

แผนงานกลุ่มให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

- เป้าหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบและข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม
 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ โดยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม
 3. เพื่อเป็นแนวทางในการสำรวจปัญหาและให้การปรึกษา

เนื้อหาหลัก :

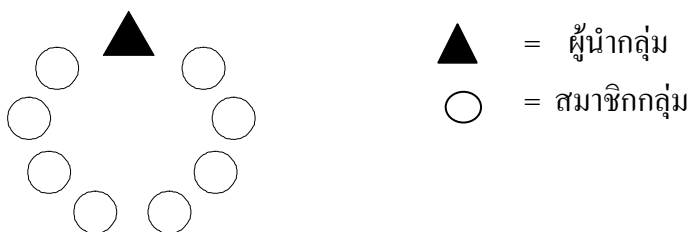
การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา (Counselee) ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่มีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยมีการสร้างสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดบรรยากาศอันอบอุ่น ทำให้เกิดความไว้วางใจยอมรับ และเข้าใจกัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การแก้ปัญหา ตลอดจนการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การทำความรู้จัก การกำหนดกระบวนการ

กิจกรรม : “การแนะนำตนเองด้วยภาพ”

- อุปกรณ์ :**
1. กระดาษเปล่า
 2. ดินสอ / ยางลบ
 3. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม”

วิธีดำเนินการ :

1. เริ่มต้นโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตนเองโดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตามลำดับ



ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครูรู้สึกดีใจที่ได้มีโอกาสมาพบและร่วมทำกิจกรรมกับพวกเราที่นี่ ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อน และให้ทุกคนแนะนำตัว

สมาชิกกลุ่ม : (แนะนำตัวเองทีละคน)

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังคำชี้แจงและทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และข้อตกลงเบื้องต้น)

ผู้นำกลุ่ม : “การที่ครูมาพบกับพวกเราในวันนี้ ก็เพื่อมาร่วมทำกิจกรรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งหมายถึง การจัดกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างหรือพัฒนานักเรียนในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ นักเรียนจะได้เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในกลุ่ม เพราะการพัฒนาทักษะชีวิตให้ดีขึ้นได้นั้น ขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นและกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม ดังนี้”

1) ทุกครั้งที่เรามาทำกิจกรรมร่วมกัน พวกเราในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่มควรมีส่วนร่วม โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ด้วยการพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก รวมทั้งการกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ได้ร่วมเปิดเผยความคิดของตน ในการนี้พวกเราควรแสดงท่าทีการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนในมุมมองที่ต่างกันด้วยความเข้าใจ รวมถึงการใส่ใจและตอบสนองต่อการกระทำและคำพูดของคนอื่นๆ ด้วยความจริงใจ และไม่ควรใช้เวลาในการพูดหรือแสดงความคิดเห็นเพียงคนเดียว ทั้งนี้ เพราะคนอื่นก็ต้องการมีส่วนร่วมในการพูดคุยด้วยเช่นกัน

2) การที่เราร่วมทำกิจกรรม ก็เพื่อช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งทำได้ โดยการให้ข้อมูลต่างๆ ที่พวกเรามีอันเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน เพราะอาจจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

3) กฎระเบียบที่สำคัญของการเข้ากลุ่ม ที่ครูต้องการให้พวกเราปฏิบัติอย่างเคร่งครัด คือ (1) การเก็บเรื่องราวต่างๆ ที่พูดคุยกันภายในกลุ่มไว้เป็นความลับ (2) ไม่พูดซุบซิบกันขณะอยู่ในกลุ่ม (3) ให้นักเรียนใช้คำว่า “ฉัน” หรือ “ผม” ทนตนเอง และ (4) ห้ามบิบบังคับให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งพูดหากเพื่อนยังไม่พร้อม “อยากทราบว่าต้องการซักถามเพิ่มเติม หรือไม่เข้าใจตรงไหนบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ซักถาม)

ผู้นำกลุ่ม : (รอคำถามและตอบคำถาม)
 “ครูดีใจที่ทุกคนเข้าใจและพร้อมที่จะปฏิบัติตามข้อตกลง ต่อไปนี้เราจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ทุกวัน..... และวัน..... เวลา.....น. โดยเริ่มจากวันนี้เป็นต้นไป เราจะพบกันทั้งหมด 18 ครั้ง ถ้าใครมีความจำเป็นอย่างไร ขอให้บอกครูล่วงหน้า มีใครต้องการซักถามอีกไหม (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)”

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “การแนะนำตนเองด้วยภาพ”

ผู้นำกลุ่ม : “เมื่อทุกคนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ และกฎระเบียบข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มแล้ว วันนี้ครูมีกิจกรรม ชื่อว่า “การแนะนำตนเองด้วยภาพ” มาให้พวกเราได้ร่วมกันทำ” (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า / ดินสอ / ยางลบ และอธิบายวิธีการทำกิจกรรม) “ให้พวกเราแต่ละคนจินตนาการว่า ตนเองมีลักษณะคล้ายคลึงกับวัตถุ สัตว์ พืช หรือสิ่งของอะไรก็ได้ และวาดภาพของสิ่งนั้นลงในกระดาษที่ครูแจกให้ พร้อมทั้งบรรยายความคล้ายคลึงกันของตนเองกับสิ่งของนั้นๆ อย่างสั้นๆ ครูใช้เวลาประมาณ 2 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (วาดภาพตามคำสั่งและร่วมทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มสังเกตดูว่าสมาชิกทุกคนทำเสร็จแล้ว) “เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว ครูจะให้แต่ละคน ได้แสดงภาพ พร้อมอธิบายภาพที่ตนเองวาดว่าความคล้ายคลึงกันระหว่างตนเองกับสิ่งของนั้นๆ เป็นอย่างไรให้เพื่อนๆ ฟังพร้อมกันนี้เพื่อนๆ ก็สามารถซักถาม โต้แย้ง หรือแสดงความคิดเห็นได้”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกแต่ละคนอธิบายภาพของตนเองจนครบ 8 คน มีการซักถามและแสดงความคิดเห็น)

ผู้นำกลุ่ม : (ร่วมซักถามและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น) “พวกเราคงรู้จักกันมากขึ้นจากกิจกรรมนี้ นี่เป็นการเริ่มต้นที่ทุกคนได้เปิดเผยตนเอง ทำให้เพื่อนๆ ได้รู้จักและเข้าใจ และตอนนี้ครูก็ยินดีที่จะให้พวกเราได้รู้จักครูยิ่งขึ้นเช่นกัน มีใครอยากทราบอะไรเกี่ยวกับตัวครูบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ซักถาม)

ผู้นำกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกจากการทำกิจกรรม และการเข้าร่วมกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : “ตอนนี้เรารู้จักกันมากขึ้นแล้ว ครูอยากทราบความรู้สึกของพวกเราว่ารู้สึกอย่างไร ต่อการที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ ทุกคนสามารถแสดงความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มของเราได้ เชิญ”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิด ความรู้สึก และข้อเสนอแนะ)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คือ เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ตามที่ครูได้กล่าวไปแล้วในตอนต้น ซึ่งการทำกิจกรรมวันนี้ เป็นการเริ่มต้นให้ทุกคน ได้สร้างความคุ้นเคย มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้รู้จักและเข้าใจกัน ฉะนั้นการที่เรากล้าเปิดเผยตนเองจึงเป็นก้าวสำคัญ ที่จะได้ ทำความรู้จักและเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เพื่อให้การทำกิจกรรมในครั้งต่อไป ประสบความสำเร็จ และทุกคนได้รับประโยชน์มากที่สุดได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน เช่น การเปิดเผยตนเอง การแบ่งปันความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การเคารพในความคิดเห็นของกันและกัน ความกระตือรือร้น ที่จะรับฟังและมีส่วนร่วมในกลุ่ม มีความจริงใจและไว้วางใจกัน มีความรับผิดชอบ ต่อกลุ่ม และสิ่งสำคัญที่สุดคือ การรักษาความลับภายในกลุ่ม

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ และแจกเอกสารเรื่อง “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม” ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปอ่านและทำความเข้าใจอีกครั้ง

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับในวันนี้เราก็ได้รู้จักและคุ้นเคยกันพอสมควรแล้ว รวมถึงได้ทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย และข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้ว ครูขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือด้วยดี เราจะมาพบกันครั้งต่อไป ในวันที่.....เวลา.....น. ใครมีข้อสงสัยจะซักถามอีกไหม (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี) และก่อนที่จะยุติการทำกิจกรรม ครูอยากให้ทุกคนกลับไปอ่านและทำความเข้าใจกับเอกสารที่ครูแจกให้อีกครั้ง หากมีข้อสงสัยหรือข้อคิดเห็น คราวต่อไปเราจะมาคุยกันอีกที สำหรับวันนี้ครูขอยุติ การทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี” (ผู้นำกลุ่มเก็บภาวาท / ดินสอ / ยางลบ)

การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเหตุผลครั้งที่ 1

ใบงานที่ 1.1

การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

คุณจะได้รับอะไรจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

1. คุณจะรู้จักตนเอง และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
2. คุณจะรู้จักการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. คุณจะยอมรับตนเอง มีความมั่นใจ และนำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
4. เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา และแนวทาง

ในการลดความขัดแย้งภายในตัวของคุณ

5. คุณจะเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบ
- ต่อตนเอง และสังคมที่อยู่

6. คุณจะรับรู้การตัดสินใจของตน และตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด

7. คุณจะได้รับแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และปฏิบัติตามแผน

ที่วางไว้

8. คุณจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมขณะเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังมีความไวในการรับรู้
- ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

9. คุณจะได้เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา
- ด้วยความจริงใจ มีท่าทีเอื้ออาทร และห่วงใย

10. คุณจะเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นกับ
- ความคาดหวังของผู้อื่น

11. คุณจะให้เห็นค่านิยมของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนไป
- ตามครรลองของค่านิยมนั้น

12. คุณจะได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ในการแก้ไขปัญหาของคุณ เนื่องมาจาก
- การยอมรับและการเรียนรู้ถึงการให้และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากกลุ่ม

ใบงานที่ 1.2

สมาชิกกลุ่มควรปฏิบัติตนอย่างไร

1. เปิดเผยตนเองให้สมาชิกอื่นทราบว่า คุณกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่สมาชิกทุกคนพูดล้วนแต่มีความสำคัญ การเข้าร่วมเปิดเผยความคิด และปฏิกิริยาของคุณให้กลุ่มรับทราบจะกระตุ้นสมาชิกคนอื่นๆ และช่วยให้พวกเขาพร้อมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หาก你有คำถามหรือสิ่งใดที่อยากรู้เพิ่มเติม ขอให้ถาม จะไม่มีคำถามที่ผิดในกลุ่มนี้ บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกคนอื่น ๆ อีกหลายคนที่อยากรู้ในสิ่งเดียวกับคุณ
3. อยาจองเวลาพูดเพียงคนเดียว สมาชิกอื่นก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดด้วย เช่นเดียวกัน และเพื่อนสมาชิกจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ หากคุณใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็นมากเกินไป
4. ช่วยเหลือให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก หากมีใครบางคนในกลุ่มต้องการจะพูดบางสิ่งแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณให้กำลังใจแก่เขา แต่ก็เป็นไปได้ที่เขาเพียงแสดงปฏิกิริยาในการเห็นด้วย หรือรู้สึกมีส่วนร่วมกับความรูสึกนั้น ก็ไม่ควรคาดหวังให้เขาพูด
5. ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ ขอให้เปิดโอกาสให้แก่ความคิดของผู้อื่น และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด เช่นเดียวกับที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ แม้ว่าความคิดที่เสนอนั้นจะแตกต่างกับความคิดของคุณก็ตาม
6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันครั้งนี้เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้นปัญหาต่างๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ด้วยการให้ข้อมูลต่างๆ ที่คุณมีอยู่ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา หรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยเหลือผู้อื่นตัดสินใจได้ดีขึ้น
7. เต็มใจที่จะยอมรับทัศนะในแง่มุมมองอื่น อย่าตั้งต้นว่าคุณเป็นฝ่ายถูกและคนอื่นเป็นฝ่ายผิด สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความคิดไม่เหมือนกัน ขอให้เข้าใจในความคิดซึ่งกันและกัน
8. ติดตามการอภิปรายในกลุ่มให้ทัน ถ้ารู้สึกง่วงสับสน ขอให้ถาม การพูดถึงความรูสึกและปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ภายในกลุ่ม

ใบงานที่ 1.3 กฎระเบียบการเข้าร่วมกลุ่ม

1. สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดคุยกันในกลุ่มไว้เป็นความลับ
2. ไม่พูดคุยซุบซิบกันเพียงสองคน หรือเป็นกลุ่มย่อย ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม
3. ใช้คำว่า ฉัน / ผม หรือสรรพนามบุรุษที่ 1 เมื่อพูดถึงตนเอง ไม่ใช่คำว่า เรา หรือคำอื่น ๆ ที่มีความหมายกว้างๆ
4. ห้ามบีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพูดเมื่อเขาไม่ต้องการจะพูด หรือไม่พร้อมจะพูด

ครั้งที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่าภาพจน์ของตนเองสามารถพัฒนา หรือแก้ไขปรับปรุงได้ด้วยตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการพัฒนา และการแก้ไขปรับปรุงตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจ และมีความเข้าใจในตนเอง

เนื้อหาหลัก :

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่พัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือ สัมพันธภาพของบิดามารดา และบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่มีต่อเด็กซึ่งการมีสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญของเด็ก จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ฉันเป็นใคร”

อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1 และนำเสนอเกี่ยวกับข้อสงสัยหรือข้อคิดเห็นในเอกสาร “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม”

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน การพบกันครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 คราวที่แล้วเราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงเบื้องต้นของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคยกัน นอกจากนี้ครูยังได้แจกเอกสารให้กลับไปอ่าน และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม” อยากทราบว่าใครมีคำถามหรือข้อสงสัย หรือจะแสดงความคิดเห็นอะไรเพิ่มเติมบ้าง”
(ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฉันเป็นใคร”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “ฉันเป็นใคร” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน”
(ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า / ดินสอ / ยางลบ และอธิบายวิธีการทำกิจกรรม)
“ขอให้ทุกคนหลับตา”

สมาชิกกลุ่ม : (ทำตามคำสั่ง)

ผู้นำกลุ่ม : “ให้ทุกคนจินตนาการว่าตนเองเป็นบ้าน อาจไม่ใช่บ้านของตนจริงๆ ก็ได้ ให้วาดมโนภาพว่าบ้านที่คิดไว้ทำด้วยอะไร มีขนาดใหญ่หรือเล็กมากน้อยเพียงใด ภายในบ้านเป็นอย่างไร รอบ ๆ ตัวบ้านมีอะไรบ้าง เช่น ต้นไม้ ถนน สวน บ้านที่อยู่ใกล้เคียง หรืออื่น ๆ ครูให้เวลาประมาณ 2 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (หลับตาและจินตนาการภาพบ้านของตนเอง)

ผู้นำกลุ่ม : (จับเวลาจนครบ 2 นาที) “ให้ทุกคนลืมตา ต่อจากนั้นให้วาดรูปบ้านที่ได้จินตนาการไว้ลงในกระดาษ โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม จะวาดอย่างไรก็ได้ ตามความต้องการของตนเอง ครูให้เวลาประมาณ 3 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (วาดภาพบ้านตามจินตนาการของตนเองลงในกระดาษ)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทุกคนทำเสร็จแล้ว) “เมื่อทุกคนวาดรูปบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูขอให้แต่ละคนแสดงภาพบ้านที่วาด พร้อมบรรยายภาพและแสดงความรู้สึกประกอบ และขอให้เพื่อนๆ ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็น”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมทำกิจกรรม ซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

ผู้นำกลุ่ม : “จากการจินตนาการว่าถ้าตนเองเป็นบ้าน เรามีความพอใจกับรูปบ้านที่วาด หรือต้องการเปลี่ยนแปลงส่วนใดของบ้าน หรือลบทิ้งบ้าง ซึ่งเมื่อทำแล้วเรารู้สึกพอใจหรือมีความสุขมากขึ้น ขอให้รู้ว่า ตนเองเป็นเจ้าของบ้าน และมีสิทธิที่จะปรับปรุงบ้านให้เหมาะสมกับความต้องการได้ ถ้านักเรียนต้องการ ครูให้เวลาอีกนิดหน่อยเพื่อปรับปรุงบ้านใหม่”

- สมาชิกกลุ่ม : (เปลี่ยนแปลงภาพบ้าน ถ้ามี)
- ผู้นำกลุ่ม : (ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงภาพบ้าน เก็บงานคืน) ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงภาพบ้าน “ครูขอให้พวกเราแสดงภาพบ้านว่ามีการเปลี่ยนแปลงส่วนใดของบ้าน เพราะอะไรจึงเปลี่ยนแปลง และเรามีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงบ้านของตนเองแล้ว”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก)
- ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าบ้านที่เราเป็นเจ้าของ เรามีสิทธิที่จะปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงบ้านให้เหมาะสมกับความต้องการของเราได้ และเราก็พอใจและมีความสุข ต่อไปครูอยากให้พวกเราเขียนถึงนิสัยของตนเอง ที่ต้องการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงแก้ไขมาคนละ 1 อย่าง ลงในกระดาษที่ครูจะแจกให้ (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า) และหลังจากนั้นให้แต่ละคนบอกเหตุผล หรือความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขนิสัยนั้น และขอให้เพื่อนๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ หรือแนวทางในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงนิสัยนั้น”
- สมาชิกกลุ่ม : ตำรวจและเปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “จากกิจกรรมวาดภาพบ้าน และเขียนถึงนิสัยของตนเองที่ต้องการปรับปรุง ครูอยากให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ จะเริ่มจากใครก่อนดี”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมนี้ พวกเราจะได้เห็นถึงตัวตนของเรา สิ่งประกอบกันขึ้นเป็นบ้าน ถ้าจะเปรียบกับตัวตนของบุคคล ไม่ว่าจะ เป็น ข้อดี ข้อด้อย เป็นสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจ ล้วนเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น และสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้น หากเราได้มีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมยินดีที่จะแก้ไขสิ่งนั้นๆ ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตคนให้ดีขึ้นได้เช่นกัน มีใครอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอใบทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันในวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปคิดและสำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น มีจุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด มีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อนๆ อย่างไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น เราจะมาพบกันครั้งต่อไป ในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับในวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี” (ผู้นำกลุ่มเก็บงาน และอุปกรณ์)

การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 2

ครั้งที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในชีวิตของตนเองที่มีความแตกต่างถึงปัจจุบันและอนาคต
2. เป็นกิจกรรมที่สะท้อนให้สมาชิกเข้าใจถึงประสบการณ์ ความฝันในอดีต และเป้าหมายในอนาคต
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ถนนชีวิต”

อุปกรณ์ : 1. ใบงาน เรื่อง “ปัญหาของข้าพเจ้า”

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 2 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์สมาชิกทุกคน เราพบกันเป็นครั้งที่ 3 แล้ว ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมครั้งต่อไป ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วก่อน คือ เราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเอง และมีแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และก่อนจากกันครูได้ฝากการบ้านให้พวกเรากลับไปสำรวจตนเองในแง่มุมอื่นๆ เช่น จุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด มีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อนอย่างไรบ้าง ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิด ความรู้สึก)

2. ผู้นำกลุ่มนำเสนอการทำการกิจกรรม “ถนนชีวิต”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ที่พวกเราได้กลับไปคิดและสำรวจตนเองในด้านอื่นๆ ซึ่งทำให้เราได้เข้าใจตนเองมากขึ้น สำหรับวันนี้เรามีกิจกรรมที่ชื่อว่า “ถนนชีวิต” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน พวกเราทราบใหม่วาวิถีชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนเติบโตมา ถึงปัจจุบัน ทุกคนต้องมีเหตุการณ์หลายๆ เรื่องที่ตนเองจดจำไว้ ซึ่งมีทั้งเรื่องที่น่าประทับใจ ดีใจ เศร้าใจ เกิดขึ้นกับทุกคน”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและติดตาม)

ผู้นำกลุ่ม : “ครูขอให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบสักครูหนึ่ง บางคนอาจจะหลับตาด้วยก็ได้ และนึกถึงภาพ “ถนนชีวิต” ของตนเอง เหตุการณ์ของถนนชีวิตที่ตนเองจดจำได้ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน รวมไปถึงสิ่งที่อยากจะให้เกิดขึ้นในอนาคต ครูให้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (นั่งอยู่ในความสงบ นึกถึงภาพถนนชีวิตของตนเอง)

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มจับเวลาประมาณ 5 นาที และนำเสนอต่อ) “ตอนนี้ทุกคนคงมองเห็นภาพถนนชีวิตของตนเองแล้วนะ ขอให้แต่ละคน พูดคุยเรื่องราวถนนชีวิตของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมกันนี้ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถามและแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอเรื่องราวถนนชีวิตของตนเอง ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับถนนชีวิตของเพื่อนสมาชิก)

ผู้นำกลุ่ม : (ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และนำเสนอเข้าสู่ประเด็นเกี่ยวกับเหตุการณ์อนาคตในถนนชีวิต) “จะเห็นได้ว่าถนนชีวิตของแต่ละคนนั้น มีความคาดหวังและความฝันที่อยากจะเป็น ให้เราลองนึกวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น และถ้ามีอุปสรรคเกิดขึ้น จะแก้ไขอุปสรรคนั้นอย่างไร แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง พวกเราจะช่วยกัน ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อให้ได้แนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายรวมถึงการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นๆ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำการกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำการกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมในวันนี้จะเห็นได้ว่า คนเราต้องประสบทั้ง สิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สมหวัง ผิดหวัง สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เมื่อใด ที่ผิดหวัง คนเราต้องมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยใช้ความคิด ค้นหาสาเหตุของปัญหาแล้วหาทางแก้ไข หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เราไว้วางใจ และนอกจากนี้การที่พวกเรา ได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม ทำให้เราได้สำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจในความต้องการ ความปรารถนา และความหวังต่างๆ ซึ่งช่วยให้เราเข้าใจ ถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเอง สามารถปรับระดับความต้องการหรือ ความปรารถนา ให้สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป แจกใบงาน เรื่อง “ปัญหาของข้าพเจ้า” และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้พวกเรากลับไปสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และมีวิธีการแก้ปัญหายังไร ให้บันทึกลงในใบงานที่แจกให้ นำงานมาส่งครวหน้า เราจะพบกันครั้งต่อไป ในวันที่...เวลา....น. สำหรับวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 3

ครั้งที่ 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจที่จะให้และรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อดีของตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก รู้จักตัวเองมากขึ้น พัฒนาการสื่อสาร
3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและยอมรับผู้อื่น

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ชมเพื่อนอย่างสร้างสรรค์”

อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 3 และนำเสนอเกี่ยวกับข้อสงสัยหรือข้อคิดเห็นในเอกสาร “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม”

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน การพบกันครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 คราวที่แล้วเราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยากทราบว่าใครมีคำถามหรือข้อสงสัยหรือจะแสดงความคิดเห็นอะไรเพิ่มเติมบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ชมเพื่อนอย่างสร้างสรรค์”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครุมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “ชมเพื่อนอย่างสร้างสรรค์” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน” (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า / ดินสอ / ยางลบ และอธิบายวิธีการทำกิจกรรม) “ขอให้ทุกคนเขียนชื่อที่มูมขวาของกระดาษเปล่า”

สมาชิกกลุ่ม : (ทำตามคำสั่ง)

ผู้นำกลุ่ม : “ให้นำกระดาษนั้นติดสี่ด้านหลังของตนเองแล้วให้เพื่อนในกลุ่มทุกคนเขียนชมเชยด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ (ห้ามใช้ถ้อยคำที่เพื่อนอ่านแล้วไม่สบายใจ) ครุให้เวลาประมาณ 10 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (นำกระดาษของตนเองให้เพื่อนเขียนข้อความให้จนครบทุกคน)

ผู้นำกลุ่ม : (จับเวลาจนครบ 10 นาที) “ให้ทุกคนอ่านข้อความตามที่เพื่อนได้เขียนให้ ครุให้เวลาประมาณ 3 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (อ่านข้อความชมเชยจากเพื่อน)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทุกคนทำเสร็จแล้ว) “เมื่อทุกคนอ่านแล้วให้แสดงความรู้สึก และขอให้เพื่อนๆ ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็น”

- สมาชิกกลุ่ม :** (ร่วมทำกิจกรรม ชักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)
- ผู้นำกลุ่ม :** อธิบายเกี่ยวกับการพูดกับบุคคลอื่นด้วยถ้อยคำเชิงบวกหรือเชิงสร้างสรรค์ว่าจะส่งผลให้ผู้ฟังรู้สึกดีและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันต่อไป “ครูขอให้ทุกคนคิดตามว่าในทางกลับกันหากเรากระทำกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นเหมือนกับที่เพื่อนได้แสดงต่อเราในทางบวกผลของการกระทำนั้นก็จะส่งผลให้เพื่อนหรือผู้อื่นมีความสุขได้เช่นเดียวกัน”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าการให้ความสุขกับคนอื่นจะเป็นการส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกัน ครูขอให้พวกเราลองเล่าเรื่องที่ได้รับผลกระทบจากการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เรามีกำลังใจคนละ 1 เรื่อง”
- สมาชิกกลุ่ม :** (ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องและ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่ม :** “จากกิจกรรมทั้งสองกิจกรรมนี้ ครูอยากให้นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมนี้ เราจะได้เห็นถึงตัวตนของเรา สิ่งต่างๆ ที่นำมาประกอบกันเพื่อทำให้เกิดการส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกันจะสร้างความรู้สึกที่ดีต่อกันและส่งเสริมให้คนเรารู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้นได้เช่นกัน มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

- ผู้นำกลุ่ม :** “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เราจะมาพบกันครั้งต่อไปในวันที่เวลา.....น. สำหรับในวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี” (ผู้นำกลุ่มเก็บงาน และอุปกรณ์)

- การประเมินผล:**
1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
 2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 4

ครั้งที่ 5 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในชีวิตของตนเองที่มีความแตกต่างถึงปัจจุบัน และอนาคต
 2. เป็นกิจกรรมที่สะท้อนให้สมาชิกเข้าใจถึงประสบการณ์ ความฝันในอดีต และเป้าหมายในอนาคต
 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “กำเนิดชีวิต”

อุปกรณ์ : 1. ภาพวิดีโอสั้น เรื่อง “กำเนิดชีวิต”

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 4

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน เราพบกันเป็นครั้งที่ 5 แล้ว ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมครั้งต่อไป ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วก่อน คือ เราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกันและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองอย่างไรบ้าง ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิด ความรู้สึก)

2. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาการทำกิจกรรม “กำเนิดชีวิต”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ที่พวกเราได้กลับไปคิดและสำรวจตนเองในด้านอื่นๆ ซึ่งทำให้นักเรียนได้เข้าใจตนเองมากขึ้น สำหรับวันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “กำเนิดชีวิต” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน พวกเราทราบไหมว่าวิถีชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนเติบโตมาถึงปัจจุบัน ทุกคนต้องมีเหตุการณ์หลายๆ เรื่องที่ตนเองจดจำไว้ ซึ่งมีทั้งเรื่องที่น่าประทับใจ ดีใจ เศร้าใจ เกิดขึ้นกับทุกคนนี้นักเรียนรู้หรือไม่ว่าก่อนที่จะมาเป็นคนอย่างเราได้มันเกิดมาได้อย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและคิดตาม)

ผู้นำกลุ่ม : “ครูขอให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบสักครูหนึ่ง บางคนอาจจะหลับตาด้วยก็ได้ และนึกถึงภาพ “อดีตตั้งแต่จำความได้” ของตนเอง เหตุการณ์ที่ตนเองจดจำได้ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน รวมไปถึงสิ่งที่อยากจะให้เกิดขึ้นในอนาคต ครูให้เวลาประมาณ 5 นาที”

- สมาชิกกลุ่ม : (นั่งอยู่ในความสงบ นึกถึงภาพอดีตของตนเอง)
- ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มจับเวลาประมาณ 5 นาที และนำเสนอต่อ) “ตอนนี้ทุกคนคงมองเห็นภาพชีวิตของตนเองแล้วนะ ขอให้แต่ละคนพูดคุยเรื่องราวชีวิตของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมกันนี้ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถามและแสดงความคิดเห็นด้วย”
- สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอเรื่องราวถนนชีวิตของตนเอง ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับถนนชีวิตของเพื่อนสมาชิก)
- ผู้นำกลุ่ม : “จะเห็นได้ว่าชีวิตของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไป ต่อไปครูจะให้พวกเราชมวิดีโอ การกำเนิดชีวิต และหลังจากชมวิดีโอแล้วให้พวกเราพร้อมกันแสดงความคิดเห็น”
- สมาชิกกลุ่ม : (หลังจากได้ชมวิดีโอแล้วสมาชิกแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมในวันนี้ จะเห็นได้ว่า คนเราทุกคนล้วนแต่มีความแตกต่างกันไป แต่ทุกชีวิตก็มีค่า เราคือสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดเรามา พ่อแม่ทุกคนรักลูกอย่างไม่มีเหตุผล แล้วเรารักตัวเองแค่ไหน เราจะทำอะไรให้กับพ่อแม่ และตัวเราเองในสิ่งที่เป็นประโยชน์บ้าง มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป แจกใบงาน เรื่อง “ปัญหาของข้าพเจ้า” และมอบหมายงาน

- ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ให้บันทึกลงในใบงานที่แจกให้ นำงานมาส่งคราวหน้า เราจะพบกันครั้งต่อไป ในวันที่.....เวลา..... สำหรับวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

- การประเมินผล** : 1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกทบทวนเสียงครั้งที่ 5

ครั้งที่ 6 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

- จุดมุ่งหมาย** : 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผล
- เนื้อหาหลัก** : การตัดสินใจหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิด และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาเลือกที่จะกระทำการใดสิ่งหนึ่ง อย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การกำหนดทางเลือกที่จะควรทำการวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มี และการตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด
- ระยะเวลา** : 90 นาที
- กิจกรรม** : “อะไรดีเอ๋ย”
- อุปกรณ์** : 1. กระดาษเปล่า
2. ใบงาน เรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”
3. ดินสอ / ยางลบ
- วิธีดำเนินการ** :
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 5 และติดตามงานที่มอบหมาย
- ผู้นำกลุ่ม** : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครึ่งนี้เป็นครั้งที่ 6 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้ ครูจะนำพวกเราเข้าสู่กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วก่อน คือ เราได้รู้จักเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงการมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายในอนาคต และก่อนที่จะปิดกลุ่มครูได้ให้การบ้าน คือ การสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้แต่ละคนบอกกับกลุ่มว่ามีปัญหาอะไรบ้างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีวิธีแก้ไขปัญหายังไร”
- สมาชิกกลุ่ม** : (เล่าปัญหาของตนเอง รวมทั้งวิธีการแก้ไข และให้ความเห็นเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และวิธีการแก้ไขของเพื่อนสมาชิกคนอื่น)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จากที่ฟังเพื่อนๆ ในกลุ่มเล่าปัญหา และวิธีการแก้ไข จะเห็นได้ว่าแนวทางการแก้ปัญหา คือ การใช้ความคิดค้นหาสาเหตุของปัญหา และหาทางแก้ไข ซึ่งอาจจะมีได้มากกว่า 1 ทางเลือก ซึ่งหากเราได้วิเคราะห์ให้ไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ เราก็สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างถูกต้องและผิดพลาดน้อยที่สุด”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “อะไรดีเอ่ย”

ผู้นำกลุ่ม : “วันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “อะไรดีเอ่ย” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า / ดินสอ / ยางลบ นำสนทนาและอธิบายวิธีการทำกิจกรรม) “ในการดำรงชีวิตของคนเรา มีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีความจำเป็นมากและขาดไม่ได้ พวกเราคิดว่ามีอะไรบ้าง (สมาชิกแสดงความคิดเห็น) บางสิ่งก็มีความจำเป็นบ้างแต่ไม่ใช่ถึงกับขาดไม่ได้ นักเรียนคิดว่ามีอะไรบ้าง (สมาชิกแสดงความคิดเห็น) และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่มีความจำเป็นเลย ครูจะให้พวกเรานึกถึง สิ่งของประเภทเดียวกันที่ตนเองมีอยู่มา 6 อย่าง เช่น เครื่องเขียน เครื่องไฟฟ้า ของใช้ หรือ เครื่องประดับ ให้เขียนลงในกระดาษที่แจกให้ ครูให้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (นึกถึงสิ่งของประเภทเดียวกัน 6 อย่าง และเขียนลงในกระดาษ)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตดูว่าสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว และนำสนทนาต่อ) “ต่อจากนั้นให้เลือกสิ่งของมา 1 อย่างที่คิดว่ามีความสำคัญมากที่สุด แล้วบอกกับกลุ่มพร้อมกับให้เหตุผลด้วยว่า เพราะเหตุใดจึงให้ความสำคัญกับของสิ่งนั้นเป็นอันดับ 1”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งของที่เลือกเป็นอันดับ 1 ร่วมกันซักถามเพื่อนสมาชิกคนอื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้การตัดสินใจในการเลือกของตนเองมากขึ้น)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปตามข้อมูลที่ได้จากสมาชิกกลุ่ม ใช้การซักถาม สนับสนุนและกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความร่วมมือในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน) (ผู้นำกลุ่มเก็บงานดินสอ / ยางลบ)

3. ผู้นำกลุ่มนำเสนอสนทนาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการตัดสินใจ

ผู้นำกลุ่ม : “ในชีวิตของแต่ละคนจำเป็นต้องมีการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พวกเราช่วยกันคิดว่า การตัดสินใจมีหลักเกณฑ์หรือขั้นตอนการตัดสินใจอย่างไรบ้าง ให้อีกประสบการณ์ของตนเองมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (เล่าประสบการณ์ของตนเองที่ต้องการตัดสินใจ เปิดเผยตนเอง ซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราวการตัดสินใจของเพื่อนสมาชิกคนอื่น เพื่อให้ตนเอง และเพื่อนสมาชิกคนอื่นเกิดการรับรู้ว่าการตัดสินใจที่ผิดพลาดผลที่ตามมาเป็นอย่างไร)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ในการตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกสิ่งของ เครื่องใช้ที่เป็นสิ่งประกอบภายนอกหรือตัดสินใจในเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นการรู้จักจัดอันดับความสำคัญของสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ การวิเคราะห์ให้ตรงให้ดี จะทำให้การตัดสินใจนั้นๆ ง่ายขึ้น และมีโอกาสผิดพลาดได้น้อย นอกจากนี้หากเราไม่สามารถตัดสินใจเลือกได้ การไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือบุคคลที่เราไว้วางใจ ก็เป็นการแก้ปัญหาอีกวิธีหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน เรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”) “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ครูมีการบ้านให้ไปวางแผนเกี่ยวกับเป้าหมาย หรือสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำ โดยจัดลำดับความสำคัญของแผนการว่า ควรจะทำการใดก่อนและหลังตามลำดับ ให้เหตุผลประกอบด้วย ให้นำงานมาส่งคราวหน้า เราจะพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อนที่จะ

ทำกิจกรรมครั้งต่อไป เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงเท่านี้ สวัสดี”

- การประเมินผล:**
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
 2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 6
 3. จากใบงาน เรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”

ครั้งที่ 7 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ
 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ทักษะการตัดสินใจ”

- อุปกรณ์ :**
1. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
 2. ใบงาน 1 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”
 3. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 6 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 7 ของการทำกิจกรรม จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้การใช้เหตุผลวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่มีความจำเป็นมากน้อย ซึ่งทำให้การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่างๆ ง่ายขึ้นและมีโอกาสผิดพลาดน้อยลง และครูได้ฝากการบ้านให้พวกเราจัดลำดับความสำคัญของเป้าหมาย หรือสิ่งที่ต้องการจะทำ ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังก่อน”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและสรุปข้อมูลจากการนำเสนอของสมาชิกกลุ่ม และนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก การตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะต้องตัดสินใจ ทั้งนี้ เพราะเหตุผลของบุคคลแต่ละคนนั้นแตกต่างกันไป ดังนั้นในวันนี้เราจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจ เกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจ เพื่อที่เราจะได้มีทักษะการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล และเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

ก่อนอื่น ครูจะให้พวกเรานึกถึงเรื่องราว หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของตัวเอง ที่ต้องมีการตัดสินใจ อาจเป็นเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และได้มีการตัดสินใจไปแล้ว เรามีวิธีการอย่างไรและผลของการตัดสินใจนั้นเป็นอย่างไร หรือเป็น เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ ที่ยังไม่มีทางออกว่าจะตัดสินใจอย่างไร หรือยังรู้สึกไม่มั่นใจต่อการตัดสินใจ แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง ซึ่งในวันนี้เราอาจได้ ทางออกที่ดี จากการแนะนำของเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม และการที่เราได้มีส่วนร่วม ในการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนคนอื่นๆ จะทำให้เราได้พัฒนาตนเอง และการทำงานของกลุ่มก็สามารถดำเนินไปสู่ เป้าหมายที่กลุ่มต้องการได้ ใครพร้อมที่จะเล่าให้เพื่อนฟังเชิญ”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในชีวิตของตนเอง ที่ต้องตัดสินใจเลือก ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลที่ตามมาของการตัดสินใจ ซักถามและมีส่วนร่วมในการ แสดงความคิดเห็นในเรื่องราวการตัดสินใจของเพื่อน ให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้ง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลมากขึ้น)

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และนำสมาชิกฝึกทักษะการตัดสินใจ

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” และใบงาน 1 เรื่อง “ทักษะ การตัดสินใจ”) “จากเรื่องราวการตัดสินใจที่สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง จะเห็นได้ว่า การตัดสินใจที่ขาดการคิดไตร่ตรอง ขาดการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียที่จะตามมา ภายหลัง เป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาดและเกิดผลเสียตามมามากมาย ดังนั้นเรา มา เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจ จากใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจจะเห็นได้ว่า การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ (1) การกำหนดทางเลือก ที่จะตัดสินใจ (2) วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก (3) ตัดสินใจเลือก ทางเลือกหนึ่ง และ (4) หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ ใครมีคำถามหรือข้อสงสัยตรงไหนบ้าง (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”)

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปครูจะให้พวกเราได้ฝึกทักษะการตัดสินใจ จากเรื่องราวของตัวเองที่ได้ ร่วมพูดคุยกันไปเมื่อสักครู่ โดยให้วิเคราะห์ใน 4 ประเด็น และเขียนในใบงาน 1 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ” ครูให้เวลาประมาณ 5 นาที” (ผู้นำกลุ่มแจกดินสอ/ยางลบ)

- สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกทักษะการตัดสินใจ วิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ และเขียนลงในใบงาน)
- ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟังทีละคน ใน 4 ประเด็น ตามใบงาน เริ่มจากใครก่อนดี ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”
- สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ช่วยกันซักถาม ให้คำแนะนำและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)
- ผู้นำกลุ่ม : (เก็บใบงาน 1 / ดินสอ / ยางลบ)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมวันนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือกวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหา และสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจนั้นสามารถบรรลุเป้าหมาย ก็ถือว่า เป็นการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การตัดสินใจยังมีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลแต่ละคน จึงควรต้องระมัดระวังมิให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ หรือพยายามตัดสินใจเลือกดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาให้มีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ยุ่งยาก และไม่มีวิธีใดที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล หรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป ใครอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

- ผู้นำกลุ่ม : (“สำหรับวันนี้ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดีมาตลอด จากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันมาทั้งหมด 7 ครั้ง ทุกคนมีความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ โดยให้สอบถามเรื่องราวต่างๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจและยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”)

- การประเมินผล:**
1. จากการตอบแบบประเมิน
 2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
 3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 7

ใบงาน 7.1 “ขั้นตอนการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำอะไรสิ่งหนึ่ง
การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา ทำ / ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ

ครั้งที่ 8 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้จักความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลและ
ผลกระทบในกระบวนการตัดสินใจ

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อเราได้ตัดสินใจไปแล้ว”

- อุปกรณ์ :**
1. กระดาษเปล่า
 2. ใบงาน เรื่อง “มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อเราได้ตัดสินใจไปแล้ว”
 3. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 7

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 8 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้ ครูจะนำพวกเรา
เข้าสู่กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล
ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วอีกครั้ง คือ เราได้รู้จักเข้าใจตนเองมากขึ้น

รวมถึงการมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายในอนาคต และเราจะมีเหตุผลในการตัดสินใจอย่างไรและทราบหรือไม่ว่าผลจากการตัดสินใจนั้นจะมีผลกระทบอย่างไร”

- สมาชิกกลุ่ม :** (เล่าหลักการการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งวิธีการแก้ไข และให้ความเห็นเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และวิธีการแก้ไขของเพื่อนสมาชิกคนอื่น)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปเพิ่มเติม) “จากที่ฟังเพื่อนๆ ในกลุ่มเล่าปัญหา และวิธีการตัดสินใจ จะเห็นได้ว่าแนวทางการเลือกสิ่งต่างๆ คือ การใช้ความคิดค้นหาสาเหตุของปัญหา และหาทางแก้ไข ซึ่งอาจจะมีได้มากกว่า 1 ทางเลือก ซึ่งหากเราได้วิเคราะห์ไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ เราก็สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและผิดพลาดน้อยที่สุด”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อเราได้ตัดสินใจไปแล้ว”

- ผู้นำกลุ่ม :** “วันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อเราได้ตัดสินใจไปแล้ว” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกันครูขอให้อาสาสมัครเล่นบทบาทสมมติตามใบงานเรื่อง “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อเราได้ตัดสินใจไปแล้ว” ครูให้เวลาประมาณ 20 นาที”
- สมาชิกกลุ่ม :** (นำใบงานขึ้นมาอ่านจากนั้น สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สังเกตว่าสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว และนำสนทนาต่อ)
“จากการแสดงที่พวกเราได้ร่วมกันแสดงแล้วนั้น ขอให้ทุกคนช่วยกันอภิปรายของบทบาทสมมติว่า พฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับผลที่กระทบอย่างไร เราสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรามากน้อยแค่ไหน คุณเคยทำให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น โดยการเลือกกระทำหรือไม่ อย่างไรในชีวิตของตนเอง มีอะไรบ้างที่คุณอยากจะเปลี่ยนแปลง คุณสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิดเห็นร่วมกัน)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปตามข้อมูลที่ได้จากสมาชิกกลุ่ม ใช้การซักถาม สนับสนุนและกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความร่วมมือในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งออกเป็นสองกลุ่มแล้วเล่นเกมส่ “ตัดสินใจ”

ผู้นำกลุ่ม : “ในชีวิตของแต่ละคนจำเป็นต้องมีการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้พวกเราแบ่งออกเป็นสองกลุ่มๆ หนึ่งออกไปนอกห้องแล้วรอฟังคำสั่ง กลุ่มที่สองอยู่ในห้องเรียนแล้วแบ่งออกอีกสองกลุ่ม ครูใช้เวลา 3 นาที กลุ่มที่อยู่ในห้องเรียนให้ปิดประตู และกลุ่มที่อยู่นอกห้องเรียนห้ามดูหรือรู้เห็นสิ่งต่างๆในห้องเรียน”

สมาชิกกลุ่ม : (แบ่งกลุ่มแล้วทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด)

ผู้นำกลุ่ม : (สำหรับกลุ่มที่อยู่ในห้องเรียนกลุ่มหนึ่งยืนบนเก้าอี้ และอีกกลุ่มยืนบนพื้น เมื่อเปิดประตูให้เพื่อนนอกห้องเรียนเข้ามา ให้ทุกคนใช้ท่าทางแสดงการชักชวนให้เพื่อนทำตาม โดยห้ามใช้เสียง จากนั้นผู้นำกลุ่มไปเปิดประตูห้องแล้วให้กลุ่มที่อยู่นอกห้องเรียนเข้ามา)

สมาชิกกลุ่ม : (กลุ่มที่อยู่ในห้องเรียนทำตามคำสั่ง แล้วกลุ่มนอกห้องเรียนเข้ามาแล้วทำตามเพื่อนที่ชักชวนโดยใช้หลักของการตัดสินใจว่าจะเลือกทำตามกลุ่มไหนดี)

ผู้นำกลุ่ม : (จากการที่เพื่อนทำตามเพื่อนที่ชักชวนให้เราทำตาม เราได้ทำตามเพื่อนหรือไม่ และที่เราทำตามเพื่อนนั้นเพราะอะไร ให้อภิปราย)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ในการตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกสิ่งของ เครื่องใช้ ที่เป็นสิ่งประกอบภายนอกหรือตัดสินใจในเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นการรู้จักจัดอันดับ ความสำคัญของสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ การวิเคราะห์ให้ไตร่ตรองให้ดี จะทำให้การตัดสินใจนั้นๆ ง่ายขึ้น และมีโอกาสผิดพลาดได้น้อย นอกจากนี้หากเราไม่สามารถตัดสินใจเลือกได้ การไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือบุคคลที่เราไว้วางใจ ก็เป็นการแก้ปัญหาอีกวิธีหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย มิใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน เรื่อง “อย่าเลือกผิด”) “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้ไปศึกษาจากใบงาน โดยคร่าวหน้า เราจะพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อนที่จะทำกิจกรรมครั้งต่อไป เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่..... เวลา.....น. สำหรับวันนี้ ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงเท่านี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 8
3. จากใบงาน เรื่อง “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อเราได้ตัดสินใจไปแล้ว”

ครั้งที่ 9 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ทักษะการตัดสินใจ”

อุปกรณ์ :

1. ใบงาน 1 เรื่อง “อย่าเลือกผิด”
2. ใบงาน 2 เรื่อง “ทำงานอะไรดี”
3. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 8 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครึ่งนี้เป็นครั้งที่ 9 ของการทำกิจกรรม จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้การใช้เหตุผลวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่มีความจำเป็นมากขึ้น ซึ่งทำให้การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่างๆ ง่ายขึ้นและมีโอกาสผิดพลาดน้อยลง”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอใบงาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและสรุปข้อมูลจากการนำเสนอของสมาชิกกลุ่ม และกล่าวนำเข้าสู่บทเรียน ในกิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ต่อไปเราจะให้สมาชิกอาสาสมัครเลือกของที่ครูเตรียมไว้ตามใบงานที่ให้ เป็นการบ้าน”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอว่าเพราะอะไรผู้ที่อาสาสมัครถึงได้เลือกสิ่งของนั้น)

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และนำสมาชิกฝึกทักษะการตัดสินใจ

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “ทำงานอะไรดี” ใครมีคำถามหรือข้อสงสัย ตรงไหนบ้าง (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้เรื่อง “ทำงานอะไรดี”)

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปครูจะให้ฝึกทักษะการตัดสินใจจากเรื่องราวของตัวเองของอาสาสมัคร ตามใบงานแล้วตอบคำถามของครูว่า ก. อาชีพที่สุจริตได้แก่อาชีพอะไรบ้าง ข. อาชีพที่ทุจริตมีอาชีพอะไรบ้าง ค. อาชีพทั้งสองอย่างแตกต่างกันอย่างไร ง. อาชีพทั้งสองอย่างจะมีผลต่อชีวิตเราและอนาคตเราเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร)

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกทักษะการวิเคราะห์ตาม และเขียนลงในใบงาน)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง ทีละคน ใน 4 ประเด็นตามใบงาน เริ่มจากใครก่อนดี ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกัน ชักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ช่วยกันซักถาม ให้คำแนะนำและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมวันนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตัดสินใจเป็น สิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือกวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหา และสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจนั้นสามารถบรรลุเป้าหมาย ก็ถือได้ว่าเป็นการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การตัดสินใจยังมีผลต่อ

คุณภาพชีวิตของบุคคลแต่ละคน จึงควรต้องระมัดระวังมิให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ หรือพยายามตัดสินใจเลือกดำเนินการ เพื่อแก้ไขปัญหาให้มีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ยุ่งยาก และไม่มีวิธีใดที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล หรือวัตถุประสงค์ ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป ใครอยากจะทำจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดีมาตลอด จากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันมาทั้งหมด 9 ครั้ง ทุกคนมีความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ โดยให้สอบถามเรื่องราวต่างๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจและยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เราช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนของการตัดสินใจ และเขียนลงในใบงานที่ครูแจกให้ ในคราวหน้าให้นำงานมาส่ง เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 9

ใบงาน 9.1

คุณลักษณะงานหรืออาชีพที่ดี

งานหรืออาชีพที่ดีนั้นมีสิ่งประกอบที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. เป็นอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายหรือไม่ผิดศีลธรรมอันดี
2. ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น
3. มีความคุ้มค่าต่อการลงทุนหรือลงแรง
4. มีความมั่นคง
5. มีความก้าวหน้า
6. เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของเรา
7. มีความสุขกับการทำงาน

ครั้งที่ 10 การปฏิเสธต่อรอง

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองในเรื่องการปฏิเสธต่อรอง
 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการปฏิเสธต่อรอง
 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นผลเสียของการไม่รู้จักปฏิเสธต่อรอง
- เนื้อหาหลัก :** การปฏิเสธหรือการเจรจาต่อรอง หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถของบุคคล เพื่อบอกความต้องการของตนเอง และแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน โดยใช้การสื่อสารเพื่อเจรจาต่อรองให้เป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “เพื่อนที่รู้จัก”
- อุปกรณ์ :**
1. ใบงาน เรื่อง “เพื่อนที่รู้จัก”
 2. ดินสอ / ยางลบ
- วิธีดำเนินงาน :**
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 9 และติดตามงานที่มอบหมาย
- ผู้นำกลุ่ม :** “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 10 ของการทำกิจกรรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับวันนี้ เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสธต่อรอง แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมใหม่ เรามาทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วก่อน คือ เราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ ทำให้มีแนวทางในการตัดสินใจที่เหมาะสมและมีเหตุผลมากขึ้น และครูได้ฝากงานให้กลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจโดยให้ไปสอบถามเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ของเพื่อนคนอื่นที่ต้องตัดสินใจและยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เราช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ ใครจะเล่าให้เพื่อนและครูฟังก่อน”
- สมาชิกกลุ่ม :** (ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “เพื่อนที่รู้จัก”
- ผู้นำกลุ่ม :** “ดีมาก ครูขอชมเชยและขอใจที่ทุกคนให้ความสำคัญกับงานที่ครูฝากให้กลับไปทำหลังจากเลิกกิจกรรมแต่ละครั้ง ครูหวังว่าพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมไปฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีโอกาส จะเห็นได้ว่านอกจาก

ตัวเราเองจะมีการพัฒนาขึ้นแล้ว ยังได้ช่วยเหลือเพื่อนคนอื่นๆ อีกด้วย สำหรับวันนี้ จะให้พวกเราช่วยกันพูดคุยเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จัก ทั้งในทางบวกและทางลบ โดยให้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จัก ในทางบวกก่อน และตามด้วยเพื่อนที่รู้จักในทางลบ ที่เขามาชวนเราไปร่วม ทำกิจกรรมไม่ดี และเกิดผลเสียอย่างไร ให้เราช่วยกันแบ่งปันประสบการณ์ ที่เกิดขึ้น โดยตรงกับตัวเองด้วยการเล่าเรื่อง เพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มทุกคนจะต้อง เก็บเป็นความลับ ไม่นำออกไปพูดหรือล้อเลียนภายหลัง และให้เพื่อนๆ แสดงความคิดเห็นให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จักในทางบวก และทางลบ ชักถามให้ ข้อแนะนำ และแสดงความคิดเห็นในเรื่องราวของเพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำ กิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าทุกคนต้องมีเพื่อน ไม่มีใครสามารถอยู่ได้ตามลำพัง เพื่อนอาจเป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือเราได้ แต่บางครั้งเพื่อนอาจชักชวนไป ในทางที่ผิดได้ เช่น ชักชวนหนีโรงเรียน เสพยาเสพติด ดื่มเหล้า เล่นการพนัน ล่าสัตว์ทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักเลือกคบเพื่อน ที่จะชักจูงเราไป ในทางที่ดี นอกจากนี้แล้ว จากกิจกรรมในครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญ ของการสื่อสาร เพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นกับเพื่อน หากมีเพื่อน มาชวนไปทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย ไม่เหมาะสม หรือเป็นโทษ เช่น เล่นการพนัน เสพยา หนีโรงเรียน หรืออื่นๆ เราสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้โดยการปฏิเสธ ที่ต้องอาศัยการพูดคุย หรือใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม ที่ไม่ก่อให้เกิด ความขัดแย้ง หรือเกิดความรุนแรงขึ้น ได้ระหว่างเรากับเพื่อน มีใครอยากซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบงานเรื่อง “เพื่อนที่รู้จัก”) “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และก่อนจากกันในวันนี้ ครูฝากการบ้านให้พวกเราเขียนความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนหรือใครก็ได้ ที่มีพฤติกรรมไม่ดีที่มาชวนเราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี พร้อมทั้งหาวิธีการหรือแนวทางในการปฏิเสธ โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้อย่างไรบ้าง ให้นำงานมาส่งในคราวหน้า เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล:

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 10
3. จากใบงาน เรื่อง “เพื่อนที่รู้จัก”

ใบงาน 10.1

เพื่อนที่รู้จัก

ให้ยกตัวอย่างเพื่อนที่รู้จักมาหนึ่งคน แล้วบอกถึงลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของเพื่อนว่าเป็นคนอย่างไร และพิจารณาว่า เพื่อนผู้นั้นมีพฤติกรรมทางบวกหรือมีพฤติกรรมทางลบ

ครั้งที่ 11 การปฏิเสธต่อรอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธการชักชวนได้โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ไม่ตามใจเพื่อน”

อุปกรณ์ :

1. ใบความรู้ “ขั้นตอนการปฏิเสธ”
2. ใบกิจกรรม “ไม่ตามใจเพื่อน”
3. ใบงาน การปฏิเสธเรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”
4. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 10 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 11 ที่เราพบกัน วันนี้ยังคงเป็นกิจกรรมที่จะพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสธต่อรอง จากกิจกรรมครั้งที่ 10 เราได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการปฏิเสธ ทำให้เรารู้ว่าการปฏิเสธต่อรองเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพูดคุย หรือเจรจาต่อรองกับเพื่อน หรือบุคคลอื่นที่มาชักชวนให้เราไปทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย หรือสิ่งที่เป็นอันตราย และครูได้ฝากงานให้ไปเขียนบรรยายความรู้สึก เกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนหรือใครก็ได้ที่ไม่ดี มาชักชวนไปทำพฤติกรรมที่ไม่ดี และให้หาวิธีหรือแนวทางในการปฏิเสธ โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

ผู้นำกลุ่ม : “เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน ที่จะนำผลเสียมาสู่ตนเองได้ โดยยังสามารถรักษามิตรภาพที่ดีไว้ได้ ในวันนี้เราจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ ซึ่งเป็นวิธีการขั้นต้นที่เราสามารถจะฝึกปฏิบัติได้จากการเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จัก ที่มาชวนเราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี หรือไม่เห็นด้วย ให้บอกกับกลุ่มถึงข้อดี ข้อเสียของการยอมตามคำขอร้องของเพื่อนที่มาชักชวนไปทำพฤติกรรมไม่ดี คืออะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น บอกข้อดี ข้อเสียของการไม่ปฏิเสธ)

ผู้นำกลุ่ม : (นำเสนอหน้าต่อ) “และจากประสบการณ์ที่สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง ลองบอกข้อดี ข้อเสียของการปฏิเสธว่าคืออะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น บอกข้อดี ข้อเสียของการปฏิเสธ)

ผู้นำกลุ่ม : (นำเสนอหน้าต่อ) “จะเห็นได้ว่าการปฏิเสธที่เราใช้ ยังไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะผลที่ตามมา ทำให้เพื่อนเกิดความไม่พอใจ โกรธ ใช้คำพูดไม่สุภาพ หรือเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน ดังนั้นเรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิเสธว่ามีวิธีการอย่างไร เพื่อที่เราจะได้มีแนวทางในการปฏิเสธ โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้” (ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “ขั้นตอนการปฏิเสธ”)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้ “ขั้นตอนการปฏิเสธ”)

ผู้นำกลุ่ม : “เรามาอ่านไปพร้อมๆ กัน จากใบความรู้ ขั้นตอนการปฏิเสธ มีดังนี้ คือ
(1) บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะโต้แย้งน้อยกว่าการบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว (2) การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด (3) การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ ใครมีคำถามหรือข้อสงสัย

อะไรบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี และให้คู่ตัวอย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธในใบความรู้) “ให้คู่ตัวอย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธในใบความรู้ว่าจะใช้คำพูดว่าอย่างไรบ้าง ต่อจากนี้ให้ลองฝึกเขียนประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ ตามใบกิจกรรมที่ครูจะแจกให้” (ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน” / ดินสอ / ยางลบ) “ครูให้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกเขียนประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตดูว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกบอกกับกลุ่มว่า ประโยคปฏิเสธที่ใช้ตามขั้นตอนการปฏิเสธ คืออะไร เพื่อนๆ สามารถซักถามและแสดงความคิดเห็นได้”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการปฏิเสธโดยแสดงบทบาทสมมติ

ผู้นำกลุ่ม : “เราอาจยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิเสธ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ครูจะให้พวกเราได้แสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมมติสถานการณ์ขึ้นมา และจับคู่กันแสดงเป็นผู้ที่มาชักชวน และเป็นผู้ปฏิเสธการชวนของเพื่อน สลับเปลี่ยนบทบาทกันคนละ 1 ครั้ง และหลังจากนั้นให้แต่ละคู่ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงของกลุ่มของตนเองว่า ทำทาง น่าเสียด คำพูด เป็นอย่างไร แสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจนหรือไม่ ถ้าไม่ชัดเจนเพื่อนควรจะปรับปรุงแก้ไขอย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (จับคู่กันแสดงบทบาทสมมติ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

(สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการแสดงของเพื่อน ให้ข้อเสนอแนะ สมาชิกคนอื่นๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน เราสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เช่น เสพยาเสพติด ลักขโมย หนีโรงเรียน เป็นต้น เราสามารถแสดงความคิดเห็นได้”

โดยการบอกความรู้สึกประกอบเหตุผล แต่โดยส่วนใหญ่ที่เราไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะ โกรธ กลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม หรืออื่นๆ แต่ถ้าเรานำวิธีปฏิเสธตามขั้นตอนที่ได้ฝึกในกิจกรรมวันนี้ไปใช้ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะปฏิเสธเพื่อน ได้ ทำให้ไม่เสียเพื่อน และยังคงรักษามิตรภาพที่ดีไว้ได้ อย่างไรก็ตาม การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน การปฏิเสธเรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”) “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูฝากงานให้ได้กลับไปฝึกประโยชน์ปฏิเสธ ให้ไปทำกิจกรรมที่ไม่เห็นด้วยตามขั้นตอนการปฏิเสธ โดยคิดบทสนทนาเพื่อปฏิเสธการชักชวนตามสถานการณ์ต่างๆ ที่เคยประสบมา และเขียนลงในใบงานที่แจกให้ นอกจากงานที่ครูให้กลับไปทำแล้ว ครูขอให้นำขั้นตอนการฝึกปฏิเสธไปฝึกปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่นๆ หากมีเพื่อนมาชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมด้วย และในการพบกันคราวหน้าให้นำงานมาส่ง เราจะคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อนที่จะทำกิจกรรมครั้งต่อไป ซึ่งเราจะพบกันเป็นครั้งที่ 12 ในวันที่..... เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล:

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 11
4. จากใบงาน การปฏิเสธ เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”

ครั้งที่ 12 การปฏิเสธต่อรอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มความตระหนักในสภาพความเป็นจริงที่เล็ก ๆ กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันและเชื่อมโยงกันระหว่างการกระทำความคิดเกี่ยวกับกฎหมายและ ยาเสพติด กับการปฏิเสธและการต่อรอง

เนื้อหาหลัก การปฏิเสธหรือการเจรจาต่อรอง หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถของบุคคล เพื่อบอกความต้องการของตนเอง และแสดง ความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน โดยใช้การสื่อสารเพื่อเจรจาต่อรองให้เป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “วิเคราะห์ข่าว”

อุปกรณ์ : 1. หนังสือพิมพ์ฉบับภาษาไทย จำนวน 15 ฉบับ ไม่ซ้ำกัน
2. ดินสอ / ยางลบ / กรรไกร
3. แผ่นแข็งบรรจุคำแนะนำ
4. ใบงานเรื่องการ “วิเคราะห์ข่าว”

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 11 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครึ่งนี้เป็นครั้งที่ 12 ของการทำกิจกรรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต สำหรับวันนี้ เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสธต่อรอง แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมใหม่ เรามาทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วก่อน คือ เราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ ทำให้มีแนวทางในการตัดสินใจได้เหมาะสมและมีเหตุผลมากขึ้น และครูได้ฝากงานให้กลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ โดยให้ไปสอบถามเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจและยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เราช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ ใครจะเล่าให้เพื่อนและครูฟังก่อน”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “วิเคราะห์ข่าว”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ครูขอชมเชยและขอบใจที่ทุกคนให้ความสำคัญกับงานที่ครูฝากให้ กลับไปทำหลังจากเลิกกิจกรรมแต่ละครั้ง ครูหวังว่าพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรมไปฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีโอกาส จะเห็นได้ว่านอกจาก ตัวเราเองจะมีการพัฒนาขึ้นแล้ว ยังได้ช่วยเหลือเพื่อนคนอื่นๆ อีกด้วย สำหรับ วันนี้ จะให้พวกเราร่วมกันวิเคราะห์ข่าวจากหนังสือพิมพ์รายวันตามใบงาน การวิเคราะห์ข่าวครูใช้เวลา 20 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ 3-4 คน ตัดข่าวข้อความ รูปภาพ จากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการกระทำผิด แล้วนำมาคิดไว้บนกระดาษ)

ผู้นำกลุ่ม : (ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย ตามเนื้อหาดังต่อไปนี้ ก. สมาชิกอ่าน หนังสือพิมพ์กันอย่างไร หรือดึงข่าวสารข้อมูลจากหนังสือพิมพ์ออกมาแบบไหน เกี่ยวกับความสนใจและทัศนคติของตัวเองวชน ข. สมาชิกให้ความสนใจข่าว ประเภทอาชญากรรมแค่ไหน ค. ข่าวที่ดึงออกมานั้นเกี่ยวข้องกับตนหรือหลายคนเพราะอะไร การให้ความสำคัญต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน จะช่วยให้เด็กพัฒนาในด้านการปฏิเสธและการต่อรองอย่างไร ง. บุคคลที่กระทำ ความผิดในข่าวเขาได้รับผลอย่างไรบ้าง)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำ กิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าทุกคนต้องมีเพื่อน ไม่มีใครสามารถอยู่ได้ตามลำพัง เพื่อนอาจเป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือเราได้ แต่บางครั้งเพื่อนอาจชักชวนไป ในทางที่ผิดได้ เยาวชนเคยเจอหรือพบเห็นเหตุการณ์ที่เพื่อนไปเกี่ยวกับการกระทำผิดหรือไม่ เมื่อพบเห็นเพื่อนกระทำความผิดเรามีความคิดเห็น อย่างไรแล้วเราจะช่วยเพื่อนให้กระทำความผิดได้อย่างไร ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่...เวลา..... สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดิ์”

การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 12

ครั้งที่ 13 การปฏิเสธต่อรอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจและสามารถประเมินต้นทุนและผลประโยชน์จากการได้รับความเสี่ยง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธการชักชวนได้โดยไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถที่จะวิเคราะห์เลือกเพื่อนได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “การเลือกที่จะรับความเสี่ยง”

อุปกรณ์ : 1. ใบงานเรื่อง “การเลือกที่จะรับความเสี่ยง”
2. ใบความรู้เรื่อง “มิตรแท้มิตรเทียม”
3. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 12

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน คราวนี้เป็นครั้งที่ 13 ที่เราพบกัน วันนี้ยังคงเป็นกิจกรรมที่จะพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการปฏิเสธต่อรอง จากกิจกรรมครั้งที่ 12 เราได้รับรู้เกี่ยวกับผลการกระทำความคิด และการที่เราช่วยเหลือเพื่อนในการป้องกันไม่ให้ไปกระทำผิด รวมถึงการหากลไกต่างๆ ที่จะถูกเพื่อนชักนำไปใต้วงที่ไม่ดี มีใครจะนำเสนอความคิดเห็นหรือไม่”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มนำสนทนา เพื่อเข้าสู่กิจกรรม “การเลือกที่จะรับความเสี่ยง”

ผู้นำกลุ่ม : “เพื่อให้เราสามารถปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน ที่จะนำผลเสียมาสู่ตนเองได้ โดยยังสามารถรักษามิตรภาพที่ดีไว้ได้ ในวันนี้เราจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจขั้นตอนการการวิเคราะห์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

โดยเราจะให้เยาวชนทุกคนระดมความคิดและบันทึกความเสี่ยงที่มีขึ้นได้ทุกๆ วัน แล้วแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มๆ ละ 3 คนและให้เยาวชนตั้งชื่อกลุ่ม A B C และพยายามแบ่งงานดังนี้ กลุ่ม A อธิบายความเสี่ยงที่เขาจะได้รับ กลุ่ม B อธิบายต้นทุนของการได้รับความเสี่ยง และกลุ่ม C อธิบายผลประโยชน์ของการได้รับความเสี่ยง”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกดำเนินการตามใบงาน)

ผู้นำกลุ่ม : (นำเสนอหน้าต่อ) “ขอให้สมาชิกอภิปรายและตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหา ดังนี้
ก. ความเสี่ยงอันไหนเป็นความเสี่ยงที่สำคัญที่สุด ข. อะไรมีความสำคัญมากกว่ากัน ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุน และผลประโยชน์ ค. เทคนิคต้นทุน / ผลประโยชน์ช่วยให้เราในการรับความเสี่ยงได้เพียงใด”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ระหว่างต้นทุน และผลประโยชน์ของความเสี่ยง)

ผู้นำกลุ่ม : (นำเสนอหน้าต่อ) “การที่เราได้เข้าใจระหว่างความเสี่ยงและผลจากความเสี่ยง จะช่วยให้เราได้ตระหนักได้ดีขึ้นเกี่ยวกับการที่จะเลือกรับหรือการที่จะปฏิเสธ ความเสี่ยงนั้น และต่อไปครูจะให้พวกเราได้เรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่อง “มิตรแท้และมิตรเทียม” เพื่อให้เราได้รู้และเลือกที่จะเลือกคบเพื่อน ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ “มิตรแท้และมิตรเทียม”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้ “มิตรแท้และมิตรเทียม”)

ผู้นำกลุ่ม : “เรามาอ่านไปพร้อม ๆ กันเมื่ออ่านเสร็จแล้วให้เขียนลักษณะเพื่อนที่ดีและไม่ดี ตามที่เราได้รู้จักมาคนละ 10 ข้อ”

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกเขียนลักษณะเพื่อนที่รู้จัก)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกบอกกับกลุ่มว่า เพื่อนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร โดยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอจากข้อเขียนที่รวบรวมได้จากเพื่อนในกลุ่ม”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำ กิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน เราสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ แต่เราจะต้องสามารถแยกแยะ

ได้ว่าอันไหนคือความเสี่ยงและผลจากความเสี่ยงจะเกิดผลอย่างไรในอนาคต นอกจากนี้ถ้าหากเราสามารถเลือกคบเพื่อนที่ดีก็จะทำให้เรามีแต่ความเจริญก้าวหน้าในชีวิตมากยิ่งขึ้น”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ครูขอใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ซึ่งเราจะพบกันเป็นครั้งที่ 14 ในวันที่.... เวลา....น. สำหรับในวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล:

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 13

ใบงาน 13.1

มิตรแท้และมิตรเทียม

คำว่า มิตร มีรากศัพท์คำเดียวกับคำว่า เมตตา ซึ่งมีความหมายว่า ความรักใคร่ห่วงใยปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เพราะฉะนั้นคำว่า มิตรจึงหมายถึงผู้ที่รักใคร่ชอบพอกัน ปรารถนาดีต่อกัน กล่าวคือ มีความเมตตาทั้ง ทางกาย วาจา ใจ ต่อกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง คำว่ามิตรนั้น มักมีคำที่ใช้แทนกันหลายคำเช่น สหาย แปลว่า ผู้ไปด้วยกันมีความคิดเห็นเหมือนกัน สขา แปลว่า เพื่อน คือผู้คบกัน คู่กันเคยสนิทสนม มิตรมี 2 จำพวกใหญ่คือ มิตรแท้ และมิตรเทียม

มิตรแท้ 4

มิตรแท้มี 4 ประเภท คือ

1. มิตรมีอุปการะ ได้แก่ เพื่อนที่มีบุญคุณ มีลักษณะเป็นผู้ใหญ่คอยคุ้มครองป้องกันเพื่อนของตน ทั้งเป็นที่พึ่งของเพื่อนได้ มีลักษณะ โดยสรุป 4 ประการ ดังนี้คือ

1.1 ป้องกันเพื่อนผู้ประมาท หมายถึง มิตรที่ช่วยป้องกันชีวิตชื่อเสียงและเกียรติยศของเพื่อน

1.2 ป้องกันทรัพย์สมบัติของเพื่อนผู้ประมาท หมายถึง มิตรที่คอยแนะนำห้ามปรามเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนใช้จ่ายทรัพย์สมบัติไปในทางอบายมุขหรือลงทุนที่มีการเสี่ยงเกินไป

1.3 เมื่อมีภัยเป็นที่พึ่งพำนักได้ หมายถึง มิตรที่คอยอุปการะช่วยเหลือเมื่อเพื่อนตกทุกข์
เมื่อเพื่อนมีภัยก็ให้การคุ้มครองป้องกัน

1.4 เมื่อมีฐานะช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก หมายถึง มิตรที่ช่วยเหลือเพื่อน
เมื่อเพื่อนมีความจำเป็นต้องใช้เงิน ออกปากขอยืมเงิน ก็ตอบสนองด้วยดี เสนอให้ยืมเกินกว่าที่ขอยืม
ไม่แสดงความโลภออกมา

2. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ ได้แก่ เพื่อนสนิทเหมือนญาติ ใ่วางใจกัน คอยช่วยเหลือ
เกื้อกูลกัน มีลักษณะโดยสรุป 4 ประการ

2.1 ขยายความลับของตนแก่เพื่อน หมายถึง ต่างฝ่ายต่างเผยความลับของตนแก่เพื่อน
ถ้าความลับนั้นมีจุดอ่อนหรือปมด้อยก็ช่วยกันแก้ไข และเป็นการให้ความ ใ่วางใจซึ่งกันและกัน

2.2 ปิดความลับของเพื่อนมิให้แพร່หลาย หมายถึง มิตรที่มีความจริงใจต่อเพื่อน
รักษาน้ำใจซึ่งกันและเอาไว้โดยการไม่เปิดเผยความลับของเพื่อน ไม่ให้ผู้อื่นรู้

2.3 ไม่ละทิ้งยามวิบัติ หมายถึง เมื่อเวลาที่เพื่อนตกทุกข์ได้ยากก็คอยช่วยเหลือไม่
ละทิ้ง

2.4 แม้ชีวิตก็อาจสละแทนได้ หมายถึง เมื่อเวลาที่เพื่อนตกอยู่ในอันตราย
ก็เข้าช่วยเหลือถึงแม้ตัวเองจะต้องเสี่ยงชีวิตก็ตาม

3. มิตรแนะนำประโยชน์ ได้แก่ เพื่อนที่คอยแนะนำแต่ในทางที่ดี มีลักษณะเหมือนครู
ลักษณะของเพื่อนเช่นนี้มีอยู่ 4 ประการ คือ

3.1 ห้ามไม่ให้ทำชั่ว หมายถึง เห็นเพื่อนทำความชั่ว เพราะความไม่รู้ หรือความ
ประมาทก็กระดองก็เข้าห้ามปรามแสดงถึงเหตุผล ให้เพื่อนมี หิริ คือความรังเกียจต่อความชั่ว
และ โอตตปปะ ความเกรงกลัวผลของความชั่ว

3.2 แนะนำให้ทำแต่ความดี หมายถึง นอกจากห้ามไม่ให้เพื่อนทำชั่วแล้ว
ยังสอนเพื่อนให้รู้จักคุณความดีสอนให้ประพฤติดี

3.3 ให้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยทำ หมายถึง ถ้าเพื่อนยังไม่มีความรู้ในทางหลักธรรม
คุณความดีกฎ แห่งกรรม มากนักก็เล่าให้เพื่อนฟัง

3.4 บอกทางสวรรค์ให้ ทางสวรรค์ หมายถึง ทางไปสู่อนาคตอันสดใส ด้วยการ
แสวงหาความรู้หรือปัญญา

4. มิตรมีความรักใคร่ ได้แก่ เพื่อนประเภทสหายน มีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ

4.1 ทุกข์ ทุกข์ ด้วย หมายถึง เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ไม่ว่าทางใด ทางกายใจ
ก็ให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน ปลอดภัย แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ

4.2 สุข สุข ด้วย หมายถึง มิตรที่เห็นเพื่อนมีความสุขไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ก็พลอยยินดีกับเพื่อนด้วย เข้าไปแสดงความยินดีด้วย

4.3 ได้เถียงผู้ที่ติเตียนเพื่อน หมายถึง เมื่อเห็นคนอื่นติเตียนเพื่อนของเรา ไม่ว่าต่อหน้า และลับหลัง ก็ช่วยพูดจาชี้แจงให้เข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อไม่ให้เพื่อนเสียหาย

4.4 รับรองคนพูดสรรเสริญเพื่อน หมายถึง เมื่อเห็นคนพูดจาชมเชยเพื่อนก็พูดจาสนับสนุน

มิตรเทียม 4

มิตรเทียม มาจากคำว่า มิตรปฏิรูป ซึ่งอาจมีความหมายว่า คนเทียมเป็นมิตรหรือคนปลอมเป็นมิตร ซึ่งมี 4 ประเภทคือ

1. คนปกอลอก คนประเภทนี้ไม่ใช่มิตรแต่แสดงตัวว่าเป็นมิตร ซึ่งหวังผลประโยชน์จากคนที่คบด้วย ซึ่งมี 4 ประเภทคือ

1.1 คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว คือ คนที่เอาเปรียบ

1.2 เสียหน่อย คิดเอาให้มาก คือ เมื่อในกรณีที่ทำการลงทุนจะเสียหน่อยแต่พอได้รับประโยชน์หรือผลตอบแทนแล้ว จะรับเอาแต่มา

1.3 เมื่อมีภัยแก่ตัว จึงรับทำกิจของเพื่อน คือ ตามปกติคนประเภทนี้จะไม่ยอมช่วยเหลือใคร แต่เมื่อตนประสบปัญหาแล้วจึงมาแกล้งแสดงตัวเป็นมิตร

1.4 คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว คือ คนประเภทนี้เป็นคนเห็นแก่ตัว เมื่อคบเพื่อนคนใดแล้วก็จะเห็นแต่ประโยชน์ส่วนตัวเท่านั้น

2. คนดีแต่พูด คนดีแต่พูดไม่ถึงกับใช้คนหลอกลวง แต่เป็นกะล่อน ขอให้ได้พูดในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่วนมากเป็นเรื่องไร้สาระมี 4 ประเภทคือ

2.1 เก็บของล่วงแล้วมาปราศรัย คือ พวกที่คอยเรียกร้องความสนใจ ส่วนใหญ่แล้วจะเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตมาพูด

2.2 อ้างเอาของที่ยังไม่มีมาปราศรัย คือ พวกที่ชอบพูดในเรื่องของอนาคต พูดในทำนองการพยากรณ์ ทำตัวเป็นผู้รอบรู้

2.3 สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่หาประโยชน์มิได้ คือ ถ้าช่วยเหลือคนที่คบกันอยู่ก็จะช่วยเหลือแบบเล่น ให้สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

2.4 ออกปากฟังมิได้ คือ เมื่อเพื่อนต้องการฟังเพราะมีความเดือดร้อนบางอย่าง ก็บ่ายเบี่ยงแบ่งรับแบ่งสู้

3. คนหัวประจบ คนหัวประจบเป็นคนที่คอยตามใจเพื่อน ให้เพื่อนเป็นผู้นำส่วนตนนั้น
ทำตัวเป็นผู้ตาม เพราะหวังผลประโยชน์ไม่ว่าสิ่งใดก็สิ่งหนึ่งคนจำพวกนี้มีอยู่ 4 ประเภทคือ
- 3.1 จะทำชั่วก็คล้อยตาม คือ เมื่อเห็นเพื่อนทำชั่วก็ไม่ห้ามปราม กลับช่วยสนับสนุน
 - 3.2 จะทำดีก็คล้อยตาม คือ เมื่อเพื่อนทำดีก็เห็นด้วยคอยสนับสนุนเอาใจเพื่อน
 - 3.3 ต่อหน้าว่าสรรเสริญ คือ คอยยกย่องเพื่อนต่อหน้าเพื่อเอาใจเพื่อน
 - 3.4 ลับหลังนินทาเพื่อน คือ เมื่อเพื่อน ไม่เห็น ไม่ได้ยิน กลับนินทาว่าร้ายต่างๆ
4. คนชักชวนในทางฉิบหาย คนชักชวนในทางฉิบหาย คบเพื่อนเพื่ออาศัยเพื่อนเป็น
เครื่องมือหาความสนุกเพลิดเพลินของตน มีลักษณะ 4 ประการคือ
- 4.1 ชักชวนคิมน้ำเมา คือ ชักชวนให้เพื่อนคิมนสุราเมรัยซึ่งเป็นโทษทั้งต่อตนเอง
และผู้อื่น
 - 4.2 ชักชวนเที่ยวกลางคืน เช่น เที่ยวตามสถานบริการบันเทิงต่างๆ
 - 4.3 ชักชวนให้มัวเมาในการเล่น คือ เล่นกีฬาหรือเล่นเกมต่างๆ ที่มีการพนันอยู่ด้วย
 - 4.4 ชักชวนเล่นการพนัน หมายถึง การเล่นการพนันล้วนๆ

ครั้งที่ 14 การจัดการกับอารมณ์

- จุดมุ่งหมาย :** 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด
- เนื้อหาหลัก :** อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงออก
ซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์และจะแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้น
ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไป
การแสดงออกทางอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิด
ผลเสียตามมาได้ การควบคุมอารมณ์หรือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์
แสดงออกเห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “คิดแบบไม่เครียด”
- อุปกรณ์ :** 1. ใบกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”
2. เทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง
3. ใบความรู้ เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”
4. ใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”
5. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 13 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 14 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้เราจะพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์ แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรม ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์ ในครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิเสธ ได้ฝึกปฏิเสธ โดยแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งทำให้เรากเกิดความมั่นใจที่จะใช้การปฏิเสธต่อรองกับเพื่อนที่มาชวนไปทำในสิ่งที่เราเห็นว่าไม่ดี หรือเป็นโทษมากยิ่งขึ้น และครูได้ฝากงานให้กลับไปทำเป็นการบ้าน คือใบงาน การปฏิเสธ เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน” โดยให้ไปฝึกเขียนประโยคตามขั้นตอนการปฏิเสธ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยประสบมา ถ้าใครพร้อมแล้วเชิญ”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

ผู้นำกลุ่ม : “นอกจากนี้แล้ว มีใครที่นำเอาวิธีการปฏิเสธ ไปใช้กับเพื่อนคนอื่นๆ บ้าง และผลเป็นอย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : (กล่าวชมเชย) “ดีมาก สำหรับคนที่ได้มีโอกาสนำเอาขั้นตอนการปฏิเสธไปฝึกปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่น ๆ แต่สำหรับคนที่ยังไม่มีโอกาสนำไปทดลองใช้กับเพื่อนที่มาชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ครูขอให้นำไปใช้ในโอกาสต่อไป และให้เอาไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปด้วย”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ เราจะได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด (ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” / ดินสอ) ในขั้นตอนแรกนี้ ให้เราวิเคราะห์ประโยคในตาราง มาดูพร้อมๆ กันว่ามีความรู้สึกอย่างไร ในแต่ละประโยคเมื่ออ่านแล้วเกิดความรู้สึกเครียด หรือไม่เครียด (ผู้นำกลุ่มอ่านแต่ละประโยค และให้สมาชิกคิดตามไปที่แต่ละประโยค) ประโยคที่อ่านแล้วเกิดความรู้สึกเครียด ให้ลองปรับเปลี่ยนประโยคนั้นเป็นคำพูดใหม่ ที่แสดงถึงความไม่เครียดว่า ควรจะแก้ไขอย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (คิดตามในแต่ละประโยค ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยคต่างๆ ที่แสดงถึงความรู้สึกเครียด / ไม่เครียด พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนประโยคให้เป็นประโยคที่แสดงถึงความไม่เครียด)

- ผู้นำกลุ่ม** : “ความคิดของคนเรามีที่ทาง คือความคิดอะไร พวกเราความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับความคิดในทางบวก (คิดแบบไม่เครียด) และมีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้เราเกิดความคิดในทางลบ (คิดแล้วเครียด) แล้วคิดว่าจะมีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยให้เรามีความคิดในทางบวก เพื่อไม่ให้เราเกิดความรู้สึกเครียด”
- สมาชิกกลุ่ม** : (ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็นคำถามที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอ)
- ผู้นำกลุ่ม** : “จะเห็นได้ว่าความคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวก จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต มีสติอยู่กับปัจจุบัน เช่น ฉันมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ฉันทำงานหนักเพื่ออนาคตที่ดี ส่วนความคิดในทางลบ จะทำให้มีความเครียด ทั้งนี้เพราะการตั้งความหวังที่สูงเกินไป เช่น ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ หรือการตำหนิตนเองต่อสิ่งที่ทำผิดพลาด เช่น ความผิดครั้งนี้ทำให้ฉันหมดอนาคต หรือการไม่อยู่กับปัจจุบันหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ของตนเอง เช่น ฉันหมดหวังในชีวิต แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นบวกได้ เช่น การมีอารมณ์ขัน การมองปัญหาอุปสรรคว่าเป็นบทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น การมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีใครอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้างไหม” (ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด / ดินสอ)
- สมาชิกกลุ่ม** : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกฝึกปฏิบัติวิธีการคลายเครียด จากเทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- ผู้นำกลุ่ม** : “ต่อไปครูจะให้ฝึกปฏิบัติการจัดการกับความเครียด จากเทปเสียงการคลายเครียดด้วยตนเอง ก่อนอื่นให้ทุกคนนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย และทำตามคำสั่งจากเทป”
- สมาชิกกลุ่ม** : (ทำตามคำสั่ง และฝึกปฏิบัติวิธีการคลายเครียด)
- ผู้นำกลุ่ม** : (เปิดเทปเสียงคลายเครียดด้วยตนเอง) (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่ม** : “จากกิจกรรมนี้ ให้แต่ละคนได้บอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม”
- สมาชิกกลุ่ม** : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “นอกจากการปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นความคิดทางบวกแล้ว การคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด ด้วยวิธีการที่สมาชิกได้ฝึกไปเมื่อสักครู่นี้ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้คลายเครียดได้ ให้พวกเราจดจำวิธีการนี้ไปใช้ สามารถฝึกได้ด้วยตนเอง ทำได้บ่อยๆ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด ใช้เวลาประมาณ 10 นาทีที่จะช่วยให้คลายเครียดได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการปรับตัวและการเผชิญกับความเครียดได้โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เมื่อเครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ซึ่งทำให้เกิดผลเสียตามมาได้ มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปและมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารใบความรู้ เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” และแจกใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”)

“สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันในวันนี้ ครูมีการบ้านให้พวกเรากลับไปวิเคราะห์ตนเองในชีวิตที่ผ่านมาว่ามีความคิดในทางลบอะไรบ้าง และให้ปรับเปลี่ยนเป็นความคิดทางบวกให้บันทึกลงในใบงานเรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” นอกจากนี้มีเอกสารเพิ่มเติมให้กลับไปอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิด เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่...เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 14
3. จากใบงาน

ใบงาน 14.1

คิดแบบไม่เครียด

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

1. คิดยืดหยุ่นให้มากขึ้น อย่างจริงจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่น ตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิวิมานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัย ก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่ายๆ ให้พยายามใช้เหตุผล ตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อ ให้ใครหลอกเองง่ายๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็กๆ น้อยๆ ไปได้อีก

3. คิดหลายๆ แง่มุม มองหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี จำไว้เสมอว่า ทุกอย่างต้องมีข้อดี และข้อเสีย จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญ ควรหัดคิด หัดมองในมุมมองของคนอื่นด้วย อย่างที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้ กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดีๆ เพราะหากว่าคิดแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้ สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึก และความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใส่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหา ของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยเหลือผู้อื่น แก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ

ครั้งที่ 15 การจัดการกับอารมณ์ (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”

อุปกรณ์ : 1. ใบความรู้ “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”
2. ใบงาน “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”
3. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 14 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 15 ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ ยังคงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด ได้ฝึกปฏิบัติ

วิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง และครูได้ฝากการบ้านให้ไปวิเคราะห์ชีวิตตนเอง ที่ผ่านมามีความคิดในทางลบอะไรบ้าง และให้เปลี่ยนเป็นความคิดทางบวก ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถาม และแสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับกิจกรรมวันนี้ พวกเราจะได้เรียนรู้ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์และสามารถนำทักษะการจัดการกับอารมณ์ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ก่อนอื่นครูอยากทราบว่า เมื่อพวกเรามีอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธไม่พอใจ ผิดหวัง หรืออื่นๆ เรามีวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น หรือทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไร ให้เล่าจากประสบการณ์ของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ในทางลบ แสดงความคิดและความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ใส่ใจต่อการกระทำและคำพูดของเพื่อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อมูลที่ เป็นประโยชน์ต่อเพื่อน เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” และอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

ผู้นำกลุ่ม : “วิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง จะเห็นได้ว่าแต่ละคน ก็มีวิธีแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นวันนี้เราลองมาเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการจัดการกับอารมณ์ตามใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” ซึ่งอาจเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ทางลบของเราได้”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”)

ผู้นำกลุ่ม : “จากใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ (1) สำรวจอาการที่เกิดในขณะนั้น ว่าเป็นอาการของอารมณ์หรือความรู้สึกอะไร เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น เป็นต้น (2) การคาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นออกมา (3) ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้า หายใจออกยาวๆ นับเลข 1 ถึง 10 ซ้ำๆ หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วคร่าว กำหนด

ลมหายใจ โดยให้สตืออยู่ที่การหายใจเข้าออก (4) สสำรวจอาการของตนเองอีกครั้ง ว่าสงบลง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีใครจะซักถาม หรือมีข้อสงสัยบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

“ต่อไปจะให้ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ โดยให้ยกตัวอย่างของสถานการณ์ที่ทำให้เรามีอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธแค้น หงุดหงิด ไม่พอใจ หรืออื่นๆ ที่เคยประสบมา และหาทางแก้ไขให้เหมาะสม โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนของทักษะการจัดการกับอารมณ์ และเขียนลงในใบงานที่ครูจะแจกให้ ครูใช้เวลาประมาณ 10 นาที”

(ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” แจกคืนสอ / ยางลบ)

- สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน)
- ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จแล้ว) “ให้เล่าให้กลุ่มฟังว่าเมื่อเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกในทางลบ สามารถวิเคราะห์ตามขั้นตอนของทักษะการจัดการกับอารมณ์อย่างไรบ้าง ให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถามและแสดงความคิดเห็น”
- สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ซักถาม และแสดงความคิดเห็น)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกาย เช่น มือสั่น ปากสั่น ใจสั่น หรืออาจถึงขั้นทำร้ายด้วยวิธีการที่รุนแรง ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไป การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยเฉพาะในวัยของเยาวชน ซึ่งกำลังอยู่ในวัยรุ่น จะมีอารมณ์หลายรูปแบบ และเปลี่ยนแปลงง่าย และยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีพอ ขอให้ได้นำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ การฝึกฝนบ่อยๆ จะช่วยให้เรามีความอดทน จากผลกระทบที่ได้รับจากภายนอก นอกจากนี้ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ยังแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตอีกด้วย มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม หรือมีข้อสงสัยที่อยากจะถามบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบข้อสงสัย ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 15

ครั้งที่ 16 การจัดการกับอารมณ์ (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีวิเคราะห์อารมณ์เจ็บปวดตามทฤษฎี ABC
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การมีสติ และการควบคุมอารมณ์

เนื้อหาหลัก : ทฤษฎีเหตุผล - อารมณ์ (CBT) เป็นการให้การปรึกษาต่างๆ ไปบนพื้นฐานของการสันนิษฐานว่าปัญหาทางอารมณ์ เป็นผลมาจากความคิดที่ผิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ มากกว่าจะเกิดจากเหตุการณ์เอง นอกจากนี้มันเกี่ยวข้องกับระบบความรู้ - อารมณ์ - พฤติกรรม ความคิดนี้แสดงให้เห็นด้วยทฤษฎี ABC ทฤษฎีที่รบกวนอารมณ์โดยที่ A คือ กิจกรรมของเหตุการณ์ B เป็นความเชื่อทั้งหลายเกี่ยวกับเหตุการณ์ C เป็นผลลัพธ์ของอารมณ์และพฤติกรรม

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ทฤษฎี เอ บี ซี”

อุปกรณ์ :

1. ใบความรู้ เรื่อง “ทฤษฎี เอ บี ซี”
2. ใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”
3. กระดาษ ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 15

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 16 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้เราจะพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่เราได้เรียนรู้การจัดการกับอารมณ์มาแล้วสองครั้ง ใครมีเรื่องอะไรจะนำเสนอหรือไม่ ก่อนที่เราจะได้เรียนรู้ในกิจกรรมต่อไป”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอข้อซักถาม ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : “นอกจากนี้แล้ว มีใครที่นำเอาวิธีการผ่อนคลายความเครียดไปใช้แล้วบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : (กล่าวชมเชย) “ดีมาก สำหรับคนที่ได้มีโอกาสนำเอาขั้นตอนการผ่อนคลายอารมณ์ไปฝึกปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่น ๆ แต่สำหรับคนที่ยังไม่มีโอกาสนำไปทดลองใช้กับเพื่อนที่มาชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม ขอให้ให้นำเอาไปใช้ในโอกาสต่อไป และให้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปด้วย”

3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “ทฤษฎี เอ บี ซี”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ พวกเราจะได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์อารมณ์ ให้ลงมือถึงประสบการณ์ ที่ทำให้ทุกข้อใจในช่วงเดือนที่ผ่านมาหรือนานกว่านั้น ใครจะเป็นอาสาสมัครมาเล่าให้ครูฟัง ”

สมาชิกกลุ่ม : (อาสาสมัครเล่าถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟัง)

ผู้นำกลุ่ม : “จากเหตุการณ์ที่เพื่อนเล่ามานั้นแสดงให้เห็นถึงว่าเมื่อเรามีความรู้สึกร่วมกับสถานการณ์ที่ไม่ดี เช่น เริ่มรู้สึกไม่พอใจ อารมณ์นั้นคือ C เมื่อเรามีอารมณ์โดยทั่วไปเราจะมีพฤติกรรมร่วมด้วย เช่น หน้บูดบึ้ง เราอาจจะคิดว่า A เป็นสาเหตุให้เกิด C เรารู้ว่าสิ่งนั้นไม่เป็นจริงเสมอไป เพราะผู้คนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันในสถานการณ์เหมือนกัน เหตุที่ต่างกันคือ B เรามี B หรือความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นต่างกัน ไหนใครลองแยกความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ได้หรือไม่”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็นคำถามที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอ)

ผู้นำกลุ่ม : “เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุผลที่ต่างกัน “ให้ดูแบบจำลอง ABC แล้วเราคิดว่าเราจะมีความรู้สึก C แตกต่างกันอย่างไรร ถ้าเรามี B หรือความเชื่อในสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

- ผู้นำกลุ่ม :** “ต่อไปให้แบ่งกลุ่มแล้วช่วยกันระดมความคิดว่า ก. อารมณ์หรือความรู้สึกมาจากไหน หรือเกิดจากอะไร ข. ถ้าเราเปลี่ยนแปลงความเชื่อของเรามีอะไรเกิดขึ้น กับความรู้สึกของเราบ้าง ค. จำเป็นหรือไม่ที่คน 2 คน จะมีความรู้สึกเหมือนกัน เกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ และที่ใช่เป็นเพราะอะไร และหากไม่ใช่เป็นเพราะอะไร”
- สมาชิกกลุ่ม :** (ทำตามคำสั่ง และระดมความคิดเห็น)
- ผู้นำกลุ่ม :** “จากกิจกรรมนี้ ให้แต่ละคนได้บอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปเพิ่มเติม) “นอกจากการปรับเปลี่ยนความเชื่อแล้ว ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปด้วยหรือไม่เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเปลี่ยนไป เราจะประยุกต์ ข้อมูลที่เราได้เรียนรู้ในวันนี้ไปใช้กับสถานการณ์ในอนาคตของเราอย่างไร”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปและมอบหมายงาน

- ผู้นำกลุ่ม :** “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันในวันนี้ เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

- การประเมินผล :**
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
 2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 16
 3. จากการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 17 การจัดการกับอารมณ์ (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ และความรู้สึกบางอย่างเป็นสิ่งคอยช่วยเหลือ แต่อารมณ์และความรู้สึกบางอย่างเป็นสิ่งคอยขัดขวาง
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง”
- อุปกรณ์ :**
1. ใบงาน “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง”
 2. การ์ดเขียนคำเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์
 3. กระดาษฟลิปชาร์ต/ ปากกามาร์คเกอร์/ ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 16

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 17 ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ยังคงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการจัดการกับอารมณ์ จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ เมื่อเราเปลี่ยนความเชื่อจากเหตุการณ์หนึ่งทำให้เรามีอารมณ์และความรู้สึกเปลี่ยนไป เช่นกัน ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไปมีใครจะแสดงความคิดเห็นบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับกิจกรรมวันนี้ พวกเราจะได้เรียนรู้ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์และสามารถนำทักษะการจัดการกับอารมณ์ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ก่อนอื่นครูอยากทราบว่า เมื่อเรามีอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ผิดหวัง หรืออื่นๆ เรามีวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น หรือทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไร ให้เล่าจากประสบการณ์ของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ในทางลบ แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ใส่ใจต่อการกระทำและคำพูดของเพื่อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อน เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน เรื่อง “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง” และอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “ให้แบ่งกลุ่มๆ ละ 3 ถึง 4 คน แล้วช่วยกันเขียนคำเกี่ยวกับความรู้สึก และอารมณ์ดังต่อไปนี้ รัก กลัว กังวล เศร้า อดทน ฯลฯ เขียนให้เพียงพอกับความ ต้องการที่จะเขียนลงในการ์ด ”

สมาชิกกลุ่ม : (แบ่งกลุ่มและเขียนบัตรคำ)

ผู้นำกลุ่ม : “เมื่อแต่ละกลุ่มเขียนบัตรคำที่แสดงข้อความถึงอารมณ์ต่างๆ แล้ว ให้ช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวคิดอารมณ์และความรู้อย่างไรที่ช่วยเหลือ และอย่างไรที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกที่ขัดขวาง คือเราได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเพิ่มพลังให้เราและให้ผลทางบวก ส่วนความรู้สึกและอารมณ์ที่ขัดขวาง คือ

สิ่งที่ให้ผลในทางลบต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น มีความรู้สึกทางลบต่อตัวเอง
อารมณ์เสีย หรือบางครั้งทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา”

สมาชิกกลุ่ม : (อภิปรายร่วมกัน)

ผู้นำกลุ่ม : “ให้แต่ละกลุ่มแยกคำรวมไว้แต่ละประเภท ที่ช่วยเหลือหรือขัดขวาง หรือบางคำ
อาจจะเป็นไปได้ทั้งสองอย่าง และให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
เมื่อทำเสร็จแล้วให้เขียนคำลงบนกระดาษฟลิปชาร์ทภายใต้หัวข้อช่วยเหลือและ
ขัดขวาง ตามความเห็นของเยาวชนส่วนใหญ่ สำหรับคำที่มีความเห็นไม่สอดคล้อง
ให้ใส่ไว้ในกลุ่มที่ 3 แล้วให้ช่วยตอบว่าคำกลุ่มไหนมากกว่ากัน ช่วยเหลือหรือ
ขัดขวาง คำบางคำยากที่จะจัดกลุ่มกว่าคำอื่นหรือไม่ ทำไม่ถึงคิดเช่นนั้น อะไรที่
คิดว่าเป็นความแตกต่างระหว่างความรู้สึกช่วยเหลือกับความรู้สึกขัดขวาง”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ชักถาม และแสดงความคิดเห็น)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่มีทั้งทางบวกและ
ทางลบ ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้ของบุคคล
แต่ละคนที่แตกต่างกันไป มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัย
ที่อยากจะถามบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบข้อสงสัย ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

- การประเมินผล :**
1. จากการตอบแบบประเมิน
 2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
 3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 17

ครั้งที่ 18 การยุติการให้การปรึกษา

- จุดมุ่งหมาย :** 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนทักษะต่าง ๆ ที่ผ่านมาและยุติการให้การปรึกษา
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “ทบทวนทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน”
- อุปกรณ์ :** 1. ใบงาน “ทักษะชีวิต 4 ด้าน”
2. การ์ดเขียนคำเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์
3. กระดาษฟลิปชาร์ต /ปากกามาร์คเกอร์/ ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 17

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 18 ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ยังคงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวเหตุการณ์ เมื่อเราเปลี่ยนความเชื่อจากเหตุการณ์หนึ่งทำให้เรามีอารมณ์และความรู้สึกเปลี่ยนไปเช่นกัน ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไปมีใครจะแสดงความคิดเห็นบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานสรุปทักษะชีวิต 4 ด้าน

ผู้นำกลุ่ม : “ให้ทุกคนเขียนบรรยายทักษะชีวิตที่เราได้เรียนรู้กันมาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงกิจกรรมสุดท้ายว่ามีทักษะอะไรบ้าง และให้แสดงความคิดเห็นส่วนตัวว่ามีความรู้สึกได้อะไรจากบทเรียนต่างๆ ที่ผ่านมา และเราจะมีวิธีในการสร้างทักษะเหล่านี้ได้เองอย่างไรบ้าง”

3. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนองานเขียนของแต่ละคนให้สมาชิกทราบ

ผู้นำกลุ่ม : “ให้นำเสนอผลงานของตนเอง และหลังจากนั้นขอให้เพื่อน ช่วยกันแสดงความคิดเห็นได้ (ถ้ามี)”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอผลงานและร่วมกันแสดงความคิดเห็น)

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและยุติการให้การปรึกษา

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับการทำกิจการการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาจนกระทั่งถึงกิจกรรมในวันนี้ ถือได้ว่าเราได้พัฒนาทักษะชีวิตจนครบทั้ง 4 ด้าน แล้ว คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ ครูขอขอบใจทุกคนที่ตลอดระยะเวลาของการทำกิจกรรม ได้ให้ความร่วมมือด้วยดี ครูได้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่ม และของสมาชิกกลุ่มทุกคน อย่างไรก็ตามเราจะมาพบกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อทำแบบทดสอบทักษะชีวิตหลังจากที่ได้รับการให้การปรึกษาไปแล้ว 1 เดือน ซึ่งถือได้ว่าเป็นครั้งที่มีความสำคัญมากที่สุดก็ได้ และทุกครั้งก่อนที่เราจะปิดกลุ่ม ครูฝากการบ้านให้นำกลับไปฝึกฝนทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ครูเชื่อแน่ว่าการมาอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีเด็กและเยาวชนจำนวนมากมาหลายคนในที่นี้ ย่อมต้องมีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นระหว่างเพื่อนหรือระหว่างครูหรือเจ้าหน้าที่ ให้พวกเรานำเอาวิธีการหรือทักษะการจัดการกับอารมณ์ไปใช้ให้เป็นประโยชน์และใช้ให้เหมาะสม เราจะมาพบกันเป็นครั้งสุดท้ายใน.....สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพียงแค่นี้ พบกันใหม่ในคราวหน้า สวัสดี”

แผนงานกลุ่มผสมผสานกิจกรรมดนตรี

แผนกิจกรรมการให้การปรึกษาผสมผสานกิจกรรมดนตรี เป็นแผนกิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต 4 ด้าน รวมทั้งสิ้น 18 แผน ดังนี้

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ

เป้าหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมายกฎระเบียบและข้อตกลงเบื้องต้นของกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ โดยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

3. เพื่อเป็นแนวทางในการสำรวจปัญหาและให้คำปรึกษา

เนื้อหาหลัก : การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา (Counselee) ตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป ที่มีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน โดยมีการสร้างสัมพันธภาพที่ทำให้เกิดบรรยากาศอันอบอุ่น ทำให้เกิดความไว้วางใจยอมรับ และเข้าใจกัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การแก้ปัญหา ตลอดจนการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น การทำความรู้จักการกำหนดกระบวนการ

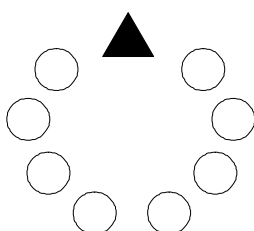
กิจกรรม : “การแนะนำตนเองด้วยภาพ”

อุปกรณ์ :

1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ / ยางลบ
3. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง “การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม”
4. เครื่องเล่น DVD
5. เครื่องดนตรี กีตาร์ และเครื่องประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินการ :

1. เริ่มต้นโดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม (ดังภาพ) แล้วแนะนำตนเอง โดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตามลำดับ



▲ = ผู้นำกลุ่ม
○ = สมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน ครูรู้สึกดีใจที่ได้มีโอกาสมาพบและร่วมทำกิจกรรมกับพวกเราที่นี่ ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อนและขอให้ทุกคนแนะนำตัว

สมาชิกกลุ่ม : (แนะนำตัวเองทีละคน)

2. ผู้นำกลุ่มเล่นดนตรีในเพลงที่เยาวชนคุ้นเคยอย่างง่าย และให้สมาชิกเล่นเครื่องประกอบจังหวะตามเพื่อความสนุกสนาน (ใช้เวลา 5 นาที)

ผู้นำกลุ่ม : วันนี้ครูจะเล่นกีตาร์ให้เราร่วมกันเล่นเครื่องดนตรีที่เราคิดว่าชอบมากที่สุด ในเพลง “เพลงอะไรดีเอ๋ย”

สมาชิกกลุ่ม : (แนะนำเพลงที่ตนเองคุ้นเคย)

ผู้นำกลุ่ม : เล่นกีตาร์ตามคำแนะนำของสมาชิก

สมาชิกกลุ่ม : (เล่นเครื่องประกอบจังหวะตามจนจบเพลง)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “การแนะนำทำเต็นท์ประกอบเพลงบรรเลง”

ผู้นำกลุ่ม : “เมื่อทุกคนเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ และกฎระเบียบข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มแล้ว วันนี้ครูมีกิจกรรม ชื่อว่า “ทำเต็นท์ประกอบเพลงบรรเลง” มาให้พวกเราได้ร่วมกันทำ” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงเพลงที่ 1 (Like Paris) และเพลงที่ 2 (Scottish Hiking Song) พร้อมสาธิตทำเต็นท์ประกอบเพลง “ให้แต่ละคนจดจำทำต่าง ๆ ของเพลงที่ 1 และเพลงที่ 2 พร้อมฝึกเต็นท์ตามจังหวะของเพลง ครูใช้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกเต็นท์ตามทำเต็นท์)

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มสังเกตดูว่าสมาชิกทุกคนทำเสร็จแล้ว) “เมื่อสมาชิกฝึกเต็นท์ในเพลงทั้งสองจนคล่องแล้วเราจะเต็นท์ตามเพลงอย่างพร้อมเพรียงกัน”

สมาชิกกลุ่ม : (เต็นท์ตามเสียงเพลงบรรเลงในเพลงที่ 1 และ 2)

ผู้นำกลุ่ม : (ร่วมซักถามและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น) “พวกเราคงรู้จักกันมากขึ้นจากกิจกรรมนี้ นี่เป็นการเริ่มต้นที่เราได้เปิดเผยตนเอง ทำให้เพื่อนๆ ได้รู้จักและเข้าใจ และตอนนี้ครูก็ยินดีที่จะให้ทุกคน ได้รู้จักครูยิ่งขึ้นเช่นกัน ต่อไปนี้ก่อนทำกิจกรรมทุกครั้งเราจะต้องเต็นท์ตามเพลงบรรเลงนี้ก่อนเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรมอื่นๆ มีใครอยากทราบอะไรเกี่ยวกับตัวครูบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ซักถาม)

ผู้นำกลุ่ม : (ตอบคำถาม)

4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้ากลุ่ม

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังคำชี้แจงและทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ และข้อตกลงเบื้องต้น)

ผู้นำกลุ่ม : “การที่ครูมาพบกับพวกเราในวันนี้ ก็เพื่อมาร่วมทำกิจกรรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งหมายถึง การจัดกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างหรือพัฒนาเด็กและเยาวชนในด้าน การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ เราจะได้เรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันภายในกลุ่ม เพราะการพัฒนาทักษะชีวิตให้ดีขึ้นได้นั้นขึ้นอยู่กับสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินไปตามเป้าหมายที่ต้องการได้ โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นและกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม ดังนี้”

1) ทุกครั้งที่เรามาทำกิจกรรมร่วมกัน ทุกคนในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่มควรมีส่วนร่วม โดยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ด้วยการพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก รวมทั้งการกระตุ้นให้เพื่อนสมาชิกคนอื่น ได้ร่วมเปิดเผยความคิดของตน ในกรณีนี้เราควรแสดงท่าทีการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนในมุมมองที่ต่างกันด้วยความเข้าใจ รวมถึงการใส่ใจและตอบสนองต่อการกระทำและคำพูดของคนอื่นๆ ด้วยความจริงใจ และไม่ควรรู้สึกว่าการพูดหรือแสดงความคิดเห็นเพียงคนเดียว ทั้งนี้เพราะคนอื่นก็ต้องการมีส่วนร่วมในการพูดคุยด้วยเช่นกัน

2) การที่เรามาทำกิจกรรม ก็เพื่อช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ซึ่งทำได้โดยการให้ข้อมูลต่างๆ ที่เรามี อันเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน เพราะอาจจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจ

3) กฎระเบียบที่สำคัญของการเข้ากลุ่ม ที่ครูต้องการให้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดคือ (1) การเก็บเรื่องราวต่าง ๆ ที่พูดคุยกันภายในกลุ่ม ไว้เป็นความลับ (2) ไม่พูดซุบซิบกันขณะอยู่ในกลุ่ม (3) ให้ใช้คำว่า “ฉัน” หรือ “ผม” แทนตนเอง และ (4) ห้ามบีบบังคับให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งพูดหากเพื่อนยังไม่พร้อม “อยากทราบว่าต้องการซักถามเพิ่มเติม หรือไม่เข้าใจตรงไหนบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ซักถาม)

ผู้นำกลุ่ม : (รอคำถามและตอบคำถาม)

“ครูดีใจที่ทุกคนมีความเข้าใจและพร้อมที่จะปฏิบัติตามข้อตกลง ต่อไปนี้เราจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ทุกวัน..... และวัน..... เวลา.....น โดยเริ่มจากวันนี้เป็นต้นไป เราจะพบกันทั้งหมด 18 ครั้ง ถ้าใครมีความจำเป็นอย่างไร ขอให้บอกครูล่วงหน้า มิใครต้องการซักถามอีกไหม (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)”

5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกจากการทำกิจกรรม และการเข้าร่วมกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : “ตอนนี้เรารู้จักกันมากขึ้นแล้ว ครูอยากทราบความรู้สึกของพวกเราว่ารู้สึกอย่างไรต่อการที่ได้มาเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มของเราได้ เชิญ”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก และข้อเสนอแนะ)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ในการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ คือ เพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ตามที่ครูได้กล่าวไปแล้วในตอนต้น ซึ่งการทำกิจกรรมวันนี้ เป็นการเริ่มต้นให้เราได้สร้างความคุ้นเคย มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ได้รู้จักและเข้าใจกัน ฉะนั้นการที่เรากล้าเปิดเผยตนเองจึงเป็นก้าวสำคัญ ที่จะได้ทำความรู้จักและเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้เพื่อให้การทำกิจกรรมในครั้งต่อไปประสบความสำเร็จ และพวกเราจะได้รับประโยชน์มากที่สุดได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของทุกคน เช่น การเปิดเผยตนเอง การแบ่งปันความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การเคารพในความคิดเห็นของกันและกัน ความกระตือรือร้นที่จะรับฟังและมีส่วนร่วมในกลุ่ม มีความจริงใจและไว้วางใจกัน มีความรับผิดชอบต่อกัน และสิ่งสำคัญที่สุดคือ การรักษาความลับภายในกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ และแจกเอกสารเรื่อง “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม” ให้สมาชิกกลุ่มกลับไปอ่านและทำความเข้าใจอีกครั้ง

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับในวันนี้เราก็ได้รู้จักและคุ้นเคยกันพอสมควรแล้ว รวมถึงได้ทราบเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย และข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้ากลุ่มเรียบร้อยแล้ว ครูขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือด้วยดี เราจะมาพบกันครั้งต่อไป ในวันที่.....เวลา.....น. ใครมีข้อสงสัยจะซักถามอีกไหม

(ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี) และก่อนที่จะยุติการทำกิจกรรม ครูอยากให้ทุกคนกลับไปอ่านและทำความเข้าใจกับเอกสารที่ครูแจกให้อีกครั้ง หากมีข้อสงสัยหรือข้อคิดเห็น คราวต่อไปเราจะมาคุยกันอีกที สำหรับวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี” (ผู้นำกลุ่มเก็บภาพวาด / ดินสอ / ยางลบ)

- การประเมินผล :**
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
 2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 1

ใบงาน 1.1

การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

คุณจะได้รับอะไรจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

1. คุณจะรู้จักตนเอง และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
2. คุณจะรู้จักการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
3. คุณจะยอมรับตนเอง มีความมั่นใจ และนำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
4. เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการหาแนวทางแก้ไขปัญหา และแนวทางในการลดความขัดแย้งภายในตัวของคุณ
5. คุณจะเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมที่อยู่
6. คุณจะรับรู้การตัดสินใจของตน และตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
7. คุณจะได้รับแบบแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
8. คุณจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมขณะเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ยังมีความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น
9. คุณจะได้เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้า วิธีการโต้แย้งกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยความจริงใจ มีท่าทีเอื้ออาทร และห่วงใย
10. คุณจะเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นกับความคาดหวังของผู้อื่น
11. คุณจะได้เห็นค่านิยมของตนเอง และเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนไปตามครรลองของค่านิยมนั้น
12. คุณจะได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ในการแก้ไขปัญหาของคุณ เนื่องมาจากการยอมรับและการเรียนรู้ถึงการให้และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันจากกลุ่ม

ใบงาน 1.2

สมาชิกกลุ่มควรปฏิบัติตนอย่างไร

1. เปิดเผยตนเองให้สมาชิกอื่นทราบว่า คุณกำลังคิดอะไรอยู่ สิ่งที่มีสมาชิกทุกคนพูด ล้วนแต่มีความสำคัญ การเข้าร่วมเปิดเผยความคิด และปฏิกิริยาของคุณให้กลุ่มรับทราบจะกระตุ้น สมาชิกคนอื่น ๆ และช่วยให้พวกเขาร่วมเปิดเผยสิ่งที่พวกเขากำลังคิดอยู่ด้วย
2. ถามคำถาม หาก你有คำถามหรือสิ่งใดที่อยากรู้เพิ่มเติม ขอให้ถาม จะไม่มีคำถามที่ผิดในกลุ่มนี้ บางทีอาจเป็นไปได้ว่ามีสมาชิกคนอื่น ๆ อีกหลายคนที่อยากรู้ในสิ่งเดียวกับคุณ
3. อย่าจองเวลาพูดเพียงคนเดียว สมาชิกอื่นก็ต้องการจะมีส่วนร่วมพูดด้วย เช่นเดียวกัน และเพื่อนสมาชิกจะไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ หากใช้เวลาในการแสดงความคิดเห็น มากเกินไป
4. ช่วยเหลือให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก หากมีใครบางคน ในกลุ่มต้องการจะพูดบางสิ่งแต่ไม่กล้าพูด ขอให้คุณให้กำลังใจแก่เขา แต่ก็เป็นไปได้ที่เขาเพียง แสดงปฏิกิริยาในการเห็นด้วย หรือรู้สึกมีส่วนร่วมกับความรูสึกนั้น ก็ไม่ควรคาดหวังให้เขาพูด
5. ฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ พยายามฟังด้วยใจจดจ่อ ขอให้เปิดโอกาสให้แก่ ความคิดของผู้อื่น และพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด เช่นเดียวกับที่คุณต้องการให้เขาฟังคุณ แม้ว่าความคิดที่เสนอนั้นจะแตกต่างกับความคิดของคุณก็ตาม
6. สมาชิกกลุ่มมารวมกันครั้งนี้เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังนั้นปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ด้วยการร่วมมือกัน ด้วยการให้ข้อมูลต่าง ๆ ที่คุณมีอยู่ ซึ่งอาจเป็นประโยชน์ ต่อผู้อื่น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา หรือสาเหตุของปัญหาสามารถช่วยเหลือผู้อื่น ตัดสินใจได้ดีขึ้น
7. เต็มใจที่จะยอมรับทัศนะในแง่มุมมองอื่น อย่างดีด้นว่าคุณเป็นฝ่ายถูกและคนอื่น เป็นฝ่ายผิด สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความคิดไม่เหมือนกัน ขอให้เข้าใจในความคิดซึ่งกันและกัน
8. ติดตามการอภิปรายในกลุ่มให้ทัน ถ้ารู้สึกง่วงงุน ขอให้ถาม
9. การพูดถึงความรู้สึกและปฏิกิริยาของคุณเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ภายในกลุ่ม

ใบงาน 1.3

กฎระเบียบการเข้าร่วมกลุ่ม

1. สมาชิกกลุ่มทุกคนต้องเก็บรักษาเรื่องราวต่างๆ ที่พูดกันในกลุ่มไว้เป็นความลับ
2. ไม่พูดคุยกุซิบกันเพียงสองคน หรือเป็นกลุ่มย่อย ๆ ในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม
3. ใช้คำว่า ฉัน / ผม หรือสรรพนามบุรุษที่ 1 เมื่อพูดถึงตนเอง ไม่ใช้คำว่า เรา หรือคำอื่นๆ ที่มีความหมายกว้าง ๆ
4. ห้ามบีบบังคับให้ใครคนใดคนหนึ่งพูดเมื่อเขาไม่ต้องการจะพูด หรือไม่พร้อมจะพูด

ใบงาน 1.4

วัสดุอุปกรณ์

1. กีตาร์ และเครื่องประกอบจังหวะ เช่น กรับ กลอง บาราคัส ฯลฯ
2. แผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ
 - 2.1 เพลงที่ 1 คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris”
 - 2.2 เพลงที่ 2 คือเพลง Scottish Hiking Song

ครั้งที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจว่าภาพพจน์ของตนเองสามารถพัฒนา หรือแก้ไขปรับปรุงได้ ด้วยตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกได้แนวทางการพัฒนา และการแก้ไขปรับปรุงตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง

เนื้อหาหลัก : การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบๆ ตัว โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว กล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่พัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือ สัมพันธภาพของบิดามารดา และบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่มีต่อเด็ก ซึ่งการมีสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญของเด็ก จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ฉันเป็นใคร”

- อุปกรณ์** : 1. กระจาดยเปล่า
2. ดินสอ / ยางลบ
3. เปียโน และเครื่องดนตรีประเภทประกอบจังหวะ
4. เทปเพลงบรรเลง

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 1 และนำเสนอเกี่ยวกับข้อสงสัยหรือข้อคิดเห็นในเอกสาร “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม”

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน การพบกันครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 คราวที่แล้วเราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบ ข้อตกลงเบื้องต้นของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม และทำความรู้จักสร้างความคุ้นเคยกัน นอกจากนี้ครูยังได้แจกเอกสารให้กลับไปอ่าน และทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม” อยากทราบว่าใครมีคำถามหรือข้อสงสัย หรือจะแสดงความคิดเห็นอะไรเพิ่มเติมบ้าง ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเต้นรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเต้นรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเต้นรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ฉันเป็นใคร” (ระหว่างที่ดำเนินกิจกรรมนี้ให้เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ประกอบกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “ฉันเป็นใคร” มาให้ทุกคนได้ทำร่วมกัน” (ผู้นำกลุ่มแจกกระจาดยเปล่า / ดินสอ / ยางลบ และอธิบายวิธีการทำกิจกรรม)

: “ขอให้ทุกคนหลับตา”

สมาชิกกลุ่ม : (ทำตามคำสั่ง)

ผู้นำกลุ่ม : “ให้ทุกคนจินตนาการว่าตนเองเป็นบ้าน อาจไม่ใช่บ้านของตนเองจริง ๆ ก็ได้ ให้วาดมโนภาพว่าบ้านที่คิดไว้ทำด้วยอะไร มีขนาดใหญ่หรือเล็กมากน้อยเพียงใด ภายในบ้านเป็นอย่างไร รอบ ๆ ตัวบ้านมีอะไรบ้าง เช่น ต้นไม้ ถนน สวน บ้านที่อยู่ใกล้เคียง หรืออื่น ๆ ครูใช้เวลาประมาณ 2 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (หลับตาและจินตนาการภาพบ้านของตนเองประกอบการฟังเพลงบรรเลง Andante for flute & Orchestra in C major, K315)

- ผู้นำกลุ่ม :** (จับเวลาจนครบ 2 นาที) “ให้ทุกคนลืมนิดา ต่อจากนั้นให้วาดรูปบ้าน ที่ได้จินตนาการไว้ลงในกระดาษ โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสวยงาม จะวาดอย่างไรก็ได้ ตามความต้องการของตนเอง ครูใช้เวลาประมาณ 3 นาที”
- สมาชิกกลุ่ม :** (วาดภาพบ้านตามจินตนาการของตนเองลงในกระดาษ)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนทำเสร็จแล้ว) “เมื่อวาดรูปบ้านเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครูขอให้แต่ละคนแสดงภาพบ้านที่นักเรียนวาด พร้อมบรรยายภาพและแสดงความรู้สึกประกอบ และขอให้เพื่อน ๆ ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็น”
- สมาชิกกลุ่ม :** (ร่วมทำกิจกรรม ซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)
- ผู้นำกลุ่ม :** “จากการจินตนาการว่าถ้าตนเองเป็นบ้าน เรามีความพอใจกับรูปบ้านที่วาด หรือต้องการเปลี่ยนแปลงส่วนใดของบ้าน หรือลบทิ้งบ้าง ซึ่งเมื่อทำแล้วรู้สึกพอใจหรือมีความสุขมากขึ้น ขอให้เรารู้ว่าตนเองเป็นเจ้าของบ้าน และมีสิทธิ์ที่จะปรับปรุงบ้านให้เหมาะสมกับความต้องการได้ถ้าเราต้องการ ครูใช้เวลาอีกนิดหน่อยเพื่อปรับปรุงบ้านใหม่”
- สมาชิกกลุ่ม :** (เปลี่ยนแปลงภาพบ้าน ถ้ามี)
- ผู้นำกลุ่ม :** (ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงภาพบ้าน เก็บงานคืน) ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงภาพบ้าน “ครูขอให้เราแสดงภาพบ้านที่มีการเปลี่ยนแปลงส่วนใดของบ้านบ้างเพราะอะไรจึงเปลี่ยนแปลง และมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงบ้านของตนเองแล้ว”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าบ้านที่เราเป็นเจ้าของ เรามีสิทธิ์ที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงบ้านให้เหมาะสมกับความต้องการของเราได้ และเราก็พอใจและมีความสุข ต่อไปครูอยากให้เขียนถึงนิสัยของตนเอง ที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขมา คนละ 1 อย่าง ลงในกระดาษที่ครูจะแจกให้ (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า) และหลังจากนั้นให้แต่ละคนบอกเหตุผล หรือความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขนิสัยนั้น และขอให้เพื่อน ๆ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ หรือแนวทางในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงนิสัยนั้น”
- สมาชิกกลุ่ม :** (สำรวจและเปิดเผยตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกจากสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม และให้เล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายๆ ร่วมกับผู้นำกลุ่มที่ใช้เปียโนเป็นหลัก สมาชิกกลุ่มใช้เครื่องดนตรีประเภทประกอบจังหวะ บรรเลงร่วมกัน

ผู้นำกลุ่ม : “ให้สมาชิกได้เล่นดนตรีตามที่ครูได้จัดไว้โดยเล่นตามครู ไม่ต้องคำนึงว่าเล่นเป็นหรือไม่เป็นแต่ให้พยายามแสดงออกทางดนตรีร่วมกันจนกว่าจะจบเพลง”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเล่นดนตรีตามผู้นำ)

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมที่เราได้เล่นดนตรีและจากการที่เราได้วาดภาพบ้าน และเขียนถึงนิสัยของตนเองที่ต้องการปรับปรุง ครูอยากให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมนี้ เราจะได้เห็นถึงตัวตนของเรา สิ่งประกอบกันขึ้นเป็นบ้าน ถ้าจะเปรียบกับตัวตนของบุคคล ไม่ว่าจะเป็น ข้อดี ข้อด้อย เป็นสิ่งที่เราพอใจหรือไม่พอใจ ล้วนเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น และสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ทั้งนั้น หากเราได้มีโอกาสมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมยินดีที่จะแก้ไขสิ่งนั้น ๆ ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้น ได้เช่นกัน มีใครอยากแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : “เรามาร้องเพลง “จงรัก” ด้วยกัน โดยให้ร้องตามเนื้อเพลงที่ครูแจกให้ และให้ร้องตามเสียงดนตรีที่ครูเล่นด้วย เพราะว่าเพลงนี้เป็นเพลงที่มีทำนองที่เราคุ้นเคยและเนื้อร้องสื่อความหมาย และรำพรรณเกี่ยวกับเรื่องความรักเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งฟังแล้วจะทำให้เรารู้สึกมีความภาคภูมิใจมากขึ้น”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันร้องเพลง “จงรัก”)

ผู้นำกลุ่ม : “เพลงจงรักมีความหมายอย่างไร และร้องเพลงนี้แล้วมีรู้สึกอย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันในวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปคิดและสำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น มีจุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด มีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อนๆ อย่างไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เราเกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น เราจะมาพบกันครั้งต่อไปในวันที่...เวลา...น. สำหรับในวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี” (ผู้นำกลุ่มเก็บงาน และอุปกรณ์)

การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 2

ใบงาน 2.1

เพลง จงรัก (ฟังก์ แพนเตอร์)

โปรดอย่าถาม...ว่าฉันเป็นใคร เมื่อในอดีต..และโปรดอย่าถาม ว่าอดีตฉันเคยรักใคร..
รู้ไว้อย่างเดียว เดี่ยวนี้รักเธอและรักตลอดไป รักมากเพียงไหน กำหนดไว้ได้ เท่าดวงใจฉัน
อย่าเพียรถามว่าฉันจะรักเธอนานเท่าใดฉันตอบไม่ได้ว่าฉันจะรักชั่วกาลนิรันดร์เพราะ
ชีวิตฉัน คงไม่ยืนยาวไปถึงปานนั้น...รู้แต่เพียงฉันหมดสิ้นรักเธอ เมื่อฉันหมดลม

ใบงาน 2.2

เพลงที่ใช้เสริมจินตนาการ

เพลงที่เสริมในการสร้างจินตนาการ ได้แก่ เพลงบรรเลงของ Mozart for Meditation
(Andante for flute & Orchestra in C major, K315)

ครั้งที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในชีวิตของตนเองที่มีความแตกต่างถึงปัจจุบันและอนาคต
 2. เป็นกิจกรรมที่สะท้อนให้สมาชิกเข้าใจถึงประสบการณ์ ความฝันในอดีต และเป้าหมายในอนาคต
 3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “ถนนชีวิต”
- อุปกรณ์ :**
1. ใบงาน เรื่อง “ปัญหาของข้าพเจ้า”
 2. เทปเพลง “ทางสายเปลี่ยว” ของ เสกสรร ทองวัฒนา
 3. เทปเพลงบรรเลง
- วิธีดำเนินการ :**
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 2 และติดตามงานที่มอบหมาย
- ผู้นำกลุ่ม :** “สวัสดี สมาชิกทุกคน เราพบกันเป็นครั้งที่ 3 แล้ว ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมครั้งต่อไป ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วก่อน คือ เราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาพพจน์ของตนเอง และมีแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง และก่อนจากกันครูได้ฝากการบ้านให้กลับไปสำรวจตนเองในแง่มุมอื่นๆ เช่น จุดเด่น จุดด้อยในเรื่องใด มีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อนอย่างไรบ้าง ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิด ความรู้สึก)

2. ผู้นำกลุ่มนำเสนอสนทนาการทำกิจกรรม “ถนนชีวิต” ก่อนทำกิจกรรมให้ฟังเพลง “ทางสายเปลี่ยว”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ที่ทุกคนได้กลับไปคิดและสำรวจตนเองในด้านอื่นๆ ซึ่งทำให้เราได้เข้าใจตนเองมากขึ้น สำหรับวันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “ถนนชีวิต” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน ทราบไหมว่าวิถีชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนเติบโตมาถึงปัจจุบัน ทุกคนต้องมีเหตุการณ์หลายๆ เรื่องที่ตนเองจดจำไว้ ซึ่งมีทั้งเรื่องที่น่าประทับใจ ดีใจ เศร้าใจ เกิดขึ้นกับทุกคนนักเรียนลองฟังเพลงนี้ดูแล้วคิดตาม เพลงนี้ชื่อว่าเพลงทางสายเปลี่ยว ของ เสกสรรค์ ทองวัฒนา”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและคิดตาม)

ผู้นำกลุ่ม : “เมื่อฟังเพลงจบแล้วครูขอให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบสักครู่หนึ่ง บางคนอาจจะหลับตาด้วยก็ได้ และนึกถึงภาพ “ถนนชีวิต” ของตนเอง เหตุการณ์ของถนนชีวิตที่ตนเองจดจำได้ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน รวมไปถึงสิ่งที่ยังอยากจะทำให้เกิดขึ้นในอนาคต ครูใช้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (นั่งอยู่ในความสงบ นึกถึงภาพถนนชีวิตของตนเองพร้อมกันนี้มีเพลงบรรเลง Piano Concerto No. 23 K488 เบาๆ เพื่อประกอบจินตนาการ)

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มจับเวลาประมาณ 5 นาที และนำเสนอต่อ) “ตอนนี้เราคงมองเห็นภาพถนนชีวิตของตนเองแล้วนะ ขอให้แต่ละคนพูดคุยเรื่องราวถนนชีวิตของตนเองให้กลุ่มฟัง พร้อมกันนี้ขอให้เพื่อน ๆ ช่วยกันซักถามและแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอเรื่องราวถนนชีวิตของตนเอง ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับถนนชีวิตของเพื่อนสมาชิก)

ผู้นำกลุ่ม : “จะเห็นได้ว่า ถนนชีวิตของแต่ละคน มีความคาดหวังและความฝันที่อยากจะเป็นนักเรียนลองนึกวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น และถ้ามีอุปสรรคเกิดขึ้น จะแก้ไขอุปสรรคนั้นอย่างไร แล้วเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง พวกเราจะช่วยกันให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อให้ได้แนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายรวมถึงการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคนั้นๆ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมจากนั้นผู้นำกลุ่มเล่น

ดนตรีเพลงกำลังใจและสมาชิกร่วมกันร้องและบรรเลงเครื่องดนตรีประกอบ

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมในวันนี้ จะเห็นได้ว่า คนเราต้องประสบ ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี สมหวัง ผิดหวัง สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แต่เมื่อใดที่ ผิดหวัง คนเราต้องมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้ความคิด ค้นหาสาเหตุของปัญหาแล้วหาทางแก้ไข หากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ควรขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เราไว้วางใจ และนอกจากนี้การที่ พวกเราได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในกลุ่ม ทำให้เราได้สำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจ ตนเอง เข้าใจในความต้องการ ความปรารถนา และความหวังต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้เรา เข้าใจถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเอง สามารถปรับระดับความต้องการหรือ ความปรารถนา ให้สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม มีใคร อยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม ก่อนจะจากกันในวันนี้เรามาร่วมร้อง เพลง “กำลังใจ” ด้วยกัน”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเล่นดนตรี)

ผู้นำกลุ่ม : “ทุกคนสามารถเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนได้ ถ้ามีคนมาให้กำลังใจเรา เราจะรู้สึกว่า เรามีคุณค่า หรือว่าใครมีความคิดเห็นอย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป แจกใบงาน เรื่อง “ปัญหาของ ข้าพเจ้า” และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และ ก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้นักเรียนกลับไปสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นใน ชีวิตประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ให้บันทึกลงในใบงานที่แจกให้ นำงานมาส่งคราวหน้า เราจะพบกันครั้งต่อไป ในวันที่...เวลา...น. สำหรับวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล : 1. จากการตอบแบบประเมิน

2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม

3. จากการบันทึกเสียงครั้งที่ 3

ใบงาน 3.1

เพลงทางสายเปลี่ยว (เสกสรร ทองวัฒนา)

หนทางชีวิต พรหมลิขิตให้ฉันเดิน ฉันหลงระเรีง จึงเดินหลงทาง
 สุดแสน มีดมนแล้วทุกสิ่ง กลัวจริง กลัวความผิดหวัง สุดแสน มีดมนทุกเส้นทาง
 ฮ่า...ฮา...ฮา

หนทางสายเปลี่ยว ฉันเดินอยู่คนเดียว เหลียวมองเพื่อนใจ ก็ไร้แม้เงา .ดวงใจ
 ฉันสุดแสนเศร้า ใครเล่า เขาจะรู้ ฝ่ากู่ก้องร่ำร้องไป ฮ่า..ฮา..ฮา..
 สุดแสน มีดมนแล้วทุกสิ่ง กลัวจริง กลัวความผิดหวัง ..สุดแสน มีดมนทุกเส้นทาง
 ฮ่า...ฮา...ฮา...

ใบงาน 3.2

เพลงกำลังใจ (โฮป)

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแก่คนหนึ่ง จะคิดถึง และคอยห่วงใย ในยามที่ชีวิต
 หม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใคร ปลอบใจ สักคน
 ในวันที่โลกร้าง ความหวังให้ขาด มันขาดมันหาย ใคร จะช่วยเติม เพิ่มพลังใจ
 ให้ฉันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้ง บนหนทางไกล
 กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฝนให้ไฟ ให้ชีวิต ได้มีแรงใจ ให้ดวงใจ
 ลูกโชนความหวัง กำลังใจ จากใครหนอ ขอเป็นทาน ให้ฉันได้ใหม่ ตั้งหยาตฝน
 บนฝากฟ้าไกล ที่หยาตริน สู่พื้น ดินแห้งผาก

ใบงาน 3.3

เพลงที่ใช้เสริมจินตนาการ

เพลงที่เสริมในการสร้างจินตนาการ ได้แก่เพลงบรรเลงของ Mozart for Meditation
 (Piano Concerto No. 23 K488)

ครั้งที่ 4 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจที่จะให้และรับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อดีของตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนัก รู้จักตัวเองมากขึ้น พัฒนาการสื่อสาร
3. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและยอมรับผู้อื่น

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ชมเพื่อนอย่างสร้างสรรค์”

อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่า
2. ดินสอ / ยางลบ
3. เทปเพลงบรรเลง
4. อุปกรณ์ดนตรี กีตาร์ และเครื่องประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 3 และนำเสนอเกี่ยวกับข้อสงสัยหรือข้อคิดเห็นในเอกสาร “การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม”

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน การพบกันครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 คราวที่แล้วเราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง อยากทราบว่า มีคำถามหรือข้อสงสัย หรือจะแสดงความคิดเห็นอะไรเพิ่มเติมบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี) และก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)”

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำกิจกรรม “ชมเพื่อนอย่างสร้างสรรค์” ระหว่างกิจกรรมให้เปิดเพลงบรรเลงในจังหวะสนุกสนาน เบา ๆ ประกอบกิจกรรม”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครุมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “ชมเพื่อนอย่างสร้างสรรค์” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน” (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า / ดินสอ / ยางลบ และอธิบายวิธีการทำกิจกรรม)

: “ขอให้ทุกคนเขียนชื่อที่มุมขวาของกระดาษเปล่า”

สมาชิกกลุ่ม : (ทำตามคำสั่ง)

- ผู้นำกลุ่ม** : “ให้ทุกคนนำกระดาษนั้นติดเสื้อด้านหลังของตนเองแล้วให้เพื่อนในกลุ่มทุกคนเขียนชมเชยด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ (ห้ามใช้ถ้อยคำที่เพื่อนอ่านแล้วไม่สบายใจ) ครูใช้เวลาประมาณ 10 นาที”
- สมาชิกกลุ่ม** : (นำกระดาษของตนเองให้เพื่อนเขียนข้อความให้จนครบทุกคน)
- ผู้นำกลุ่ม** : (จับเวลาจนครบ 10 นาที) “ให้อ่านข้อความตามที่เพื่อนได้เขียนให้ ครูใช้เวลาประมาณ 3 นาที”
- สมาชิกกลุ่ม** : (อ่านข้อความชมเชยจากเพื่อน)
- ผู้นำกลุ่ม** : (สังเกตดูว่าสมาชิกทุกคนทำเสร็จแล้ว) “เมื่ออ่านแล้วแสดงความรู้สึกและขอให้เพื่อนๆ ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็น”
- สมาชิกกลุ่ม** : (ร่วมทำกิจกรรม ซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)
- ผู้นำกลุ่ม** : อธิบายเกี่ยวกับการพูดกับบุคคลอื่นด้วยถ้อยคำเชิงบวกหรือเชิงสร้างสรรค์ว่าจะส่งผลให้ผู้ฟังรู้สึกดีและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันต่อไป
“ครูขอให้พวกเราคิดว่าในทางกลับกันหากเรากระทำกับเพื่อนหรือบุคคลอื่นเหมือนกับที่เพื่อนได้แสดงต่อเราในทางบวกผลของการกระทำนั้นก็ส่งผลให้เพื่อนหรือผู้อื่นมีความสุขได้เช่นเดียวกัน”
- สมาชิกกลุ่ม** : (แสดงความคิดเห็น และความรู้สึก)
- ผู้นำกลุ่ม** : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าการให้ความสุขกับคนอื่นจะเป็นการส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกัน ครูขอให้พวกเราลองเล่าเรื่องที่ได้รับประทับใจจากการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เรามีกำลังใจคนละ 1 เรื่อง”
- สมาชิกกลุ่ม** : (ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่มเล่นดนตรีแล้วให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลง “ไม่ลอกอ” ของบัววิ และจากนั้นสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : เล่นเพลงจนจบ “เพลงนี้เป็นเพลงที่พวกเราคุ้นเคยเพราะเนื้อหาและภาษาเป็นแบบทางใต้ ครูอยากให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และความหมายเนื้อหาสาระจากเพลงที่ได้ร่วมกันร้องตลอดถึงสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมนี้ เราจะได้เห็นถึงตัวตนของเรา และสิ่งที่จำเป็นต้องช่วยเหลือส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกันจะสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน และส่งเสริมให้คนเรารู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง ก็ย่อมเป็นหนทางในการพัฒนาชีวิตตนให้ดีขึ้นได้เช่นกัน มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : “ก่อนที่เราจะยุติกิจกรรมกลุ่ม ขอให้ทุกคนร่วมกันเล่นเพลง “กำลังใจ” อีกครั้ง”

สมาชิกกลุ่ม : “สมาชิกร่วมกันเล่นดนตรี”

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เรา จะมาพบกันครั้งต่อไปในวันที่เวลา.....น.. สำหรับในวันนี้ครูขอยุติการทำ กิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี” (ผู้นำกลุ่มเก็บงาน และอุปกรณ์)

การประเมินผล :

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 4

ใบงาน 4.1

เพลงไม่ลอกอ บ่าววิ

คำที่บ่าวแลงจริงนะน้อง ไม่ได้มาลอกกัน
 ไซ้คำหวานหรือเพียงลมปาก มาจากใจนะเธอ
 ***ไม่เคยเพื่อไม่เคยฝัน ถึงใครอื่นเลยซักที
 จะกี่เดือนจะกี่ปี ก็ยังมีเพียงแต่เธอ สุดหัวใจ
 ***ขอให้ฟ้าเป็นพยาน ทุกถ้อยคำออกจากข้างใน
 ขอรักเธอจนหมดใจ ขอให้เธอเชื่อในน้ำคำ
 เธอเพียงคนเดียว ยังไม่มีใคร ไม่มีหูกให้สัญญารับรอง
 พุดจริง ๆ เชื่อนะน้อง พี่บาวนี้แลงมาจากใจ ไม่ลอกอ
 แลงไม่ว่าซ้ายังไม่หล่อ ก็มีใจรักจริง
 เพียงให้เธอได้ทุก ๆ สิ่ง แม้ไม่ดีเลิศเลอ
 ไม่เคยเพื่อ ไม่เคยฝัน ถึงใครอื่นเลยซักที
 จะกี่เดือนจะกี่ปี ก็ยังมีจิตใจมั่นคง รักเธอคนเดียว

ใบงาน 4.2 เพลงที่ใช้เสริมจินตนาการ

เพลงที่เสริมในการสร้างจินตนาการ ได้แก่ เพลงบรรเลงของ Mozart for Meditation
(Flute Quate No. 1 K285 Adagio)

ครั้งที่ 5 การเห็นคุณค่าในตนเอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย :

1. เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจในชีวิตของตนเองที่มีความแตกต่างถึงปัจจุบัน และอนาคต
2. เป็นกิจกรรมที่สะท้อนให้สมาชิกเข้าใจถึงประสบการณ์ ความฝันในอดีต และเป้าหมายในอนาคต
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่า มีความภาคภูมิใจและมีความเข้าใจในตนเอง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “กำเนิดชีวิต”

อุปกรณ์ :

1. ภาพวิดิทัศน์ เรื่อง “กำเนิดชีวิต”
2. แผ่น DVD เพลง “รอยจูบบนฝ่าเท้า” ของ หลง ลงลาย

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 4

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน เราพบกันเป็นครั้งที่ 5 แล้ว ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถว และเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำ การเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) ก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมครั้งต่อไป ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วก่อน คือ เราได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการ ส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกันและส่งผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองอย่างไรบ้าง ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิด ความรู้สึก)

2. ผู้นำกลุ่มนำเสนอการทำการกิจกรรม “กำเนิดชีวิต”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ที่พวกเราได้กลับไปคิดและสำรวจตนเองในด้านอื่นๆ ซึ่งทำให้เราได้เข้าใจตนเองมากขึ้น สำหรับวันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “กำเนิดชีวิต” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน ทราบไหมว่าวิถีชีวิตของคนเราตั้งแต่เกิดจนเติบโตมา ถึงปัจจุบัน ทุกคนต้องมีเหตุการณ์หลายๆ เรื่องที่ตนเองจดจำไว้ ซึ่งมีทั้งเรื่อง ที่ประทับใจ ดีใจ เศร้าใจ เกิดขึ้นกับทุกคนนั้น รู้หรือไม่ว่าก่อนที่จะมาเป็นคน อย่างเรานี้ได้มันเกิดมาได้อย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและคิดตาม)

ผู้นำกลุ่ม : “ครูขอให้ทุกคนนั่งอยู่ในความสงบสักครูหนึ่ง บางคนอาจจะหลับตาด้วยก็ได้ และนึกถึงภาพ “อดีตตั้งแต่จำความได้” ของตนเอง เหตุการณ์ที่ตนเองจดจำได้ ซึ่งเกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน รวมไปถึงสิ่งที่อยากจะให้เกิดขึ้นในอนาคต ครู ให้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (นั่งอยู่ในความสงบ นึกถึงภาพอดีตของตนเอง)

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มจับเวลาประมาณ 5 นาที และนำเสนอต่อ) “ตอนนี้พวกเราคงมองเห็น ภาพชีวิตของตนเองแล้วนะ ขอให้แต่ละคนพูดคุยเรื่องราวชีวิตของตนเองให้ กลุ่มฟัง พร้อมกันนี้ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถามและแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอเรื่องราวถนนชีวิตของตนเอง ร่วมกันซักถามและแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับถนนชีวิตของเพื่อนสมาชิก)

ผู้นำกลุ่ม : “เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น และนำเสนอเข้าสู่ประเด็น เกี่ยวกับเหตุการณ์อนาคต “จะเห็นได้ว่าชีวิตของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันไปต่อไปครูจะให้ชมวิดีโอ การกำเนิดชีวิตและหลังจากชมวิดีโอแล้วให้ ร่วมกันแสดงความคิดเห็น”

สมาชิกกลุ่ม : (หลังจากได้ชมวิดีโอแล้วสมาชิกแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มให้คู่วิดีทัศน์เพลง “รอบจวบบนฝ่าเท้า” ของ หลง ลงลาย

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรม ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการฟังเพลง “รอบจวบบนฝ่าเท้า” ว่ามีความหมายอย่างไร และจากที่ได้ชมภาพวีดิทัศน์ มีความรู้สึกอะไรบ้าง จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (หลังจากได้ชมวิดีโอแล้วสมาชิกแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนสมาชิกคนอื่น เป็นต้น)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมในวันนี้ จะเห็นได้ว่าคนเราทุกคนล้วนแต่มีความแตกต่างกันไป แต่ทุกชีวิตก็มีค่า เราคือสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดสำหรับพ่อแม่ ผู้ให้กำเนิดเรามา พ่อแม่ทุกคนรักลูกอย่างไม่มีเหตุผลแล้วเราเองรักตัวเองแค่ไหน เราจะทำอะไรให้กับพ่อแม่ และตัวเราในสิ่งที่เป็นประโยชน์บ้าง ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง จงภูมิใจที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และมีร่างกายครบ 32 ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งมีค่า ควรสร้างให้เกิดขึ้นด้วยความคิดของเราเอง มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป แจกใบงาน เรื่อง “ปัญหาของข้าพเจ้า” และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองว่ามีปัญหาอะไรบ้าง และมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร ให้บันทึกลงในใบงานที่แจกให้ นำงานมาส่งคราวหน้า เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที.....เวลา....น.สำหรับวันนี้ครูขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 5

ใบงาน 5.1

เพลง รอบจบบนฟ้าเท่า หลงลงลาย

เมื่อครั้งเยาว์วัยใครจับกล่อมเจ้าบรรจงจบเบาๆ ตรงฟ้าทำน้อยๆ ฟ้าเลี้ยงดูแล ตั้งแต่ตื่น
เท่าฟ้าหอยเทใจฟ้าคอย วันที่เจ้าเติบโตเจ้าเป็นอย่างไรเมื่อเจ้าเติบโตใหญ่ขึ้นมา ดิษฐ์เก่งกล้า มี
การศึกษาสวยโก้ ลืมตัวโอบบั้นเมื่อมั่งมีใหญ่โต โอหังยะโส คุยโวโอ้อวดดี

จะเป็นอย่างไร ใครก็ไม่อาจห้ามเจ้า พอเพื่อนหนุ่มสาวผู้ได้ฟังเพลงนี้ ก็มั่งมองตรงฟ้าเท่า
ก่อนคิดจะทำชั่วดี สองตีนของเจ้านี้ แผลงที่พ่อแม่เคยจูบมัน

* ยังจำได้ไหมใครเคยพราสาอน ยามเจ้าจะนอนใครกล่อมให้หลับฝัน ใครคอยห่วงใยเจ้า
ได้ทุกวี่วัน ใครทนรื้อรานเมื่อเจ้านั้นเสียน้ำตา

** เจ้าเป็นเด็กดีพ่อแม่ก็ภูมิใจ ถ้าเจ้าเป็นผู้ร้ายคงไม่มีใครปรารถนา รอบจบบนฟ้าเท่าก็พอ
เจ้าเกินกว่าฟ้า แล้วสิ่งใดเล่าหนาเจ้าจะหามาตอบแทน

ใบงาน 5.2

DVD กำเนิดชีวิต

1. <http://www.youtube.com/watch?v=LHJYjelmy4o>
2. <http://www.youtube.com/watch?v=46mmsQQcmLE&feature=related>
3. http://www.youtube.com/watch?v=37L_NXFqsSE&feature=related

ครั้งที่ 6 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

- จุดมุ่งหมาย** : 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่มีความจำเป็นต่อตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผล
- เนื้อหาหลัก** : การตัดสินใจหมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิด
และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
อย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การกำหนดทางเลือกที่จะควรทำ
การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมิน
ทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มี และการตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด
- ระยะเวลา** : 90 นาที
- กิจกรรม** : “อะไรดีเอ๋ย”

- อุปกรณ์** : 1. กระดาษเปล่า
2. ใบงาน เรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”
3. ดินสอ / ยางลบ
4. เทปเพลง “ได้อย่างเสียอย่าง” ของอัสนี – วสันต์

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 5 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 6 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้ ครูจะนำพวกเราเข้าสู่กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วก่อน คือ เราได้รู้จักเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงการมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายในอนาคต และก่อนที่จะปิดกลุ่มครูได้ให้การบ้าน คือ การสำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ให้แต่ละคนบอกกับกลุ่มว่ามีปัญหาอะไรบ้างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีวิธีแก้ไขปัญหายังไง ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)”

สมาชิกกลุ่ม : (เล่าปัญหาของตนเอง รวมทั้งวิธีการแก้ไข และให้ความเห็นเสนอแนะแนวทางแก้ปัญห และวิธีการแก้ไขของเพื่อนสมาชิกคนอื่น)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จากที่ฟังเพื่อนๆ ในกลุ่มเล่าปัญหา และวิธีการแก้ไข จะเห็นได้ว่าแนวทางการแก้ปัญหาคือ การใช้ความคิดค้นหาสาเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไข ซึ่งอาจจะมีได้มากกว่า 1 ทางเลือก ซึ่งหากเราได้วิเคราะห์ไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ เราก็สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและผิดพลาดน้อยที่สุด”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “อะไรดีเอ๋ย”

ผู้นำกลุ่ม : “วันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “อะไรดีเอ๋ย” มาให้พวกเราได้ทำร่วมกัน (ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษเปล่า / ดินสอ / ยางลบ นำสนทนาและอธิบายวิธีการทำกิจกรรม) “ในการดำรงชีวิตของคนเรา มีหลายสิ่งหลายอย่างที่มีความจำเป็นมากและขาดไม่ได้ เราคิดว่ามีอะไรบ้าง (สมาชิกแสดงความคิดเห็น) บางสิ่งก็มีความจำเป็นบ้างแต่ไม่ใช่ถึงกับขาดไม่ได้ พวกเราคิดว่ามีอะไรบ้าง (สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่มีความจำเป็นเลย ครูจะให้พวกเรานึกถึงสิ่งของประเภทเดียวกันที่ตนเองมีอยู่มา 6 อย่าง เช่น เครื่องเขียน เครื่องไฟฟ้า ของใช้ หรือ เครื่องประดับ ให้เขียนลงในกระดาษที่แจกให้ ครูใช้เวลาประมาณ 5 นาที”

- สมาชิกกลุ่ม** : (นึกถึงสิ่งของประเภทเดียวกัน 6 อย่าง และเขียนลงในกระดาษ)
- ผู้นำกลุ่ม** : (สังเกตว่าสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว และนำสนทนาต่อ)
“ต่อจากนั้นให้เลือกสิ่งของมา 1 อย่างที่คิดว่ามีความสำคัญมากที่สุดแล้ว บอกกับกลุ่ม พร้อมกับให้เหตุผลด้วยว่า เพราะเหตุใดจึงให้ความสำคัญกับของสิ่งนั้นเป็นอันดับ 1”
- สมาชิกกลุ่ม** : (แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งของที่เลือกเป็นอันดับ 1 ร่วมกันซักถามเพื่อนสมาชิกคนอื่น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้การตัดสินใจในการเลือกของตนเองมากขึ้น)
- ผู้นำกลุ่ม** : (สรุปตามข้อมูลที่ได้จากสมาชิกกลุ่ม ใช้การซักถาม สนับสนุนและกระตุ้นให้สมาชิกเกิดความร่วมมือในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน) (ผู้นำกลุ่มเก็บงาน ดินสอ/ ยางลบ)

3. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการตัดสินใจและร่วมกันร้องเพลง “ได้อย่างเสียอย่าง” ของอัสนี - วสันต์

ผู้นำกลุ่ม : “จากเนื้อเพลง “ได้อย่างเสียอย่าง” เราได้คิดอะไรจากบทเพลงนี้ และการตัดสินใจเลือกสิ่งต่างๆ นั้นจะต้องพิจารณาอย่างไร ถึงจะได้ประโยชน์จากการเลือกสิ่งนั้น โดยไม่มีผลเสีย” ตอบทีละคน

สมาชิก : (สมาชิกแสดงความคิดเห็น)

ผู้นำกลุ่ม : “ในชีวิตของแต่ละคนจำเป็นต้องมีการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากบทเพลงที่ได้รับฟัง นักเรียนช่วยกันคิดว่า การตัดสินใจมีหลักเกณฑ์หรือขั้นตอนการตัดสินใจอย่างไรบ้าง ให้เรายกประสบการณ์ของตนเองมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (เล่าประสบการณ์ของตนเองที่ต้องมีการตัดสินใจ เปิดเผยตนเอง ซักถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องราวการตัดสินใจของเพื่อนสมาชิกคนอื่น เพื่อให้ตนเอง และเพื่อนสมาชิกคนอื่นเกิดการรับรู้ว่าการตัดสินใจที่ผิดพลาดผลที่ตามมาเป็นอย่างไร)

ผู้นำกลุ่ม : ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความร่วมมือในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้สมาชิกเกิดรับรู้ว่าการตัดสินใจเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ทบทวนกิจกรรมโดยร่วมกัน
เล่นเพลง “ได้อย่างเสียอย่าง” อีกครั้งหนึ่ง

ผู้นำกลุ่ม : “ขอให้พวกเราเล่นเพลง “ได้อย่าง เสียอย่าง” อีกครั้ง จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคน
บอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม จะเริ่มจากใครก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเล่นดนตรี แล้วแสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำ
กิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ในการตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกสิ่งของ เครื่องใช้
ที่เป็นสิ่งประกอบภายนอกหรือตัดสินใจในเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ
ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นการรู้จักจัดอันดับความสำคัญ
ของสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ การวิเคราะห์ให้ตรงให้ดี จะทำให้
การตัดสินใจนั้นๆ ง่ายขึ้น และมีโอกาสผิดพลาดได้น้อย นอกจากนี้หากเรา
ไม่สามารถตัดสินใจเลือกได้ การไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือบุคคลที่เรา
ไว้วางใจ ก็เป็นการแก้ปัญหาอีกวิธีหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย มีใครจะ
แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน เรื่อง “แผนงานของข้าพเจ้า”) “สำหรับวันนี้ ครูขอใบ
ทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูมี
การบ้านฝากให้พวกเราวางแผนเกี่ยวกับเป้าหมาย หรือสิ่งที่ตนเองต้องการ
จะทำ โดยจัดลำดับความสำคัญของแผนการว่า ควรจะทำการใดก่อนและหลัง
ตามลำดับ ให้เหตุผลประกอบด้วย ให้นำงานมาส่งคราวหน้า เราจะพูดคุยกัน
เกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อนที่จะทำกิจกรรมครั้งต่อไป เราจะพบกันอีกครั้งใน
วันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ ขอบุติการทำกิจกรรมเพียงเท่านี้
สวัสดี”

การประเมินผล :

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 6
3. จากใบงาน เรื่อง “ได้อย่าง เสียอย่าง”

ใบงาน 6.1

เพลงได้อย่าง เสียอย่าง (อัสนี วัฒนต)

จากเคยรักอยู่ จากเคยรักกัน กลับมาไหวหวั่น กลับมาเหินห่าง ก็ใจของเธอ แบ่งเป็น
สองทางแบ่งเป็นสองอย่าง เกิดลั้งเลหัวใจ ก็มันเห็นอยู่ ว่าเธอมีใจ ให้กับเขาคนใหม่ เท่ากับฉันคน
เก่าแก่ก็แสนดี ใหม่ก็เข้าที แต่จะให้ดี ต้องเลือกไป

ได้อย่างก็ต้องเสียอย่างเลือกเดินบนทางสักทาง ได้ไหม เลือกมาว่าจะรักใคร ก็อยากให้
เธอปักใจเสียที หากว่าเขาดี ก็ไม่ว่าไร ก็จะเข้าใจ และจะไปเสียทีปล่อยเอาไว้นาน อาจจะไม่ดี
บอกกันเสียที จะเลือกใคร....

ได้อย่าง ก็ต้องเสียอย่าง ให้มันเสียบ้าง เลือกสักทางว่าใคร อยากจะได้มา ก็ต้องเสียไป
แต่จะเสียใครให้มันรู้

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ครั้งที่ 7 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ทักษะการตัดสินใจ”

อุปกรณ์ : 1. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
2. ใบงาน 1 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”
3. ใบงาน 2 เรื่อง “ดนตรีเพื่อช่วยในการตัดสินใจ”
4. ดินสอ / ยางลบ
5. เครื่องดนตรี ได้แก่ เปียโน เม้าท์ออร์แกน และเครื่องประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 6 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 7 ของการทำกิจกรรม ก่อนอื่นขอให้เราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบ การเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้การใช้เหตุผลวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่มีความจำเป็นมากน้อย ซึ่งทำให้การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่างๆ ง่ายขึ้นและมีโอกาสผิดพลาดน้อยลง และครูได้ฝากการบ้านให้เราจัดลำดับ ความสำคัญของเป้าหมาย หรือสิ่งที่ต้องการจะทำ ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังก่อน”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและสรุปข้อมูลจากการนำเสนอของสมาชิกกลุ่ม และนำสมาชิกเข้าสู่ กิจกรรม “ทักษะการตัดสินใจ”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก การตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งบางครั้งเป็นเรื่องยากที่จะต้องตัดสินใจ ทั้งนี้เพราะเหตุผลของบุคคลแต่ละคนนั้นแตกต่างกันไป ดังนั้นในวันนี้เราจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจ เพื่อจะ

ได้มีทักษะการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล และเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ก่อนอื่นครูจะให้พวกเรานึกถึงเรื่องราว หรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของตัวเองที่ต้องมีการตัดสินใจ อาจเป็นเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมา และได้มีการตัดสินใจไปแล้ว เราจะมีวิธีการอย่างไรและผลของการตัดสินใจนั้นเป็นอย่างไร หรือเป็นเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ ที่เรายังไม่มีทางออกว่าจะตัดสินใจอย่างไร หรือยังรู้สึกไม่มั่นใจต่อการตัดสินใจ แล้วเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง ซึ่งในวันนี้เราอาจได้ทางออกที่ดีจากการแนะนำของเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม และการที่เราได้มีส่วนร่วมในการเปิดเผยตนเอง รวมทั้งการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนคนอื่น ๆ จะทำให้เราได้พัฒนาตนเอง และการทำงานของกลุ่มก็สามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายที่กลุ่มต้องการได้ ใครพร้อมที่จะเล่าให้เพื่อนฟังเชิญ”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในชีวิตของตนเอง ที่ต้องตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลที่ตามมาของการตัดสินใจ ชักถามและมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องราวการตัดสินใจของเพื่อน ให้ข้อเสนอแนะ รวมทั้งให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน ทั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการรับรู้เกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกอย่างมีเหตุผลมากขึ้น)

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และนำสมาชิกฝึกทักษะการตัดสินใจ

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” และใบงาน 1 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”) “จากเรื่องราวการตัดสินใจที่เล่าให้กลุ่มฟัง จะเห็นได้ว่าการตัดสินใจที่ขาดการคิดไตร่ตรอง ขาดการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียที่จะตามมาภายหลัง เป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาดและเกิดผลเสียตามมามากมาย ดังนั้นเรามาเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจ จากใบความรู้เรื่องขั้นตอนการตัดสินใจ จะเห็นได้ว่าการตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ (1) การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ (2) วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก (3) ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง และ (4) หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ ใครมีคำถามหรือข้อสงสัยตรงไหนบ้าง (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”)

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปครูจะให้พวกเราได้ฝึกทักษะการตัดสินใจ จากเรื่องราวของตัวเองที่ได้
ร่วมพูดคุยกันไปเมื่อสักครู่ โดยให้วิเคราะห์ใน 4 ประเด็น และเขียนในใบงาน
1 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ” ครูใช้เวลาประมาณ 5 นาที” (ผู้นำกลุ่มแจก
ดินสอ / ยางลบ)

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกทักษะการตัดสินใจ วิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ และเขียนลงในใบงาน)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟังทีละคน
ใน 4 ประเด็น ตามใบงาน เริ่มจากใครก่อนดี ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกันซักถาม
และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ช่วยกันซักถาม ให้คำแนะนำและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรำปัญหาที่ยากแก่การตัดสินใจมาคนละ 1 ปัญหา ก่อน จากนั้นให้เล่น
ดนตรีตามวิธีการ Improvisation Music Therapy และให้เลือกใช้เครื่องดนตรีตามความถนัด
และความพอใจในบทเพลง จากนั้น สอบถามความรู้สึกของสมาชิก และสิ่งที่ได้รับจากการทำ
กิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ครูจะให้พวกเราลองคิดถึงปัญหาที่เราเคยมีแต่เป็นประเด็น
ที่เราคิดไม่ออกมีความยากที่จะตัดสินใจ จะเริ่มจากใครก่อนดี”

ผู้นำกลุ่ม : (เล่นดนตรีในสไตล์แจ๊สในบทเพลงที่สมาชิกคุ้นเคย เช่น เพลงลอยกระทง
ค้างคาวกินกล้วย ฯลฯ เพื่อให้สมาชิกเล่นดนตรีตาม ใช้เวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่ม : (ขอให้ทุกคนสงบสติอารมณ์สัก 1 นาที แล้วลองกลับไปคิดถึงปัญหาที่เราได้
บอกไว้ก่อนการเล่นเพลง แล้วค่อย ๆ คิดหาทางแก้ปัญหาอีกครั้ง แล้วเล่าให้
สมาชิกฟังว่ามีความคิดเพิ่มเติมอย่างไร ใครก่อนดี)

สมาชิกกลุ่ม : (คิดตามและหาทางแก้ปัญหา แล้วแสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการ
ทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมวันนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตัดสินใจ
เป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม
การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือกวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหามา และสร้าง
ความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจนั้นสามารถบรรลุเป้าหมาย
ก็ถือได้ว่าเป็นการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การตัดสินใจยังมีผลต่อ
คุณภาพชีวิตของบุคคลแต่ละคน จึงควรต้องระมัดระวังมิให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้

หรือพยายามตัดสินใจเลือกดำเนินการ เพื่อแก้ไขปัญหาให้มีโอกาสผิดพลาด น้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ยุ่งยาก และไม่มีวิธีใด ที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล หรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป มีใครอยากที่จะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ครูขอใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดีมาตลอด จากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน ทุกคนมีความตั้งใจอย่างสม่ำเสมอ และก่อน จากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ โดยให้ สอบถามเรื่องราวต่างๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจและยังหาทางออก ที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เราช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนของการ ตัดสินใจ และเขียนลงในใบงานที่ครูแจกให้ในคราวหน้าให้ทำงานมาส่ง เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรม เพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 7

ใบงาน 7.1

“ขั้นตอนการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา ทำ / ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

ใบงาน 7.2

วิธีการเล่นดนตรีตามวิธีการของ Improvisation Music Therapy ได้แก่การดนตรี โดยไม่ได้มีการนัดหมายกัน และไม่มีการเตรียมตัวมาก่อน ซึ่งผู้นำจะต้องให้ทักษะในการแต่งเพลง โดยแต่งทำนองขึ้นมาเองในขณะที่เล่นอยู่นั้น โดยอาศัยเค้าโครงเดิมของเพลงบางเพลง เช่น เพลงลอยกระทง ฯลฯ และการเล่นนี้ก็อาจใช้ลักษณะการแบบ “แจ๊ส ร็อค เพลงอีสาน ฯลฯ” และผู้เล่นตามก็จะเล่นไปตามผู้นำโดยไม่คำนึงเรื่องความถูกต้องของทำนอง แต่ให้รักษาจังหวะของเพลงไปด้วยกัน ระหว่างการเล่นดนตรีควรจะมีฟังผู้อื่นไปด้วย และสามารถเล่นโต้ตอบกันได้ โดยใช้สื่อคือเครื่องดนตรี

ครั้งที่ 8 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้จักความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลและผลกระทบ
ในกระบวนการตัดสินใจ

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อได้ตัดสินใจแล้ว”

อุปกรณ์ : 1. กระดาษเปล่า
2. ใบงาน เรื่อง “มีอะไรเกิดขึ้น เมื่อได้ตัดสินใจแล้ว”
3. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินการ :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 7

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 8 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้ ครูจะนำพวกเราเข้าสู่กิจกรรมเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ครูขอทบทวนกิจกรรมคราวที่แล้วอีกครั้ง คือ เราได้รู้จักเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมถึงการมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมายในอนาคต และเราจะมีเหตุผลในการตัดสินใจอย่างไรและทราบหรือไม่ว่าผลจากการตัดสินใจนั้นจะมีผลกระทบอย่างไรก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD

เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)”

สมาชิกกลุ่ม : (เดินรำ จากนั้นเล่าถึงหลักการการตัดสินใจของตนเอง รวมทั้งวิธีการแก้ไข และแสดงความเห็นเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหา และวิธีการแก้ไขของเพื่อนสมาชิกคนอื่น)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จากที่ฟังเพื่อนๆ ในกลุ่มเล่าปัญหา และวิธีการตัดสินใจ จะเห็นได้ว่าแนวทางการเลือกสิ่งต่างๆ คือ การใช้ความคิดค้นหาสาเหตุของปัญหา และหาทางแก้ไข ซึ่งอาจจะมีได้มากกว่า 1 ทางเลือก ซึ่งหากเรา ได้วิเคราะห์ได้ตรงตรงด้วยความรอบคอบ เราก็สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และผิดพลาดน้อยที่สุด”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อได้ตัดสินใจแล้ว”

ผู้นำกลุ่ม : “วันนี้ครูมีกิจกรรมที่ชื่อว่า “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อได้ตัดสินใจไปแล้ว” มาให้พวกเรา ได้ทำร่วมกัน ครูขออาสาสมัครเล่นบทบาทสมมุติตามใบงานเรื่อง “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อได้ตัดสินใจแล้ว” ครูใช้เวลาประมาณ 20 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (นำไปงานขึ้นมาอ่านจากนั้น สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมุติ)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตดูว่าสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว และนำสนทนาต่อ) “จากการแสดงที่พวกเราได้ร่วมกันแสดงแล้วนั้น ขอให้เราช่วยกันอภิปรายของทุกบทบาทสมมุติ ว่าพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับผลที่กระทบอย่างไร เราสามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรามากน้อยแค่ไหน คุณเคยทำให้ สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น โดยการเลือกกระทำหรือไม่ อย่างไร ในชีวิตของตนเองมี อะไรบ้างที่คุณอยากจะเปลี่ยนแปลง คุณสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นร่วมกัน)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปตามข้อมูลที่ได้จากสมาชิกกลุ่ม ใช้การซักถาม สนับสนุนและกระตุ้น ให้สมาชิกเกิดความร่วมมือในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งออกเป็นสองกลุ่มแล้วเล่นเกมส์ “ตัดสินใจ”

ผู้นำกลุ่ม : “ในชีวิตของแต่ละคนจำเป็นต้องมีการตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ให้สมาชิก แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ หนึ่งออกไปนอกห้องแล้วรอฟังคำสั่ง กลุ่มที่สอง

อยู่ในห้องเรียนแล้วแบ่งออกอีกสองกลุ่ม ครูใช้เวลา 3 นาที กลุ่มที่อยู่ในห้องเรียน ให้ปิดประตู และกลุ่มที่อยู่นอกห้องเรียนห้ามดูหรือรู้เห็นสิ่งต่างๆในห้องเรียน”

สมาชิกกลุ่ม : (แบ่งกลุ่มแล้วทำตามคำสั่งอย่างเคร่งครัด)

ผู้นำกลุ่ม : (สำหรับกลุ่มที่อยู่ในห้องเรียนกลุ่มหนึ่งยืนบนเก้าอี้ และอีกกลุ่มยืนบนพื้น เมื่อเปิดประตูให้เพื่อนนอกห้องเรียนเข้ามา ให้ทุกคนใช้ท่าทางแสดงการชักชวนให้เพื่อนทำตาม โดยห้ามใช้เสียง จากนั้นผู้นำกลุ่มไปเปิดประตูห้อง แล้วให้กลุ่มที่อยู่นอกห้องเรียนเข้ามา)

สมาชิกกลุ่ม : (กลุ่มที่อยู่ในห้องเรียนทำตามคำสั่ง แล้วกลุ่มนอกห้องเรียนเข้ามาแล้วทำตามเพื่อนที่ชักชวนโดยใช้หลักของการตัดสินใจว่าจะเลือกทำตามกลุ่มไหนดี)

ผู้นำกลุ่ม : (จากการที่เพื่อนทำตามเพื่อนที่ชักชวนให้เราทำตาม เราได้ทำตามเพื่อนหรือไม่ และที่เราทำตามเพื่อนนั้นเพราะอะไร ให้อภิปราย)

4. ผู้นำกลุ่ม ให้ฟังเพลง “รักกันลงแเล” ของบัววิ สอบถามความรู้สึก และความหมายจากเรื่องราวจากบทเพลง และให้แปลงเนื้อเพลงให้ตรงตามความหมายของเนื้อหาการตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผล

ผู้นำกลุ่ม : “ครูให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และความหมายจากเรื่องราวตามเนื้อเพลง และให้สมาชิกลองแปลงเนื้อเพลงใหม่ให้มีเนื้อหาตรงตามหลักการของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลมากที่สุด โดยให้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วช่วยกันคิด ถ้ายังคิดไม่เสร็จให้นำไปเป็นการบ้านแล้วค่อยนำมาส่งครูคราวต่อไป”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นและร่วมกันแปลงเนื้อเพลง)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ในการตัดสินใจไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจเลือกสิ่งของ เครื่องใช้ ที่เป็นสิ่งประกอบภายนอกหรือตัดสินใจในเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ ฉะนั้นการรู้จักจัดอันดับ ความสำคัญของสิ่งของ เหตุการณ์หรือสถานการณ์ การวิเคราะห์ให้ตรงให้ดี จะทำให้การตัดสินใจนั้น ๆ ง่ายขึ้น และมีโอกาสผิดพลาดได้น้อย นอกจากนี้ หากเราไม่สามารถตัดสินใจเลือกได้ การไปขอคำปรึกษาจากเพื่อนหรือบุคคลที่เราไว้วางใจ ก็เป็นการแก้ปัญหาอีกวิธีหนึ่ง และไม่เป็นสิ่งที่น่าอาย มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมอีกไหม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามมี)

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป เตือนนักเรียนเรื่องการแต่งหรือแปลงเนื้อเพลง

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้ไปศึกษาจากใบงาน โดยคราวหน้า เราจะพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อนที่จะทำกิจกรรมครั้งต่อไป เราจะพบกันอีกครั้ง ในวันที่.....เวลา....น. สำหรับวันนี้ ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงเท่านี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 8
3. จากใบงาน เรื่อง “มีอะไรเกิดขึ้นเมื่อได้ตัดสินใจแล้ว”

ใบงาน 8.1

ให้วิเคราะห์ผลของการตัดสินใจ โดยคำนึงถึงประเด็นดังนี้

1. สร้างสถานการณ์จำลองหรือเหตุการณ์ขึ้นมาคนละเรื่อง
2. กำหนดทางเลือกของการตัดสินใจออกเป็นหลายทาง
3. เลือกทางใดทางหนึ่งแล้วจินตนาการว่าเหตุการณ์ในอนาคตจะเป็นอย่างไร
4. พิจารณาว่าการเลือกเหตุการณ์ใดดีที่สุด

ใบงาน 8.2

เพลง รักกันสองแฉ ของ บ่าววี

น้องคงไม่เจ็ด ถูกเขาเด็ดขั้วหัวใจ กลับไปเริ่มใหม่ แผลหัวใจยังไม่หายดี น้ำตาเซ็ดเข้า
จะเอายังไงคราวนี้ เลิกได้สักทีให้เจ็บนี้เป็นครั้งสุดท้าย พอน้ำตาเล็ด มาให้พี่เซ็ดไม่ยุติธรรม
แถมด้วยความซ้าที่คนใจดำเขาทำให้ออกกรมชมชาน แสนสงสารและเสียดาย คนไหนทำร้าย
ให้จำเอาไว้ จำได้ไหมน้อง

ไม่เชื่อสักนิด ว่าน้องไม่คิดถึงชายคนนั้น จะเอาทำพันธุ์เคยคิดถึงฉันบ้างไหมละน้อง
คนแก่ แก่ ไม่หันแลไม่มอง ไชริ้ไม่ทลองให้พี่รักน้อง รักกันสองแฉ น้ำหูน้ำตาไหลลงมาเหมือน

ประปาแตก ผู้ชายคนแรก น้อยยอมแลกถึงเจ็บไม่แคร์ก็คนมันรักเพลงใหม่ เจ็บให้ช้ำก็ไม่ยอมแพ้
ถ้าเขารังแก คนรักแท้ยืน อยู่ตรงนี้

ครั้งที่ 9 การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “ทักษะการตัดสินใจ”

อุปกรณ์ : 1. ใบงาน 1 เรื่อง “อย่าเลือกผิด”
2. ใบงาน 2 เรื่อง “ทำงานอะไรดี”
3. ดินสอ / ยางลบ
4. เทปเพลง “งานคือชีวิต”

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 8 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 9 ของการทำกิจกรรม จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้การใช้เหตุผลวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่มีความจำเป็นมากน้อย ซึ่งทำให้การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่างๆ ง่ายขึ้นและมีโอกาสผิดพลาดน้อยลง และเป็นอย่างไรบ้างสำหรับเนื้อเพลงที่ครู ให้ไปแต่งมาแล้วเราจะนำมาร้องกันในช่วงสุดท้ายของกิจกรรมก่อนอื่นขอให้ พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียม ความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการ เดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)”

สมาชิกกลุ่ม : (เดินรำ ต่อจากนั้นนำเสนอใบงาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงาน ของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและสรุปข้อมูลจากการนำเสนอของสมาชิกกลุ่ม และนำสมาชิก เข้าสู่กิจกรรม “อย่าเลือกผิด”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ต่อไปเราจะให้อาสาสมัครมาเลือกของที่ครูเตรียมไว้ตามใบงาน เรื่อง “อย่าเลือกผิด” ”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอว่าเพราะอะไรอาสาสมัครถึงได้เลือกสิ่งของนั้น)

3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม และนำสมาชิกฝึกทักษะการตัดสินใจ ในการเลือกงานที่ดีและให้สมาชิก ฟังเพลง “งานคือชีวิต”

ผู้นำกลุ่ม : “จากการที่พวกเราได้ฟังเพลงแล้ว เราได้อะไรเกี่ยวกับเพลงนี้บ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและร่วมกันแสดงความคิดเห็น)

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้เรื่อง “ทำงานอะไรดี” ใครมีคำถามหรือข้อสงสัยให้ ชักถาม (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้เรื่อง “ทำงานอะไรดี”)

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปครูจะให้พวกเราได้ฝึกทักษะการตัดสินใจจากเรื่องราวของอาสาสมัคร ตามใบงานแล้วตอบคำถามของครูว่า ก. อาชีพที่สุจริตได้แก่อาชีพอะไรบ้าง ข. อาชีพที่ทุจริตมีอาชีพอะไรบ้าง ค. อาชีพทั้งสองอย่างแตกต่างกันอย่างไร ง. อาชีพทั้งสองอย่างจะมีผลต่อชีวิตเราและอนาคตเราเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร)

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกทักษะการวิเคราะห์ และเขียนลงในใบงาน)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตดูว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง ทีละคน ใน 4 ประเด็น ตามใบงาน เริ่มจากใครก่อนดี ขอให้เพื่อนๆ ช่วยกัน ชักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ช่วยกันชักถาม ให้คำแนะนำและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

4. ผู้นำให้สมาชิกร่วมกันเล่นดนตรีในเพลง “งานคือชีวิต” อีกครั้ง โดยแบ่งสมาชิกแยกเป็น 2 กลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : “ก่อนอื่นขอให้สมาชิกแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม และตั้งชื่อกลุ่มก่อนทั้งสองกลุ่ม จากนั้นให้ร้องเพลงทีละกลุ่มๆ ไหนร้องเพราะมากที่สุดครูมีรางวัลให้”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันร้องเพลงทีละกลุ่ม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “ดีมาก จากกิจกรรมวันนี้ทำให้เห็นถึงการตัดสินใจว่าเป็น สิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือกวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหา และสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจนั้นสามารถบรรลุเป้าหมาย ก็ถือได้ว่าเป็นการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การตัดสินใจยังมีผลต่อ

คุณภาพชีวิตของบุคคลแต่ละคน จึงควรต้องระมัดระวังมิให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ หรือพยายามตัดสินใจเลือกดำเนินการ เพื่อแก้ไขปัญหาให้มีโอกาสผิดพลาด น้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อน ยุ่งยาก และไม่มีวิธีใด ที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล หรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป มิใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

3. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี มาตลอด จากการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันมาทั้งหมด 9 ครั้ง ทุกคนมีความตั้งใจ อย่างสม่ำเสมอ และก่อนจากกันวันนี้ ครูมีการบ้านฝากให้กลับไปฝึกฝนทักษะ การตัดสินใจ โดยให้สอบถามเรื่องราวต่าง ๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจ และยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เราช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตาม ขั้นตอนของการตัดสินใจ และเขียนลงในใบงานที่ครูแจกให้ ในคราวหน้า ให้นำงานมาส่ง เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา..... สำหรับวันนี้ ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล : 1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 9

ใบงาน 9.1

คุณลักษณะงานหรืออาชีพที่ดี

งานหรืออาชีพที่ดีนั้นมีสิ่งประกอบที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. เป็นอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายหรือไม่ผิดศีลธรรมอันดี
2. ต้องไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น
3. มีความคุ้มค่าต่อการลงทุนหรือลงแรง
4. มีความมั่นคง
5. มีความก้าวหน้า

6. เหมาะสมกับความรู้ความสามารถของเรา
7. มีความสุขกับการทำงาน

ใบงานที่ 9.2 เพลง “งานคือชีวิต”

งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุขทำงานให้สนุกเป็นสุขเมื่อทำงาน ชีวิตคือลมหายใจ
ใครก็รู้ ชีวิตคือการต่อสู้ควรรศึกษา ชีวิตคือกิจการงานตระการตา ชีวิตคือเวลาที่คุ้มครอง
งานคือชีวิต ชีวิตคืองานบันดาลสุข ทำงานให้สนุกเป็นสุขเมื่อทำงาน ทำงานเพื่องานบันดาลผล
ทำดีเพื่อดีดลผลให้ ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างจริงใจ สร้างไท้ให้กับตัวอย่ากลัวเกรง
งานเพื่องานบันดาลผล ทำดีเพื่อดีดลผลให้ ทำหน้าที่เพื่อหน้าที่อย่างจริงใจ สร้างไท้
ให้กับตัวอย่ากลัวเกรง

ครั้งที่ 10 การปฏิเสธต่อรอง

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองในเรื่องการปฏิเสธต่อรอง
 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของการปฏิเสธต่อรอง
 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นผลเสียของการไม่รู้จักปฏิเสธต่อรอง

เนื้อหาหลัก การปฏิเสธหรือการเจรจาต่อรอง หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถ
ของบุคคล เพื่อบอกความต้องการของตนเอง และแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน
โดยใช้การสื่อสารเพื่อเจรจาต่อรองให้เป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “เพื่อนที่รู้จัก”

- อุปกรณ์ :**
1. ใบงาน เรื่อง “เพื่อนที่รู้จัก”
 2. ดินสอ / ยางลบ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 9 และติดตามงานที่มอบหมาย

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 10 ของการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินร่ำตามเพลง
บรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลง

บรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) สำหรับวันนี้ เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสธต่อรอง แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมใหม่ เรามาทบทวน กิจกรรมครั้งที่แล้วก่อน คือ เราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอน ของการตัดสินใจ ทำให้มีแนวทางในการตัดสินใจได้เหมาะสมและมีเหตุผล มากขึ้น และครูได้ฝากงานให้ไปกลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ โดยให้ไป สอบถามเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจและยัง หาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เราช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอน การตัดสินใจ ใครจะเล่าให้เพื่อนและครูฟังก่อน”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “เพื่อนที่รู้จัก”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ครูขอชมเชยและขอบใจที่พวกเราให้ความสำคัญกับงานที่ครูฝากให้ กลับไปทำหลังจากเลิกกิจกรรมแต่ละครั้ง ครูหวังว่าพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการทำกิจกรรมไปฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีโอกาส จะเห็นได้ว่านอกจาก ตัวเราเองจะมีการพัฒนาขึ้นแล้ว ยังได้ช่วยเหลือเพื่อนคนอื่น ๆ อีกด้วย สำหรับวันนี้ จะให้พวกเราช่วยกันพูดคุยเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จัก ทั้งในทางบวกและทางลบ โดยให้เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จักใน ทางบวกก่อน และตามด้วยเพื่อนที่รู้จักในทางลบ ที่เขามาชวนนักเรียนไปร่วม ทำกิจกรรมไม่ดี และเกิดผลเสียอย่างไร ให้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ ที่เกิดขึ้น โดยตรงกับตัวเองด้วยการเล่าเรื่อง เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่มทุกคน จะต้องเก็บเป็นความลับ ไม่นำออกไปพูดหรือล้อเลียนภายหลัง และให้เพื่อน ๆ แสดงความคิดเห็นให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จักในทางบวก และทางลบ ซักถาม ให้ข้อแนะนำ และแสดงความคิดเห็นในเรื่องราวของเพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลง “เด็กเสเพล” ของ ต๊ะ ฉานิส ใหญ่เสมอ สอบถาม ความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่ม :** “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และความหมายจากเพลงที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม :** (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าทุกคนต้องมีเพื่อน ไม่มีใครสามารถอยู่ได้ตามลำพัง เพื่อนอาจเป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือเราได้ แต่บางครั้งเพื่อนอาจชักชวนไปในทางที่ผิดได้ เช่น ชักชวนหนีโรงเรียน เสพยาเสพติด ดื่มเหล้า เล่นการพนัน ล่าสัตว์ทางเพศ เป็นต้น ดังนั้นเราจึงต้องรู้จักเลือกคบเพื่อน ที่จะชักจูงเราไปในทางที่ดี นอกจากนี้แล้ว จากกิจกรรมในครั้งนี้ ได้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสาร เพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นกับเพื่อน หากมีเพื่อนมาชวนไปทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย ไม่เหมาะสม หรือเป็นโทษ เช่น เล่นการพนัน เสพยา หนีโรงเรียน หรืออื่น ๆ เราสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้ โดยการปฏิเสธที่ต้องอาศัยการพูดคุย หรือใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม ที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือเกิดความรุนแรงขึ้นได้ระหว่างตัวเรากับเพื่อน มีใครอยากซักถามหรือแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้างไหม”
- สมาชิกกลุ่ม :** (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

- ผู้นำกลุ่ม :** “สำหรับวันนี้ ครูขอจบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และก่อนจากกันในวันนี้ ครูฝากการบ้านให้ทุกคนเขียนความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนหรือใครก็ได้ ที่มีพฤติกรรมไม่ดีที่มาชวนเราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี พร้อมทั้งหาวิธีการหรือแนวทางในการปฏิเสธโดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้อย่างไรบ้าง ให้นำงานมาส่งในคราวหน้า เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

- การประเมินผล :**
1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
 2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 10
 3. จากใบงาน เรื่อง “เพื่อนที่รู้จัก”

ใบงาน 10.1

เพื่อนที่รู้จัก

ให้ยกตัวอย่างเพื่อที่รู้จักมาหนึ่งคน แล้วบอกถึงลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของเพื่อนว่าเป็นคนอย่างไร และพิจารณาว่า เพื่อนผู้นั้นมีพฤติกรรมทางบวกหรือมีพฤติกรรมทางลบ

ใบงาน 10.2

เพลงเด็กเสเพล

จับมือกันมา ผ่านกาลเวลา ค้นหาแสงสว่าง ไม่เคยมีหวัง เดินอยู่บนทาง ที่มีมมม
อย่างนี้ แต่เราผูกพัน เรามีความฝัน เคียงกันร่วมฝันฝ่า จะเลวจะร้าย จะหนักจะหนา พวกเราผู้เสมอ

* อาจจะไม่ดี ไม่มีใครต้องการ อยู่กับชีวิตโหดร้าย...เหลือเกินเพลงฮิตเป็นเด็ก
เสเพล ที่ใครเห็นคงเมิน โอกาสไม่มีให้เรา

** แค่อีกสักครั้ง ถ้ามีอีกสักครั้ง ถ้ามีโอกาส อยากย้อนเวลา อยากกลับไปจุดเดิม
แค่เพียงสักครั้ง จะแต่งชีวิตเพิ่มเติม เป็นคนที่ดี ไม่ยอมเป็นเด็กเสเพล

ครั้งที่ 11 การปฏิเสศต่อรอง (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :** 1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสศ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสศการชักชวนได้โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “ไม่ตามใจเพื่อน”
- อุปกรณ์ :** 1. ใบความรู้ “ขั้นตอนการปฏิเสศ”
2. กิจกรรม “ไม่ตามใจเพื่อน”
3. ดินสอ / ยางลบ
4. แผ่นDVD เพลง “ไม่ใช่ไม่ใช่ ของนิโคล”

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 10 และติดตามงานที่มอบหมาย
- ผู้นำกลุ่ม :** “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 11 ที่เราพบกัน วันนี้ยังคงเป็นกิจกรรมที่จะพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสศต่อรอง จากกิจกรรมครั้งที่ 10 ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินร่ำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินร่ำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง

Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินร่ำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) เราได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับการปฏิเสธ ทำให้เรารู้ว่าการปฏิเสธต่อรองเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพูดคุย หรือเจรจาต่อรองกับเพื่อน หรือบุคคลอื่นที่มาชักชวนให้เราไปทำในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย หรือสิ่งที่เป็นอันตราย และครูได้ฝากงานให้ไปเขียนบรรยายความรู้สึก เกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนหรือใครก็ได้ที่ไม่ดี มาชักชวนเราไปทำพฤติกรรมที่ไม่ดี และให้หาวิธีหรือแนวทางในการปฏิเสธ โดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ใครจะเล่าให้กลุ่มฟังก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

2. ผู้นำกลุ่มนำสนทนา เพื่อเข้าสู่กิจกรรม “ไม่ตามใจเพื่อน”

ผู้นำกลุ่ม : “เพื่อให้สามารถปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน ที่จะนำผลเสียมาสู่ตัวเราได้ โดยยังสามารถรักษามิตรภาพที่ดีไว้ได้ ในวันนี้เราจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ ซึ่งเป็นวิธีการขั้นต้นที่เราสามารถจะฝึกปฏิบัติได้จากการเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเพื่อนที่รู้จัก ที่มาชวนเราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี หรือไม่เห็นด้วย ให้บอกกับกลุ่มซิว่า ข้อดี ข้อเสียของการยอมตามคำขอร้องของเพื่อนที่มาชักชวนไปทำพฤติกรรมไม่ดี คืออะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น บอกข้อดี ข้อเสียของการไม่ปฏิเสธ)

ผู้นำกลุ่ม : (นำสนทนาต่อ) “และจากประสบการณ์ที่ได้เล่าให้กลุ่มฟัง ลองบอกข้อดี ข้อเสียของการปฏิเสธ ว่าคืออะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น บอกข้อดี ข้อเสียของการปฏิเสธ)

ผู้นำกลุ่ม : (นำสนทนาต่อ) “จะเห็นได้ว่าการปฏิเสธที่พวกเราใช้ ยังไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะผลที่ตามมา ทำให้เพื่อนเกิดความไม่พอใจ โกรธ ใช้คำพูดไม่สุภาพ หรือเกิดความขัดแย้งกับเพื่อน ดังนั้นเรามาทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิเสธว่ามีวิธีการอย่างไร เพื่อที่เราจะได้มีแนวทางในการปฏิเสธโดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งได้” (ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “ขั้นตอนการปฏิเสธ”)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้ “ขั้นตอนการปฏิเสธ”)

ผู้นำกลุ่ม : “เรามาดูไปพร้อม ๆ กัน จากใบความรู้ ขั้นตอนการปฏิเสธ มีดังนี้ คือ (1) บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้งน้อยกว่าการบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว (2) การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด (3) การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน

และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ ใครมีคำถามหรือข้อสงสัยอะไรบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี และให้คู่มืออย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธในใบความรู้) “ให้คู่มืออย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธในใบความรู้ว่าจะใช้คำพูดอย่างไรบ้าง ต่อจากนี้ให้พวกเราลองฝึกเขียนประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ ตามใบกิจกรรมที่ครูจะแจกให้” (ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน” / ดินสอ / ยางลบ) “ครูใช้เวลาประมาณ 5 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกเขียนประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตดูว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกบอกกับกลุ่มว่า ประโยคปฏิเสธที่ใช้ตามขั้นตอนการปฏิเสธ คืออะไร เพื่อน ๆ สามารถซักถาม และแสดงความคิดเห็นได้”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกการปฏิเสธโดยแสดงบทบาทตามเพลง “ไม่ใช่ไม่ใช่ ของนิโคล เทริโอ”

ผู้นำกลุ่ม : “พวกเราอาจยังไม่เข้าใจวิธีการปฏิเสธ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ครูจะให้พวกเราได้แสดงบทบาทตามเพลงที่ครูจะเปิดให้ฟังแล้วให้คิดทำประกอบเพลงตามความเข้าใจของตนเองโดยการจับคู่กัน โดยครูจะเปิดเพลงให้ฟังสองรอบ เริ่มได้”

สมาชิกกลุ่ม : (จับคู่กันแสดงบทบาทสมมติตามบทเพลง) (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน เราสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เช่น เสพยาเสพติด ลักขโมย หนีโรงเรียน เป็นต้น เราสามารถแสดงความคิดเห็น โดยการบอกความรู้สึกประกอบเหตุผล แต่โดยส่วนใหญ่ที่พวกเราไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธ กลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม หรืออื่น ๆ แต่ถ้าเรานำวิธีปฏิเสธตามขั้นตอนที่ได้ฝึกในกิจกรรมวันนี้ไปใช้ ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะปฏิเสธเพื่อนได้ ทำให้ไม่เสียเพื่อน และยังคงรักษา

มิตรภาพที่ดีไว้ได้ อย่างไรก็ตาม การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันวันนี้ ครูฝากงานให้พวกเราได้กลับไปฝึกประโยคปฏิเสธ ให้ไปทำกิจกรรมที่ไม่เห็นด้วย ตามขั้นตอนการปฏิเสธ โดยคิดบทสนทนาเพื่อ ปฏิเสธการชักชวนตามสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่เคยประสบมา และเขียนลงใน ใบงานที่แจกให้ นอกจากงานที่ครูให้กลับไปทำแล้ว ครูขอให้ได้นำขั้นตอน การฝึกปฏิเสธ ไปฝึกปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่น ๆ หากมีเพื่อนมาชวนเราไปทำ ในสิ่งที่ไม่เหมาะสมด้วย และในการพบกันคราวหน้า ให้นำงานมาส่ง เราจะ คุยกันเกี่ยวกับเรื่องนี้ก่อนที่จะทำกิจกรรมครั้งต่อไป ซึ่งเราจะพบกันเป็นครั้งที่ 12 ในวันที่..... เวลา.....น. สำหรับในวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 11
4. จากการแสดงออกตามเพลง

ใบงาน 11.1

ขั้นตอนการปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มีดังนี้ คือ

(1) บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้ง

น้อยกว่าการบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว

(2) การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด

(3) การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและควรขอบคุณเมื่อผู้ชวน

ยอมรับการปฏิเสธ

ครั้งที่ 12 การปฏิเสธต่อรอง (ต่อ)

จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เพิ่มความตระหนักในสภาพความเป็นจริงที่เด็ก ๆ กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันและเชื่อมโยงกันระหว่างการกระทำความคิดเกี่ยวกับกฎหมายและยาเสพติด กับการปฏิเสธและการต่อรอง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “วิเคราะห์ข่าว”

อุปกรณ์ : 1. หนังสือพิมพ์ฉบับภาษาไทยจำนวน 15 ฉบับไม่ซ้ำกัน
2. ดินสอ / ยางลบ / กรรไกร
3. แผ่นแข็งบรรจุคำแนะนำ
4. ใบงานเรื่องการ “วิเคราะห์ข่าว”
5. เปียโนและเครื่องประกอบจังหวะ
6. วิดิทัศน์สารคดี “เรื่องจริงผ่านจอ”

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 11 และให้สมาชิกร่วมกันเล่นดนตรีเพื่อนำสู่บทเรียน

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 12 ของการทำกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเดินรำ)

ผู้นำกลุ่ม : สำหรับวันนี้ เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสธต่อรอง แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมใหม่ เรามาทบทวนกิจกรรมครั้งที่แล้วก่อน คือ เราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการตัดสินใจ ทำให้มีแนวทางใน

การตัดสินใจได้เหมาะสมและมีเหตุผลมากขึ้น และครูได้ฝากงานให้พวกเรา กลับไปฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ โดยให้ไปสอบถามเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ของเพื่อนคนอื่น ที่ต้องตัดสินใจและยังหาทางออกที่เหมาะสมไม่ได้ ให้เรา ช่วยเหลือเพื่อน โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ ใครจะเล่าให้เพื่อนและ ครูฟังก่อน”

- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)
 สมาชิกกลุ่ม : (ก่อนที่จะทำกิจกรรมต่อไปให้พวกเราพร้อมกันเล่นดนตรีสักหนึ่งเพลง)
 สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมเล่นดนตรีในสไตส์แจ๊ส ในบทเพลงที่คุ้นเคย)

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวชมเชยและนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “วิเคราะห์ข่าว”

ผู้นำกลุ่ม : “ดีมาก ครูขอชมเชยและขอใจที่พวกเราให้ความสำคัญกับงานที่ครูฝากให้กลับไป ทำหลังจากเลิกกิจกรรมแต่ละครั้ง ครูหวังว่าพวกเราจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการ ทำกิจกรรมไปฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเมื่อมี โอกาส จะเห็นได้ว่านอกจากตัวเราเอง จะมีการพัฒนาขึ้นแล้ว ยังได้ช่วยเหลือเพื่อนคนอื่นๆ อีกด้วย สำหรับวันนี้จะ ให้พวกเราทำกิจกรรมวิเคราะห์ข่าวจากหนังสือพิมพ์รายวันตามใบงานการ วิเคราะห์ข่าวครูใช้เวลา 20 นาที”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ 3-4 คน ตัดข่าวข้อความ รูปภาพ จากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับการกระทำผิด แล้วนำมาติดไว้บนกระดาษ)

ผู้นำกลุ่ม : (ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย ตามเนื้อหาดังต่อไปนี้ ก. สมาชิกอ่าน หนังสือพิมพ์กันอย่างไร หรือดึงข่าวสารข้อมูลจากหนังสือพิมพ์ออกมา แบบไหน เกี่ยวกับความสนใจและทัศนคติของตัวเยาวชน ข. สมาชิกให้ความ สนใจข่าวประเภทอาชญากรรมแค่ไหน ค. ข่าวที่ดึงออกมานั้นเกี่ยวข้องกับคน หรือหลายคนเพราะอะไร การให้ความสำคัญต่อการกระทำผิดของเด็กและ เยาวชน จะช่วยให้เด็กพัฒนาในด้านการปฏิเสธและการต่อรองอย่างไร ง. บุคคลที่กระทำผิดในข่าวเขาได้รับผลอย่างไรบ้าง)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกดูวิดีโอทัศนศาสตร์ “เรื่องจริงผ่านจอ” และสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้จะเห็นว่าถ้าเราตามใจเพื่อนโดยถูกชักนำไปไปกระทำ ความผิดในลักษณะต่างๆ ตามที่เราได้เห็นจากวิดีโอทัศนผลจะเป็นอย่างไรด้วย

เหตุนี้จึงต้องเรียนรู้เพื่อจะได้เกิดความคิดและทางแก้ไขสถานการณ์ ให้นักเรียนแต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าทุกคนต้องมีเพื่อน ไม่มีใครสามารถอยู่ได้ตามลำพัง เพื่อนอาจเป็นที่ปรึกษาและช่วยเหลือเราได้ แต่บางครั้งเพื่อนอาจชักชวนไปในทางที่ผิดได้ เขาชวนเคยเจอหรือพบเห็นเหตุการณ์ที่เพื่อนไปเกี่ยวกับการกระทำผิดหรือไม่ เมื่อพบเห็นเพื่อนกระทำความผิดเรามีความคิดเห็นอย่างไร แล้วเราจะช่วยเพื่อนไม่ให้เกิดการกระทำผิดได้อย่างไร ”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่นดนตรีเพื่อสร้างความรู้สึที่ดีกลับมานัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “ก่อนอื่นให้พวกเราช่วยกันเล่นดนตรีอีกครั้ง เพื่อไม่ให้หนักถึงเหตุการณ์จากการชมวิดิทัศน์ที่ผ่านมา”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเล่นดนตรี)

ผู้นำกลุ่ม : สำหรับวันนี้ ครูขอใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม เราจะพบกันอีกครั้งในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 12

ใบงาน 12.1

ให้หาข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์มาคนละ 3 ข่าว โดยพยายามหาข่าวที่ไม่ซ้ำกัน

ใบงาน 12.1

เรื่องจริงผ่านจอ “คนคลั่งยาบ้า”

<http://video.sanook.com/index.php>

ครั้งที่ 13 การปฏิเสธต่อรอง (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจและสามารถประเมินต้นทุนและผลประโยชน์จากการได้รับความเสี่ยง
 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิเสธการชักชวนได้โดยไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยง
 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถที่จะวิเคราะห์เลือกเพื่อนได้อย่างถูกต้อง

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “การเลือกที่จะรับความเสี่ยง”

- อุปกรณ์ :**
1. ใบงานเรื่อง “การเลือกที่จะรับความเสี่ยง”
 2. ใบความรู้เรื่อง “มิตรแท้มิตรเทียม”
 3. ดินสอ / ยางลบ
 4. กีตาร์ และเครื่องประกอบจังหวะ
 5. เนื้อเพลง “ลุงจี้เมา” ของ วงคาราบาว

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 12 และให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลงและเล่นดนตรีในเพลง “ลุงจี้เมา” ของคาราบาว

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดิ์ สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 13 ที่เราพบกัน วันนี้ยังคงเป็นกิจกรรมที่จะพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการปฏิเสธต่อรอง ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง

Offenbach – Polka “Like Paris” และ เพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำ
การเต้นรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมเต้นรำ)

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมครั้งที่ 12 เราได้รับรู้เกี่ยวกับผลการกระทำความคิด และการที่เรา
ช่วยเหลือเพื่อนในการป้องกันไม่ให้ไปกระทำผิด รวมถึงการหาทลไกต่างๆ
ที่จะถูกเพื่อนชักนำไปในทางที่ไม่ดี มีใครจะนำเสนอความคิดเห็นหรือไม่
ก่อนอื่นเรามาร่วมร้องเพลง “ลูจี้เมมา” ของการาบาวกันก่อนครุจะเล่นนำ
เมื่อจบเพลงขอให้พวกเราลองแสดงความคิดเห็นว่าทำไมลูจี้ถึงได้นอนตาย
อยู่ใต้สะพานลอย”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มนำสนทนาเพื่อเข้าสู่กิจกรรม “การเลือกที่จะรับความเสี่ยง”

ผู้นำกลุ่ม : “เพื่อให้สามารถปฏิเสธคำขอร้องของเพื่อน ที่จะนำผลเสียมาสู่ตัวเราได้โดย
ยังสามารถรักษามิตรภาพที่ดีไว้ได้ ในวันนี้เราจะมาเรียนรู้และทำความเข้าใจ
ขั้นตอนการการวิเคราะห์ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราโดยเรา
จะให้เยาวชนทุกคนระดมความคิดและบันทึกความเสี่ยงที่มีขึ้นได้ทุกๆวัน
แล้วแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มๆละ 3 คน และให้เยาวชนตั้งชื่อกลุ่ม A, B และ
C และพยายามแบ่งงานดังนี้ กลุ่ม A อธิบายความเสี่ยงที่เขาจะได้รับ กลุ่ม B
อธิบายต้นทุนของการได้รับความเสี่ยง และ กลุ่ม C อธิบายผลประโยชน์
ของการได้รับความเสี่ยง”

สมาชิกกลุ่ม : (สมาชิกดำเนินการตามใบงาน)

ผู้นำกลุ่ม : (นำสนทนาต่อ) “ขอให้ร่วมกันอภิปรายและตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหาดังนี้
ก. ความเสี่ยงอันไหนเป็นความเสี่ยงที่สำคัญที่สุด ข. อะไรมีความสำคัญ
มากกว่ากันระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุน และผลประโยชน์
ค. เทคนิคต้นทุน / ผลประโยชน์ช่วยให้เราในการรับความเสี่ยงได้เพียงใด”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ระหว่างต้นทุน และผลประโยชน์ของความเสี่ยง)

ผู้นำกลุ่ม : (นำเสนอหน้าต่อ) “การที่เราได้เข้าใจระหว่างความเสี่ยงและผลจากความเสี่ยง จะช่วยให้เราได้ตระหนักได้ดีขึ้นเกี่ยวกับการที่จะเลือกรับหรือการที่จะปฏิเสธ ความเสี่ยงนั้น และต่อไปครูจะให้พวกเราได้เรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่อง “มิตรแท้ และมิตรเทียม” เพื่อให้เราได้เรียนรู้ที่จะเลือกคบเพื่อน ให้อ่านใบความรู้เรื่อง “มิตรแท้และมิตรเทียม”)

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้ “มิตรแท้และมิตรเทียม”)

ผู้นำกลุ่ม : “เรามาอ่านไปพร้อมๆ กันเมื่ออ่านเสร็จแล้วให้พวกเราเขียนลักษณะของเพื่อน ที่ดีและไม่ดีตามที่เรารู้จักมาคนละ 10 ข้อ”

สมาชิกกลุ่ม : (ฝึกเขียนลักษณะเพื่อนที่รู้จัก)

ผู้นำกลุ่ม : (สังเกตดูว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จเรียบร้อยแล้ว) “ให้สมาชิกบอกกับกลุ่มว่า เพื่อนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร โดยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอจากข้อเขียนที่ รวบรวมได้จากเพื่อนในกลุ่ม”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ร่วมซักถามและแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

3. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึกของสมาชิก และให้บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมและร่วมกัน ร้องเพลง “ลุงจี๊มา” อีกครั้ง

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำ กิจกรรม ใครจะเริ่มก่อนดี”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน เราสามารถปฏิเสธ เพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ แต่เราจะต้องสามารถแยกแยะ ได้ว่าอันไหนคือความเสี่ยงและผลจากความเสี่ยงจะเกิดผลอย่างไรในอนาคต นอกจากนี้ถ้าหากเราจะสามารถเลือกคบเพื่อนที่ดีก็จะทำให้เรามีแต่ความ เจริญก้าวหน้าในชีวิตมากยิ่งขึ้น”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ครูขอขอบใจทุกคน ที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เราจะพบกันเป็นครั้งที่ 14 ในวันที่..... เวลา.....น. สำหรับในวันนี้ขอยุติ การทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

- การประเมินผล :**
1. จากการตอบแบบประเมิน
 2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
 3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 13

ใบงาน 13.1

มิตรแท้ 4

มิตรแท้มี 4 ประเภท คือ

1. มิตรมีอุปการะ ได้แก่ เพื่อนที่มีบุญคุณ มีลักษณะเป็นผู้อยู่คอยคุ้มครองป้องกันเพื่อนของตน ทั้งเป็นที่พึ่งของเพื่อน ได้ มีลักษณะโดยสรุป 4 ประการ ดังนี้คือ
 - 1.1 ป้องกันเพื่อนผู้ประมาท หมายถึง มิตรที่ช่วยป้องกันชีวิตชื่อเสียงและเกียรติยศของเพื่อน
 - 1.2 ป้องกันทรัพย์สินสมบัติของเพื่อนผู้ประมาท หมายถึง มิตรที่คอยแนะนำห้ามปรามเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนใช้จ่ายทรัพย์สินสมบัติไปในทางอบายมุขหรือลงทุนที่มีการเสี่ยงเกินไป
 - 1.3 เมื่อมีภัยเป็นที่พึ่งพำนักได้ หมายถึง มิตรที่คอยอุปการะช่วยเหลือเมื่อเพื่อนตกทุกข์ได้ เมื่อเพื่อนมีภัยก็ให้การคุ้มครองป้องกัน
 - 1.4 เมื่อมีฐานะช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก หมายถึง มิตรที่ช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนมีความจำเป็นต้องใช้เงิน ออกปากขอยืมเงิน ก็ตอบสนองด้วยดี เสนอให้ยืมเกินกว่าที่ขอยืม ไม่แสดงความโลภออกมา
2. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ ได้แก่ เพื่อนสนิทเหมือนญาติ ใจกว้างใจกัน คอยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีลักษณะโดยสรุป 4 ประการ
 - 2.1 ขยายความลับของตนแก่เพื่อน หมายถึง ต่างฝ่ายต่างเผยความลับของตนแก่เพื่อน ถ้าความลับนั้นมีจุดอ่อนหรือปมด้อยก็ช่วยกันแก้ไข และเป็นการให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
 - 2.2 ปิดความลับของเพื่อนมิให้แพร່หลาย หมายถึง มิตรที่มีความจริงใจต่อเพื่อน รักษาหน้าใจซึ่งกันและเอาไว้โดยการไม่เปิดเผยความลับของเพื่อน ไม่ให้ผู้อื่นรู้
 - 2.3 ไม่ละทิ้งยามวิบัติ หมายถึง เมื่อเวลาที่เพื่อนตกทุกข์ได้ยากก็คอยช่วยเหลือไม่ละทิ้ง

2.4 แม้ชีวิตก็อาจสละแทนได้ หมายถึง เมื่อเวลาที่เพื่อนตกอยู่ในอันตราย ก็เข้าช่วยเหลือถึงแม้ตัวเองจะต้องเสี่ยงชีวิตก็ตาม

3. มิตรแนะนำประโยชน์ได้แก่ เพื่อนที่คอยแนะนำแต่ในทางที่ดี มีลักษณะเหมือนครู ลักษณะของเพื่อนเช่นนี้มีอยู่ 4 ประการ คือ

3.1 ห้ามไม่ให้ทำชั่ว หมายถึง เห็นเพื่อนทำความชั่ว เพราะความไม่รู้ หรือ ความประมาทลึกลับจนองก็เข้าห้ามปรามแสดงถึงเหตุผล ให้เพื่อนมี หิริ คือความรังเกียจต่อความชั่ว และ โอตตัปปะ ความเกรงกลัวผลของความชั่ว

3.2 แนะนำให้ทำแต่ความดี หมายถึง นอกจากห้ามไม่ให้เพื่อนทำชั่วแล้วยังสอนเพื่อนให้รู้จักคุณค่าความดีสอนให้ประพฤติดี

3.3 ให้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยทำ หมายถึง ถ้าเพื่อนยังไม่มีความรู้ในทางหลักธรรม คุณความดีกฎแห่งกรรมมากนักก็เล่าให้เพื่อนฟัง

3.4 บอกทางสวรรค์ให้ ทางสวรรค์ หมายถึง ทางไปสู่อนาคตอันสดใส ด้วยการแสวงหาความรู้หรือปัญญา

4. มิตรมีความรักใคร่ ได้แก่ เพื่อนประเภทสหาย มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

4.1 ทุกข์ ทุกข์ ด้วย หมายถึง เมื่อเห็นเพื่อนมีความทุกข์ไม่ว่าทางใด ทางกายใจ ก็ให้ความช่วยเหลือในทุกด้าน ปลอดภัย แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ

4.2 สุข สุข ด้วย หมายถึง มิตรที่เห็นเพื่อนมีความสุขไม่ว่าทางกายหรือทางใจ ก็พลอยยินดีกับเพื่อนด้วย เข้าไปแสดงความยินดีด้วย

4.3 โต้เถียงผู้ที่คิดเถียนเพื่อน หมายถึง เมื่อเห็นคนอื่นคิดเถียนเพื่อนของเรา ไม่ว่า ต่อหน้าและ ถลับหลัง ก็ช่วยพูดจาชี้แจงให้เข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อไม่ให้เพื่อนเสียหาย

4.4 รับรองคนพูดสรรเสริญเพื่อน หมายถึง เมื่อเห็นคนพูดจาชมเชยเพื่อน ก็พูดจาสนับสนุน

มิตรเทียม 4

มิตรเทียม มาจากคำว่า มิตรปฏิรูป ซึ่งอาจมีความหมายว่า คนเทียมเป็นมิตรหรือคนปลอมเป็นมิตร ซึ่งมี 4 ประเภทคือ

1. คนปอกลอก คนประเภทนี้ไม่ใช่มิตรแต่แสดงตัวว่าเป็นมิตร ซึ่งหวังผลประโยชน์จากคนที่คบด้วย ซึ่งมี 4 ประเภทคือ

1.1 คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว คือ คนที่เอาเปรียบ

1.2 เสียใจ คิดเอาให้มาก คือ เมื่อในกรณีที่ที่การลงทุนจะเสียแต่พอได้รับประโยชน์หรือผลตอบแทนแล้ว จะรับเอาแต่มา

1.3 เมื่อมีภัยแก่ตัว จึงรับทำกิจของเพื่อน คือ ตามปกติคนประเภทนี้จะไม่ยอมช่วยเหลือใคร แต่เมื่อตนประสบปัญหาแล้วจึงมาแกล้งแสดงตัวเป็นมิตร

1.4 คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว คือ คนประเภทนี้เป็นคนเห็นแก่ตัวเมื่อคบเพื่อนคนใดแล้วก็จะเห็นแต่ประโยชน์ส่วนตัวเท่านั้น

2. คนดีแต่พูด คนดีแต่พูดไม่ถึงกับไร้คนหลงกลวง แต่เป็นกะล่อน ขอให้ได้พูดในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่วนมากเป็นเรื่องไร้สาระมี 4 ประเภทคือ

2.1 เก็บของล่วงแล้วมาปราศรัย คือ พวกที่คอยเรียกร้องความสนใจ ส่วนใหญ่แล้วจะเอาเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตมาพูด

2.2 อ้างเอาของที่ยังไม่มีมาปราศรัย คือ พวกที่ชอบพูดในเรื่องของอนาคตพูดในทำนองการพยากรณ์ ทำตัวเป็นผู้รอบรู้

2.3 สงเคราะห์ด้วยสิ่งที่ทำประโยชน์มิได้ คือ ถ้าช่วยเหลือคนที่คบกันอยู่ก็จะช่วยเหลือแบบเล่นๆ ให้สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

2.4 ออกปากฟังมิได้ คือ เมื่อเพื่อนต้องการฟังเพราะมีความเดือดร้อนบางอย่างก็บ่ายเบี่ยงแบ่งรับแบ่งสู้

3. คนหัวประจบ คนหัวประจบเป็นคนที่คอยตามใจเพื่อน ให้เพื่อนเป็นผู้มีส่วนตนนั้น ทำตัวเป็นผู้ตาม เพราะหวังผลประโยชน์ไม่ว่าสิ่งใดก็สิ่งหนึ่งคนจำพวกนี้มีอยู่ 4 ประเภทคือ

3.1 จะทำชั่วก็คล้อยตาม คือ เมื่อเห็นเพื่อนทำชั่วก็ไม่ห้ามปราม กลับช่วยสนับสนุน

3.2 จะทำดีก็คล้อยตาม คือ เมื่อเพื่อนทำดีก็เห็นด้วยคอยสนับสนุนเอาใจเพื่อน

3.3 ต่อหน้าว่าสรรเสริญ คือ คอยยกย่องเพื่อนต่อหน้าเพื่อเอาใจเพื่อน

3.4 ลับหลังนินทาเพื่อน คือ เมื่อเพื่อนไม่เห็น ไม่ได้ยิน กลับนินทาวาร้ายต่างๆ

4. คนชักชวนในทางฉิบหาย คนชักชวนในทางฉิบหาย คบเพื่อนเพื่ออาศัยเพื่อนเป็นเครื่องมือหาความสนุกเพลิดเพลินของตน มีลักษณะ 4 ประการคือ

4.1 ชักชวนดื่มน้ำเมา คือ ชักชวนให้เพื่อนดื่มสุราเมรัยซึ่งเป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

4.2 ชักชวนเที่ยวกลางคืน เช่น เที่ยวตามสถานบริการบันเทิงต่างๆ

4.3 ชักชวนให้มัวเมาในการเล่น คือ เล่นกีฬาหรือเล่นเกมต่างๆที่มีการพนันอยู่ด้วย

4.4 ชักชวนเล่นการพนัน หมายถึง การเล่นการพนันล้วนๆ

ใบงาน 13.2

เพลง ลุงจีเม่า วงคาราบาว

อุทาหรณ์ของคนรุ่นเก่า มีชายชราเป็นคนจีเม่า งานการไม่ทำแกลกินแต่เหล้า กินตั้งแต่เช้าทุกวัน
 เหตุการณ์ผันแปรให้เบมือขอตาน ร้อนเร่พเนจรแหล่งที่คนพลุกพล่าน ร่างกายซูบโซ
 ผิวตัวดำกร้าน ตัวสันสะท้อน...เพราะพิษสุราเรื้อรัง
 เมื่อครั้งยังหนุ่มแกลเคยทำนา มุ่งเอาหลังสู้ฟ้า...ปลูกข้าวให้คนกิน หนีสินล้นตัวเพราะ
 มั่วแต่ทำนา ไม่เคยเรียนรู้วิชา...ที่นั่นก็หลุดลอย
 มาเป็นจับกังที่แบกหามวันยังค่ำ เหน็ดเหนื่อยแทบตายได้แต่ค่าแรงต่ำต่ำ แกลเป็นคนจน
 ที่เสียเปรียบเป็นประจำ กล้ากลืนความชอกช้ำ...ถ้าไม่ทำก็อดกิน
 ในยามจะกินไม่เคยเต็มอิ่ม ในยามจะนอนไม่เคยเต็มตื่น หลับลงคราวใดฝันร้ายทุกคืน
 สร้างความขมขื่น...จนจิตใจอ่อนแอ
 ยามเจ็บไข้ ร่างกายสันสะท้อน เพราะต้องใช้แรงงาน...ยิ่งกว่าใช้แรงวัว คนเหมือนลุงต้อง
 ทำงานเหมือนควาย แต่หนีสินยังมากมาย...เกิดเป็นควายดีกว่าคน
 หมดสิ้นปัญญาของชวานาบ้านนอก ร้อนเร่เข้ามาเป็นจับกังในบางกอก สูญสิ้นราคา
 เพราะแก่ชราหัวหงอก หาทางออกสุดท้าย...ด้วยสุราเมรัย
 กินเหล้าเข้าไปยิ่งเลวร้ายซ้ำเก่า หาเงินมาได้แกลก็เอาไปกินเหล้า ยิ่งกลุ้มก็ยิ่งกินยิ่งกิน
 ก็ยิ่งเมา ร่างกายปวดร้าวเพราะโรคร้ายคุกคาม
 เช้าวันหนึ่งมีคนพบศพจีเม่าอนตาย อยู่ที่ใต้สะพานลอย (ซ้ำ...)

ครั้งที่ 14 การจัดการกับอารมณ์

- จุดมุ่งหมาย :
1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด
 2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด

เนื้อหาหลัก : อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์และจะแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไป การแสดงออกทางอารมณ์บ้างอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสียตามมาได้ การควบคุมอารมณ์หรือความสามารถในการจัดการกับอารมณ์แสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต

ระยะเวลา : 90 นาที

กิจกรรม : “คิดแบบไม่เครียด”

อุปกรณ์ : 1. ใบกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”
2. แผ่น DVD เพลง “ไต้เก๊ก 24 ท่า รำหมู่”
(<http://www.youtube.com/watch?v=juw-vp4cqA8>)
3. ใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”
4. ดินสอ / ยางลบ
5. กีตาร์ เม้าท์ออร์แกน และเครื่องประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 13 และให้สมาชิกเล่นดนตรีโดยใช้ เม้าท์ออร์แกน ในการเล่นดนตรีตามแบบ Improvisation ร่วมกับการเล่นกีตาร์

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 14 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้เราจะพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์ แต่ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับอารมณ์ ในครั้งนี้แล้วเราได้เรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิเสธ ได้ฝึกปฏิเสธ โดยแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งทำให้เราเกิดความมั่นใจที่จะใช้การปฏิเสธต่อรองกับเพื่อนที่มาชวนไปทำในสิ่งที่เราเห็นว่าไม่ดี หรือเป็นโทษมากยิ่งขึ้น และครูได้ฝากงานให้กลับไปทำเป็นการบ้าน คือ ใบงาน การปฏิเสธ เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน” โดยให้ไปฝึกเขียนประโยคตามขั้นตอนการปฏิเสธ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยประสบมา ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปเรามาลเล่นดนตรีกันก่อนโดยให้ทุกคนได้เป่ามาท้ออร์แกนที่เตรียมไว้ให้สำหรับ บางคนอาจใช้เครื่องดนตรีอื่นก็ได้ ถ้าใครพร้อมแล้วเชิญ”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเล่นดนตรี ร่วมซักถาม และแสดงความคิดเห็นในงานของเพื่อน)

ผู้นำกลุ่ม : “นอกจากนี้แล้ว มีใครที่นำเอาวิธีการปฏิเสธไปใช้กับเพื่อนคนอื่นๆ บ้าง และผลเป็นอย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : (กล่าวชมเชย) “ดีมาก สำหรับคนที่ได้มีโอกาสนำเสนอขั้นตอนการปฏิเสธไปฝึกปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่น ๆ แต่สำหรับคนที่ยังไม่มีโอกาสนำไปทดลองใช้กับเพื่อนที่มาชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม กรุณาให้นำเอาไปใช้ในโอกาสต่อไป และให้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไปด้วย”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ พวกเราจะได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด (ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” / ดินสอ) ในขั้นตอนแรกนี้ให้เราวิเคราะห์ประโยคในตาราง มาดูพร้อมๆ กันว่ามีความรู้สึกอย่างไร ในแต่ละประโยคเมื่ออ่านแล้วเกิดความรู้สึกเครียด หรือไม่เครียด (ผู้นำกลุ่มอ่านแต่ละประโยค และให้สมาชิกคิดตามไปที่ละประโยค) ประโยคที่อ่านแล้วเกิดความรู้สึกเครียด ให้ลองปรับเปลี่ยนประโยคนั้นเป็นคำพูดใหม่ที่แสดงถึงความไม่เครียดว่า ควรจะแก้ไขอย่างไร”

สมาชิกกลุ่ม : (คิดตามในแต่ละประโยค ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยคต่างๆ ที่แสดงถึงความรู้สึกเครียด / ไม่เครียด พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนประโยคให้เป็นประโยคที่แสดงถึงความไม่เครียด)

ผู้นำกลุ่ม : “พวกเราคิดว่าความคิดของคนเรามี 2 ทาง คือความคิดอะไร เรามีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับความคิดในทางบวก (คิดแบบไม่เครียด) และมีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้เราเกิดความคิดในทางลบ (คิดแล้วเครียด) เราคิดว่าจะมีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยให้เรามีความคิดในทางบวก เพื่อไม่ให้เราเกิดความรู้สึกเครียด”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็นคำถามที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอ)

ผู้นำกลุ่ม : “จะเห็นได้ว่าความคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวก จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต มีสติอยู่กับปัจจุบัน เช่น ฉันมี

ความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ฉันทำงานหนักเพื่ออนาคตที่ดี ส่วนความคิด
 ในทางลบ จะทำให้มีความเครียด ทั้งนี้เพราะการตั้งความหวังที่สูงเกินไป เช่น
 ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ หรือการตำหนิตนเองต่อสิ่งที่ทำผิดพลาด เช่น ความผิด
 ครั้งนี้ทำให้ฉันหมดอนาคต หรือการไม่อยู่กับปัจจุบันหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์
 ของตนเอง เช่น ฉันหมดหวังในชีวิต แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยน
 วิธีการคิดให้เป็นบวกได้ เช่น การมีอารมณ์ขัน การมองปัญหาอุปสรรคว่าเป็น
 บทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น การมองโลกในแง่ดี ทั้งนี้เพื่อใช้ชีวิตอยู่ใน
 สังคมได้อย่างมีความสุข มีใครอยากจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้างไหม”
 (ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด / ดินสอ)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

3. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกฝึกปฏิบัติวิธีการคลายเครียด จากเพลงเสียงเพลงบรรเลงและปฏิบัติท่าต่าง ๆ
 ตามผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปครูจะให้พวกเราได้ฝึกปฏิบัติการจัดการกับความเครียด จากท่าการคลายเครียด
 ด้วยตนเองที่เรียกว่า “ไท่เก๊ก” ก่อนอื่นให้ทุกคนฟังคำสั่งและทำตามประกอบตาม”

สมาชิกกลุ่ม : (ทำตามคำสั่ง และฝึกปฏิบัติวิธีการคลายเครียด)

ผู้นำกลุ่ม : (เปิดเพลงเสียงเพลงบรรเลงและเริ่มนำตามท่าบริหารร่างกายแบบ “ไท่เก๊ก”)
 (ใช้เวลาประมาณ 10 ถึง 15 นาที)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “นอกจากการปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นความคิด
 ทางบวกแล้ว การคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด ด้วยวิธีการที่ได้
 ฝึกไปเมื่อสักครู่นี้ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ช่วยให้คลายเครียดได้ ให้พวกเรา
 จดจำวิธีการนี้ไปใช้ ซึ่งเราสามารถฝึกได้ด้วยตนเองบ่อย ๆ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด
 ใช้เวลาประมาณ 10 นาที จะช่วยให้คลายเครียดได้ นอกจากนี้การฝึกยังส่งผล
 ต่อการปรับตัวและการเผชิญกับความเครียดได้โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ
 เช่น เมื่อเครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ซึ่งทำให้
 เกิดผลเสียตามมาได้ มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปและมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : (ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารใบความรู้ เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” และแจกใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”) “สำหรับวันนี้ ครูขอใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี และก่อนจากกันในวันนี้ ครูมีการบ้านให้กลับไปวิเคราะห์ตนเอง ในชีวิตที่ผ่านมาว่ามีความคิดในทางลบอะไรบ้าง และให้ปรับเปลี่ยนเป็นความคิดทางบวก ให้บันทึกลงในใบงานเรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” นอกจากนี้ มีเอกสารเพิ่มเติมให้กลับไปอ่านและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิด เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 14
3. จากใบงาน

ใบงาน 14.1

คิดแบบไม่เครียด

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

1. คิดยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่างจริงจัง เข้มงวดจับผิด หรือตัดสินถูกผิดตัวเอง หรือผู้อื่นตลอดเวลา รู้จักผ่อนหนัก ผ่อนเบา ผ่อนสั้น ผ่อนยาว ลดทิวามานะและที่สำคัญควรรู้จักการให้อภัยก็จะทำให้ชีวิตมีความสุขขึ้น และมีความเครียดน้อยลง

2. คิดอย่างมีเหตุผล ไม่ด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ ไม่ด่วนสรุปอะไรง่ายๆ ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบข้อเท็จจริง ความเป็นไปได้ ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะนอกจากจะไม่ทำให้ตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกเอาง่าย ๆ แล้ว ยังสามารถตัดความกังวลใจเล็กๆ น้อยๆ ไปได้อีก

3. คิดหลาย ๆ แง่มุม มองหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและไม่ดี จำไว้เสมอว่า ทุกอย่างต้องมีข้อดีและข้อเสีย จึงไม่ควรมองด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ และที่สำคัญควรหัดคิดหัดมองในมุมมองของคนอื่นด้วย อย่างที่เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะช่วยให้เรามองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดี ๆ เพราะหากว่าคิดแต่เรื่องร้าย ๆ เรื่อง ความล้มเหลวผิดหวังหรือเรื่องที่เป็นทุกข์ ก็จะทำให้เครียดมากขึ้น ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มาก ๆ นอกจากไม่ทำให้เครียดแล้วยังทำให้สบายใจมากขึ้น

5. คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าหมกมุ่นแต่เรื่องของตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้างรับรู้ความรู้สึกและความเป็นไปของคนอื่นและคนใกล้ชิด ใฝ่ใจที่จะช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของผู้อื่นในสังคม บางครั้งจะพบว่า ปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับปัญหาของผู้อื่น ซึ่งความรู้สึกแบบนี้จะทำให้เครียดน้อยลง จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น ยิ่งถ้าสามารถช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาได้ ก็จะทำให้สุขใจมากขึ้นเป็นทวีคูณ

ครั้งที่ 15 การจัดการกับอารมณ์ (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย :**
1. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์
 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้
- ระยะเวลา :** 90 นาที
- กิจกรรม :** “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”
- อุปกรณ์ :**
1. ใบความรู้ “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”
 2. ใบงาน “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”
 3. ดินสอ / ยางลบ
 4. เทปเพลงบรรเลงเพื่อทำสมาธิ (Mozart for Meditation, Flute Quartet No 1)
 5. กีตาร์ เม้าท์ออร์แกน และเครื่องประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 14 และให้สมาชิกฝึกสมาธิโดยนั่งสงบนิ่ง โดยให้ปล่อยความรู้สึกไปกับเสียงเพลงบรรเลง

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 15 ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ยังคงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์ จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อคลายความเครียด

ได้ฝึกปฏิบัติวิธีการคลายเครียดด้วยตนเอง ก่อนอื่นให้ทุกคนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและหลับตาให้ใจจับอยู่กับเสียงเพลง ขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที)

ผู้นำกลุ่ม : “ครูได้ฝากการบ้านให้กลับไปวิเคราะห์ชีวิตตนเองที่ผ่านมาว่ามีความคิดในทางลบอะไรบ้าง และให้เปลี่ยนเป็นความคิดทางบวก หลังจากฟังเพลงแล้วให้พวกเราได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น”

สมาชิกกลุ่ม : (สงบนิ่งจากนั้นนำเสนองาน ร่วมซักถาม และแสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับกิจกรรมวันนี้ เราจะได้เรียนรู้ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์และสามารถนำทักษะการจัดการกับอารมณ์ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ก่อนอื่นครูอยากทราบว่า เมื่อพวกเรามีอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ผิดหวัง หรืออื่น ๆ เรามีวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น หรือทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไร ให้เล่าจากประสบการณ์ของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ในทางลบ แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ใส่ใจต่อการกระทำและคำพูดของเพื่อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อน เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” และอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

ผู้นำกลุ่ม : “วิธีการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่สมาชิกเล่าให้กลุ่มฟัง จะเห็นได้ว่าแต่ละคนก็มีวิธีแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นวันนี้เราลองมาเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะการจัดการกับอารมณ์ตามใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” ซึ่งอาจเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ทางลบของเราได้”

สมาชิกกลุ่ม : (ฟังและอ่านทำความเข้าใจใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”)

- ผู้นำกลุ่ม** : “จากใบความรู้ เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์” การจัดการหรือการควบคุม อารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ (1) สำรวจอาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ว่าเป็นอาการของอารมณ์หรือความรู้สึกอะไร เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น เป็นต้น (2) การคาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดง อารมณ์หรือความรู้สึกนั้นออกมา (3) ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้าออกยาวๆ นับเลข 1 ถึง 10 ซ้ำๆ หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนรู้สึก ว่า อารมณ์สงบลง ขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วครู่ว กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก (4) สำรวจอาการของตนเอง อีกครั้งว่าสงบลง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีใคร จะซักถามหรือมีข้อสงสัยบ้างไหม” (ผู้นำกลุ่มตอบคำถาม ถ้ามี)
- :** “ต่อไปจะให้พวกเราได้ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ โดยให้ยกตัวอย่างของ สถานการณ์ที่ทำให้เรามีอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธเคือง หงุดหงิด ไม่พอใจ หรือ อื่นๆ ที่เคยประสบมา และหาทางแก้ไขให้เหมาะสม โดยวิเคราะห์ ตามขั้นตอนของทักษะการจัดการกับอารมณ์ และเขียนลงในใบงานที่ครูจะ แจกให้ ครูใช้เวลาประมาณ 10 นาที” (ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “ทักษะการจัดการ กับอารมณ์” แจกคืนสอ / ยางลบ)
- สมาชิกกลุ่ม** : (ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน)
- ผู้นำกลุ่ม** : (สังเกตว่าสมาชิกทำกิจกรรมเสร็จแล้ว) “ให้เล่าให้กลุ่มฟังว่า เมื่อเกิดอารมณ์ หรือความรู้สึกในทางลบแล้ว สามารถวิเคราะห์ตามขั้นตอนของทักษะ การจัดการกับอารมณ์อย่างไรบ้าง ให้เพื่อน ๆ ช่วยกันซักถามและแสดง ความคิดเห็นด้วย”
- สมาชิกกลุ่ม** : (นำเสนองาน ซักถาม และแสดงความคิดเห็น)

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมและให้สมาชิกเล่นดนตรีด้วย เมท้อร์แกน และเครื่องประกอบจังหวะร่วมกับผู้นำกลุ่ม

- ผู้นำกลุ่ม** : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำ กิจกรรมและก่อนอื่นมาร่วมเล่นดนตรีกันอีกครั้ง”
- สมาชิกกลุ่ม** : (ร่วมเล่นดนตรีจากนั้นแสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)
- ผู้นำกลุ่ม** : “ให้สมาชิก ใช้เมท้อร์แกน เป่าเพลงตามความรู้สึกโดยไม่คำนึงว่าจะเป็นเพลง หรือไม่ โดยให้เล่นตามที่ครูเล่นนำ”

สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมเป่าเม้าท์ออร์แกนจากนั้นแสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : “การใช้เม้าท์ออร์แกนในการเป่าเพื่อระบายความรู้สึกมันก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้”

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกาย เช่น มือสั่น ปากสั่น ใจสั่น หรืออาจถึงขั้นทำร้ายด้วยวิธีการที่รุนแรง ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไป การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่เราสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยเฉพาะในวัยของเยาวชน ซึ่งกำลังอยู่ในวัยรุ่น จะมีอารมณ์หลายรูปแบบ และเปลี่ยนแปลงง่าย และยังไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีพอ ขอให้ทุกคนได้นำไปฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ การฝึกฝนบ่อยๆ จะช่วยให้มีความอดทนจากผลกระทบที่ได้รับจากภายนอก นอกจากนี้ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ยังแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตอีกด้วย มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัยที่อยากจะถามบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบข้อสงสัย ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

5. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป และมอบหมายงาน

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

การประเมินผล :

1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 15

ใบงาน 15.1

ทักษะการจัดการกับอารมณ์

1. การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ในแต่ละขณะว่าเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ข้อนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด เพราะจะเป็นการยับยั้งพฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้น คือ จะให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้เป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมตอบสนองของเราเท่านั้น

2. ขอมรับอารมณ์ของตนเอง ขอมรับตามที่เป็นจริง ขอมรับว่าเรามีความรู้สึกนั้นอยู่ เช่น เรามีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ หรือความดีใจ สุขใจ เป็นการมองอย่างไม่ตัดสิน ถูกผิด การยอมรับว่าอารมณ์นั้นๆ เป็นของตนเองเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ไม่โทษว่าเป็นเพราะสิ่งโน้นสิ่งนี้ทำให้เรามีอารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ ตัวอย่าง เช่น "ฉันรู้สึกผิดหวัง" แทนที่จะเป็น "เขาน่าจะบอกฉันตั้งแต่เมื่อวานนี้เขามาช่วยไม่ได้" และ "ฉันจะมัวแต่ผิดหวังอยู่อย่างยี่งนี้หรือจะทำงานที่ค้างให้เสร็จเสีย" แทนที่จะเป็น "เขาต้องทำตัวให้ดีกว่านี้ ฉันทนต่อไปไม่ได้อีกแล้ว" การฝึกปฏิบัติในข้อ 1 และ 2 ข้างต้นนี้ จะเป็นการง่ายหากเริ่มขณะที่ตนเองมีจิตใจที่สงบพอสมควร อาจเป็นช่วงตื่นนอนใหม่ๆ หรือก่อนเข้านอน โดยให้สังเกตว่า ณ ขณะนั้น ตนเองมีอารมณ์ความรู้สึกเช่นไร ต่อจากนั้นให้มองอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้นานขึ้นด้วยท่าที่เป็นกลาง ไม่หงุดหงิด หรือพยายามกดอารมณ์เมื่อตนเองเกิดอารมณ์ด้านลบหรือชื่นชม อยากรให้อารมณ์ด้านบวกอยู่กับคนนานๆ กล่าวคือไม่ไปต่อเสริมอารมณ์ที่เกิดขึ้น ควรฝึกสังเกตติดตามอารมณ์ให้ได้นานอย่างน้อยรอบละ 5-10 นาที และค่อยๆ เพิ่มจำนวนรอบขึ้น เมื่อฝึกปฏิบัติจนชำนาญแล้วจึงนำมาฝึกปฏิบัติในช่วงกลางวันซึ่งมีสิ่งเร้าต่างๆ เพิ่มมากขึ้น

3. การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ ขุนเฉียว อารมณ์ทุกอย่างเกิดขึ้นกับเราได้ แต่มิใช่จะแสดงออกไปทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ย่อมสามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม

4. เติมพลังใจให้ตนเอง อันจะเป็นการส่งเสริมฟื้นฟูอารมณ์ให้อยู่ในระดับบวก เป็นสิ่งที่ต้องจัดเวลาให้เหมาะสม มีอยู่ 2 กิจกรรมที่หากทำสม่ำเสมอจะให้ผลดี ได้แก่ การออกกำลังกายและการทำจิตใจให้สงบ เช่น หากเครียดเนื่องจากที่ทำงานมีการเปลี่ยนหัวหน้างานใหม่ ซึ่งไม่ค่อยรับฟังหรือเห็นความสำคัญของตนเองเหมือนแต่ก่อน แนวทางในการแก้ไขคือการทำงานในหน้าที่ที่รับผิดชอบให้ดี มีผลงานให้หัวหน้ารู้สึกที่เราไว้วางใจได้ ในขณะเดียวกัน แทนที่จะให้จิตใจตกอยู่กับอารมณ์หงุดหงิด ขุ่นมัวอยู่ตลอด เราก็ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น เสาร์-อาทิตย์ ก็อาจไปเที่ยวในสถานที่ที่ตนเองเคยสนใจแต่ยังไม่ได้ไปบ้าง หางานอดิเรกทำ เช่น เล่นโยคะ เล่นดนตรี พบปะสังสรรค์กับเพื่อนที่ไม่เคยเจอกันนาน เหล่านี้จะทำให้จิตใจผ่อนคลาย ความตึงเครียดลงซึ่งก็จะส่งผลมาถึงสภาพอารมณ์ในที่ทำงานให้ดีขึ้นตามไปด้วย

5. มีเจตคติและความคิดในเชิงบวก ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ดัง คำกล่าวที่ว่า "คิดดี ย่อมพูดดี ทำดี" ในที่นี้คือการมองสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทางบวก รู้จักมองบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกอื่นที่ต่างไปจากเดิม ฝึกตนเองให้มีอารมณ์ขัน การฝึกคิดหรือมองสิ่งต่างๆ ในหลายๆ แง่มุมจะทำให้เราไม่ติดกรอบ หรือติดกับมายาคติที่สร้างขึ้น เช่น ถ้าเราติดอยู่กับมุมมองแต่ว่าเพื่อนร่วมงานคนนี้เป็นคนเห็นแก่ตัว พอเขาทำอะไรที่ส่อลักษณะ เช่นนั้น เราก็จะไปเสริมข้อมูลเดิมของเราทันที ขณะที่ในเวลาอื่นเขาไม่มีทำที่เช่นนั้นเรากลับมองไม่เห็น เรียกว่าเรามองเราไม่ได้จัดโปรแกรม ใ้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคนๆ นี้ในด้านบวก

6. การรู้สึกดีต่อตนเอง ผู้ที่รู้สึกดีต่อตนเองจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับสภาพปัจจุบัน เพราะเข้าใจดีว่าคนเราย่อมมีจุดเด่นจุดด้อยในแต่ละด้านแตกต่างกันไป

ครั้งที่ 16 การจัดการกับอารมณ์ (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย** : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีวิเคราะห์อารมณ์เจ็บปวดตามทฤษฎี ABC
2. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การมีสติ และการควบคุมอารมณ์
- เนื้อหาหลัก** : ทฤษฎีเหตุผล - อารมณ์ (CBT) เป็นการให้การปรึกษาต่างๆ ไปบนพื้นฐานของการสันนิษฐานว่าปัญหาทางอารมณ์ เป็นผลมาจากความคิดที่ผิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ มากกว่าจะเกิดจากเหตุการณ์เอง นอกจากนี้มันเกี่ยวข้องกับระบบ ความรู้ - อารมณ์ - พฤติกรรม ความคิดนี้แสดงให้เห็นด้วยทฤษฎี ABC ทฤษฎีที่รบกวนอารมณ์โดยที่ A คือกิจกรรมของเหตุการณ์ B เป็น ความเชื่อทั้งหลายเกี่ยวกับเหตุการณ์ C เป็น ผลลัพธ์ของอารมณ์และพฤติกรรม
- ระยะเวลา** : 90 นาที

- กิจกรรม** : “ทฤษฎี เอ บี ซี ”
- อุปกรณ์** : 1. ใบงาน เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”
 2. กระดาษ ดินสอ / ยางลบ
 3. เทปเพลงบรรเลงเพื่อทำสมาธิ (Mozart for Meditation , Flute Quartet No 1)
 4. กีตาร์ เมท้ออแกน และเครื่องประกอบจังหวะ

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 15

ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 16 ที่เราพบกัน สำหรับวันนี้เราจะพัฒนาทักษะชีวิตในด้านการจัดการกับอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่เราได้เรียนรู้การจัดการกับอารมณ์มาแล้วสองครั้ง ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) ใครมีเรื่องอะไรจะนำเสนอหรือไม่ ก่อนที่เราจะได้เรียนรู้ในกิจกรรมต่อไป”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนอข้อซักถาม ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : “นอกจากนี้แล้ว มีใครที่นำเอาวิธีการผ่อนคลายความเครียดไปใช้แล้วบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : (กล่าวชมเชย) “ดีมาก สำหรับคนที่ได้มีโอกาสนำเอาขั้นตอนการผ่อนคลายอารมณ์ไปฝึกปฏิบัติกับเพื่อนคนอื่นๆ แต่สำหรับคนที่ยังไม่มีโอกาสนำไปทดลองใช้กับเพื่อนที่มาชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม กรุณาได้ให้นำเอาไปใช้ในโอกาสต่อไปในชีวิตประจำวัน”

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม “ทฤษฎี เอ บี ซี”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ พวกเราจะได้เรียนรู้วิธีการวิเคราะห์อารมณ์ ให้ทุกคนลองคิดถึงประสบการณ์ ที่ทำให้ทุกข์ใจในช่วงเดือนที่ผ่านมาหรือนานกว่านั้น ใครจะเป็นอาสาสมัครมาเล่าให้ครูฟัง ”

สมาชิกกลุ่ม : (อาสาสมัครเล่าถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาให้สมาชิกฟัง)

ผู้นำกลุ่ม : “พวกเราคิดว่าจากเหตุการณ์ที่เพื่อนเล่ามานั้นแสดงให้เห็นถึงว่า เมื่อเรามีความรู้สึกร่วมกับสถานการณ์ที่ไม่ดี เช่น เริ่มรู้สึกไม่พอใจ อารมณ์นั้นคือ C เมื่อเรามีอารมณ์นั้น โดยทั่วไปเราจะมีพฤติกรรมร่วมด้วย เช่น หน้าบูดบึ้ง เราอาจจะคิดว่า A เป็นสาเหตุให้เกิด C เรารู้ว่าสิ่งนั้นไม่เป็นจริงเสมอไป เพราะผู้คนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันมากในสถานการณ์เหมือนๆ กัน เหตุที่ต่างกันคือ B ใครมีความเชื่อ หรือ B เกี่ยวกับเหตุการณ์ ไหนบ้าง ลองแยกความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ได้หรือไม่”

สมาชิกกลุ่ม : (ตอบคำถาม และแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็นคำถามที่ผู้นำกลุ่มนำเสนอ)

ผู้นำกลุ่ม : “สมาชิกดูแบบจำลอง ABC แล้ว เราคิดว่าเราจะมีความรู้สึก C แตกต่างกันอย่างใด ถ้าเรามี B หรือความเชื่อในสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น ถ้ามี)

ผู้นำกลุ่ม : “ต่อไปให้แบ่งกลุ่มแล้วช่วยกันระดมความคิด ว่า ก. อารมณ์หรือความรู้สึกมาจากไหน หรือเกิดจากอะไร ข. ถ้าเราเปลี่ยนแปลงความเชื่อของเรา มีอะไรเกิดขึ้นกับความรู้สึกของเราบ้าง ค. จำเป็นหรือไม่ที่คน 2 คนจะมีความรู้สึกเหมือนกันเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นๆ และที่ใช่เป็นเพราะอะไร และหากไม่ใช่เป็นเพราะอะไร”

สมาชิกกลุ่ม : (ทำตามคำสั่ง และระดมความคิดเห็น)

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนท่าคล้ายเครือข่ายการบริหารร่างกายแบบ “ไท่เก๊ก” โดยปิดเสียงเพลงบรรเลงเพื่อทำสมาธิ (Mozart for Meditation, Flute Quatertet No 1) แทน โดยใช้ความดังพอประมาณ จากนั้นให้สมาชิกทบทวนเรื่อง “คิดแบบไม่เครียด” และเล่นดนตรีเม้าท์ออร์แกนเป็นการทบทวนอีกครั้ง

ผู้นำกลุ่ม : “ให้ทบทวนการบริหารร่างกายแบบไท่เก๊กอีกครั้ง

สมาชิกกลุ่ม : (ทบทวนท่าบริหารร่างกาย)

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมนี้ ให้แต่ละคนได้บอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : “ขอให้ทบทวนกิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด” อีกครั้ง

สมาชิกกลุ่ม : (ทบทวนใบงาน “คิดแบบไม่เครียด”)

ผู้นำกลุ่ม : “การที่เราใช้เม้าท์ออร์แกนในการเป่าเพื่อระบายความรู้สึกเมื่อครั้งที่ผ่านมา เห็นว่าพวกเราสนใจและชอบขอให้เราได้เล่นดนตรีด้วยเม้าท์ออร์แกนอีกครั้ง

- สมาชิกกลุ่ม : (ร่วมกันเล่นดนตรี)
- ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “นอกจากการปรับเปลี่ยนความเชื่อแล้ว ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปด้วยหรือไม่ เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นเปลี่ยนไป และเราจะประยุกต์ข้อมูลที่เราได้เรียนรู้ในวันนี้ใช้กับสถานการณ์ของเราในอนาคตอย่างไร ”
- สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

4. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไปและมอบหมายงาน

- ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับวันนี้ ครูขอใจทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”

- การประเมินผล : 1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 16
3. จากการแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 17 การจัดการกับอารมณ์ (ต่อ)

- จุดมุ่งหมาย : 1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ และความรู้สึกบางอย่างเป็นสิ่งคอยช่วยเหลือ แต่อารมณ์และความรู้สึกบางอย่างเป็นสิ่งคอยขัดขวาง
- ระยะเวลา : 90 นาที
- กิจกรรม : “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง”
- อุปกรณ์ : 1. การ์ดเขียนคำเกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์
2. กระดาษฟลิปชาร์ต/ปากกามาร์คเกอร์ ฝดินสอ/ยางลบ /กระดาษเปล่าและสีเทียน
3. เทปเพลงบรรเลง Adagio for Volin & Orchestra K261

วิธีดำเนินงาน :

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 16

- ผู้นำกลุ่ม : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 17 ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ยังคงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการจัดการกับอารมณ์ จากคราวที่แล้ว เราได้เรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับเหตุการณ์ เมื่อเราเปลี่ยนความเชื่อจากเหตุการณ์หนึ่งทำให้เรามีอารมณ์และความรู้สึก

เปลี่ยนไปเช่นกัน ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไปมีใครจะแสดงความคิดเห็นบ้าง”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็น)

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง”

ผู้นำกลุ่ม : “สำหรับกิจกรรมวันนี้ เราจะได้เรียนรู้ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์และสามารถนำทักษะการจัดการกับอารมณ์ไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ก่อนอื่น ครูอยากทราบว่าเมื่อเรามีอารมณ์ในทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ ผิดหวัง หรืออื่นๆ เรามีวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น หรือทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไร ให้เล่าจากประสบการณ์ของตนเอง ให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็นด้วย”

สมาชิกกลุ่ม : (สำรวจตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ในทางลบ แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เปิดเผยตนเอง ใส่ใจต่อการกระทำและคำพูดของเพื่อน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อเพื่อน เป็นต้น)

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน เรื่อง “ช่วยเหลือหรือขัดขวาง” และอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “ให้แบ่งกลุ่มๆ ละ 3 ถึง 4 คน แล้วช่วยกันเขียนคำเกี่ยวกับความรู้สึก และอารมณ์ดังต่อไปนี้ รัก กลัว กังวล เศร้า อดทน ฯลฯ เขียนให้เพียงพอกับความต้องการที่จะเขียนในกระดาษการ์ด ”

สมาชิกกลุ่ม : (แบ่งกลุ่มและเขียนบัตรคำ)

ผู้นำกลุ่ม : “เมื่อแต่ละกลุ่มเขียนบัตรคำที่แสดงข้อความถึงอารมณ์ต่างๆ แล้วให้ช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับแนวคิดอารมณ์และความรู้สึอย่างไรที่ช่วยเหลือ และอย่างไรที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกที่ขัดขวาง คือเราได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการเพิ่มพลังให้เราและให้ผลทางบวก ส่วนความรู้สึกและอารมณ์ที่ขัดขวาง คือสิ่งที่ให้ผลในทางลบต่อความสัมพันธ์กับคนอื่น มีความรู้สึกทางลบต่อตัวเอง อารมณ์เสีย หรือบางครั้งทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา”

สมาชิกกลุ่ม : (อภิปรายร่วมกัน)

ผู้นำกลุ่ม : “ให้แต่ละกลุ่มแยกคำรวมไว้แต่ละประเภท ที่ช่วยเหลือหรือขัดขวาง หรือ บางคำอาจจะเป็นได้ทั้งสองอย่าง และให้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เมื่อทำเสร็จแล้วให้เขียนคำลงบนกระดาษฟลิปชาร์ดภายใต้หัวข้อช่วยเหลือ และขัดขวาง ตามความเห็นของเยาวชนส่วนใหญ่ สำหรับคำที่มีความเห็นไม่สอดคล้องให้ใส่ไว้ในกลุ่มที่ 3 และให้ช่วยตอบว่า คำกลุ่มไหนมากกว่ากัน ช่วยเหลือหรือ ขัดขวาง คำบางคำยากที่จะจัดกลุ่มกว่าคำอื่นหรือไม่ ทำไมถึงคิดเช่นนั้น อะไรที่คุณคิดว่าคือความแตกต่างระหว่างความรู้สึกช่วยเหลือกับความรู้สึกขัดขวาง”

สมาชิกกลุ่ม : (นำเสนองาน ชักถาม และแสดงความคิดเห็น)

ผู้นำกลุ่ม : สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับแยกแยะความรู้สึก อารมณ์ ความรู้สึกหรือประสบการณ์แบบไหนที่เยาวชนเคยมี และแบบไหนที่อยากมี)

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกระบายสีในวงกลมมันดาลา และฟังเพลงบรรเลงประกอบ

ผู้นำกลุ่ม : “วันนี้จะให้พวกเราลองระบายความรู้สึกโดยถ่ายทอดความรู้สึกนั้นลงเป็น ภาพศิลปะในวงกลมที่เรียกว่า “มันดาลา” เป็นวงกลมสองวง โดยให้ระบายสี และเขียนรูปทรงอย่างไร ก็ได้ตามความรู้สึกและความนึกคิดของตัวเอง

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึกและลงมือวาดภาพมันดาลา ครูใช้เวลา 10 นาที)

ผู้นำกลุ่ม : “การวาดภาพในวงกลม “มันดาลา” เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยทำให้เรามี ความสงบ ผ่อนคลายขึ้นซึ่งจะช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดี”

5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม : “จากกิจกรรมวันนี้ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม”

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความรู้สึก และบอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม)

ผู้นำกลุ่ม : (สรุปเพิ่มเติม) “จะเห็นได้ว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ที่มีทั้งทางบวก และทางลบ ซึ่งจะด้วยวิธีการใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการเรียนรู้ของ บุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไป มีใครจะแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือมีข้อ สงสัยที่อยากจะถามบ้าง” (ผู้นำกลุ่มตอบข้อสงสัย ถ้ามี)

สมาชิกกลุ่ม : (แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ถ้ามี)

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป ซึ่งจะเป็นการทำ แบบทดสอบทักษะชีวิตอีกครั้ง

- ผู้นำกลุ่ม** : “สำหรับวันนี้ ครูขอขอบคุณทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมด้วยดี เราจะพบกันครั้งต่อไปในวันที่.....เวลา.....น. สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ สวัสดี”
- การประเมินผล** : 1. จากการตอบแบบประเมิน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือของกลุ่ม
3. จากการบันทึกเทปเสียงครั้งที่ 17

ครั้งที่ 18 การยุติการให้การศึกษา

- จุดมุ่งหมาย** : เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนกิจกรรมต่างๆ และเป็นการยุติการให้การศึกษาแบบกลุ่ม
- ระยะเวลา** : 90 นาที
- กิจกรรม** : “บทสรุปกิจกรรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มที่ผสมผสานกิจกรรมดนตรี”
- อุปกรณ์** : 1. เทปเพลงบรรเลง
2. อุปกรณ์ดนตรี เช่น กีตาร์ เครื่องประกอบจังหวะ
- วิธีดำเนินงาน** :
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ทบทวนกิจกรรมครั้งที่ 17
- ผู้นำกลุ่ม** : “สวัสดี สมาชิกทุกคน ครึ่งนี้เป็นครั้งที่ 18 ของการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมในวันนี้ยังคงเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตทุกทักษะดังที่ครูจะสรุปให้ก่อนอื่นขอให้พวกเราจัดแถวและเดินรำตามเพลงบรรเลงเหมือนเมื่อครั้งที่แล้วเพื่อเตรียมความพร้อมก่อน” (ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแผ่น DVD เพลงประกอบการเดินรำ คือเพลง Offenbach – Polka “Like Paris” และเพลง Scottish Hiking Song พร้อมนำการเดินรำ ทั้งสองเพลงใช้เวลา 5 นาที) ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมต่อไปไม่มีใครจะแสดงความคิดเห็นบ้าง”
- สมาชิกกลุ่ม** : (แสดงความคิดเห็น)
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันร้องเพลงโดยเรียงลำดับจากเพลงในกิจกรรมที่ 1 ถึงกิจกรรมที่ 17 เมื่อจบเพลงในแต่ละกิจกรรมให้ทบทวนโดยตั้งคำถามแก่สมาชิกว่า เพลงต่าง ๆ ที่เล่นจบไปแล้วเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิตใด

- ผู้นำกลุ่ม** : “ครูจะเล่นดนตรีตามลำดับจากกิจกรรมที่ 1 ไปจนถึงกิจกรรมสุดท้าย เมื่อจบเพลงขอให้พวกเราช่วยกันสรุปว่าเพลงที่ครูเล่นเป็นเพลงในกิจกรรมอะไร และขอให้พวกเราช่วยกันเล่นด้วยกันทุกคน”
- สมาชิกกลุ่ม** : (สมาชิกช่วยกันเล่นดนตรีและร่วมกันสรุปกิจกรรม)

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปและยุติการให้การศึกษา

- ผู้นำกลุ่ม** : “สำหรับการทำกิจกรรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม จนกระทั่งมาถึงกิจกรรมในวันนี้ ถือได้ว่าเราได้พัฒนาทักษะชีวิตจนครบทั้ง 4 ด้าน แล้ว คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ ครูขอขอบใจทุกคนที่ตลอดระยะเวลาของการทำกิจกรรมได้ให้ความร่วมมือด้วยดี ครูได้เห็นความก้าวหน้าของกลุ่ม และของสมาชิกกลุ่มทุกคน อย่างไรก็ตามเราจะมาพบกันอีกครั้งหนึ่งเพื่อทำแบบทดสอบทักษะชีวิตหลังจากที่ได้รับการศึกษาไปแล้ว 1 เดือน ซึ่งถือได้ว่าเป็นครั้งที่มีความสำคัญมากที่สุดก็ได้ และทุกครั้งก่อนที่เราจะปิดกลุ่ม ครูฝากการบ้านให้กลับไปฝึกฝนทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ครูเชื่อแน่ว่าการมาอยู่ร่วมกัน ซึ่งมีเด็กและเยาวชนจำนวนมากมายหลายคนในที่นี้ ย่อมต้องมีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะระหว่างเพื่อน หรือ ระหว่างครูและเจ้าหน้าที่ ให้พวกเรานำเอาวิธีการหรือทักษะการจัดการกับอารมณ์ไปใช้ให้เป็นประโยชน์และใช้ให้เหมาะสม เราจะมาพบกันเป็นครั้งสุดท้ายใน..... สำหรับวันนี้ขอยุติการทำกิจกรรมเพียงแค่นี้ พบกันใหม่ในคราวหน้า สวัสดี”

แบบวัดทักษะชีวิต

คำแนะนำ แบบวัดทักษะชีวิต มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

1. ชื่อ นามสกุล..... อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 ถามความคิด ความรู้สึกและการประพฤติปฏิบัติตนของผู้ตอบ

คำชี้แจง แบบวัดทักษะชีวิตนี้ต้องการให้ท่านประเมินลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่านในด้านต่างๆ ว่าท่านมีลักษณะนั้นๆ ในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด แต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัยหรือแนวในการประพฤติปฏิบัติไม่เหมือนกัน ดังนั้น คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึก ความคิด สภาพที่แท้จริงของท่าน ขอได้โปรดตอบตามความเป็นจริงของท่าน คำตอบตามความเป็นจริงจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่าน ในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม อีกทั้งยังเป็นประโยชน์อย่างมากแก่การค้นคว้าทางการศึกษา

ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับสภาพที่แท้จริงของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงบนตัวเลข 6 5 4 3 2 1 ที่ตรงกับระดับความรู้สึกของท่าน ดังนี้คือ

หมายเลข 6 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน มากที่สุด

หมายเลข 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน มาก

หมายเลข 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน ค่อนข้างมาก

หมายเลข 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน ค่อนข้างน้อย

หมายเลข 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน น้อย

หมายเลข 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน น้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ประเมินความคิด ความรู้สึกและการประพฤติปฏิบัติตนของท่าน

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้าง		น้อย	น้อยที่สุด
				มาก	น้อย		
1	ฉันมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้	6	5	4	3	2	1
2	ฉันคิดอย่างรอบคอบอยู่นาน ก่อนทำสิ่งต่าง ๆ	6	5	4	3	2	1
3	ฉันไม่กล้าปฏิเสธคำชวนของเพื่อน	6	5	4	3	2	1
4	ฉันมักโทษหรือ โกรธผู้อื่นเมื่อมีปัญหา เกิดขึ้น	6	5	4	3	2	1
5	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าในสายตา ของคนในครอบครัว	6	5	4	3	2	1
6	ฉันรู้สึกลำบากใจในการตัดสินใจ ด้วยตนเอง	6	5	4	3	2	1
7	ฉันกล้าบอกความต้องการของตนเอง	6	5	4	3	2	1
8	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมี อารมณ์ดีเยี่ยม	6	5	4	3	2	1
9	ฉันท้อแท้หมดกำลังใจในชีวิต	6	5	4	3	2	1
10	ฉันมักกังวลในการตัดสินใจ	6	5	4	3	2	1
11	ฉันมักตามใจเพื่อนเพื่อให้เพื่อน ยอมรับฉัน	6	5	4	3	2	1
12	ฉันชอบที่จะไปพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ	6	5	4	3	2	1
13	ฉันตั้งใจที่จะทำงานได้สำเร็จ	6	5	4	3	2	1
14	ฉันไม่สบายใจกับการตัดสินใจของฉัน	6	5	4	3	2	1
15	ฉันกล้าบอกว่าฉันไม่เห็นด้วย กับคนอื่น	6	5	4	3	2	1
16	ถึงแม้จะเป็นเรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ ผิดพลาดฉันก็แสดงอารมณ์โกรธได้	6	5	4	3	2	1
17	ฉันมีความเชื่อมั่นในตนเอง	6	5	4	3	2	1
18	ฉันเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง และเหมาะสม	6	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
19	ฉันสามารถยอมรับความคิดเห็นของคนอื่นด้วยความเต็มใจ	6	5	4	3	2	1
20	ฉันควบคุมอารมณ์ที่แปรปรวนของฉันได้	6	5	4	3	2	1
21	ฉันกลัวชีวิตจะผิดหวัง	6	5	4	3	2	1
22	ฉันมักตัดสินใจผิดพลาด	6	5	4	3	2	1
23	ฉันมักทำตามความต้องการของเพื่อนมากกว่าความต้องการของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง	6	5	4	3	2	1
24	ฉันมักตำหนิผู้อื่นเมื่อเกิดอะไรที่ผิดพลาดขึ้น	6	5	4	3	2	1
25	ฉันต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้	6	5	4	3	2	1
26	โดยส่วนใหญ่แล้วความคิดและการตัดสินใจของฉันมาจากคนอื่น	6	5	4	3	2	1
27	ถึงแม้การกระทำของเพื่อนจะไม่ถูกต้องฉันก็ยอมทำตามเพื่อรักษามิตรภาพเอาไว้	6	5	4	3	2	1
28	เมื่อนั้น โกรธฉันจะระบายออกโดยการทำลายสิ่งของ	6	5	4	3	2	1
29	ฉันรู้สึกท้อแท้เวลามีปัญหาในการทำงาน	6	5	4	3	2	1
30	ฉันมักมีข้อมูลและเหตุผลในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ	6	5	4	3	2	1
31	ฉันมักปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนไปทำในสิ่งที่ฉันเห็นว่าเป็นอันตราย	6	5	4	3	2	1
32	ฉันให้อภัยผู้อื่นเสมอเมื่อเขาทำผิดพลาด	6	5	4	3	2	1
33	ฉันมีความสำคัญต่อครอบครัว	6	5	4	3	2	1
34	ฉันรู้สึกกลัวที่จะพบกับปัญหาและแก้ไขปัญหา	6	5	4	3	2	1
35	ฉันกลัวจะเสียเพื่อนหากไม่เข้าร่วมกิจกรรมและสังสรรค์กับเพื่อน	6	5	4	3	2	1
36	ฉันเก็บอารมณ์ไม่พอใจได้	6	5	4	3	2	1
37	พ่อแม่เอาใจใส่ในตัวฉัน	6	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
38	ฉันกลัวผิดพลาดและหวั่นวิตกจากการตัดสินใจของตนเอง	6	5	4	3	2	1
39	ฉันรู้สึกอายที่จะแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น	6	5	4	3	2	1
40	ฉันยินดีที่จะพบทั้งความสุขและความทุกข์	6	5	4	3	2	1
41	ฉันรู้สึกว่าตนเองดีกว่าเพื่อน	6	5	4	3	2	1
42	การตัดสินใจในเรื่องใด ๆ ฉันจะคิดถึงผลดีและผลเสียก่อน	6	5	4	3	2	1
43	ฉันรู้สึกกังวลใจที่มีความคิดเห็นขัดแย้งกับเพื่อน	6	5	4	3	2	1
44	ฉันจะรู้สึกโกรธอย่างมากเมื่อมีใครทำให้ไม่พอใจ	6	5	4	3	2	1
45	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนไม่ยอมรับฉัน	6	5	4	3	2	1
46	ฉันจะหาปัญหาให้ได้แน่ชัดก่อนตัดสินใจ	6	5	4	3	2	1
47	ฉันไม่สามารถเข้าใจเพื่อนได้แม้ว่าความคิดของเขาจะไม่ถูกต้อง	6	5	4	3	2	1
48	เมื่อนั้นเครียดฉันมีวิธีผ่อนคลายที่เหมาะสม	6	5	4	3	2	1
49	พ่อแม่ไม่เข้าใจฉัน	6	5	4	3	2	1
50	ฉันรู้สึกว่าปัญหาของฉันหมดหนทางที่จะแก้ไขได้	6	5	4	3	2	1
51	ฉันมีวิธีพูดให้เพื่อนคล้อยตาม	6	5	4	3	2	1
52	ฉันรู้สึกหมดหวังในชีวิต	6	5	4	3	2	1
53	ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากลำบากในการเปลี่ยนแปลงนิสัยของตนเองให้ดีขึ้น	6	5	4	3	2	1
54	ฉันมักหาข้อมูลทั้งด้านดีและด้านเสียของแนวทางต่าง ๆ ในการตัดสินใจ	6	5	4	3	2	1
55	ฉันมีวิธีบอกปฏิเสธโดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน	6	5	4	3	2	1
56	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาและอุปสรรค	6	5	4	3	2	1

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้าง มาก	ค่อนข้าง น้อย	น้อย	น้อยที่สุด
57	ฉันไม่มีความสามารถทำให้ ครอบครัวภาคภูมิใจในตัวฉันได้	6	5	4	3	2	1
58	ฉันรู้สึกอายหากต้องขอคำปรึกษา หรือคำแนะนำจากเพื่อนในการ แก้ไขปัญหา	6	5	4	3	2	1
59	การบอกความรู้สึกประกอบเหตุผล สามารถเป็นข้ออ้างที่จะปฏิเสธการ ชักชวนได้	6	5	4	3	2	1
60	ฉันไม่สามารถยอมรับกับความ ผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	6	5	4	3	2	1

Prince of Songkla University
Pattani Campus