



หลักสูตร

" เติมพลังด้วยใส่ใจเข้มแข็ง "



ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6

ชื่อหนังสือ	หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ฉบับปรับปรุง
จัดพิมพ์โดย	สำนักวิชาการสุขภาพจิต ภายใต้โครงการการบูรณาการเสริมสร้าง ความเข้มแข็งทางใจในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต สำหรับเด็กและเยาวชน
พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2566
จำนวนพิมพ์	150 เล่ม
พิมพ์ที่	บริษัท ปียอนด์พับลิชชิง จำกัด

บทนำ

จากการศึกษาสถานการณ์และปัญหาสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนในปัจจุบันจากรายงานของยูนิเซฟ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สถาบันเบอร์เน็ต (2565) ได้รายงานว่าสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น อายุ 0-18 ปี เป็นประเด็นสุขภาพที่ถูกกล่าวยามากที่สุด โดยมีโรคทางจิตเกินกว่าครึ่งเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 14 ปี ทั้งนี้ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นในประเทศไทยยังเข้าไม่ถึงบริการดูแลและสนับสนุนเพื่อพัฒนาด้านจิตสังคม นอกจากนี้ปัญหาดังกล่าว ยังส่งผลกระทบต่อที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเด็กและเยาวชนคือ เกิดภาวะความเครียด วิตกกังวล พยายามฆ่าตัวตายตามมา สอดคล้องกับสถิติเกี่ยวกับความเครียดของเด็กและเยาวชนผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565 ถึง 31 ธันวาคม 2565 พบว่าวัยรุ่น มีความเครียดสูงถึง 15.45% มีความเสี่ยงซึมเศร้า 20.14% เสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 13.71% อีกทั้งยังพบว่าเด็กวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี โทรเข้ามาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ประจำเดือนธันวาคม 2565 มากถึง 7,000 กว่าราย โดยประเด็นขอปรึกษามากที่สุดกว่า 2,183 ราย คือ การรักษาด้านสุขภาพจิต (<https://www.camri.go.th> สถิติการให้บริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323, 2565) นอกจากนี้จากผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2563 พบว่าวัยรุ่นและเยาวชน อายุ 15 - 19 ปี มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำที่สุด (31.21 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน) เมื่อเทียบกับ กลุ่มวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

ความเข้มแข็งทางใจทางใจ เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Resilience คือความสามารถในการปรับตัวของบุคคล เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤต เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหาผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆไปได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตามความเข้มแข็งทางใจ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถสร้างให้เกิดได้เพียงชั่วข้ามคืน แต่จะเกิดขึ้นจากการปลูกฝัง ฝึกฝน ดังนั้น พ่อแม่ ครูอาจารย์ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุข มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้ความเข้มแข็งทางใจของเด็กเกิดขึ้น โดยแนวทางการเสริมสร้างพลังใจให้กับเด็กและเยาวชนในวัยต่างๆ พบว่า ผู้ส่งเสริมควรให้ความสนใจลักษณะเฉพาะของเด็กในแต่ละช่วงวัยเพราะเด็กแต่ละวัยมีความสนใจที่แตกต่างกัน

ดังนั้น ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จึงได้พัฒนาหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ขึ้น เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้ พลังสุขภาพจิต ได้รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงได้ปลูกพลังฮึด คือ มีความทนทานต่อแรงกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีพลังฮึด คือ มีขวัญและกำลังใจ สามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไม่ท้อถอย และพลังสู้ คือ พร้อมเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆและก้าวผ่านได้อย่างแข็งแกร่ง



คำนำ

จากการศึกษาสถานการณ์ และปัญหาสุขภาพจิตเด็กและเยาวชนในปัจจุบันจากรายงานของยูนิเซฟสถาบันวิจัยประชากรและสังคม สถาบันเบอร์เน็ต (2565) ได้รายงานว่าสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น อายุ 0-18 ปีเป็นประเด็นสุขภาพที่ถูกกล่าวยามากที่สุด โดยมีโรคทางจิตเกินกว่าครึ่งเริ่มต้นตั้งแต่อายุ 14 ปี ทั้งนี้ ผลการศึกษา พบว่าเด็กและวัยรุ่นในประเทศไทยยังเข้าไม่ถึงบริการดูแลและสนับสนุนเพื่อพัฒนาด้านจิตสังคม นอกจากนี้ปัญหาดังกล่าว ยังส่งผลกระทบต่อที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเด็กและเยาวชนคือ เกิดภาวะความเครียด วิตกกังวล พยายามฆ่าตัวตายตามมา สอดคล้องกับสถิติเกี่ยวกับความเครียดของเด็กและเยาวชนผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ตั้งแต่ 1 มกราคม 2565 ถึง 31 ธันวาคม 2565 พบว่าวัยรุ่นมีความเครียดสูงถึง 15.45% มีความเสี่ยงซึมเศร้า 20.14 % เสี่ยงฆ่าตัวตายถึง 13.71% อีกทั้งยังพบว่าเด็กวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี โทรเข้ามาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ประจำเดือน ธันวาคม 2565 มากถึง 7,000 กว่าราย โดยประเด็นขอปรึกษามากที่สุดกว่า 2,183 ราย คือ การรักษาสุขภาพจิต (<https://www.camri.go.th> สถิติการให้บริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323, 2565) นอกจากนี้จากผลการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2563 พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15 – 19 ปี มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำที่สุด (31.21 คะแนน จากคะแนนเต็ม 45 คะแนน) เมื่อเทียบกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่และ วัยสูงอายุ

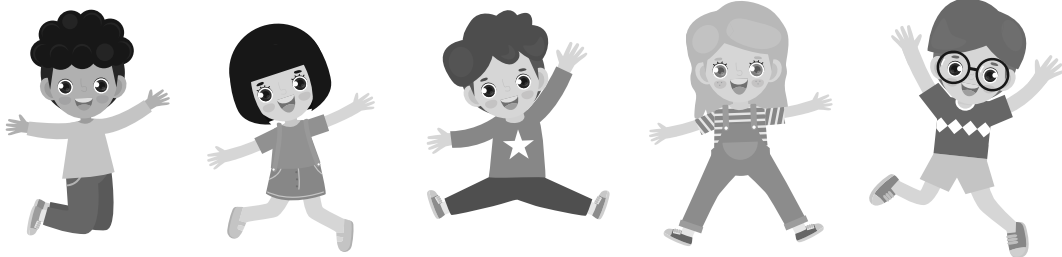
2565
บรรทัดเดียวกัน

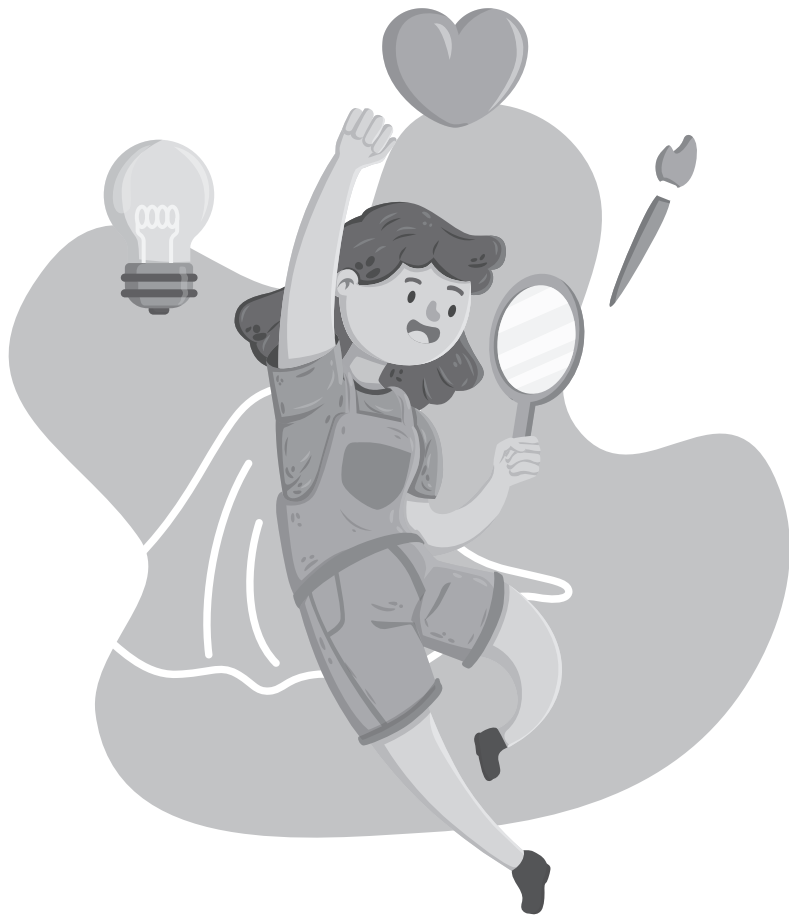
ความเข้มแข็งทางใจ เรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Resilience คือ ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลเมื่อต้องประสบกับสถานการณ์วิกฤต เป็นพลังที่ช่วยให้สามารถจัดการกับปัญหา ผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆไปได้ รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม ความเข้มแข็งทางใจเป็นสิ่งที่ไม่สามารถสร้างให้เกิดได้เพียงชั่วข้ามคืน แต่จะเกิดขึ้นจากการปลูกฝัง ฝึกฝน ดังนั้น พ่อแม่ ครูอาจารย์รวมถึงบุคลากรสาธารณสุข มีส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้ความเข้มแข็งทางใจของเด็กเกิดขึ้น โดยแนวทางการเสริมสร้างพลังใจให้กับเด็กและเยาวชนในวัยต่างๆ พบว่า ผู้ส่งเสริมควรให้ความสนใจลักษณะเฉพาะของเด็กในแต่ละช่วงวัยเพราะเด็กแต่ละวัยมีความสนใจที่แตกต่างกัน

ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 ร่วมกับสำนักวิชาการสุขภาพจิต จัดทำโครงการการบูรณาการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสำหรับเด็กและเยาวชน ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากองค์การอนามัยโลก (WHO) เพื่อพัฒนาหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ขึ้น เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้พลังสุขภาพจิต ได้รู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงได้ปลูกพลังฮึด คือ มีความทนทานต่อแรงกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีพลังฮึด คือ มีขวัญและกำลังใจ สามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไม่ท้อถอย และพลังสู้ คือ พร้อมเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆและก้าวผ่านได้อย่างแข็งแกร่ง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	2
สารบัญ	3
วัตถุประสงค์ กรอบแนวคิดกลุ่มตัวอย่าง	4
หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”	
เครื่องมือและสาระสำคัญหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”	4 - 8
ตารางการจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”	9
Module 1 : นี่แหละ...ตัวฉัน	10 - 12
Module 2 : วันที่อ่อนไหว	13 - 21
Module 3 : ใครคือแรงใจ	22 - 25
Module 4 : ก้าวไปตามฝัน	26 - 32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32





หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”



▶ วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”
2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการนำ หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ไปใช้ในกลุ่มเยาวชนที่มีความเสี่ยง ด้านสุขภาพจิต **ไม่ต้องเว้นวรรค**

▶ กรอบแนวคิด

หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”

1. นี่แหละ...ตัวฉัน
2. วันที่ย่อนไหว
3. ใครคือแรงใจ
4. ก้าวไปตามฝัน



- ระดับความเข้มแข็งทางใจ
- ระดับพลังใจ (RQ) ในวัยรุ่น
- ความรู้เรื่องพลังใจ

▶ กลุ่มตัวอย่างในหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”

การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประชากร คือ กลุ่มเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่ได้รับการประเมิน MENTAL HEALTH CHECK IN (อายุต่ำกว่า 18 ปี) ประกอบด้วย ความเครียด (ST5) ภาวะซึมเศร้า (9Q) และ ฆ่าตัวตาย (8Q) และกลุ่มตัวอย่างได้จากการประเมิน MENTAL HEALTH CHECK IN (อายุต่ำกว่า 18 ปี) แล้วพบว่า มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตอย่างน้อย 1 ด้าน ดังนี้ 1. ความเครียด ≥ 8 คะแนน 2. ภาวะซึมเศร้า ≥ 19 คะแนน 3. เสี่ยงฆ่าตัวตาย ≥ 17 คะแนน

▶ เครื่องมือที่ใช้หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”

แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้
 - 1.1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ/แผนการเรียน ชั้นปี/ชั้น
 - 1.2 แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (อายุ 13 - 18 ปี) จำนวน 48 ข้อ หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”
 - 1.3 แบบทดสอบความรู้เรื่อง พลังใจ ก่อนและหลังเรียน ประกอบด้วย ข้อคำถามถูกผิด 10 ข้อ
 - 1.4 แบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ วิธีการประเมินคือ ให้ผู้เรียนประเมินพลังใจก่อนอบรม และหลังอบรม เพื่อตรวจวัดระดับพลังใจ ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่อไปนี้เพียงใด ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก ด้วยคำถาม 3 ข้อ คือ ข้อที่ 1 ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆในชีวิตได้ ข้อที่ 2 ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และข้อที่ 3 ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้

1.5 ความคิดเห็นของผู้อบรมที่มีต่อหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” เป็นข้อคำถามเติมข้อมูลให้สมบูรณ์ใน 3 ประเด็น คือ 1) ชอบตรงที่ 2) จะดีกว่านี้ถ้า 3) จะทำอย่างไรต่อไป

1.6 ความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ของผู้เรียนและผู้ใช้หลักสูตรฯ ประกอบด้วย

1) ข้อคิดเห็นต่อแผนการสอนของหลักสูตรฯ ในแต่ละหัวข้อ 2) ได้เรียนรู้ในเรื่องใดบ้าง 3) จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 4) ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา 5) ปัญหาอุปสรรคต่อการนำไปใช้

2. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการ คือ หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ประกอบด้วย 4 Module ดังนี้

▶ สารสำคัญของกิจกรรม

Module 1 : ปู่ทะเลตัวฉัน

★ กิจกรรมที่ 1.1 แนะนำชื่อคล้องจองของกิน

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้อบรมได้แนะนำตนเอง ได้รู้จักกัน

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้ช่วยในเรื่องการปรับตัวให้เข้าหากันได้ง่ายขึ้น เป็นเกมส์ละลายพฤติกรรมที่สนุกสนาน ช่วยผ่อนคลาย เป็นการสร้างความคุ้นเคยและทำให้ทุกคนมีความสนิทสนมกันมากขึ้นกว่าการที่ให้แต่ละคนมาทำความรู้จักกันเอง

★ กิจกรรมที่ 1.2 สิ่งที่ชอบเหมือนกัน

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้อบรมได้ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ และค้นหาสิ่งที่เหมือนกัน

สาระสำคัญ กิจกรรมนี้จะช่วยให้คนในกลุ่มรู้จักตัวตนของกันและกันมากขึ้น ทั้งยังอาจได้เพื่อนสนิทคนใหม่จากสิ่งของ หรืองานอดิเรกที่ชอบเหมือนกัน

★ กิจกรรมที่ 1.3 นี้แหละ...ตัวฉัน

จุดประสงค์

1. ได้ทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่ประทับใจ
2. รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง
3. กล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่น
4. รู้ว่าตนเองมีระดับพลังใจมากน้อยเพียงใด
5. เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สาระสำคัญ การรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นอะไร เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเอง ย่อมทำให้เราพร้อมเรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับผู้อื่นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน และร่วมมือในการรวมกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

module 2 : วันท้อแท้

ตกแต่งหัวข้อ

★ กิจกรรมที่ 2.1 อารมณ์ของฉัน

จุดประสงค์ 1. เพื่อรู้จักอารมณ์ตนเอง

2. เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

สาระสำคัญ โดยธรรมชาติ อารมณ์ของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่ละอารมณ์ก็มีระดับแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่มากระทบ ขึ้นกับประสบการณ์การรับรู้ และกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล กิจกรรมนี้จะช่วยให้เกิดการทบทวน ทำความเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์ และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ รวมทั้งวิธีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

★ กิจกรรมที่ 2.2 ปัญหาอะไร...ผ่านมาได้อย่างไร...

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้สามารถทบทวนตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์วิกฤตในชีวิต

2. เพื่อแบ่งปันวิธีการ แนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองในกลุ่ม

สาระสำคัญ ในการดำรงชีวิตของคนเรา ย่อมต้องเผชิญกับวิกฤตหรือปัญหาต่างๆ เช่น การสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก ออกจากโรงเรียน ปัญหาการเงิน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาการถูกกลั่นแกล้งรังแก ที่อาจมีมากบ้างน้อยบ้าง แตกต่างกันไป สิ่งที่จะช่วยให้เรามีใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันให้กลับมาแข็งแกร่งได้ ก็คือการปรับตัว ปรับใจ ไม่จมกับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น มีกำลังใจที่ดีจากตนเองรวมถึงคนรอบข้าง พร้อมสู้ปัญหาและหาทางออกใหม่ๆ ให้ชีวิตกลับมาเป็นปกติได้

module 3 : ใครคือแรงใจ

ตกแต่งหัวข้อ

★ กิจกรรมที่ 3.1 พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

จุดประสงค์ 1. สร้างกำลังใจจากตนเองหรือแรงใจจากคนรอบข้าง เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน

สาระสำคัญ 1. การมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตทำให้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งแรงใจนี้สามารถหาได้จากครอบครัวและคนใกล้ชิด

2. พลังฮึด คือ พลังที่เมื่อเจอแรงกดดันหรือเจอสถานการณ์ลำบากแล้วสามารถมีกำลังใจ แรงใจที่จะลุกขึ้นมาใหม่ โดยมองว่าชีวิตยังมีความหวัง ถ้าเรารู้ไม่ไหวให้หาคนที่เราไว้วางใจช่วยและขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

★ กิจกรรมที่ 3.2 Story ความสุข

จุดประสงค์ 1. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ และเรื่องราวความสุขในชีวิตของตนเอง

สาระสำคัญ ความสุขคือ การรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต หากเรามีความนับถือตนเอง มองโลกในแง่ดี เปิดเผยตนเอง จะพบว่าความสุขอยู่ไม่ไกลจากเรา

module 4 : ก้าวไปตามฝัน ตกแต่งหัวข้อ

★ กิจกรรม 4.1 ปรับตัวได้ ใช้ความเครียดเป็นพลัง

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้ปรับมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

สาระสำคัญ ทุกคนต่างต้องพบกับสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร มีวิธีการปรับตัว มีมุมมองที่สร้างสรรค์ เชื่อมั่นในตนเอง จะช่วยให้มีความสุข และลดความกังวลในจิตใจ

★ กิจกรรม 4.2 ทางเดินของชีวิต

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง
3. เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

สาระสำคัญ ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ก็คือการทำสิ่งที่เราเชื่อมั่นว่า เราจะต้องทำในสิ่งที่เราปรารถนา แม้จะเจออุปสรรคก็ไม่ยอมแพ้คนที่ประสบความสำเร็จนอกจากมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจลงมือทำและรู้จักวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

★ กิจกรรม 4.3 เต็มใจให้กัน

จุดประสงค์ 1. เกิดการให้กำลังใจตนเอง และส่งกำลังใจให้กันและกันในกลุ่ม

สาระสำคัญ กำลังใจ สามารถสร้างร่างกาย และแรงใจให้กับคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ท้อแท้ หหมดความหวัง หหมดกำลังใจให้สามารถสลัดความอ่อนแอที่มีอยู่ ณ ตอนนั้นทิ้งไป และลุกขึ้นสู้กับอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ช่วงเวลาเหล่านั้นให้ผ่านไปได้



ตารางการจัดกิจกรรม หลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง”

กำหนดจัดกิจกรรม 1 วัน

module	ระยะเวลา	เนื้อหา/กิจกรรม
		ลงทะเบียน แจกลูกอม คนละ 1 เม็ด
	10 นาที	แบบประเมินก่อนเรียน
	3 นาที	ทำฮีด ฮีด สู้
Module 1 : นี่แหละ...ตัวฉัน	15 นาที	1. แนะนำตัวเอง ด้วยคำคล้องจอง (ฉันชื่อ....เอา...มาฝาก) 2. สิ่งเหมือนกัน 3. แบ่งกลุ่มตามลูกอม เลือกประธาน เลขา ความคาดหวัง ทำประจำกลุ่ม
	35 นาที	4. กิจกรรมนี้แหละ...ตัวฉัน
module 2 : วันที่อ่อนไหว	40 นาที	1. กิจกรรมอารมณ์ของฉัน
	50 นาที	2. กิจกรรมปัญหาอะไร..ผ่านมาได้อย่างไร
module 3 : ใครคือแรงใจ	40 นาที	1. พลังฮีด กำลังใจจากคนรอบข้าง
	50 นาที	2. Story ความสุข
module 4 : ก้าวไปตามฝัน	40 นาที	1. ปรับตัวได้ ใช้ความเครียดเป็นพลัง
	40 นาที	2. ทางเดินของชีวิต
	20 นาที	3. เต็มใจให้กัน
		แบบประเมินหลังเรียน
		สรุปกิจกรรม

หมายเหตุ ตารางกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม





กิจกรรมที่ 1.1

แนะนำชื่อคล้องจองของกิน

เวลา 5 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้อบรมได้แนะนำตนเอง ได้รู้จักกัน

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ช่วยในเรื่องการปรับตัวให้เข้าหากันได้ง่ายขึ้น เป็นเกมส์ละลายพฤติกรรมที่สนุกสนาน ช่วยผ่อนคลาย เป็นการสร้างความคุ้นเคยและทำให้ทุกคนมีความสนิทสนมกันมากขึ้นกว่าการที่แต่ละคนมาทำความรู้จักกันเอง

อุปกรณ์

ไม่มี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากร แนะนำชื่อตัวเอง พร้อมชื่อของกินที่คล้องจองกัน เช่น ฉันทชื่อ สมศรี เอากี้วี มาฝาก...
2. คนถัดไปแนะนำชื่อ เช่น ผมชื่อ สมชาย เอากระชาย มาฝาก...
3. ใครบอกรชื่อพร้อมของฝากไม่คล้องจองกัน หรือซ้ำกับเพื่อน ให้ออกมาด้านนอก
4. คนที่เหลือให้แนะนำชื่อจนครบ

ข้อดีของกิจกรรม

ช่วยให้เกิดกระละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

มีกิจกรรมละลายพฤติกรรมอื่นๆเพิ่มเติม เช่น กิจกรรมปรบมือ ร้องเพลง เต็ม (เน้นการขยับร่างกาย)

กิจกรรมที่ 1.2 สิ่งที่ชอบเหมือนกัน

เวลา 10 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ และค้นหาสิ่งที่เหมือนกัน

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้จะช่วยให้คนในกลุ่มรู้จักตัวตนของกันและกันมากขึ้น ทั้งยังอาจได้เพื่อนสนิทคนใหม่จากสิ่งของหรืองานอดิเรกที่ชอบเหมือนกัน

อุปกรณ์

กระดาษ และปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษ ให้ผู้เข้ารับการอบรม ทำความรู้จักกัน และค้นหาสิ่งที่ชอบเหมือนกันกับเพื่อนในกลุ่ม คนละ 3 คน
2. ผู้เข้ารับการอบรม ทำความรู้จักกัน
3. สุ่มตัวแทนเล่าว่าทำความรู้จักใครบ้าง มีอะไรที่ชอบเหมือนกัน
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม

ข้อดีของกิจกรรม

ช่วยให้เกิดการละลายพฤติกรรม สร้างความคุ้นเคยในกลุ่ม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

กิจกรรมที่ 1.3 นึกทะเล...ตัวฉัน

เวลา 35 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ได้ทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่ประทับใจ
2. รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง
3. กล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่น
4. รู้ว่าตนเองมีระดับพลังใจมากน้อยเพียงใด
5. เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีจุดเด่นอะไร เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต เมื่อเรารู้จัก และเข้าใจตนเอง ย่อมทำให้เราพร้อมเรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับผู้อื่นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และร่วมมือ ในการรวมกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

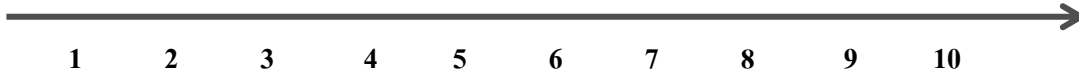
อุปกรณ์

1. กระดาษโน้ต โพสต์-อิท 3 สี
2. ปากกา
3. กระดาษฟลิปชาร์ต

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้รับการอบรม หลับตา ทบทวนเรื่องราวในชีวิตของตนเองที่ประทับใจ นึกถึงข้อดีของตนเอง 2 ข้อ และประเมินพลังใจของตนเอง

ประเมินพลังใจ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้ระดับพลังใจของตนเองว่ามีอยู่ในระดับใด ได้แก่ สูง ปานกลาง ต่ำ



2. ผู้รับการอบรมเขียนเรื่องที่ประทับใจ ข้อดีของตนเอง 2 ข้อ และประเมินพลังใจลงในกระดาษโน้ตโพสต์-อิท
3. ผัดกันเล่าในกลุ่ม คนละ 2 นาที
4. เลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน แบ่งปันในกลุ่มใหญ่
5. วิทยากรชวนพูดคุยว่า ทุกคนได้รู้จักตัวเองมากขึ้น และรู้จักเพื่อนคนอื่นๆ ที่มีลักษณะแตกต่างจากเรา ดังนั้น ถ้าจะเรียนรู้กันและกันต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน ต้องเข้าใจความคิด ความรู้สึกของเพื่อนแต่ละคน
6. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - 6.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - 6.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

- ได้ทบทวนเรื่องราวในชีวิตที่ประทับใจ
- รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองมีข้อดีอะไรบ้าง
- กล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่น
- รู้ว่าตนเองมีระดับพลังใจมากน้อยเพียงใด
- เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

- ก่อนเริ่มกิจกรรมควรมีการสร้างความคุ้นเคยกันในกลุ่มมากขึ้น
- มีเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์

**กิจกรรมที่ 2.1** อารมณ์ของฉันทัน

เวลา 40 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อรู้จักอารมณ์ตนเอง
- เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

สาระสำคัญ

โดยธรรมชาติ อารมณ์ของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่ละอารมณ์ก็มีระดับแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ สิ่งเร้าที่มากกระทบ ขึ้นกับประสบการณ์การรับรู้ และกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล กิจกรรมนี้จะช่วยให้เกิดการทบทวน ทำความเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้จักคำที่ใช้เรียกอารมณ์และความรู้สึกแต่ละรูปแบบ รวมทั้งวิธีการจัดการอารมณ์ ที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ปากกาเมจิก
2. ดนตรีบรรเลง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น และแจกปากกาเมจิกเพื่อให้แต่ละคนวาดรูปสัญลักษณ์แสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในช่วงนี้ เช่น รูปหน้ายิ้ม หน้าบึ้ง หน้าเศร้า เป็นต้น ผลัดกันเล่าเรื่องจากลูกโป่งของตนเองในกลุ่ม
2. ผลัดกันเล่าเรื่องจากอารมณ์ของตนเองในกลุ่ม
 - อารมณ์ของฉันทันคือ
 - ส่งต่ออารมณ์ให้ใคร
 - ส่งต่อให้คนนี้ เพราะอะไร
3. เลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน แบ่งปันในกลุ่มใหญ่
4. วิทยากรให้คำแนะนำวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม เช่น หากมีความเครียดอาจใช้วิธีฝึกหายใจคลายเครียด ตามใบความรู้ที่ 2.1 อารมณ์ดี มีสุข จากนั้นสอนเทคนิคคลายเครียดด้วยการหายใจคลายเครียด และนวดคลายเครียด
5. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - 5.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - 5.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

- ได้รู้จักอารมณ์ตนเอง
- ได้เรียนรู้ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

- ให้ความกับผู้ร่วมกิจกรรมทำใบงานมากขึ้น
- บางคนมีอาการเกิดขึ้นหลายอย่าง จึงใช้เวลาค่อยข้างนานในการทำใบงาน และเล่าในกลุ่มอภิบายถึงแนวทาง และแลกเปลี่ยนการจัดการอารมณ์
- มีเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์



ใบความรู้ที่ 2.1

อารมณ์ดี มีสุข

คนเรามีอารมณ์พื้นฐาน 2 ประเภท ได้แก่

1. **อารมณ์หรือความรู้สึกทางบวก** เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความสุข เช่น ความสนุกสนาน ความสุขความรัก ความสนใจ
2. **อารมณ์หรือความรู้สึกทางลบ** เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาก่อให้เกิดความทุกข์ เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความรู้สึกอับอาย โดยธรรมชาติ อารมณ์ของคนเรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่ละอารมณ์ก็มีระดับแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่มากระทบ ขึ้นกับประสบการณ์การรับรู้ และกระบวนการคิดของแต่ละบุคคล

รู้จักอารมณ์ตนเอง

1. ให้ความทบทวนอารมณ์ของตนเอง ดูว่าตนเองเป็นคนอารมณ์เช่นไร ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ และผลจากการแสดงอารมณ์นั้นๆ ของเรารู้สึกพอใจ/ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสม/ไม่เหมาะสม โดยต้องแน่ใจว่าไม่ได้ เข้าข้างตนเอง จะได้นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในครั้งต่อไป
2. ฝึกให้รู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัว รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว คิดอย่างไรกับความรู้สึกอย่างนั้นและความคิดความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

วิธีเปลี่ยนอารมณ์ตนเอง

1. สร้างความรู้สึกดี ที่ทำให้ไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้อารมณ์เสีย เช่น กินของอร่อย ฟังเพลง ดูทีวี
2. ลดหรือเพิ่มสิ่งเร้าที่มีผลต่ออารมณ์
3. หากการสนับสนุนทางสังคม เช่น หาเพื่อนเพื่อระบายความรู้สึก วิธีการนี้ทำให้อารมณ์ดีขึ้น แต่ไม่สามารถแก้ต้นตอของปัญหาได้
4. จัดการกับปัญหาโดยตรง

จะวางอารมณ์โกรธของตนเองได้อย่างไร

1. จับสัญญาณเตือนอารมณ์โกรธที่เริ่มเกิดขึ้นให้ได้เร็วที่สุดก่อนที่ความโกรธจะระเบิดออกมา โดยสังเกตจากอาการตื่นตัวของร่างกาย เช่น หัวใจเต้นแรงขึ้น กล้ามเนื้อเริ่มเกร็ง เหงื่อไหล หน้าเริ่มร้อน ต้องสังเกตตัวเองว่าโกรธแล้วเกิดอาการทางร่างกายอย่างไร เมื่อตระหนักรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นแล้ว ควรจะหยุดนิ่ง เพื่อบริหารภาวะตื่นตัวทางร่างกายลดลง ความตื่นตัวทางอารมณ์จะลดลง หากเราหยุดนิ่งสักพัก

2. รู้ทันสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์โกรธ เช่น บางคนรู้สึกหงุดหงิด (อาจเพิ่มระดับเป็นความโกรธ) หากการประชุมเริ่มช้า หรือต้องมานั่งรอนาน บางคนโกรธเมื่อรู้สึกว่าถูกหมิ่นเกียรติ ดังนั้นต้องหาวิธีป้องกันหรือหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่อาจกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธได้

3. แสดงออกถึงอารมณ์โกรธอย่างถูกวิธี การจัดการกับอารมณ์โกรธ ไม่ได้หมายความว่าเราจะเกิดอารมณ์โกรธไม่ได้ หรือห้ามมีอารมณ์โกรธ แต่ต้องประเมินได้ว่าจะแสดงออกอย่างไรจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในขณะที่นั้น

4. ลดอารมณ์โกรธด้วยเทคนิคควบคุมพฤติกรรม ได้แก่ พักยกหรือหยุดชั่วคราว นับเลขถอยหลังจาก 10 ถึง 1 ขอบเวลาไปห้องน้ำ ตีมน้ำสักแก้ว เกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อขา สูดลมหายใจลึกๆ นึกถึงภาพในอดีตที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย หรือนึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่สร้างความพึงพอใจเพื่อทำให้หัวใจค่อยๆ เต้นช้าลง จินตนาการว่าการแสดงความโกรธของเราจะเป็นเสมือนขนมหวานของอีกฝ่าย จะทำให้อีกฝ่ายพึงพอใจ

5. ถ้าแสดงออกถึงความรู้สึกแต่ไม่ก้าวร้าว ได้แก่ บอกไปเลยว่าการกระทำแบบใดที่ทำให้เรารู้สึกไม่สบายใจและเป้าหมายที่ชัดเจนคืออะไร บอกความรู้สึกของตนเอง (บอกว่าเรารู้สึกอย่างไร) พยายามให้อีกฝ่ายมองเห็นมุมมองของเราอย่างชัดเจน ไม่กล่าวโทษการกระทำของฝ่ายตรงข้าม แสดงความยอมรับนับถืออีกฝ่ายหนึ่ง ขออภัยกับการกระทำของเราที่เกิดจากความเข้าใจผิด

6. หลีกเลี่ยงความรู้สึกอคติที่เกิดขึ้น ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินอีกฝ่ายโดยปราศจากการไตร่ตรอง คนที่ประสานรอยร้าวจะต้องเตรียมตัวและเคลียร์ความคิดความรู้สึกของตนเองด้วย

7. สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ด้วยการสร้างให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน การให้ความยอมรับจะช่วยลดความรู้สึกสูญเสียพ่ายแพ้ของอีกฝ่ายลง

8. ใช้อารมณ์ขันเพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น อารมณ์ขันทำให้คนเรามีความอดทนอดกลั้นสูงขึ้น ถ้ามีอารมณ์ขัน ความรู้สึกเกลียดชัง ไม่เป็นมิตร ก็จะไม่มีการเกิดขึ้นแน่นอน

ที่มา : <https://shorturl.asia/5y3SL>

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สามารถทบทวนตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์วิกฤตในชีวิต
2. เพื่อแบ่งปันวิธีการ แนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองในกลุ่ม

สาระสำคัญ

ในการดำรงชีวิตของคนเรา ย่อมต้องเผชิญกับวิกฤตหรือปัญหาต่างๆ เช่น การสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รัก ออกหัก ประสบปัญหาการเรียน ปัญหาการเงิน ปัญหาในครอบครัว ปัญหาการถูกกักกั้นแกล้งรังแก ที่อาจมีมากบ้าง น้อยบ้างแตกต่างกันไป สิ่งที่จะช่วยให้เรามีใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันให้กลับมาแข็งแกร่งได้ ก็คือการปรับตัว ปรับใจ ไม่จมกับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น มีกำลังใจที่ดีจากตนเองรวมถึงคนรอบข้าง พร้อมสู้ปัญหาและหาทางออกใหม่ๆ ให้ชีวิตกลับมาเป็นปกติได้

อุปกรณ์

1. ใบงานกิจกรรมที่ 2.2 ประสบการณ์ที่ผ่านมา
2. ใบความรู้ที่ 2.2 อึด ฮึด สู้ : สามพลังก้าวข้ามวิกฤต และ ใบความรู้ที่ 2.3 พฤติกรรมที่อาจเป็นสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น
3. กระดาษ , ปากกา , ดนตรีบรรเลง

ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมนั่งในท่าสบาย หลับตา ทบทวนว่าตนเองเคยประสบปัญหาอะไร และผ่านมาได้อย่างไร
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมผลัดกันเล่าในกลุ่ม คนละ 2 นาที
3. วิทยากรขออาสาสมัครที่สมัครใจเล่าเรื่องให้เพื่อนฟัง 2 - 3 คน วิทยากรสรุป และให้กำลังใจ
4. วิทยากรชวนพูดคุยว่า ในการดำรงชีวิตของคนเรา ย่อมต้องเผชิญกับวิกฤตหรือปัญหาต่างๆ แตกต่างกันไป สิ่งที่จะช่วยให้เรามีใจที่เข้มแข็ง มีภูมิคุ้มกันให้กลับมาแข็งแกร่งได้ ก็คือ การเสริมสร้างพลังใจ ได้แก่ พลังฮึด คือ มีความทนทานต่อแรงกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีพลังฮึด คือ มีขวัญและกำลังใจสามารถสร้างแรงจูงใจให้ตนเองไม่ท้อถอย และพลังสู้ คือ พร้อมเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ และก้าวผ่านได้อย่างแข็งแกร่ง พร้อมสอนท่าประกอบของ อึด ฮึด สู้ และตั้งกติกาให้แต่ละกลุ่มทำท่าอึด ฮึด สู้ ร่วมกัน ในกรณีทำกิจกรรมใดๆ เสร็จแล้ว วิทยากรสรุปตามสิ่งที่ได้จากกลุ่ม และเพิ่มสาระสำคัญ ตามใบความรู้ที่ 2.2 และใบความรู้ที่ 2.3
5. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - 5.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - 5.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

หมายเหตุ : ข้อควรคำนึง ในระหว่างการทำกิจกรรมหรือหลังจากจบกิจกรรม หากผู้เข้ารับการอบรมรายใด มีอาการเศร้า เสียใจ สะเทือนใจ วิทยากรหรือผู้ช่วยควรเข้าไปพูดคุยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัว

ข้อดีของกิจกรรม

- ได้ทบทวนตนเอง
- เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์วิกฤตในชีวิต
- ได้แบ่งปันวิธีการ แนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

- ให้คำปรึกษาแบบรายกรณี
- ส่งต่อเคสที่มีความเสี่ยง / ยังจัดการปัญหาไม่ได้ กับอาจารย์เพื่อดูแลต่อเนื่อง
- มีเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์

ใบกิจกรรมที่ 2.2

ประสบการณ์ที่ผ่านมา

1. เหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วทำให้ทุกซีใจไม่สบายใจ ลำบากใจ

.....

.....

.....

.....

2. ผ่านประสบการณ์นั้นมาได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. จากประสบการณ์นั้น ให้บทเรียนอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

4. พุดให้กำลังใจตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ที่ 2.2

อึด อึด สู้อึด : สามพลังก้าวข้ามวิกฤต

อึด อึด สู้อึด คือ สามคำง่ายๆ ที่ใช้อธิบายลักษณะทางอารมณ์และจิตใจสามด้านที่หลอมรวมกันเข้าแล้ว เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนเราต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้

1. **อึด** คือ สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน ควบคุมตัวเองได้ และมั่นใจว่าตนเอง ต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้

2. **อึด** คือ การมีกำลังใจ หรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

3. **สู้อึด** คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต โดยเฉพาะความสามารถในการแก้ไขปัญหา และมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ลักษณะของผู้มี “พลังอึด”

การยืนหยัดและลุกขึ้นสู้ได้อีกครั้งเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำ **ไม่ต้องเว้นวรรค** ได้ โดยใช้ความแข็งแกร่งที่มีอยู่ในจิตใจหรือที่เรียกว่า “พลังอึด” ซึ่งหมายถึง สภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ มั่นคง ทนต่อแรงกดดัน **ควบคุมตัวเองได้** และมั่นใจว่าตนเอง ต้องเอาชนะปัญหาอุปสรรคและผ่านพ้นวิกฤตได้ ซึ่งเป็นต้นทุนที่มีอยู่แล้วในตัวคนทุกคน เกิดจากการปลูกฝัง หล่อหลอม ซึมซับ เรียนรู้จากประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ผ่านมาของตัวเราเองหรือจากของผู้อื่น สิ่งสำคัญคือ “พลังอึด” สามารถสร้างให้เกิดขึ้นในคนทุกคนหรือทำให้มีมากกว่าเดิมได้ เพียงแต่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราเอง

ลักษณะของผู้ที่มี “พลังอึด”

1. เข้าใจดีว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากต่างๆ เหล่านี้ สักวันหนึ่งจะผ่านไป เฉกเช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเรา

2. เชื่อมั่นว่าตนแข็งแกร่งพอ พร้อมทั้งจะลุกและดำเนินชีวิตต่อไปได้ ค่อยๆ คิดแก้ไข ทำไปที่ละขั้น **ขั้นตอน บรรทัดเดียวกัน** ตอนอย่างกังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า

3. เห็นมุมมองอีกด้านหนึ่งของชีวิตที่เปลี่ยนไปว่าจะมีสิ่งดีใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ

4. ยังคงยินดีทำสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้อื่น และอิมเมจใจที่ได้เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์

5. ไม่ทำตามใจ รักษาความปลอดภัยและสวัสดิภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น

6. คิดเชิงบวก โดยคิดว่าเรายังมีสิ่งดีๆ อยู่ในตัว ซึ่งถือว่าเป็นต้นทุนของชีวิต คือ มีพลังใจ พลังความคิด และพลังแห่งความหวัง เพื่อที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้เป็นแรงขับเคลื่อนให้สามารถก้าวผ่านวิกฤตต่างๆ ได้อย่างมั่นคง

วิธีสร้างเสริม “พลังชีวิต” ให้ตัวเองแบบง่ายๆ

- **สังเกตสัญญาณความเครียด** สัญญาณที่บ่งบอกถึงภาวะเครียดจะแสดงออกมาได้ 3 รูปแบบ คือ
 - ทางด้านร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ตื่นเต้นตกใจง่าย ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง
 - ทางด้านอารมณ์ เช่น หงุดหงิด มีความเครียด รู้สึกโกรธ ฉุนเฉียว ท้อแท้ หรือซึมเศร้า
 - ทางด้านพฤติกรรม เช่น ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้างลดน้อยลง มีความก้าวร้าวมากขึ้น อดทนต่อสิ่งกระตุ้นได้น้อยลง
- **สร้างความสงบในใจ** โดยลองเดินเล่นในบ้าน ฟังเพลงที่ชื่นชอบ หามุมสงบๆ เพื่อผ่อนคลาย ผีกสมาธิ ผีกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผีกหายใจคลายเครียด ผีกสติ
- **หมั่นให้กำลังใจตนเอง** มองว่าสักวันหนึ่งเรื่องเลวร้ายเหล่านี้จะผ่านไป เฉกเช่นเดียวกับหลายๆ สถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตเราและเราเองก็สามารถผ่านมาได้
- **มองหาแง่มุมหรือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น** มองว่าเป็นจุดเปลี่ยนเพื่อให้เราปรับทัศนคติ ในมุมมองใหม่ เข้าใจโลกมากขึ้น เตรียมตัวรับเมื่อสถานการณ์เช่นนี้กลับมาอีก
- **ศึกษาการใช้ชีวิตจากบุคคลอื่น** เช่น จากสื่อวิดิทัศน์ จากเรื่องเล่าของบุคคลต่างๆ ในสังคม หรือจากคนที่เรารู้จัก
- **หมั่นเติมเต็มคุณค่าหรือความดีงามให้ตนเองอยู่เสมอ** เช่น ยินดี แบ่งปัน ช่วยเหลือทำสิ่งดีๆ แก่คนอื่น (มีใจเอื้ออาทร พร้อมช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังของตน)





ใบความรู้ที่ 2.3

พฤติกรรมที่อาจเป็นสัญญาณเตือนของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น





กิจกรรมที่ 3.1 พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

เวลา 40 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

สร้างกำลังใจจากตนเองหรือแรงใจจากคนรอบข้าง เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน

สาระสำคัญ

1. การมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตทำให้มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ ที่กดดัน ซึ่งแรงใจนี้สามารถหาได้จากครอบครัวและคนใกล้ชิด

2. พลังฮึด คือ พลังที่เมื่อเจอแรงกดดันหรือเจอสถานการณ์ลำบากแล้วสามารถมีกำลังใจ แรงใจที่จะลุกขึ้นมาใหม่ โดยมองว่าชีวิตยังมีความหวัง ถ้าเราสู้ไม่ไหวให้หาคนที่เราไว้วางใจช่วยและขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง

อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรชี้แจงกับผู้เข้าอบรมให้เขียนข้อความในรูปหัวใจ ตัวอย่างตามใบกิจกรรมที่ 3.1 กำลังใจของฉันคือ.....

2. ให้ผู้เข้าอบรมค้นหาคุณค่าของตนเองจากกิจกรรมที่ 3.1 โชคดีที่ฉันเป็น.....และค้นหาคุณค่าของสิ่งรอบข้างจากกิจกรรมที่ 3.1 ขอบคุณนะที่.....

3. ให้ผู้เข้ารับการอบรมผลัดกันเล่าในกลุ่ม คนละ 1 นาทีแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนแบ่งปันเรื่องราวในกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 1 คน คนละ 2 นาที

4. วิทยากรชี้แนะผลักดันให้เห็นคุณค่าของตนเอง อธิบายการแนวทางเติมพลังฮึด และแนะนำการรับรู้คุณค่าตนเอง และการขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างตามใบความรู้ที่ 3.1 แนวทางเติมพลังฮึด

5. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

5.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้

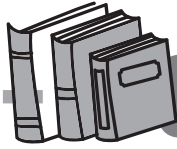
5.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

- เรียนรู้การสร้างกำลังใจจากตนเองหรือแรงใจจากคนรอบข้าง เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน
- ได้ค้นหาพลังฮึดของตนเอง
- กิจกรรมเข้าใจง่าย

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

มีเวลาแบ่งปันในกลุ่มใหญ่มากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์



ใบงานกิจกรรมที่ 3.1



พลังฮึด กำลังใจจากคนรอบข้าง

กำลังใจของฉัน คือ.....

โชคดีที่ฉันเป็น.....

ขอบคุณนะที่.....

คุณ



ใบความรู้ที่ 3.1

แนวทางเติมพลังชีวิต

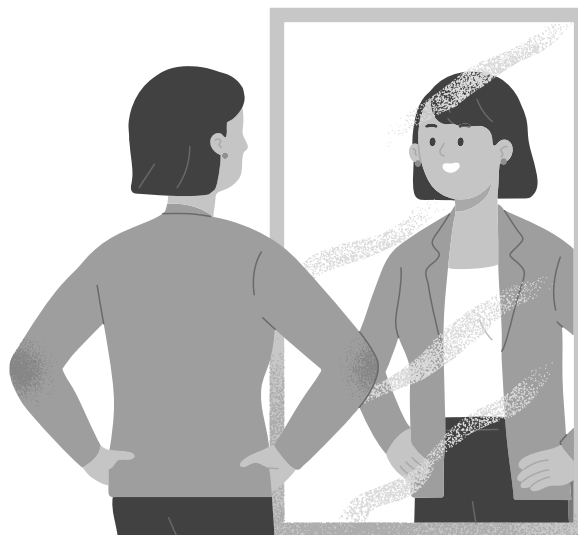
พลังชีวิต คือ การมีกำลังใจหรือมีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้มีที่มาสำคัญคือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง

กำลังใจ หมายถึง จิตใจที่มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคทำให้คนเปลี่ยนแปลงจากท้อแท้ สิ้นหวังเป็นความฮึด ลูกขึ้นสู้ได้ ทำให้คนที่มีปัญหาที่มีความทุกข์กลับกลายเป็นคนที่หมดปัญหา มีความสุขได้ กำลังใจที่มีพลังและยั่งยืนจะต้องเป็นกำลังใจที่สร้างขึ้นมามีด้วยตัวเอง ส่วนกำลังใจที่ได้มาจากบุคคลอื่นจะช่วยให้เราตั้งหลักได้และเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างกำลังใจให้ตัวเองได้ต่อไป

ตัวเราเอง
บรรทัดเดียว

คนเราทุกคนไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน มีฐานะ ตำแหน่ง บทบาทหน้าที่การทำงานใดๆ ย่อมหนีไม่พ้นที่จะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจได้ เมื่อใดที่เราต้องเผชิญกับเรื่องเหล่านี้มักจะตกใจ ตั้งสติไม่อยู่ ไม่รู้จะแก้ไขปัญหายังไง ไม่รู้จะไปขอความช่วยเหลือจากใครหรือทำตัวอย่างไร แต่หากเราตั้งสติแล้วทบทวนดูจะพบว่าตัวเรายังมีสิ่งดีๆ มีความสามารถ มีคนใกล้ชิด มีคนรอบข้างที่พร้อมจะเป็นกำลังใจ ให้ความช่วยเหลือเราให้มีความกล้าที่จะทำตัวให้มีความหวัง มีความเข้มแข็ง ฝืนใจลุกขึ้นมาสู้เพื่อเอาชนะหรือไปสู่เป้าหมายที่ต้องการให้ได้

คุณค่าในตนเองสามารถประเมินได้จากการรับรู้ของตนเองและการรับรู้ของผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าและผู้อื่นก็รับรู้ว่าคุณค่า เมื่อนั้นบุคคลก็จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต



จุดประสงค์การเรียนรู้

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ และเรื่องราวความสุขในชีวิตของตนเอง

สาระสำคัญ

ความสุขคือ การรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต หากเรามีความนับถือตนเอง มองโลกในแง่ดี เปิดเผยตนเอง จะพบว่าความสุขอยู่ไม่ไกลจากเรา

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ปากกา
2. กระดาษฟลิปชาร์ต, ปากกาเคมี, สี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมอบรม วาดเส้นตรงในกระดาษ แล้วเขียนกราฟความสุขของตนเองในแต่ละช่วงชีวิต
2. ผลัดกันเล่าเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม
3. ส่งตัวแทนแบ่งปันในกลุ่มใหญ่
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม
5. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - 5.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - 5.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

- ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ และเรื่องราวความสุขในชีวิตของตนเอง
- กิจกรรมเข้าใจง่าย

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

มีเวลาแบ่งปันในกลุ่มใหญ่มากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์



กิจกรรมที่ 4.1 ปรับตัวได้ ใช้ความเครียดเป็นพลัง

เวลา 40 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ปรับมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต

สาระสำคัญ

ทุกคนต่างต้องพบกับสิ่งที่ดีและไม่ดีในชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร มีวิธีการปรับตัว มีมุมมองที่สร้างสรรค์ เชื่อมั่นในตนเอง จะช่วยให้มีความสุข และลดความกังวลในจิตใจ

อุปกรณ์

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

- วิทยากรให้โจทย์เรื่องของสเตฟานแล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด ตามตาราง จากนั้นนำเสนอในกลุ่มใหญ่

เรื่องของสเตฟาน

สเตฟาน เป็นนักเรียนชาย กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีผลการเรียนไม่ผ่านหลายวิชา พ่อแม่หย่าร้างกัน สเตฟานอาศัยอยู่กับแม่ มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี หลังเลิกเรียนสเตฟานมักไปอยู่กับเพื่อน จนมีดีจิ้งกลับบ้าน สเตฟาน มีเพื่อนที่รัก 1 คน คบกันมาตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาต่อมาเพื่อนเสียชีวิตจากเหตุการณ์ยกพวกตีกัน แม้จะแจ้งความกับตำรวจแต่คดีความก็ไม่คืบหน้า นอกจากนี้สเตฟานยังมีปัญหากับแฟนเพราะไม่มีเวลาให้กัน จึงทำให้แฟนเลิกไป

ถ้าคุณเป็นสเตฟาน คุณจะมีวิธีการอย่างไรในการแก้ปัญหา ให้ช่วยกันระดมความคิดตามหัวข้อในตาราง

ปัญหา	วิธีการแก้ไข	ลงมือทำอะไร	ใครช่วยได้บ้าง

- วิทยากรสรุปตามที่กลุ่มนำเสนอและให้ความรู้ตามใบความรู้ที่ 4.1 เทคนิคการคิดบวก
- วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

- การฝึกการปรับมุมมองต่อสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต
- ได้แสดงบทบาทสมมติทำให้ได้จำลองเหตุการณ์ และแนวทางการแก้ปัญหา

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

- มีเวลาแบ่งปันในกลุ่มใหญ่มากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์



ใบความรู้ที่ 4.1

เทคนิคการคิดบวก

คนเราแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับปัญหาต่างกัน บางคนอาจมองว่าตนเองไม่เอาไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จทำให้ ขาดกำลังใจในการต่อสู้เมื่อพบปัญหาก็มักท้อแท้ยอมแพ้และไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต นานวันเข้าก็จะฝังใจเชื่อว่าตนเอง ไม่เอาไหน ขณะบางคนแม้จะเจอปัญหาเหมือนๆ กัน แต่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ยอมแพ้อะไรง่ายๆ ก็จะมีวิธีมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่างออกไป หรือเรียกว่ามีความคิดทางบวก หลายคนอาจคิดว่าการคิดบวกคือพวกโลกสวย ในความเป็นจริงแล้วการคิดบวก ต่างจากพวกโลกสวยเพราะ คนคิดบวกคือคนที่มองโลกตามความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น การเริ่มต้นเรียนรู้อะไรสักอย่างที่เราไม่ถนัดคนโลกสวยจะมองว่าต้องทำสำเร็จเหมือนชีวิตโรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่คนคิดบวกจะรู้ว่าการเรียนรู้ย่อมมีอุปสรรคบ้างแต่ปัญหาอุปสรรคที่พบเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จและจะคิดแก้ปัญหาด้วยสติ

เทคนิคการเป็นคนคิดบวกสามารถทำ ได้โดย

1. รู้จักอารมณ์ตัวเอง อารมณ์มีส่วนสำคัญในความคิด หากเรามีอารมณ์ที่ดีมีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ ก็จะสดชื่นแจ่มใสและมีโอกาสคิดบวกมากขึ้น การรับรู้อารมณ์ของตนเองอาจทำได้โดยการฝึกสติและสมาธิเป็นการฝึกเพื่อเอาชนะความคิดด้านลบที่มักเกิดขึ้นได้ง่าย
2. การสร้างความรู้สึกดีให้กับตัวเอง หาสิ่งที่ดีในตัวเอง หมั่นบอกกับตัวเองที่หน้ากระจกก่อนออกจากบ้านว่า เรามีสิ่งที่ดีในตัวเรา สิ่งที่ทำให้เราเชื่อมั่นว่าเราเป็นนักสู้ชีวิตที่ดีคนหนึ่ง
3. ไม่ตัดสินอะไรง่ายๆ พยายามคิดให้รอบคอบถี่ถ้วน เป็นกลาง ไม่ตัดสินอะไรก่อนที่จะรู้ความจริง ทุกสิ่งไม่ได้เกิดจากมุมมองด้านเดียว อยู่ที่เราจะเลือกมองตรงไหน
4. ฝึกตนเองให้เป็นคนยืดหยุ่น ไม่ยึดติดกับความคิดทางลบ การจะเปลี่ยนตัวเองให้คิดบวกได้ ส่วนหนึ่งต้องเริ่มมาจากตัวเองเสียก่อน เปลี่ยนความคิดที่ทุกอย่างต้องเป๊ะ มาเป็นคิดยืดหยุ่นบ้าง เพราะความคาดหวัง คือสิ่งอาจทำให้เราเสียใจ มองโลกในแง่ร้ายขึ้นมาได้ ดังนั้นลองฝึกให้ตัวเองมีความคิดที่ยืดหยุ่นบ้าง จะได้ไม่รู้สึกว่าได้ตั้งใจ
5. ไม่กังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิด ความกลัวก็เป็นอุปสรรคที่ทำให้เรามองโลกในแง่ดีไม่ได้ เพราะสมองยังยึดติดอยู่กับความรู้สึกกลัว ทั้งที่ความจริงอาจจะไม่เกิดตามที่เราคิด ดังนั้นเปลี่ยนความคิดของตัวเองให้ปล่อยวางกับเรื่องราวต่างๆ มากขึ้น อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ความคิดบวกเป็นส่วนหนึ่งของการทำให้ตัวเองมีความสุข โดยที่การคิดบวกนั้นไม่ใช่การคิดหาคำตอบว่าอะไรถูกหรือผิด แต่เป็นการคิดเพื่อให้เราได้เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้วัยรุ่นกล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง
3. เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

สาระสำคัญ

ความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ก็คือการทำในสิ่งที่เราปรารถนา แม้จะเจออุปสรรคก็ไม่ยอมแพ้ คนที่จะประสบความสำเร็จนอกจากมีความเชื่อมั่นในตนเอง ต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ลงมือทำและรู้จักวิธีการตั้งเป้าหมายในชีวิต สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ประกอบด้วยส่วนสำคัญอย่างน้อย 2 ส่วนคือ

1. ตัวบุคคล โดยสัมพันธ์ถึงความสามารถของตนเอง และผลลัพธ์ความสำเร็จ บทเรียนจากสิ่งที่ตนเองได้ใช้ความสามารถในการลงมือทำ
2. สังคมรอบข้าง มองเห็นความสำคัญและให้การยอมรับ หากมีความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอก ปัญหาอุปสรรค ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจมากระทบ ทำให้หวั่นไหวน้อยลงและสามารถปรับตัวปรับใจกลับมาดำเนินชีวิตได้ปกติเร็วขึ้น

กลับมา
บรรทัดเดียว

อุปกรณ์

ใบกิจกรรมที่ 4.2 บัตรคำเป้าหมายของชีวิต และ ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

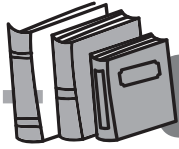
1. วิทยากรแจกใบกิจกรรมที่ 4.2 บัตรคำเป้าหมายของชีวิต ให้ผู้เข้าอบรม คนละ 1 แผ่น
2. ให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำใบงาน และแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม และส่งตัวแทนแบ่งปันในกลุ่มใหญ่
3. วิทยากรสรุปกิจกรรม
4. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - 4.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - 4.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น
- กล้าแสดงออกในสิ่งที่ดีของตนเอง
- สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตได้

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

มีเวลาแบ่งปันในกลุ่มใหญ่มากขึ้น ปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์



ใบงานกิจกรรมที่ 4.2

บัตรคำเป้าหมายของชีวิต

ให้ผู้เข้ารับการอบรมเขียนหรือวาดภาพอาชีพหรือสิ่งที่อยากทำในอนาคต ลงในตอบในบัตรคำ

ตัวฉันในอนาคต	หนทางสู่ความสำเร็จ
ความรู้สึกหากถึงวันนั้น	บุคคลที่ภูมิใจ/ดีใจ ร่วมกับฉัน
อุปสรรคที่อาจเกิด	วิธีการเอาชนะอุปสรรคไปให้ถึงจุดหมาย

จุดประสงค์การเรียนรู้

เกิดการให้กำลังใจตนเอง และส่งกำลังใจให้กันและกันในกลุ่ม

สาระสำคัญ

กำลังใจ สามารถสร้างร่างกาย และแรงใจให้กับคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ท้อแท้ หหมดความหวัง หหมดกำลังใจ ให้สามารถสลัดความอ่อนแอที่มีอยู่ ณ ตอนนั้นทิ้งไป และลุกขึ้นสู้กับอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ช่วงเวลา เหล่านั้นให้ผ่านไปให้ได้

อุปกรณ์

ลูกอมฮาร์ทพิท กลุ่มละ 1 ถุง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจก ลูกอมฮาร์ทพิท กลุ่มละ 1 ถุง
2. ให้ผู้เข้าร่วม
 - รอบที่ 1 ทียบลูกอมให้ตัวเอง (ให้กำลังใจตนเอง)
 - รอบที่ 2 ทียบลูกอม พร้อมส่งให้เพื่อน และให้กำลังใจกันและกัน
3. วิทยากรสรุปกิจกรรม
4. วิทยากรตั้งคำถามให้ผู้เข้าอบรมเขียนลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
 - 4.1 ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมครั้งนี้
 - 4.2 จะนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรในชีวิตประจำวัน

ข้อดีของกิจกรรม

ได้แบ่งปันความรู้สึก ให้กำลังใจกันและกัน

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

- มีการพูดคุยสอบถามผู้เข้าร่วมถึงความรู้สึก และการส่งต่อกำลังใจให้เพื่อน
- ปรับกิจกรรมไปอยู่ช่วง module 3 : ใครคือแรงใจ

ข้อดีของหลักสูตร

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้เรื่องพลังใจ อึด ฮึด สู้ เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้แบ่งปัน ประสบการณ์ที่หลากหลาย การแชร์ประสบการณ์/ทัศนคติในกลุ่มเล็กและกลุ่มใหญ่ ช่วยส่งเสริมให้น้องๆ ได้เกิด การเรียนรู้ และใช้ประโยชน์จากกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เพื่อนๆ ในกลุ่มให้กำลังใจกันและกัน น้องจะ เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง เรียนรู้ที่จะรับฟังเรื่องราว หรือปัญหาของคนอื่นมากขึ้น เรียนรู้ที่จะทบทวนตัวเอง เพื่อหาพลังใจให้ตัวเองได้ดีขึ้น รวมถึงผู้เข้าร่วมยังได้ข้อคิดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะกิจกรรมเพิ่มเติม

1. ก่อนเริ่มกิจกรรมควรมีการสร้างความคุ้นเคยกันในกลุ่มมากขึ้น
2. มีเวลาในการทำกิจกรรมมากขึ้น
3. ขนาดกลุ่มควรมีจำนวนประมาณ 30 คน และแบ่งกลุ่มละ 6 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลช่วงเดือนกรกฎาคมถึงสิงหาคม 2566 โดย

1. การประเมินความเข้มแข็งทางใจในเด็ก (อายุ 13 - 18 ปี) จำนวน 48 ชื่อ โดยให้ผู้อบรมทำแบบประเมินก่อนและหลังอบรม 1 เดือน และ 3 เดือน
2. การประเมินพลังใจ เก็บโดยผู้นำหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” โดยให้ผู้อบรมทำแบบประเมินก่อน - หลัง การอบรมทันที และหลังอบรม 1 เดือน และ 3 เดือน
3. แบบทดสอบความรู้เรื่องพลังใจ ก่อนและหลังเรียน ให้ผู้อบรมทำแบบประเมินก่อนและหลังการอบรม
4. ความคิดเห็นของผู้อบรมที่มีต่อหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” เก็บข้อมูลโดยให้ผู้อบรมตอบข้อคำถามในช่วงท้ายของการอบรม
5. ความคิดเห็นที่มีต่อหลักสูตร “เติมพลังวัยใสใจเข้มแข็ง” ของผู้อบรมและผู้ใช้หลักสูตรฯ เก็บจากการสอบถาม สะท้อนกระบวนการสอนและผลที่เกิดขึ้นจากแบบประเมินหลักสูตรฯ การสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมอบรม