

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการฝึกตามแนวการคิดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

1. รองศาสตราจารย์สงคราม เชาวน์ศิลป์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. รองศาสตราจารย์ศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. อาจารย์พิมพ์มาศ ตาปัญญา

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีรวรรณ ธีระพงษ์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. อาจารย์วันชัย ไชยสิทธิ์

นักจิตวิทยาประจำโรงเรียนนานาชาติ Rosemary Academic กรุงเทพมหานคร

6. คุณธิดารัตน์ ศรีสุข

นักจิตวิทยาประจำโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

โปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

พัฒนาโดย สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่

วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกและลดความวิตกกังวลทางสังคม

เนื้อหา	หน้า
ตารางโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์	88
กิจกรรมครั้งที่ 1: สร้างสัมพันธภาพ	92
- กิจกรรมวาดรูปหน้า	92
- กิจกรรมชื่อกลุ่ม	93
- กิจกรรมทุกอย่างมีที่มา	94
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	95
กิจกรรมครั้งที่ 2: ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก	98
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	98
- ทบทวนการบ้าน	98
- กิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่าง ABC	99
- กิจกรรมต่างคนต่างความคิด	102
- กิจกรรมระดมสมอง	102
- กิจกรรมกล่องปริศนาและฟังเพลง	103
- กิจกรรมอยากเป็นอะไร	104
กิจกรรมครั้งที่ 3: ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม	105
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	105
- ทบทวนการบ้าน	106
- กิจกรรมวาดรูป	106
- กิจกรรมลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล	106
- กิจกรรมความคิดที่ไม่มีเหตุผล	108
- กิจกรรมดูการ์ตูน	109

กิจกรรมครั้งที่ 4: ผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผล	112
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	112
- ทบทวนการบ้าน	112
- กิจกรรมดูภาพยนตร์	112
กิจกรรมครั้งที่ 5: ความคิดที่ไม่มีเหตุผลสามารถเปลี่ยนแปลงได้	114
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	114
- ทบทวนการบ้าน	114
- กิจกรรมดูภาพยนตร์	115
- กิจกรรมสร้างบ้าน	115
- กิจกรรมกล่องเวทมนต์	116
กิจกรรมครั้งที่ 6: การเปลี่ยนความคิด	117
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	117
- ทบทวนการบ้าน	117
- กิจกรรมแสดงละคร	117
- กิจกรรมฝึกเปลี่ยนความคิด	118
กิจกรรมครั้งที่ 7: การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล	120
- กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	120
- ทบทวนการบ้าน	120
- กิจกรรมคนตาบอด	120
- กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด	121
- กิจกรรมกลุ่มแบ่งปัน	122
กิจกรรมครั้งที่ 8: การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล	123
- กิจกรรมกลุ่มแบ่งปัน (ต่อ)	123
กิจกรรมครั้งที่ 9: ประเมินความเข้าใจของสมาชิก	123
- กิจกรรมทบทวน	123
- กิจกรรมกระดาษสือใจ	124
- กิจกรรมประเมินกลุ่ม	124
ตัวอย่างสถานการณ์และแบบฝึกหัดที่ใช้ในโปรแกรม	125
ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้โปรแกรม	126

ตารางโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ / หัว ข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา (นาที)
1 สร้างสัม พันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยและความไว้วางใจในกลุ่มสมาชิกและระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก	1. กิจกรรมวาดรูปหน้า	20
	2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการและร่วมกันตั้งเงื่อนไขในการอยู่ร่วมกัน	2. กิจกรรมชื่อกลุ่มพัก.....	40 10
	3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล	3. กิจกรรมทุกอย่างมีที่มา	30
	4. ให้สมาชิกได้รู้จักวิธีคลายเครียด	4. กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	30
	5. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล	การบ้าน ให้สมาชิกกลับไปบันทึกว่าตนเองชอบทำอะไรมากที่สุด เพราะอะไร	
2 ความ สัมพันธ์ ระหว่าง ความคิด และ ความรู้สึก	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย	1. กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด	10
	2. สมาชิกได้สำรวจตนเองและฝึกการคิดอย่างมีเหตุผล	2. ทบทวนการบ้าน	10
	3. สมาชิกได้รู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก	3. กิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่าง ABC	45
	4. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงความแตกต่างของแต่ละคนทางด้านความคิด	4. กิจกรรมต่างคนต่างความคิด	30
	5. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกระบวนการคิด	5. กิจกรรมระดมสมองพัก.....	20 10
	6. สมาชิกได้สัมผัสกับสภาวะของความคิดที่ส่งผลต่อความรู้สึก	6. กิจกรรมกลองปริศนาและฟังเพลง	20
	7. สมาชิกเห็นความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึกชัดเจนมากขึ้น	7. กิจกรรมอยากเป็นอะไร การบ้าน ให้เขียนความรู้สึกที่ไม่พอใจที่เกิดขึ้น พร้อม	15

ครั้งที่ / หัว ข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา (นาที)
3 ความ สัมพันธ์ ระหว่าง ความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม		ทั้งเหตุการณ์ ที่เกิดในแต่ ละวันมาวันละ 1 อย่าง และมีความคิดอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้น	
	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย	1. กิจกรรมการผ่อนคลาย คลายความเครียด	10
	2. สมาชิกได้เข้าใจและสามารถแยกแยะความรู้สึก และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้	2. ทบทวนการบ้าน	20
	3. สมาชิกได้รู้ถึงอิทธิพลของความคิดที่มีต่อความ รู้สึกและการกระทำ	3. กิจกรรมวาดรูป	20
	4. สมาชิกได้รู้จักความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล	4. กิจกรรมลักษณะ ความคิดที่ไม่มีเหตุผลพัก.....	45 10
	5. สมาชิกได้รู้จักความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล	5. กิจกรรมความคิดที่ไม่ มีเหตุผล	45
	6. สมาชิกได้เห็นถึงผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่อ อารมณ์และพฤติกรรม	6. กิจกรรมดูการ์ตูน	60
4 ผลของ ความคิดที่ ไม่มีเหตุผล	7. สมาชิกได้ฝึกทำแบบฝึกหัด ABC	การบ้าน ทำแบบฝึกหัด สำรวจความคิดที่ไม่มีเหตุ ผลของตนเอง	
	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย	1. กิจกรรมการผ่อนคลาย คลายความเครียด	10
	2. สมาชิกได้สำรวจความคิดที่มีเหตุผลของตนเอง	2. ทบทวนการบ้าน	10
	3. สมาชิกรู้จักผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผล	3. กิจกรรมดูภาพยนตร์พัก.....	60 10
		การบ้าน ให้สมาชิกได้กลับ ไปบันทึกความคิดที่ไม่มี เหตุผลของตน	30

ครั้งที่ / หัว ข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา (นาที)
5 ความคิดที่ ไม่มีเหตุผล สามารถ เปลี่ยน แปลงได้	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย	1. กิจกรรมการผ่อนคลาย คลายความเครียด	10
	2. สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผล และไม่มีเหตุผลของตนเอง	2. ทบทวนการบ้าน	10
	3. สมาชิกได้เรียนรู้ว่าความคิดที่เชื่อกันมาอาจจะไม่ ถูกต้องเสมอไป	3. กิจกรรมดูภาพยนตร์พัก.....	60 10
	4. สมาชิกได้เรียนรู้ว่าสามารถเปลี่ยนความคิดได้	4. กิจกรรมสร้างบ้าน	30
	5. สมาชิกได้เรียนรู้ถึงผลจากการเปลี่ยนความคิด	5. กิจกรรมกล่องเงาหมอนต์ การบ้าน เมื่อมีความคิดที่ ไม่มีเหตุผลแล้วทำอย่างไร	20
6 การเปลี่ยน ความคิด	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย	1. กิจกรรมการผ่อนคลาย คลายความเครียด	10
	2. สมาชิกได้ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล	2. ทบทวนการบ้าน	10
	3. สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกและการกระทำที่เป็น ผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล	3. กิจกรรมแสดงละครพัก.....	30 10
	4. สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด	4. กิจกรรมฝึกเปลี่ยน ความคิด การบ้าน ให้ทำ ABCDE เกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุ ผลของตนเอง	30
7 การเปลี่ยน แปลงความ คิดที่ไม่มี เหตุผล	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย	1. กิจกรรมการผ่อนคลาย ความเครียด	10
	2. ทบทวนการทำ ABCDE	2. ทบทวนการบ้าน	30
	3. ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกัน	3. กิจกรรมคนตาบอด	20
	4. ลดความกดดันของสมาชิก	4. กิจกรรมลูกโป่งคลาย เครียดพัก.....	20
	5. สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้	5. กิจกรรมกลุ่มแบ่งปัน	60

ครั้งที่ / หัว ข้อ	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	เวลา (นาที)
8 การเปลี่ยน แปลงความ คิดที่ไม่มี เหตุผล(ต่อ)	1. เตรียมพร้อมสมาชิกก่อนการเรียนรู้และให้สมาชิก รู้สึกผ่อนคลาย 2. สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้	1. กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด 2. กิจกรรมกลุ่มแบ่งปัน (ต่อ)	10 60
9 ประเมิน ความเข้าใจ ของสมาชิก	1. ทบทวนการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็น ความคิดที่มีเหตุผล 2. เพื่อให้สมาชิกได้ให้กำลังใจกัน 3. ให้สมาชิกประเมินกลุ่ม ปิดกลุ่ม	1. กิจกรรมทบทวน 2. กิจกรรมกระดาศื่อใจ 3. กิจกรรมประเมินกลุ่ม	30 45 30

ครั้งที่ 1 : สร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพความคุ้นเคยและความไว้วางใจในกลุ่มสมาชิกและระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการดำเนินการและร่วมกันตั้งเงื่อนไขในการอยู่ร่วมกัน

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมวาดรูปหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม

อุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ ยางลบ

เวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ ให้สมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกวาดรูปหน้าตนเองพร้อมทั้งเน้นจุดเด่นบนใบหน้าที่จะทำให้เพื่อนจำได้ และเขียนข้อดีข้อเสียของตนอย่างละ 3 ข้อ ใช้เวลาคนละ 2 นาที
3. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้วแจกคืนโดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพเพื่อให้สมาชิกพิจารณาเองว่าเป็นของเพื่อนสมาชิกคนใด เมื่อพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด เช่น ชื่อ ของที่ชอบ คติประจำใจ
4. ให้สมาชิกแต่ละคู่ออกมาแนะนำตนต่อกลุ่มทีละคู่ ตามหัวข้อที่กำหนดไว้ให้ ได้แก่ ชื่อ, อายุ, โรงเรียน, ชั้น, อาหารที่ชอบ, ดาราที่ชอบ, กีฬาที่ชอบ, เพลงที่ชอบ, คติประจำใจ, อนาคตอยากเป็นอะไร, คิดว่าชีวิตที่มีความสุขนั้นจะเป็นอย่างไร, เวลามีความสุขทำอย่างไร, มีวิธีทำให้ตนเองมีความสุขอย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ทุกคนก็ได้รู้จักกันมากขึ้นและที่สำคัญทุกคนได้รู้ว่าแต่ละคนมีจุดเด่นจุดด้อยต่างกัน ไม่มีใครที่มีแต่ส่วนดีทั้งหมดและไม่มีใครที่มีแต่ส่วนเสียทั้งหมด แต่ละคนก็มีข้อดีข้อเสียต่างกันไป ดังนั้นให้รู้จักยอมรับตนเองและผู้อื่น

2. กิจกรรมชื่อกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อบอกวัตถุประสงค์และอธิบายถึงโปรแกรมด้วยภาพรวมคร่าว ๆ พร้อมทั้งร่วมกันตั้งเงื่อนไขกติกาในการอยู่ร่วมกันและร่วมกันตั้งชื่อกลุ่ม

อุปกรณ์ กระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่

เวลา 40 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

แจ้งแก่สมาชิกถึงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมดังนี้ “คะเรารู้จักกันมากขึ้นแล้ว ก่อนอื่นพี่ขอขอบใจน้อง ๆ ที่เสียสละเวลามาทำกิจกรรมในวันนี้”

“เมื่อก็มีหลายคนได้พูดถึงความสุขและความทุกข์ของตนเอง พี่อยากถามว่าระหว่างความสุขกับความทุกข์นั้น น้อง ๆ อยากได้สิ่งไหน คะที่พี่มาทำกิจกรรมให้กับน้อง ๆ นี้ พี่จะมาแนะนำบอกวิธีที่จะทำให้น้อง ๆ มีความสุขและวิธีที่จะทำให้ตนเองมีความเข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งวิธีการที่พี่จะสอนให้น้อง ๆ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ๆ สามารถทำได้ด้วยตัวของน้องเองทุกคน แต่ว่า น้อง ๆ ต้องตั้งใจฝึกและตั้งใจทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่พี่จะนำมาให้น้อง ๆ ทำก็ไม่ยาก มีทั้งเกมดูหนัง พูดคุยถามตอบกันบ้าง น้อง ๆ สนใจไหมคะ ที่นี้วิธีการที่จะทำให้มีความสุขและมีความเข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ นั้นจะต้องอาศัยระยะเวลาดังนั้นเราจะพบกันในวันเสาร์ วันอาทิตย์ วันละ 3 ชั่วโมง เพื่อทำกิจกรรมอย่างที่บอกก็มีเกม มีกิจกรรมต่าง ๆ เราจะทำกิจกรรมกันประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วก็พักกินขนม จากนั้นก็ทำกิจกรรมเป็นอย่างนี้ทุกครั้งที่รวม ทั้งหมดก็ประมาณ 5 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งก็จะมีกิจกรรมที่ต่อเนื่องกันถ้าน้อง ๆ ไม่มาพี่เกรงว่าน้อง ๆ จะพลาดอะไรสนุก ๆ และความรู้ ที่น่าสนใจ

เรามาทำข้อตกลงในการพบกันและการทำกิจกรรมร่วมกันดีไหมคะ เพื่อเราทุกคนจะได้ทำอะไรเหมือน ๆ กัน ตามกติกาของกลุ่มเรา เช่น เราจะต้องพบกันทุกครั้ง ถ้าใครคนใดคนหนึ่งขาดหายไปจะมีผลกระทบต่อกันของกลุ่มของเรา เราจะทำอย่างไรดีที่ไม่ให้ใครคนใดคนหนึ่งขาดหายไปในแต่ละครั้ง

(ให้สมาชิกร่วมกันคิด)....ผู้นำเสนอ : พี่มีความคิดอย่างหนึ่งไม่รู้น้อง ๆ จะเห็นด้วยไหม คือ เราจัดทำตารางรายชื่อขึ้นมาแผ่นใหญ่ ๆ เลยแล้วติดไว้ที่ผนังห้อง แล้วเขียนชื่อทุกคนเรียงลงมา ถ้าใครมาเข้ากลุ่มเราก็เอารูปอะไรก็ได้ไปติดหลังชื่อ 1 อัน ในชั่วโมงถ้าใครทำคะแนนจากการเล่นเกม เราก็ให้แต้มอีก ใครตั้งใจทำกิจกรรมเราก็ให้แต้มอีกโดยทุกคนลงความเห็น ใครสมควรได้แต้ม แล้วเราจะประจักษ์ขวัญใจในหมู่พวกเราด้วย ดีไหมคะ พอจบกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง

เราก็เอาคะแนนมารวมกัน ใครมีมากที่สุดเรามีรางวัลให้ดีไหมคะ ใครได้ 2 คะแนนในแต่ละวันก็จะเอามาแลกลูกอมได้ 1 เม็ด ถ้าใครได้ครบ 10 ก็จะมีเอามาแลกของรางวัลได้ 1 ชิ้น และเมื่อใครได้มากที่สุดเมื่อครบ 10 ครั้งที่เราเจอกันพี่ก็จะมียรางวัลใหญ่ให้เป็นลูกตะกร้อ ดีไหมคะ ทุกคนเห็นเป็นอย่างไรบ้าง น้อง ๆ มีความคิดเห็นอย่างอื่นเสนอได้นะคะ... (ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น)... ที่นี้พี่ว่าเรามาตั้งชื่อกลุ่มของเราดีกว่าจะได้เรียกกันถูกกว่าพวกเราเป็นกลุ่มอะไร แล้วเรามาช่วยกันเขียน ตารางรายชื่อของเราดีไหมคะ"

ตัวอย่างตารางการให้คะแนนตามข้อตกลง

ชื่อ	คะแนนการบ้าน	คะแนนการมา เข้ากลุ่ม	คะแนนกิจกรรม กลุ่ม	คะแนนความ ตั้งใจ	คะแนนขวัญใจ ประจำกลุ่ม

3. กิจกรรมทุกอย่างมีที่มา

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้ความคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีที่มา

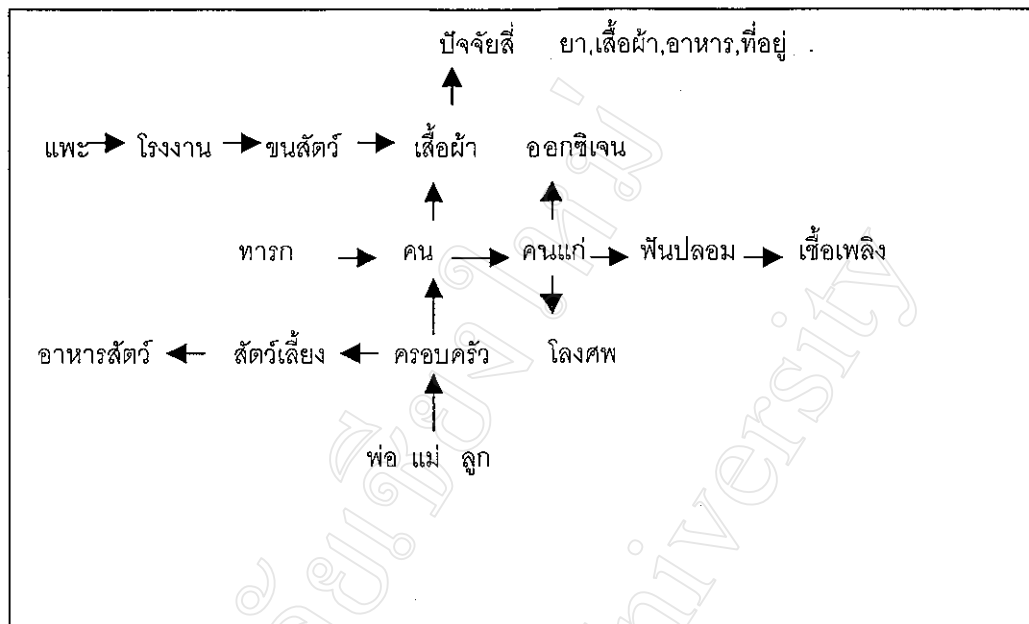
อุปกรณ์ กระดาษสีน้ำตาลแผ่นใหญ่ , ปากกาเคมี

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเขียนคำบนกลางกระดาษสีน้ำตาล
2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันเขียนสิ่งที่ทำให้เกิดคำที่กำหนดให้ หรือสิ่งที่ทำจาก

คำที่กำหนดให้ทีละคน คนละ 1 คำ เช่น เริ่มด้วยคำว่า คน



4. กลุ่มใดเขียนได้มากกว่าก็เป็นฝ่ายชนะ สมาชิกกลุ่มนั้นก็จะได้คะแนนไป 2 คะแนน ส่วนกลุ่มที่ได้น้อยกว่าจะได้ 1 คะแนนในการให้ความร่วมมือและความตั้งใจ

5. ผู้นำกลุ่มสรุป ทุกสิ่งทุกอย่างมีที่มา มีความสัมพันธ์กับสิ่งอื่น สิ่งหนึ่งทำให้เกิดอีก สิ่งหนึ่ง เวลาเรามีปัญหาหรือความทุกข์ก็เช่นเดียวกัน ปัญหาที่มีที่มา มีสาเหตุ เราต้องค่อย ๆ คิดว่าปัญหาหรือความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร บางคนคิดว่าความทุกข์เกิดจากมีใครมาทำอะไรเราหรือมาทำไม่ดีกับเรา นั่นก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้นแต่จริง ๆ แล้วความทุกข์ของคนเราเกิดมาจากตัวเรานั่นเอง มาจากความคิดของเราเอง แล้วจะอธิบายให้ฟังในชั่วโมงต่อไป

4. กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด

- จุดประสงค์**
1. เป็นการฝึกให้สมาชิกมีวิธีการผ่อนคลายความเครียด
 2. เป็นการเตรียมสมาชิกก่อนที่จะมีการทำกิจกรรมในครั้งต่อไป

อุปกรณ์ บทพูดการผ่อนคลายความเครียดและการหายใจ ซึ่งดัดแปลงมาจากบทการผ่อนคลายความเครียดของ มารยาท จิตรบรรพต (2534)

ขั้นตอนการดำเนินการ

นำผ่อนคลายความเครียดและการหายใจ ดังนี้

“น้อง ๆ รู้จักความเครียดไหมคะ ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อเราไม่สบายใจ อาจเป็นเพราะเราเจอปัญหา หรือคิดมากจนปวดหัว เช่น กลัวสอบตก ถูกครูดุ ส่งการบ้านไม่ทัน กลัวไม่ได้เลื่อนชั้น เป็นต้น ใครเคยเครียดไหมคะ เวลาเครียดรู้สึกอย่างไรบ้าง ปวดหัวไหม เกร็งต้นคอหรือแปล่า เหนื่อยง่าย จุกแน่นหน้าอก นอนไม่หลับ พี่มีวิธีคลายเครียดง่าย ๆ ที่น้องสามารถทำกันได้วิธีหนึ่ง อย่างที่บอกเวลาเครียดคือเราจะขมวด ปวดต้นคอ รู้สึกเกร็งเวลาเกร็งเราจะไม่สบายตัว ที่นี้เราก็มามาทำให้กล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นหายเกร็งไป เราก็มารู้สึกสบายขึ้น วิธีนี้เรียกว่าการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะเป็นวิธีที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ใช้เวลาในการเกร็งกล้ามเนื้อน้อยกว่าเวลาคลาย เวลาเกร็งจะใช้เวลาประมาณ 7 – 10 วินาที เวลาคลายใช้ประมาณ 15 – 20 วินาที ถ้าน้อง ๆ ทำอย่างสม่ำเสมอประมาณวันละ 2 ครั้งอาจจะเป็นก่อนนอน และตอนเช้าก็ได้ จะทำให้น้องสามารถนำไปใช้เวลาน้อง ๆ รู้สึกเครียดได้

ก่อนอื่นน้องทำตามตามสบายไม่ต้องเกร็ง ๆ แล้วลอง

1. กำมือขวาให้แน่นแบบนี้ (ผู้นำกลุ่มทำให้ดู) กำให้แน่นจะสังเกตได้ว่าเรารู้สึกตึงที่มือและปลายแขนข้างขวา แล้วค่อย ๆ ปล่อยนิ้วมือตามสบายมือขวาจะรู้สึกสบาย ให้สังเกตถึงความแตกต่างเวลากำมือเวลาคลายแล้วทำตามตัวสบายที่นี้ลองมาทำอีกที แต่เวลากำมือให้น้องนับ 1 2 3 ในใจ จากนั้นก็ปล่อยขณะที่ปล่อยให้ค่อย ๆ ปล่อย แล้วนับ 1 – 8 ในใจ เมื่อปล่อยแล้วก็สังเกตถึงความแตกต่าง เอละลองทำดูนะคะ

2. ที่นี้ก็มาลองทำข้างซ้ายบ้างนะคะทำเหมือนข้างขวาเลย (อธิบายเหมือนข้างขวา) ต่อไปก็กำมือทั้งสองข้างพร้อมกันให้แน่นแบบนี้แหละ (ผู้นำกลุ่มแสดงท่าทางให้ดู) ทำเหมือนกับข้างซ้ายและขวาครั้งที่แล้ว เกร็ง และปล่อย

3. ต่อไปก็กำมือออกศอกทั้ง 2 ข้างและเกร็งกล้ามเนื้อเหมือนกับไขว้กล้ามเนื้อ เกร็งไว้สัก 5 วินาทีจากนั้นก็คลาย 8 วินาที แล้วสังเกตความแตกต่าง

4. ต่อไปก็กำมือและเหยียดแขนทั้ง 2 ออกไป เหยียดให้เต็มที่จนรู้สึกตึงเครียดในบริเวณกล้ามเนื้อด้านหลัง เกร็งไว้ 5 วินาทีและคลาย 8 วินาที จากนั้นก็ทำตามสบายนะคะไม่ต้องเกร็งสัก 5 วินาที

5. ที่นี้มาสนใจที่บริเวณหน้าเราบ้าง เริ่มจากหน้าผาก ย่นหน้าผากย่นให้มากที่สุด 5 วินาที แล้วผ่อนคลายหน้าผากอีก 5 วินาที

6. หันตาให้แน่นที่สุด 5 วินาที ผ่อนคลายได้ 8 วินาที

7. ต่อไปก็เกร็งกล้ามเนื้อขากรรไกร กัดฟันให้แน่น จนรู้สึกตึงเครียดในบริเวณขากรรไกร 3 วินาทีและผ่อนคลายได้

8. ปล่อยริมฝีปากห่างจากกันเล็กน้อย 2 วินาที แล้วผ่อนคลาย 6 วินาที
 9. คราวนี้กดลิ้นที่เพดานปากให้แน่นสังเกตถึงความตึงเครียด 5 วินาทีและปล่อยให้
สู่สภาพที่ผ่อนคลาย 8 วินาที
 10. ที่นี้เม้มปากเข้าหากันให้แน่นยิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น 5 วินาที จากนั้นก็ผ่อนคลาย
 11. ตอนนี้ให้หายใจเข้าออกสบาย ๆ เอาละสูดหายใจเข้าให้เต็มปอด หายใจลึก ๆ
และกลืนไว้ 3 วินาที สังเกตความตึงเครียด เอาละค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกมา ที่นี้หายใจเข้า
ออกสบาย ๆ ธรรมดา ซ้ำ ส่วนอื่นของร่างกายก็ผ่อนคลายไปด้วย หายใจให้เต็มปอดอีกครั้ง
หายใจเข้าลึก ๆ และกลืนไว้อีกครั้ง 3 วินาที หายใจออก และรู้สึกโล่ง สบาย หายใจธรรมดา ๆ
 12. ตอนนี้ให้หันมาสนใจกล้ามเนื้อท้อง เขม่วท้องให้มากที่สุด สังเกตความ
ตึงเครียดที่เกิดขึ้น 3 วินาที ผ่อนคลาย 5 วินาที สังเกตถึงความแตกต่าง เขม่วท้องอีกครั้งหนึ่ง 3
วินาที แล้วผ่อนคลายสังเกตถึงความสบาย
 13. ตอนนี้มุ่งความสนใจไปที่ส่วนล่างของสันหลัง แอนหลังให้มากที่สุด จะรู้สึก
ตึงเครียดบริเวณสันหลัง 2 วินาที เอาละผ่อนคลายส่วนล่างของสันหลังได้ 8 วินาที แอนหลังอีก
ครั้ง จะรู้สึกตึงเครียด 2 วินาที ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายจะผ่อนคลาย เอาละผ่อนคลายหลังได้แล้ว
จะสังเกตถึงความแตกต่าง ตอนนี้ส่วนแขน หน้า ท้อง หลัง ออก ไหล่จะรู้สึกผ่อนคลาย
 14. ตอนนี้กดปลายเท้าทั้ง 2 ลงให้มากที่สุด กล้ามเนื้อน่องจะรู้สึกตึงเครียด 3 วินาที
ผ่อนคลายเท้าและน่องทั้ง 2 ได้ 8 วินาที คราวนี้ยกปลายเท้าทั้ง 2 ให้ชี้มาทางดานหน้าให้มาก
ที่สุด จะรู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าแข้ง ให้ปลายเท้าทั้ง 2 ชี้อีก 3 วินาที ผ่อนคลายได้ 3 วินาที
ตอนนี้ทุกส่วนของร่างกายจะผ่อนคลาย เท้า ข้อเท้า น่อง หน้าแข้ง หัวเข่า ต้นขา ก้น สะโพก ท้อง
เอว สันหลัง หน้าอก ไหล่ แขน และปลายนิ้วมือ ลำคอ ขากรรไกร ใบหน้า ปล่อยให้ร่างกายทุกส่วน
ผ่อนคลายสักครู่
 15. เอามือจับที่หน้าท้องหายใจเข้าลึก ๆ สังเกตดูว่าหน้าท้องพองหรือยุบ ถ้าถูกวิธี
หน้าท้องจะต้องพอง จากนั้นหายใจออกดูว่าหน้าท้องยุบหรือเปลา ที่นี้หายใจเข้าช้า ๆ พร้อมทั้ง
นับ 1 – 4 ในใจ กลืนไว้ นับ 1-4 ในใจแล้วปล่อยออกมา ซ้ำ ๆ พร้อมทั้ง นับ 1 – 8 ทำอย่างนี้สัก 3
ครั้ง จากนั้นค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ซ้ำ ๆ
- รู้สึกอย่างไรบ้างคะ ดีขึ้นไหม สดชื่นหรือเปล่า เราจะทำอย่างนี้ทุกครั้งก่อนทำกิจกรรม
ในแต่ละวันที่เราพบกันโดยในแต่ละครั้งจะมีคนมานำเหมือนที่ตอนนี้สลับกันไปทีละคนนะคะ ”
การบ้าน ให้บันทึกว่าตนชอบทำอะไร เพราะอะไรมา 3 อย่าง

ครั้งที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกระบวนการคิด
3. เพื่อให้สมาชิกแยกแยะความคิดและความรู้สึกได้

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความเครียดและเตรียมพร้อมก่อนทำ

กิจกรรม

อุปกรณ์ บทกวีผ่อนคลายความเครียด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2. ทบทวนการบ้าน

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและฝึกการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล

อุปกรณ์ -

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกออกมาพูดถึงสิ่งที่ตนชอบทำ และเพราะอะไรถึงชอบทำ ทีละคน
2. ผู้นำกลุ่มสรุป แต่ละคนก็มีสิ่งที่ชอบทำไม่เหมือนกัน แล้วแต่ละเหตุผลของแต่ละบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่บอกว่าความรู้สึกชอบของแต่ละคนก็มีที่มา ส่วนที่มานั้นก็คือเหตุผลนั่นเอง เพราะมันคืออย่างนั้น อย่างนี้จึงชอบ ทำแล้วสนุกจึงชอบ เห็นไหมว่าแม้แต่ความรู้สึกของคนเราก็มีที่มาเหมือนกัน เหมือนที่เราเรียนเมื่อวาน ทุกอย่างมีที่มา มีเหตุมีผลแล้วเราจะมาดูกันว่าความ

ทุกข์ ความสุข ความรู้สึกของเรานั้นเกิดจากอะไรแล้วเมื่อเกิดความรู้สึกแล้วจะเป็นตัวทำให้เกิดอะไรต่อไปอีก

3. กิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่าง ABC

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้รู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก

อุปกรณ์ รูปภาพประกอบคำอธิบาย

เวลา 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึก ดังนี้

“ตอนนี้พี่อยากให้น้อง ๆ มารู้จักกับคนสองคนนี้ก่อน คนแรกคือนาย ก คนที่สองคือ

นาย ข

นาย ก กับนาย ข สอบได้คะแนนน้อยเท่ากัน นาย ก รู้สึกเสียใจบ้างแต่ไม่มาก เพราะคิดว่า การสอบได้คะแนนน้อยไม่ได้หมายความว่าตนจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ และตนได้พยายามเต็มที่แล้ว ส่วนนาย ข รู้สึกผิดหวังเสียใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะคิดว่าตนสอบได้คะแนนน้อย จะทำให้ชีวิตไม่เจริญ

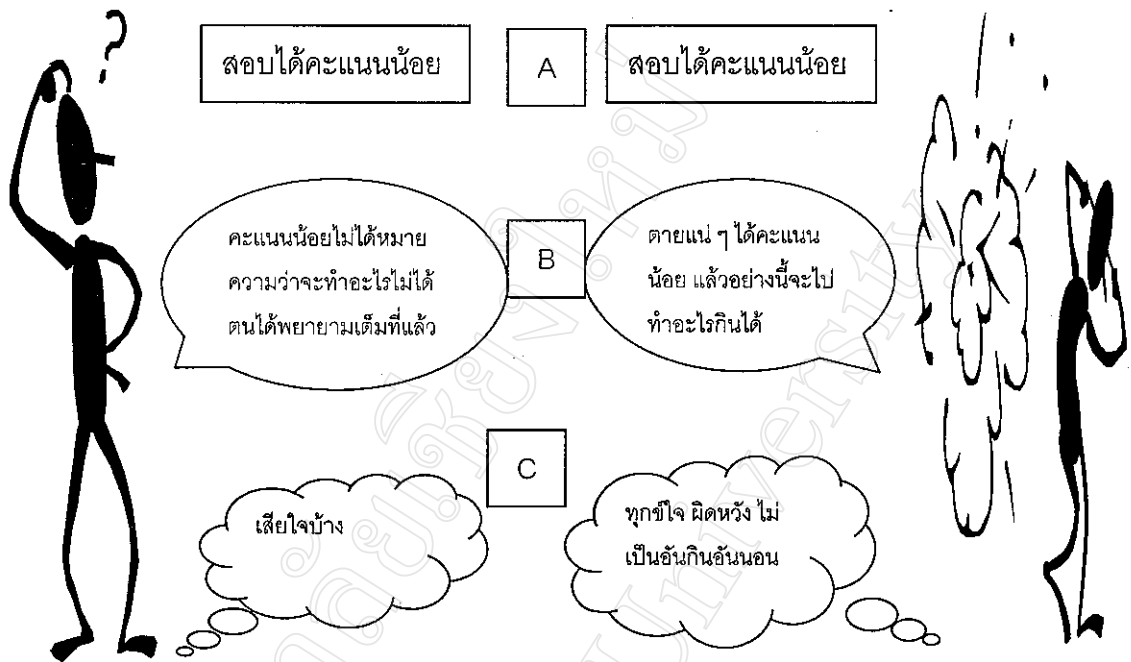
2 คนนี้ต่างกันตรงไหน ถ้าเราให้ A คือ เหตุการณ์สอบได้คะแนนน้อย

B คือ ความคิด

C คือ ความรู้สึก

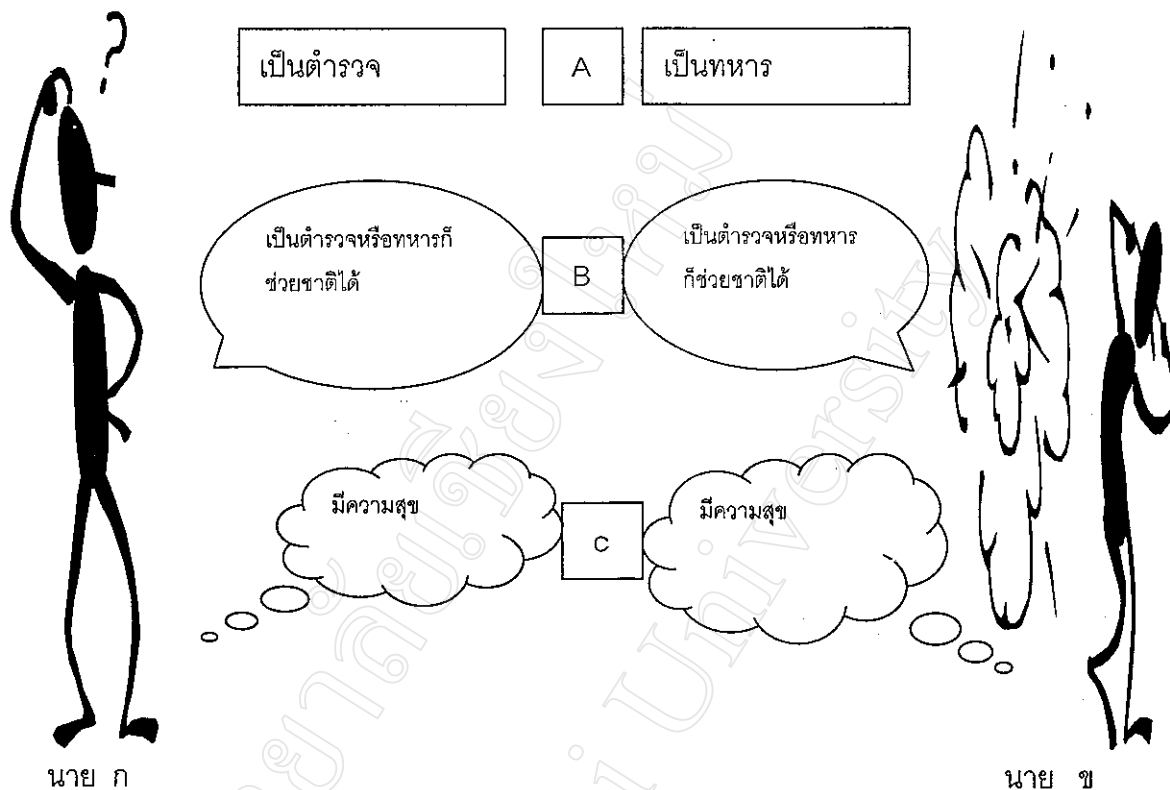
นาย ก

นาย ข



น้อง ๆ คิดว่าจะทำอย่างไรให้นาย ข ลูกขึ้นมาพยายามใหม่ เสียใจได้บ้างแต่ไม่ใช่
'ไม่ทำอะไรเลย ลองมาช่วยกันคิดสิคะ หรือจะเปลี่ยนตรงไหน ช่อง A B หรือ C

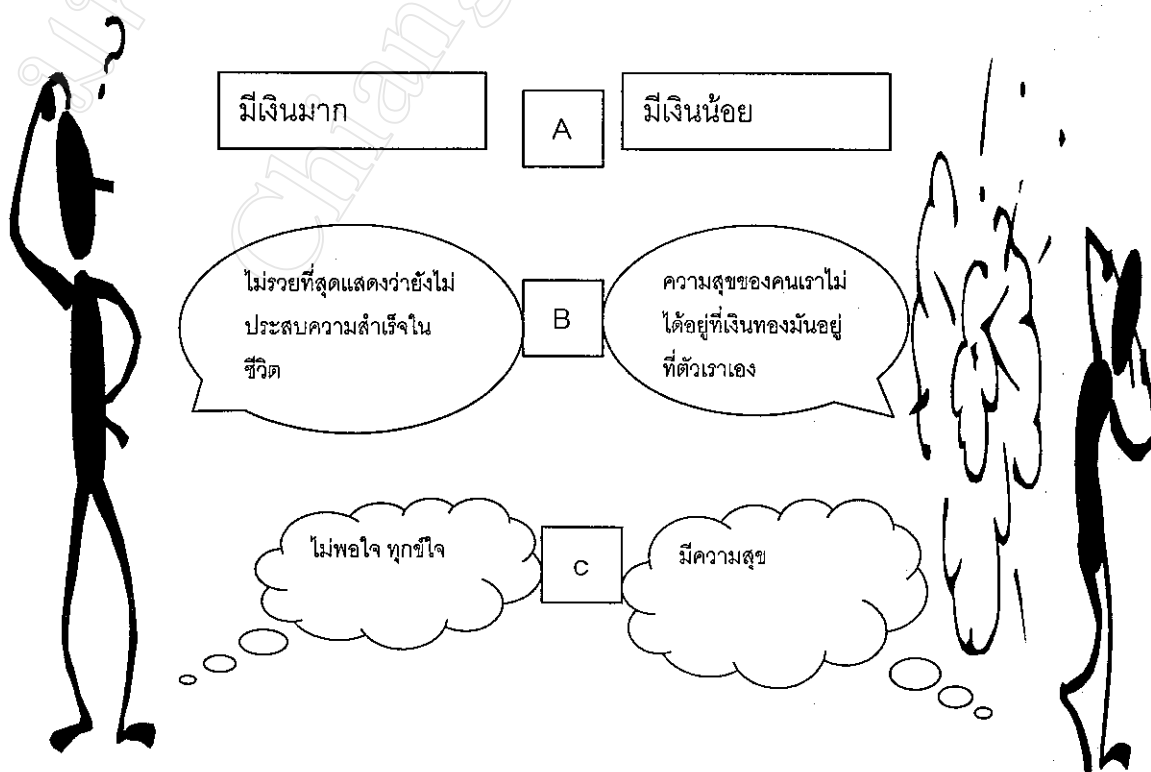
คน 2 คนนี้เจอเหตุการณ์เหมือนกัน แต่เขารู้สึกต่างกันเพราะอะไร เพราะ B น้อง ๆ พอ
จะมองเห็นหรือยังว่า จริง ๆ แล้วสิ่งที่ทำให้เรามีความทุกข์ก็คือความคิดของตัวเองที่นี้มาดูอีกคู่



น้อง ๆ คิดว่าถ้าเราเปลี่ยน A นาย ก ให้เหมือน นาย ข น้อง ๆ คิดว่านาย ก จะยังมีความสุขหรือไม่

นาย ก

นาย ข



น้องคิดว่าจะเปลี่ยนช่องไหนหรือทำอะไรที่จะทำให้ นาย ข มีความสุข

สรุป ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปว่าที่จริงแล้วอะไรกันแน่ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำของเรา เหมือนที่พูดทิ้งไว้ก็คือความทุกข์ของคนเราก็คือมาจากตัวเรานั้นเอง เหมือนที่มีคนพูดว่าจะสุขจะทุกข์ก็อยู่ที่ใจของเรา ความทุกข์ของคนเราก็คืออารมณ์ที่เกิดขึ้น นั่นก็แสดงว่าความทุกข์ของคนเราก็คือมาจากความคิดของตัวเอง

4. กิจกรรมต่างคนต่างความคิด

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้รู้ถึงความแตกต่างของแต่ละคนทางด้านความคิด

อุปกรณ์ รูปภาพ กระดาษ

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ ดินสอ ให้สมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกดูรูปภาพซึ่งเป็นภาพเพียงบางส่วนของภาพใหญ่
3. จากนั้นให้แต่ละคนทายว่าภาพที่เห็นเป็นส่วนหนึ่งของภาพอะไร แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษของตนเอง
4. ดำเนินการจนครบ 10 ภาพ
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกถึงคำตอบของแต่ละคนโดยให้สมาชิกบอกถึงเหตุผลของการตอบนั้น
6. ผู้นำกลุ่มเฉลยรูปภาพจริง
7. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงแม้จะเห็นเป็นภาพเดียวกัน แต่แต่ละคนก็คิดคำตอบแตกต่างกัน นั่นเป็นเพราะแต่ละคนก็มีความคิดที่ต่างต่างกัน ก็เหมือนกับเหตุการณ์เดียวกันแต่มีผลต่อแต่ละคนต่างกัน เป็นเพราะคิดต่างกันนั่นเอง

5. กิจกรรมระดมสมอง

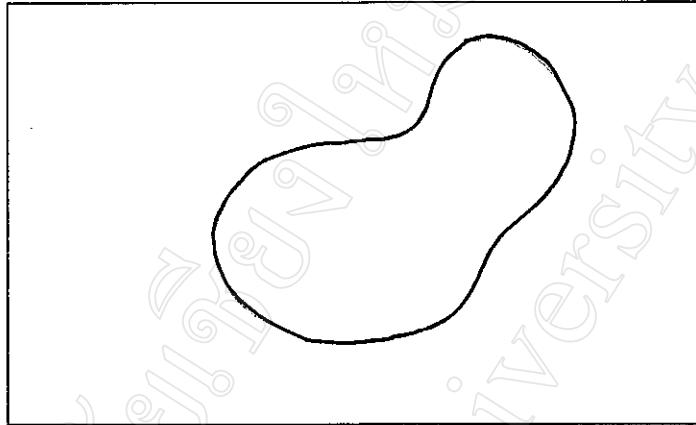
วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้รู้จักกระบวนการคิด

อุปกรณ์ ภาพต้นแบบ กระดาษวาดเขียน สีน้ำ

เวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มดูรูปภาพต้นแบบ



3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันวาดภาพอะไรก็ได้โดยให้ภายในภาพนั้นมีรูปต้นแบบประกอบอยู่
4. ให้สมาชิกออกมาแสดงภาพของแต่ละกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มสรุป การคาดเดา ใช้เหตุผล อธิบายว่ามันเป็นอย่างนี้ มันน่าจะออกมาเป็นอย่างนั้น ตรงนี้น่าจะวาดรูปนี้ การทำความเข้าใจกับข้อมูล การเลือกรับข้อมูล การแก้ปัญหา การคิดว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะอะไร การพูดกับตัวเอง เหล่านี้เรียกว่าความคิด
6. กิจกรรมกล่องปริศนาและฟังเพลง

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกได้สัมผัสกับสภาวะของความคิดที่ส่งผลต่อความรู้สึก

อุปกรณ์ กล่องปริศนาซึ่งภายในกล่องมีสิ่งของอยู่

เวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้สมาชิกรั้งล้อยาง
2. ให้สมาชิกดูกล่องปริศนา โดยผู้นำกลุ่มพูดในเชิงข้างในกล่องมีตัวอะไรน่ากลัวอยู่
3. ให้สมาชิกเอามือคลำทีละคน ผู้นำกลุ่มสังเกตปฏิกิริยาของแต่ละคน

4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไร กลัว ตื่นเต้น บ้างหรือเปล่า ตอนที่เอามือล้วงลงไปติดอะไรบ้าง ผู้นำกลุ่มนำคำตอบขึ้นเขียนในรูปแบบ A B C ให้สมาชิกได้เห็นชัดถึงรูปแบบของความคิดและความรู้สึก

5. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า กลัว ตื่นเต้น หวาดเสียว เหล่านี้เป็นความรู้สึก

6. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงให้ฟัง และสุ่มถาม รู้สึกอย่างไร ชอบ หรือไม่ชอบ ให้สังเกตอารมณ์ของตนเองขณะฟังเพลง แล้วให้สมาชิกยกตัวอย่างของความรู้สึกมาคนละอย่าง

7. กิจกรรมอยากเป็นอะไร

วัตถุประสงค์ สมาชิกเห็นความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึกชัดเจนมากขึ้น

อุปกรณ์ กระดาษ, ปากกา

เวลา 15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกออกมาเล่าว่าตนอยากเป็นอะไรเพราะอะไร ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันเขียนแยกแยะความคิดความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนให้เห็นชัดเจนโดยแบ่งออกเป็นตารางดังตัวอย่าง

สิ่งที่ชอบ	เหตุผลที่ชอบ
1. ดราگونบอล	1. สามารถปล่อยแสงได้
2. อุนดราแมน	2. เก่งสู้กับสัตว์ประหลาดได้

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุป ชอบดราгонบอลเป็นอารมณ์ส่วนเหตุผลที่เราบอกไว้เพราะสามารถปล่อยแสงได้นั้นเป็นความคิดที่เราใช้อธิบายว่าเราชอบเพราะอะไร

การบ้าน ให้เขียนความรู้สึกไม่พอใจที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น และขณะที่เกิด เหตุการณ์นั้นมีความคิดอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น

ครั้งที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้เข้าใจและสามารถแยกแยะความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้
2. สมาชิกได้รู้ถึงอิทธิพลของความคิดที่มีต่อความรู้สึกและการกระทำ
3. สมาชิกได้รู้จักความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความเครียดและเตรียมพร้อมก่อนทำ
กิจกรรม

อุปกรณ์ บทกวีผ่อนคลายความเครียด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2. ทบทวนการบ้าน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจและสามารถแยกแยะความรู้สึกและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

อุปกรณ์ -

เวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกออกมาเล่าถึงสิ่งที่ตนได้บันทึกมา แล้วผู้นำกลุ่มเขียนในรูปแบบของ ABC ให้เห็นกันอย่างชัดเจน

3. กิจกรรมวาดรูป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงอิทธิพลของความคิดที่มีต่อความรู้สึกและการกระทำ
อุปกรณ์ กระดาษ สี
เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. แจกกระดาษให้สมาชิก
2. ให้สมาชิกวาดรูปอะไรก็ได้ที่อยากจะวาด
3. ถามสมาชิกว่าวาดรูปอะไร เพราะอะไรถึงวาดรูปนั้น
4. ให้สมาชิกวาดรูปใหม่ที่แตกต่างออกไป และถามว่าเพราะอะไรถึงวาดรูปนี้
5. ชี้ให้สมาชิกเห็นว่าความคิดของเรามีอิทธิพลต่อการกระทำและความรู้สึกของเรา

ดังที่เราวาดภาพเราคิดแบบนี้ก็วาดออกมาแบบนี้ คิดอีกแบบก็วาดออกมาอีกแบบ ถ้านึกย้อนไปถึงตอนที่เราล้วงกล่องปริศนา บางคนคิดว่าข้างในมีตัวที่เป็นอันตรายก็จะกลัว มือไม่สั่น ค่อย ๆ ล้วงลงไป ส่วนคนที่คิดว่าไม่มีอะไรหรอก ก็จะไม่กลัว ล้วงลงไปได้อย่างสบาย ๆ เราเป็นผู้กระทำมันเองทั้งคิดเองและทำเอง เราสามารถควบคุมความคิดของเราได้ อยากระบายออกมาเป็นแบบไหนอย่างไร เราทำได้ ไม่มีใครบังคับความคิดของเราได้

4. กิจกรรมลักษณะของความคิดที่ไม่มีเหตุผล

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้รู้จักความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
อุปกรณ์ กระดาษที่เขียนข้อความของความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล
เวลา 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วจับฉลาก ในฉลากจะเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผลจากนั้นให้สมาชิกทั้งสองคนแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่มเกี่ยวกับข้อความที่ตนได้

ความคิดที่ไม่มีเหตุผลของ Ellis ทั้ง 11 ข้อ ดังนี้

1. คนเราต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน

2. คนเราจะต้องเป็นผู้มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ที่สุด จึงจะถือว่าเป็นคนที่มีค่า

3. คนที่เป็นคนเลว ต่ำช้า ชั่วร้าย ควรจะถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ

4. มันเป็นเรื่องเลวร้ายมากที่สิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คนนั้นต้องการให้เป็น

5. ความไม่เป็นสุข เกิดจากสภาพภายนอกตัวบุคคลซึ่งควบคุมไม่ได้

6. คนจะต้องคำนึงถึงและวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็อันตรายและน่ากลัวอยู่เสมอ ๆ เพราะผลของสิ่งเหล่านั้นสมควรที่เราต้องตระหนักตลอดเวลา

7. มันง่ายต่อการที่จะหลีกเลี่ยง ความยากลำบากและความรับผิดชอบแทนที่จะเผชิญกับมัน

8. คนควรพึ่งพาผู้อื่นตลอด ควรมีคนที่เข้มแข็งกว่าไว้เป็นที่พึ่งเสมอ

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีต เป็นตัวกำหนดให้เกิดพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของเหตุการณ์ในอดีตไม่สามารถจะกำจัดได้

10. บุคคลควรมีความเศร้าใจ เป็นทุกข์ต่อปัญหาและความทุกข์ยากของคนอื่น

11. ปัญหาทุกปัญหาคงจะต้องแก้ไขอย่างถูกต้องและสมบูรณ์ ไม่เช่นนั้นแล้วจะเกิดผลร้ายตามขึ้นมา

ความคิดที่มีเหตุผล

1. บุคคลอยากได้รับความรักและการยอมรับจากคนอื่น แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องทุ่มเทความสนใจ และความปรารถนาที่จะได้รับความรักเพียงอย่างเดียว แต่จะกระทำในสิ่งที่เป็น การให้ความรัก และคิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์

2. คนจะทำได้ ใด ๆ อย่างเต็มที่เนื่องจากความต้องการที่จะทำมากกว่าทำเพื่อให้ดีกว่าคนอื่น การทำงานก่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งอาจจะเกิดการผิดพลาดได้

3. ทุกคนอาจจะพบกับความล้มเหลวหรือความผิดพลาดได้ จึงไม่มีเหตุผลใดที่จะกล่าวโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่ยอมรับความล้มเหลวนั้น และพยายามไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก

4. บุคคลจะไม่ทำให้สภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจให้เป็นเรื่องใหญ่ขึ้น ถ้าเป็นไปได้ควรปรับปรุงสภาพการณ์นั้นให้ดีขึ้น แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ก็ควรยอมรับมันและไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้ายแต่อย่างใด

5. ถ้าบุคคลยอมรับว่า สิ่งที่ไม่พึงพอใจและสภาพการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากการรับรู้ การประเมินค่าของเขาเอง สิ่งเหล่านั้นก็จะสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนแปลงได้

6. บุคคลเห็นความจริงว่า อันตรายที่มีอยู่ไม่เป็นสิ่งที่เลวร้ายเหมือนอย่างที่เขากลัว ควรรู้ว่าการวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากกว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวจริง ๆ

7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาวมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงมัน

8. บุคคลมีความพยายามที่จะเป็นตัวของตัวเอง และมีความรับผิดชอบ แต่ควรพึ่งพาผู้อื่น หรือยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น

9. บุคคลยอมรับว่า ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ก็ตระหนักว่าเหตุการณ์ในปัจจุบันสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการวิเคราะห์อิทธิพลจากอดีต การพิจารณาความเชื่อที่เป็นโทษเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองต่อไป

10. เมื่อบุคคลอื่นเป็นทุกข์หรือถูกรบกวน ควรพยายามหาทางช่วยเหลือเขาถ้าทำได้ ถ้าทำไม่ได้ก็ควรยอมรับมัน และทำเท่าที่จะทำได้ดีที่สุด

11. บุคคลควรค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่มีโอกาสเป็นไปได้หลาย ๆ ทาง และเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด และยอมรับว่าไม่มีคำตอบหรือหนทางแก้ไขที่สมบูรณ์แบบที่สุดในแต่ละปัญหา

ผู้นำกลุ่มสรุป ความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะทำให้คนเรามีแต่ความทุกข์ ถ้าใครมีความคิดที่มีเหตุผลก็จะทำให้ชีวิตมีความสุข

5. กิจกรรมความคิดที่ไม่มีเหตุผล

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้รู้จักความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

อุปกรณ์ ข้อความที่แสดงถึงความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล

เวลา 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนอ่านประโยคข้างล่างนี้และให้เลือกมา 5 ข้อที่พวกเขาเห็นด้วย

1.1 สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบันไม่ได้เป็นสาเหตุของอารมณ์และพฤติกรรม ไม่ปกติความเชื่อที่เกิดขึ้นต่างหากที่เป็นตัวการสำคัญของการทำร้ายความรู้สึกและพฤติกรรม

1.2 คนเราทำผิดพลาดกันได้

1.3 มันเลวร้ายมากถ้าเพื่อน ๆ ไม่ชอบฉัน ฉันคงอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีใครคบ

1.4 ฉันไม่ควรผิดหวังกับเพื่อน

1.5 มันเป็นความผิดของพ่อแม่ฉันที่ทำให้ฉันมีชีวิตแบบนี้ ฉันช่างน่าสงเวหาเสียจริง ๆ

1.6 โลกนี้น่าจะยุติธรรมแต่มันไม่ยุติธรรมสำหรับฉัน

1.7 มันแย่มากถ้าฉันต้องการอะไรแล้วไม่ได้

1.8 การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ยากหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ต้องรับผิดชอบดีกว่าต้องทำมัน

1.9 ฉันต้องทำตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนให้ได้ไม่ว่าเขาจะทำอะไรก็ตาม

1.10 ฉันไม่สามารถทนต่อการถูกวิจารณ์ได้เพราะที่ผ่านมามีคนก็แหย่อยู่แล้ว

1.11 เพื่อนตอบคำถามผิดก็หัวเราะเพื่อนและถากถางว่าเพื่อนโง่

1.12 คนอื่นควรตามใจฉัน

1.13 เพียงแต่พ่อแม่ของฉันให้ในสิ่งที่ฉันต้องการฉันก็มีความสุข

2. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายหัวข้อที่สมาชิกส่วนใหญ่เห็นด้วยเพื่อพิจารณาให้เข้าใจและตรงกันว่า จากการที่มีความเชื่อแบบนี้แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร และช่วยกันโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลจนกระทั่งความคิดที่ไม่มีเหตุผลของทุกคนถูกโต้แย้ง ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมและช่วยในการอภิปรายและคอยแนะนำสมาชิกในการอภิปรายโต้แย้ง

3. สมาชิกช่วยกันสรุปความเชื่อที่โต้แย้งกันอีกครั้ง

ผู้นำกลุ่มสรุป ความคิดนั้นมีอิทธิพลมากกับความรู้สึกและการกระทำของเรา จากที่น้อง ๆ ก็เคยได้สัมผัสมาแล้วในช่วงแรก ๆ ซึ่งความคิดก็มีทั้งที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล ความคิดที่มีเหตุผลจะมีอิทธิพลทำให้เรามีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี มีความสบายใจ ส่วนความคิดที่ไม่มีเหตุผลจะเป็นความคิดที่ทำให้เราไม่มีความสุข หดหู่ กังวล ท้อแท้ วิตกกังวลหลาย ๆ อย่าง เมื่อเรารู้ว่าความคิดแบบไหนจะส่งผลต่อตัวเราอย่างไร เราก็เลือกที่เราจะคิดแบบไหน เพราะเรามีสิทธิที่จะเลือกคิด และพี่ก็คิดว่าทุกคนก็คงอยากจะมีความสุข มีความสบายใจ ถึงตรงนี้ก็พี่ก็คิดว่าน้อง ๆ คงจะเลือกได้แล้ว จากการที่น้อง ๆ ได้อภิปรายกันเมื่อสักครู่ ซึ่งนี่ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งหากเราเกิดมีความคิดที่ไร้เหตุผล เกิดขึ้นในหัวเรานั้นคือ การถามตัวเองว่าจริงแล้วมันเป็นอย่างนั้นแน่หรือ มันร้ายแรงขนาดนั้นจริงหรือ

6. กิจกรรมดูการ์ตูน

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้เห็นถึงผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม

อุปกรณ์ การ์ตูนเรื่องโดราเอมอน ตอน ตรวจสุขภาพประจำปี

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกดูการ์ตูน ซึ่งเป็นตอนที่ร่างกายภายในของโดราเอมอนชำรุด เพราะโดราเอมอนไม่ไปตรวจสุขภาพประจำปีเพราะคิดว่าตนเป็นโรคภัยแรง คิดว่าถ้าตนไปตรวจพบก็จะถูกรักษาตัวนานเป็นปี จึงกลัวและไม่กล้าที่จะไปตรวจสุขภาพจึงเกิดเรื่องราวต่าง ๆ ตามมา
2. เมื่อดูการ์ตูนจบก็ให้สมาชิกแยกแยะพฤติกรรมของโดราเอมอนในรูปแบบของ A B C และให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น เช่น เพราะอะไรโดราเอมอนถึงไม่ไปตรวจสุขภาพประจำปี ความคิดมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม
3. สรุป ความคิดมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม จะเห็นได้ว่า ความคิดของเรามีผลต่อความรู้สึกและการกระทำของเรา เหมือนที่น้อง ๆ ดูโดราเอมอนเมื่อสักครู่นี้เมื่อโดราเอมอนคิดว่าตนเองจะเป็นโรคภัยแรงจึงกลัวที่จะไม่ไปตรวจร่างกาย ทำให้ร่างกายที่ชำรุดเพียงนิดหน่อยก็ลุกลามมากขึ้น

การบ้าน ให้ทำแบบฝึกหัดต่อไปนี้

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ตรงช่องที่ตรงกับความคิดของคุณมากที่สุด

ข้อความ	คุณมีความคิดนี้บ่อยแค่ไหน			คุณเชื่อมากแค่ไหน		
	ไม่บ่อย	บางครั้ง	บ่อย	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. กังวลมากเกินไปว่าคนอื่นคิดอะไรกับคุณ						
2. ฉันต้องไม่ล้มเหลวในงานที่ได้รับมอบหมาย และถ้าฉันทำมันไม่ได้ฉันจะทนไม่ได้						
3. ฉันทนไม่ได้ถ้าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตาม ที่ฉันต้องการ						
4. ถ้ามี 3 สิ่งที่เราว่าร้ายที่สุดเกิดขึ้นแล้วฉันจะตำหนิ คนอื่นเสมอ						
5. ถ้าฉันกังวลกับเรื่องที่จะเกิดขึ้น หรือกังวลว่าจะ มีใครคิดกับฉันอย่างไร ฉันจะทำได้ดีกว่าความ จริง						
6. มีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์ที่สุดสำหรับแต่ละ ปัญหาและฉันต้องเป็นคนคิดออกทันที						
7. การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ยากลำบากและ ความรับผิดชอบง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน						
8. อดีตของฉันและสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดกับฉันในตอน เด็ก ๆ มันทำให้ฉันทำอะไรได้ไม่ดีในตอนนี้						
9. คนเลวและสิ่งที่ไม่ดี ไม่น่าจะอยู่บนโลกนี้						

ครั้งที่ 4 ผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผล

วัตถุประสงค์

สมาชิกรู้จักผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความเครียดและเตรียมพร้อมก่อนทำกิจกรรม

อุปกรณ์ บทกวีผ่อนคลายความเครียด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2. ทบทวนการบ้าน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่ามีความคิดที่มีเหตุผลมากน้อยเพียงใด และมีผลต่อตัวเองอย่างไร

อุปกรณ์ ตารางแบบฝึกหัด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ให้สมาชิกแต่ละคนนำการบ้านของตนเองออกมาพิจารณาร่วมกัน

3. กิจกรรมดูภาพยนตร์

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้รู้ผลของความคิดที่ไม่มีเหตุผล

อุปกรณ์ 1. เครื่องฉายวีดิทัศน์
2. วีดิโอเทปภาพยนตร์เรื่อง FINDING FORRESTER

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกดูภาพยนตร์เรื่อง FINDING FORRESTER

เรื่องราวของเด็กชายผิวดำ "วอลเลซ" ที่มีความสามารถทางการเขียน แต่เขาปกปิดมันไว้เพราะกลัวเพื่อนจะไม่ยอมรับเนื่องจากคนรอบตัวไม่มีใครนิยมการเขียน เพื่อน ๆ ชอบเล่นบาสเก็ตบอล ซึ่งตัวเขาเองก็เล่นบาสเก่ง จนกระทั่งเขาได้พบกับ "วิลเลียม ฟอเรสเตอร์" นักเขียนชื่อดัง ที่รู้สึกผิดคิดว่าตนเป็นสาเหตุการตายของพี่ชาย และคิดว่าตนต้องรับผิดชอบ เขาจึงลงโทษตัวเองโดยขังตัวเองอยู่ในอพาร์ทเมนต์ของเขาไม่ออกไปไหน มีคนคอยส่งข้าวส่งน้ำและสิ่งของที่จำเป็น วิลเลียมได้สอนและแนะนำวิธีการเขียนให้กับวอลเลซ จนความสามารถของเขาได้พัฒนาขึ้นอีกมาก วิลเลียมและวอลเลซได้เป็นผู้ให้บทเรียนชีวิตแก่กันและกัน มิตรภาพของทั้งสองทำให้วิลเลียมกลับออกมาอยู่กับความเป็นจริงและกล้าเผชิญกับโลกภายนอกอีกครั้ง ส่วนวอลเลซก็ได้รู้จักตนเองความต้องการที่แท้จริงและการยอมรับที่มีนอกเหนือจากขาวและดำ

2. เมื่อดูหนังจบตั้งคำถามให้สมาชิกตอบเช่น คิดอย่างไรกับการที่วิลเลียมคิดว่าตนเองเป็นต้นเหตุการตายของพี่ชายและขังตัวเองไว้ในห้องไม่ออกไปไหน เป็นต้น

* หมายเหตุ เนื้อหาของภาพยนตร์นั้นเกี่ยวกับอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้ที่นำโปรแกรมนี้ไปใช้สามารถเปลี่ยนเรื่องภาพยนตร์ได้ตามความเหมาะสม

การบ้าน ให้สมาชิกกลับไปบันทึกความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน

ครั้งที่ 5 ความคิดที่ไม่มีเหตุผลสามารถเปลี่ยนแปลงได้

วัตถุประสงค์

1. สมาชิกได้เรียนรู้ถึงผลของความคิดที่มีต่อความรู้สึก
2. สมาชิกได้เรียนรู้ว่าความคิดที่เชื่อกันมาอาจจะไม่ถูกต้องเสมอไป
3. สมาชิกได้เรียนรู้ว่าสามารถเปลี่ยนความคิดได้
4. สมาชิกได้ฝึกใช้ทักษะการเปลี่ยนความคิด

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความเครียดและเตรียมพร้อมก่อนทำกิจกรรม

อุปกรณ์ บทกวีผ่อนคลายความเครียด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2. ทบทวนการบ้าน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลของตนเอง

อุปกรณ์ -

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกพูดถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตน และถามว่าจะแก้ไข ความคิดนี้ของตนอย่างไร

3. กิจกรรมดูภาพยนตร์

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้เรียนรู้ว่าความคิดที่เชื่อกันอาจจะไม่ถูกต้องเสมอไป

อุปกรณ์ 1. เครื่องฉายวีดิทัศน์
2. วีดีโอเทปภาพยนตร์เรื่อง Remember of the Titan

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนในการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกดูภาพยนตร์ เรื่อง Remember of the Titan ซึ่งเป็นเรื่องราวของโรงเรียนที่มีการเรียนรวมกันครั้งแรกของคนผิวขาวและผิวดำ ซึ่งแต่เดิมนั้นคนทั้งสองกลุ่มจะไม่ถูกกันด้วยปัญหาทางสีผิวที่มีมานาน แต่ด้วยมิตรภาพของเด็กนักเรียนกลุ่มนี้และความพยายามของครูทำให้ความเชื่อที่ว่าคนผิวขาวกับคนผิวดำจะอยู่ร่วมกันไม่ได้หายไป

2. หลังจากดูภาพยนตร์จบแล้วก็เปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อสามารถทำได้ไหม

* หมายเหตุ เนื้อหาของภาพยนตร์เกี่ยวกับการยึดถือความเชื่อที่มีมาแต่เดิมนั้นอาจไม่ถูกต้องเสมอไป และเมื่อมีการเปลี่ยนความคิดความเชื่อแล้วทำให้เกิดผลดีอย่างไร ผู้นำโปรแกรมนี้ไปใช้สามารถเปลี่ยนเรื่องภาพยนตร์ได้ตามความเหมาะสม

4. กิจกรรมสร้างบ้าน

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้เรียนรู้ว่าสามารถเปลี่ยนความคิดได้

อุปกรณ์ กระดาษหนังสือพิมพ์ หลอดกาแฟ กรรไกร เทปใส กระดาษแข็ง

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนในการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกสร้างบ้านด้วยวัสดุที่มีให้ในครั้งแรก 3 อย่าง
2. แล้วให้สร้างอีกหลังจากอุปกรณ์ชิ้นใหม่ไม่ซ้ำเดิม
3. สรุป เราสามารถเปลี่ยนมุมมองเปลี่ยนความคิดได้

การบ้าน เมื่อสมาชิกเกิดมีความคิดที่ไม่มีเหตุผลขึ้นมาสมาชิกทำอย่างไร แล้วผลเป็นอย่างไร

ครั้งที่ 6 การเปลี่ยนความคิด

วัตถุประสงค์

สมาชิกสามารถโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลได้

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความเครียดและเตรียมพร้อมก่อนทำกิจกรรม

อุปกรณ์ บทการผ่อนคลายความเครียด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2. ทบทวนการบ้าน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

อุปกรณ์ -

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกได้ออกมาพูดถึงวิธีที่เคยทำมาแล้ว และผลเป็นอย่างไร

3. กิจกรรมแสดงละคร

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกและการกระทำที่เป็นผลมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล

อุปกรณ์ บทละคร

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม
2. ให้แต่ละกลุ่มแสดงละครตามเรื่องที่กำหนดไว้ให้

กลุ่มที่ 1 เรื่อง เด็กชายดำโดนเพื่อนแกล้ง ไม่พอใจ คิดว่าเพื่อนเลวมาก ให้อภัยไม่ได้ จึงอาฆาตหาทางเอาคืน

กลุ่มที่ 2 เรื่อง เด็กชายสมศักดิ์ประกวดร้องเพลงแพ้ เสียใจมากไม่ยอมกินข้าวกินปลา

กลุ่มที่ 3 เรื่อง เด็กชายสมคิดอยากเรียนต่อแต่ไม่ได้เรียนเสียใจมากจึงประชดด้วยการติดยา

เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จแล้วก็ให้กลุ่มที่เหลือช่วยกันเขียนออกมาในรูปของ ABC และเสนอแนะวิธีแก้ไขหรือเปลี่ยนความคิดของกลุ่มนั้น

4. กิจกรรมฝึกเปลี่ยนความคิด

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้เรียนรู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด

อุปกรณ์ ตารางแบบฝึกหัดการเปลี่ยนความคิด ABCDE

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย
2. ให้สถานการณ์แล้วให้สมาชิกคิดว่าในช่อง ความรู้สึกหรือการกระทำจะเป็นอย่างไร
3. แล้วให้สมาชิกช่วยกันเปลี่ยนความคิดความเชื่อ แล้วความรู้สึกหรือการกระทำจะเป็นอย่างไร
4. ให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ
5. ผู้นำกลุ่มสรุป การเปลี่ยนความคิดจะทำให้ความรู้สึกและการกระทำที่ตามมาเปลี่ยนไปด้วย

(ตัวอย่างตารางอยู่หน้า 119)

การบ้าน ให้จัดทำแบบฝึกหัดเปลี่ยนความคิด ABCDE กับความคิดที่ไม่มีเหตุผลของตนจากครั้งที่ 4

แบบฝึกหัดเปลี่ยนความคิด ABCDE				
A (สถานการณ์)	B (ความคิดความเชื่อ)	C (ความรู้สึกรหรือการกระทำ)	D (ความคิดที่ได้แย้ง)	E (ผลจากการเปลี่ยนความคิด)
1. สอบได้ที่ 2 2. เพื่อนในทีมฟุตบอลยิงบอลเข้าประตูตัวเองในการแข่งขันรอบชิงชนะเลิศทำให้ทีมพ่ายแพ้ 3. ทำความสะอาดได้ดีได้รับคำชมจากครู 4. ครูให้เป็นหัวหน้ากลุ่ม 5. มีเพื่อนใหม่เข้ามาเรียนในห้องซ้อดำ มีลักษณะตัวหนา ตาลึก	ถ้าไม่ได้ที่ 1 ฉันก็ใช้ไม่ได้ เพื่อนทำให้สิ่งที่ฉันหวังไว้ต้องพังทะลาย อภัยให้ไม่ได้ ฉันเป็นคนไม่เอาไหนไม่เคยทำอะไรได้ดี มาก่อนเราไม่เคยได้รับคำชม ฉันทำไม่ได้แน่ ๆ ฉันไม่เคยทำมาก่อน คนตัวหนา ตาลึก ต้องเป็นคนไม่ได้แน่ ๆ			

ครั้งที่ 7 การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล

วัตถุประสงค์

สมาชิกสามารถใช้ทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับชีวิตประจำวันได้

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายความเครียดและเตรียมพร้อมก่อนทำกิจกรรม

อุปกรณ์ บทการผ่อนคลายความเครียด

เวลา 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น

2. ทบทวนการบ้าน

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบและให้คำแนะนำในการจัดทำแบบฝึกหัด ABCDE แก่สมาชิก

อุปกรณ์ -

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ให้สมาชิกอภิปรายและเสนอแบบฝึกหัดที่ตนได้ทำได้

3. กิจกรรมคนตาบอด

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น

อุปกรณ์ ผ้าผูกตา

เวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งสมาชิกทั้งหมดออกเป็นคู่ ๆ ด้วยการสุ่ม
2. ในแต่ละคู่ คนหนึ่งปิดตาหรือผูกผ้าปิดตาไว้ อีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้จูงพาเดิน หรือวิ่งไปสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ โดยเน้นให้สัมผัสด้วยการสัมผัส การดม การได้ยิน การได้รส ระหว่างการดำเนินกิจกรรมนี้ห้ามมิให้ทั้งคู่ใช้การสื่อสารด้วยคำพูด ให้ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
3. ผลัดเปลี่ยนกันทำกิจกรรมนี้ซ้ำอีกครั้งหนึ่ง
4. อภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดของกันและกันในกลุ่ม

4. กิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด

วัตถุประสงค์ ลดความกดดันของสมาชิก

อุปกรณ์ ลูกโป่ง

เวลา 20 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน
2. ให้สมาชิกจับคู่ 2 คน เป่าลูกโป่งที่แจกให้แตก
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันว่าเพราะอะไรลูกโป่งจึงแตก
4. สุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ถึงความคิดเห็นที่ลูกโป่งแตก
5. ผู้นำสรุปข้อคิดเห็น จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่าจนกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็เช่นกันเมื่อมีปัญหาทับถมมาก ๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก
6. จากนั้นผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดูโดยเป่าให้ตึงเต็มที่ผูกยางไว้สักครู่แล้วแกะยางออก ค่อย ๆ ปลดปล่อยลมออกเล็กน้อย ใช้เวลา 5 นาที
7. ผู้นำกลุ่มสรุป การที่เราแกะยางรัดเพื่อปล่อยลมออกมาเปรียบเทียบกับวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหาก็คือการพูดคุยเรื่องที่เรานึกสบายใจ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอั้นใจลงได้

8. ผู้นำกลุ่มสรุป การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน ส่วนผู้รับฟังจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

5. กิจกรรมกลุ่มแบ่งปัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ใช้ทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล

อุปกรณ์ -

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ในการเปิดกลุ่มแบ่งปันจะเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงเรื่องราวที่ตนเองไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความคิดที่ไม่มีเหตุผล สมาชิกในกลุ่มจะแบ่งปันประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม โดยยึดหลักการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม โดยสมาชิกจะต้องเกิดความเข้าใจตามระดับดังนี้คือ

ระดับที่ 1 สมาชิกต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีที่มา

ระดับที่ 2 พฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมเกิดจากความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ระดับที่ 3 ความคิดที่ไม่มีเหตุผลมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้นอย่างไร

ระดับที่ 4 ความคิดความเชื่อที่เชื่อถือมานานไม่จำเป็นจะต้องถูกต้องเสมอไป

ระดับที่ 5 เมื่อความคิดความเชื่อใดที่ได้รับการพิสูจน์มาแล้วว่าทำให้เกิดผลเสียสามารถเปลี่ยนแปลงได้

เมื่อผ่านทั้ง 5 ระดับความเข้าใจแล้วผู้นำกลุ่มมีบทบาทในการช่วยเหลือสมาชิกโดยการชี้แนะและให้ข้อมูลแก่สมาชิกในการโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลของเพื่อนสมาชิก

ครั้งที่ 8 การเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล

วัตถุประสงค์

สมาชิกสามารถใช้ทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลกับชีวิตประจำวันได้

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมกลุ่มแบ่งปัน (ต่อ)

วัตถุประสงค์ สมาชิกสามารถเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้

อุปกรณ์ -

เวลา 60 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ ทำการดำเนินกิจกรรมต่อจากครั้งที่ 7

ครั้งที่ 9 ประเมินความเข้าใจของสมาชิก

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล
2. ทำการปิดกลุ่ม

ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมทบทวน

วัตถุประสงค์ ทบทวนการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลเป็นความคิดที่มีเหตุผล

อุปกรณ์ ตัวอย่างแบบฝึกหัด ABCDE

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกทำแบบฝึกหัดเปลี่ยนความคิด ABCDE เพื่อทดสอบว่าสมาชิกมีทักษะการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล

2. กิจกรรมกระดาศสื่อใจ

วัตถุประสงค์ สมาชิกได้ให้กำลังใจต่อกัน

อุปกรณ์ กระดาศจำนวนคนคูณจำนวนคน

เวลา 45 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม
2. แจกกระดาศให้สมาชิก สมาชิกแต่ละคนจะได้กระดาศเท่ากับจำนวนคนทั้งหมด
3. ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกของตนเอง ให้กำลังใจแก่เพื่อนทุกคนโดยเขียน 1 แผ่นให้กับเพื่อน 1 คน พร้อมทั้งเขียนชื่อของเพื่อนที่ตนเขียนถึงบนมุมของกระดาศพร้อมทั้งลงชื่อของตนเองด้วย
4. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึกของตนกับเพื่อนพร้อมทั้งนำกระดาศที่ตนเขียนให้กับเพื่อนที่ตนเขียนถึง

3. กิจกรรมประเมินกลุ่ม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินกลุ่ม

อุปกรณ์ -

เวลา 30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินการ

ให้สมาชิกเขียนความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม

ปิดกลุ่ม

**ตัวอย่างสถานการณ์และแบบฝึกหัดที่ใช้ในโปรแกรมการฝึก
ตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์**

ตัวอย่างแบบฝึกหัด ABCDE

- A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- B = ความคิดความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ
- C = ความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
- D = การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล
- E = ผลจากการแย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ตัวอย่าง ถูกครูดุบ่อย จึงคิดว่าตนเองเป็นคนที่ใช้ไม่ได้ แอ้ โง่

- A = ถูกครูดุหลายครั้ง
- B = คิดว่าเรามันใช้ไม่ได้ แอ้ โง่ ครูจึงดุ จึงว่าบ่อย
- C = หמדกำลั้งใจ ท้อแท้
- D = เราทำไม่ดีจริง ๆ หรือ
มันเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า
เรามีข้อดีบ้างหรือเปล่า
- E = เราก็ตั้งใจทำแล้ว แต่อาจจะยังไม่ดีสำหรับคนอื่น เราก็ทำอย่างอื่นได้ดี ไม่มี
ใครไม่เคยทำผิด ไม่ เป็นไรเราจะพยายามทำก็แล้วกัน

ตัวอย่างสถานการณ์ที่จะให้สมาชิกหัดทำ

1. ไม่ชอบทำการบ้านคณิตศาสตร์ จึงไม่ทำ
2. เพื่อนให้ลองสูบบุหรี่ ถ้าไม่เช่นนั้นจะไม่ให้อยู่กลุ่มเพื่อน
3. ไม่มีของเหมือนเพื่อนเหมือนคนอื่น รู้สึกเสียใจ น้อยใจ
4. เพื่อนไม่ให้ลอกการบ้าน โกรธ
5. เพื่อนทำห้องนอนรกไม่พอใจ
6. ครูให้เป็นหัวหน้าห้อง ฉันไม่เคยทำ ทำไม่ได้ ฉันจะไม่ทำ
7. แมนมักจะถูกเพื่อน ๆ ล้อและแกล้งอยู่เสมอ วันนี้เขาลืมนัดไว้ที่โรงเรียน แมน
จึงคิดว่า วัน ๆ ฉันไม่มีอะไรดีเลย มีแต่สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน
8. ออยชอบใส่กางเกงขาสั้นไว้ในกระโปรง แต่เพื่อนมักจะล้อ เธอจึงไม่ได้ใส่

2.2 เพื่อความสนุกสนานและการดึงดูดใจให้สมาชิกไม่รู้สึกเบื่อกับการทำกิจกรรม ดังนั้นบางกิจกรรมสามารถใช้เพลงเปิดแทรกได้ขณะที่เยาวชนทำกิจกรรม เช่น กิจกรรมสร้างบ้าน กิจกรรมวาดภาพ เป็นต้น

2.3 เนื่องจากโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ได้เน้นให้เยาวชนได้ฝึกหัดโต้แย้งความคิดโดยใช้เหตุและผล เน้นให้ใช้กระบวนการคิด ดังนั้นผู้วิจัยหรือผู้นำจึงควรกระตุ้นให้เยาวชนได้แสดงความคิดเห็นให้มาก และเมื่อเยาวชนได้แสดงความคิดเห็น ผู้นำไม่ควรบอกว่าความคิดนั้นผิดหรือถูก แต่ควรใช้วิธีการให้เยาวชนอธิบายความเข้าใจนั้น ๆ แล้วจึงชี้แนะหรืออธิบายให้เยาวชนว่าความคิดนั้นส่งผลอย่างไร

2.4 เนื่องด้วยธรรมชาติในวัยนี้เยาวชนชายชอบกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายและไม่อยู่นิ่งกับที่ ดังนั้นการทำกิจกรรมในเยาวชนชายนั้นควรเป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายมาก ๆ

2.5 ดังที่กล่าวไว้แล้วว่าเนื่องจากโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีลักษณะเนื้อหาที่ยากต่อการเข้าใจ ดังนั้นเพื่อถ่ายทอดความเข้าใจของเยาวชนควรยกตัวอย่างประกอบคำอธิบายให้มาก และในการยกตัวอย่างนั้นควรเป็นตัวอย่างในเรื่องใกล้ตัวเยาวชนจะได้เห็นภาพได้ชัดเจน

3. จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลควรดำเนินการทำโปรแกรมทุก ๆ 2 เดือนครั้ง เพื่อป้องกันการกลับสู่สภาพเดิมของความคิดกังวลทางสังคมและความเข้มแข็งในการมองโลก

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวสุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่

วัน เดือน ปี เกิด 12 ตุลาคม 2519

ประวัติการศึกษา สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพะเยาพิทยาคม
จ.พะเยา ปีการศึกษา 2537
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2541