



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 1. รศ. ดร. สมศักดิ์ ภูวิภาคารวรรณ | ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์นงลักษณ์ เจียนงาม | หัวหน้างานแนะแนว โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. อาจารย์ประกาศรี เจริญชนะ | หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนวัดโนทัยพายัพ |
| 4. อาจารย์บุญช่วย ทองเถาว์ | อาจารย์งานแนะแนวโรงเรียนวัดโนทัยพายัพ |
| 5. นางอัมพร หัสศิริ | นักจิตวิทยา 8 ศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก
ภาคเหนือ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ |
| 6. นายลี้กิต ฤทธิเนติกุล | ศูนย์พัฒนาและสงเคราะห์ชาวเขา
จังหวัดเชียงใหม่ |
| 7. นางสาวพริดา ดังกาฬ | อาจารย์พิเศษ ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**แบบสอบวัดการใช้องค์กรรณกลุ่มเพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม
และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง**

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวผู้ตอบ จึงขอให้ตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้จะถือว่าเป็นความลับ

3. กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามในแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ และโปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1
แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย อายุ.....

() หญิง อายุ.....

2. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ

() บิดา

() มารดา

() บิดา มารดา

() อื่น ๆ (โปรดระบุความสัมพันธ์).....

3. สภาพการมีชีวิตของบิดา

() ยังมีชีวิตอยู่

() ถึงแก่กรรม

4. สภาพการมีชีวิตของมารดา

() ยังมีชีวิตอยู่

() ถึงแก่กรรม

5. สถานภาพของบิดา มารดา

() อยู่ด้วยกัน

() แยกกันอยู่ชั่วคราว

() หย่าร้างกัน

() บิดา หรือมารดาถึงแก่กรรม

6. นักเรียนมีพี่น้องกี่คน (รวมทั้งตัวนักเรียน)

() 1 คน

() 2 คน

() 3 คน

() ตั้งแต่ 4 คน

7. อาชีพของบิดา

- ☐ รับราชการ
- ☐ ทำงานบริษัท รัฐวิสาหกิจ
- ☐ ค้าขาย
- ☐ เกษตรกร
- ☐ รับจ้าง
- ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

8. อาชีพของมารดา

- ☐ รับราชการ
- ☐ ทำงานบริษัท รัฐวิสาหกิจ
- ☐ ค้าขาย
- ☐ เกษตรกร
- ☐ รับจ้าง
- ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง

- ☐ ไม่ได้เรียนหนังสือ
- ☐ ชั้นประถมศึกษา
- ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช)
- ☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส)
- ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือเทียบเท่า
- ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2

แบบสอบถามความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรม ให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อรายการที่ตรงกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเพียงช่องเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
การปลูกสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย					
1. การสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยประตูปบ้านต้องหันไปทางทิศตะวันตก					
2. ถ้าหน้าบ้านมีภูเขาจะทำให้เกิดความไม่สงบสุขภายในครอบครัว					
3. ก่อนจะสร้างบ้านต้องมีพิธีกรรมทางความเชื่อทุก ๆ ครั้ง					
4. การเลือกทำเลที่ตั้งของบ้านที่ดีจะทำให้ครอบครัวมีความสุข เจริญรุ่งเรือง					
5. ในการสร้างบ้านประตูทางเข้าของบ้านต้องติดผ้ายันต์เสมอ					
6. การติดผ้ายันต์ไว้หน้าบ้านเป็นการป้องกันและขับไล่ภูตผี					
7. การสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยนิยมตั้งอยู่บนยอดเขา					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
การรับประทานอาหาร					
1. การรับประทานอาหารเนื้อควายถือว่าเป็น สิ่งอัปมงคล					
2. การรับประทานอาหารเนื้อสุนัข มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันผีร้าย					
3. ถ้าหญิงมีครรภ์ หรือหญิงให้นม บุตร หรือผู้ประสบอุบัติเหตุเกี่ยวกับกระดูก ไม่ควรรับประทานอาหารจำพวกสัตว์ปีกและไข่					
4. การรับประทานอาหารทุกมื้อ ต้อง ให้เกียรติผู้ขายรับประทานอาหารก่อน เสมอ					
5. สุราเป็นเครื่องดื่มที่จำเป็นต่อการ ต้อนรับแขก					
6. ส่วนประกอบหลักของการ ประกอบอาหารคือผักและน้ำมัน					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
การแต่งกาย					
1. ชุดประจำเผ่า ควรมีการอนุรักษ์ไว้					
2. ชุดประจำเผ่ามีลักษณะเด่น และ สวยงาม					
3. ไม่จำเป็นต้องแต่งชุดม้งที่ตนเอง ซื้อเขาก็ได้					
4. ชุดประจำเผ่ามีคุณค่า					
5. การแต่งชุดม้งมีเครื่องประดับตก แต่งมากขึ้นทำให้ไม่สะดวกใน การทำกิจกรรมประจำวัน					
ภาษา					
1. นักเรียนคิดว่าภาษาม้งเป็นภาษาที่ ควรอนุรักษ์ ไม่ละทิ้ง					
2. การพูดภาษาม้งต่อหน้าผู้อื่นเป็นสิ่งที่ น่าละอาย					
3. ภาษาม้งเป็นภาษาที่มีความไพเราะ					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
การมีคู่ครอง					
1. การโยนลูกบอลล์เป็นวิธีการเลือก คู่ครองที่เหมาะสม					
2. การที่พ่อแม่ให้อิสระในการเลือกคู่ ครองเป็นการเปิดโอกาสให้เลือกคู่ ที่ดี					
3. การเลือกคู่ควรเลือกที่เป็นแซ่หรือ ตระกูลเดียวกัน					
4. ผู้ชายที่มีภรรยาหลาย ๆ คน ถือว่า เป็นการแบ่งเบาภาระของสมาชิก ในครอบครัว					
5. การเลือกคู่ครองไม่จำเป็นต้องเลือก เผ่าเดียวกันก็ได้					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
พิธีกรรมและงานฉลอง					
1. เทศกาลปีใหม่จัดเพื่อการสังสรรค์ และถือโอกาสเยี่ยมญาติ					
2. เทศกาลปีใหม่จัดเพื่อเป็นการหา คู่ให้กับหนุ่มสาว					
3. ให้ความสำคัญกับลูกชายมากกว่า ลูกสาว					
4. สิ่งของที่ได้จากคนที่ตายไปแล้ว เช่น เล็บ ผม ฟัน ถือว่าเป็นสิ่งมีค่า					
5. การฆ่าวัวให้กับผู้ตายถือว่าเป็นการ แสดงความกตัญญู					
6. เทศกาลปีใหม่จัดขึ้นเพื่อความ สนุกสนาน					
7. เทศกาลปีใหม่ถือเป็นการหยุดพัก ผ่อนประจำปี					
8. พิธีกรรมบูชาบรรพบุรุษเป็นพิธี กรรมที่แสดงถึงความกตัญญูต่อ บรรพบุรุษ					

ส่วนที่ 3

แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง นักเรียน โปรดอ่านข้อความอย่างระมัดระวัง ถ้าเห็นว่าข้อใดเหมือนตัวนักเรียนมากที่สุด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำว่า “ใช่” ถ้าเห็นว่าไม่เหมือนให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำว่า “ไม่ใช่”

ลักษณะของแบบสอบถามจะเป็นข้อความที่มีความหมายเชิงบวกและข้อความเชิงลบ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความเชิงบวก	ตอบ	ใช่	ได้	1	คะแนน
ข้อความเชิงบวก	ตอบ	ไม่ใช่	ได้	0	คะแนน
ข้อความเชิงลบ	ตอบ	ใช่	ได้	0	คะแนน
ข้อความเชิงลบ	ตอบ	ไม่ใช่	ได้	1	คะแนน

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันเป็นคนขี้อาย	✓	

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	ข้าพเจ้าไม่เคยวิตกกังวลใจในเรื่องใด ๆ เลย		
2	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในตนเอง		
3	ข้าพเจ้าไม่ค่อยหวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ		
4	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการพูดหน้าชั้นเรียน		
5	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกหนักใจในการตัดสินใจทุกครั้ง		
6	ใคร ๆ รู้สึกสนุกเมื่ออยู่กับข้าพเจ้า		
7	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน		
8	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานกว่าจะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ		
9	ข้าพเจ้าเป็นที่นิยมหรือเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน		
10	พ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของข้าพเจ้า		
11	ข้าพเจ้ายอมแพ้ต่อสิ่งต่าง ๆ ง่ายมาก		
12	พ่อแม่ตั้งความหวังในตัวข้าพเจ้าสูงเกินไป		
13	เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นข้าพเจ้า		
14	ชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย		
15	เพื่อน ๆ มักล้อตามความคิดของข้าพเจ้า		
16	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย		
17	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากหนีออกจากบ้าน		
18	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่ออยู่ที่โรงเรียน		
19	ข้าพเจ้ามีรูปร่างหน้าตาไม่ดีเมื่อเทียบกับผู้อื่น		
20	พ่อแม่เข้าใจในตัวข้าพเจ้า		
21	คนอื่น ๆ ได้รับการชื่นชมมากกว่าข้าพเจ้า		
22	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าพ่อแม่วุ่นวายกับชีวิตข้าพเจ้า		
23	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่โรงเรียน		
24	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าอยากเป็นคนอื่น		
25	ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
26	ข้าพเจ้าเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น		
27	ข้าพเจ้ากับพ่อแม่มีความสุขมากในการอยู่ด้วยกัน		
28	ข้าพเจ้านั่งใจลอยบ่อย ๆ		

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
29	ข้าพเจ้าอยากเป็นเด็กกว่านี้		
30	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
31	ข้าพเจ้าต้องทำอะไรบ้าง ต้องมีคนคอยบอกเสมอ		
32	ข้าพเจ้ามักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว		
33	ข้าพเจ้าไม่เคยมีความสุขเลย		
34	ข้าพเจ้าจะทำได้เต็มความสามารถในการทำงานทุกครั้ง		
35	โดยปกติข้าพเจ้าสามารถดูแลตัวเองได้		
36	ข้าพเจ้าเป็นคนที่ค่อนข้างมีความสุข		
37	ข้าพเจ้าชอบทุกคนที่ข้าพเจ้ารู้จัก		
38	ข้าพเจ้ารู้จักตัวเองดี		
39	เมื่อข้าพเจ้าอยู่บ้าน ไม่มีใครใส่ใจกับข้าพเจ้ามากนัก		
40	ข้าพเจ้าไม่เคยถูกดูว่าเลย		
41	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจและยึดมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดยไม่เปลี่ยนแปลง		
42	จริง ๆ แล้ว ข้าพเจ้าไม่ชอบเป็นเด็กผู้ชาย/เด็กผู้หญิงอย่างที่เป็นอยู่เลย		
43	ข้าพเจ้าไม่ชอบอยู่กับคนอื่น		
44	ข้าพเจ้าไม่เคยประหม่าเลย		
45	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกอายตัวเอง		
46	เพื่อน ๆ วิพากษ์วิจารณ์ข้าพเจ้าบ่อย ๆ		
47	ข้าพเจ้าพูดความจริงเสมอ		
48	ครูทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่ดีเท่าที่ควร		
49	ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า		
50	ข้าพเจ้าไม่เคยทำอะไรประสบความสำเร็จ		
51	ข้าพเจ้าอารมณ์เสียง่ายเมื่อถูกดู		

ภาคผนวก ก

กิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าทางวัฒนธรรมและการเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักเรียนชาวไทยภูเขาเผ่าม้ง

กิจกรรม ผีงแตกร้าง

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีความพร้อมในการทำกิจกรรมร่วมกัน

สาระสำคัญ

การกระตุ้นให้สมาชิกมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ
เป็นสิ่งจำเป็นในการเริ่มต้นที่จะทำงานร่วมกัน

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม 1,2
3. ดินสอ / ปากกา / นกหวีด

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ให้สมาชิกยืนขึ้น นับ 1-3
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดการทำกิจกรรม ดังนี้
 - 3.1 คนที่นับ 1 และ 2 จับมือประสานกันเป็นรังผึ้ง
 - 3.2 คนที่นับ 3 ให้เป็นผึ้งโดยจะเข้าไปอยู่ในรัง
 - 3.3 เมื่อผู้นำกลุ่มใช้คำว่า

ฝั่งเปลี่ยนรัง : ให้คนที่เป็นฝั่งย้ายไปอยู่วงอื่นในขณะที่รังอยู่เฉย ๆ

รังเปลี่ยนฝั่ง : ให้คนที่เป็นรังจับมือกันไปหาฝั่งตัวใหม่

ฝั่งแตกรัง : ให้คนที่เป็นรังและฝั่งเปลี่ยนตำแหน่งกันหมด

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทดลองปฏิบัติตามขั้นตอน 3.3 เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันและปฏิบัติได้ถูกต้อง
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกปฏิบัติตาม 3.3 สลับไปมา
6. ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ ใช้เวลา 5 นาที ตามใบกิจกรรม 1
7. ให้สมาชิกรวมเป็นกลุ่มใหญ่ และผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนกลุ่ม 3-4 กลุ่ม มาสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกัน และให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
9. ให้สมาชิกยกตัวอย่างกิจกรรมที่เคยทำแล้วเสร็จก่อนเวลาที่กำหนดตามใบกิจกรรม 2 ใช้เวลา 10 นาที
10. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมนี้
 - ในการทำงานร่วมกันให้สำเร็จจะต้องยอมรับและมีความสามัคคีกัน
 - ในการอยู่ร่วมกันต้องรู้จักให้ความช่วยเหลือและให้อภัยกันจึงจะอยู่ร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกจัดกลุ่มกิจกรรมที่อาศัยความไว้วางใจ

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรมฝั่งแตกรัง” ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

ใบความรู้

การทำงานที่มีประสิทธิภาพดี ต้องอาศัยการมีสมาธิและตั้งใจฟังคำสั่ง

ใบกิจกรรม 1

แนวคิดที่ได้จากการจัดกิจกรรม “ฟังแต่ครั้ง” (เวลา 5 นาที)

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

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรม 2

ตัวอย่างกิจกรรมที่เคยทำและเสร็จก่อนเวลา (เวลา 10 นาที)

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

กลุ่ม.....

กิจกรรม “ตราประจำตัว”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเองจะมีประโยชน์ ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้การเข้าใจผู้อื่นและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ใบชี้แจง
3. ใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว)
4. ใบกิจกรรม 2
5. ใบความรู้
6. ใบกิจกรรม 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แจกใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) แก่สมาชิกทุกคน
2. ให้สมาชิกเขียนข้อความที่เกี่ยวข้องกับตนเองในช่องต่าง ๆ ตามหมายเลขที่ระบุไว้ในใบกิจกรรมตราประจำตัวตั้งรายละเอียดตามใบชี้แจง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาบรรยายตราประจำตัวของตนให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังทีละคน
4. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน พุดคุยถึงประโยชน์ของกิจกรรมตราประจำตัวตามใบกิจกรรม
5. ให้สมาชิกส่งตัวแทนของกลุ่มมานำเสนอรายงานที่ได้จากการพุดคุยกันในกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกตามใบความรู้ใช้เวลา 5 นาที
7. ให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างระหว่างบุคคลตามใบกิจกรรม 3

8. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมนี้

- บุคคลแต่ละคนกล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง นำไปสู่ความเข้าใจและการทำงานร่วมกัน
- รู้ว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมวัฒนธรรมของตน
- รู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล คนเราไม่ว่ามาจากชาติไหน ภาษาวัฒนธรรมใด เราก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำตราประจำตัวของตนเองมาร่วมกันจัดบอร์ดและเก็บใส่แฟ้มส่วนตัว

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก ชูชัย สมิทธิไกร. (2528). “กิจกรรม ตราประจำตัว” ใน **กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม**

ใบชี้แจง

คำแนะนำ ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเอง ในประเด็นต่าง ๆ ที่กำหนดลงในภาพตาม
ช่องหมายเลขต่าง ๆ ลงในใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) ดังนี้

ช่อง 1 คติประจำใจ

ช่อง 2 ความสำเร็จที่ตนได้รับ

ช่อง 3 การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเกิดความสุข

ช่อง 4 ความผิดหวังของตนเอง

ช่อง 5 เป้าหมายในชีวิต

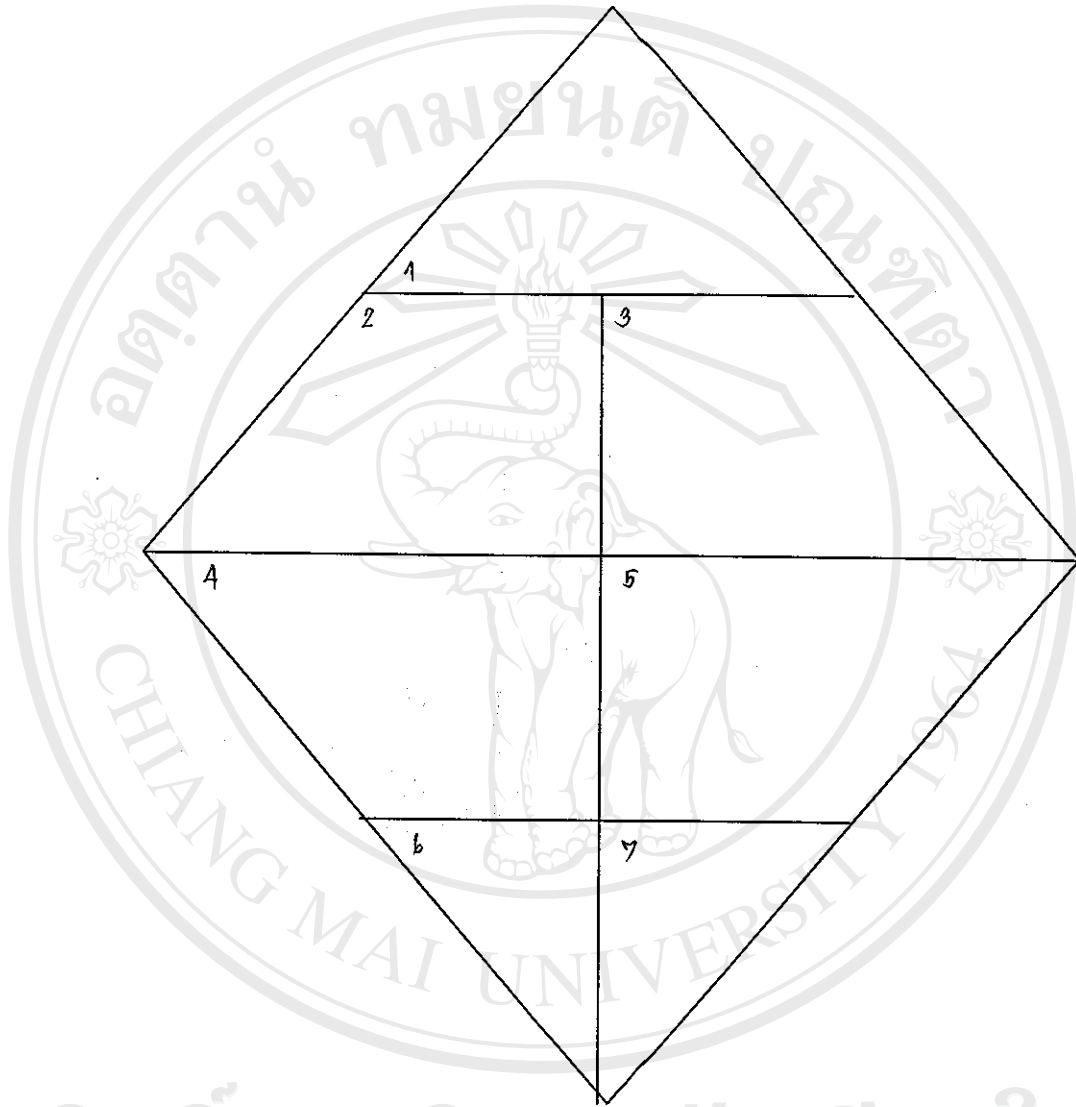
ช่อง 6 สิ่งที่ตนเองอยากแก้ไข

ช่อง 7 สิ่งที่ยากให้ผู้อื่นพูดถึงตน

ใบความรู้

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไรก็จะยิ่งทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเองเข้าใจคนอื่นได้มาก
เท่านั้น เราจะพบว่ามึนบางเรื่องที่คล้ายกันและก็มีอีกหลาย ๆ เรื่องที่แตกต่างกัน (ในด้านทัศนคติ
ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เราเกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออก
ต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เราเกิดการยอมรับตัวเอง ยอมรับและเข้าใจ
ผู้อื่นพร้อมที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ใบกิจกรรม 1



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรม 2

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมตราประจำตัว (เวลา 5 นาที)

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

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรม 3

ยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล (เวลา 5 นาที)

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

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรม นั่นคือใคร

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจ และยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไรมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้นเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเองแล้วย่อมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้าใจยอมรับ ผู้อื่นได้อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ / ปากกา
3. เทปขาว
4. ใบความรู้
5. ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนชื่อ.....ชื่อเล่น.....นิสัย.....
2. ดัดกระดาษเขียนไว้ที่หน้าอกแล้วเดินไปหาเพื่อนเพื่อแนะนำตัวเองโดยให้ต่างฝ่ายต่างอ่านข้อความที่เขียนไว้โดยไม่ให้พูด
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงความประทับใจที่ได้มีการแนะนำตัวต่อกัน
4. สุ่มตัวแทนมา 2-3 กลุ่มนำเสนอและให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติมใช้เวลา 5 นาที
5. ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมตามใบความรู้ ใช้เวลา 5 นาที
6. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นตามใบกิจกรรม

7. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมนี้

- การรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเองจะทำให้บุคคลนั้นทำงานได้ตามเป้าหมายที่ตนได้วางไว้
- เมื่อเรา รู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองแล้วย่อมจะทำให้เราพร้อมที่จะรู้จัก เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
- ทำให้บุคคลแต่ละคนกล้าที่จะเปิดเผยตัวเอง นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีและร่วมมือกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- เกิดการยอมรับตนเองว่าตนเป็นอย่างไร มีวัฒนธรรมแบบไหน นำไปสู่การยอมรับผู้อื่น

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำผลงานที่เขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจเก็บไว้ในเพิ่มส่วนตัว

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก ชูชัย สมितिไกร. (2528). “กิจกรรม ฉันคือใคร” ใน
กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ใบความรู้

การที่เราและเพื่อน ๆ กล้าเปิดเผยตัวเองซึ่งกันและกัน ให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจเพื่อนในแง่มุมต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ได้เข้าใจอุปนิสัยใจคอของเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ทำให้เราสนิทสนมไว้วางใจกันและสำคัญคือ เราต่างก็เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ใบกิจกรรม

เขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรม “จะบอกให้หนูว่าคิดอะไรอยู่”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเอง

สาระสำคัญ

การแสดงความคิดและความรู้สึกของบุคคล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร การแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนต่อสมาชิกในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอีกด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีทักษะในการมองเรื่องราวต่าง ๆ กว้างขึ้น ใจกว้างที่จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น และนำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม 1,2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันและจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงกันข้าม
2. ให้สมาชิกที่อยู่วงในเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกกับคู่ของตน คนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่าเราอยากบอกเธอว่า.....หรือเรารู้สึกว่า.....
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวงนอกยืนอยู่กับที่ แต่สมาชิกวงในให้เลื่อนไปทางซ้ายเพื่อจับคู่กับสมาชิก วงนอกคนใหม่ และให้กล่าวประโยคในทางบวกเช่นเดิม
4. ให้สมาชิกทำเช่นนี้จนครบ จึงเปลี่ยนให้สมาชิกวงนอกเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกบ้างเมื่อครบทุกคนจึงยุติ
5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม (กลุ่มวงนอกและกลุ่มวงใน) พุดคุยถึงความคิดความรู้สึกและความแตกต่างระหว่างการเป็นผู้กล่าวประโยค และผู้รับฟัง ตามใบ กิจกรรม 1

6. ให้ตัวแทนทั้ง 2 กลุ่ม นำเสนอและให้สมาชิกที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
8. ให้สมาชิกยกตัวอย่างประโยคที่สามารถบอกความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นตามใบกิจกรรม 2
9. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมนี้
 - การบอกถึงความรู้สึก นึกคิดของเราให้ผู้อื่นร่วมรับรู้ ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน
 - การบอกถึงความรู้สึก ทำให้เกิดการสื่อสาร ที่เข้าใจและเกิดการยอมรับฟังความคิดเห็นของแต่ละฝ่าย
 - เกิดการแลกเปลี่ยนทัศนคติของคนและผู้อื่น ทำให้ใจกว้างขึ้นและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น

การประเมินผล

1. สมาชิกสนใจฟัง และร่วมแสดงความคิดเห็น
2. สมาชิกแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกในกลุ่มได้

กิจกรรมเสนอแนะ

นำข้อสรุปประโยคที่สามารถบอกความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นไปติดบอร์ด

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรม จะบอกให้รู้ว่าคิดอะไรอยู่” ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

ใบความรู้

การได้บอกความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของเราต่อผู้อื่นอย่างจริงใจและตรงไปตรงมาอย่างสุภาพ จะทำให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความจริงใจของเราที่มีต่อเขา ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร การสนทนาจึงดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ราบรื่น และมีประสิทธิภาพ

จะบอกความคิดและความรู้สึกของเราต่อคนอื่นได้อย่างไร

1. บอกความรู้สึกที่แท้จริงของเราอย่างตรงไปตรงมา
2. บอกสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนั้น
3. บอกความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นโดยใช้คำขึ้นต้นประโยคว่า “ฉันรู้สึก.....” หรือ “ฉันคิดว่า.....”

ใบกิจกรรม 1

ความแตกต่างของการเป็นผู้กล่าว และผู้ฟังประโยคในทางบวก

1.
2.
3.
4.
5.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กลุ่ม.....

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 2

ยกตัวอย่างประโยคที่สามารถบอกความคิดความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้น

ประโยคบอกความคิด

1. ฉันคิดว่า.....
2. ฉันคิดว่า.....

ประโยคบอกความรู้สึก

1. ฉันรู้สึกว่าเป็น.....
2. ฉันรู้สึกว่าเป็น.....
3. ฉันรู้สึกว่าเป็น.....

ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 5 นาที)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

กิจกรรม การยอมรับ-ปฏิเสธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักการแสดงการยอมรับ และให้กำลังใจผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับ

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์ -

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวทบทวนข้อตกลงของกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิก จำนวน 2 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้พูด
4. ผู้นำกลุ่มนำอาสาสมัคร 2 คน ออกไปนอกห้องให้เตรียมตัวพูดให้กลุ่มฟังเกี่ยวกับเรื่องอะไรก็ได้ เช่น การเดินทางไปบ้านญาติต่างจังหวัด การเข้าร่วมแข่งกีฬา สวนผักที่บ้าน หรือเหตุการณ์ประทับใจในชีวิต โดยพูดคนละ 5 นาที ตอนนี้ให้เตรียมตัวอยู่นอกห้องจนกว่าจะได้รับสัญญาณ
5. ผู้นำกลุ่มกลับเข้ามาในห้องนัดแนะกับสมาชิกในห้องว่า ถ้าคนที่ 1 เข้ามาพูดให้สมาชิกแสดงการปรบมือต้อนรับยอมรับฟัง ให้ความสนใจโดยการมองหน้าผู้พูด ถ้าเห็นด้วยก็ให้ยิ้ม พยักหน้า ปรบมือพอใจเรื่องที่เล่าในตอนที่สำคัญหรือชอบที่เขาพูด ถ้าตอบคำถาม และเมื่อเล่าจบก็ปรบมือให้ ถ้าหากคนที่ 2 เข้ามาพูดให้สมาชิกกลุ่มแสดงอาการไม่รับฟัง ไม่สนใจ เช่น หันหน้าไปคุยกันแข่งกับผู้พูด ลูกเดินไปมา พูดแซวในเรื่องที่เขาพูด เช่น จริงหรือเปล่า ไม่จริงมั้ง หยุดพูดเถอะ หรืออาการอื่น ๆ เมื่อชักซ้อมเป็นที่เข้าใจแล้ว
6. ผู้นำกลุ่มให้สัญญาณอาสาสมัครคนแรกเข้ามาพูดได้ ให้อาสาสมัครคนที่ 2 อยู่กับที่จนกว่าคนที่ 1 จะพูดเสร็จ และได้รับสัญญาณให้มาพูดจึงจะเข้ามาในห้องได้
7. เมื่ออาสาสมัครทั้งสองคนพูดจบแล้ว ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของเขาทั้งสองว่ารู้สึกอย่างไรกับการแสดงของเพื่อนสมาชิกที่มีต่อเขา ผู้นำกลุ่มเฉลยความจริงว่า เหตุการณ์ทั้งสองเป็นเหตุการณ์ที่สมมติขึ้นเท่านั้น

8. ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนเองได้รับการยอมรับ มีใครบ้างที่แสดงการยอมรับการกระทำของสมาชิก และเขาเหล่านั้นแสดงการยอมรับสมาชิกโดยทำอย่างไรบ้าง
9. ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เคยไม่ได้รับการยอมรับ เพราะเหตุใด และสมาชิกควรคิดและทำได้อย่างไร
10. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมนี้
 - คุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับการยอมรับ
 - ในการทำงานร่วมกันให้สำเร็จต้องยอมรับในความสามารถความถนัดของแต่ละคน
 - ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นต้องรู้จักการแสดงการยอมรับซึ่งกันและกันจึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก ชูชัย สมิทธิไกร. (2528). “กิจกรรม การยอมรับ-ปฏิเสธ” ใน กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

กิจกรรม “หลายคนหลายแบบ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยที่ต่างกักันและ
ปรับปรุงตัวเข้าหากัน

สาระสำคัญ

คนทุกคนมีลักษณะนิสัยที่ต่างกักัน แม้ในคนคนเดียว
กันก็ยังมีนิสัยหลายอย่างเพราะฉะนั้นถ้าเราทราบถึงความ
แตกต่างของแต่ละคนแล้วทำให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วม
กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ / ปากกา
3. ใบความรู้
4. ใบกิจกรรม 1,2,3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ดีและไม่ดีอย่างละ 1
ลักษณะนิสัย ตามใบกิจกรรม 1
2. ให้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่และทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 2
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 2-3 คู่ ออกมารายงานผลการพูดคุยกัน และให้
กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนรายงานความรู้สึทงของตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของ
เพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเอง เคยพบและมีวิธี หรือแนวทางในการแก้ไขเพื่อลด
ความขัดแย้ง ตามใบกิจกรรม 3

6. สรุปข้อคิดจากกิจกรรมนี้

- การเรียนรู้ถึงนิสัยของกันและกัน จะทำให้เราสามารถยอมรับนิสัยที่ต่างจากกันและปรับปรุงตัวเข้าหากันได้
- คนเรามีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรมหากคนเรายอมรับความแตกต่างระหว่างกันได้ คนเราก็จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- คนเราหากยอมรับความแตกต่างและมีวิธีการลดข้อขัดแย้งภายในใจเราก็จะมีความสุขและบุคคลอื่นก็มีความสุข

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำผลงานที่เขียนเรื่องความเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเองเคยพบและวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อลดความขัดแย้งนำมาใส่แฟ้มส่วนตัว

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรม หลายคนหลายแบบ” ใน **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.**

ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะนิสัยของตนเอง 2 ลักษณะ ดังนี้

1. ลักษณะนิสัยที่ดีของข้าพเจ้าคือ.....
2. ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของข้าพเจ้าคือ.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรม 2

ให้สมาชิกจับคู่กันและสนทนาในประเด็นต่อไปนี้

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| ประเด็นที่ 1 | ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของแต่ละฝ่าย |
| ประเด็นที่ 2 | สาเหตุของการมีลักษณะนิสัยนั้น |
| ประเด็นที่ 3 | ความรู้สึกต่อการแสดงลักษณะนิสัยนั้น |

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 3

ให้เขียนบรรยายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางที่ไม่ดีที่เคยพบและมีวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งอย่างไร (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

คนเราทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้แต่คนเดียวก็มีนิสัยที่หลากหลาย ถ้าหากต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องมีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องกลมกลืนกัน จะทำให้สัมพันธภาพของบุคคลดำเนินไปด้วยดี เช่น กรณีที่ลักษณะนิสัยแตกต่างกัน อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งได้ เช่น คนที่มีลักษณะนิสัยที่ชอบแก่งแย่งคนที่นิสัยพูดโกหก คนจู้จี้กับคนโมโหง่าย เป็นต้น เพราะฉะนั้นถ้ามีนิสัยแตกต่างกันควรปรับตัวเข้าหากัน พยายามเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจคนผู้นั้นมากขึ้น และสามารถปรับตัวเข้าหากันได้ง่ายขึ้น

กิจกรรม การให้และการรับการป้อนกลับ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อฝึกให้สมาชิกสามารถให้และรับการป้อนกลับซึ่งกันและกันได้
2. เพื่อให้มีความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อให้รู้จักและยอมรับตนเอง รวมทั้งกล้าเผชิญความจริงใน สิ่งที่ควรแก้ไข

สาระสำคัญ

การแสดงความรู้สึกที่ดีงามให้แก่กันและกันเป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างยิ่ง ช่วยสร้างความรู้สึกละอายใจ เป็นสุข และชื่นใจทั้งผู้ให้และผู้รับ ประสบการณ์นี้ทำให้สมาชิกเข้าใจเพื่อนและรับรู้ในส่วนที่ดีของเขา ส่วนผู้ที่ได้รับการป้อนกลับก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง การป้อนกลับในสิ่งที่ควรได้รับการแก้ไข ทำให้รู้จักตนเองและยอมรับและกล้าเผชิญความจริง

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

กระดาษแผ่นเล็กคนละ 4 แผ่น

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 4 คน โดยการจับคู่หัวใจสีต่าง ๆ 4 ชิ้น ด้วยกัน แจกชิ้นส่วนหัวใจให้นักเรียนคนละหนึ่งชิ้นแล้วไปหากกลุ่มโดยนำชิ้นส่วนมาต่อกันให้เป็นรูปหัวใจที่สมบูรณ์ แล้วรวมกลุ่มเป็นกลุ่มเดียวกัน
2. เมื่อรวมกลุ่มได้แล้ว แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 4 แผ่น
3. ให้เขียนชื่อของเพื่อนในกลุ่ม หนึ่งคนต่อหนึ่งแผ่น ไว้บนหัวกระดาษมุมบนขวา (ยกเว้นชื่อตนเอง)
4. เขียนข้อความ 3 ข้อความที่นักเรียนมีความรู้สึกชื่นชมยินดี ต่อเพื่อนร่วมกลุ่มแต่ละคน โดยเขียนในแผ่นกระดาษตามรายชื่อ ในการเขียนนี้ให้ใช้สรรพนามบุรุษที่ หนึ่ง คือ ฉัน หรือ ผม และบุรุษที่ 3 คือ คุณ

5. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้แต่ละกลุ่มนั่งเรียงหน้ากระดาน แล้วให้ผลัดเปลี่ยนกันออกมานั่งด้านหน้าโดยหันหน้าเข้าหาเพื่อน ๆ เพื่อเป็นผู้รับการป้อนกลับ โดยให้คนที่นั่งที่นั่งทางด้านขวามือเป็นคนเริ่มอ่านสิ่งที่ตนเขียนเกี่ยวกับเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ด้านหน้า 3 ข้อ ความให้ฟังและให้อ่านเหมือนการพูดให้ฟังโดยตรง และคนที่ออกมานั่งด้านหน้าให้พูดได้เฉพาะ คำว่า “ขอบคุณค่ะ(ครับ)” เท่านั้น เมื่ออ่านจบก็มอบกระดาษแผ่นนั้นให้คนนั่งฟังด้านหน้านั้นไป พอคนแรกอ่านจบก็ให้คนถัดไปกระทำเช่นเดียวกันจนครบทุกคน
6. ดำเนินกิจกรรมโดยให้ทุกคนได้ออกมาเป็นผู้รับการป้อนกลับ
7. เมื่อให้และรับการป้อนกลับครบทุกกลุ่มแล้วให้กลับมารวมกลุ่มใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้คำถามให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น ดังนี้
 - เมื่อได้รับการป้อนกลับในสิ่งที่ดี ๆ แล้วมีความรู้สึกอย่างไร
 - การที่จะบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่ดีงามที่เรามีต่อผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรกระทำหรือไม่ แล้วเมื่อทำแล้วรู้สึกอย่างไร
 - หากจะมีคนมาบอกกล่าวถึงสิ่งที่ไม่ดีของเราบ้างเราจะรับได้หรือไม่
8. ให้สมาชิกกลับไปรวมกลุ่มเดิมและเริ่มทำกิจกรรมอีกครั้ง โดยครั้งนี้ให้สมาชิกป้อนกลับในสิ่งที่ควรแก้ไขของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม โดยทำข้อตกลงกับสมาชิกก่อนว่าจะไม่โกรธหรืออาฆาตแค้น ที่เพื่อนบอกถึงพฤติกรรมที่ควรแก้ไขของตน และในการให้การป้อนกลับให้สมาชิกใช้ประโยคที่เป็นการแสดงพฤติกรรมที่เห็นได้ เช่น เวลาที่ครูกำลังสอนคุณนั่งคุยกับเพื่อน ไม่ควรเป็นประโยคที่เป็นการประเมิน เช่น คุณเป็นคนไม่ดีเพราะคุณไม่ตั้งใจเรียน เพราะการป้อนกลับในทางลบหากเราใช้การประเมินในทางไม่ดีผู้รับย่อมจะไม่ชอบ เพราะเหมือน โดนต่อว่าหรือกล่าวหา แต่หากเราให้เป็นลักษณะที่แสดงพฤติกรรม เพื่อนย่อมสามารถยอมรับได้หากได้โดยกระทำก็จะ รับรู้ตนเองและมีโอกาสจะแก้ไขได้
9. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรมนี้
 - การที่เราจะกล่าวถึงสิ่งที่ดี ๆ ต่อคนอื่น เป็นเรื่องที่ยาก แต่ถ้าบอกแล้วจะเป็นสิ่งที่ดี มีประโยชน์อย่างยิ่ง สร้างความอ่อนโยนและความเข้าใจกัน
 - ทำให้ทราบถึงข้อดีของตน เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
 - เกิดความเข้าใจเพื่อน และรับรู้ถึงสิ่งที่ดีที่เพื่อนมีอยู่
 - รู้จักตนเองและยอมรับในสิ่งที่ควรแก้ไข ทำให้คนเรากลับเผชิญความจริง
 - คุณค่าของตนเกิดจากการยอมรับ ทั้งชาติ ศาสนา วัฒนธรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรมการให้และการป้อนกลับ” ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม “การโฆษณาตนเอง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจและ
เข้าใจในตนเองอย่างเป็นระบบ

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง เราสามารถนำเอาคุณค่า
ของตัวเรามาเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ในโอกาสที่เหมาะสม
จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้
3. ดินสอ/ปากกา
4. ใบกิจกรรม 1,2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันแสดงบทบาทสมมติโดยให้สมาชิกคนหนึ่งเป็นนายจ้างอีก
คนหนึ่งเป็นผู้สมัครงานตามใบกิจกรรมที่ 1
2. ให้ตัวแทนสมาชิกพูดคุย เหตุผลที่นายจ้างรับเข้าทำงานและความรู้สึกที่ได้รับเลือกเข้า
ทำงาน
3. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
4. ให้สมาชิกเขียนจดหมายไปสมัครงานที่ตนเองใฝ่ฝันและอยากทำในอนาคตตามใบ
กิจกรรม 2
5. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม
 - คุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น
 - คุณค่าของตนเองเกิดจากการได้รับการยอมรับจากตนเอง เห็นตนเองมีค่า

- คนเราทุกคนเกิดมามีค่า แต่ว่าบุคคลจะนำคุณค่าของตนเองออกมาแสดงให้คนอื่นได้รับรู้หรือไม่
- คนเรามีค่า แม้จะต่างชาติ ต่างศาสนา ต่างวัฒนธรรม เมื่อเรารู้ว่าเราเป็นเรา ไม่หมดศรัทธาในตนเอง ย่อมมีค่า และมีความสุขอยู่ในสังคม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

นำจดหมายที่สมาชิกเขียนสมัครงานเก็บไว้ในแฟ้มส่วนตัว

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก ชูชัย สมितिไกร. (2528). “กิจกรรม การโฆษณาตนเอง” ใน กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกจับคู่กันและแสดงบทบาทสมมติโดยให้

คนที่ 1 เป็นนายจ้าง

คนที่ 2 เป็นผู้สมัครงาน

1. ให้ทั้งคู่สนทนากันอย่างอิสระตามบทบาทสมมติโดยผู้สมัครบอกตำแหน่งที่ต้องการสมัครและบอกคุณสมบัติของตนเองให้นายจ้างรับเข้าทำงาน (เวลา 5 นาที)
2. ให้สลับบทบาทกันและดำเนินตามข้อ 1 อีกครั้ง (5 นาที)

ใบความรู้

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง หากเราได้มีเวลาคิดและทำความเข้าใจตัวเองถ่องแท้ เราจะสามารถนำเอาคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยการนำเสนอความเป็นตัวเองให้คนอื่นได้รับรู้ให้เหมาะสมในแต่ละโอกาส ซึ่งทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ใบกิจกรรม 2

ให้เขียนจดหมายไปสมัครงานที่ตนเองใฝ่ฝัน และอยากทำในอนาคต (เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ชื่อ.....สกุล.....

กิจกรรม “ภาพของฉัน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สามารถเรียนรู้ข้อดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

การที่คนเราอยู่อย่างมีความสุขในสังคม จำเป็นต้องรู้จักการมองตนเอง และคนอื่นในส่วนที่ดี และรู้จักใช้ส่วนที่ดีนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เพราะการมองในทางบวกหรือทางที่ดีนั้น ย่อมแสดงถึงความสุขในจิตใจของคน ๆ นั้น ซึ่งรวมถึงการที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นด้วย และยังเกิดความภาคภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นความดีของตนเอง

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. รูปศีรษะคน (มี 3 ลักษณะ)
2. ดินสอ/ปากกา
3. ใบกิจกรรม 1,2
4. ใบความรู้ 1,2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ทำกิจกรรม โดยแจกกระดาษภาพศีรษะ ตามลักษณะเพศที่จับคู่กันและทำตามใบกิจกรรม 1
2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-5 คู่ ส่วนที่เหลือให้แลกเปลี่ยนอ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้ที่ภาพ
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 1
4. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน คุยกัน ตามใบกิจกรรม 2
5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอรายงาน
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 2
7. ให้สมาชิกทุกคนเขียนถึงวิธีการทำความดีจนเพื่อนยอมรับ ตามใบกิจกรรม 3

8. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม

- คนเราจำเป็นต้องรู้จักมองตนเองในส่วนที่ดี ว่าตนเองเป็นอย่างไรและรู้จักใช้ส่วนดีของตนมาทำให้เกิดประโยชน์
- คนเราจำเป็นต้องรู้จักมองคนอื่นในส่วนที่ดี เพราะคนเรามีความแตกต่างกัน ทุกคนมีส่วนดี แต่จะนำส่วนดีของตนมาใช้ประโยชน์หรือไม่
- การที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตนเอง ย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในวัฒนธรรมของตนเองด้วย และยังเกิดความภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นคุณค่าของตนเองและวัฒนธรรมของตนเอง

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกลำดับบันทึกเกี่ยวกับความดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้เก็บไว้ในแฟ้มรายงานของตน

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรม ภาพของฉัน” ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

ใบกิจกรรม 1**คำแนะนำ**

ให้สมาชิกจับคู่กันและทำกิจกรรมดังนี้

1. ให้สมมติรูปตัวสี่ระยะคน 2 คน ที่ได้รับแจกโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นตนเอง อีกคนหนึ่งเป็นเพื่อนของตน (เขียนชื่อเพื่อนกำกับไว้ที่ภาพด้วย)
2. ให้เขียนข้อดีของตนเองและของเพื่อนลงในรูปให้ได้มากที่สุด ในเวลา 5 นาที

ใบกิจกรรม 2**คำแนะนำ**

แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้คุยกันในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าเพื่อนคนที่จับคู่ด้วยเขียนถึงความคิดของท่านว่าอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เพื่อนเขียนถึงความคิดนั้น ๆ
2. ให้ผู้แทนกลุ่มนำเสนอว่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในภาพรวมเป็นอย่างไร เมื่อถูกกล่าวถึงในเรื่องความคิด (นำเสนอกลุ่มละ 2 นาที)

ใบกิจกรรม 3**คำแนะนำ**

ให้เขียนถึงวิธีการที่ท่านทำความดีจนเพื่อนเห็นว่าเป็นข้อดีของท่าน
ประมาณ 3-5 ข้อ

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

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ใบความรู้ 1

คนเราทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นหาข้อดีไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือของผู้อื่น ไม่ใช่เรื่องยาก เพราะถ้าแล้วจะนำมาซึ่งความสบายใจมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสีย เพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกัน ในการค้นหาข้อดีทั้งของตัวเองและของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

ใบความรู้ 2

ความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้นถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตน และอีกประการหนึ่ง การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ที่เขาชื่นชมในความดีของเราด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตนเองว่า ควรจะรักษาความดีเหล่านี้ไว้ได้อย่างไร หรือนำความดีที่มีอยู่นั้น ไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีและประสบผลสำเร็จจะเพิ่มให้คนเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดี ๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม “ช่วยแห่งความสำเร็จ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสำรวจความต้องการและความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวเอง แต่บางครั้งไม่ได้นำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ จึงทำให้สิ่งที่ต้องการไม่ประสบผลสำเร็จ หนทางที่จะไปสู่ความสำเร็จได้จึงจำเป็นต้องมีการสำรวจความสามารถและความต้องการของตนเองเพื่อตั้งเป้าหมายและตั้งใจทำให้เกิดผลสำเร็จขึ้นให้ได้

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม

ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพรูปกล้วย
2. ดินสอ/ปากกา
3. ใบกิจกรรม 1,2
4. ใบความรู้ 1,2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแจกรูปกล้วยให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกเขียนถึงความสำเร็จของตนที่เคยประสบความสำเร็จลงในถ้วย และเขียนถึงสิ่งที่ยากจะประสบความสำเร็จเพิ่มอีกไว้ นอกถ้วย
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน พูดยุติแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตามใบกิจกรรม 1
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 1
4. ให้สมาชิกที่แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ตามกลุ่มเดิมช่วยกันอภิปราย ตามใบกิจกรรม 2
5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างกันเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม
6. ผู้นำสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 2

7. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม

- คนเราควรรู้จักสำรวจความต้องการและความสามารถของตน เพื่อให้รู้ว่าตนเองยังมีค่า เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง
- คนเรามีความสามารถอยู่ในตัวแต่บุคคลนั้นจะนำความสามารถนำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใด

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมแนะแนว

ให้สมาชิกนำความสำเร็จที่เขียนในภาพด้วยเก็บไว้ในแฟ้มรายงานของตน

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรม ด้วยแห่งความสำเร็จ” ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

ใบกิจกรรม 1

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน พุดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ดังนี้

1. ให้แต่ละคนเล่าถึงสิ่งที่เขียนลงในถ้วย และสิ่งที่เขียนไว้นอกถ้วย ให้เพื่อนสมาชิกฟัง
2. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่เขียนลงในถ้วยและนอกถ้วย ออกเป็นภาพรวมกลุ่ม
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบกิจกรรม 2

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน (ใช้กลุ่มเดิม) โดยให้ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. อะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านประสบความสำเร็จตามที่เขียนไว้ในถ้วย
2. แนวทางที่จะทำให้สิ่งที่ต้องการให้ประสบผลสำเร็จที่เขียนไว้นอกถ้วย จะต้องทำอย่างไร จึงจะสำเร็จ
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบความรู้ 1

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเราได้มีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการ และความสามารถของตนเองอย่างแท้จริงแล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตัวเองนำเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ใบความรู้ 2

หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ ถ้าคนเราตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง และตั้งความหวังให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของคนที่ทำได้ สิ่งสำคัญคือ ไม่ละทิ้งความพยายามหรือท้อถอยแม้บางครั้งอาจจะไม่สำเร็จในครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น

ลิขสิทธิ์ในเอกสารนี้เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์บุรีรัมย์
Copyright © Rajabhat Buriram University
All rights reserved

กิจกรรม “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตนเอง และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้คนเราก่อเกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ภาพต้นไม้
2. กระดาษโปสเตอร์แข็ง ดินสอ สีน้ำ สีเทียน สีเมจิก
3. ใบกิจกรรม 1,2
4. ใบความรู้

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่เรื่อง โดยสอบถามความเห็นจากสมาชิก 2-3 คน ว่า “มีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง”
2. ผู้นำกลุ่มแจกภาพต้นไม้และให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรม 1
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 2
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามตัวแทนจากสมาชิกตามกลุ่มรูปภาพต้นไม้ ในประเด็น “ทำอย่างไรที่จะทำให้ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จ”

5. สรุปข้อคิดจากการทำกิจกรรม

- คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นความสามารถของตนจะนำไปสู่การรู้จักคุณค่าแห่งตน
- การมองเห็นในคุณค่าของตนส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในวัฒนธรรมของตน
- คนเรายังจะมองเห็นคุณค่าและวัฒนธรรมของตนยิ่งขึ้นเมื่อบุคคลนั้นได้นำเสนอถึงความสามารถและสิ่งที่เป็นวัฒนธรรมของตนให้ผู้อื่นได้รับรู้

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำภาพต้นไม้ที่รวบรวมความสามารถและความสำเร็จในชีวิตเก็บไว้ในแฟ้มรายงานของตน

ที่มา พัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรม ต้นไม้แห่งความสำเร็จ” ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

ใบกิจกรรม 1

ให้สมาชิกเขียนสิ่งต่อไปนี้ลงในภาพต้นไม้

1. เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากของต้นไม้
2. เขียนความสำเร็จของคนที่ทำได้ไว้ในบริเวณกิ่งไม้

ใบกิจกรรม 2

แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำกิจกรรมดังนี้

1. ให้สมาชิกลำดับภาพต้นไม้ของตนเอง โดยเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้ และบริเวณกิ่งไม้ให้สมาชิกรับรู้
2. ให้สมาชิกช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เป็นภาพรวมของกลุ่มตนเอง
3. ให้สมาชิกช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ (นอกเหนือจากภาพตัวอย่างได้) โดยใช้กระดาษโปสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้ จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวบรวมได้จากกลุ่มเขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่รวบรวมไว้เขียนลงบริเวณกิ่งไม้
4. นำภาพติดไว้บนกระดานหรือบอร์ด แล้วส่งผู้แทนออกมาเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม (ในประเด็นความสามารถที่มีอยู่และสิ่งที่ประสบความสำเร็จ)

ใบความรู้

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเองที่มีอยู่นั้น นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมีความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมาก็คือ เกิดความภาคภูมิใจในความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

กิจกรรม “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดในของตัวเอง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง
2. เพื่อให้รู้สึว่าตนเองมีคุณค่า

สาระสำคัญ

การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจให้กับตนเอง อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเองในที่สุด

เวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประมาณ 50 นาที

อุปกรณ์

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้ 1,2
3. บทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดในของตัวเอง”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียนตามใบชี้แจง เพื่อสร้างความรู้สึให้สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มจัดบรรยากาศที่เงียบสงบ โดยให้สมาชิกหลับตาสักครู่และบอกให้สมาชิกตั้งใจฟังเรื่องที่ผู้นำกลุ่มจะอ่าน ให้ฟังต่อไปนี้ตามบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดในของตัวเอง”
3. ผู้นำกลุ่มอ่านบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดในของฉัน” หลังจากจบให้สมาชิกหลับตาสักครู่ แล้วค่อย ๆ สืบตาขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยใช้คำถาม
 - รู้สึกอย่างไร หลังจากฟังบทความเรื่องนี้แล้ว
 - สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้
5. ผู้นำกลุ่มช่วยรวบรวมคำตอบ/อภิปราย/สรุปเพิ่มเติมตามแบบใบความรู้สำหรับวิทยากร
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามความคิดรวบยอดอีกครั้งตามใบความรู้ 2

8. สรุปข้อคิดจากกิจกรรม

- การสร้างความรู้สึที่ดีต่อตนเอง จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กับตนเอง
- การสร้างความรู้สึที่ดีต่อสังคม วัฒนธรรมของตน ไม่ดูถูกความเป็นคน จะทำให้เราเกิดความรู้สึเห็นคุณค่าและหวงแหนในความเป็นชาติ ศาสนา และวัฒนธรรมของตน

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ที่มาพัฒนาและปรับปรุงจาก กรมสุขภาพจิต. (2544). “กิจกรรม จันทิเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”
ใน คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส.

บทความเรื่อง ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

.....ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ความรู้สึก อวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายใต้จิตใจลึก ๆ ของฉันและของทุกคน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตาให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบ ๆ ข้าง ทุก ๆ คน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันอยากทำให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากมีส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันรู้แล้วว่าโลกนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคนมีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มจัดความรู้สึกต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้าน และบางทีฉันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบในทุก ๆ ด้านในชีวิตนี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเอง ให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาดมากมายและในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านั้นมาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวได้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้นไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้วใครจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวันมันเป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตนเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าใด ฉันก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริง ๆ

ฉันเริ่มเห็นความงดงามและความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าใด ฉันก็พบความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้ไปพร้อม ๆ กับนำความสามารถเหล่านั้นมาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึก ๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึก ๆ ของฉัน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกแผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้ถึงพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิด และทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันจิตใจที่ได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ขอขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

ใบชี้แจง

มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความรักที่บริสุทธิ์ต่อตนเองต่อบุคคลอื่น ๆ และสรรพสิ่งในโลก แม้บุคคลหรือสรรพสิ่งในโลกจะแตกต่างกันแต่ทุกสิ่งที่มีคุณค่าแตกต่างกันไปในตัวของมันเอง เหมือนเช่นสมาชิกทุกคนที่รู้ว่าตัวเองก็มีคุณค่าต่อตัวเองเช่นเดียวกัน

ใบความรู้ 1

การได้พูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะช่วยให้สมาชิกหันมามองถึงคุณค่าของตนเองได้และเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด

ใบความรู้ 2

การที่คนเราทุกคนได้หันมาพิจารณาถึงความดีของตนเอง รู้จักชื่นชมตนเองมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และจะมีความรักให้กับตนเองมากขึ้นเป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กับตนเองต่อไป

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสาวนันทนา แรงจริง

รหัส 4422788

วัน – เดือน – ปีเกิด

3 มีนาคม 2521

ที่อยู่ปัจจุบัน

144 หมู่ 4 ตำบลเวียงชัย อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
57210

การศึกษา

- 2539 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย
- 2540 คณิตศาสตร์ คุรุศาสตรบัณฑิต สถาบันราชภัฏเชียงราย

ประวัติการทำงาน

- 2545 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านปางอู้ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่