที่สุด ให้ครบทุกสีตามหัวข้อที่ให้ เช่น ชื่อเล่น วันเกิด อาหารที่ชอบ ตัวเลี่ยมที่รัก คาราที่ปลื้ม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนแต่ละสีส่งตัวแทนคนที่สัมภาษณ์เพื่อน ได้มากที่สุดและครบทุกสีออกมาอภิปราย
2. แจกใบงานที่ 1,2 ให้ทำกิจกรรมตอบคำถามตามใบงาน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ตั้งคำถามกระตุ้นให้นักเรียนตอบดังนี้

1. การพูดคุย สัมภาษณ์ กับบุคคลอื่น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย มีความเป็นมิตรเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อกัน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่า การพูดคุยกัน สันทนาแลกเปลี่ยน มีผลดีหรือไม่อย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าในชีวิตประจำวันของคนเรามีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหนในการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง
3. สัมพันธภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

สรุปและประเมินผล

สรุป การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจาก การมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้ จะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นอื่น

ประเมินผล

1. ตั้งเกิดจากการร่วมกิจกรรม
2. ตั้งเกิดจากการออกมาอภิปรายผล

ใบความรู้

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันจำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจาก การมองตนเองและผู้อื่น
ในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึที่ดีต่อผู้อื่น เข้าใจ เห็นใจผู้ จะ
ให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้นอื่น

มองแต่ดี

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์แก่โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหากันมีดีโดยส่วนเดียว
อย่าได้เที่ยวมองหาสหายเอ๋ย
เหมือนมองหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

(ท่านพุทธทาสภิกขุ)

เพลง คินเคือนหงาย

ขามกลางคินเคือนหงาย

เย็นอะไรก็ไม่เย็นจิต

เย็นร่วมธงไทยปลกไทยทั่วหล้า

เย็นพระพายโบกพลิ้วปลิวมา

เท่าเย็นผูกมิตรไม่เบื่อระอา

เย็นอิงน้ำฟ้ามาประพรมเอ

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนคิดว่า ถ้าหากตนเองอยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้จะทำอย่างไร จึงจะรักษา
สัมพันธภาพที่ดีไว้ได้

1. เมื่อเพื่อนขอลอกการบ้าน

.....

.....

.....

2. เพื่อนชวนหนีเรียน

.....

.....

.....

3. เพื่อนให้พ่อแม่ให้รีบกลับบ้าน

.....

.....

.....

กรณีตัวอย่าง

สุดา นารี มีนา เรียนหนังสืออยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ห้องเดียวกัน เป็นเพื่อนรักกัน นั่งใกล้กันและชอบไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด ในเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปีจะมีกิจกรรมเข้าค่ายพักแรมของลูกเสือ-ยุวกาชาด ในปีนี้ก็เช่นกัน ทั้ง 3 คน เป็นยุวกาชาดต้องไปเข้าค่ายร่วมกับโรงเรียนอื่นและการเข้าค่ายต้องมีการทำกิจกรรมร่วมกันกับนักเรียนโรงเรียนอื่นและผู้นำยุวกาชาดบอกว่า นักเรียนต้องหาเพื่อนต่างโรงเรียนให้ได้อย่างน้อย 8 คน สุดาเป็นคนเข้ากับคนง่ายและชอบคุยกับทุกๆ คน จึงหาเพื่อนใหม่ได้ครบโดยไม่ยากเย็น นารีหาได้ 5 คน ส่วนมีนาเป็นคนขี้อายไม่ค่อยกล้าพูดกล้าคุยกับใคร หาได้แค่ 2 คน

คำถามท้ายบท

1. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างไร

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าตัวเองเป็นคนมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นหรือไม่ จงอธิบายพร้อมยกตัวอย่างและให้เหตุผล

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม	ภูมิใจในตน
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ตนเองได้

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. กระดาษ
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. ใบความรู้
4. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูสนทนาซักถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและความสามารถที่นักเรียนทำได้
2. ครูแจกกระดาษเปล่าให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนวาดภาพตนเองแบบการ์ตูน ในชุดแต่งกายที่ตนเองชอบที่สุด
3. นักเรียนเขียนฉายาที่ได้รับจากคนรอบข้างในทางที่ดี เช่น “ทีมคนเก่ง” แคนคนดี” “น้อยคนสวย” “ปราชญ์ผู้น่ารัก”

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนเขียนถึงลักษณะนิสัยที่ดีของตนเองจากการรับรู้ของตนเอง หรือจากพ่อแม่ ญาติ และเพื่อนๆ บอก เขียนลงในกระดาษให้ได้มากที่สุด
2. ครูแจกใบงานให้นักเรียนตอบคำถาม ให้เวลา 10 นาที
3. นักเรียนออกมาพูดถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

1. นักเรียนเขียนสรุปสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองเรียงลำดับจากสิ่งที่ภูมิใจมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดตามใบงาน
2. นักเรียนออกมาพูดถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเอง

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
2. นักเรียนนำกระดาษที่วาดรูปไปติดที่บอร์ดหน้าห้อง

สรุปและประเมินผล

สรุป ความภาคภูมิใจในตนเองก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการสนทนาแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการออกมาอภิปรายผล

ใบความรู้

ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งที่ควรให้เด็กตระหนักรู้ต้องเริ่มต้นจากการที่เรารู้จักตัวเองก่อน ค้นให้พบจุดดีที่มีอยู่ในตัวเราและพร้อมที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้จักตัวเราเพิ่มมากขึ้น เกิดเป็นความมั่นใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

การที่เราทำสิ่งใดประสบความสำเร็จ หรือเคยช่วยเหลือใครๆ แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยในสายตาคนอื่น ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำความดีหรือช่วยเหลือคนอื่นให้มากยิ่งขึ้น นึกถึงที่ไรก็เกิดความสุขใจ เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ตนเองมีพลังที่จะสร้างสรรค์แต่สิ่งที่ดีตลอดไป

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนเขียนถึงสิ่งที่เคยทำและประสบความสำเร็จมาเป็นข้อๆ

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....
- 4.....
.....

ให้นักเรียนเขียนบอกถึงความสามารถที่นักเรียนภาคภูมิใจมาเป็นข้อๆ

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....
- 4.....
.....

ครั้งที่ 11

ชื่อกิจกรรม	พอใจในชีวิต
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. กรณิดัวอย่าง
2. ใบความรู้
3. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม
2. ครูแจกใบความรู้ให้แต่ละกลุ่มศึกษา กรณิดัวอย่าง แล้วให้ตอบคำถามจากเรื่องที่

อ่าน

3. นักเรียนตอบคำถามจากใบงาน (ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที)

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนโดยครูใช้คำถามให้

นักเรียนคิดวิเคราะห์ดังนี้

- นักเรียนมีความรู้สึกร้อยอย่างไรกับเรื่องนี้
- ใครเป็นคนที่น่าเห็นใจมากที่สุด เพราะเหตุใด
- ถ้านักเรียนเป็นสมจิตรจะได้อย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้

2. นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้อย่างไร
3. จะสามารถนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. นักเรียนออกมาเล่าประสบการณ์ของตนเองที่เคยอยากได้ในสิ่งที่พ่อแม่คิดว่า เป็นไปไม่ได้ และรู้สึกอย่างไร

สรุปและประเมินผล

สรุป ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ให้นักเรียนสามารถที่จะบูรณาการไปสู่เรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องอื่นๆ เช่น การปฏิบัติตนให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ แก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด ไม่ควรฟุ้งเฟ้อ เหน่อตามแฟชั่น รู้จักการประหยัด รู้ใช้ รู้จำ รู้ควรไม่ควร

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและสรุป
2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่เป็นปรัชญาในการดำรงชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงให้นักเรียนสามารถที่จะบูรณาการไปสู่เรื่องการปฏิบัติตนในเรื่องอื่นๆ เช่น การปฏิบัติตนให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นอยู่ แก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด ไม่ควรฟุ้งเฟ้อ เหน่อตามแฟชั่น รู้จักการประหยัด รั้งใช้รู้จ่าย รู้ควรไม่ควร

กรณีตัวอย่าง

เรื่องสมจิตรอยากได้รถ

สมจิตรกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เขาอาศัยอยู่กับยาย 2 คน พ่อกับแม่แยกทางกันและไปมีครอบครัวใหม่ทั้ง 2 คน ทั้งให้สมจิตรอยู่กับยายเพียงลำพัง ยายมีอาชีพรับจ้างทั่วไป และแม่ของสมจิตรก็ส่งเงินค่าเล่าเรียนมาทุกเดือน แต่ไม่มากมายอะไร เพราะแม่ต้องรับผิดชอบครอบครัวใหม่ของตนเองด้วย สมจิตรไปโรงเรียนโดยการขี่จักรยานที่ทางโรงเรียนให้นักเรียนขี่เรียน เป็นระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร

มีวันหนึ่งสมจิตรบอกยายว่าอยากได้รถจักรยานยนต์เหมือนเพื่อนที่โรงเรียน และอ้อนวอนให้ยายซื้อให้ สมจิตรโทรศัพท์หาแม่ที่กรุงเทพฯ บอกว่าอยากได้รถจักรยานยนต์ ถ้าไม่ซื้อให้จะไม่เรียนหนังสือ แม่และยายกลัวใจมาก เพราะลำพังค่ากินอยู่แต่ละวันก็แทบจะไม่พอกิน

จากกรณีตัวอย่างให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าการกระทำของสมจิตรก่อความเดือดร้อนให้ใครบ้าง

.....

.....

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นสมจิตรจะทำอย่างไร

.....

.....

.....

ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม	ความสุขทางใจ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสุขสงบด้านจิตใจ

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. ก้อนหิน (เกม ส่งกล่องดวงใจ)

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. นักเรียนแบ่งกลุ่มตามชื่อผลไม้ 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มจัดแถวเรียงตอนลึกให้แข่งขันกันเล่นเกมส่งกล่องดวงใจ โดยครูนำก้อนหินก้อนเล็กๆ ให้นักเรียนคนแรกของกลุ่มประคองก้อนหินด้วยสองมือส่งลอดหว่างขาตัวเองให้เพื่อนคนที่สองในแถวตัวเองแล้วส่งต่อไปจนครบทุกคน แถวไหนเสร็จก่อนให้นั่งลง (ห้ามทำก้อนหินหล่นหาย)

2. ครูแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษาและตอบคำถาม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมที่ตนเองชอบและพอใจทำให้เกิดความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมนั้น โดยครูใช้คำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ดังนี้

- ถ้านักเรียนไม่สบายใจจะเลือกทำอะไรระหว่าง ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ นอน เที่ยว อื่นๆ
- กิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำแล้วสบายใจต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น

2. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเรื่องการประทับใจประทับใจให้คิดถึงแต่เรื่องบวก เรื่องที่มีผลดีต่อจิตใจและเลือกกิจกรรมที่ทำให้ใจเป็นสุข เช่นการนั่งสมาธิ การฟังเพลง การใช้ เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การช่วยเหลือบุคคลอื่น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ดังนี้

1. นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้อย่างไร
2. จะสามารถนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ครูยกตัวอย่างคำกลอนสอนใจของท่านพุทธทาสที่สามารถนำมาใช้ได้ (ตามใบความรู้)

สรุปและประเมินผล

สรุป การเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบจะช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดและเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำจิตใจให้ผ่องใส ดำเนินชีวิตสายกลางตามแนวพระพุทธศาสนา พิจารณาในสิ่งที่ตนมีอยู่ คิดดี คิดบวก จะทำให้เกิดความสุขสงบทางจิตใจ

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและสรุป
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ใบความรู้

ความสุขทางใจ

ความสุขทางใจควรเป็นการเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบจะช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดและเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำจิตใจให้ผ่องใส ดำเนินชีวิตสายกลางตามแนวพระพุทธศาสนา พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ คิดดี คิดบวก จะทำให้เกิดความสุขสงบทางจิตใจ

บทกลอน

ทุกข์สุขอยู่ที่ใจไม่ใช่หรือ
ถ้าใจดีก็เป็นทุกข์ไม่ทุกข์ใด
ใจไม่ดีก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ
ถ้าใจอยากได้สุขไม่ทุกข์เลย

(ท่านพุทธทาสภิกขุ)

ใบงาน

ให้นักเรียนเขียนกิจกรรมที่นักเรียนชอบทำและเป็นผลดีต่อจิตใจ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ในขณะที่ทำกิจกรรมดังกล่าวฉันมีความรู้สึก

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมดังกล่าวคือ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 13

ชื่อกิจกรรม	ในเส้นทางสว่างสงบ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีใจที่เป็นสมาธิ สุข สงบ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิให้จิตใจสงบ

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. เทปธรรมะการนั่งสมาธิ
3. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. ครูเปิดเทปธรรมะให้นักเรียนฟังและให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิตามเทป
2. ให้เวลาในการนั่งสมาธิ 20 นาที

ขั้นที่ 2 สะท้อนกตัญญูการรับรู้

1. สันทนาซักถามเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ไหว้พระ การบวชชี

พราหมณ์ การทำบุญ

2. นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลที่นักเรียนคิดว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ การนั่งสมาธิ

ชอบ การนั่งสมาธิ

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเรื่องการประทับระครองจิตใจให้คิดถึงแต่เรื่องบวก เรื่องที่มีผลดีต่อจิตใจและเลือกกิจกรรมที่ทำให้ใจเป็นสุข เช่น การนั่งสมาธิ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การช่วยเหลือบุคคลอื่น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ดังนี้

1. นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับคนได้อย่างไร
2. จะสามารถนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร

3. สรุปถึงความสำคัญของการนั่งสมาธิและการทำใจให้สงบ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. นักเรียนวางแผนว่าจะนั่งสมาธิได้ในวันใด เวลาเท่าไร หลังจากปฏิบัติได้ผลอย่างไร

สรุปและประเมินผล

สรุป การนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีจิตใจสงบ มีสมาธิ ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน ฝึกให้เป็นคนมีความละเอียดถี่ถ้วน ใจเย็น ไม่วุ่นวาย มีสติ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

ประเมินผล

1. สังเกตการนั่งสมาธิ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ใบความรู้

การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีจิตใจสงบ มีสมาธิ ทั้งในด้านการเรียน การทำงาน ฝึกให้เป็นคนมีความละเอียดถี่ถ้วน ใจเย็น ไม่วุ่นวาย มีสติ ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

ใบงาน

1. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกในขณะนั่งสมาธิ

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ที่ได้จากการนั่งสมาธิ

.....

.....

.....

.....

3. นอกเหนือจากการนั่งสมาธิมีวิธีการใดบ้างในการทำจิตใจให้สงบ

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 14

ชื่อกิจกรรม	ปัจฉิมนิเทศ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. แบบประเมิน
2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1. สันทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด
2. สุ่มถามนักเรียน 5-6 คน
3. นักเรียนสรุปความคิดเห็นลงในใบงาน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการรับรู้

1. นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนร่วมกันประเมินกิจกรรม
3. ส่งตัวแทนออกมารายงาน 4-5 คน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ดังนี้

1. นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้อย่างไร
2. จะสามารถนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร
3. สรุปถึงความสำคัญของการร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ผ่านมา

ขั้นที่ 4 กิดและนำไปปฏิบัติ

1. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

2. ครูให้กำลังใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวชื่นชมเชยนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

สรุปและประเมินผล

สรุป การทำกิจกรรมร่วมกันต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่ายจึงจะประสบความสำเร็จและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ประเมินผล

1. การตอบแบบประเมิน
2. การสรุปของนักเรียนจากใบงาน
3. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ใบงาน

ให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

ข้อที่ควรปรับปรุง / พัฒนา

- 1.....
- 2.....
- 3.....

**โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะของกลุ่มควบคุม
ครั้งที่ 1**

ชื่อกิจกรรม	ปฐมนิเทศ
ประเภทของกิจกรรม	ปรับ / ละลายพฤติกรรม
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย กฎเกณฑ์ และวิธีการเข้าร่วม

กิจกรรม

2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความสนทนสนมคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เครื่องมือ / สื่อกิจกรรม

แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ

ครูใช้เทคนิคการอธิบายและสร้างความคุ้นเคยกับนักเรียน

1. ครูแนะนำตัวเองให้นักเรียนรู้จักและให้นักเรียนทำแบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

ก่อนเรียน (Pretest)

2. ครูชี้แจงถึงจุดประสงค์ของการสอนการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความฉลาดทางอารมณ์

พร้อมทั้งแจกกำหนดการและแนวปฏิบัติการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

3. นัดหมายวันเวลาและสถานที่การเข้าร่วมการเรียนรู้ในครั้งต่อไป

4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

การประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินผลจากแบบวัด

ครั้งที่ 2

ชื่อกิจกรรม	ตัวฉันคือใคร
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนกล้าเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้นักเรียนสำรวจจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ครูใช้เทคนิคการสอน การอธิบาย ให้ข้อสนเทศ การยกตัวอย่างและการใช้คำถาม

1. ครูอธิบายถึงความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจตนเองพร้อมยกตัวอย่างประกอบ
2. ครูแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษา
3. นักเรียนเขียนจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
4. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาสรุป 4 - 5 คน
5. นักเรียนซักถามข้อสงสัย
6. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 3

ชื่อกิจกรรม	เห็นใจผู้อื่น
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแสดงความเห็นใจและพูดในโอกาสต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อสภาวะอารมณ์ของคนรอบข้างและปฏิบัติตนได้อย่าง

เหมาะสม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้, กระดาษ, เกม

การดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนเล่นเกม นั่ง ขึ้น กระโดด โดยครูเป็นคนพูดให้นักเรียนทำตาม และพูดสลับกันไปเรื่อยๆ และเร็วขึ้น ใครทำผิดให้แยกออกมาขึ้นแยกออกจากกลุ่ม จนได้คนทำผิดทั้งหมด 5 คน

2. นักเรียน 5 คนแสดงอารมณ์ต่างๆ
3. นักเรียนที่เหลือทายอารมณ์จากลักษณะท่าทางที่คนทั้ง 5 แสดงออก
4. ครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์
5. สุ่มถามนักเรียนที่สามารถทายความรู้สึกของผู้อื่น โดยสังเกตจากอะไร (ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตา น้ำเสียง)

6. การแสดงความเห็นใจผู้อื่นเป็นสิ่งที่สมควรทำหรือไม่ เพราะเหตุใด
7. นักเรียนอภิปราย สรุป ถึงความสำคัญและวิธีการที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

ประเมินผล

1. สังเกตจากการสนทนาแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการฝึกพูดและการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 4

ชื่อกิจกรรม	ควบคุมอารมณ์
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการทำความรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง

2. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ครูใช้เทคนิคอธิบายให้ข้อสนเทศและการใช้คำถาม

1. ครูอธิบายถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองและยกตัวอย่างประกอบ
2. แจกกระดาษคนละ 1 แผ่น เขียนถึงข้อดีของการควบคุมอารมณ์และข้อเสียของการไม่ควบคุมอารมณ์
3. สุ่มนักเรียน 4 – 5 คน ออกมาอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

4. นักเรียนซักถามข้อสงสัย

5. ช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเรียนรู้

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 5

ชื่อกิจกรรม	ส่วนรวมสำคัญ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเสียสละ การให้ การรับ
2. เพื่อให้นักเรียนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลใกล้ชิดหรือหน่วยงานในท้องถิ่นที่ทำประโยชน์ให้แก่สังคมส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น อสม. หน่วยกู้ชีพประจำตำบล
2. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญของการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมและตอบคำถามจากใบงาน
4. จากการฟังผลการอภิปรายของกลุ่มอื่นๆ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดผลที่เกิดจากการทำประโยชน์เพื่อสังคมและแนวทางหรือหลักในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม
5. สุ่มตัวแทนออกมาสรุป

ประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายและตอบคำถาม
2. ตรวจสอบคำตอบจากใบงานในการปฏิบัติตนเพื่อส่วนรวม

ครั้งที่ 6

ชื่อกิจกรรม	คิดดีทำดี
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกคิดในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นไปได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตนในสิ่งที่ดี

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

ครูใช้เทคนิคการอธิบาย การให้ข้อเสนอแนะ การยกตัวอย่าง

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มตามความสนใจให้ได้ 4 กลุ่ม แจกใบงานกรณีตัวอย่าง

กลุ่มละ 1 ใบงานพร้อมทั้งตอบคำถามในใบงานท้ายบท

2. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาอภิปรายคำตอบท้ายบทแต่ละกลุ่ม
3. นักเรียนสรุปถึงความสำคัญของการทำความดี
4. การทำความดีมีประโยชน์ต่อชีวิตของคนเราอย่างไร
5. การทำสิ่งไม่ดีมีผลเสียอย่างไรต่อตัวเรา
6. ครูให้กำลังใจนักเรียนในการปฏิบัติตนเป็นคนดี คิดดี ทำดี

ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม
2. ตรวจสอบคำตอบจากใบงาน

ครั้งที่ 7

ชื่อกิจกรรม	สร้างแรงจูงใจ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นพยายามไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. กระดาษสี 4 สี

การดำเนินกิจกรรม

ครูใช้เทคนิคการอธิบาย การยกตัวอย่าง การใช้คำถาม

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษสีจำนวน 4 สี จนครบทุกคนให้นักเรียนที่จับได้สีเหมือนกันอยู่

กลุ่มเดียวกัน

2. ผู้วิจัยแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านและตอบคำถามใช้เวลา 10 นาที
3. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาอภิปรายคำตอบท้ายบทแต่ละกลุ่ม
4. นักเรียนร่วมกันคิดวิเคราะห์และสรุปแนวทางการปฏิบัติตนไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

ให้ประสบผลสำเร็จ

5. ให้กำลังใจนักเรียนทุกคนให้มีความพยายามทำตามสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จ รู้จักการ

สร้างแรงจูงใจให้แก่ตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

6. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร
7. จะปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะประสบผลสำเร็จในการเรียน การทำงาน หรือการ

ประกอบอาชีพต่างๆ

ประเมินผล

1. ตรวจใบงาน
2. สังเกตจากการนำเสนอและการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 8

ชื่อกิจกรรม	แก้ปัญหาคาใจ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาด้วยความยืดหยุ่น

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ตามสีของขนมที่ครูแจก
2. แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และเขียนวิธีการแก้ปัญหาร่วมกันตามใบงาน

3. นักเรียนส่งตัวแทนออกมาอภิปรายวิธีแก้ปัญหของแต่ละกลุ่ม
4. ครูใช้คำถามกระตุ้นให้นักเรียนคิดและตอบคำถาม ดังนี้
 - นอกจากวิธีที่นักเรียนคิดและตอบมามีวิธีแก้ปัญหาแบบอื่นที่แตกต่างกันอีกหรือไม่

หรือไม่

- การแก้ปัญหายังมีอีกหลายวิธีจึงค่อยๆคิดและแก้ปัญหาย่างยืดหยุ่น
 - ความสำคัญของการฝึกการแก้ปัญหาคือทำให้เราเป็นคนรู้เท่าทันปัญหา และมองว่าปัญหาทุกปัญหามีทางแก้ไข ใช่หรือไม่
 - การฝึกคิดแก้ปัญหาก็ประโยชน์อะไรกับนักเรียนบ้าง
5. นักเรียนจะนำแนวความคิดการแก้ปัญหามาจากกิจกรรมนี้ไปใช้แก้ปัญหในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

6. เมื่อเผชิญปัญหานักเรียนควรแก้ปัญหาลูกหนึ่งปัญหา
 7. ครูให้กำลังใจนักเรียนในการฝึกฝนวิธีการที่จะแก้ปัญหาย่างชาญฉลาด
- ประเมินผล

1. ตรวจสอบคำตอบจากใบงาน
2. สังเกตจากการนำเสนอและการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 9

ชื่อกิจกรรม	สัมพันธภาพที่ดี
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสร้างสัมพันธภาพไปใช้ในชีวิตประจำวันและการ

ทำงานร่วมกับผู้อื่น

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

ครูใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ การอธิบายและยกตัวอย่าง

1. ครูอธิบายและยกตัวอย่างการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
2. นักเรียนศึกษาใบความรู้และตอบคำถามท้ายบทตามใบงาน
3. ร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
4. นักเรียนส่งตัวแทนสรุปข้อคิดที่ได้จากเรื่องที่อ่าน
5. นักเรียนซักถามข้อสงสัย

ประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการออกมอภิปรายผล

ครั้งที่ 10

ชื่อกิจกรรม	ภูมิใจในตน
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่ตนเองได้

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

ครูใช้เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ การยกตัวอย่าง

1. ครูสนทนาซักถามเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเองและความสามารถที่นักเรียนทำได้ดี
2. นักเรียนเขียนถึงลักษณะนิสัยที่ดีของตนเองจากการรับรู้ของตนเอง หรือจากพ่อแม่ญาติ และเพื่อนๆ บอก เขียนลงในกระดาษให้ได้มากที่สุด
3. ครูแจกใบงานให้นักเรียนตอบคำถาม ให้เวลา 10 นาที
4. นักเรียนออกมาพูดถึงสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองให้เพื่อนๆ ฟัง
5. นักเรียนเขียนสรุปสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองเรียงลำดับจากสิ่งที่ภูมิใจมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดตามใบงาน

6. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมกิจกรรมการสนทนาแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากการออกมาอภิปรายผล

ครั้งที่ 11

ชื่อกิจกรรม	พอใจในชีวิต
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน แล้วให้แต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม
2. ครูแจกใบความรู้ให้แต่ละกลุ่มศึกษา แล้วให้ตอบคำถามจากเรื่องที่อ่าน
3. นักเรียนตอบคำถามจากใบงาน (ให้เวลากลุ่มละ 10 นาที)
4. ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติตนโดยครูใช้คำถามให้

นักเรียนคิดวิเคราะห์

5. นักเรียนร่วมกันอภิปรายตามหัวข้อต่อไปนี้
 - ได้ข้อคิดอะไรจากเรื่องนี้
 - นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้อย่างไร

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและสรุป
2. สังเกตจากการร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 12

ชื่อกิจกรรม	ความสุขทางใจ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขให้กับตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีความสุขสงบด้านจิตใจ

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบความรู้
2. ใบงาน

การดำเนินกิจกรรม

1. ครูแจกใบความรู้ให้นักเรียนศึกษาและตอบคำถาม
2. ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกกิจกรรมที่ตนเองชอบและพอใจทำให้เกิดความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมนั้น โดยครูใช้คำถามให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ดังนี้
 - ถ้านักเรียนไม่สบายใจจะเลือกทำสิ่งใดระหว่าง ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ นอน เที่ยว อื่นๆ
 - กิจกรรมที่นักเรียนเลือกทำแล้วสบายใจต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเรื่องการประทับใจประทับใจให้คิดถึงแต่เรื่องบวก เรื่องที่มีผลดีต่อจิตใจและเลือกกิจกรรมที่ทำให้ใจเป็นสุข เช่นการนั่งสมาธิ การฟังเพลง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การช่วยเหลือบุคคลอื่น

ประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถาม การอภิปรายและสรุป
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ครั้งที่ 13

ชื่อกิจกรรม	ในเส้นทางสว่างสงบ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนมีใจที่เป็นสมาธิ สุข สงบ
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการนั่งสมาธิให้จิตใจสงบ

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน
2. ใบความรู้

การดำเนินกิจกรรม

1. สันทนาซักถามเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ไหว้พระ การบวชชีพราหมณ์ การทำบุญ
2. นักเรียนยกตัวอย่างบุคคลที่นักเรียนคิดว่าเป็นแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ การนั่งสมาธิ
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงเรื่องการประทับระครองจิตใจให้คิดถึงแต่เรื่องบวก เรื่องที่มีผลดีต่อจิตใจและเลือกกิจกรรมที่ทำให้ใจเป็นสุข เช่น การนั่งสมาธิ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การช่วยเหลือบุคคลอื่น
4. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ดังนี้
 - นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้อย่างไร
 - จะสามารถนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร
 - สรุปถึงความสำคัญของการนั่งสมาธิและการทำใจให้สงบ

ประเมินผล

1. สังเกตการนั่งสมาธิ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ครั้งที่ 14

ชื่อกิจกรรม	ปัจฉิมนิเทศ
ประเภทของกิจกรรม	พัฒนา
ระดับ / วัยของผู้รับบริการ	นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ระยะเวลา	ประมาณ 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือ/สื่อกิจกรรม

1. แบบประเมิน
2. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์

การดำเนินกิจกรรม

1. สันทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงการปฏิบัติกิจกรรมทั้งหมด
2. สุ่มถามนักเรียน 5-6 คน
3. นักเรียนสรุปความคิดเห็นลงในใบงาน
4. นักเรียนบอกประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม
5. นักเรียนร่วมกันประเมินกิจกรรม
6. ส่งตัวแทนออกมารายงาน 4-5 คน
7. ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ดังนี้
 - นักเรียนสามารถนำข้อคิดที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนได้อย่างไร
 - จะสามารถนำข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ไปแนะนำคนอื่นได้อย่างไร
 - สรุปถึงความสำคัญของการร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ผ่านมา.
8. นักเรียนคิดว่าจะนำข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์ใน

ชีวิตประจำวันได้อย่างไร

9. ครูให้กำลังใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล่าวคำชมเชยนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ประเมินผล

1. การตอบแบบประเมิน
2. การสรุปของนักเรียนจากใบงาน
3. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม

ชื่อ.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วตอบแบบสอบถามความคิดเห็นทุกข้อ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

ระดับคะแนนของความคิดเห็นมีดังนี้

3 = มาก

2 = ปานกลาง

1 = น้อย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
		3	2	1
1	ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม			
2	ความเหมาะสมของระยะเวลา			
3	ความน่าสนใจของกิจกรรม			
4	ความรู้ที่ได้รับจากเนื้อหาในกิจกรรม			
5	เห็นความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์			
6	เห็นแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์			
7	นำไปบูรณาการใช้ในชีวิตประจำวันได้			
8	ประโยชน์ต่อตนเอง			
9	สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต			
10	มีความเป็นไปได้			

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....