

โปรแกรมเสริมสร้างความสุขและพลังใจในผู้สูงอายุ

โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 6

ขั้นตอนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ  
ผ่านโปรแกรมเสริมสร้างความสุขและพลังใจในผู้สูงอายุ

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมการ

1. ทบทวน วิเคราะห์สถานการณ์
2. วางแผนการดำเนินงาน
3. กำหนดพื้นที่เป้าหมาย



ระยะที่ 2 ชี้แจงการดำเนินงาน/ถ่ายทอดความรู้

1. จัดประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานให้กับบุคลากรสาธารณสุข (สสจ./ สสอ./ เจ้าหน้าที่รพ.สต./ อสม.) และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง
2. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากรในพื้นที่
3. วางแผนการดำเนินงานร่วมกับพื้นที่



ระยะที่ 3 การดำเนินโครงการ/กิจกรรมสร้างสุข

1. การคัดกรองประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ
2. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต โดยใช้โปรแกรมเสริมสร้างความสุขและพลังใจในผู้สูงอายุ
3. ดำเนินการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยง



ระยะที่ 4 รวบรวมข้อมูล การติดตามผลการดำเนินงาน

1. ติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
2. ประเมิน คัดกรองสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

โปรแกรมเสริมสร้างความสุขและพลังใจในผู้สูงอายุ

โปรแกรมสร้างสุข	ระยะเวลา	กิจกรรม
สุขสบาย	30 นาที	กิจกรรม บริหารกายประจำวัน เพื่อคงสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยให้ผู้สูงอายุปฏิบัติทุกท่า ดังนี้ วันอาทิตย์ ท่ายกแขน (บริหารกล้ามเนื้อไหล่) วันจันทร์ ท่ากรรเชียง (บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก) วันอังคาร ท่าเหยียดข้อเท้า (บริหารกล้ามเนื้อน่อง) วันพุธ ท่าเหยียดขา (บริหารกล้ามเนื้อขาด้านหลัง) วันพฤหัสบดี ท่าเหยียดหลัง (บริหารกล้ามเนื้อหลัง) วันศุกร์ ท่างอและเหยียดสะโพก (บริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า/หลัง) วันเสาร์ ท่าโยกลำตัว (บริหารกล้ามเนื้อลำตัว)
สุขสนุก	30 นาที	กิจกรรม หัวเราะบำบัด และ กิจกรรม กะหล่ำปลี เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวร่างกาย
สุขสง่า	30 นาที	กิจกรรม ข้อดีฉันมีอยู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
สุขสว่าง	30 นาที	กิจกรรม การบริหารสมองด้วยสองมือ เพื่อกระตุ้นความจำ และเชื่อมการทำงานของสมองทั้งสองซีกเข้าด้วยกัน กิจกรรมปั่นกระดาษด้วยเท้า เพื่อกระตุ้นสหสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาเท้า และตา กระตุ้นประสาทรับความรู้สึกบริเวณปลายเท้าทั้งสองข้าง
สุขสงบ	15 นาที	กิจกรรม ฝึกการหายใจที่ถูกรวิธี เพื่อลดความเครียด หยุดอารมณ์ด้านลบ
การเสริมสร้างพลังใจ	45 นาที	กิจกรรม การรับรู้อารมณ์ การจัดการอารมณ์ทางลบ การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก การสื่อสารทางบวกด้วย I message และทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ

## โปรแกรมเสริมสร้างความสุขและพลังใจในผู้สูงอายุ

### 1. สุขสบาย

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่

#### วิธีส่งเสริมให้เกิดความสุขสบาย

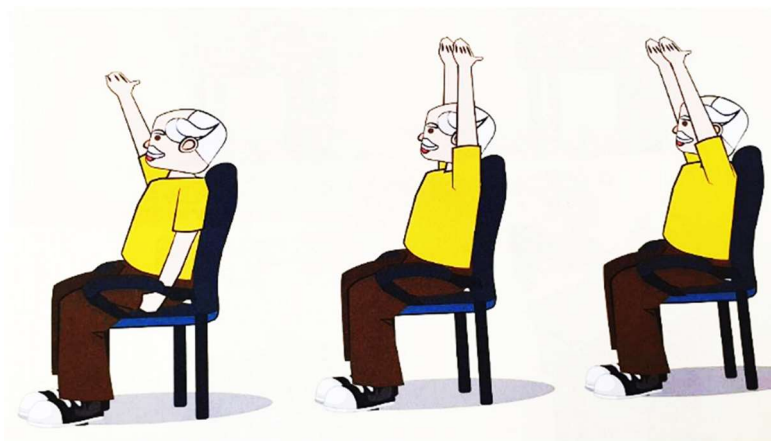
แนะนำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามศักยภาพของผู้สูงอายุแต่ละราย โดยออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (วันเว้นวัน) และระมัดระวังการพลัดตกหกล้ม

- กิจกรรม บริหารกายประจำวัน

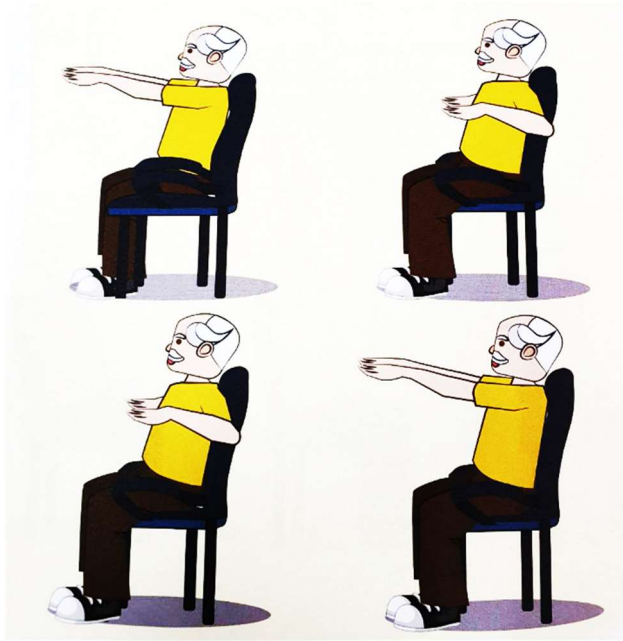
ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อคงสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

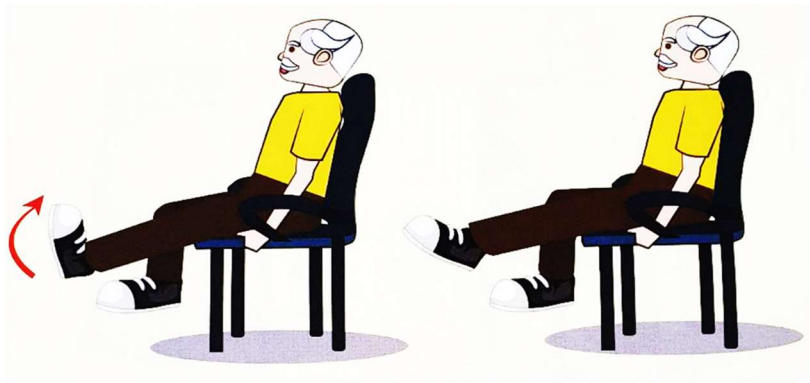
การดำเนินกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติทุกท่า ดังนี้



วันอาทิตย์ ท่ายกแขน (บริหารกล้ามเนื้อไหล่)



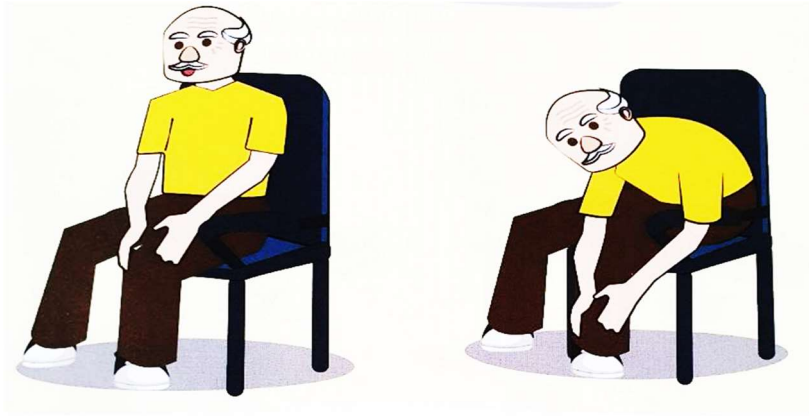
วันจันทร์ ทำการรเซียง (บริหารกล้ามเนื้อหน้าอก)



วันอังคาร ทำเหยียดข้อเท้า (บริหารกล้ามเนื้อน่อง)



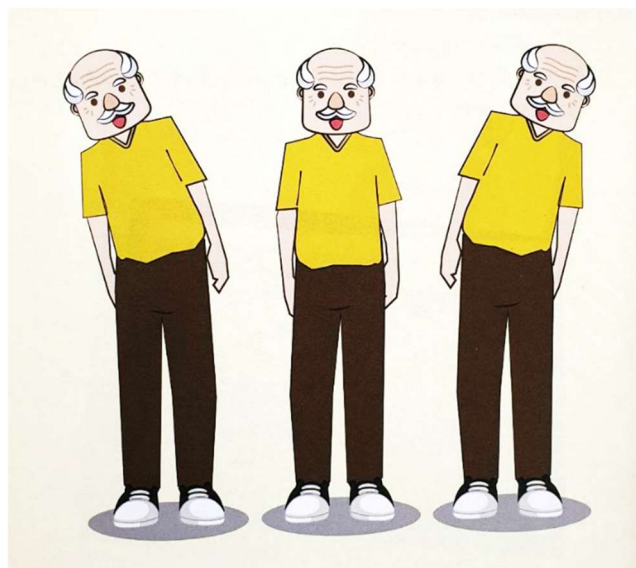
วันพุธ ทำเหยียดขา (บริหารกล้ามเนื้อขาด้านหลัง)



วันพฤหัสบดี ทำเหยียดหลัง (บริหารกล้ามเนื้อหลัง)



วันศุกร์ ทำงอและเหยียดสะโพก (บริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า/หลัง)



วันเสาร์ ทำโยกลำตัว (บริหารกล้ามเนื้อลำตัว)

## 2. สุขสนุก

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กิจกรรมที่สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวล

### วิธีส่งเสริมให้เกิดความสุขสนุก

- แนะนำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมต่างๆที่สร้างความสดชื่นและมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงาม
- มีกิจกรรมภายในครอบครัวกับลูกหลาน เช่น ทานข้าว ไปเที่ยว พุดคุยกัน
- จัด/แนะนำให้ผู้สูงอายุเล่นกีฬา ดนตรี ศิลปะหรืองานอดิเรกที่ชอบ

### ● กิจกรรมหัวเราะบำบัด

#### ระยะเวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะการหัวเราะบำบัด ทำให้ร่างกายมีความผ่อนคลาย และอารมณ์ดี ลดความเครียด / วิตกกังวล มีความรู้สึกเป็นสุข

#### การดำเนินกิจกรรม

ท่าที่ 1 : ฝึกท้องหัวเราะ /เสียง โอ โดยออกเสียงจากท้อง ดังนี้

นั่งตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านซ้ายของลำตัว งอแขนเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง โดยชูหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าปอดลึกๆ กักลมไว้ จากนั้นค่อยๆ เปล่งเสียง “โอ โอะ โอะ โอะ โอะ...” ต้องเปล่งเสียงให้เหมือนเสียงซานตาคลอสหัวเราะ จนสูดลมหายใจเข้า แล้วค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ ขณะปล่อยลมหายใจออกให้ขยับแขนขึ้นลง

ท่าที่ 2 : ฝึกอกหัวเราะ/เสียง อา เน้นการฝึกออกเสียงจากอก ดังนี้

นั่งตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หงายมือขึ้น และปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ ค่อยๆ เปล่งเสียง “อา อะ อะ อะ อะ...” ต้องเปล่งเสียงให้ดังๆ เหมือนเจ้าพ่อมาเฟีย ขณะเดียวกันให้ปล่อยลมหายใจออก พร้อมๆ กับกระพือแขนขึ้นลง

### ท่าที่ 3 : การฝึก คอหัวเราะ/เสียง อุ เป็นการเปล่งเสียงออกจากลำคอ ดังนี้

นั่งตัวตรง กางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัว ยกตั้งฉาก ชีไปข้างหน้า งอนี้นางและนิ้วก้อย เข้าหาตัวเอง ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้นและชี้นิ้วชี้และนิ้วกลางไปข้างหน้าในลักษณะชิดติดกัน เหมือนทำยิงปืน ตามองตรง จากนั้นสูดลมหายใจลึกๆ กักลมไว้ แล้วเปล่งเสียง “อุ อุ อุ อุ อุ.....” ต้องเปล่งเสียง เหมือนเสียงหมาป่าหอน ขณะเดียวกันค่อยๆ ปล่อยลมหายใจออก พร้อมกับแทงมือไปข้างหน้า

### ท่าที่ 4 : การฝึกโบหน้าหัวเราะ/เสียง เอ เป็นการเปล่งเสียงจากลำคอ ดังนี้

นั่งตามสบายค่อยๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด สูดลมหายใจลึกๆ แล้วขยับทุกนิ้ว ทั้งหัวแม่มือ นิ้วชี้ กลาง นาง และก้อย ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง “เอ..เอะ...เอะ...เอะ..เอะ.....” ต้องเปล่งเสียงออกมา เหมือนหยอกล้อเด็ก

### ท่าที่ 5 : การฝึก ท่าผสมโบหน้าและอกหัวเราะ ดังนี้

นั่งตัวตรง กางขาเล็กน้อย ยกมือขวาขึ้นทำมือเหมือนจับแก้ว ส่วนมือซ้ายทำท่าประคองแก้ว จากนั้นมือขวาทำท่าเทน้ำลงแก้วที่อยู่มือซ้าย พร้อมเปล่งเสียง “เอ” แล้วสลับโดยใช้มือซ้ายเทน้ำใส่ แก้วในมือขวา พร้อมเปล่งเสียง “เอ” แล้วยกแก้วน้ำมือขวาตีมือ พร้อมเปล่งเสียง “อะ... อะ... อะ...”

## ● กิจกรรมกะหล่ำปลี

ระยะเวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวร่างกาย

การดำเนินกิจกรรม ให้ผู้สูงอายุยืนล้อมกันเป็นวงกลม และส่งกะหล่ำปลี (กระดาษที่ถูกรวมกันและมีคำสั่งให้ทำสิ่งต่าง ๆ) ไปรอบวง โดยระหว่างส่งกะหล่ำปลีให้ไปรอบวงนั้น จะมีการเปิดเพลง ผู้สูงอายุต้องส่งกะหล่ำปลีไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะได้ยินเสียงเพลงหยุด เมื่อกะหล่ำปลีหยุดอยู่ที่ใคร คนนั้นจะต้องแกะเปลือกกะหล่ำปลีออกมาเพื่ออ่านคำสั่งที่ถูกระบุไว้ข้างในเปลือกกะหล่ำปลี โดยอาจจะมีการสั่ง เช่น ให้ร้องเพลง รำวง เดิน ซีนชมเพื่อนข้างๆ บอกรักเพื่อน เป็นต้น

## 3. สุขสง่า

หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม



## วิธีส่งเสริมให้เกิดความสุขสง่า

- แนะนำให้ผู้สูงอายุพยายามช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ เพื่อไม่ให้เป็นภาระกับคนอื่น เช่น กิจวัตรประจำวัน งานบ้านเล็กๆ น้อยๆ การดูแลเด็ก เป็นต้น
- ฝึกทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดีให้ผู้สูงอายุเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น
- ฝึกวิธีการตั้งคำถามให้ผู้สูงอายุเพื่อจะได้ใช้เป็นหัวข้อในการพูดคุยสนทนากับผู้อื่น อาจเริ่มต้นด้วยการชวนพูดคุยเรื่องที่ลูกหลานกำลังทำอยู่ เรื่องเทคโนโลยี เรื่องข่าวสารที่กำลังเป็นประเด็น เพื่อจะได้ทันเหตุการณ์และโลกในปัจจุบันได้ และการระดมการใช้คำพูดที่รุนแรงที่อาจทำให้การสนทนาไม่สร้างสรรค์
- แนะนำเรื่องการทำกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลิน ไม่หมกมุ่นอยู่กับความคิดเดิม ๆ อาจเป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบ หรือกิจกรรมแปลกใหม่ เพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือการช่วยเหลือกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว และชุมชนตามศักยภาพที่ตนเองมี

### ● กิจกรรมข้อดีฉันมีอยู่

ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เกิดความรู้จักที่ดีต่อตนเอง

การดำเนินกิจกรรม แจกกระดาษขนาด A4 ให้ผู้สูงอายุแต่ละคน สั่งให้พับครึ่งกระดาษวาดภาพใบหน้าของตนเองอยู่ตรงกลางหน้ากระดาษ ทางซีกซ้ายของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น สวย หล่อ ยิ้มง่าย ตาคม ผมหด เป็นต้น ทางซีกขวาของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่ลักษณะภายใน (นิสัย) เช่น ใจดีมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ขยัน อดทน เป็นต้น จากนั้นร่วมกันแบ่งปันผลให้สมาชิกคนอื่นได้รับรู้เรื่องราวของตนเอง

## 4. สุขสว่าง

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล

วิธีส่งเสริมให้เกิดความสุขสว่างเพื่อชะลอความเสื่อมของสมองในด้านต่างๆ

- แนะนำ/ฝึก ผู้สูงอายุในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่เคยรู้มาก่อน เช่น ทำกิจกรรมด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด ทำกิจวัตรประจำวันที่ไม่เคยทำ
- แนะนำเรื่องให้ผู้สูงอายุอยู่รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ หรือกลุ่มวัยอื่น ๆ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

- แนะนำ/ฝึกสหสัมพันธ์ เรื่องการประสานระหว่างมือ ตา และเท้า
- จัดกิจกรรมที่สามารถฝึกฝนด้านความจำหรือฝึกสมองได้ เช่น เกมต่าง ๆ อาทิ หมากรุก อักษรไขว้ ต่อคำ ต่อเพลง คิดเลข หรือการจดจำข้อมูลต่างๆ เช่น วัน เวลา สถานที่ บุคคล หมายเลขโทรศัพท์ เป็นต้น
- ฝึกทักษะเรื่องคิดแบบมีเหตุผล วิธีการใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริงให้กับผู้สูงอายุ อาจเริ่มจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วให้บอกเหตุผลเพื่อตรวจสอบหาข้อเท็จจริงมาใช้สนับสนุนหรือคัดค้าน หรือฝึกคาดคะเน ความเป็นไปได้ของเหตุการณ์หรือข้อมูล โดยมีการนำข้อมูลที่เชื่อถือได้มาอ้างอิง และสรุปเป็นการคาดคะเนของตนเอง

### ● กิจกรรม การบริหารสมองด้วยสองมือ

ระยะเวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นความจำและเชื่อมการทำงานของสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกัน
2. เพื่อคงไว้ซึ่งการชะลอความเสื่อมของสมอง

การดำเนินกิจกรรม

**ท่าโป่งก้อย :** ชูมือขึ้นทั้งสองข้าง ยกนิ้วหัวแม่มือข้างขวาขึ้น พับนิ้วที่เหลือทั้งสี่นิ้วเข้า (ท่าโป่ง) ยกนิ้วก้อยซ้ายขึ้น พับนิ้วที่เหลือลง (ท่าก้อย) ทำสลับกัน 2 มือ ฝึกเปลี่ยนสลับไปมา 10 ครั้ง

**ท่าตะแจมูก-หู :** ให้ยกมือข้างขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่มูก (ลักษณะมือไขว้กัน) เปลี่ยนไปมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่มูก (ลักษณะมือไขว้กัน) ฝึกเปลี่ยนสลับไปมา 10 ครั้ง

**ท่าจีบแอล :** ให้ทำมือซ้ายเป็นรูปจีบ มือขวาเป็นรูปแอล (นิ้วโป่งกับนิ้วชี้ทำมือตั้งฉากกัน) และฝึกเปลี่ยนสลับไปมา 10 ครั้ง

**เป้ายิ่งฉุบ :** เล่นเป้ายิ่งฉุบกับตัวเอง ทั้งหมด 10 รอบ โดย “มือซ้าย” จะต้องเป็นข้างที่ชนะเท่านั้น

- กิจกรรมปั้นกระดาษด้วยเท้า

ระยะเวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นสหสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขาเท้า และตา เพื่อความสมดุลของร่างกาย เพื่อกระตุ้นประสาทรับความรู้สึกบริเวณปลายเท้าทั้งสองข้าง

การดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้สูงอายุ นั่งบนเก้าอี้มีพนักพิงหลัง
2. แจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้ผู้สูงอายุคนละ 1 แผ่น และให้ผู้สูงอายุถอดรองเท้าและเอาเท้าเปล่าวางบนหนังสือพิมพ์
3. ให้ผู้สูงอายุใช้เท้าทั้งสองข้างปั้นหนังสือพิมพ์ให้เป็นลูกกลม ๆ และพยายามปั้นให้เป็นลูกกลม ๆ ที่เล็กที่สุด
4. บอกผู้สูงอายุว่าไม่จำเป็นต้องทำให้สวยงาม เพียงแต่พยายามทำให้เล็กลงเท่าที่ทำได้
5. ให้ผู้สูงอายุคลี่กระดาษที่ปั้นออกโดยใช้นิ้วเท้า และกางออกให้เหมือนก่อนปั้นกระดาษ
6. ให้ผู้สูงอายุพับกระดาษโดยใช้นิ้วเท้า และพับให้เล็กที่สุดเท่าที่จะเล็กได้

## 5. สุขสงบ

หมายถึง การรู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสงบกับตนเองได้

- กิจกรรม ผีการหายใจที่ถูกรวี่

ระยะเวลา 15 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกวิธีการหายใจอย่างถูกรวี่
2. เพื่อบริหารปอด
3. เพื่อคลายเครียดและหยุดอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น

## การดำเนินกิจกรรม

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตา เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้าพร้อม ๆ กับ นับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1...2...3...4... ให้มีรู้สึกว่ท้องพองออก
2. กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
3. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6...7...8...
4. พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

หมายเหตุ : การนับจังหวะหายใจสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

## การเสริมสร้างพลังใจ

- กิจกรรม การรับรู้อารมณ์ การจัดการอารมณ์ทางลบ การฝึกปรับเปลี่ยนความคิดจากลบเป็นบวก การสื่อสารทางบวกด้วย I message และทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ

ระยะเวลา 45 นาที

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้รู้จักอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ผ่อนคลายอารมณ์เป็น นำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี
3. เพื่อให้รู้เทคนิคการสื่อสารเชิงบวก
4. เพื่อเสริมสร้างทักษะผู้สูงอายุในการร้องขอความช่วยเหลือ

## การดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง การเสริมสร้างพลังใจด้วยหลัก ยิ้มรับ ปรับจิต มิตรเกื้อกูล
  - **ยิ้มรับ** ความสามารถในการปรับใจ ยอมรับ ปรับวิธีคิด รู้จักชื่นชมตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง และมีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวก
  - **ปรับจิต** ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง รู้จักการจัดการอารมณ์ การสื่อสารทางบวกด้วยการบอกความรู้สึก และความต้องการโดยไม่ตำหนิผู้อื่น

- **มิตรเกื้อกูล** ความสามารถในการจัดการสถานการณ์เมื่อเผชิญปัญหา/อุปสรรค หรือ การขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีการฝึกฝน และพัฒนาตนเอง อย่างสม่ำเสมอ

2. วิทยากรให้ผู้สูงอายุร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดทางบวก รวมทั้งฝึกการสื่อสารด้วย I message

การสื่อสารแบบ I message เป็นการสื่อสารที่ใส่ใจในคำพูดโดยใช้หลักการบอกความรู้สึก ของตนเองและสิ่งที่ต้องการให้ปรับเปลี่ยน และสร้างกำลังใจ นอกจากนี้การสื่อสารยังมีหลากหลาย ทั้งสีหน้า ท่าทาง การสัมผัส เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด อย่างแท้จริง

การสื่อสารแบบ I message มีขั้นตอน ดังนี้

1. บอกความรู้สึกของตัวเองและเริ่มต้นประโยคด้วย ‘ฉัน’
2. บอกความต้องการของตนเองว่าต้องการให้คู่สนทนาทำอะไร
3. ถามความคิดเห็นของคู่สนทนา ถ้าต้องการตรวจสอบว่าคู่สนทนามีความรู้สึกต่อต้านหรือ เห็นด้วยอย่างไร
4. ขอบขอบคุณ หรือกล่าวคำชมเชยคู่สนทนาเมื่ออีกฝ่ายทำตาม

3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่เพื่อฝึกทักษะการร้องขอความช่วยเหลือ และสรุปกิจกรรม