



GRIs

คู่มือการใช้งาน

ชุดเครื่องมือพัฒนาทักษะการรู้คิด
สำหรับเด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ (GRIs)

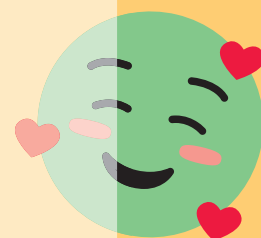
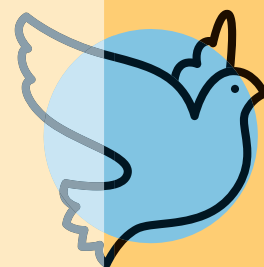
โดย
บริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วยความร่วมมือกันระหว่าง
สถาบันเพื่อการยุติธรรมแห่งประเทศไทย (องค์การมหาชน)
มูลนิธิเพื่อยุติการแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็ก (ประเทศไทย)
และองค์การช่วยเหลือเด็กระหว่างประเทศ (ประเทศไทย)

สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย



Ministry of Foreign Affairs of the
Netherlands





คู่มือการใช้งาน

ชุดเครื่องมือพัฒนาทักษะการรู้คิด
สำหรับเด็กที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ (GRIs)

Growth and Resilience Interventions for vulnerable children

พัฒนาจาก งานวิจัย เรื่อง การพัฒนาทักษะการรู้คิดสำหรับเด็กที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศในประเทศไทย:มุ่งสู่การป้องกันที่มีประสิทธิภาพ



วิจัยและพัฒนาโดย บริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

รายนามคณะผู้พัฒนาชุดเครื่องมือ

- | | | | |
|----|-----------------|--------------|-----------------|
| 1. | นายอรุณจักร | ศุรวาณิชย์ | หัวหน้าผู้พัฒนา |
| 2. | นางสาวกัญจน์ณัฐ | แซ่ฮ้าง | ผู้พัฒนา |
| 3. | นายจิรวุฒิ | พงษ์โสภณ | ผู้พัฒนา |
| 4. | นางสาวเมวดี | วาลมุลตรี | ผู้พัฒนา |
| 5. | นางสาววิภาพร | อุ้นเจริญกุล | ผู้พัฒนา |
| 6. | นางสาวชนันญา | น้อยสันเทียะ | ผู้พัฒนา |
| 7. | นายดิเรกฤทธิ์ | พิมพ์สอน | ผู้พัฒนา |

ออกแบบปก

นายเอกนิษฐ์ ศรีสุทธีวงศ์, นายดิเรกฤทธิ์ พิมพ์สอน

ศิลปกรรม

นายเอกนิษฐ์ ศรีสุทธีวงศ์, นางสาวมณีนรัตน์ นานาประเสริฐ, นายดิเรกฤทธิ์ พิมพ์สอน

ฐานคิด และที่มาของโปรแกรมฯ

ฐานคิดในการพัฒนาโปรแกรมฯ ครั้งนี้ มุ่งเน้นให้โปรแกรมฯ สามารถเข้าไปเป็นตัวช่วยให้กับผู้ปฏิบัติงานที่ทำหน้าที่ในการฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่ตกเป็นเหยื่อการุณกรรมทางเพศ รวมถึงเด็กและเยาวชนที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ (traumas) ในลักษณะที่เป็นโปรแกรมฟื้นฟูขั้นต้น (primary program) ที่ทำงานฟื้นฟูความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ในรูปแบบกิจกรรมที่สามารถดำเนินการร่วมกันได้เป็นกลุ่ม มุ่งเน้นการทำงานที่คุณค่าภายในที่มีอยู่ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ (focus on what's work) ตามแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) และการทำงานเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม ตามแนวคิดของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม สำหรับผู้ที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ (Trauma Focused Cognitive Behavioral Therapy: TF-CBT) โดยนำกระบวนการเกมมาใช้ในการสร้างการเรียนรู้ (game-based learning)

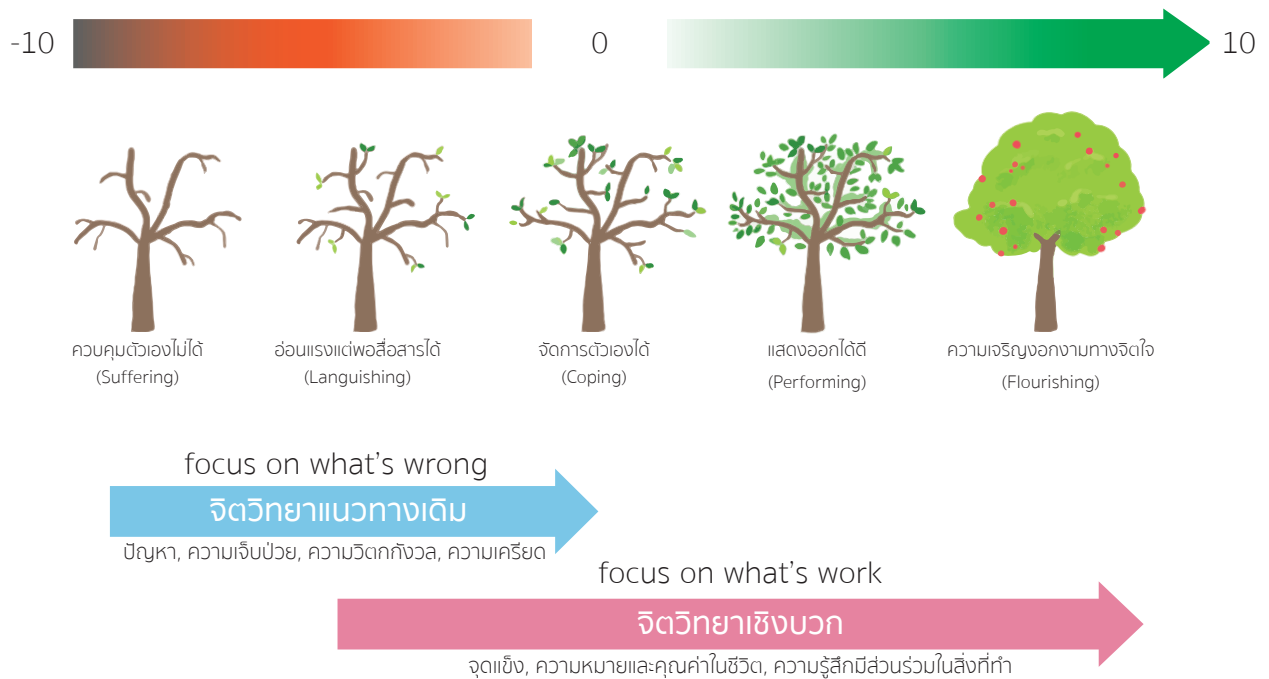
โดยเป้าหมายหลักของการฟื้นฟูตามโปรแกรมฯ นี้ คือ การช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่น แข็งแกร่งทางจิตใจ (Resilience)¹ ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้กลุ่มเป้าหมายได้มีความสามารถในการเผชิญกับอุปสรรคในช่วงเวลาต่าง ๆ ของชีวิต รวมไปถึงสามารถฟื้นฟู เปลี่ยนแปลง ความหมายของอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตให้มาเป็นพลังหนุนเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้ในระยะยาว ผู้พัฒนาโปรแกรมฯ ได้นำเอาองค์ประกอบจากแนวคิดการเสริมสร้าง Resilience ของมหาวิทยาลัย Pennsylvania ประเทศสหรัฐอเมริกา² มาเป็นองค์ประกอบสำคัญในการออกแบบโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

- 1.ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness)** คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และรูปแบบการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง
- 2.ความสามารถในการกำกับตนเอง (Self – Regulation)** คือ ความสามารถในการเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ
- 3.ความคล่องแคล่วทางจิตใจ (Mental Agility)** คือ ความสามารถในการมองสถานการณ์จาก มุมมองที่หลากหลาย มีความคิดสร้างสรรค์ และยืดหยุ่นในการตัดสินใจโต้ตอบกับเหตุการณ์
- 4.คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Strengths of Character)** คือ ความสามารถในการใช้จุดแข็งเชิงบวก ของตนเองเอาชนะความท้าทายและสร้างชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าภายในจิตใจของตน
- 5.สายสัมพันธ์ (Connection)** คือ ความสามารถในการสร้าง และรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง รวมถึงการมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับบุคคลรอบตัว สามารถปรับเปลี่ยนเป็นพลังใจในการใช้ชีวิตได้
- 6.การมองโลกแบบมีความหวัง (Optimism)** คือ ความสามารถในการสังเกตและออกแบบ ความคาดหวังเชิงบวก โดยมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สามารถควบคุม และการดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย

1 สมรรถภาพของบุคคลในการปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ต้องทำในชีวิตเมื่อเผชิญกับความเสียเปรียบทางสังคม หรือเผชิญกับสถานการณ์ ที่มีอุปสรรคมาก

2 <https://ppc.sas.upenn.edu/resilience-programs/resilience-skill-set>

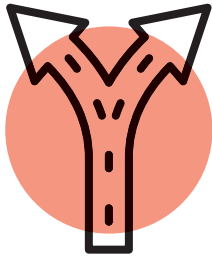
จิตวิทยาเชิงบวก: เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่พัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมความเจริญงอกงามทางจิตใจ (Flourish) โดยเลือกทำงานกับส่วนที่ยังสามารถทำงานได้ในตัวบุคคล (focus on what's work) ทั้งด้านอุปนิสัยที่เป็นจุดแข็ง ความหมายและคุณค่าของการดำเนินชีวิต และการใช้ศักยภาพของตนเองในการเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ ของชีวิต



โดยชุดเครื่องมือนี้ได้ประยุกต์เอาเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างเสริมอุปนิสัยที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths) ซึ่งถือเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการเพิ่มพูนความเข้มแข็งทางจิตใจผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีการจำแนกอุปนิสัยที่เป็นจุดแข็งออกได้เป็น 24 ด้าน ดังต่อไปนี้



JUDGEMENT



การตัดสินใจ

CREATIVITY



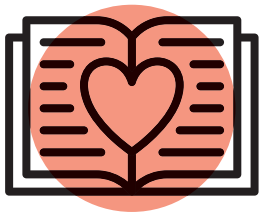
ความคิดสร้างสรรค์

CURIOSITY



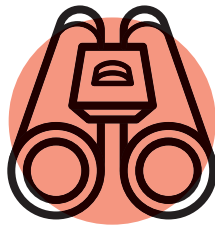
ความอยากรู้อยากเห็น

LOVE OF LEARNING



รักในการเรียนรู้

PERSPECTIVE



มุมมองที่หลากหลาย

PERSEVERANCE



ความมุ่งมั่น

ZEST



ความกระตือรือร้น

HONESTY



ความซื่อสัตย์

BRAVERY



ความกล้าหาญ

LEADERSHIP



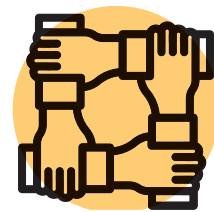
ความเป็นผู้นำ

FAIRNESS



ความยุติธรรม

TEAMWORK
CITIZENSHIP LOYALTY
SOCIAL RESPONSIBILITY



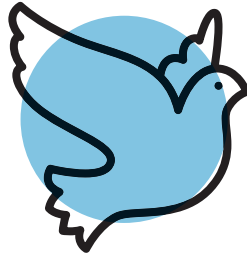
ความเป็นพลเมือง
ความรับผิดชอบต่อสังคม
การทำงานร่วมกัน

APPRECIATION
OF BEAUTY AND
EXCELLENCE



ชื่นชมต่อความงาม
และความเป็นเลิศ

HOPE



มีความหวัง

HUMOR



มีอารมณ์ขัน

SPIRITUALITY



ความศรัทธา

GRATITUDE



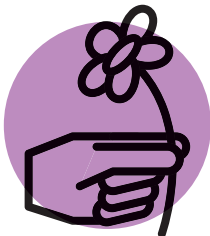
รู้จักบุญคุณ
ชื่นชมสิ่งรอบตัว

FORGIVENESS



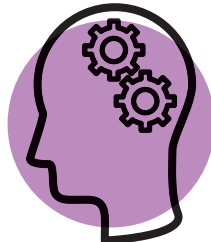
การให้อภัย

HUMILITY



ความอ่อนน้อมถ่อมตน

PRUDENCE

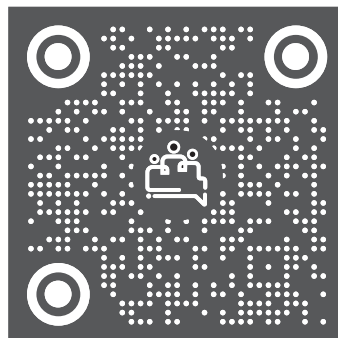


ความรอบคอบ

SELF-REGULATION



การกำกับตนเอง



(สามารถศึกษาความหมายเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปนิสัยที่เป็นจุดแข็งทั้ง 24 ด้าน
ได้ทาง mindsetmaker.co หรือ scan QR code ด้านบนนี้ได้เลย)

กรอบแนวคิดของโปรแกรมฯ ได้บูรณาการ

แนวคิดหลักในการออกแบบ 3 แนวคิด ประกอบด้วย

- ✓ แนวคิดการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบ TF-CBT
- ✓ แนวคิดการเสริมสร้างคุณค่าภายในตนเองผ่านจิตวิทยาเชิงบวก
- ✓ การใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านเกม

ภายใต้เป้าหมายในการเสริมสร้างวิถีคิด

แบบเติบโต (Growth-mindset)

และ Resilience ดังต่อไปนี้

Growth and Resilience Interventions for vulnerable children



กระบวนการตามโปรแกรมฯ นี้ ได้แบ่งออกเป็น 8 ครั้ง ซึ่งผู้นำกระบวนการสามารถนำไปประยุกต์เพิ่มหรือขยายจำนวนครั้งได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ไม่ควรทำโปรแกรมฯ น้อยกว่า 8 ครั้ง ซึ่งกระบวนการหลัก 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 90-120 นาที โดยกระบวนการหลักประกอบไปด้วย



ครั้งที่ 1

การแนะนำตัว
ทำความรู้จักกัน
แบบเชิงบวก



ครั้งที่ 2

เรียนรู้วิธีการจัดการ
และที่มาการเกิดขึ้น
ของอารมณ์



ครั้งที่ 3

ร่วมกันค้นหาจุดแข็ง
และอารมณ์เชิงบวกกันเถอะ



ครั้งที่ 4

มาจัดการความคิดที่ไม่ดี
ออกจากเรากัน



ครั้งที่ 5

เราที่ดีที่สุด
คือเราที่เป็นแบบไหน



ครั้งที่ 6

ก้าวต่อไปของเรา
ที่ดีกว่าเดิม



ครั้งที่ 7

เรียนรู้และจัดการ
เพื่อสร้างคุณค่า
ในความสัมพันธ์
ในชีวิตของเรา



ครั้งที่ 8

คุณค่าและเป้าหมาย
ในชีวิตของเรา

ในแต่ละกิจกรรมจะมีการเสริมแรงผู้เข้าร่วมโดยใช้คะแนนและรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ลูกอม ขนม แต่อย่างไรก็ตามคะแนนและรางวัลเป็นเพียงส่วนหนึ่งในการเสริมแรงเชิงบวกเท่านั้น ยังมีวิธีการอื่นในการเสริมแรงเชิงบวกด้วยเช่นกัน เช่น การพูดชื่นชม การเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ชอบ เป็นต้น

กระบวนการครั้งที่



การแนะนำตัว ทำความรู้จักกัน แบบเชิงบวก

วัตถุประสงค์

เพื่อทำความคุ้นเคยและประเมินความไว้วางใจ ทำความรู้จักพื้นฐานของผู้ร่วมกิจกรรม รวมถึงการเสริมแรงเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เริ่มมองเห็นความเป็นไปได้เชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง และเกิด การมองโลกแบบมีความหวัง (Optimism)

อุปกรณ์

ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

1. เอกสารชี้แจงกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

กิจกรรมที่ 1.1 เกม 5 สิ่งที่ฉันชอบ

1. การ์ดช่วยคิดเกี่ยวกับความชอบ
(เช่น ดารา – นักแสดง อาชีพ งานอดิเรก ฯลฯ)
2. กระดาษโน้ต A5
3. ปากกา ดินสอ สี



กิจกรรมที่ 1.2 การให้ความรู้การผ่อนคลาย (Relaxation)

1. อุปกรณ์ในการเปิดเพลง

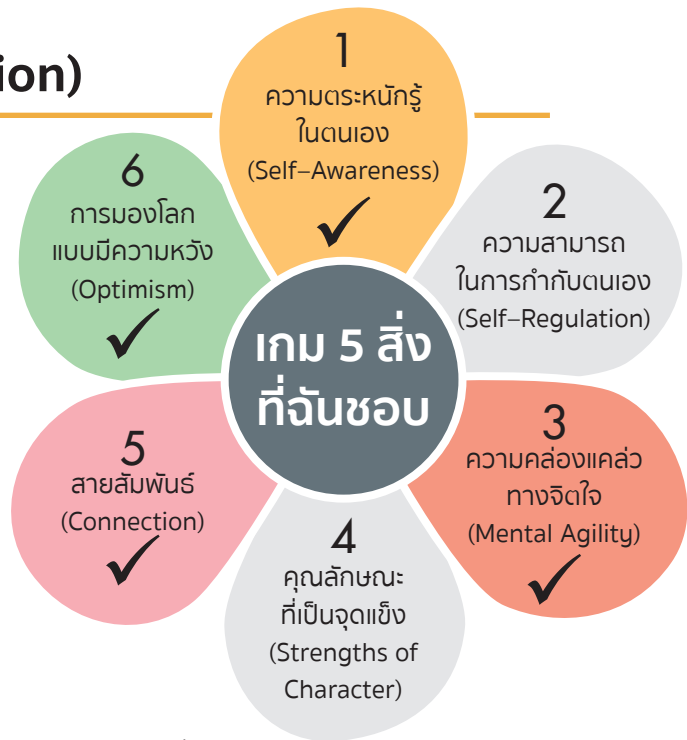
ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation) (60 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมชี้แจงเกี่ยวกับ เป้าหมาย และรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรม/กระบวนการ
ที่เกิดขึ้นตลอดช่วงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 8 ครั้ง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

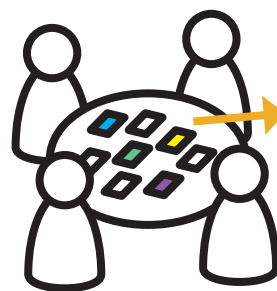
● กิจกรรมที่ 1.1 เกม 5 สิ่งที่ฉันชอบ (30 นาที)

Tip: การมีสัมพันธภาพที่ดีร่วมกับ
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสำคัญ
ต่อการทำกิจกรรมตลอดทั้ง
กระบวนการ



เป้าหมายและการมุ่งเน้นของกิจกรรม

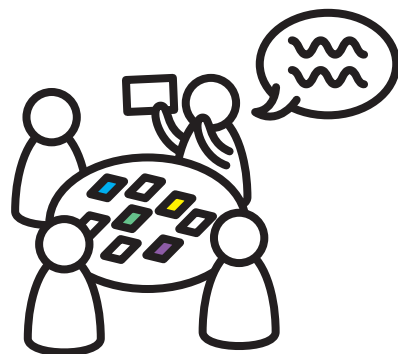
1 ให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพ (หรือเขียน) เกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเอง
ชื่นชอบหรือสนใจ อาทิ สถานที่ อาชีพ
ของเล่น กิจกรรม สัตว์เลี้ยง เป็นต้น
ลงบนกระดาษโน้ต A5 สี่ละ 1 ใบ
โดยผู้นำกิจกรรมจะเปิด การ์ดช่วยคิด
เกี่ยวกับความชอบ ไว้กลางโต๊ะในจุดที่มองเห็น
ร่วมกันเพื่อเป็นตัวช่วยคิดสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม



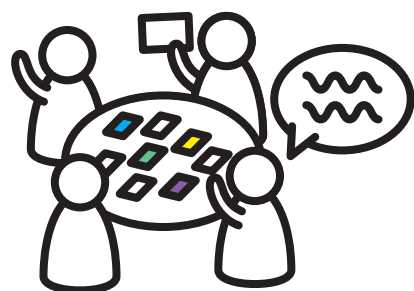
การ์ดช่วยคิดเกี่ยวกับความชอบ



2 หลังจากที่ได้วาดเสร็จ ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนสลับกันเล่าเกี่ยวกับ
สิ่งที่วาด หรือเขียนว่าสิ่งนั้นคืออะไร เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้
ตรงกับสิ่งที่ต้องการสื่อสาร



3 หลังจากผู้เล่าเล่าเสร็จ ผู้เข้าร่วมคนอื่นจะมีโอกาสถาม
คำถามเกี่ยวกับภาพ หรือสิ่งที่ผู้เล่าเขียน ยกตัวอย่างเช่น
ผู้เล่าบอกว่าเขาชอบที่จะดูหนัง ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ อาจ
ถามว่า “หนังที่ชอบคือเรื่องอะไร” เป็นต้น



4

ผู้ถามจะได้รับคะแนนจากผู้เล่าตามระดับความชอบต่อคำถาม

และผู้เล่าจะได้รับคะแนนจากผู้เข้าร่วมคนอื่นตามความชอบ ต่อเรื่องที่เล่า

โดยในแต่ละรอบผู้เข้าร่วมทุกคนจะมีคนละ 3 คะแนน ซึ่งผู้เล่ามีโอกาสได้คะแนนสูงสุด 9 คะแนน ส่วนผู้ที่ถามคำถามสามารถได้คะแนนสูงสุดรอบละไม่เกิน 3 คะแนน



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 1.1 เกม 5 สิ่งที่ฉันชอบ (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 1.1

2. ตัวอย่างการสรุป

“สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากกิจกรรมครั้งนี้ ก็เป็นการที่เราได้ลองทบทวนสิ่งที่เราชอบได้ทำความรู้จักกับเพื่อน ผ่านสิ่งที่ชอบ และอาจทำให้รู้ว่ามีเพื่อนที่มีความชอบที่เหมือนหรือต่างกันยังไง”

3. ชวนพูดคุยในประเด็น

“ไหนมีใครชอบเหมือนกันบ้าง/ต่างกันบ้าง เช่น ถ้าชอบหนังสือเหมือนกัน แล้วชอบเรื่องเดียวกันไหม ถ้าชอบหนังสือเรื่องเดียวกัน อาจจะถามต่อไปว่าส่วนไหนหรือตัวละครไหนที่เราชอบ”

● กิจกรรมที่ 1.2 การให้ความรู้ การผ่อนคลาย (Relaxation) (20 นาที)



Tip: บางกิจกรรมในกระบวนการอาจกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเครียด วิตกกังวล และการย้ำคิด การฝึกทักษะการผ่อนคลายตนเอง (Relaxation) จะช่วยใช้ผู้เข้าร่วมฯ สามารถจัดการตนเองได้ในเบื้องต้น และควรหาวิธีการผ่อนคลาย ที่มีการเคลื่อนไหวมากกว่าการนั่งเฉย ๆ ซึ่งจะสอดคล้องกับการเรียนรู้ของกลุ่มอายุนี้น่าขึ้น

1

ให้ข้อมูลประโยชน์ของการทำ relaxation และตัวอย่างพร้อมวิธีการทำ ซึ่งในที่นี้จะเป็น การฝึกลมหายใจ

ประโยชน์ของการผ่อนคลาย คือ จะช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยเตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ ที่อาจท้าทาย หรือกระทบกับความเชื่อก่อนเดิม

การฝึกลมหายใจ:

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง และเอามือประสานไว้บริเวณท้อง
2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ (1...2...3...4) ให้พอรู้สึกทั่วท้องพองออก
3. กลับหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
4. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ (1...2...3...4...5...6...7...8) พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออก ทำให้นานกว่าหายใจเข้า

2

ให้ผู้เข้าร่วมฝึกทำตามขั้นตอนที่ได้บอกไปข้างต้น

หมายเหตุ: อย่างไรก็ตาม การฝึกลมหายใจเป็นเพียงตัวอย่าง ทั้งนี้ทางผู้นำกิจกรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ขั้นสรุปผลกิจกรรม 1.2 การให้ความรู้การผ่อนคลาย (Relaxation) (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น

“เป็นยังไงบ้าง ทำกิจกรรมนี้แล้วรู้สึกยังไงบ้าง”

2. ตัวอย่างการสรุป

“กิจกรรมที่เราทำเมื่อกี้ ก็อย่างที่เรากล่าวกันว่าจะช่วยทำให้เกิด ... (สรุปคำตอบของผู้เข้าร่วม)... ซึ่งการฝึกการหายใจก็เป็นวิธีหนึ่ง และยังทำได้อีกหลายอย่างเลย เรามาแชร์วิธีการผ่อนคลายที่เรารู้จักกัน ... (รอคำตอบ)... ใช่แล้ว แล้วก็มี เช่น การทำสมาธิ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวดคลายเส้น หรือการหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ซึ่งเราก็เลือกทำตามความชอบ หรือความถนัดของเราได้เลย”

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 1 (Reflection) (10 นาที)

1. “เคยเข้าร่วมกิจกรรมคล้ายอย่างนี้มาก่อนหรือไม่ ชอบกิจกรรมไหนที่สุด”

กระบวนการครั้งที่ 2

เรียนรู้วิธีการจัดการ และที่มาการเกิดขึ้น ของอารมณ์

วัตถุประสงค์

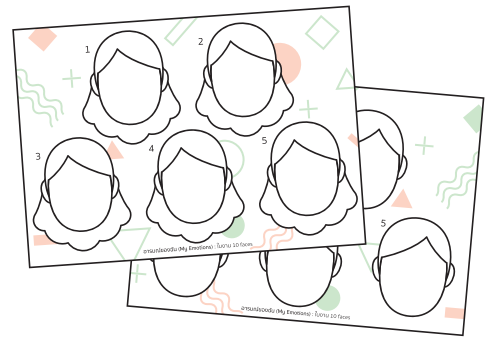
ฝึกการมองสถานการณ์ต่าง ๆ และเพิ่มทางเลือกในการแก้ปัญหา (Perspective Development) เพิ่มทักษะการสื่อสารเชิงบวก (Positive Communication) สร้างความคุ้นเคยกับความสัมพันธ์ที่ดี (Positive Relationship) เรียนรู้คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ (Antecedents) สะท้อนความรู้สึกและมองเห็นอารมณ์ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อสำรวจและตามทันความรู้สึกของตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการจัดการอารมณ์ในระยะยาว

อุปกรณ์

ขั้นจัดกิจกรรม (Action)

กิจกรรมที่ 2.1 อารมณ์ของฉัน (My Emotions)

1. คลิปวิดีโอ inside out
2. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและลบ
3. กระดาษโน้ต A5
4. ใบงาน 10 faces
5. ปากกา ดินสอ



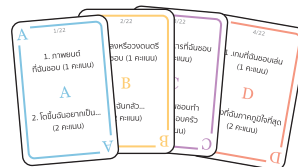
กิจกรรมที่ 2.2 เกมทายคำ (Guess (e)motion)

1. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและลบ
2. กระดาษคำตอบ (ขนาด A6)
3. ปากกา ดินสอ



กิจกรรมที่ 2.3 เกมรู้จักฉัน รู้จักเธอ

1. การ์ดคำถามรู้จักฉัน รู้จักเธอ



ขั้นสรุปผล (Reflection)

1. สมุดบันทึกเหตุการณ์



ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

1. การพูดคุยเรื่องทั่วไป “วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” “เมื่อคืนหลับสบายมั้ย”
2. การฝึกการผ่อนคลายตัวเอง (การกำหนดหายใจเข้า-ออก)

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

● กิจกรรมที่ 2.1 อารมณ์ของฉัน (My Emotions) (30 นาที)

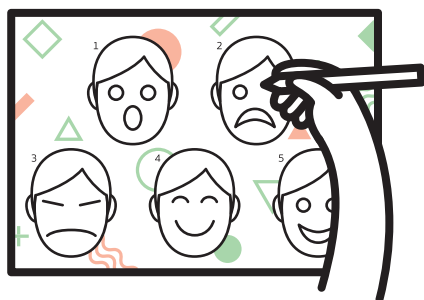
- 1 เปิดคลิปวิดีโอ Inside out
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตว่าในคลิปนี้
มีตัวละครอะไรบ้าง แล้วแต่ละตัวละคร
มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น

ลิงค์สำหรับเข้าชมวิดีโอ Inside out ผ่าน youtube.com
โดย search คำว่า Inside Out ตัวอย่างที่ 2 (Official ชัยไทย HD)
หรือ scan

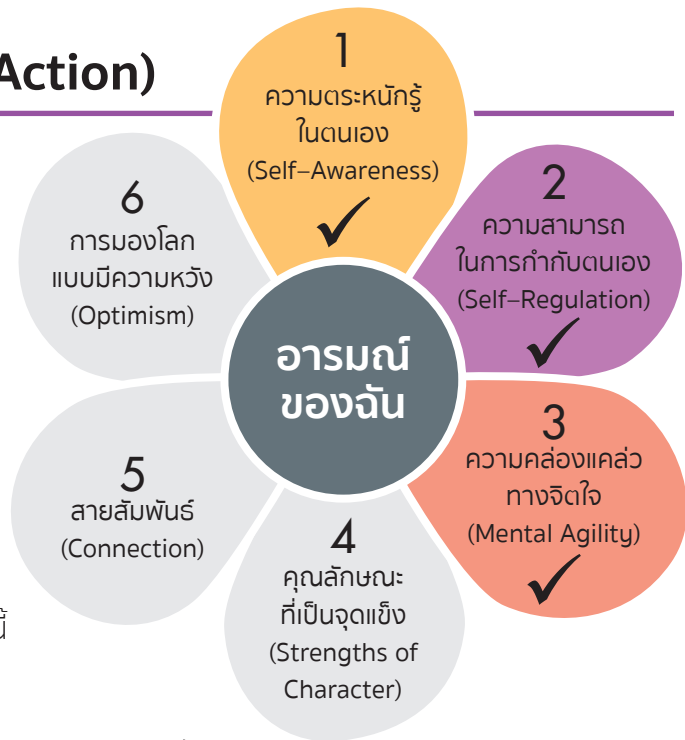


- 3 หลังจากนั้นให้เลืกอารมณ์ที่วาดมา
5 อารมณ์ แล้ววาดลงในใบงาน 10 faces

ใบงาน 10 faces



- 5 หลังการแลกเปลี่ยนจะให้โอกาสผู้เข้าร่วมกิจกรรม
วาดภาพอารมณ์เพิ่มเติมในใบงาน 10 faces

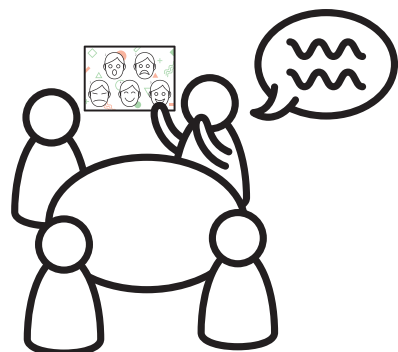


เป้าหมายและการมุ่งเน้นของกิจกรรม

- 2 หลังจากที่ได้ดูคลิปวิดีโอจบ
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วาดภาพอารมณ์
ที่รู้จักลงในกระดาษโน้ต A5



- 4 หลังจากที่ได้วาดเสร็จ ให้แต่ละคนสลับกันเล่า
เกี่ยวกับอารมณ์ที่วาดนั้นคืออารมณ์อะไร
เพื่อให้ทุกคนมีความเข้าใจตรงกัน ผู้นำกิจกรรม
ให้ความรู้คำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก และ
เชิงลบผ่านการพูดคุยแสดงความคิดเห็นร่วมกัน



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 2.1 อารมณ์ของฉัน (My Emotions) (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น

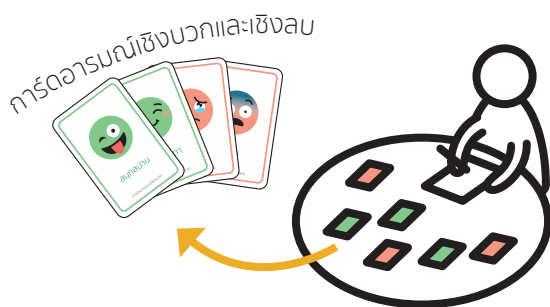
“วันนี้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์กันไปหลายอารมณ์ ตอนนี้เลยอยากให้แต่ละคนลองหลับตาและทบทวนดูว่ากำลังเกิดอารมณ์อะไรขึ้นกับเราอยู่นะ” ในส่วนนี้จะให้เชอร์หรือไม้ก๊ี้ได้

2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมถามหากยังมีข้อสงสัย “มีข้อสงสัยอยากถามเพิ่มเติมตรงไหนไหม”

● กิจกรรมที่ 2.2 เกมทายคำ (Guess (e)motion) (30 นาที)



- 1 ให้ผู้เข้าร่วมที่จะเป็นผู้เล่นก่อนเลือกอารมณ์หนึ่งอารมณ์ แล้วเขียนลงในกระดาษคำตอบขนาด A6



- 2 หลังจากนั้นผู้เล่นจะต้องแสดงอารมณ์ที่เขียนลงในกระดาษคำตอบขนาด A6 ผ่านทางสีหน้าหรือท่าทาง



- 3 ผู้เข้าร่วมที่เหลือ ทายว่าคืออารมณ์อะไร โดยเขียนคำตอบลงในกระดาษคำตอบของตนเอง



- 4 หลังจากเขียนเสร็จให้ทุกคนเปิดกระดาษคำตอบของตนเอง



5 เล่นอีกครั้งตามข้อ 1 – 4 จนครบ
คนละ 5 รอบ



6 ผู้เข้าร่วมที่ทายถูกจะได้คะแนน 1 คะแนน และ
ผู้เข้าร่วมคนที่แสดงสีหน้าจะได้คะแนนตาม
จำนวนคนที่ทายถูก



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 2.2 เกมทายคำ (Guess (e)motion) (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 2.2

2. ชวนพูดคุยในประเด็น

“เกมนี้เป็นยังไงบ้าง สนุกไหม”

หลังจากทำกิจกรรมเสร็จ ให้ผู้นำกลุ่มลองถามถึง

“เหตุการณ์และช่วงเวลาที่เคยทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกเหล่านี้”

3. ตัวอย่างการสรุป

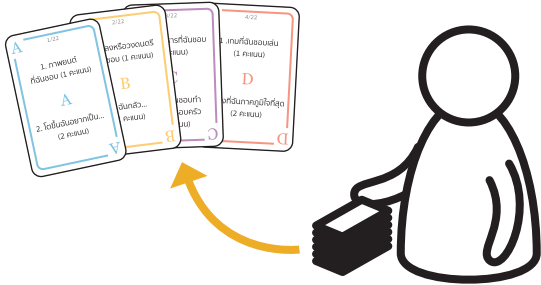
“กิจกรรมนี้ก็ทำให้เราได้เห็นว่าอารมณ์แต่ละอารมณ์มีลักษณะการแสดงออกประมาณไหนตามที่เพื่อน ๆ แต่ละคนได้ทำตัวอย่างการแสดงออกของอารมณ์แต่ละอารมณ์ออกมา ตัวเราก็คงได้ลองทายกันไป อาจทายถูกบ้างผิดบ้าง ก็เหมือนกับในการใช้ชีวิตของเรา ที่บางครั้งเราก็เดาอารมณ์คนตรงหน้าไม่ถูก หรือคนตรงหน้าเราก็คงไม่รู้อารมณ์เราได้ทุกครั้ง แต่สำหรับตัวเราเองก็อย่าลืมที่จะสำรวจอารมณ์ตัวเองบ่อย ๆ นะ เราจะารู้จักและรู้ใจตัวเองมากขึ้นด้วย”

● กิจกรรมที่ 2.3 เกมรู้จักฉัน รู้จักเธอ (40 นาที)

Tip: โปรดสังเกตสีหน้า ท่าทาง หรือ
ที่ทำ ลำบากใจ อึดอัดใจในการตอบ
คำถามของผู้เข้าร่วมฯ และติดตาม
ให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้เข้าร่วมฯ
ที่มีอาการดังกล่าวหลังจบกิจกรรม



1 ผู้นำกิจกรรมนำการ์ดไปวางคว่ำบนโต๊ะ ในจุดที่ทุกคนสามารถหยิบได้ จากนั้นให้แต่ละคนสลับกันหยิบการ์ดโดยเลือกจากการ์ดในกองที่อยู่ด้านบนสุด



2 ผู้เข้าร่วมจะต้องเลือกตอบคำถามที่อยู่ในการ์ด ซึ่งจะมีคะแนนแตกต่างกันในแต่ละคำถามหรือเลือกตอบทั้งสองคำถามก็ได้



3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะร่วมเล่นกับผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ ไปเรื่อย ๆ จนครบ 5 รอบ



4 ผู้เข้าร่วมที่เลือกตอบคำถามที่มี 1 คะแนน ก็จะได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าเลือกตอบคำถามที่ได้ 2 คะแนน จะได้ 2 คะแนน หากตอบทั้งสองข้อจะได้ 3 คะแนน หรือเลือกที่จะไม่ตอบก็ได้แต่จะไม่ได้คะแนน



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 2.3 เกมรู้จักกัน รู้จักเธอ (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 2.3
2. ชวนพูดคุยในประเด็น

“กิจกรรมนี้พวกเราได้สำรวจตัวเองมากขึ้น และได้รู้จักเพื่อน ๆ ของพวกเราผ่านการ์ดคำถามเพิ่มขึ้นด้วย เป็นยังไงกันบ้าง ชอบคำถามไหนที่สุด รู้สึกประหลาดใจกับคำตอบไหนของเพื่อนมากที่สุด แล้วเราคิดว่าชุดคำถามพวกนี้ช่วยอะไรเราบ้าง”

3. ตัวอย่างการสรุป

“การตั้งคำถามกับตัวเองก็เป็นการสำรวจตัวเองได้ดีเลย เพราะจะช่วยให้เราได้ลองสังเกตตัวเอง ได้ประเมินตัวเอง และยิ่งเราทำบ่อย ๆ เราก็จะเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตัวเองเราเองมากขึ้น”

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 2 (Reflection) (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยและทำกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อเป็นการทวนครั้งสุดท้ายของเรื่องอารมณ์
 - “ชอบกิจกรรมไหนที่สุด”
 - “เราอยากใช้การ์ดไหนบ่งบอกถึงอารมณ์ในวันนี้ ให้สื่อถึงมาหนึ่งอัน ลองเล่าให้ฟังนิดนึง”
 - “ยังมีอะไรที่สงสัยอยู่ไหม”
2. การบ้าน: ให้สมุดบันทึกเหตุการณ์ โดยให้ผู้เข้าร่วมบันทึกเหตุการณ์ อย่างน้อยวันละ 1 เหตุการณ์ และบันทึกอารมณ์ของตนที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ด้วย ต่อเนื่องกัน 14 วัน
 - “เดี่ยวหลังจากวันนี้ อยากชวนให้ทุกคนได้ลองทำความเข้าใจกับเหตุการณ์และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ติดต่อกันเป็นเวลา 14 วัน ว่าเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไรบ้าง แล้วส่งผลให้เราก่ออารมณ์อะไร โดยจะต้องบันทึกอย่างน้อยวันละ 1 เหตุการณ์ และบันทึกอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ซึ่งอาจมีมากกว่าหนึ่งอารมณ์ก็ได้”

Tip: 1). ผู้นำกลุ่มอาจเตรียมตัวอย่างไว้เพื่อช่วยในการอธิบาย

2). ถ้าผู้เข้าร่วมได้รับการกระตุ้นให้บันทึกอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมเขียนถึงเหตุการณ์และอารมณ์ได้ละเอียดมากขึ้น
3. หลังจากมีการเขียนบันทึก ผู้นำกลุ่มอาจเข้าไปพูดคุยถึงเรื่องบันทึกเหตุการณ์เป็นรายบุคคล เพื่อทำความเข้าใจเพิ่มเติมได้



3

กระบวนการครั้งที่ 3 ร่วมกันค้นหา
จุดแข็ง และ
อารมณ์เชิงบวก
กันเถอะ

วัตถุประสงค์

เรียนรู้คำศัพท์ และความหลากหลายของคุณลักษณะเชิงบวกที่มีอยู่ภายในคนทุกคน เป็นพื้นฐานและเป็นคนลงภาษาที่สำคัญต่อการมองเห็นคุณค่า (values) ภายในผู้คน

จุดแข็ง คือ คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Strengths of Character) 24 ประการ ซึ่งถูกรวบรวมและสังเคราะห์โดย Peterson C. and Seligman M. (2004) ซึ่งเป็นคุณลักษณะและคุณค่าภายในของบุคคลที่ถูกยอมรับผ่านงานวิชาการ และคำนิยามของสากล ว่าเป็นคุณลักษณะที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม ซึ่งไม่ได้จำกัดไว้ที่เรื่องของความสามารถ (talent) แต่เป็นชุดคุณลักษณะที่ลงลึกไปถึงเรื่องคุณค่า

อุปกรณ์

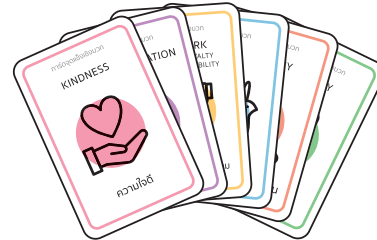
ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

ใช้คลื่นความรู้สึก ผ่านการ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ

ขั้นจัดกิจกรรม (Action)

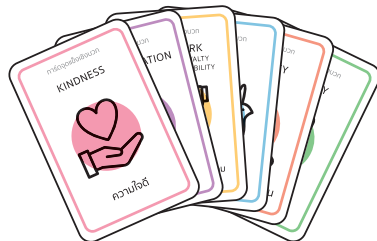
กิจกรรมที่ 3.1 จุดแข็งคืออะไร

1. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก



กิจกรรมที่ 3.2 จุดแข็งของฉัน

1. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก

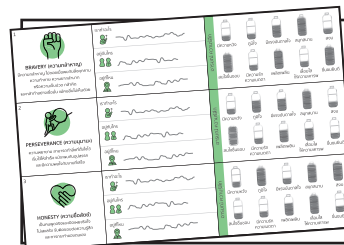


2. บอร์ดจุดแข็งของคุณคือ



กิจกรรมที่ 3.3 ใบงานจุดแข็งที่ฉันมี

1. ใบงานจุดแข็ง
2. ปากกา ดินสอ

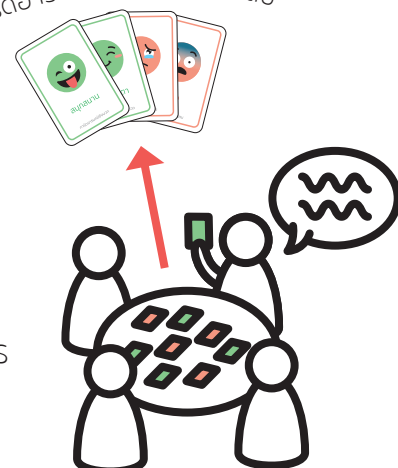


ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation) (10 นาที)

ใช้คลื่นความรู้สึก

1. วางการ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ
หงายลงบนโต๊ะ
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเลือกหยิบการ์ดคนละ 1 ใบ
ที่ตรงกับอารมณ์ตนเองในตอนนี้ที่สุด
3. แลกเปลี่ยนเรื่องราว ที่มาของอารมณ์ที่ตนเองหยิบ
เช่น เพราะอะไรเราถึงหยิบการ์ดใบนี้ หรือมีเหตุการณ์อะไร
เกิดขึ้น ช่วยเล่าให้ฟังหน่อย

การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ



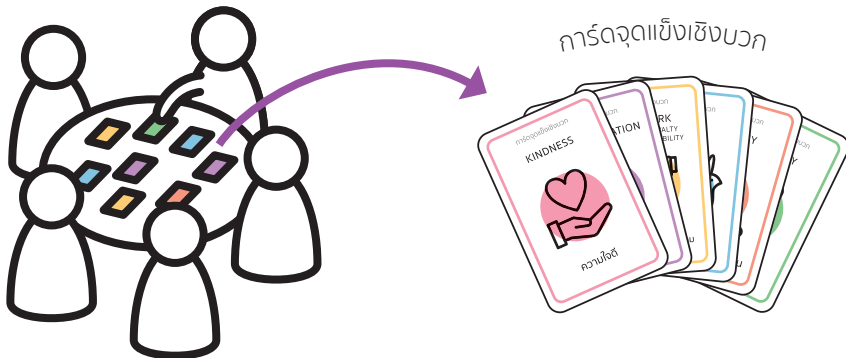
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

● กิจกรรมที่ 3.1 จุดแข็งคืออะไร (45 นาที)

Tip: การตั้งคำถามที่ให้ผู้เข้าร่วมฯ ได้แสดงความคิดเห็น ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้นเพราะเชื่อมโยงกับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมฯ เอง



1 ผู้นำกิจกรรมจะเปิดการ์ดจุดแข็งเชิงบวกทีละใบ



2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนบอกความหมายที่ตนเองเข้าใจของแต่ละจุดแข็งที่ผู้นำกิจกรรมเปิดการ์ด



3 ผู้นำกิจกรรมจะอธิบายความหมายเพิ่มเติมเมื่อผู้เข้าร่วมบอก หรืออธิบายถึงความหมายของจุดแข็งเชิงบวกที่ยังไม่ครอบคลุม เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจในจุดแข็งให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจได้อย่างถูกต้องในความหมายนั้น ๆ



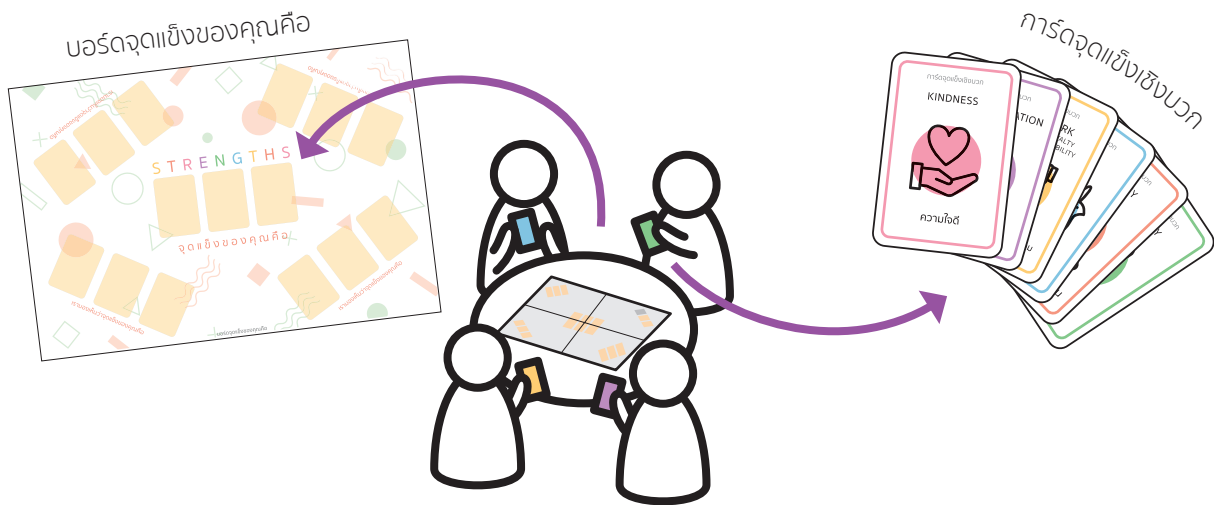
ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 3.1 จุดแข็งคืออะไร (10 นาที)

1. ให้ลองช่วยกันทวนชื่อว่า 24 จุดแข็งเชิงบวกนี้มีอะไรบ้าง
2. เปิดโอกาสให้ถามเพิ่มเติมว่ายังไม่เข้าใจตรงไหนไหม

● กิจกรรมที่ 3.2 จุดแข็งของฉัน (30 นาที)



- 1 ผู้นำกิจกรรมวางบอร์ดลงบนโต๊ะ พร้อมแจกการ์ดจุดแข็งเชิงบวกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด



- 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่เล่นก่อน (ผู้เล่น) เลือกจุดแข็งเชิงบวกของตัวเองมา 3 ด้าน แล้วนำมาคว่ำไว้บนบอร์ดตรงกลาง



- 3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ (ผู้ทาย) ทายว่าจุดแข็งเชิงบวกของผู้เล่นคืออะไร โดยเลือกจากการ์ดที่ตนมีและนำมาวางไว้บนบอร์ดด้านหน้าตัวเอง



4 ผู้เล่นจะเปิดการ์ดเฉลย แล้วให้ผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้ทายอธิบายในความคิดเห็นของตนเองว่าเพราะอะไรเพื่อนคนที่เป็นผู้เล่นจึงมีจุดแข็งด้านนั้น ๆ และให้ผู้เล่นอธิบายถึงมุมมองที่ตนเองมองตนเองด้วย



5 ผู้เล่นจะได้คะแนนตามจำนวนจุดแข็งที่มีคนตอบถูก และผู้ทายจะได้คะแนนตามจำนวนจุดแข็งที่ตนทายถูก



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 3.2 จุดแข็งของฉัน (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 3.2
2. ชวนพูดคุยในประเด็น
“เล่นเกมนี้แล้วรู้สึกอย่างไร”
“เรารู้สึกอย่างไร เวลาที่คนอื่นมองเห็นจุดแข็งที่เรามีต่างจากที่เรามองเห็นในตัวเอง”
3. ตัวอย่างการสรุป “กิจกรรมนี้ ทำให้เราได้สำรวจ ว่าตัวเรามองเห็นจุดแข็งอะไรที่กำลังเด่นออกมาจากตัวเราบ้าง และนอกจากเราจะเห็นจุดแข็งของเราแล้ว เพื่อน ๆ ก็สังเกตเห็นจุดแข็งบางอย่างของเราเหมือนกัน อาจจะเหมือนเพราะว่ามันชัดเจนมากจริง ๆ หรืออาจจะต่างออกไป เพราะเพื่อนอาจจะเจอเราในสถานการณ์ที่จุดแข็งอันอื่นกำลังทำงาน กำลังแสดงออก ดังนั้นจะเห็นว่าแต่ละคนมีการแสดงออกจุดแข็งที่แตกต่างกัน ซึ่งมาจากการที่เราได้มีโอกาสฝึกฝนและพัฒนา รวมถึงมุมมองของเราที่มีต่อจุดแข็งนั้น ๆ ที่แตกต่างกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าจุดแข็งไหนดีกว่ากัน และเราสามารถฝึกและพัฒนาจุดแข็งของเราขึ้นมาได้”

● กิจกรรมที่ 3.3 ใบงานจุดแข็ง (20 นาที)



1 แจกใบงานจุดแข็งที่ฉันมี
พร้อมทั้งอธิบายคำแนะนำ

2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพิจารณา 24 จุดแข็ง
ที่มีในตัว ในแต่ละจุดแข็ง เราทำอะไร อยู่กับใคร
อยู่ที่ไหน หรือว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น
แล้วเมื่อเราใช้จุดแข็งนั้น ๆ เราเกิด
อารมณ์เชิงบวกอะไรบ้าง โดยให้เรเงา
ระดับอารมณ์เชิงบวก 1 ถึง 3 ของอารมณ์
ขณะที่เราใช้จุดแข็งนั้น ๆ



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 3.3 ใบงานจุดแข็งที่ฉันมี (10 นาที)

1. ให้แต่ละคนเลือกเล่าจุดแข็ง 1 จุดแข็ง ที่เขียนไว้
2. ชวนสรุปให้เห็นว่าจุดแข็งทั้ง 24 ตัวนี้ มีอยู่ในทุกคน เราสามารถพัฒนาได้

“อย่างที่ได้อธิบายไปจากกิจกรรมก่อนหน้านี้ว่า จุดแข็งทั้ง 24 นี้มีอยู่ในตัวของทุกคน ทุกคนสามารถพัฒนาด้านต่าง ๆ เหล่านั้นให้เป็นจุดแข็งที่โดดเด่น ไม่เพียงแต่ตัวเราที่มองเห็น คนรอบข้างอาจจะสังเกตเห็นได้อีกด้วย”

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 3 (Reflection) (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น

“มีจุดแข็งไหนไหมที่หลังจากทำกิจกรรมร่วมกันเสร็จแล้ว จะกลับไปพัฒนาเพิ่มเติม แล้วเพราะอะไรกันนะ”

“ยังมีข้อสงสัยอะไรเกี่ยวกับจุดแข็งทั้ง 24 จุดแข็งหรือไม่”

2. พุดโยงไปถึงวิธีการพัฒนาจุดแข็ง 3 วิธี

จุดแข็งของเราสามารถพัฒนาด้วย 3 วิธี คือ

1. นิยามและตบฝึกถึงการแสดงออกที่ดีที่ควรเป็น (Performance: being good at something)
การเรียนรู้ที่จะแสดงออกถึงศักยภาพสูงสุดของจุดแข็งของเราผ่านการสังเกต แลกเปลี่ยนพูดคุยจากคนรอบตัวและคนในสังคมที่มีการแสดงออกในจุดแข็งด้านนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดีว่าเขาทำอะไร และอะไรที่ทำให้เขาสามารถทำสิ่งนั้นได้ เช่น คนที่เขาเข้าสังคมได้ดี จะมีวิธีการฝึกฝนอย่างไรกันนะ
2. กำลังใจที่มีต่อทุกสภาวะจิตใจและกำลังใจต่อพฤติกรรมที่ดี (Energy: feeling good doing something)
คือ การที่เรารู้สึกมีแรงที่อยากจะทำหรือมีกำลังใจที่จะทำต่อไป ซึ่งกำลังใจนี้เกิดได้ทั้งจากตัวเองและผู้อื่น เช่น การให้รางวัลกับเป้าหมายในระยะสั้นของตัวเอง จะได้มีแรง มีกำลังใจที่จะไปสู่เป้าหมายระยะยาว หรือ ขอกำลังใจจากคนรอบข้าง
3. โอกาสในการแสดงออก (High Use: choosing to do it) คือ การนึกถึงและหาโอกาสใช้งานจุดแข็งนั้น เช่น คนที่เขาเข้าสังคมได้ดี เขามักจะกล้าเปิดใจที่จะคุยกับผู้อื่น และสามารถสื่อสารสิ่งที่คิดให้ผู้อื่นเข้าใจได้อย่างเป็นมิตร”

กระบวนการครั้งที่



มาจัดการ
ความคิดที่ไม่ดี
ออกจากเรากันเถอะ

วัตถุประสงค์

ฝึกการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ฝึกทักษะการออกแบบทางเลือกในการแก้ปัญหาผ่านการเพิ่มทักษะการเชื่อมโยงอารมณ์กับสถานการณ์ เพิ่มทักษะการสื่อสารที่เกิดจากการมองเห็นคุณค่าของตนเอง

จุดแข็ง คือ คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Strengths of Character) 24 ประการ ซึ่งถูกรวบรวมและสังเคราะห์โดย Peterson C. and Seligman M. (2004) ซึ่งเป็นคุณลักษณะและคุณค่าภายในของบุคคลที่ถูกยอมรับผ่านงานวิชาการ และค่านิยมของสากล ว่าเป็นคุณลักษณะที่นำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม ซึ่งไม่ได้จำกัดไว้ที่เรื่องของความสามารถ (talent) แต่เป็นชุดคุณลักษณะที่ลงลึกไปถึงเรื่องคุณค่า (values) ภายในของผู้นั้น

อุปกรณ์

ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

1. ทบทวนจุดแข็ง

- 1). บอร์ดจุดแข็งของคุณคือ
- 2). การ์ดจุดแข็งเชิงบวก



ขั้นจัดกิจกรรม (Action)

กิจกรรมที่ 4.1 เหตุการณ์สื่ออารมณ์

1. การ์ดเหตุการณ์ (ข)

2. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ



กิจกรรมที่ 4.2 เหตุการณ์จุดแข็งอารมณ์ (Strengths Cognitive Game)

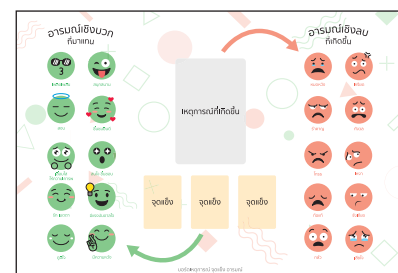
1. บอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์

2. การ์ดเหตุการณ์ (ก)

3. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก

4. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ

5. กระดุมบอกอารมณ์

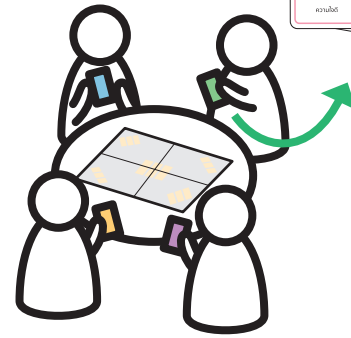


ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation) (30 นาที)

การ์ดจุดแข็งเชิงบวก

1. การฝึกการผ่อนคลายตัวเอง
2. ทบทวนกิจกรรม จุดแข็งของฉัน

- 1** วางบอร์ดจุดแข็งของฉัน (กิจกรรม 3.2)
ลงบนโต๊ะ พร้อมแจกการ์ดจุดแข็งเชิงบวก
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด



- 2** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่เล่นก่อน (ผู้เล่น)
เลือกจุดแข็งของตนเองมา 3 ด้าน
แล้วนำมาคว่ำไว้ในช่องจุดแข็งบนบอร์ด



- 3** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ (ผู้ทาย)
ทายว่าจุดแข็งของผู้เล่นคืออะไร
โดยเลือกจากการ์ดที่ตนมี
มาวางไว้บนบอร์ดด้านหน้าตนเอง



- 4** ผู้เล่นเปิดการ์ดเฉลย แล้วให้ผู้ทาย
อธิบายว่าเพราะอะไรในความคิดเห็นของเรา
ถึงมองว่าผู้เล่นมีจุดแข็งด้านนั้น ๆ

- 5** ในแต่ละรอบผู้เล่นจะได้คะแนนตามจำนวนจุดแข็ง
ที่ตอบถูก และผู้ทายจะได้คะแนนตามจำนวนจุดแข็ง
ที่ตนทายถูก



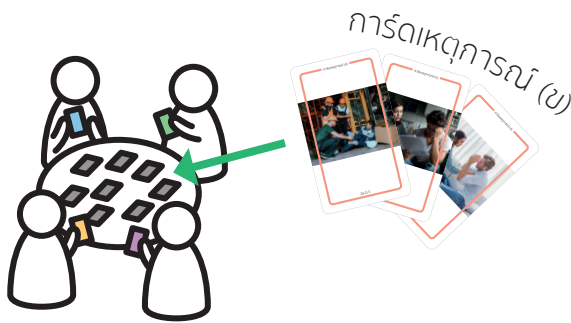
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

● กิจกรรม 4.1 เหตุการณ์สื่ออารมณ์ (40 นาที)

Tip: การ์ดรูปภาพที่ใช้ในกิจกรรมสามารถสะท้อนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้หลายมุม ทำให้ผู้เข้าร่วมฯ สามารถรู้สึกได้ว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะเกิดขึ้นได้จริงกับตนเอง



- 1 ผู้นำกิจกรรมวางการ์ดรูปภาพเหตุการณ์คว่ำลงไว้บนโต๊ะ แล้วแจกการ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด



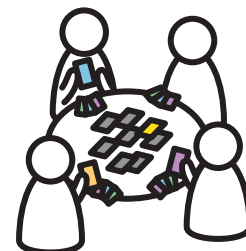
- 2 ผู้เข้าร่วมที่ได้เริ่มก่อน (ผู้เล่น) จะเปิดการ์ดเหตุการณ์ (ข) หางายขึ้นให้ทุกคนเห็น จากนั้นเลือกอารมณ์ จากเหตุการณ์ในการ์ดว่าบุคคลในการ์ดเหตุการณ์รู้สึกอย่างไรแล้วคว่ำไว้ โดยเลือก 1-3 อารมณ์ (ซึ่งรอบแรกอยากให้เลือกเพียง 1 อารมณ์ และรอบสองเป็นต้นไป เลือกได้ 1-3 อารมณ์)



- 3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ (ผู้ทาย) จะทายว่าผู้เล่นคนที่เปิดการ์ดเลือกอารมณ์อะไร แล้ววางการ์ดไว้ด้านหน้าตนเอง



- 4 ผู้เล่นเฉลยอารมณ์ที่ตนเองเลือกโดยการหงายการ์ดอารมณ์ที่ตนเองคว่ำไว้ พร้อมบอกเหตุผลที่เลือกอารมณ์นั้น ๆ





ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 4.1 เหตุการณ์สื่ออารมณ์ (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 4.1

2. ชวนพูดคุยในประเด็น

“กิจกรรมนี้เป็นยังไงกันบ้าง ทายอารมณ์เพื่อน ยากไหม แล้วเราใช้เทคนิคอะไรที่เข้ามาช่วยเดาบ้าง”

3. ตัวอย่างการสรุป

“ในแต่ละเหตุการณ์ แต่ละคนก็อาจจะแสดงความรู้สึกไม่เหมือนกัน เช่น รูปดังคอเสื้อ บางคนอาจจะเข้าใจว่าเป็นการเล่นกันแกล้งกัน ก็จะเกิดเป็นอารมณ์สนุกสนาน ส่วนอีกคนเข้าใจว่าเป็นการทะเลาะกัน ก็จะเกิดเป็นความรู้สึกโกรธ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละคนเคยเจอในชีวิต ไม่มีอะไรถูกอะไรผิดสิ่งที่สำคัญคือการทำความเข้าใจว่าอะไรคือเหตุผลที่ทำให้แต่ละคนตีความต่างกัน”

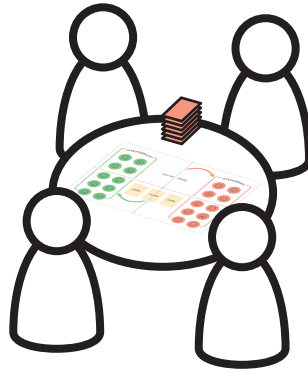
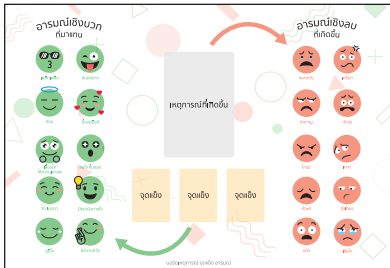
กิจกรรมที่ 4.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์ (Strengths Cognitive Game) (40 นาที)

Tip: - การ์ดสถานการณ์ควรต้องเรียงเรียงสลับกันทั้งเรื่องราวดี และเรื่องราวไม่ดี จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรื่องราว ที่ทำให้ชวนพูดคุยกับผู้เข้าร่วมฯ ได้มากขึ้น
- การเลือกใช้ภาพในกิจกรรมควรคำนึงถึงความพร้อมของเด็กในการรับรู้เรื่องราวที่อาจทำให้เด็กเกิดความไม่สบายใจ



- 1 วางบอร์ดและกระดุมบอกอารมณ์บนโต๊ะ
และแจกการ์ดจุดแบริ่งเซิงบวก การ์ดอารมณ์เซิงบวก
และเซิงลบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 1 ชุด

บอร์ดเหตุการณ์ จุดแบริ่ง อารมณ์



กระดุมบอกอารมณ์



การ์ดอารมณ์เซิงบวกและเซิงลบ



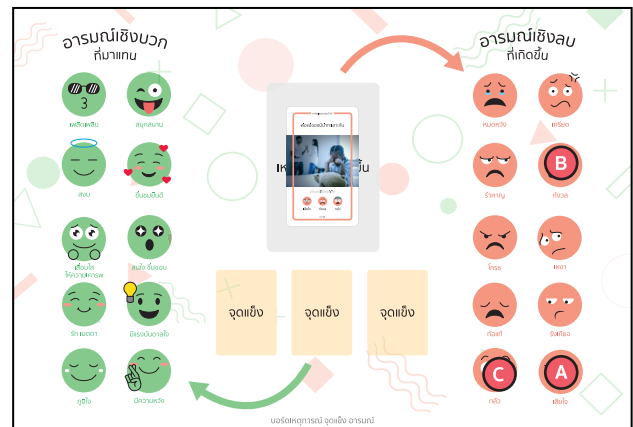
การ์ดจุดแบริ่งเซิงบวก



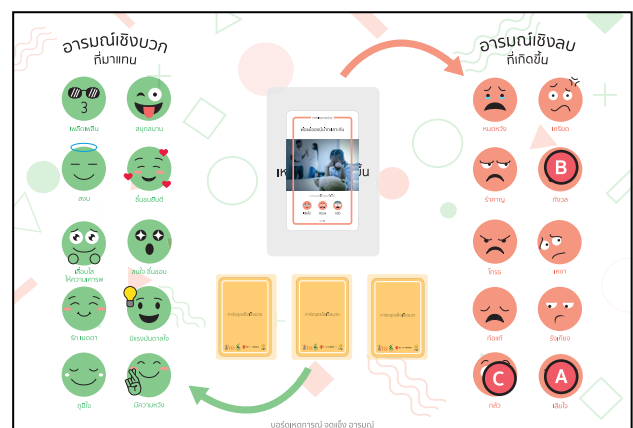
การ์ดเหตุการณ์ (ก)



- 2 ให้ผู้เข้าร่วมผู้ที่ได้เริ่มก่อน (ผู้เล่น)
เปิดการ์ดเหตุการณ์ แล้ววางไว้บนบอร์ด
ในจุดที่กำหนด หลังจากนั้นวางกระดุมตาม
อารมณ์ด้านลบที่กำหนดไว้ในการ์ด



- 3 ผู้เล่น “เลือกการ์ดจุดแบริ่งเซิงบวกมา
3 จุดแบริ่งที่จะช่วยให้สามารถแก้ไขสถานการณ์
ในเหตุการณ์ที่วางบนบอร์ดได้” แล้วเลือก
การ์ดอารมณ์เซิงบวกที่จะเกิดขึ้นหลังจาก
แก้ไขสถานการณ์แล้ว จากนั้นให้คว่ำการ์ดไว้
ในบอร์ด



4 ให้ผู้เข้าร่วมที่เหลือ (ผู้กาย) ทายว่าผู้เล่นเลือกจุดแข็งอะไร โดยใช้การ์ดจุดแข็งเชิงบวกที่ตนเองมีอยู่ แล้วคว่ำไว้ด้านหน้าตนเอง จากนั้นให้ทายอารมณ์เชิงบวกที่จะเกิดขึ้นหลังจากแก้ไขสถานการณ์แล้ว โดยวางกระดุมแสดงอารมณ์ไว้บนบอร์ดด้านที่เป็นอารมณ์เชิงบวก



5 ผู้เล่นเปิดการ์ดจุดแข็งเชิงบวกก่อน แล้วค่อยเฉลยอารมณ์เชิงบวก โดยผู้เล่นจะเป็นคนเปิดการ์ดเฉลยอารมณ์ก่อน จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอธิบายมุมมองของตนเองที่เลือกจุดแข็งนั้น ๆ ในการแก้ไขสถานการณ์ และผู้ที่ทายถูกจะได้ 1 คะแนนในแต่ละจุดแข็งที่ทายถูก ส่วนผู้เล่นจะได้คะแนนตามจำนวนคนที่ตอบถูก

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 4.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์ (Strengths Cognitive Game) (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 4.2
2. ชวนพูดคุยในประเด็น

“คำว่า ‘คิดอย่างไร เราเลือกได้’ สำหรับเราแล้ว เราเห็นด้วยกับคำพูดนี้มากน้อยแค่ไหน แล้วอะไรที่ทำให้เราคิดเห็นแบบนั้น”

Tip: ถ้าถามได้ ให้ถามข้อนี้ก่อน “ในเหตุการณ์ใกล้เคียงแบบนี้ ตัวเราจะรู้สึกอะไร แล้วเราจะใช้จุดแข็งอะไร เพื่อเปลี่ยนอารมณ์เชิงลบของเราให้เป็นอารมณ์เชิงบวก” ถ้าประเมินสถานการณ์แล้วคิดว่าไม่เหมาะสม ให้ชวนคุยคำถามถัดไป

3. ตัวอย่างสรุป

“ในแต่ละเหตุการณ์ แต่ละคนก็อาจจะแสดงความรู้สึกไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าเหตุการณ์นั้นกระทบเรามากน้อยแค่ไหน หรือมาจากประสบการณ์ในอดีตของเราที่เข้ามามีผลต่อความรู้สึก บางคนอาจจะเคยเจอเรื่องราวยาก ๆ มาแล้ว เจอเรื่องคล้าย ๆ เดิมอาจมองเป็นเรื่องธรรมดา แต่บางคนอาจไม่เคยเจอ ไม่รู้ว่าจะต้องรู้สึกอะไร และไม่รู้ว่าจะรับมืออย่างไรก็มี

ในเหตุการณ์แบบนี้ตัวเราเองเป็นคนที่สำคัญที่สุด ซึ่งสิ่งที่จะช่วยให้เรารู้กับตัวเองมากขึ้นคือการสำรวจตัวเอง การตั้งคำถามกับตัวเอง รวมถึงการพูดคุยกับคนรอบข้างที่จะทำให้เรามองเห็นตัวเองในอีกมุมมองหนึ่ง เมื่อเราชัดเจนกับตัวเองแล้ว แม้จะเจอสถานการณ์อะไรขึ้นมา ก็จะช่วยให้เรารู้ว่าตอนนี้เรารู้สึกอะไร รู้ว่าตอนนี้เราจะต้องใช้จุดแข็งไหนเพื่อให้ผ่านไปได้หรือไปถึงจุดที่ต้องการได้ และรู้ว่าถ้าเราทำสำเร็จ เราอาจจะเกิดอารมณ์อะไร”

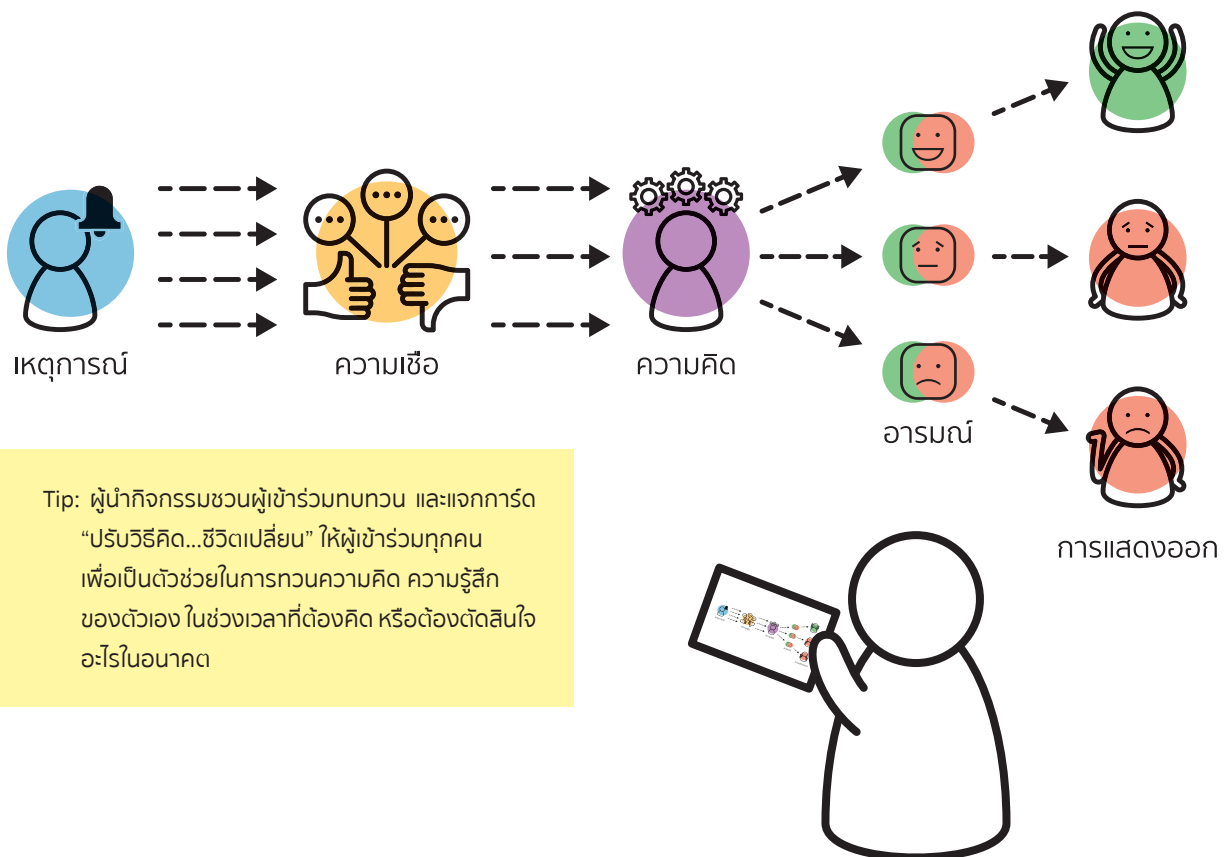
หมายเหตุ: กิจกรรมที่ 4.2 เป็นกิจกรรมที่จะเริ่มทำให้ผู้เข้าร่วมมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ในมุมมองที่แตกต่างจากเดิม โดยเฉพาะการมองเห็นจุดแข็งว่าเป็นปัจจัยที่จะช่วยให้เขาสามารถก้าวข้ามปัญหาหรือสร้างสรรค์เรื่องราวดี ๆ ให้กับชีวิตตัวเองได้มากขึ้น

หมายเหตุ: คำอธิบาย Cognitive model

Cognitive model คือ รูปแบบของการเกิดความคิด ซึ่งความคิดมีผลต่อการแสดงออก เมื่อนำ Cognitive model มาใช้กับ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดการกับความคิดที่ผิดปกติ (dysfunctional thought) และปรับเปลี่ยนการแสดงออกหรือการโต้ตอบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จำเป็นต้องจัดการกับความคิดอัตโนมัติ หรือเรียกอีกอย่างว่าความเชื่อ ซึ่งเป็นความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง

เราไม่สามารถบอกเขาว่าคิดแบบนี้ไม่ได้นะ ผิดนะ ต้องเปลี่ยนนะ ต้องคิดใหม่ เขาก็จะไม่เข้าใจ เพราะว่ากว่าเขาจะคิดผิดปกติก็ใช้เวลาคิดแบบนี้สะสมความคิดมาเยอะมาก ๆ ดังนั้นการที่เราจะทำให้เขาคิดในเรื่องเดิมแบบใหม่ได้ เราก็ต้องชวนเขามองเห็นรูปแบบของการเกิดความคิดของเขาเพื่อให้สามารถแก้ไขความคิดที่ผิดพลาดนี้ โดยใช้เหตุการณ์มาออกแบบความคิดใหม่เรื่อย ๆ จนเขาออกแบบความคิดใหม่ซึ่งขั้นแรกของการปรับเปลี่ยนคือ การชวนตีความหมาย และให้ความหมายใหม่กับความคิดและการกระทำต่าง ๆ

ปรับวิธีคิด..ชีวิตเปลี่ยน



Tip: ผู้นำกิจกรรมชวนผู้เข้าร่วมทบทวน และแจกการ์ด “ปรับวิธีคิด...ชีวิตเปลี่ยน” ให้ผู้เข้าร่วมทุกคน เพื่อเป็นตัวช่วยในการทวนความคิด ความรู้สึก ของตัวเอง ในช่วงเวลาที่ต้องคิด หรือต้องตัดสินใจ อะไรในอนาคต

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 4 (Reflection) (10 นาที)

1. หลังจากพูดคุยกันเสร็จแล้วให้ชวนผู้เข้าร่วมเขียนทบทวนในสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ถึงช่วงเวลานั้นให้ชัดเจนที่สุด
2. แจกการ์ด ปรับความคิด..ชีวิตเปลี่ยน และอธิบาย ตัวอย่างเช่น

“การ์ดนี้คือการดูรูปแบบการเกิดความคิดของพวกเรา จะเป็นตัวช่วยให้เราได้มองเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของเรา ซึ่งเมื่อเราต้องเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เราอาจไม่เข้าใจว่าจะอะไรทำให้เราแสดงพฤติกรรม หรือเกิดความรู้สึกนั้น ๆ ขึ้นมา อยากให้เราหยิบการ์ดใบนี้มาดู เชื่อได้ว่าเราจะสามารถเข้าใจและแก้ไขความคิด อารมณ์ หรือการแสดงออกของเราได้ดียิ่งขึ้น”

5 เราที่ดีที่สุด คือ เราที่เป็นแบบไหน

กระบวนการครั้งที่

วัตถุประสงค์

ฝึกการนำจุดแข็งของตนเองมาใช้เป็นทุนในการจุดประกายความหวังของชีวิต ปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อตนเองในทางที่ดีขึ้น ฝึกความยืดหยุ่นทางความคิด การปรับตัวต่อสถานการณ์ และฝึกการผ่อนคลายอารมณ์เมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ขึ้น

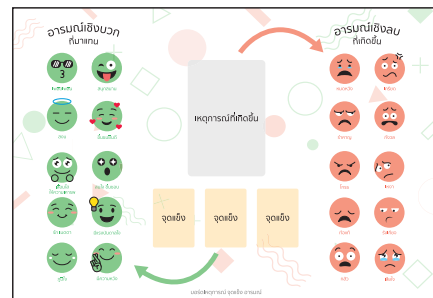
อุปกรณ์

กิจกรรมที่ 5.1 การผ่อนคลายของจีน

1. นาฬิกาจับเวลา

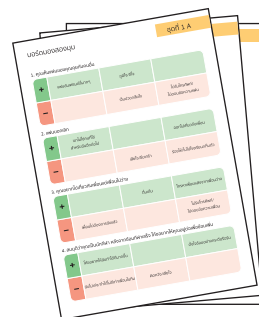
กิจกรรมที่ 5.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์

1. บอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์
2. การ์ดรูปภาพเหตุการณ์ (ข)
3. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก
4. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ
5. กระดุมบอกอารมณ์



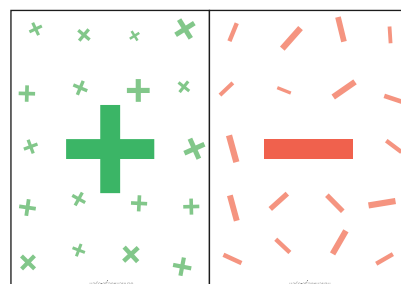
กิจกรรมที่ 5.3 มองสองมุม

1. บอร์ดมองสองมุม
2. ตัวเลือกมองสองมุม



กิจกรรมที่ 5.4 คำเสริมพลัง

1. บอร์ดเครื่องหมายบวกและเครื่องหมายลบ
2. การ์ดคำพูดเสริมพลัง-บันทึก

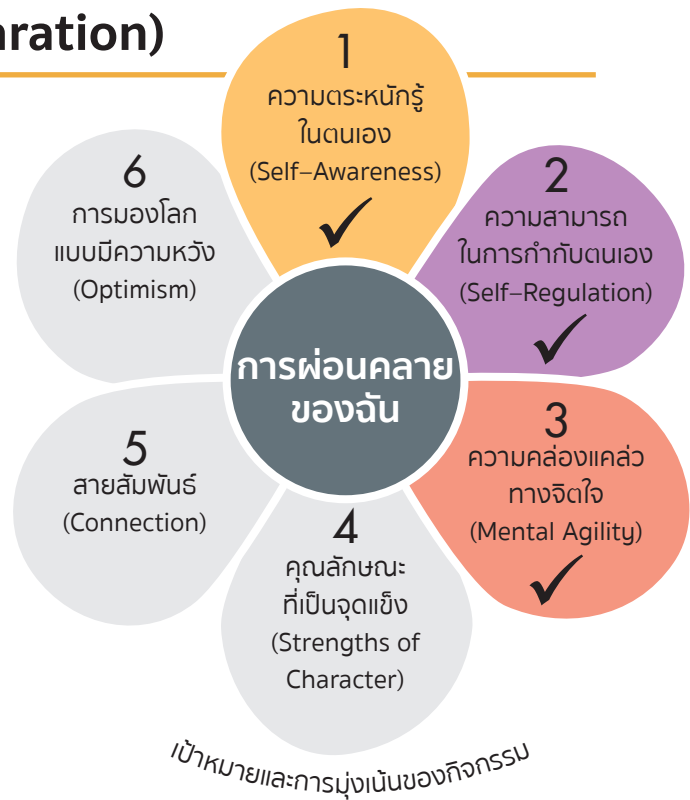


ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

เริ่มด้วยการชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป

● กิจกรรม 5.1 การผ่อนคลายของฉันทัน (20 นาที)

Tip: การแสดงเป็นตัวอย่าง และการชื่นชมเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าแสดงออกจะทำให้กระบวนการผ่านไปได้อย่างดียิ่งขึ้น



- 1 ใช้เวลา 3 นาทีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกวิธีการผ่อนคลายที่ตนเองใช้ในเวลาที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น
- 2 จากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เริ่มก่อน (ผู้เล่น) แสดงวิธีการผ่อนคลายตนเองที่เลือกมา ว่าการผ่อนคลายนั้นทำอย่างไร
- 3 ใช้เวลา 30 วินาที ในการแสดง ระหว่างนั้นจะมีการก่อกวนจากผู้เข้าร่วมที่เหลือ โดยการก่อกวนนั้นจะไม่สามารถสัมผัสผู้เล่นได้ ซึ่งจะก่อกวนด้วยวิธีไหนก็ได้
- 4 จากนั้นผู้เข้าร่วมที่เหลือสลับกันแสดงวิธีการผ่อนคลายของตนเองจนครบทุกคน

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 5.1 การผ่อนคลายของฉันทัน (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น
 - “เวลาที่เรได้อยู่กับตัวเอง หรือเวลาที่เราได้พักผ่อนคลาย รู้สึกเป็นยังไงกันบ้าง”
 - “แล้วเกิดความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง ขณะที่เรากำลังพยายามผ่อนคลายแล้วถูกก่อกวน”
 - “เราว่าการผ่อนคลายช่วยเตรียมพร้อมสำหรับการเรียนรู้ ทำกิจกรรม หรือสร้างสรรค์ของเราได้มากน้อยอย่างไรบ้าง”
2. ตัวอย่างการสรุป
 - “การผ่อนคลายนอกจากจะช่วยเราผ่อนคลายจากความเครียดแล้ว ยังช่วยให้เราเตรียมพร้อมกับการเรียนรู้ ทำกิจกรรม หรือสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้อีกด้วย ดังนั้นอย่าลืมหาโอกาสทำสิ่งที่ผ่อนคลายด้วยวิธีการที่ตัวเองชอบและถนัดด้วยนะ”

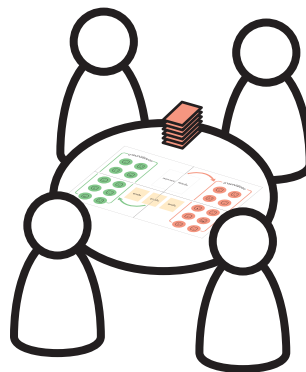
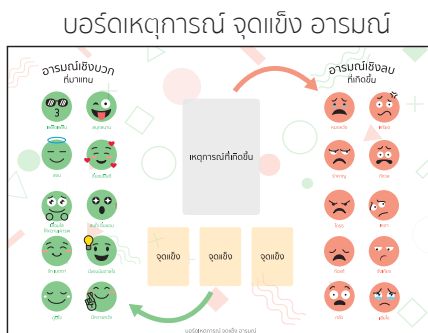
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

● กิจกรรมที่ 5.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์ (Strengths Cognitive Game) (30 นาที)



เป้าหมายและการมุ่งเน้นของกิจกรรม

- 1 วางอุปกรณ์บนโต๊ะ และแจกการ์ดจุดแข็ง
เชิงบวก การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ
กระดุมแสดงอารมณ์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



กระดุมบอกอารมณ์



การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ



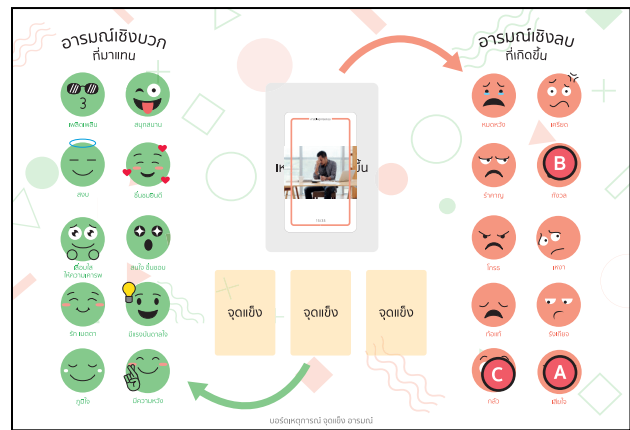
การ์ดจุดแข็งเชิงบวก



การ์ดเหตุการณ์ (๒)



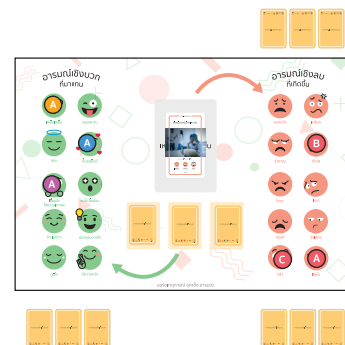
2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้ที่ได้เริ่มก่อน (ผู้เล่น) เปิดการ์ดสถานการณ์ (ข) (ที่ตนเองเลือก) แล้ววางไว้บนบอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์ หลังจากนั้นวางกระดุมบอกอารมณ์ ตามอารมณ์ด้านลบที่ตนเองรู้สึก ถ้าเกิดเหตุการณ์เดียวกันกับการ์ดขึ้นกับตนเอง



3 ผู้เล่น “เลือกการ์ดจุดแข็งเชิงบวกมา 3 จุดแข็ง ที่จะช่วยให้สามารถแก้ไขเหตุการณ์ บนบอร์ดที่เลือกได้” แล้วเลือกการ์ดอารมณ์ เชิงบวกที่จะเกิดขึ้นหลังจากแก้ไขสถานการณ์ จากนั้นให้คว่ำการ์ดไว้ในบอร์ด



4 ให้ผู้เข้าร่วมที่เหลือ (ผู้ทาย) ทายว่าผู้เล่น เปิดการ์ดสถานการณ์เลือกจุดแข็งเชิงบวกอะไร โดยใช้การ์ดจุดแข็งเชิงบวกที่ตนเองมีอยู่ จากนั้นให้ทายอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจาก แก้ไขสถานการณ์แล้ว โดยวางกระดุมไว้บน บอร์ดด้านที่เป็นอารมณ์เชิงบวกบนบอร์ด



5 เปิดการ์ดเฉลย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกคนอธิบายมุมมองของตนเองที่เลือกวิธีการใช้จุดแข็งในการแก้ไขสถานการณ์ โดยผู้ที่ทายถูกจะได้ 1 คะแนนในแต่ละจุด ที่ทายถูก ผู้เล่นที่เปิดการ์ดเหตุการณ์ จะได้คะแนนตามจำนวนคนที่ตอบถูก

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 5.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์

(Strengths Cognitive Game) (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 5.2

2. ชวนพูดคุยในประเด็น

“เกมนี้เป็นยังไงบ้าง คุณ ๆ ไหม”

“การ์ดเหตุการณ์นี้ไม่มีอารมณ์กำหนดเหมือนครั้งที่แล้ว คราวนี้เราต้องกำหนดอารมณ์ของการ์ดเอง มีความยากเกิดขึ้นไหม”

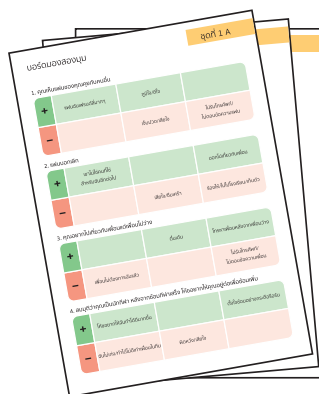
“ขอยกคำถามเดิมกับครั้งที่แล้ว คำว่า ‘คิดอย่างไร เราเลือกได้’ มีความคิดเห็นเพิ่มเติมจากครั้งที่แล้วไหม”

(เราสามารถนำคำตอบของครั้งที่แล้วของผู้เข้าร่วมมาประกอบเพื่อเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้)

“อยากจะลองชวนให้ทุกคน ลองนำคำนี้ ‘คิดอย่างไร เราเลือกได้’ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วเราลองมาแชร์กันอีกครั้งนะ”

3. สรุปโดยอาจถามคำถามว่า “เล่นเกมครั้งนี้เรารู้สึกแตกต่างจากครั้งที่แล้วบ้างไหม อย่างไร”

● กิจกรรมที่ 5.3 มองสองมุม (30 นาที)



1 แจกบอร์ดมองสองมุมชุดที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน พร้อมอธิบายบอร์ดว่าบนบอร์ดประกอบด้วยเหตุการณ์สองมุม โดยมุมที่หนึ่งจะเป็นชุดคำตอบของมุมมองเชิงบวกทั้ง ความคิด อารมณ์ การแสดงออก และมุมที่สองเป็นมุมมองที่เป็นลบต่อเหตุการณ์โดยมีทั้ง ความคิด อารมณ์ การแสดงออก ซึ่งทั้งสองมุมจะมีช่องว่างที่หายไปอยู่ (บอร์ดจะมีทั้งหมด 3 ชุด แต่ละชุดมี 4 ฉบับ แบ่งเป็นฉบับ A B C D โดยผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะได้ฉบับของบอร์ดแตกต่างกัน)

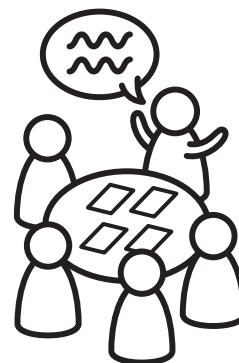
2 ผู้นำกิจกรรมจะเป็นคนอ่านโจทย์สถานการณ์แต่ละสถานการณ์ในบอร์ดให้ผู้เข้าร่วมทุกคนฟัง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้แข่งขันเลือกคำตอบจากตัวเลือกที่เตรียมไว้ นำไปวางบนบอร์ดของตนหลังจากฟังโจทย์แต่ละสถานการณ์จบแล้ว



3 ผู้เข้าร่วมที่ตอบถูกจะได้คะแนน
ช่องว่างละ 1 คะแนน ใครที่ตอบได้เร็วที่สุด
จะได้คะแนนพิเศษเพิ่ม



4 สรุปและแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก
ที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในแต่ละช่อง



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 5.3 มองสองมุม (10 นาที)

1. สรุปคะแนนและชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในแต่ละช่อง โดยผู้นำกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นด้วย เช่น
“ถ้าเป็นเรา เราจะตอบฝั่งไหน”
“นอกจากคำตอบเหล่านี้ เรายังสามารถตอบอะไรได้อีกบ้าง แล้วคำตอบนั้นจะอยู่ฝั่งไหนนะ”
“เราชอบคำตอบของฝั่งไหน เพราะอะไร”

2. ชวนพุดคุยในประเด็น

“จากที่เราทำกิจกรรมกันมา ก็จะเห็นว่าคำตอบมักมีความคิดทั้งด้านบวกและด้านลบ และความคิดเหล่านั้นก็ส่งผลถึงอารมณ์และการแสดงออกที่แตกต่างกัน พวกเรามีความคิดเห็นตรงนี้อย่างไรบ้าง”

3. ตัวอย่างการสรุป

“กิจกรรมนี้ก็ทำให้เห็นว่า ในแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรามันมีสองมุมมองนะ แล้วแต่ว่าเราจะเลือกมุมมองไหน เดี่ยวให้ทุกคนลองนึกดูแปะนิดว่าเรามักมองมุมไหนมากกว่ากัน ไม่ต้องตอบให้คิดเอาไว้ในใจ (เว้น 10 วินาที) เราต่างก็เข้าใจว่ามุมมองไหนที่น่าจะให้ผลดี แต่ด้วยสถานการณ์อาจเอื้อให้เราคิดไปมุมที่ลบมากกว่า เนื่องจากมาจากความเชื่อและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความคิดของเรา ทำให้เราแสดงออกหรือแสดงความรู้สึกไปในเชิงลบ และทำให้ผลที่ตามมาทำให้เรารู้สึกไม่ดี อย่างที่เราอาจจะเคยคิดหรือเคยพูดกับตัวเองว่า “รู้อย่างนี้...ดีกว่า”

ถึงอย่างนั้นเราก็สามารถฝึกความคิดอัตโนมัติของเราได้ ด้วยการที่ค่อย ๆ นั่ง และทบทวนความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือจะหยิบการ์ด ปรับความคิด..ชีวิตเปลี่ยน ขึ้นมาเป็นตัวช่วยในการทบทวนความคิดของเราก็ได้นะ”

● กิจกรรมที่ 5.4 คำเสริมพลัง (30 นาที)

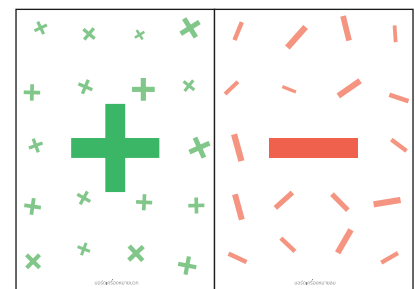
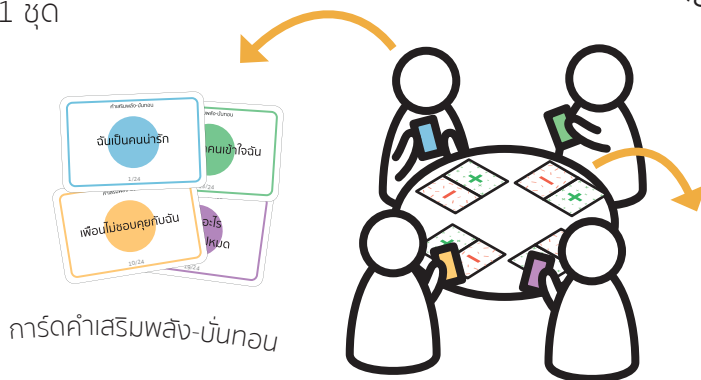
Tip: ควรมีการทำความเข้าใจเพิ่มเติมให้ผู้เข้าร่วมฯ
รับรู้ว่าความคิดนั้นทอน เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้



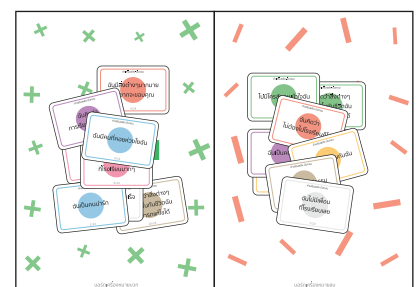
เป้าหมายและการมุ่งเน้นของกิจกรรม

บอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์

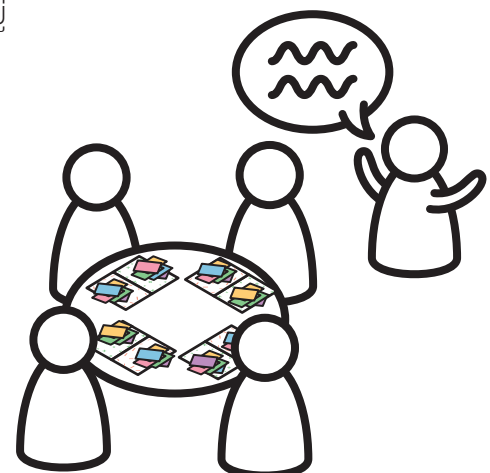
- 1 แจกบอร์ดเครื่องหมายบวกและเครื่องหมายลบ และแจกการ์ดคำเสริมพลัง-บันทึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด



- 2 ให้ผู้เข้าร่วมอ่านการ์ดคำเสริมพลัง-บันทึกที่ได้รับ แล้วแยกคำพูดที่เป็นข้อความเชิงบวกและเชิงลบลงในบอร์ดของตนเอง จากนั้นให้เลือกการ์ดคำพูดเสริมพลัง-บันทึกที่อยากจะพูดถึงเหตุการณ์นั้น หรือความคิดนั้นมาอย่างละสองใบ โดยใบที่เลือกอาจจะตรงกับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเคยเจอ หรือเป็นประสบการณ์บางอย่างที่ยังคงฝังแน่นอยู่ในกล่องความทรงจำ



- 3 เมื่อเลือกเสร็จแล้ว ผู้นำกิจกรรมชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายความคิด ความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังเหตุการณ์ หรือคำพูดที่เลือกขึ้นมา และชวนคิดต่อยอดสิ่งที่อาจเกิดขึ้นหากเราปรับเปลี่ยนสถานการณ์โดยใช้คำพูดที่เลือก และแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากการ์ดที่เลือกมา



4

จากนั้นเลือกการ์ดคำพูดด้านที่เป็นลบมา 1 ใบ ที่กวนใจอยู่ ในที่อยากจะให้มันออกไปจากชีวิต พร้อมอธิบายถึงความคิด ความรู้สึกที่เลือกขึ้นมา “อยากจะทำอะไรกับการดบ้นทอนหรือการ์ดเสริมพลังนี้” หรือ “อยากจะทำอะไรกับคำพูดด้านลบและด้านบวกเหล่านี้”



5

แลกเปลี่ยนทีละคนจนครบทุกคน



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 5.4 คำเสริมพลัง (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น
“กิจกรรมนี้เป็นยังไงบ้าง เกิดความรู้สึกอะไรขึ้นกับเราบ้าง”
2. ให้ผู้เข้าร่วมเลือกการ์ดในบอร์ดเครื่องหมายบวก-ลบ ที่เป็นคำพูดเสริมพลัง ภายใต้โจทย์
“มีข้อความไหนบ้างไหมที่สามารถเป็นตัวช่วยให้เราผ่านเรื่องราวยาก ๆ ในชีวิตนี้ได้ (ให้ผู้เข้าร่วมเลือกมา 1 ใบ) ให้เราเก็บการ์ดใบนี้ ไว้เป็นต้นทุน เป็นกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไปนะ”

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 5 (Reflection) (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น
“ชอบกิจกรรมไหนมากที่สุด在这次”
แลกเปลี่ยนกันในประเด็น
“เราคิดว่าข้อความหรือคำพูด บวก ลบ ส่งผลต่อวิธีคิดของเราอย่างไร”

กระบวนการครั้งที่ 6

ก้าวต่อไปของเรา
ที่ดีกว่าเดิม

วัตถุประสงค์

ฝึกทักษะการกล้ายืนหยัดเพื่อตนเอง (Assertiveness) และกล้าที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเอง
ไม่ต้องการหรือไม่ถูกต้อง รวมทั้งเข้าใจบริบทของสังคมที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่าง ๆ
ที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

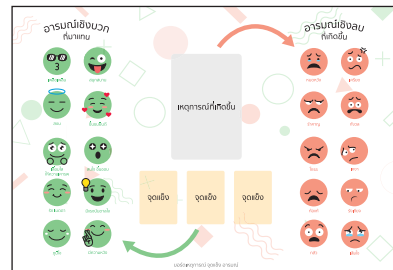
กิจกรรมที่ 6.1 การใช้คอินจุดแข็ง

1. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก



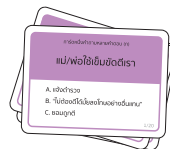
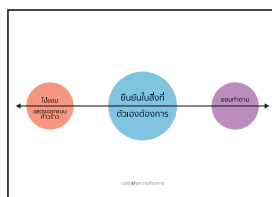
กิจกรรมที่ 6.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์

1. บอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์
2. การ์ดรูปภาพเหตุการณ์ (ข)
3. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก
4. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ
5. กระดุมบอกอารมณ์



กิจกรรมที่ 6.3 หนึ่งคำถามหลายคำตอบ

1. บอร์ดเส้นความต้องการ
2. การ์ดหนึ่งคำถามหลายคำตอบ (ก)
3. กระดุมบอกความต้องการ



กิจกรรมที่ 6.4 แต่งเติมเรื่องราว

1. ใบงานการ์ตูน 4 ช่อง
2. ปากกา สี

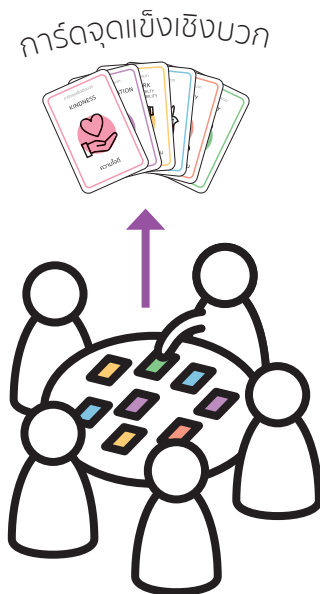


ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

● กิจกรรมที่ 6.1 การใช้คตินจุดแข็ง (10 นาที)



- 1 ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดจุดแข็งทั้งหมดไว้บนโต๊ะ
- 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกจุดแข็งที่ตนเองใช้บ่อยที่สุดในช่วง 2 สัปดาห์ คนละ 1 – 3 ใบ
- 3 แลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับจุดแข็ง ที่แต่ละคนได้เลือกขึ้นมา “ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยว่าเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เราถึงคิดว่าเราใช้จุดแข็งนี้บ่อย ๆ ”



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

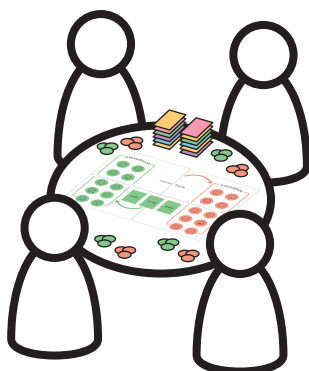
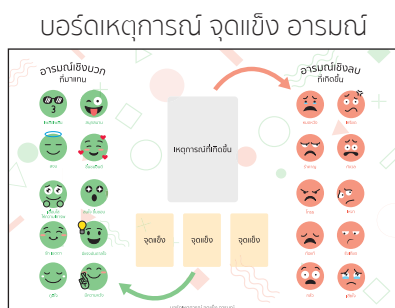
● กิจกรรมที่ 6.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์ (Strengths Cognitive Game) (40 นาที)



Tip: การ์ดเหตุการณ์สามารถเปลี่ยนแปลง หรือสามารถใช้ข่าวจากโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ได้ตามหัวข้อที่อยากให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยน หรือที่กำลังเป็นประเด็นของสังคมขณะนั้น

หมายเหตุ หากเลือกเหตุการณ์เกี่ยวกับ ความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็ก เช่น ข่าวข่มขืน ข่าวละเมิดต่อเด็ก ผู้นำกิจกรรมควรให้คำชี้แจงหรือแสดงข้อความว่า “ความรุนแรงต่อผู้หญิงและเด็กเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชน เด็กที่ถูกกระทำ มีสิทธิได้รับความคุ้มครอง” เพราะในกรณีที่เกิดถูกละเมิด ข้อความนี้จะช่วยให้เด็กที่ถูกกระทำไม่โทษตนเอง ส่วนเด็กที่ยังไม่ได้เปิดเผยปัญหา จะได้รับความกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องที่ถูกรกระทำ

- 1 วางอุปกรณ์บนโต๊ะ และแจกการ์ดจุดแข็งเชิงบวก
การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ กระดุมบอกอารมณ์
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



กระดุมบอกอารมณ์/บอกความต้องการ



การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ



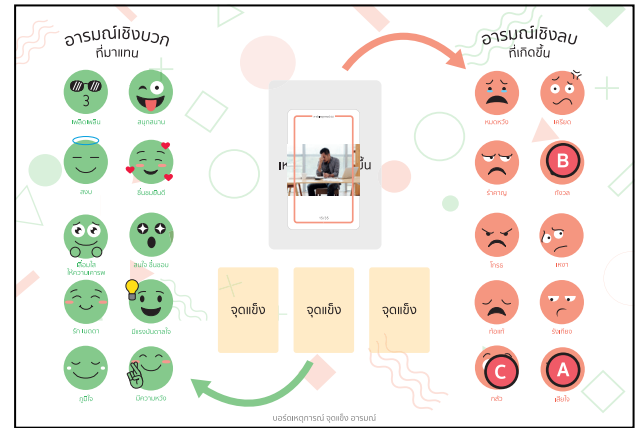
การ์ดจุดแข็งเชิงบวก



การ์ดเหตุการณ์ (ข)

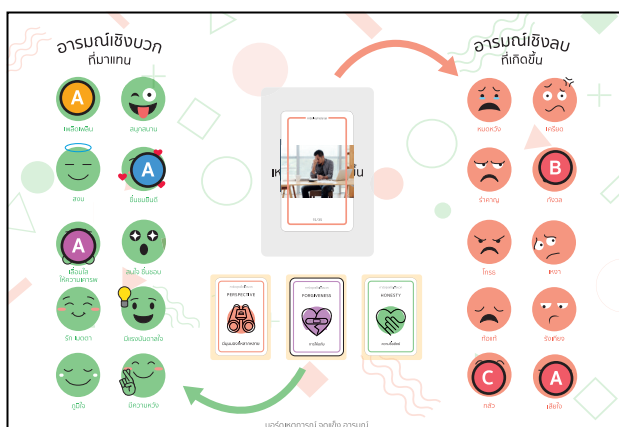
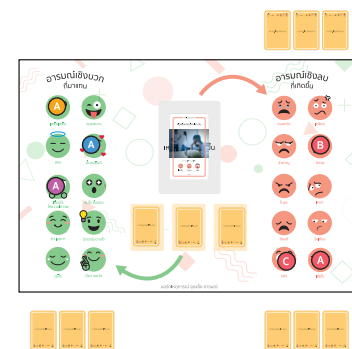


2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้ที่ได้เริ่มก่อน (ผู้เล่น) เปิดการ์ดสถานการณ์ (ที่ตนเองเลือก) แล้ววางไ้บนบอร์ด เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์ หลังจากนั้น วางกระดุมตามอารมณ์ด้านลบ ที่ตนเองรู้สึก ถ้าเกิดเหตุการณ์เดียวกับใน การ์ดขึ้นกับตนเอง



3 ผู้เล่น “เลือกการ์ดจุดแข็งมา 3 จุดแข็ง ที่จะช่วยให้สามารถแก้ไขเหตุการณ์บนบอร์ด ที่เลือกได้” แล้วเลือกการ์ดอารมณ์ด้านบวก ที่จะเกิดขึ้นหลังจากแก้ไขสถานการณ์แล้ว ให้คว่ำการ์ดไว้ในบอร์ด

4 ให้ผู้เข้าร่วมที่เหลือ (ผู้ทาย) ทายว่าผู้เล่น เปิดการ์ดสถานการณ์เลือกจุดแข็งอะไร โดยใช้การ์ดจุดแข็งที่ตนเองมีอยู่ จากนั้นให้ทายอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจาก แก้ไขสถานการณ์แล้ว โดยวางกระดุมไ้บน บอร์ดด้านที่เป็นอารมณ์เชิงบวก



5 เปิดการ์ดเฉลย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทุกคนอธิบายมุมมองของตนเองที่เลือกวิธีการใช้จุดแข็งในการแก้ไขสถานการณ์ โดยผู้ที่ทายถูกจะได้ 1 คะแนนในแต่ละจุด ที่ทายถูก ผู้เล่นที่เปิดการ์ดเหตุการณ์ จะได้คะแนนตามจำนวนคนที่ตอบถูก

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 6.2 เหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์

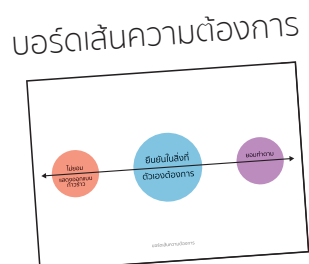
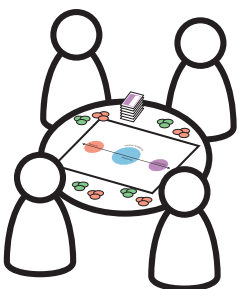
(Strengths Cognitive Game) (10 นาที)

1. สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 6.2
2. ชวนพูดคุยในประเด็น
“เกมนี้เป็นยังไงบ้าง คุณ ๆ ไหม”
“คำว่า ‘คิดอย่างไร เราเลือกได้’ มีใครลองเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันบ้างแล้วหรือยัง
เป็นยังไงบ้าง มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไหม มาแชร์กัน”
3. พูดถึงการ์ดอีกครั้ง “อย่าลืมหยิบการ์ด ปรับความคิด..ชีวิตเปลี่ยน ขึ้นมาช่วยเราทบทวนความคิดของเรา
นะ จะได้ทำตามตัวเองให้ทันว่าอะไรที่ทำให้เราคิดแบบนี้ ทำให้เรารู้สึกและแสดงออกแบบนี้ แล้วเรา
อยากจะปรับเปลี่ยนอะไรตรงไหนไหม”

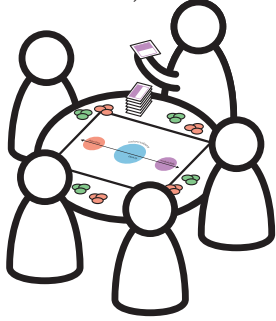
● กิจกรรมที่ 6.3 หนึ่งคำถาม หลายคำตอบ (25 นาที)



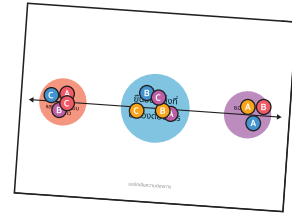
- 1 แจกกระดุมบอกความต้องการ (A, B, C)
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน พร้อมกับ
วางบอร์ดเส้นความต้องการลงบนโต๊ะ



- 2** ผู้เข้าร่วมกิจกรรม/ผู้นำกิจกรรม
หยิบการ์ดคำถาม
“หนึ่งคำถามหลายคำตอบ”
ขึ้นมาอ่านออกเสียงให้ทุกคนฟัง
(อ่านตัวเลือกด้วย)



- 3** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องวางกระดุมบอก
ความต้องการของแต่ละตัวเลือกลงบนบอร์ด
เส้นความต้องการให้ถูกต้อง (การยอมทำตาม
การไม่ยอมทำและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การ
ยืนหยัดเพื่อตัวเอง)



- 4** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่วางกระดุมความต้องการ
ได้ถูกต้องและเร็วที่สุดจะได้ 1 คะแนน

- 5** สรุปและแลกเปลี่ยนไปในแต่ละข้อ
ถึงเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น
จากการเลือกแต่ละทาง

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 6.3 หนึ่งคำถาม หลายคำตอบ (10 นาที)

- สรุปคะแนนกิจกรรมที่ 6.3
- ชวนพูดคุยในประเด็น
“เราได้อะไรจากการเล่นเกมนี้บ้าง”
“พวกเรามีความคิดเห็นอย่างไรกับ ‘การยอมทำตาม การไม่ยอมทำและแสดงพฤติกรรม
ก้าวร้าว การยืนหยัดเพื่อตัวเอง’ บ้าง”
- ตัวอย่างการสรุป
“กิจกรรมนี้ก็ทำให้เราเห็นว่าในแต่ละสถานการณ์ เราเลือกที่จะแสดงออกไปอย่างไรได้บ้าง
การแสดงออกทั้ง 3 แบบนี้ ไม่มีอันไหนที่ถูก หรืออันไหนที่ผิด แต่มันจะมีอันหนึ่งที่เป็นการแสดงออก
ที่เหมาะสมที่จะแสดงออกอยู่นะ เหมาะสมในที่นี้ก็คงดูได้จากผลที่จะตามมาซึ่งส่งผลต่อทั้งความรู้สึก
ของตัวเองเราเอง และความรู้สึกของคนที่อยู่ตรงหน้า สุดท้ายนี้เราเองก็เลือกได้นะว่าเราจะแสดงออก
ต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไรให้เหมาะสมที่สุด”

● กิจกรรมที่ 6.4 แต่งเติมเรื่องราว (30 นาที)

Tip: ในการพูดคุยแลกเปลี่ยนมุมมองความคิด
ที่แต่งเติมอาจทำให้ผู้เข้าร่วมฯ
เกิดการระลึกถึงเรื่องราวที่เคยมีประสบการณ์
ผู้นำกิจกรรมควรติดตามและให้ความช่วยเหลือ
เมื่อผู้เข้าร่วมฯ รู้สึกไม่ดีหลังจบกิจกรรม



- 1 แจกใบงานการ์ตูน 4 ช่อง พร้อมอธิบายโจทย์
“ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดหรือเขียนประโยคคำพูด
ที่ใช้ในการแต่งเติมเรื่องราวให้สมบูรณ์ ด้วยการ
ยืนยันความคิด และการปฏิเสธการกระทำที่ยืนยัน
การยืนยันความคิด”



- 2 ใ้เวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรม
ทำใบงานการ์ตูน 4 ช่อง

- 3 แลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิดที่แต่งเติม
เข้าไปในเรื่องราวของแต่ละคน วาดอะไรลงไป
ตามความต้องการของผู้เข้าร่วมว่าอยาก
จะแลกเปลี่ยนในเรื่องใด ผู้นำกิจกรรมอาจจะ
ถามว่า “เคยเจอเหตุการณ์ในใบงานหรือไม่/เป็น
อย่างไร” ถ้าตอบว่าไม่ ให้ลองถามต่อว่า
“แล้วถ้าเกิดขึ้นกับเราจะทำอะไร/ให้ผู้เข้าร่วม
เล่าอธิบายที่ตนเองเขียนในใบงาน”

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 6.4 แต่งเติมเรื่องราว (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น

“สถานการณ์ไหนที่เราคิดว่าน่าสนใจ หรือตอบยากที่สุดในใบงานนี้ พอเล่าได้ไหมว่าเพราะอะไรเราถึงคิดว่าน่าสนใจ หรือเพราะอะไรถึงคิดว่ายาก ให้เลือกมาคนละ 1 สถานการณ์”

2. ให้เล่าทีละคน โดยหลังจากผู้เข้าร่วมเล่าเสร็จแล้ว ให้ถามผู้เข้าร่วมทุกคนต่อไปว่า

“แล้วเราคิดว่าในสถานการณ์นี้ ตัวละครตัวไหน ควรเพิ่มจุดแข็งด้านไหน เพื่อช่วยให้ผ่านเหตุการณ์นี้ไปได้บ้าง” ซึ่งผู้เข้าร่วมทุกคนจะได้แสดงความคิดเห็นด้วย

3. ฝากไว้ในช่วงสุดท้าย

“ต่อไปในอนาคตเราอาจจะเจอเรื่องที่ยาก ๆ เข้ามาอีก ก็ให้เราหยิบการ์ดเสริมพลังมาเป็นอีกหนึ่งกำลังใจในการผ่านเรื่องยาก ๆ นั้นมานะ”

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 6 (Reflection) (10 นาที)

1. หลังจากพูดคุยกันเสร็จแล้วให้ชวนผู้เข้าร่วมเขียนทบทวนในสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดการรับรู้ถึงช่วงเวลานั้นให้ชัดเจนที่สุด (ไม่ต้องแชร์)

กระบวนการครั้งที่



เรียนรู้และจัดการ
เพื่อสร้างคุณค่า
ในความสัมพันธ์
ในชีวิตของเรา

วัตถุประสงค์

ฝึกทักษะการกล้ายืนหยัดเพื่อตนเอง (Assertiveness) และกล้าที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการหรือไม่ถูกต้อง รวมทั้งเข้าใจบริบทของสังคมที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

อุปกรณ์

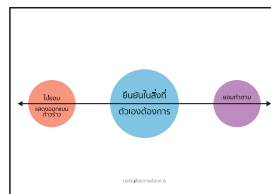
กิจกรรมที่ 7.1 การเช็กอินความรู้สึก

1. การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ



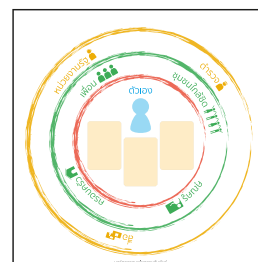
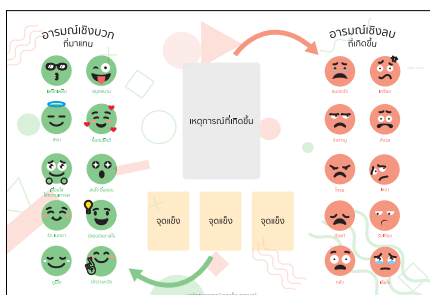
กิจกรรมที่ 7.2 หนึ่งคำถามหลายคำตอบ Version 2

1. บอร์ดเส้นความต้องการ
2. การ์ดหนึ่งคำถามหลายคำตอบ (ข)
3. โฟสอิก
4. ปากกา ดินสอ



กิจกรรมที่ 7.3 วงกลมแห่งความสัมพันธ์

1. บอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง และ อารมณ์
2. การ์ดข่าวสถานการณ์
3. การ์ดจุดแข็งเชิงบวก
4. กระดุมบอกอารมณ์
5. บอร์ดวงกลมแห่งความสัมพันธ์
6. โฟสอิก
7. ปากกา ดินสอ



ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation)

● กิจกรรมที่ 7.1 การใช้คลื่นความรู้สึก (15 นาที)

Tip: การรับรู้อารมณ์ของผู้เข้าร่วม การสังเกตอารมณ์ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงอาการเครียดภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ ซึ่งเป็นอาการของ Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) ดังนั้นผู้นำกิจกรรมควรให้ความรู้เกี่ยวกับอาการ PTSD และการให้ข้อมูลเกี่ยวกับทักษะในการปรับตัว (coping skill) จะเป็นผลดีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมในด้านการจัดการอารมณ์



- 1 ผู้นำกิจกรรมทบทวนการเกิดอารมณ์ลงบนโน้ต
- 2 จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา 1-3 อารมณ์
- 3 แลกเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

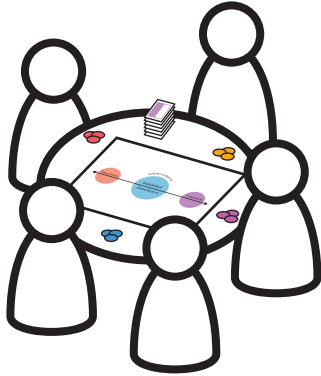
ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

● กิจกรรมที่ 7.2 หนึ่งคำถาม หลายคำตอบ Version 2 (30 นาที)

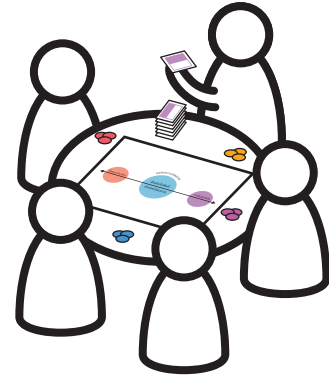
Tip: การแสดงบทบาทสมมติ (role play) ในคำถามจะทำให้เข้าใจ และสัมผัสความรู้สึกได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น



- 1** แจกโพสอิทให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
พร้อมกับวางบอร์ดเส้นความต้องการ
ลงบนโต๊ะ



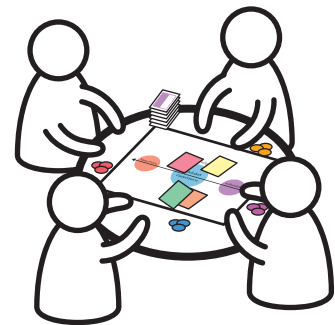
- 2** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหรือผู้นำกิจกรรมหยิบ
การ์ดคำถามหนึ่งคำถามหลายคำตอบ
ขึ้นมาพร้อมอ่านออกเสียงให้ทุกคนฟัง



- 3** ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนแสดง
ความคิดเห็นของตนเองในสถานการณ์
ลงในกระดาษโพสอิทมา 3 ตัวเลือก
(การยอมทำตาม การไม่ยอมหรือ
การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การยื่นหยัด
เพื่อตนเอง)



- 4** นำกระดาษโพสอิทที่เขียนแสดงความคิดเห็น
แปะลงไปบนบอร์ดเส้นความต้องการ
ทั้ง 3 ตัวเลือก



- 5** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่แปะโพสอิทลงในแต่ละ
ตัวเลือกจะต้องอธิบายหรืออ่านสิ่งที่ตนเอง
เขียนโพสอิทให้ผู้เข้าร่วมที่เหลือฟัง
แล้วช่วยกันตัดสินใจ (2 ใน 3 เสียง) ว่าความคิด
เห็นนั้น ๆ สามารถใช้ให้เป็นตัวเลือกใน
ความต้องการทั้ง 3 ได้หรือไม่

- 6** สรุปและแลกเปลี่ยนไปในแต่ละข้อ
ถึงเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้น
จากการเลือกแต่ละทาง

ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 7.2 หนึ่งคำถาม หลายคำตอบ Version 2 (10 นาที)

1. ตัวอย่างการสรุป

“เป็นยังไงบ้าง กิจกรรมนี้คุณ ๆ ไหม แต่เพิ่มเติมคือเราได้ลองแสดงบทบาทสมมติกันไปด้วย ทำให้เราเห็นเหตุการณ์ที่เสมือนจริงขึ้นมา แล้วได้เห็นว่าสิ่งที่เรามีหลาย ๆ คำตอบก็ทำให้เรามีตัวเลือกที่จะแสดงออกต่อแต่ละเหตุการณ์อย่างเหมาะสมตามเหตุผลที่แต่ละคนได้ให้มา ดังนั้นในแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ลองมองหาหลาย ๆ คำตอบ หลาย ๆ ตัวเลือก หรือหลาย ๆ ทางออกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเรานะ”

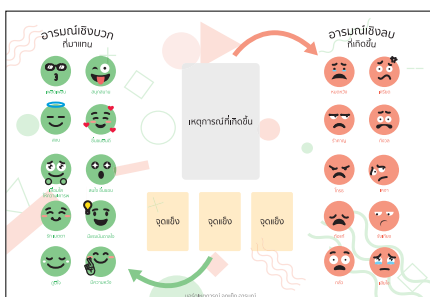
● กิจกรรมที่ 7.3 วงกลมแห่งความสัมพันธ์ (60 นาที)

Tip: การเลือกการ์ดข่าวหรือเหตุการณ์ต้องระมัดระวังเนื่องจากเนื้อหาในเหตุการณ์อาจทำให้ผู้เข้าร่วมระลึกถึงเรื่องราวที่ตนเองเจอหรืออาจทำให้เกิดความไม่สบายใจได้

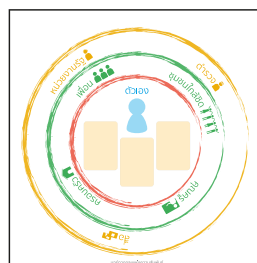


1 วางอุปกรณ์บนโต๊ะ และแจกการ์ดจุดแข็ง การ์ดอารมณ์ กระดุมบอกอารมณ์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

บอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์



บอร์ดวงกลมแห่งความสัมพันธ์



การ์ดจุดแข็งเชิงบวก



การ์ดอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ



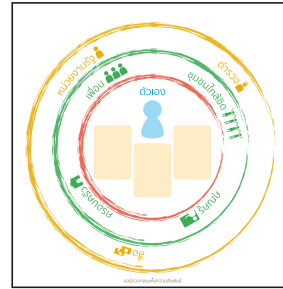
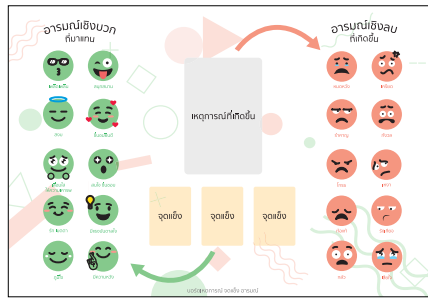
การ์ดเหตุการณ์



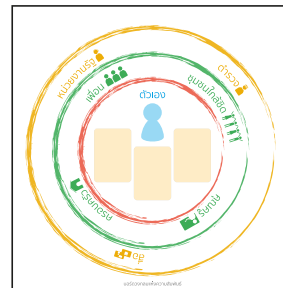
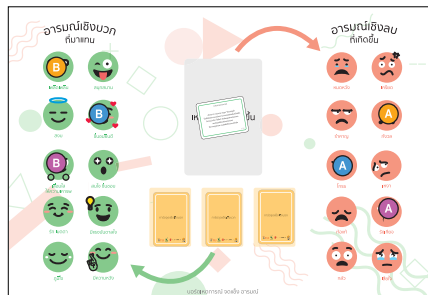
บอร์ดวงกลมแห่งความสัมพันธ์



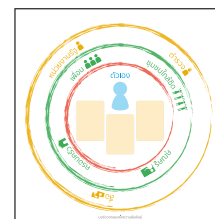
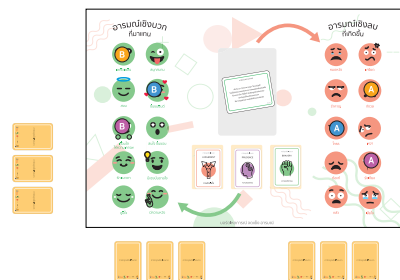
- 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ได้เริ่มก่อน (ผู้เล่น) เปิดข่าวการตัดสินใจสถานการณ์ (ที่ตนเองเลือก) แล้ววางไว้บนบอร์ดเก หลังจากนั้นวางกระดุมตามอารมณ์ด้านลบที่ตนเองรู้สึกลงในบอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์



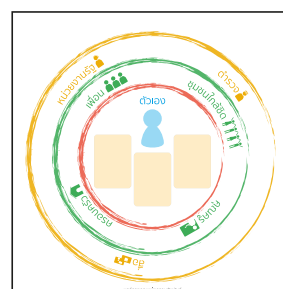
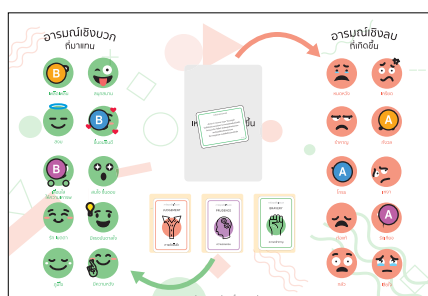
- 3 ผู้เล่น “เลือกเป็นคนใดคนหนึ่งเหตุการณ์หรือข่าวแล้วจึงเลือกการ์ดจุดแข็งมา 3 จุดแข็งที่จะช่วยให้สามารถแก้ไขสถานการณ์บนบอร์ดที่เลือกได้” แล้วเลือกการ์ดอารมณ์ด้านบวกที่จะเกิดขึ้นหลังจากแก้ไขสถานการณ์แล้ว ให้คว่ำการ์ดไว้ในบอร์ดเหตุการณ์ จุดแข็ง อารมณ์



- 4 ให้ผู้เข้าร่วมที่เหลือ (ผู้ทาย) ทายว่าผู้เล่นเลือกจุดแข็งอะไร โดยใช้การ์ดจุดแข็งที่ตนเองมีอยู่ แล้วคว่ำไว้ จากนั้นทายอารมณ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจากแก้ไขสถานการณ์แล้ว โดยวางกระดุมไว้บนบอร์ดด้านที่เป็นอารมณ์เชิงบวก

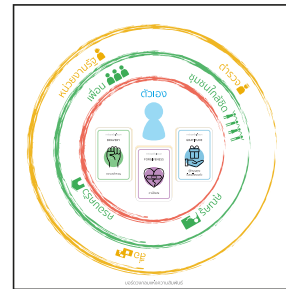
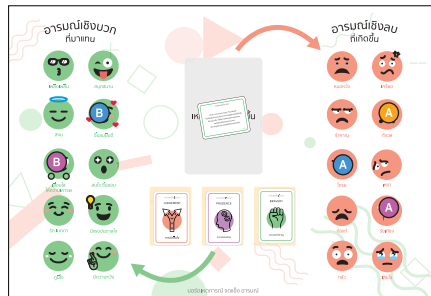


- 5 ผู้เล่นเปิดการ์ดเฉลย โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนอธิบายมุมมองของตนเองที่เลือกวิธีการใช้จุดแข็งในการแก้ไขสถานการณ์ ผู้ที่ทายถูกจะได้ 1 คะแนนในแต่ละจุดที่ทายถูก ผู้เล่นจะได้คะแนนตามจำนวนคนที่ตอบถูก



6

หลังจากการอธิบายมุมมองของตนเองในการเลือกวิธีการใช้จุดแข็ง สำหรับแก้ไขสถานการณ์เสร็จสิ้น ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนย้ายจุดแข็งที่ตนเลือกและกาย มาไว้ที่บอร์ดวงกลมความสัมพันธ์ของตนเอง



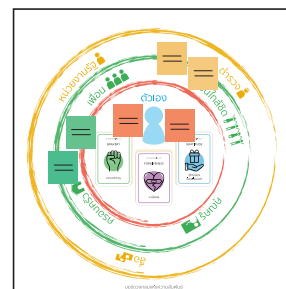
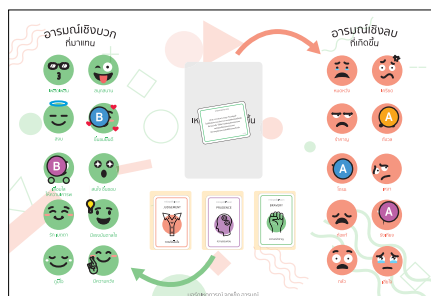
7

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมภายใต้โจทย์ “เราเป็นคนในเหตุการณ์นั้น เราจะแก้ไขหรือแก้ปัญหานั้นอย่างไร” โดยให้เขียนแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอะไรกับคนในแต่ละวงลงในโพสอิท จะเขียนแสดงความคิดเห็นที่ข้อก็ได้ จากนั้นให้นำโพสอิทแปะลงในแต่ละวงตามที่ได้แสดงความคิดเห็น ซึ่งบอร์ดวงกลมแห่งความสัมพันธ์จะมีวงกลมอยู่ 3 ระดับ

วงกลมที่ 1 คือ ตนเอง ตนเองจะทำอะไร ทำอย่างไร ในสิ่งที่สามารถทำได้ กับตนเองในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น คิดอย่างไร จัดการกับการแสดงออกอย่างไร ทำอย่างไรกับร่างกาย ความคิด ความรู้สึก

วงกลมที่ 2 คือ เพื่อน ครอบครัว คุณครู หรือโรงเรียน คนใกล้ชิดรวมถึงชุมชนที่อยู่ใกล้ ๆ

วงกลมที่ 3 คือ ความสัมพันธ์ที่อยู่ไกลออกไปเป็นหน่วยงานรัฐ สื่อ ตำรวจ หรือหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ที่อาจจะไม่ได้เจอบ่อย ๆ แต่สามารถไปขอความช่วยเหลือ ขอความร่วมมือได้



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 7.3 วงกลมแห่งความสัมพันธ์ (10 นาที)

1. ตัวอย่างการสรุป

“กิจกรรมนี้ก็จะคล้าย ๆ กับที่เราเคยเล่นกันไป พวกเราสังเกตเห็นไหมว่ามีอะไรเพิ่มขึ้นมานั่นก็คือ ‘วงกลมแห่งความสัมพันธ์นั่นเอง’ วงกลมนี้ทำให้เราเห็นเนอะว่ารอบข้างเรามีใครอีกบ้างที่สามารถช่วยเหลือเราจากสถานการณ์ที่ยาก ๆ ที่ทำให้เราเกิดอารมณ์เชิงลบ ที่จะพาเราผ่านสถานการณ์ยาก ๆ นั้นไป ทำให้เราเกิดอารมณ์เชิงบวกขึ้นอีกครั้ง”

2. ให้ผู้เข้าร่วมได้ใช้เวลากับตัวเองเล็กน้อย

“เดี๋ยวจะให้ทุกคนได้ลองเขียนทบทวนนะว่าหากเจอสถานการณ์เชิงลบ แบบในการ์ดเหตุการณ์ เราอยากหรือต้องการให้ใครอยู่ข้าง ๆ เพื่อช่วยเราผ่านเหตุการณ์ยาก ๆ ตรงนั้นไปบ้าง (ไม่ต้องแชร์)”

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 7 (Reflection) (10 นาที)

1. 1.ชวนพูดคุยในประเด็น

“ชอบกิจกรรมไหนที่สุด เพราะอะไร”

“กิจกรรมครั้งนี้ เราได้เรียนรู้ หรือเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง”

2. ตัวอย่างการสรุป

“กิจกรรมครั้งนี้ทำให้เรามองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ที่จะทำให้เราเห็นถึงมุมมองว่า เราเลือกได้ว่าจะเป็นคนกลุ่มไหนในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะเป็นการปฏิเสธอย่างก้าวร้าวกลับไป แสดงความเย็นหยดในจุดยืนของตัวเอง หรือจะยอมทำตามน้ำไป นอกจากนี้ยังทำให้เห็นว่าในสถานการณ์นั้น ๆ เรามีความสัมพันธ์กับใครบ้าง มีใครอยู่รอบข้างเราบ้างนะ”

กระบวนการครั้งที่ 8

คุณค่าและเป้าหมาย ในชีวิตของเรา

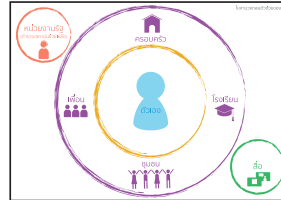
วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ออกแบบชีวิตที่มีความหมาย เชื่อมโยงจุดแข็งที่ได้เรียนรู้กับสิ่งที่เป็นในปัจจุบัน ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองในการมีชีวิตอยู่ และมองเห็นตัวช่วยของชีวิตที่อยู่รอบตัวทั้งในรูปแบบที่ ใกล้ชิด และรูปแบบของสถาบันทางสังคมต่าง ๆ ที่มีอยู่ อันจะเป็นต้นทุนสำคัญในการใช้ชีวิตต่อไป ในอนาคต

อุปกรณ์

กิจกรรมที่ 8.1 วงกลมตัวช่วยของจีน

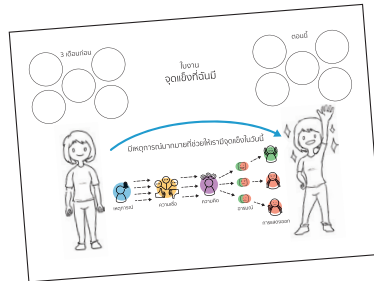
1. ใบงานวงกลมตัวช่วยของจีน
2. ปากกา ดินสอ
3. การ์ดตัวช่วยยามฉุกเฉิน



หมายเหตุ: ใบงานทั้งหมดผู้เข้าร่วมสามารถเอากลับไปได้ โดยให้ผู้นำกิจกรรมถ่ายรูปไว้เท่านั้น

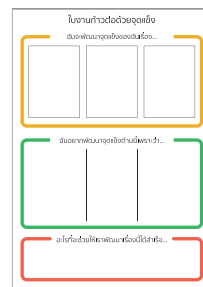
กิจกรรมที่ 8.2 จุดแข็งที่ฉันมี

1. ใบงานจุดแข็งที่ฉันมี
2. การ์ดจุดแข็ง
3. ปากกา ดินสอ



กิจกรรมที่ 8.3 ก้าวต่อด้วยจุดแข็ง

1. ใบงานก้าวต่อด้วยจุดแข็ง
 2. การ์ดจุดแข็ง
 3. ปากกา ดินสอ
- และ อุปกรณ์กิจกรรมทั้ง 7 ครั้ง
ก่อนหน้าทั้งหมด



ขั้นเตรียมความพร้อม (Preparation) (10 นาที)

1. ทบทวนกิจกรรมที่ได้ทำทั้งหมด โดยอธิบายทบทวนทีละกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินและให้คะแนนกิจกรรม ในด้านความพึงพอใจ (ความชอบ) และความมีประโยชน์ (ประเมินจากความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง)

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (Action)

● กิจกรรมที่ 8.1 วงกลมตัวช่วยของฉัน (30 นาที)



- 1 นำใบงานวงกลมตัวช่วยของฉันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
- 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนรายชื่อเบอร์โทรบุคคลหรือหน่วยงานที่ตนเองสามารถที่จะขอความช่วยเหลือ หรือเป็นบุคคลที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกว่าเป็นคนที่คอยให้การสนับสนุน หรือผู้ให้คำแนะนำเมื่อเกิดเหตุการณ์บางอย่างขึ้น



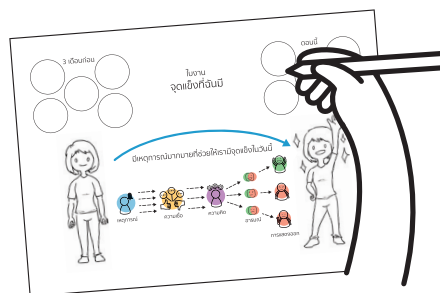
ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 8.1 วงกลมตัวช่วยของฉัน (10 นาที)

1. ชวนพูดคุยในประเด็น
“ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนแชร์ว่า ในวงกลมเราใส่ชื่อของใครไปบ้าง แล้วทำไมถึงเติมชื่อของพวกเขา”
“เราเห็นว่า ‘วงกลมตัวช่วยของฉัน’ มีประโยชน์ และช่วยเราอย่างไรบ้าง เมื่อต้องออกไปใช้ชีวิตหลังจากนี้”
2. แจกการ์ดตัวช่วยยามฉุกเฉิน

● กิจกรรมที่ 8.2 จุดแข็งที่ฉันมี (30 นาที)



- 1 นำใบงานจุดแข็งที่ฉันมี
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
- 2 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
ลองนึกดูว่าเมื่อ 3 เดือนที่แล้ว
ตนเองมีจุดแข็งอะไรบ้าง แล้วเขียนลงในใบงาน
- 3 จากนั้นลองนึกดูว่าปัจจุบัน ตนเองมีจุดแข็งอะไรบ้าง แล้วเขียนลงอีกด้านของใบงาน
ถ้าหากว่ายังมีจุดแข็งเดิมของ 3 เดือนที่แล้วอยู่ก็สามารถนำมาเขียนลงไปได้
- 4 จากนั้นสลับกันเขียนถึงจุดแข็งของเพื่อนที่เราเห็น หรือที่เราคิดว่าเขามีจุดแข็งด้านนี้
พร้อมทั้งอธิบาย (ผู้นำกิจกรรมสามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้ได้)



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 8.2 จุดแข็งที่ฉันมี (10 นาที)

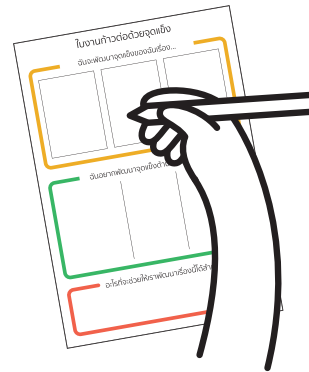
1. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้แชร์ว่า มีจุดแข็งอะไรเพิ่มเติม หรือเปลี่ยนไปไหมอย่างไร
2. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนพูดถึงว่า มีความรู้สึกหรือมีความเห็นอย่างไรบ้างกับจุดแข็งที่เพื่อนมองเห็นเรา

● กิจกรรมที่ 8.3 ก้าวต่อด้วยจุดแข็ง (30 นาที)



1 นำใบงานก้าวต่อด้วยจุดแข็ง
ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน

2 ให้ผู้เข้าร่วมเลือกจุดแข็งที่ตนเองอยากจะพัฒนา
มา 3 จุดแข็ง พร้อมทั้งเขียนเหตุผล
ที่อยากจะพัฒนา และวิธีการพัฒนาลงในใบงาน



ขั้นสรุปผล กิจกรรมที่ 8.3 ก้าวต่อด้วยจุดแข็ง (10 นาที)

1. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้แชร์ว่า จุดแข็งที่อยากพัฒนา และวิธีการพัฒนาจุดแข็งเหล่านั้นเป็นอย่างไร

ชวนพูดคุยหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการ ครั้งที่ 8 (Reflection) (10 นาที)

1. สรุปคะแนนของแต่ละกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมให้คะแนน ทั้งด้านความพึงพอใจ และด้านประโยชน์
2. ชวนพูดคุยในประเด็น
“เหตุการณ์อะไรที่ทำให้เรารู้สึกว่าวันนี้เรามีจุดแข็งเพิ่มขึ้นมา อะไรที่ทำให้เราคิดแบบนั้น”

เงื่อนไขการนำชุดเครื่องมือฯ ไปใช้

ชุดเครื่องมือฯ นี้ พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้ดูแล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือคุณครู ที่ทำงานอยู่ที่บ้านพักพิงสำหรับเด็กและเยาวชนที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ หรือกลุ่มเด็กและเยาวชนทั่วไป

ได้สามารถนำไปใช้ในการจัดกระบวนการป้องกันเชิงรุก (Proactive prevention program) เพื่อเป็นการเสริมพลัง เพิ่มทุนทางจิตใจ และเพิ่มภูมิคุ้มกันทางความคิดสำหรับเด็กและเยาวชน ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อย่างไรก็ตามชุดเครื่องมือฯ นี้ไม่สามารถนำไปใช้ได้ในทุกบริบท ดังนั้นการนำไปประยุกต์ใช้ควรแสวงหาความรู้และนวัตกรรมเพื่อนำมาปรับประยุกต์กระบวนการและวิธีการจัดการพฤติกรรมเชิงบวกของวัยรุ่นได้จริง และเหมาะสมกับบริบทพื้นที่ จึงมีคำแนะนำในการจัดกระบวนการ ดังต่อไปนี้



1. การเตรียมตัว/เตรียมความพร้อมของผู้จัดกระบวนการ



- การยอมรับ เปิดใจ และปรับทัศนคติของตนเองเกี่ยวกับแนวคิด การพัฒนาเด็กและเยาวชนเชิงบวก ที่อยู่บนความเชื่อพื้นฐานว่า เด็กทุกคนสามารถที่จะปรับเปลี่ยนชุดวิธีคิด และพฤติกรรมของตนเองได้



- ควรทำความเข้าใจบริบท และความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้สามารถเลือกใช้สถานการณ์ ตัวอย่างในกระบวนการ แต่ได้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย



- ควรมีความเข้าใจเป้าหมาย โปรแกรมฯ และแนวทาง การนำไปใช้อย่างครบถ้วน ผ่านการศึกษาเอกสาร สื่อ การเรียนรู้ออนไลน์ของทาง ชุดเครื่องมือฯ และวางแผน การจัดกิจกรรมให้ สอดคล้องและเหมาะสมกับ บริบทของกลุ่มเป้าหมาย



- ศึกษากรณีตัวอย่างจริง ของการจัดการ ส่งเสริม และพัฒนาเยาวชนกลุ่ม เปราะบางอื่น เพื่อให้เข้าใจ กระบวนการและมีคลัง ความรู้เพิ่มเติมในการนำมา ประยุกต์ร่วมกับชุดเครื่องมือฯ



2. เชื้อไขการนำชุดเครื่องมือไปใช้



- เข้าใจเป้าหมายของการสร้างชุดเครื่องมือฯ ของผู้พัฒนาชุดเครื่องมือฯ นี้ พัฒนามาจากความต้องการในการเสริมสร้างพลังให้กับกลุ่มเป้าหมายที่ได้รับความกระทบกระเทือนทางจิตใจ จึงทำให้ลักษณะของชุดเครื่องมือมีการไล่ระดับของการสะท้อนคิดและการประเมินการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป



- เชื้อไขการนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมายอื่น
หากมีการนำไปใช้ในกลุ่มเป้าหมายอื่น ควรปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย บริบทพื้นที่ สถานการณ์สังคม และการจัดกระบวนการตามหน่วยการเรียนรู้ของชุดเครื่องมือฯ นั้นสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมายและบริบท

90/8
mins times

- เชื้อไขด้านเวลาและจำนวนครั้ง
ควรกำหนดเวลาของการใช้ชุดเครื่องมือฯ ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ไม่น้อยกว่า 90 นาที และออกแบบช่วงเวลาให้มีความต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 8 ครั้ง เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดของการนำชุดเครื่องมือฯ ไปใช้



3. การประยุกต์ใช้ชุดเครื่องมือฯ



- การเลือกสถานการณ์ เครื่องมือ และสื่อ
ผู้นำกระบวนการสามารถหยิบเรื่องราวที่สอดคล้องกับเป้าหมาย
ในการสร้างกระบวนการคิด และเสริมพลังให้กับกลุ่มเป้าหมาย ได้ตาม
ความเหมาะสม เช่น หากต้องการให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้เรื่อง bully
สามารถนำสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง bully มาตั้งต้นใน
การทำกิจกรรมได้ เป็นต้น



- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ในกรณีที่มีการจัดกระบวนการกับกลุ่ม
เป้าหมายจำนวนมาก ควรมีการจัดแบ่งกลุ่มย่อย
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมอย่างมี
ประสิทธิภาพสูงสุด ผ่านการเล่น การแลกเปลี่ยน
พูดคุย และซักถาม ทั้งนี้จำนวนกลุ่มย่อยที่จะแบ่ง
ไม่ควรเกิน 4 คน และควรใช้กลุ่มย่อย ที่จัดแบ่งนี้
ตลอดการเรียนรู้ในโปรแกรมฯ ทั้ง 8 ครั้ง



- การเชื่อมโยงการทำงานกับบุคคลใกล้ชิดของเด็กและเยาวชน

แม้ว่าในโปรแกรมฯ จะไม่ได้มีการออกแบบ
กระบวนการในการเชื่อมโยงการทำงานกับครอบครัว
หรือบุคคลที่ใกล้ชิดกับเด็ก เยาวชน ที่เข้าร่วม แต่
ผู้ดูแลสามารถถึงการมีส่วนร่วมของบุคคลที่เด็ก
ให้ความไว้วางใจเข้ามามีส่วนร่วมได้ในทางใดทางหนึ่ง
เพื่อร่วมออกแบบการเติมเต็มทุนทางจิตใจให้กับเด็ก
เยาวชน ในระยะยาว



GRIIS

