

ต้องทำ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ชื่อหนังสือ กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ต้องทำ”
จัดพิมพ์โดย สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
 ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 1 (สิงหาคม 2550)
จำนวนพิมพ์ 2,800 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
ISBN : 978-974-296-547-1

คำนำ

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตฉบับนี้ เป็นหนึ่งในชุดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่ “ต้องทำ” เพื่อพัฒนาทักษะของเยาวชนในชุมชนให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิต เปรียบเสมือนเป็นการฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจ ให้ความฉลาดทางอารมณ์และห่างไกลจากยาเสพติด เนื่องจากลักษณะของกิจกรรมกลุ่มจะเป็นการจำลองการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมและแฝงข้อคิดที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ฉะนั้นจึงเป็นกิจกรรมที่ “ต้องทำ” เป็นหลัก และต้องฝึกให้ครบเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ฝึกเฉพาะเวลาทำกิจกรรมกลุ่มอย่างเดียว

กรมสุขภาพจิตหวังเป็นอย่างยิ่งว่าความรู้ และทักษะ ที่จัดไว้ในคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์แก่อสาสมัครแกนนำเยาวชนในชุมชนและเยาวชนทั่วไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แนวคิดการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน	1
องค์ประกอบหลัก 5 ด้านในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน	2
วัตถุประสงค์	2
เป้าหมายในการจัดกิจกรรม	3
กลุ่มเป้าหมาย	3
ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
วิธีใช้ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต	5
หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม	7
- การเตรียมความพร้อมของอาสาสมัครแกนนำเยาวชนในชุมชน ก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม	7
- วิธีการทำกลุ่ม	7
- วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม	9
- เทคนิคที่ใช้ในการทำกลุ่ม	9
- บทบาทผู้นำกลุ่ม	9
- คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม	10
- ทักษะพื้นฐานของผู้นำกลุ่ม	10
- ข้อควรระวัง	11
- การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง	11
กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต “ต้องทำ”	12
1. การควบคุมตนเอง	13
- เจ้าใจบจอมขวน	14
- ตัวฉัน...ใครกำหนด	18
- คิดแบบไม่เครียด	23
- เหตุเกิดเพราะใคร	28

เรื่อง	หน้า
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง	32
- วงเวียนแห่งความดี.....	33
- สิ่งทีฉันเป็น	34
- คู่หู คู่ความดี	36
3. ความรู้เรื่องยาเสพติด	37
- เสือสิ้นลาย	38
- อย่างนี้ต้อง “ไม่”	41
- รู้เท่าทัน ป้องกันได้	46
4. ทักษะการดำเนินชีวิต	47
- เวลากับชีวิต	48
- มีปัญหาปรึกษาใครดี	54
- เปิดโลก...วัยใส	56
- ภัยทางเพศ	62
- วาจาดี มีคุณจริง	67
5. การหาความสุขให้ตัวเองในรูปแบบที่เหมาะสม	71
- วิธีทางสร้างสุข	72
เอกสารอ้างอิง.....	73

แนวคิด...

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

เยาวชนกลุ่ม Generation Y (10-24 ปี) นับเป็นกำลังสำคัญต่อการขับเคลื่อนสังคมในอนาคต ขณะเดียวกันก็เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกด้วยเช่นกัน

กรมสุขภาพจิตเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และตระหนักถึงศักยภาพของเยาวชนในชุมชน ทั้งกลุ่มที่อยู่ในสถานศึกษาและกลุ่มนอกสถานศึกษา จึงมุ่งที่จะดำเนินการเน้นไปที่เยาวชนทั้งสองกลุ่ม ในชุมชน ภายใต้นโยบายที่ว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตเปรียบเสมือนการฉีดวัคซีนเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับจิตใจแก่เยาวชน ให้มีความฉลาดทางอารมณ์และห่างไกลจากยาเสพติด โดยนำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ อันเป็นการจำลองการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม และแฝงข้อคิดที่จำเป็นต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

คู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน จัดทำขึ้นเพื่อแกนนำอาสาสมัครที่ทำหน้าที่วิทยากร ได้นำไปใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนาฝึกจิตใจวัยรุ่นและเยาวชนให้มีความเข้มแข็งเสมือนเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดี สามารถปรับตัวปรับใจเมื่อต้องพบปัญหาอุปสรรคต่างๆ อีกทั้งสามารถประยุกต์ใช้ในการทำงาน หรือดำเนินชีวิตได้ มีชีวิตอยู่อย่างสร้างสรรค์ มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด โดยมีแนวทางการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตตามองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการควบคุมตนเอง
2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง
3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด
4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต
5. ด้านการหาความสุขให้ตนเองในรูปแบบที่เหมาะสม

โดยการจัดกิจกรรมจะมุ่งเน้นลักษณะกิจกรรมตามหลัก C4 ดังนี้

- Challenging ลักษณะกิจกรรมที่ท้าทาย ตื่นเต้น สนุกสนาน บั่นเทิน
- Competition ลักษณะของกิจกรรมที่มีบรรยากาศของการแข่งขันอย่างเหมาะสม ซึ่งอาจเป็นการแข่งขันกับกลุ่ม กับตนเอง กับครอบครัว
- Creativity ลักษณะกิจกรรมที่สร้างสรรค์เป็นกระบวนการของการผลิตสิ่งใหม่ สิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน ทำให้เกิดคุณค่าในตัวเอง (Self Esteem)
- Companionship ลักษณะกิจกรรมที่มุ่งเน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นกลุ่มเดียวกัน

ซึ่งลักษณะรูปแบบ C4 นี้จะทำให้กิจกรรมมีความน่าสนใจมากขึ้น ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและได้ข้อคิดตามจุดประสงค์อย่างเต็มที่

องค์ประกอบหลัก 5 ด้าน...

ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน

1. ด้านการควบคุมตนเอง

เป็นความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งฝึกให้เยาวชนอดทน มีสติ คิดก่อนทำ มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม รู้จักอดทนต่ออุปสรรคในชีวิต

2. ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

คือการทำเยาวชนรู้จักที่จะมองหาข้อดีของผู้อื่น รับรู้ข้อดีของตนเอง สามารถยอมรับและพอใจในข้อดีของตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น รวมทั้งชื่นชมตัวเองและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ อันจะเป็นการทำให้ผู้ที่ได้รับคำชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

3. ด้านความรู้เรื่องยาเสพติด

หมายถึงความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด มีแนวโน้มในการอยู่ห่างจากการเกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนทำในเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย สามารถประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดได้

4. ด้านทักษะการดำเนินชีวิต

เป็นทักษะที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เข้าใจและสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ ฝึกให้กล้าแสดงความคิดเห็นที่เหมาะสม มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหา มีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น วางแผนการดำเนินการแก้ไขปัญหา ยาเสพติดในชุมชนได้ และรู้วิธีการช่วยเหลือเพื่อน มีทักษะการฟัง การให้กำลังใจแก่เพื่อน และทักษะอื่นๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

5. ด้านการหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสม

คือการตระหนักถึงกิจกรรมอันเหมาะสมที่ทำแล้วตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของเยาวชน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

1. มีวิธีการควบคุมตนเอง อดทน มีสติ คิดก่อนทำ
2. รู้จักมองหาข้อดีของคนอื่น และตนเอง อีกทั้งยอมรับ และพอใจในข้อดีของตนเอง
3. มีความรู้ความเข้าใจ และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด
4. มีการสื่อสารที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้อื่น สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. ตระหนักถึงกิจกรรมที่ทำแล้วตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก

อย่างสร้างสรรค์

เป้าหมายในการจัดกิจกรรม มุ่งไปที่ 3 ส่วนในตัวบุคคล ดังนี้

1. **ความคิด** ด้วยการให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด ค่านิยม ทักษะคิดต่อชีวิต การเคารพความคิด และสิทธิของผู้อื่น กติกา มารยาท และผลกระทบจากยาเสพติด เป็นต้น
2. **อารมณ์** ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของอารมณ์ของวัยรุ่นและเยาวชน สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ประเภทของอารมณ์ วิธีการจัดการกับอารมณ์ ผลเสียของอารมณ์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และชีวิตทางสังคม
3. **พฤติกรรม** ด้วยการฝึกฝนให้มีพฤติกรรมต่างๆ ที่สังคมยอมรับ เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา การพูดความจริง การมีสัมมาคารวะ การยอมรับผิด ความเสียสละ การรู้จักวางแผนการดำเนินชีวิต ความอดทน การยกย่องให้เกียรติผู้อื่นและการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่น และเยาวชน กลุ่มอายุ 10-24 ปี

ผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

อาสาสมัครแกนนำเยาวชนที่ผ่านการอบรม สามารถทำกิจกรรมร่วมกับเยาวชนได้ มีช่วงอายุไม่ห่างจากเยาวชนมาก โดยแบ่งเป็น 3 หน้าที่ คือ

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ▶ ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื่อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ▶ ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ▶ มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- ▶ มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงาน และผู้ที่พบเห็น
- ▶ เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้ และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- ▶ เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- ▶ เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ

- ◎ ต้องเป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลาย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- ◎ ต้องเป็นผู้ที่รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม

หน้าที่

- ◎ เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรมต่างๆ ตามแนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ”
- ◎ ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์/วิธีดำเนินกิจกรรม
- ◎ จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และผู้เข้ากลุ่ม
- ◎ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
- ◎ สรุปกิจกรรมกลุ่ม

2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co-leader)

คุณสมบัติ

- ◎ เหมือนกับผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ◎ ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ◎ ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก เพิ่มเติมและสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ◎ ช่วยควบคุมเวลา
- ◎ สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ

3. พี่เลี้ยงประจำกลุ่ม

คุณสมบัติ

- ◎ มีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์
- ◎ เสียสละ อดทน อุทิศเวลาแก่การจัดค่ายได้อย่างเต็มที่
- ◎ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทำงานร่วมทีมกับบุคคลอื่นได้อย่างดี
- ◎ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าคิด กล้าทำ กล้ายอมรับ

หน้าที่

- ◎ เป็นพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
- ◎ ดูแลและเป็นพี่ปรึกษาให้แก่สมาชิกค่าย
- ◎ ดูแลความเรียบร้อยและอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้จัดกิจกรรมค่าย (อาสาสมัครแกนนำเยาวชน)

- 1) ได้พัฒนาตนเอง เสริมภาวะผู้นำ มีความภาคภูมิใจ จากความสำเร็จในการจัดกิจกรรมแก่เยาวชน และเป็นที่ยอมรับของสังคม
- 2) ได้รับความรู้/ประสบการณ์เพิ่มเติม จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นร่วมกับเครือข่ายแกนนำอื่นๆ และนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่และสานต่อ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่าย

- 1) ได้รับความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ใหม่ๆ ในการป้องกันปัญหาเสพติดไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้
- 2) ได้รับความสุข จากการได้รับพัฒนาได้ร่วมกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบและใฝ่ฝัน ตามกิจกรรมและแนวทางที่สังคมยอมรับ
- 3) เรียนรู้พลังความรัก ความสามัคคีจากกลุ่มเพื่อน เกิดเครือข่ายสมาชิกค่ายที่ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อความสุขสำหรับตนเอง ชุมชน และสังคม
- 4) เรียนรู้บทบาทการเป็นแกนนำเยาวชนในชุมชนต่อไป

วิธีการใช้ชุดคู่มือกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

ชุดคู่มือกิจกรรมนี้ประกอบด้วย คู่มือ 3 ฉบับ ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมพื้นฐาน “ต้องทำ”
2. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “ควรทำ”
3. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “น่าทำ”

ซึ่งในแต่ละฉบับจะประกอบไปด้วยกิจกรรมครบตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้กับเยาวชน โดยแต่ละฉบับมีความแตกต่างกัน ตามความสำคัญของจุดประสงค์แต่ละกิจกรรมว่า เป็นการพัฒนาทักษะตรงตามองค์ประกอบหรือไม่ และตรงตามหลัก C4 (เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจและสมาชิกได้มีส่วนร่วม) เพียงใด โดยแบ่งกิจกรรมออกได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมพื้นฐาน “ต้องทำ”

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและตรงตามหลัก C4 มากที่สุด เป็นกิจกรรมที่ “ต้องทำ” เป็นหลักเพื่อให้เยาวชนเกิดภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งต้องฝึกให้ครบเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ฝึกเฉพาะเวลาที่ทำกลุ่มครั้งเดียว

2. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “ควรทำ”

เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและตรงตามหลัก C4 รองลงมา ซึ่งเป็นกิจกรรม ฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มคุณภาพของการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

3. กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต แผนกิจกรรมเพิ่มเติม “น่าทำ”

เป็นกิจกรรมต่อเรื่องที่น่าสนใจ นำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความสามารถของเยาวชน ในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เพื่อที่เป็นประโยชน์จริงจัง ยั่งยืน และควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ

หมายเหตุ

ทุก ๆ กิจกรรมสามารถปรับและประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมและบริบทของแต่ละพื้นที่

หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

การเตรียมความพร้อมหรือบรรยากาศที่ดีก่อนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

1. สถานที่ที่จะใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่ม ควรเป็นสถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน อากาศถ่ายเทได้สะดวก มีเสียงรบกวนน้อย และเหมาะสมกับจำนวนคน
2. สมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ถ้าเป็นไปได้ควรมีทั้งเพศชายและหญิง เพื่อจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือมุมมองที่ต่างกัน ทำให้เข้าใจเพศตรงข้ามได้ง่ายมากขึ้น และเพื่อเป็นการจำลองการอยู่ร่วมกันในสังคม
3. จำนวนสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม ควรมีสมาชิกเข้ากลุ่มแต่ละครั้งอย่างน้อย 6 คนขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะจะทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลาย ถ้ากลุ่มใหญ่มากเกินไปจะทำให้ดูแลยาก
4. การใช้เวลาในการทำกลุ่ม ไม่ควรเกินครั้งละ 60-90 นาที
5. การนั่งในกลุ่มควรนั่งเป็นวงกลม ซึ่งจะนั่งกับพื้นหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่จะตกลงกัน

วิธีการทำกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นผู้นำการทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ผู้นำกลุ่มแนะนำชื่อตัวเองให้สมาชิกได้รู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วยว่าทำหน้าที่อะไร
- ขั้นที่ 2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเองในกลุ่ม โดยเริ่มจากสมาชิกที่อยู่ด้านซ้ายมือหรือขวามือของผู้นำกลุ่มก็ได้ เวียนไปจนครบทุกคน
หมายเหตุ ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ให้ทำครั้งแรกที่พบกัน หากมีสมาชิกเข้ามาใหม่ระหว่างที่ทำกลุ่มให้สมาชิกใหม่แนะนำตัวเองก่อน และให้สมาชิกเก่าแนะนำตัวเองกับสมาชิกใหม่ด้วย
- ขั้นที่ 3 ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์การเข้ากลุ่มให้สมาชิกทราบด้วย เพื่อให้สมาชิกรับทราบและมีส่วนร่วมในการทำกลุ่ม
- ขั้นที่ 4 ผู้นำกลุ่มบอกถึงกฎกติกาในการเข้ากลุ่ม และ/หรือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยกันตั้งกฎกติกา ร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเคารพในกฎกติกาที่ร่วมกันตั้งมากขึ้น
หมายเหตุ กฎกติกาในกลุ่มที่ควรมี
 1. ขอให้สมาชิกเข้ากลุ่มตรงเวลา
 2. ไม่นำความลับของเพื่อนไปพูดนอกกลุ่ม หากจะนำไปพูดต้องได้รับอนุญาตจากเพื่อนเสียก่อน

3. ไม่นำเรื่องราวของเพื่อนไปล้อเลียนนอกกลุ่ม และไม่พูดจาเยาะเย้ยถากถางเพื่อนขณะที่อยู่ในกลุ่ม
4. สนใจ ใส่ใจฟังเพื่อนพูด ขณะที่อยู่ในกลุ่ม
5. ไม่นั่งหลับในกลุ่ม ถ้าง่วงมากให้ขออนุญาตกลุ่มลุกไปล้างหน้า
6. ไม่นำของกินมากินขณะอยู่ในกลุ่ม
7. ไม่ควรลุกออกจากกลุ่ม ขณะที่กำลังทำกิจกรรม หากจำเป็นจริงให้ขออนุญาตกลุ่ม
8. ควรแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม และไม่พูดแข่งกัน
9. ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิด ระหว่างการเข้ากลุ่ม
10. หากมีปัญหาค้างคาในกลุ่มที่ไม่ต้องขอมติกลุ่ม สามารถขอคำปรึกษากับผู้นำกลุ่มได้ หลังเลิกกลุ่ม

ขั้นที่ 5 หลังจากแจ้งกฎกติกาในกลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

1. แจ้งกับสมาชิกกลุ่มว่าจะทำกิจกรรมอะไรในวันนี้
2. ขณะทำกลุ่มให้ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกทีละคนเพื่อให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นออกมา
3. ทุกครั้งที่สมาชิกแสดงความเห็น ผู้นำกลุ่มต้องสรุปความเห็นที่สมาชิกพูดทั้งหมดให้กลุ่มฟังอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันและป้องกันการตกหล่นของเนื้อหาข้อความ โดยไม่ต้องเติมความเห็นของตัวเองลงไป
4. ให้ถามสมาชิกว่ามีอะไรที่ผู้นำกลุ่มสรุปไม่ครบบ้าง ให้สมาชิกเพิ่มเติมได้

ขั้นที่ 6 การปิดกลุ่มหรือการเลิกกลุ่ม ให้ผู้นำกลุ่มดำเนินการดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มถามถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม
2. เมื่อสมาชิกพูดครบทุกคน ให้ผู้นำกลุ่มสรุปถึงประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ เพื่อให้สมาชิกมองเห็นประโยชน์ในภาพรวม
3. ถามสมาชิกอีกครั้งว่าทุกคนได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์หรือไม่
4. เมื่อสมาชิกตอบคำถามแล้ว ให้ผู้นำกลุ่มสรุปเพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้ง
5. การขอคำมั่นสัญญาเมื่อกลับไปอยู่บ้าน ว่าทุกคนจะมีการปรับปรุงตัวตามที่ได้ตกลงกันไว้ในกลุ่ม
6. อย่าลืมขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเสนอความคิดเห็นในกลุ่ม และทำกิจกรรมร่วมกัน
7. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้นำหมายวัน เวลา และสถานที่ด้วย โดยไม่ควรเกิน 1 สัปดาห์

วิธีการแก้ไขปัญหาสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการทำกลุ่ม

1. เมื่อสมาชิกแย่งกันพูดหลายคน ผู้นำกลุ่มต้องหยุดเหตุการณ์นั้นทันที โดยให้พูดทีละคน
2. สมาชิกไม่สนใจฟังในกลุ่ม หัวหน้านี้ ผู้นำกลุ่มต้องดึงความสนใจสมาชิกให้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม
3. สมาชิกเงียบ ไม่ยอมพูดหรือแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มต้องกระตุ้นให้สมาชิกพูด
4. สมาชิกพูดคนเดียวไม่ยอมให้ใครพูดเลย ผู้นำกลุ่มต้องขัดจังหวะเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นได้แสดงความคิดเห็นบ้าง

เทคนิคที่ใช้ในการทำกลุ่ม คือ

1. การถาม เป็นการถามเวียนเพื่อถามสมาชิกให้ครบทุกคนในแต่ละประเด็น
2. การสรุป สรุปในสิ่งที่สมาชิกทุกคนพูดในแต่ละประเด็น
3. การชมเชย เมื่อสมาชิกเสนอความเห็นได้ดี

บทบาทผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยทางด้านจิตใจให้แก่สมาชิก ทำให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุดในระดับการกลุ่ม ดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรสร้างบรรยากาศให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น และเป็นอิสระ โดยการสร้างความเชื่อถือว่าไว้วางใจ ใส่ใจ ซึ่งแสดงออกทั้งทางคำพูด ท่าทาง สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและกล้าที่จะบอกเล่าประสบการณ์รวมทั้งความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ
2. การยอมรับ ผู้นำกลุ่มต้องมีความพยายามและอดทนเป็นอย่างยิ่งกับกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในทุกเรื่อง รวมทั้งรู้จักควบคุมความรู้สึกของตนเอง
3. การยอมรับลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคน
4. การเข้าใจความรู้สึก เป็นการที่ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจความรู้สึกของสมาชิกที่สื่อออกมา ทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่น ไว้วางใจ ผ่อนคลายและลดปฏิกิริยาทางจิตใจ ส่งผลให้สมาชิกให้ความร่วมมือได้ต่อเนื่องตลอดกระบวนการกลุ่ม
5. ความเป็นธรรมชาติของผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรรู้สึกอิสระที่จะแสดงความรู้สึกแท้จริงของตนเองไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกต่อกลุ่มทั้งหมด ต่อสมาชิกบางคน หรือต่อตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกผูกพันต่อกัน

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม

ด้านบุคลิกภาพ ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. การรู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไรมีจุดเด่นและจุดด้อยอย่างไร อารมณ์หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อคำพูดทั้งทางด้านยกย่อง ชมเชย หรือตำหนิ สามารถที่จะจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข
2. มีความยืดหยุ่น สามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่งๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดติดอยู่กับแบบแผนที่ตายตัว ความยืดหยุ่นจะเกิดขึ้นได้ถ้าผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความไวต่อความต้องการหรือความรู้สึกของสมาชิก
3. รู้สึกเห็นใจ เข้าใจถึงจิตใจผู้อื่น ต้องการที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีความหนักแน่น มั่นคง และสามารถอดทนต่อภาวะไม่สมหวัง เช่น สมาชิกอาจไม่พอใจที่ต้องทำตามกฎเกณฑ์ ผู้นำกลุ่มต้องกล้าเผชิญหน้าสมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เขาโกรธหรือแสดงสิ่งที่ไม่พอใจออกมา

ด้านความรู้ ความสามารถ ผู้นำกลุ่มควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม
2. ความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม
3. มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย

ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้ผู้พูดรู้ว่าเรากำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีจึงต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษา ท่าทาง ประกอบกัน
2. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดถึงเรื่องต่างๆ มากมาย สมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย

ทักษะการแสดงออก ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น
 - ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมจะทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิ ซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้น้ำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกลัว และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น
4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

ข้อควรระวัง

การพัฒนาเยาวชนในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตมีข้อควรระวังในการทำกลุ่ม ดังนี้

1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน
2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์ และเป้าหมายชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหวทั้งความคิด และพฤติกรรมในกลุ่ม
4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน

การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้แกนนำเยาวชนได้รู้จักเยาวชนจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังเด็กและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน การให้กำลังใจกัน
5. ช่วยให้แกนนำชุมชนได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

ประกอบด้วยกิจกรรมตามองค์ประกอบหลัก 5 ด้าน ดังนี้

1. การควบคุมตนเอง ได้แก่กิจกรรม
 - เจ้าจับจอมขวน
 - ตัวฉัน...ใครกำหนด
 - คิดแบบไม่เครียด
 - เหตุเกิดเพราะใคร
2. ความภาคภูมิใจในตนเอง ได้แก่กิจกรรม
 - วงเวียนแห่งความดี
 - สิ่งที่ฉันเป็น
 - คู่หู คู่ความดี
3. ความรู้เรื่องยาเสพติด ได้แก่กิจกรรม
 - เสือสิ้นลาย
 - อย่างนี้ต้อง “ไม่”
 - รู้เท่าทันป้องกันได้
4. ทักษะการดำเนินชีวิต ได้แก่กิจกรรม
 - เวลากับชีวิต
 - มีปัญหาปรึกษาใครดี
 - เปิดโลก...วัยใส
 - กภัยทางเพศ
 - วาจาดี มีคุณจริง
5. การหาความสุขให้ตัวเองในรูปแบบที่เหมาะสม ได้แก่กิจกรรม
 - วิธีทางสร้างสุข

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

องค์ประกอบสำหรับการควบคุมตนเอง

1. ใจ้าจับจอมยวน
2. ทั่วฉั้น... โดรงำหนด
3. ดิดเบบยไมเดรียล
4. เบนตุเกิดเพราะโดร

กิจกรรม “เจ้าจ๊อบจอมชวน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกผู้โชคดี 1 คน ออกมาเป็น “เจ้าจ๊อบ” 2. ให้สมาชิกทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม 3. ให้สมาชิกที่เป็น “เจ้าจ๊อบ” เดินรอบวง และเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่าห้ามแตะถูกตัวเพื่อนคนนั้น โดยพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาให้ได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาก็แสดงว่าแพ้ และต้องออกมาแสดงเป็น “เจ้าจ๊อบ” และทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาให้ได้ต่อไป 4. ผู้นำกลุ่มให้เวลาพอสมควร ที่สำคัญ คือ ผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจให้สมาชิกพยายามไม่ยิ้ม (แต่ห้ามสมาชิกกลุ่มใหญ่ นั่งหลับตาหรือเอามือปิดหู) และเสริมกำลังใจให้นักเรียนที่แสดงเป็น “เจ้าจ๊อบ” พยายามทำให้เพื่อนยิ้มให้ได้ 5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ ว่าได้อะไรบ้างจากเกมส์นี้ 6. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกที่ถูก “เจ้าจ๊อบ” ชั่วแล้วไม่ยิ้มว่ามีวิธีการสะกดหรือระงับใจอย่างไร 7. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แล้วระดม ความคิดเห็นประเด็น “วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกขู่ขูอารมณ์” ตามใบกิจกรรม 8. สุ่มตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม มารายงานผล กลุ่มที่เหลือเพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 	<p>- ใบชี้แจงและกติกา</p> <p>- ใบกิจกรรม</p> <p>- ใบความรู้</p>

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเจ้าจ๊อบอมยวน

ผลเสียของการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เช่น เมื่อมีเพื่อนต่างเพศ จะทำให้เกิดอารมณ์รัก อาจทำให้ลืมตัวเกิดอารมณ์หลงไหล ใฝ่ฝัน ขาดการควบคุมตนเองในเรื่องต่างๆ เช่น การเรียน การทำงาน ทำให้ไม่สามารถดำเนินการนั้นๆได้ ที่สำคัญคือขาดการยับยั้งชั่งใจเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ขาดการยับยั้งอารมณ์ทางเพศ และต่อเนื่องไปถึงการลืมนึกเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อมีอารมณ์ความโกรธและไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธนั้นได้ ก็จะสามารถส่งผลเสียต่อการตัดสินใจ ทำให้ขาดสติและอาจเกิดเรื่องรุนแรงขึ้นได้ เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง ฉะนั้นการควบคุมอารมณ์ของตนเองจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ

ใจสู้ๆ

เจ้าจ๊อบอมยวน

ผู้นำกลุ่มคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มใหญ่ 1 คน เพื่อแสดงเป็น “เจ้าจ๊อบ” ให้เจ้าจ๊อบเลือกเพื่อนกลุ่มใหญ่ แสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นยิ้ม แต่คนถูกเลือกห้ามยิ้ม สมาชิกในกลุ่มใหญ่ห้ามหลับตา ถ้าสมาชิกที่ถูกเลือกยิ้มเมื่อเจ้าจ๊อบแสดงอะไรให้ดูคนนั้นจะเป็นเจ้าจ๊อบคนต่อไป และแสดงเหมือนกันไปเรื่อยๆ ใช้เวลา 10 นาที

ใบกิจกรรม

เจ้าภาพลอมยวน

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 5-6 คน และช่วยกันระดมความคิดเห็นตามประเด็นที่ว่า
 “วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกขู่ขอรรมณ์”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

(เวลา 10 นาที)

ใจความรู้

กิจกรรม เจ้าข้าบอชมยวน

ปกติธรรมดาคนเราย่อมมีอารมณ์ และเมื่อมีใครหรืออะไรมากระทบกับเราทั้งทางดีและทางร้าย หากเรที่ตั้งสติไม่ทัน เราก็มักมีอารมณ์เคลิ้มไปกับสิ่งที่มากระทบนั้น หากสิ่งนั้นมากระทบในทางที่ดี เช่น ชมเชย ยกย่องเรา เราก็พลอยยินดีชื่นชอบเขา แต่หากสิ่งนั้นมากระทบกับเราในทางร้าย เช่น ดุด่า ว่ากล่าวเรา เราก็จะโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งเราไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้ การตัดสินใจใดๆในขณะนั้น อาจผิดพลาดจนเกิดผลเสียหายต่อตัวเราและผู้อื่นได้ และการที่คนเรามีอารมณ์ตอบสนองต่างกัน เพราะคนเราจะให้ความหมายของสิ่งที่มากระทบต่างกัน เช่น บางคนอาจเสียใจมากเมื่อรองเท้าหายไป เพราะเป็นรองเท้าที่พ่อแม่ซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิด ในขณะที่อีกคนอาจบอกว่าไม่เห็นเป็นไร หายแล้วก็ซื้อใหม่เพราะเป็นรองเท้าเขาซื้อมาเอง ไม่ได้มีความหมายที่มากกว่านี้สำหรับเขา ฉะนั้นการพิจารณาสาเหตุที่ซ่อนอยู่ว่าเพราะอะไรเราจึงมีอารมณ์รุนแรงต่อสิ่งที่มากระทบ จะช่วยให้เราเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น

กิจกรรม “ตัวฉัน...ใครกำหนด”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มบอกวิธีเล่นเกมส์ กติกาต่างๆ และให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกมส์ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกทุกคนเดินตามจังหวะเพลงโดยเดินวนไปทางขวาของทุกคน - ระหว่างเดิน/เต้น ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกคนละ 1 ใบพร้อมหนังสือ - ให้สมาชิกเป่าลูกโป่งใหญ่ขนาดตามที่ตนต้องการ และรัดหนังสือให้แน่น ในเวลาที่กำหนด - ถ้าลูกโป่งแตก/รั่ว ขอใบใหม่ได้ - หหมดเวลาปิดเพลง - ให้สมาชิกจับคู่และช่วยกันหาวิธีทำลูกโป่งให้แตก โดยห้ามใช้มือ ห้ามใช้เท้า ห้ามใช้อุปกรณ์ ของแหลมอื่นๆ ที่มแทง 2. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกต่อการเล่นเกม โดยไม่สรุปและสุ่มถามคู่ที่ทำลูกโป่งแตกและไม่แตกอย่างละ 1 คู่หรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับเวลา โดยใช้คำถาม “ทำอย่างไรลูกโป่งจึงแตก” “แตกง่ายเพราะอะไร” “สมาชิกใช้วิธีการอย่างไรทำให้ลูกโป่งแตก” “อะไรเป็นสาเหตุให้ลูกโป่งแตก/ไม่แตก” 	<ul style="list-style-type: none"> - ลูกโป่งและหนังสือเท่าจำนวนสมาชิก - เทปเพลงและเครื่องเล่นเทป (ถ้าไม่สะดวกใช้ร้องเพลงแทนได้)

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมอภิปราย ให้ได้แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายในได้แก่ สภาพอารมณ์ทางลบของบุคคลที่เปรียบเสมือนอากาศที่บรรจุอยู่ในลูกโป่ง หากมีมากเกินไปขาดความยืดหยุ่นจะทำให้ระเบิดได้ง่าย ส่วนปัจจัยภายนอกคือบุคคลที่ทำให้ลูกโป่งแตกถือเป็นตัวกระตุ้นภายนอก ทั้งสองปัจจัยมีผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตาม ถ้าเราสะสมอารมณ์โกรธไว้น้อย จะมีความยืดหยุ่นต่อสิ่งเร้าภายนอกที่มากระตุ้น เราสามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างเหมาะสมและเกิดข้อขัดแย้งน้อยที่สุด	- ใบความรู้ 1 “แนวคิดที่ควรได้” (ข้อ 1-5) - ใบความรู้ 2 สำหรับผู้นำกลุ่ม “การตอบสนองทางอารมณ์”
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันบอกถึงวิธีระบายอารมณ์ของแต่ละคนเมื่อเกิดความขัดแย้งหรือมีอารมณ์โกรธ คนละ 1 วิธี เขียนลงบนกระดาษไปสเตอร์	ใบความรู้ 3 “หลักการจัดการอารมณ์โกรธ”
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายถึงหลักการจัดการกับอารมณ์โกรธ 3 ขั้นตอน	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม ตัวฉัน...ใครกำหนด

ทุกคนล้วนมีอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ อารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ผิดหวัง ถ้าอารมณ์ด้านลบมีมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อตัวเอง และบุคคลรอบข้าง การที่แต่ละบุคคลจะเกิดอารมณ์ได้มากหรือน้อยนั้นเกี่ยวข้องกับทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน หากทุกคนเข้าใจถึงปัจจัยภายนอกที่เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ด้านลบ รู้จักการควบคุมและระบายอารมณ์ เตรียมรับมือกับสิ่งกระตุ้นด้านนอก ก็จะทำให้เราสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้

ใบความรู้ 1

กิจกรรม ตัวฉัน... ไตรก้านนอน

แนวคิดที่ควรได้

คำถาม	คำตอบ
1. ลักษณะของลูกโป่งทั้งคู่เป็นอย่างไร	ตั้ง/แฟบ
2. สมาชิกใช้วิธีการอย่างไรทำให้ลูกโป่งแตก	ใช้เข่า สอก นั่งทับคนเดียว ช่วยกันนั่งทับ นำลูกโป่งไปกระแทกต้นไม้ที่มีปุ่มยื่นออกมา
3. อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตก	เหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตก 1. การเป่าลูกโป่งตึงเกินไป 2. การใช้แรงกระแทกมาก ๆ
4. ปัจจัยภายนอก	เหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตกยาก 1. การเป่าลูกโป่งให้แฟบ ๆ 2. การใช้แรงกระแทกน้อย ๆ
5. ปัจจัยภายใน	หมายถึง แรงกระแทกจากภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ เช่น คำพูด ท่าทาง สภาพแวดล้อมที่กดดันของทั้งสองฝ่าย
	หมายถึง พื้นฐานอารมณ์ รวมถึงการสะสมอารมณ์ทางลบที่มากและน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล รวมถึงการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ

ใบความรู้ 2

กิจกรรม ตัวฉัน... ใครกำหนด

การตอบสนองทางอารมณ์

ผู้นำกลุ่มใช้การอุปมา-อุปมัย เปรียบเทียบ อารมณ์ทางลบกับปริมาณอากาศที่บรรจุในลูกโป่ง การเป่าลูกโป่งให้ตึงมาก ๆ เปรียบเสมือนการสะสมอารมณ์ทางลบที่มาก ๆ เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา ริษยา แค้น ใ้ว่มาก ๆ ซึ่งจะระเบิดได้ง่ายหากถูกกระทบจากสิ่งเร้าภายนอกเพียงเล็กน้อย โดยสิ่งนี้ ถือเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

ลูกโป่งที่แฟบ เปรียบเสมือนบุคคลนั้นมีการสะสมอารมณ์ทางลบไปน้อย จึงมีความยืดหยุ่นมากขึ้นเมื่อได้รับแรงกระทบจากสิ่งเร้าภายนอก

แรงกระทบหรือการพยายามทำให้ลูกโป่งแตก เปรียบเสมือนการใช้สิ่งเร้าภายนอก ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือท่าทางที่ทำทนาย สภาพแวดล้อมที่กดดันต่าง ๆ

แรงกระทบ(สิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นภายนอก) และการตึงของลูกโป่ง(การสะสมอารมณ์ของบุคคล) จะมีผลต่อกันและกัน เช่น

แรงกระทบ (สิ่งเร้าหรือกระตุ้นภายนอก)	การตึงของลูกโป่ง (การสะสมอารมณ์ของบุคคล)	การแตกของลูกโป่ง
มาก	มาก	มากที่สุด
มาก	น้อย	น้อย
น้อย	มาก	ปานกลาง-มาก
น้อย	น้อย	น้อยมาก

สังเกตได้ว่า ถ้าการสะสมอารมณ์ทางลบมีน้อย แม้แรงกระทบมีมาก ก็ทำให้ลูกโป่งแตกได้ยาก แต่หากการสะสมทางอารมณ์ทางลบมีมาก แม้แรงกระทบเพียงเล็กน้อยก็จะทำให้ลูกโป่งแตกได้ง่าย การสะสมอารมณ์ทางลบจึงมีผลเสียมากกว่าผลดี

นอกจากนี้ ในความเป็นจริง บุคคลไม่สามารถควบคุมแรงกระทบหรือสิ่งเร้าภายนอกได้ การพยายามลดการสะสมอารมณ์ทางลบภายในตนเองด้วยตัวเองจะสามารถกระทำได้ง่ายกว่า

โอบความรู้ 3

หลักการจัดการอารมณ์โกรธ

ไฟแดง

หมายถึง หยุดเมื่อรู้ว่ากำลังโกรธ หรือเดินหนี เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าที่อาจทำให้ระงับอารมณ์โกรธไม่ได้

ไฟเหลือง

หมายถึง ทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และจัดการกับอารมณ์ทางลบก่อนตอบสนอง เช่น อาจใช้วิธีการระบายอารมณ์โดยการผ่อนคลายหายใจเข้า-ออกยาวๆ นับ 1-100 และพยายามคิดทางบวก มองเหตุการณ์อย่างเป็นกลาง และให้อภัย

ไฟเขียว

หมายถึง พุด เมื่อสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้แล้ว

กิจกรรม “คิดแบบไม่เครียด”

จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ระยะเวลา 40 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มมอบหมายให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. สุ่มตัวแทนสมาชิก 3-5 คนให้นำเสนอผลงานจากใบกิจกรรม 1	- ดินสอ/ปากกา
3. ให้แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงการคิดทางบวกและทางลบที่มีผลดี ผลเสียอย่างไรตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
4. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่มและให้สมาชิกในกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่าง นำเสนอเพิ่มเติม	
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้
6. ให้สมาชิกวิเคราะห์ตัวเองว่าในช่วงชีวิตที่ผ่านมาที่มีความคิดในทางลบตามใบกิจกรรม 3 และเปลี่ยนให้เป็นความคิดในทางบวก	- ใบกิจกรรม 3
7. ให้ตัวแทนรายงานสรุป	
8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้เดิม และปิดกลุ่ม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม คิดแบบไม่เครียด

ความคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและความคิดทางลบทำให้คนมีความเครียด แต่เราสามารถเรียนรู้และปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ใบกิจกรรม 1

คิดแบบไม่เครียด

คำแนะนำ :

- ให้สมาชิกวิเคราะห์ประโยคในตาราง แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องเครียดหรือไม่เครียด
- ในกรณีที่ท่านเห็นว่าประโยคนั้นๆ แสดงถึงความเครียดให้แต่งประโยคใหม่ที่แสดงถึงความไม่เครียด

ประโยค	ไม่เครียด	เครียด	ประโยคแก้ไข
1. ฉันนี้แย่มาก			
2. ฉันทำได้สำเร็จ			
3. ฉันน่าทุเรศ			
4. ฉันโง่มาก			
5. ฉันภูมิใจมาก			
6. ฉันไม่น่าทำเลย			
7. ฉันทำไม่ได้			
8. ฉันต้องสอบผ่านแน่ๆ เลย			
9. อนาคตฉันช่างมืด			
10. ฉันท้อแท้ใจ			
11. ไม่มีใครรักฉันเลย			
12. ฉันดีใจที่ได้ทำความดี			

ชื่อ..... สกุล.....

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 2

คิดแบบไม่เดี๋ยยด

การคิดทางบวก

ผลดี

1.
2.
3.

ผลเสีย

1.
2.
3.

การคิดทางลบ

ผลดี

1.
2.
3.

ผลเสีย

1.
2.
3.

กลุ่ม.....

(เวลา 5 นาที)

ใบความรู้ 3

คิดแบบไม่เครียด

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีจัดการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรดาวิธีการต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนรู้กันมา ลักษณะความคิดของเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบ และความคิดทางบวก

(1) คิดแล้วเครียด/คิดทางลบ เป็นการคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

- การตั้งความหวังที่คาดหวังเกินไป

: ต่อตนเอง

“ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

“ฉันอยากรู้จักคนมากๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย”

: ต่อคนอื่น/โลกภายนอก

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

- การตำหนิตนเอง

: ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด

“ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหาย”

: ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ

“ฉันไม่น่าทำเลย”

- การไม่อยู่กับปัจจุบัน

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหม่นม่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนจะได้รับ มองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดมา

(2) คิดแบบไม่เครียด/คิดทางบวก เป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

(3) มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองว่า “อะไรผิด” มากกว่าที่จะมองว่า “ใครผิด”

(4) หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทางให้แก่ตน หรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

(5) มีอารมณ์ขัน

(6) รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดเมตตา ให้อภัย เพื่อลดแรงอาฆาตโกรธแค้น จะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น

ใบกิจกรรม 3

คิดแบบไม่เดี๋ยยด

ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาท่านเคยมีความคิดในทางลบอย่างไรบ้าง ให้เปลี่ยนเป็นความคิดในทางบวก (เวลา 5 นาที)

ความคิดทางลบ

1.
2.
3.
4.

ความคิดทางบวก

1.
2.
3.
4.

ชื่อ.....สกุล.....

กิจกรรม “เหตุเกิดเพราะใคร”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่จะนำไปสู่ความรุนแรง
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการควบคุมอารมณ์และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การป้องกันการแก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรง

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน ว่า “อะไรเป็นสาเหตุของการก่อความรุนแรงของวัยรุ่นในปัจจุบัน” โดยไม่ต้องสรุป	
2. เลือกอาสาสมัครสมาชิก 1 คน อ่านสถานการณ์ตัวอย่างให้เพื่อนฟัง	- สถานการณ์ตัวอย่าง
3. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1 “เหตุเกิดเพราะใคร”
4. สุ่มสมาชิกนำเสนอ 2-3 กลุ่ม ให้ได้ข้อคิดตามแนวคิดที่ควรได้ ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงให้สมาชิกเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยแวดล้อมและพฤติกรรมของตนเองที่มีส่วนส่งเสริมให้เกิดการก่อเหตุหรือช่วยลดความรุนแรง	- ใบความรู้ “แนวคิดที่ควรได้”
5. ผู้นำกลุ่มบรรยายหลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหา ความขัดแย้ง	- ใบความรู้ 2 หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหา ความขัดแย้ง
6. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มร่วมคิดและแสดงบทบาทสมมุติตามประเด็นในใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2 “เหตุเกิดที่.....”
7. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามผู้สังเกตการณ์ และสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปว่าอะไรที่ทำให้เกิดการวิวาท มีสิ่งแวดล้อมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำไปสู่ความรุนแรง และมีหนทางใดบ้างในการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง	- ใบความรู้ 3 หลักการจัดการอารมณ์โกรธ

สถานการณ์ตัวอย่าง

เป็นวันเสาร์หลังงานกีฬาของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง นักเรียนชาย 2 คน ได้เกิดชกต่อยกันขึ้น ระหว่างที่ต่อสู้กันนั้น คนหนึ่งถูกยิงและเสียชีวิตระหว่างนำส่งโรงพยาบาล ตำรวจได้จับกุมนักเรียนคู่กรณีและตั้งข้อกล่าวหาว่ากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น จากปากคำผู้เห็นเหตุการณ์เล่าว่าการชกต่อยเกิดขึ้นเนื่องจากผู้ตายได้กล่าวล้อเลียนถึงการแข่งขันฟุตบอลที่ผ่านมา และพยานยังกล่าวอีกว่านักเรียนทั้งคู่ต่างดื่มสุรามาก่อนเกิดเหตุ

ใบกิจกรรม 1 “เหตุเกิดเพราะใคร”

ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้ให้ข้อสรุปและนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทจนเกิดเหตุฆ่ากันตาย
2. จะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับเด็กที่ถูกตั้งข้อกล่าวหาว่ากระทำการฆาตกรรมผู้อื่น
3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวได้อย่างไร

ใบกิจกรรม 2 “เหตุเกิดที่.....”

กลุ่มที่ 1

ให้สมาชิกร่วมกันสร้างเรื่อง กำหนดบทบาทสมมติ สถานการณ์และปัจจัยที่อาจนำไปสู่การต่อสู้หรือการกระทำรุนแรง (เวลา 10 นาที) และหาตัวแทนแสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนชมในห้องใหญ่ (เวลา 5 นาที)

กลุ่มที่ 2

ให้สมาชิกออกมาแสดงในสถานการณ์เดียวกัน แต่ให้ใช้หลักการพื้นฐาน และกลวิธีหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าตามหลักการพื้นฐาน (เวลา 10 นาที)

กลุ่มที่ 3

เป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตการแสดงบทบาทสมมติของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2

1. ตั้งใจดูว่าอะไรเป็นเหตุทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้น
2. มีสิ่งแวดล้อมใดบ้างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ซึ่งนำไปสู่ความรุนแรง
3. ผู้แสดงใช้วิธีใดจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง

ใบความรู้ 1

กิจกรรม เหตุเกิดเพราะใคร

แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. อะไรคือปัจจัยที่นำไปสู่การทะเลาะวิวาทจนเกิดเหตุฆ่ากันตาย	<ul style="list-style-type: none"> - การถูกล้อเลียน - อารมณ์หุนหันพลันแล่นของเพศชาย ที่มีภัยขมไม่ได้เมื่อถูกล้อเลียน - การแข่งขันที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นคนละพวก - การดื่มสุรา ที่ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง - การยุยงของกองเชียร์ - การมีอาวุธอยู่ในครอบครอง
2. จะเกิดอะไรขึ้นบ้างกับเด็กที่ถูกตั้งข้อกล่าวหาว่าฆาตกรรมผู้อื่น	<ul style="list-style-type: none"> - ต้องพักการเรียน - สังคมประณามว่าเป็นคนชั่ว - ไม่มีเพื่อนดี ๆ ต้องการคบหาสมาคมด้วย
3. สมาชิกมีวิธีป้องกันสถานการณ์ดังกล่าวอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ดื่มสุรา หรือของมีนเมา เพราะจะทำให้ขาดสติ - ไม่พกหรือยุ่งเกี่ยวกับอาวุธที่อาจนำไปสู่ความรุนแรง - หลีกเลี่ยงกลุ่มคนเมา หรือกลุ่มวัยรุ่นที่ทำทางก้าวร้าว

ใบความรู้ 2

กิจกรรม เหตุเกิดเพราะใคร

หลักการพื้นฐานของการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

หลักปฏิบัติสำคัญๆ ในขณะเกิดปัญหา

1. พยายามควบคุมอารมณ์โกรธของตนเอง
2. ให้อภัยระดับอารมณ์ พยายามรักษาระดับเสียงให้ราบเรียบ และสงบ ไม่พูดจาทำทนาย พยายามให้เรื่องที่พูดนั้นๆ เป็นเรื่องเบาๆ หรือพยายามใช้อารมณ์ขันเข้าช่วย
3. ให้พยายามเข้าใจ และเห็นใจฝ่ายที่เป็นคู่กรณี
4. ให้รู้จักกล่าวคำขอโทษ และการให้อภัย

ใบความรู้ 3

หลักการจัดการอารมณ์โกรธ

ไฟแดง

หมายถึง หยุดเมื่อรู้ว่ากำลังโกรธ หรือเดินหนี เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าที่อาจทำให้ระงับอารมณ์โกรธไม่ได้

ไฟเหลือง

หมายถึง ทบทวนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และจัดการกับอารมณ์ทางลบก่อนตอบสนอง เช่น อาจใช้วิธีการระบายอารมณ์โดยการพ่นลมหายใจเข้า-ออกยาวๆ นับ 1-100 และพยายามคิดทางบวก มองเหตุการณ์อย่างเป็นกลาง และให้อภัย

ไฟเขียว

หมายถึง พุด เมื่อสามารถจัดการอารมณ์ทางลบได้แล้ว

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

วัตถุประสงค์ของบทความความภาคภูมิใจในตนเอง

1. วรรณกรรมแนวความดี
2. สิ่งที่ดีในใจ
3. คู่หู คู่ความดี

กิจกรรม “วเวียนแนวความดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถรู้จักมองหาข้อดีของคนอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ข้อดีของตนเอง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มจัดแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่มๆ ละเท่าๆกัน 2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มจัดเรียงเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน และให้หันหน้าเข้าหากัน 3. ให้สมาชิกทั้ง 2 วง ต่างพูดถึงข้อดีของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ตรงหน้า (โดยให้ผลัดเปลี่ยนกัน) 4. ให้สมาชิกวงนอกหมุนเวียนขวาทีละคนและให้ปฏิบัติตามข้อ (3) 5. ให้ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก โดยให้บอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้รับฟังให้กลุ่มฟังโดยมีหัวข้อ <ol style="list-style-type: none"> ก. คำพูด/คำชื่นชมที่ประทับใจที่สุด ข. คำพูด/คำชื่นชมที่ประหลาดใจที่สุด 6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามสาระของกิจกรรม 	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมวเวียนแนวความดี

มนุษย์มีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี การอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขนั้น จะต้องรู้จักมองหาข้อดีและชื่นชมข้อดีของคนอื่น อันจะทำให้ผู้ที่ได้รับการชื่นชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง

กิจกรรม “สิ่งที่ฉันเป็น”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสำรวจลักษณะของตนเองทั้งในส่วนดีและส่วนที่ต้องการปรับปรุง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกทำใบกิจกรรมที่แจกให้และเติมข้อความเกี่ยวกับลักษณะของตนเองดังนี้ (ใช้เวลา 20 นาที) <ol style="list-style-type: none"> 1. นิสัยของฉัน 2. ความภูมิใจของฉัน 3. สิ่งที่คุณอื่นชื่นชมฉัน 4. สิ่งที่คุณอยากปรับปรุงตนเอง 5. สรุปความคิดที่มองตนเอง “ฉันมองตนเองอย่างไรนะ ?” 2. สุ่มให้สมาชิกพูดสรุปความคิดที่มองตนเอง (ข้อ 5) ทีละคน (เท่าที่มีเวลา) 3. ให้สมาชิกสรุปร่วมกันว่า “ได้อะไรจากกิจกรรมนี้” 	- ใบกิจกรรม “สิ่งที่ฉันเป็น”

การประเมินผล

พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมสิ่งที่ฉันเป็น

การรู้จักตนเองจะทำให้เราเกิดความมั่นใจในตนเองซึ่งเป็นสิ่งดีที่จะทำให้ตนเองสามารถทำสิ่งทั้งหลายตามที่ตั้งใจล่วงไปด้วยดีแต่หากเรามั่นใจในตนเองโดยไม่สนใจว่าสิ่งที่เราต้องการทำนั้นถูกต้องและเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้างและสังคมหรือไม่ก็นั่นย่อมเป็นความมั่นใจที่ไม่ถูกต้องอย่างแน่นอน ฉะนั้นหากเราหมั่นสำรวจการกระทำของตนเองได้จะทำให้เราสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมและเป็นที่ยอมรับในสังคม

ใบกิจกรรม

สิ่งที่ฉันเป็น

นิสัยของฉัน

ความภาคภูมิใจของฉัน

สิ่งที่คนอื่นชมฉัน

สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง

ฉันมองตัวเองอย่างไร?

กิจกรรม “ดูคุณค่า ดูความดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าตนเองและผู้อื่นมีคุณค่าและมีความดีอยู่ในตัวเอง ควรค่าแห่งความภาคภูมิใจ

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> แบ่งสมาชิกเป็น 3 ทีม ให้แต่ละทีมแบ่งกันบอกถึงความดี ความเก่งของสัตว์ที่มีความดี ความเก่ง แตกต่างกันไป เช่น เสือ หมู และแมลง โดยบอกไปที่ละชนิด จนแต่ละทีมคิดไม่ออก จนครบทุกชนิด สรุปถึงความดี ความเก่ง ของสัตว์แต่ละชนิดที่มีแตกต่างกัน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปราย สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามแนวคิด ให้สมาชิก ทำป้ายแห่งความดี โดยเขียนชื่อและความดีของตน 1 อย่าง พร้อมตกแต่งให้สวยงาม ติดไว้ที่กำแพง ให้ทุกคนเดินชมป้ายของเพื่อน ให้สมาชิกจับฉลากชื่อ “เพื่อนคู่หู” โดยทุกคนปกปิด ชื่อที่จับได้เป็นความลับ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคน สังเกตและเขียนความดีของเพื่อนคู่หูใส่ในป้ายแห่งความดีของแต่ละคนเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ข้อเสนอแนะ เมื่อครบ 1 สัปดาห์ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงความดีที่เพื่อนเขียนให้ และให้ทายว่าใครคือ “เพื่อนคู่หู” ของตน พร้อมเปิดตัวเพื่อนคู่หู 	<p>- กระดาษโปสเตอร์สีตัดขนาด เท่ากระดาษ A4</p> <p>1 แผ่นต่อนักเรียน 1 คน</p> <p>- ฉลากชื่อ “เพื่อนคู่หู” ตัวอย่าง เพื่อนคู่หูของคุณคือ (ชื่อสมาชิก)</p>

การประเมิน

1. ตรวจผลงาน
2. สังเกตการมีส่วนร่วม การอภิปราย การสรุปแนวคิด

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมดูคุณค่า ดูความดี

คนทุกคนต่างก็มีความดีอยู่ในตัวเอง บางคนมีความดี ความเก่งเรื่องหนึ่ง ซึ่งบางครั้งไม่อาจไปเทียบกับความดีของคนอื่นได้ แต่ความดีของแต่ละคนล้วนมีคุณค่า บางคนอาจไม่เห็นว่าคุณค่าของตัวเองอะไร แต่ก็จะสามารถรู้ได้จากคนอื่น ขณะเดียวกันก็ต้องพยายามที่จะมองหาข้อดีของคนอื่น จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

วัตถุประสงค์ของบทความรู้เรื่องยาเสพติด

1. เลื่อนลิ้นลาย
2. ย่างนี้ต้องไม่
3. รู้เท่าทันปัจจัยกันได้

กิจกรรม “เลื้อยเส้นลาย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีแนวคิดหลีกเลี่ยงภัยของสารเสพติด

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>1. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนใช้ห้องกิจกรรมที่ไม่มีโต๊ะเก้าอี้ ให้สมาชิกเล่นเกม “เลื้อยกินวัว” โดยให้สมาชิกทุกคนจับมือล้อมกันเป็นวงกลมเสมือนรั้ว พยายามกันไม่ให้เสื่อเข้าไปกินวัว</p> <p><u>รอบแรก</u> ขออาสาสมัคร 5 คน แสดงเป็นวัวอยู่กลางวง และอาสาสมัครอีก 5 คน แสดงเป็นเสื่อ มีหน้าที่ทำทุกวิถีทาง เช่น ใช้แรงดัน พุดจาวานล้อมต่อรอง หรือใช้ของแลกเปลี่ยนเพื่อผ่านด้านวงกลมเข้าไป กินวัวที่อยู่กลางวงให้ได้ (ห้ามใช้วิธีรุนแรง)</p> <p><u>รอบที่สอง</u> ขออาสาสมัครเสื่อเพิ่มขึ้นเป็น 10-15 คน พยายามหาแนวทางเข้าไปกินวัวที่อยู่กลางวงให้ได้ (ให้จำนวนเสื่อและรั้วใกล้เคียงกัน) และรั้วอาจยอมแลกเปลี่ยนวัวกับสิ่งของที่เสื่อเสนอให้ได้ ถ้าพอใจ</p>	
<p>2. อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนให้สัญญาณเริ่มและหยุดกิจกรรม ทั้งสองรอบ</p>	
<p>3. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน อภิปรายและตอบคำถามตามใบกิจกรรม</p>	- ใบกิจกรรม
<p>4. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติมตามใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้</p>	- ใบความรู้สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน “แนวคิดที่ควรได้”
<p>5. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดคำพูดในเชิงปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงจากสารเสพติดที่เป็นข้อเตือนใจของสมาชิกเองสั้นๆ แล้วให้แต่ละคนพูดออกมาโดยกำหนดว่าคำพูดของสมาชิก จะต้องไม่ซ้ำกับเพื่อน ถ้าเผชิญซ้ำกับเพื่อนแล้วคิดคำพูดใหม่ไม่ทัน ให้พูดว่า “ผ่าน” แล้วจึงกลับมาถามสมาชิกใหม่อีกครั้งเมื่อถามสมาชิกคนอื่นๆ ไปจนหมดแล้ว</p>	

การประเมินผล

1. สังเกตจากการปฏิบัติกรกลุ่ม
2. จากการรายงานผลของสมาชิกแต่ละคนและของกลุ่ม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเสื้อสีนลาย

ยาเสพติดก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวสมาชิก ครอบครัว และสังคม สมาชิกจึงควรหลีกเลี่ยง ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดไม่ว่าจะเป็นกรณีใดๆ โดยสมาชิกควรคิด หรือบอกกับตัวเอง อยู่เสมอว่า “Just Say No” หรือ “ไม่” เท่านั้น กับคำว่า สารเสพติด

ใบกิจกรรม

เสื้อสีนลาย

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม ร่วมอภิปรายและตอบคำถามต่อไปนี้

1. ในรอบแรกเสื้อเข้าไปกินวัวได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2. ในรอบที่สองเสื้อเข้าไปกินวัวได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

3. ถ้าเสื้อเปรียบเสมือนสารเสพติด และวัวเปรียบเสมือนเกราะป้องกันสารเสพติด สมาชิกมีแนวคิด ในการสร้างวัวให้แข็งแรง เพื่อต่อต้านไม่ให้สารเสพติด เข้าถึงตัวสมาชิกได้อย่างไร

.....

.....

.....

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม

“แนวคิดที่ควรได้”

คำถาม	เนื้อหา/สื่อ
1. ในรอบแรกเสือเข้าไปกินวัวได้หรือไม่เพราะเหตุใด	- เข้าไปได้ยาก เพราะเสือมีจำนวนน้อย และวัวไม่ใจอ่อน
2. ในรอบที่สองเสือเข้าไปกินวัวได้หรือไม่ เพราะเหตุใด	- เข้าไปได้ง่ายกว่า เพราะเสือมีจำนวนมากขึ้น วัวเริ่มอ่อนกำลัง หรือยอมรับของแลกเปลี่ยนกับการซื้อวัว
3. ถ้าเสือเปรียบเสมือนสารเสพติดและวัวเปรียบเสมือนเกราะป้องกันสารเสพติด สมาชิกมีแนวคิดในการสร้างวัวให้แข็งแรงเพื่อต่อต้านไม่ให้สารเสพติดเข้าถึงตัวสมาชิกได้อย่างไร	- หลีกเสี่ยงจากกลุ่มผู้ช้ยา - ต้องปฏิเสธ ถ้าถูกชักชวน - ไม่ลองสารเสพติดทุกประเภท โดยเฉพาะสารตั้งต้น สู่สารเสพติดตัวอื่นๆ ได้แก่ เหล้า บุหรี่ - ปรึกษาผู้ไว้วางใจ เมื่อมีปัญหาแทนการพึ่งสารเสพติด
4. ให้สมาชิกแต่ละคนพูดในเชิงปฏิเสธหรือหลีกเสี่ยงจากสารเสพติดที่เป็นข้อเตือนใจของสมาชิกเองสั้นๆ แล้วให้แต่ละคนพูดออกมาโดยกำหนดว่าคำพูดของสมาชิกจะต้องไม่ซ้ำกับเพื่อน ถ้าเผชิญซ้ำกับเพื่อนแล้วคิดคำพูดใหม่ไม่ทัน ให้พูดว่า “ผ่าน” แล้วจึงกลับมาถามสมาชิกใหม่อีกครั้งเหมือนถามสมาชิกคนอื่นๆ	- ไม่ขายยาแม้จะต้องการเงิน - ไม่หลงในสินจ้างรางวัล หรือค่าตอบแทนจากการขายยา เพราะเป็นเรื่องผิดกฎหมาย

กิจกรรม “อย่าหนีตัวอะไร”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อฝึกให้สมาชิกมีแนวทางในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ทำเรื่องที่ไม่เหมาะสม หรือเป็นอันตราย

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นดังต่อไปนี้ <ol style="list-style-type: none"> เพื่อนเคยชักชวนให้ไปทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายอะไรบ้าง จากข้อ 1.1 สมาชิกทำอย่างไร จากการกระทำในข้อ 1.2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่กลุ่มนำเสนอ ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน ให้ฝึกการปฏิเสธโดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายอยู่ <p>สมาชิกคนที่ 1 สวมบทบาทเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย</p> <p>สมาชิกคนที่ 2 สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน</p> <p>สมาชิกคนที่ 3 สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ การพูดคุยของสมาชิกคนที่ 1 และคนที่ 2</p> สุ่มเลือกสมาชิกที่สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ มานำเสนอวิธีการปฏิเสธของสมาชิกคนที่ 2 (ผู้สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวน) ร่วมกันอภิปรายถึงคำพูดและเหตุผลประกอบในการปฏิเสธของแต่ละกลุ่มว่าจะยังรักษาสัมพันธภาพกับอีกฝ่ายได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ควรทำอย่างไร ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการปฏิเสธและต่อรองตามหลักการปฏิเสธในใบความรู้ ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นจากกลุ่มและเพิ่มเติมสาระสำคัญ 	<p>- ใบกิจกรรม 1</p> <p>- ใบกิจกรรม 2</p> <p>- ใบความรู้เรื่องหลักการปฏิเสธ</p>

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมอย่างนี้ได้อย่างไร

การฝึกฝนในการสื่อสารและการต่อรอง จะทำให้บรรลุสิ่งที่เราเองต้องการโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่ง จะทำให้เราสามารถปฏิเสธคำชักชวนของผู้อื่นให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตราย และยังคงเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้ การเรียนรู้และการสื่อสารต่อรองจึงเป็นเรื่องจำเป็น เพราะหากการต่อรองทำได้ดีจะเป็นผลดีต่อความสัมพันธ์

ใบกิจกรรม 1

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็นดังต่อไปนี้
 - 1.1 เพื่อนเคยชักชวนให้ใช้ยาเสพติดหรือไปทำเรื่องที่ไม่เหมาะสมอะไรบ้าง
 - 1.2 จากข้อ 1.1 สมาชิกทำอย่างไร
 - 1.3 จากการกระทำในข้อ 1.2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
2. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม

ใบกิจกรรม 2

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3 คน ให้ฝึกการปฏิเสธโดยให้สมาชิกคนที่ 1 สวมบทบาทเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนใช้ยาเสพติดหรือทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมสมาชิกคนที่ 2 สวมบทบาทเป็นผู้ถูกชักชวนและปฏิเสธการชักชวนสมาชิกคนที่ 3 สวมบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ การพูดคุยของสมาชิกคนที่ 1 และ 2

โอบความรู้

เรื่องหลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบ ตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

หลักการปฏิเสธที่ดีมีดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. แสดงความรู้สึกของตนเองประกอบเหตุผล	- การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผลจะทำให้โต้แย้งได้ยากกว่าการอ้างเหตุผลอย่างเดียว	“ฉันไม่สบายใจ กลัวคุณแม่จะเป็นห่วง ถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ	- ตอบปฏิเสธการชวนอย่างชัดเจน เพราะคนเรามีสิทธิปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย	“ขอไม่ไปนะ”
3. การถามความเห็น	- เป็นการปฏิเสธโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย เพื่อรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	“เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม... ขอบคุณเธอมากเลย”

เมื่อผู้ชวนยอมรับ ควรขอบคุณ เช่น “ขอบคุณนะที่เข้าใจ” แต่ถ้าถูกเข้ซ้ำ หรือสบบประมาท ควรเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

เมื่อถูกเข้ซ้ำหรือพูดจาสบบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ควรปฏิเสธดังนี้

1. ไม่ต้องรู้สึกหวั่นไหวไปตามคำพูด
2. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่จำเป็นต้องอ้างเหตุผลประกอบและใช้การกระทำช่วยยืนยัน โดยเดินออกห่างพร้อมบอกลา

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธซ้ำ เมื่อถูกเข้ซ้ำ

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. ปฏิเสธซ้ำ	ยืนยันการปฏิเสธ ตอกย้ำสิทธิตนเอง	“ฉันไปไม่ได้จริงๆ แค่นี้ละ” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)
2. การต่อรอง	หากิจกรรมที่ดีกว่ามาทดแทน	“ไปกินข้าวกันดีกว่า” (พร้อมทั้งดึงเพื่อนไปกินข้าว)
3. การผลัดผ่อน	ยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ	“เอาไว้วันหลังค่อยพูดกันใหม่” (พร้อมทั้งเดินออกห่าง)

กิจกรรม “รู้เท่าทัน ป้องกันได้”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดได้
2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการประเมินความเสี่ยง

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มเท่ากัน โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดถึง <ul style="list-style-type: none"> - สาเหตุการใช้ยาเสพติด - ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ใช้ยาเสพติด 2. ให้ผู้แทนของสมาชิกรับเสนอผลการประชุมกลุ่ม 3. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นตามที่สมาชิกเสนอ และสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมรู้เท่าทันป้องกันได้ 	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมรู้เท่าทัน ป้องกันได้

การประเมินความเสี่ยง มีความสำคัญที่จะทำให้เยาวชนรู้ว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้อย่างไร ทั้งนี้เยาวชนจะได้ตระหนักและสามารถวางแผนในการดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดได้

ปัจจัยเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดเนื่องจาก การขาดความรู้เรื่องพิษและอันตรายของยาเสพติด เป็นคนอ่อนแอ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวลสูง หงุดหงิดง่าย มีอารมณ์เศร้า ต่ำหนืดตัวเอง ครอบครัแตกแยก และอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด

สาเหตุการใช้ยาเสพติด เกิดจาก 3 ด้าน คือ ตนเอง ครอบครั และสิ่งแวดล้อม ได้แก่

ตนเอง เช่น อยากเพิ่มความสามารถของตนเอง อยากลดความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ อยากลองอยากสนุกสนาน ค่านิยมที่ไม่ถูกต้องที่ถือว่า การเสพติดเป็นสิ่งโก้เก๋ ถูกหลอก เป็นคนที่แก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ต้องหาสิ่งอื่นมาทดแทน ติดเพื่อน หรือมีเวลาว่างมาก

ครอบครัว เช่น ครอบครัวมีกำลังเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ ทำให้เห็นตัวอย่างที่ไม่ดีจากครอบครัว ครอบครัวที่แตกแยกทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยๆ ครอบครัวที่มีวิธีการเลี้ยงดูแบบตามใจมากเกินไป เข้มงวดมาก หรือไม่มีกฎเกณฑ์

สิ่งแวดล้อม เช่น อยู่ในกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด อาศัยอยู่ในแหล่งที่มีการค้ายาเสพติด หรือใกล้ชิดกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

องค์ประกอบด้านทักษะการดำเนินชีวิต

1. เวลาที่ขี้วิต
2. มีปัญหาปรึกษาใครดี
3. เปิดโลก... ้วยใส
4. ภัยทางเพศ
5. วาจาดี มีคุณจริย

กิจกรรม “เวลากับชีวิต”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการใช้เวลาในชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจการใช้เวลาว่างของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถวางแผนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุดในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 4-5 คน ว่า “ปกติสมาชิกใช้เวลาว่างทำอะไรบ้าง” โดยไม่ต้องสรุป 2. วิทยากรกลุ่มแจกเบาะเวลา ให้สมาชิกคนละ 10 อัน 	<ul style="list-style-type: none"> - เบาะเวลา ทำจากกระดาษสี ตัดเป็นวงกลม หรืออาจใช้ฝ้าน้ำอัดลมคนละ 10 อัน
<ol style="list-style-type: none"> 3. ให้สมาชิกแต่ละคน เลือกรายการที่วิทยากรกลุ่มบอกในรายการของความต้องการของสมาชิกลงในใบกิจกรรม 1 และหักเบาะเวลาออกเท่าจำนวนที่ใช้ (วิทยากรกลุ่มอ่านใบรายการของทีละรายการโดยไม่ให้สมาชิกเห็นใบรายการของ) 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบรายการของ (สำหรับวิทยากรกลุ่ม) - ใบกิจกรรม 1 “การใช้เวลาในชีวิต”
<ol style="list-style-type: none"> 4. วิทยากรกลุ่มได้สิ่งของที่ต้องการครบหรือไม่เพราะเหตุใดอภิปรายและสรุปเพิ่มเติม การอยากได้ของเฉพาะหน้าโดยไม่ได้วางแผนอาจทำให้สมาชิกละเลยกับสิ่งที่จำเป็นในชีวิตเปรียบเสมือนกับการใช้เวลา หากไม่ได้วางแผนก็จะทำให้สมาชิกใช้เวลาที่มีอยู่ 24 ชั่วโมงเท่าๆกันอย่างไม่คุ้มค่า 	
<ol style="list-style-type: none"> 5. วิทยากรกลุ่มบรรยายการดำเนินชีวิตที่พอดี 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบความรู้ “การดำเนินชีวิตที่พอดี”
<ol style="list-style-type: none"> 6. ให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเองในใบกิจกรรม 2 วิทยากรกลุ่มถามว่าส่วนใหญ่สมาชิกใช้เวลาว่างอย่างไรเหมาะสมหรือไม่อย่างไร 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบกิจกรรม 2 “แบบสำรวจการใช้เวลาว่างของฉัน” - ใบกิจกรรม 3 “เวลาว่างที่สร้างสรรค์”
<ol style="list-style-type: none"> 7. ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน ทบทวนการใช้เวลาว่างใน 1 วัน ให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุดลงในใบกิจกรรม 3 	
<ol style="list-style-type: none"> 8. วิทยากรกลุ่มสุ่มถาม 2-3 กลุ่ม และร่วมกันอภิปราย 	

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการสำรวจการใช้เวลาของสมาชิก
2. สัมผัสจากการวางแผนการใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมเวลากับชีวิต

เวลาว่างคือเวลานอกเหนือจากกิจประจำวันและการเรียน เป็นเวลาที่แต่ละคนสามารถเลือกทำกิจกรรมต่างๆที่ตนสนใจ บางคนใช้เวลาให้หมดไปอย่างคุ้มค่าเป็นประโยชน์ แต่บางคนอาจปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ค่า และรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองไม่มีคุณค่า ซึ่งอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้

ใบรายการขอ สำนัรับผู้นำกลุ่ม

รายการขอ

- | | |
|--|--------------------|
| 1. มือถือรุ่นใหม่ | ใช้เบี้ยเวลา 3 อัน |
| 2. ซื่อเกมคอมพิวเตอร์ใหม่ล่าสุด | ใช้เบี้ยเวลา 3 อัน |
| 3. ได้ของขวัญวันเกิดจากเพื่อนรัก | ใช้เบี้ยเวลา 2 อัน |
| 4. สอบผ่านทุกวิชา และได้คะแนนดีกว่าเดิม | ใช้เบี้ยเวลา 2 อัน |
| 5. ซื่อ Talking Dict รุ่นใหม่ล่าสุด | ใช้เบี้ยเวลา 2 อัน |
| 6. มีประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ท้าทาย | ใช้เบี้ยเวลา 1 อัน |
| 7. มีโอกาสแก้ตัวใหม่ในสิ่งที่ทำผิด | ใช้เบี้ยเวลา 2 อัน |
| 8. มีครอบครัวที่เป็นสุข | ใช้เบี้ยเวลา 3 อัน |
| 9. ทำให้คนที่เรารักมีความสุข และมีความสุข | ใช้เบี้ยเวลา 3 อัน |
| 10. เข้าคอร์สออกกำลังกายลดหุ่นสร้างสุขภาพที่ดี | ใช้เบี้ยเวลา 2 อัน |

ใบกิจกรรม 1

การใช้เวลาในชีวิต

สิ่งที่ฉันต้องการ

1. ใช้เป็นเวลา.....อัน
2. ใช้เป็นเวลา.....อัน
3. ใช้เป็นเวลา.....อัน
4. ใช้เป็นเวลา.....อัน
5. ใช้เป็นเวลา.....อัน

สรุปว่า ฉันได้สิ่งที่ฉันต้องการในชีวิต ครบ ไม่ครบ

สิ่งที่ฉันต้องการแต่ไม่ได้ คือ

เพราะ

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

“การดำเนินชีวิตที่พอดี”



การดำเนินชีวิตที่พอดี จะต้องรู้จักแบ่งเวลาในสัดส่วนที่พอเหมาะ ตั้งแต่เวลาในการเรียน การพักผ่อน การมีสัมพันธภาพกับครอบครัวและบุคคลแวดล้อม การพัฒนาตนเองด้วยกิจกรรมเสริมทักษะชีวิต และการใช้เวลาว่างอย่างพอเหมาะ

สมาชิกที่รู้จักแบ่งเวลาจะสามารถใช้เวลาทุกส่วนอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญรุ่งเรือง สามารถปรับตัวได้และปลอดภัยจากสารเสพติด

ใบกิจกรรม 2

แบบสำรวจการใช้เวลาว่างของฉัน

ชื่อ

ขอให้สมาชิกสำรวจการใช้เวลาว่างของตนเองในวันธรรมดา หลังเลิกเรียน โดยใส่หมายเลขลำดับกิจกรรมที่ทำจากมากไปน้อยหน้าข้อความต่อไปนี้

● ประเภทพักผ่อน/บันเทิง

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
|เล่นเกมคอมพิวเตอร์ | ฟัง - ร้องเพลง |
|เล่นอินเทอร์เน็ต | เล่นดนตรี |
|ดูทีวี / วีดีโอ | โทรศัพท์คุยกับเพื่อน |
|เดินเล่น/ขี่จักรยานเล่น | งานฝีมือ/วาดภาพ |
|อ่านหนังสือการ์ตูน | อื่น ๆ ระบุ |

● ประเภทเสริมความรู้

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
|อ่านหนังสือพิมพ์ | ทำการบ้าน |
|สืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต | ทบทวนการเรียน |
|ดูข่าว/สารคดี | เรียนพิเศษ |
| อื่น ๆ ระบุ | |

● ประเภทเสริมสุขภาพ / พละนามัย

- | | |
|-------------------|-------------------|
|เล่นกีฬา | ออกกำลังกาย |
| อื่น ๆ ระบุ | |

● ประเภทหารายได้

- | | |
|-------------------|-----------------------|
|ทำงานพิเศษ | ช่วยงานครอบครัว |
| อื่น ๆ ระบุ | |

ใบกิจกรรม 3

“เวลาว่างที่สร้างสรรค์”

ให้สมาชิกคำนวณเวลาหลังเลิกเรียนใน 1 วันที่มี แล้วเลือกกิจกรรมการใช้เวลาว่างที่เกิดประโยชน์พร้อมระบุช่วงเวลาที่ใช้ในแต่ละวันหลังเลิกเรียน

<p>พักผ่อน/บันเทิง</p> <p>1.เวลา.....ชม.</p> <p>2.เวลา.....ชม.</p> <p>3.เวลา.....ชม.</p>	<p>เสริมความรู้</p> <p>1.เวลา.....ชม.</p> <p>2.เวลา.....ชม.</p> <p>3.เวลา.....ชม.</p>
<p>เสริมสุขภาพ/พลาแนมัย</p> <p>1.เวลา.....ชม.</p> <p>2.เวลา.....ชม.</p> <p>3.เวลา.....ชม.</p>	<p>หารายได้</p> <p>1.เวลา.....ชม.</p> <p>2.เวลา.....ชม.</p> <p>3.เวลา.....ชม.</p>

กิจกรรม “มีปัญหา...ปรึกษาใครดี”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกบุคคล ที่จะพูดคุยหรือปรึกษาเมื่อประสบปัญหาได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4-5 คน	
2. แจกกรณีศึกษา เรื่องของ เอ และไปกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 แผ่น	- กรณีศึกษา เรื่องของเอ - ใบกิจกรรม
3. ผู้นำกลุ่มสมาชิกหรือให้อาสาสมัครออกมานำเสนอคำตอบแต่ละข้อ ผู้นำกลุ่มถามกลุ่มที่มีคำตอบแตกต่างเพิ่มเติม	
4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากกรณีศึกษา	
5. สมาชิกแต่ละคนเขียนหรือบอกข้อเตือนใจจากกิจกรรมนี้	

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. ประเมินจากคำตอบของสมาชิกตามใบงาน

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมมีปัญหา...ปรึกษาใครดี

เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ สมาชิกควรขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาจากผู้ใกล้ชิด ผู้ที่ตนเองรักและไว้วางใจ เช่น พี่ ป้า น้า อา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เป็นต้น เพื่อจะได้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สำหรับเพื่อนนั้น สมาชิกควรเลือกปรึกษาผู้ที่สมาชิกเห็นว่าเป็นคนดี ไม่ติดสารเสพติดซึ่งเขาเหล่านั้นจะช่วยชี้แนะในการแก้ไขปัญหาในทางที่ดี โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด

กรณีศึกษา

“กิจกรรม มีปัญหา...ปรึกษาใครดี”

เอเป็นนักเรียนชายเรียนอยู่ชั้น ม.3 พ่อของเอเป็นครูที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แม่ของเอเป็นนักร้องที่ห้องอาหารในเมือง ต่อมาแม่ของเอถูกเลิกจ้างเนื่องจากห้องอาหารขาดทุนจนต้องปิดกิจการ แม่ของเอตกงาน ไม่มีรายได้ทำให้เกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อของเอบ่อยครั้ง เอไม่ยอมให้พ่อกับแม่ทะเลาะกัน แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เอกลุ่มใจมากและเริ่มออกไปเที่ยวนอกบ้าน เอพบกับอ้อซึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ อ้อชักชวนให้เอลองยาบ้า

เมื่ออยู่ที่โรงเรียนเอมักจะนั่งซึม เรียนไม่รู้เรื่องเพราะeklุ่มใจ อยากให้พ่อแม่คืนดีกันไม่แยกกัน อยู่เหมือนทุกวันนี้ เอเริ่มโดดเรียนและใช้จ่ายบ่อยมากขึ้นเพื่อให้ลืมปัญหาทุกอย่าง เพื่อนในห้องของเอบอกครูประจำชั้นว่า เอติดยา ครูจึงเรียกเอมาพูดคุยเพื่อหาทางช่วยเหลือ เอเล่าให้ครูฟังว่า ความหวังของเอคือ อยากให้พ่อแม่คืนดีกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน

หมายเหตุ ชื่อบุคคลในกรณีศึกษา หากเหมือนกับสมาชิกผู้นำกลุ่มควรเปลี่ยนให้เป็นชื่ออื่น

ใบกิจกรรม

มีปัญหา...ปรึกษาใครดี

ให้สมาชิกร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้ และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

- สาเหตุที่ทำให้เอติดยาคือ.....
- ชีวิตของเอจะเป็นอย่างไรในอนาคต.....
- ถ้าสมาชิกร่วมกัน จะทำอย่างไรเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ.....
.....
- ถ้าสมาชิกร่วมกัน จะพูดคุย ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลใดบ้าง
.....
.....
- จากข้อ 4 บุคคลใดที่สามารถช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่เอได้ เรียงตามลำดับความสำคัญ
พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ
.....
.....
.....

กิจกรรม “เป็โลก...วัยใส”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจธรรมชาติทางการเปลี่ยนแปลงเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. แจกกระดาษเปล่าคนละ 1 ใบ	- กระดาษขาว A4
2. ให้สมาชิกวาดโครงร่างคนตามเพศของตนที่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น	- ปากกา/ดินสอ
3. ทำลูกศรชี้จุดที่มีการเปลี่ยนแปลง	
4. อธิบายภาพตามประเด็นต่อไปนี้	
5. สุ่มสมาชิกทั้งหมด - ชาย นำเสนอ	
6. อภิปรายซักถาม โดยทุกคนมีส่วนร่วม ผู้นำกลุ่มสรุปและบรรยายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “ย่างเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว”

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. พิจารณาการนำเสนอผลงานของสมาชิก
3. การตอบแบบประเมินกิจกรรม

กิจกรรมเสนอแนะ

ผู้นำกลุ่มสามารถประยุกต์กิจกรรมในรูปแบบอื่นๆ เช่น แบ่งกลุ่มชาย/หญิง กลุ่มละ 5-6 คน แล้วให้ตัวแทนสมาชิกชาย/หญิง วาดภาพโครงร่างคนบนกระดานดำตามคำบอกของเพื่อนสมาชิก ฯลฯ เป็นต้น

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การทำความเข้าใจร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับ “เรื่องเพศ” ที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และดูแลตัวเองทั้งกายและใจให้มีสุขภาพดี

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม

เรื่อง ย่างเข้าสู่วัยสาว

เมื่อเด็กหญิงเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 10 ปีขึ้นไป การเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน คือ ความสูงจะเพิ่มขึ้น สะโพกผายขึ้น ต้นขา ก้น และหน้าอกก็เริ่มใหญ่ขึ้น เริ่มมีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะเพศและรักแร้ มีอาการคัดเต้านมก่อนประจำเดือนมา อาจมีอาการเสียวหรือคันที่หน้าอกและหัวนม และเริ่มมีประจำเดือน โดยบางคนอาจเริ่มมีตั้งแต่อายุ 10 ปี แต่บางคนอาจจะมีช้ากว่านั้น

เป็นสาวเร็วช้า...แตกต่างกัน

เด็กผู้หญิงอาจมีข้อสงสัย และความกังวลที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น ทำไมเราจึงมีขนขึ้นที่รักแร้ ทำไมผิวเราไม่เหมือนคนอื่น ๆ ทำไมเราจึงมีอาการคัดหรือเจ็บหน้าอกเป็นบางครั้ง การมีระดูขาวมาก ๆ มีผลอะไรต่อร่างกาย ถ้าผู้หญิงมีประจำเดือนมากเกินไปหรือมีข้ามเดือน ผิดปกติหรือไม่ ทำไมจึงปวดท้องหรือคัดหน้าอกมาก ๆ เวลาเป็นประจำเดือน ทำไมประจำเดือนไม่มาในบางเดือน ถ้าหากประจำเดือนขาดประมาณ 2 เดือน เราควรทำอย่างไร ฯลฯ

การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อย่างเข้าสู่วัยสาว ทำให้สาววัยรุ่นส่วนใหญ่กังวลอยู่กับภาพลักษณ์ของตนเองและรู้สึกไม่พึงพอใจกับรูปร่างหรือสิ่งที่ตัวเองเป็น เช่น ทำไมเราอ้วน/เตี้ยกว่าคนอื่น รูปร่างหน้าตาเราเป็นอย่างไร ทำไมผิวเราไม่ขาว ทำไมหน้าอกเราเล็ก ฯลฯ

สาเหตุหนึ่งที่วัยรุ่นกังวล เป็นเพราะมีการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือคนในวัยเดียวกันที่เห็นในโทรทัศน์ นิตยสารวัยรุ่น หนังสือแฟชั่น นางแบบหรือดาราสาววัยรุ่นที่ล้วนหน้าตาสดใส ผิวขาวนวล หุ่นสูงเพียวบางไปเสียทั้งสิ้น จนกลายเป็น “ภาพหญิงสาวสวยตามแบบฉบับ” ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงควรชี้ให้วัยรุ่นเห็นความแตกต่างของคนแต่ละคนว่าเป็นเรื่องธรรมดา เราแต่ละคนมีความเป็นพิเศษของตนเองที่ไม่เหมือนใคร ที่สำคัญคุณค่าของคนมิได้อยู่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก

ประจำเดือน...เรื่องธรรมชาติ

คำถาม และความกังวลยอดฮิตในหมู่สาวแรกรุ่นคงหนีไม่พ้นเรื่อง “ประจำเดือน” ประจำเดือนเกิดขึ้นเมื่อร่างกายของเราพร้อม เราไม่สามารถสั่งให้มันเริ่มหรือทำให้มันหยุดได้ เพราะนี่เป็นเรื่องธรรมชาติของผู้หญิงโดยเฉพาะ โดยส่วนใหญ่เด็กสาวจะมีเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุ 10 ขวบ แต่บางคนก็อาจช้ากว่านั้น การเริ่มมีประจำเดือนระหว่างอายุ 10-16 ปี จึงเป็นเรื่องปกติ

การทำความรู้จักการมีประจำเดือนและการดูแลตัวเองเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้หญิงเพราะในช่วงชีวิตการเป็นผู้หญิง จะต้องมีประจำเดือนไปอีกจนกว่าจะถึงวัยหมดประจำเดือน (menopause) ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 50 ปี สำหรับวัยรุ่นที่เพิ่งมีประจำเดือน จึงต้องการการเรียนรู้เรื่องนี้เพื่อดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้อง “การมีประจำเดือน” เป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายของเราพร้อมที่จะตั้งครรภ์ได้แล้ว แม้ว่าเราอาจจะยังเด็กเกินกว่าที่จะคิดไปถึงการมีลูก แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องรู้จัก เพื่อที่จะดูแลจัดการและรับผิดชอบตัวเองจนกว่าจะถึงวันที่เรา “พร้อม” ที่จะรับผิดชอบต่อการมีลูกได้ นอกจากนั้น ประจำเดือนยังเป็นตัวบอถึงการมีสุขภาพที่ดีของผู้หญิงด้วย

ประจำเดือนคืออะไร มาจากไหน

เด็กผู้หญิงจะเกิดมาพร้อมกับไข่ประมาณ 250,000 ใบในรังไข่แต่ละข้าง แต่จะมีไข่ที่เติบโตทั้งหมดราว 400 กว่าใบเท่านั้น ถ้าไข่สุกเดือนละฟอง ผู้หญิงแต่ละคนมีประจำเดือนเป็นช่วงเวลา 30-40 ปี เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว ร่างกายของเราจะปล่อยไข่ออกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบ ไข่ใบนี้จะเคลื่อนไปตามท่อรังไข่หรือปีกมดลูกไปยังมดลูก หากไข่มีการผสมกับอสุจิในช่วงนี้ จะเกิดการปฏิสนธิซึ่งไข่ที่ผสมแล้วจะเคลื่อนตัวไปฝังที่ผนังมดลูก ซึ่งหนานุ่มและเป็นบริเวณที่ทารกจะเจริญเติบโตต่อไปในตัวเรา

ในแต่ละเดือน หากไข่ไม่ได้รับการผสม ผนังมดลูกและไข่ก็จะสลายตัวออกมาทางช่องคลอด และนี่คือ “ประจำเดือน” ของเรานั้นเอง แต่เราไม่สามารถมองเห็นไข่ได้ด้วยตาเปล่า เพราะมันมีขนาดเล็กมาก ๆ

ประจำเดือนฉันจะมากี่วัน?

เด็กผู้หญิงบางคนอาจมีประจำเดือนแค่ครั้งละ 2 วัน ในขณะที่บางคนอาจจะมีถึง 8 วัน แต่ส่วนใหญ่ จะมี 4-5 วัน ในระยะแรกของการเริ่มมีประจำเดือน ประจำเดือนของเราในแต่ละเดือนอาจมาไม่เท่ากัน หรือมาไม่สม่ำเสมอ เช่น บางเดือนมาหลายวัน บางเดือนก็มาน้อยวัน บางเดือนก็ไม่มาเป็นต้น ซึ่งเมื่อผ่านไประยะหนึ่งร่างกายก็จะเริ่มปรับให้คงที่

รอบเดือน

รอบเดือน จะเริ่มนับตั้งแต่วันแรกที่มีประจำเดือนมา จนถึงวันก่อนมีประจำเดือนในครั้งต่อไปโดยปกติแล้ว รอบเดือนจะกินเวลาระหว่าง 21-35 วัน เราอาจจะเคยได้ยินว่าคนส่วนใหญ่จะมีรอบเดือน 28 วัน แต่จริงๆ แล้ว รอบเดือนของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนอาจนานหรือสั้นกว่านี้ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ โดยทั่วไปประจำเดือนจะมาเดือนละครั้ง แต่ร่างกายของเราจะต้องใช้เวลาในการปรับตัว ดังนั้นในช่วงปีแรกๆ ช่วงเวลาของการมีประจำเดือนของเราจะแตกต่างกัน ทำให้ยากที่จะรู้ว่าเมื่อไรเราจะมีประจำเดือน แต่หลังจากช่วงที่ร่างกายปรับตัวไประยะหนึ่ง ประจำเดือนของเราจะเป็นปกติ และเราสามารถจดบันทึกได้ว่าวันไหนที่ประจำเดือนมา แล้วประมาณว่าครั้งถัดไปจะมาเมื่อไหร่ โดยประมาณจากรยะรอบเดือนในแต่ละเดือน

รู้ได้อย่างไรว่าประจำเดือนจะมา

ในช่วงก่อนการมีประจำเดือนประมาณหนึ่งอาทิตย์ เราอาจสังเกตว่า หน้าอกของเราจะคัดเจ็บหรือใหญ่ขึ้นเล็กน้อย อารมณ์ของเราจะไม่ค่อยดี หงุดหงิดง่าย แต่จะรู้สึกดีขึ้นเมื่อประจำเดือนเริ่มมา ผู้หญิงบางคนอาจสังเกตเห็นคราบสีเหลืองอ่อนหรือรอยเปื้อนสีขาวๆ ที่กางเกงในช่วงก่อนมีประจำเดือน ซึ่งเป็นอาการบอกให้รู้ว่าเรากำลังจะมีประจำเดือนในอีกไม่ช้า

อาการปวดประจำเดือน

ระหว่างการมีประจำเดือน บางคนเป็นปกติทุกอย่าง แต่บางคนอาจมีอาการปวดท้องบ้าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติ เราอาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบท้องเพื่อช่วยให้รู้สึกดีขึ้น แต่หากมีอาการปวดมากๆ จนทนไม่ไหวอย่าทนปวดอยู่เฉยๆ คนเดียว ให้รีบปรึกษาแพทย์หรือถ้าเป็นที่โรงเรียน ครู อาจารย์ หรือพยาบาลก็สามารถช่วยเราได้

การดูแลสุขภาพระดูร่างกาย

นอกจากการดูแลผิวหน้าให้สะอาดเพื่อลดการมีสิวและการจำกัดกลิ่นตัวบริเวณใต้รักแร้แล้ว การทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศภายนอกก็เป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้กันสำหรับเด็กสาว ซึ่งทำได้โดยการล้างจากด้านหน้าไปด้านหลังด้วยสบู่และน้ำสะอาด ไม่จำเป็นต้องใช้สเปรย์หรือน้ำยาล้างถึงภายในช่องคลอด ซึ่งอาจทำให้ระคายเคืองได้ เพราะช่องคลอดของเราโดยธรรมชาติจะมีระบบทำความสะอาดด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว และในระหว่างมีประจำเดือนควรเปลี่ยนผ้าอนามัยวันละ 3-4 ครั้ง เพื่อป้องกันกลิ่นประจำเดือนเมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอก

สัญญาณของการช่วยตัวเอง

ผู้หญิงส่วนมากไม่ค่อยพูดถึงการช่วยตัวเองอย่างเปิดเผยนัก แต่ในความเป็นจริง ผู้หญิงสามารถสร้างความสุขทางเพศด้วยการสัมผัสอวัยวะเพศของตน ผู้หญิงจึงไม่ควรรู้สึกผิดกับการสำรวจร่างกายตัวเองและการมีความสุขทางเพศที่ปลอดภัย

เมื่อเด็กผู้ชายเข้าสู่วัยรุ่น

เด็กผู้ชายจะเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยหนุ่มตั้งแต่อายุประมาณ 10 ปี ขึ้นไป การเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน คือ ความสูงจะเพิ่มขึ้น มีกล้ามเนื้อมากขึ้น ไหล่กว้างขึ้น อวัยวะเพศใหญ่ขึ้น เสียงห้าว เริ่มมีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะเพศ หน้าอก แขน ขา รักแร้ มีสิวลื่นตามใบหน้า หน้าอก เป็นต้น

เด็กชายมักรู้สึกตื่นเต้นและเริ่มให้ความสำคัญกับเรื่องเพศมากขึ้น อวัยวะเพศชาย คือ องคชาติและลูกอัณฑะเริ่มมีขนาดใหญ่ขึ้นมีสีคล้ำขึ้น มีขนขึ้น และเมื่อเกิดอาการแข็งตัว หนังกุ้มปลายจะเปิดออก ส่วนหัวขององคชาติจะโผล่ออกมาทั้งหมด เด็กชายส่วนหนึ่งได้รับการขลิบปลายตั้งแต่เล็ก ๆ ซึ่งอวัยวะเพศที่ขลิบหรือไม่ขลิบปลายไม่ทำให้เกิดความแตกต่างในการสร้างหรือรับความสุขทางเพศแต่อย่างใด

วัยรุ่นชายควรเอาใจใส่ดูแลทำความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ขณะอาบน้ำ ค่อยๆดึงหนังกุ้มปลายขึ้นทีละน้อยใช้สบู่ทำความสะอาดส่วนหัว เพราะถ้าเราไม่ล้างบริเวณใต้หนังกุ้มปลายอวัยวะเพศให้สะอาด อาจทำให้เกิดการหมักหมมของเมือกขาวที่เรียกว่า ซีเปียม (smegma) ซึ่งทำให้เกิดกลิ่นเหม็นดูโครยออกมาได้ ลูกอัณฑะมีหน้าที่ผลิตเชื้ออสุจิ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ตัวอสุจิจะแหวกว่ายไปผสมกับไข่ของผู้หญิงแล้วเติบโตเป็นทารกได้ ลูกอัณฑะจะห้อยอยู่ในถุงนึ่งๆ ที่เรียกว่า ถุงอัณฑะ ที่ห้อยอยู่นอกร่างกาย เพราะในร่างกายของเราอื่นเกินไปกว่าที่จะผลิตหรือเก็บอสุจิได้ เวลาอากาศเย็นถุงอัณฑะจะหดตัวหรือเหี่ยวลง เมื่ออากาศร้อนหรืออุ่นลูกอัณฑะจะห้อยยาน เพื่อรักษาให้เชื้ออสุจิอยู่ในที่ๆ เย็นกว่าอุณหภูมิในร่างกาย

ตามปกติลูกอัณฑะด้านซ้ายมักห้อยต่ำกว่าด้านขวาเล็กน้อย เพื่อที่จะได้ไม่กระทบกันเวลาวิ่ง เราควรระมัดระวังลูกอัณฑะให้ดี ถ้าเล่นกีฬาที่มีการกระทบกระทั่งหรือการใช้อุปกรณ์กีฬา ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันหรือที่เรียกว่ากระชับ

บางครั้งวัยรุ่นชายจะตื่นขึ้นมาพร้อมกับพบว่า ตนเองมีน้ำไหลออกมา เราอาจรู้สึกอายที่ทำเลอะเทอะบนที่นอน แต่ไม่ต้องตกใจเพราะเด็กผู้ชายคนอื่นๆ ก็เป็นเหมือนกัน เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา (ถ้ารู้สึกกังวลใจก็ใส่กางเกงในเวลานอน) โดยทั่วไปน้ำอสุจิจะมีลักษณะข้น เหลืองหรือใสๆ เป็นน้ำก็ได้ ซึ่งในน้ำอสุจิเพียงหยดเดียวจะมีอสุจิประมาณ 1,500 ตัว และในเวลาที่ยุขยถึงจุดสุดยอด เขาจะหลั่งน้ำอสุจิออกมาประมาณ 1 ช้อนชา ซึ่งมีอสุจิอยู่ถึง 300 ล้านตัว และเชื้ออสุจิเพียงหนึ่งตัวก็

สามารถจะเข้าไปผสมกับไข่ได้ วัยรุ่นชายจะมีอสุจิที่สมบูรณ์ เมื่ออายุราว 13-14 ปี ถ้าเก็บไว้มากก็จะล้นออกมา หรือถูกขับออกมาโดยการนอนฝันถึงเรื่องเร้าอารมณ์ทางเพศที่เรียกว่า “ฝันเปียก”

การแข็งตัว การฉีก และฝันเปียก เป็นเรื่องธรรมชาติ

การแข็งตัวของอวัยวะเพศเกิดขึ้นได้กับผู้ชายทุกวัยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยในขณะที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ฮอรโมนเพศชายก็จะไปกระตุ้นการผลิตอสุจิ และยังทำให้มีความรู้สึกทางเพศ เพราะอวัยวะเพศจะไวต่อความรู้สึกมากขึ้น อาจแข็งตัวเมื่อถูกสัมผัส รู้สึกตื้นเต้น บางทีก็แข็งตัวขึ้นมาในตอนเช้าเพราะกระเพาะปัสสาวะเต็มโดยไม่รู้ตัวเลยก็ได้

การหลั่งหรือการถึงจุดสุดยอดครั้งแรกจึงเกิดขึ้นกับเด็กชายระหว่างอายุ 10-18 ปี โดยเฉลี่ยจะอยู่ในช่วงอายุ 13-14 ปี การฝันเปียกจะไม่เป็นอยู่ตลอดเวลา จะค่อยๆ น้อยลงไปเมื่ออายุมากขึ้น หลายคนเข้าใจผิดว่าการหลั่งบ่อยๆ จะทำให้อสุจิหมดเร็ว ในความเป็นจริงอวัยวะสามารถผลิตอสุจิได้วินาทีละประมาณ 2,000 ตัวหรือวันละ 200 ล้านตัว

เรื่องใหญ่ เรื่องเล็ก

เด็กผู้ชายหลายคนมักคิดว่าอวัยวะเพศของตัวเองเล็กกว่าคนอื่น ๆ ซึ่งไม่จริงเสมอไป ขนาดของอวัยวะเพศของผู้ชายที่เติบโตเต็มที่แล้วจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับพันธุกรรม ขนาดของร่างกาย ฯลฯ โดยที่การบริหารร่างกายหรือวิธีอื่นใดก็ตามจะไม่ช่วยทำให้อวัยวะเพศใหญ่หรือเล็กลง

ความเชื่อที่บอกเล่าต่อๆ กันมาจนถึงยุคนี้ที่ว่า อวัยวะเพศใหญ่คือชายแท้และจะสร้างความสุขทางเพศให้คู่ได้มากกว่านั้น นอกจากเป็นความเชื่อที่สร้างความกังวลใจกับหนุ่มน้อยหนุ่มใหญ่ในทุกยุคสมัย ที่มีค้อยเปรียบเทียบขนาดกับคนอื่น ๆ (โดยไม่รู้ว่ถ้าเรามองจากมุมมองบนจะเห็นขนาดขององคชาติของตัวเองเล็กกว่าคนอื่นเสมอแต่ถ้ามองจากด้านข้างก็เหมือนๆ กัน) ส่วนความสุขทางเพศนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น ความพร้อม ความสบายใจของทั้งคู่ การสัมผัสเส้าโลม ท่าทางการร่วมเพศ ฯลฯ ไม่ได้เกี่ยวกับขนาดเล็ใหญ่อย่างที่เข้าใจกัน

ผู้ชายกับการช่วยตัวเอง

การช่วยตัวเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเรื่องธรรมชาติไม่ได้ทำให้เกิดอันตรายใด ๆ และเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศที่ปลอดภัยจากการตั้งท้องและการติดเชื้อเอดส์ เพราะไม่ได้มีเพศสัมพันธ์กับใคร แต่อย่างไรก็ตาม หากใช้เวลาส่วนใหญ่มากกับการช่วยตนเอง อาจทำให้มีผลกระทบต่อการทำการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น สนใจการเรียนรู้ลดลง หมกหมุ่นทางเพศมากเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี ทางที่ดีควรช่วยตนเองเมื่อรู้สึกว่ามีความต้องการระบายออกจนทนไม่ได้ และพยายามหากิจกรรมอื่นๆ ทำให้มากขึ้น เพื่อลดความหมกหมุ่นด้านเพศลงจะดีกว่า

กิจกรรม “ภัยทางเพศ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกภัยทางเพศและวิธีป้องกันได้

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินกิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มชวนสนทนาเรื่องภัยทางเพศที่สมาชิกเคยได้ยินมา 2. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม สมาชิกร่วมกันระดมความคิดเกี่ยวกับภัยทางเพศที่เกิดขึ้นในสถานที่ต่างๆ ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ภัยทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นที่บ้าน กลุ่มที่ 2 ภัยทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นที่โรงเรียน กลุ่มที่ 3 ภัยทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นในสังคม 3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับภัยทางเพศที่เกิดขึ้นในต่างสถานที่ 4. ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายว่า ถ้าจะไม่ให้เกิดภัยทางเพศเหล่านี้ควรทำอย่างไร 5. อภิปรายซักถาม 6. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปภัยทางเพศในสถานที่ต่างๆ และวิธีการป้องกัน 	- ใบความรู้เรื่อง แนวทางป้องกันภัยทางเพศ

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินกิจกรรม

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมภัยทางเพศ

ภัยทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสภาพการณ์ หลายสถานที่ และจากบุคคลรอบข้าง ทั้งในและนอกครอบครัว จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรตระหนักรู้เท่าทันและระมัดระวังตัวอยู่เสมอเพื่อความปลอดภัย

โยคะความรู้

เรื่อง แนวทางป้องกันการเพศ

ภัยทางเพศเป็นภัยสังคมอันหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อเด็กและวัยรุ่น อาทิ การถูกลวนลาม ล่วงละเมิดทางเพศ ถูกข่มขืน หรือแม้แต่การถูกการทารุณกรรมจากพวกกวีปิตทางเพศหรือแม้แต่คนใกล้ชิด

ทำไมจึงต้องป้องกันตัว

ปัจจุบันภัยอันตรายที่เกิดขึ้นมีมากมายหลายรูปแบบ หากเรามีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตัว ก็เท่ากับมีเพื่อนแท้ไว้เคียงข้าง จะไปที่ใดเพื่อนแท้ก็จะติดตามไปด้วยเสมอ และเมื่อตกอยู่ในสภาวะคับขันก็จะช่วยคลี่คลายเหตุการณ์จากหนักเป็นเบาหรือทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยได้

การป้องกันตัว หมายถึงการเตรียมพร้อม กาย ใจ การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์อันตรายหรือการต่อสู้กับเหตุเลวร้ายอย่างเหมาะสมเพื่อให้ตนเองพ้นภัย

ภัยอันตรายเกิดขึ้นได้อย่างไร

การละเมิดสิทธิที่เป็นภัยอันตรายต่อผู้หญิงและเด็กมีหลายกรณีเช่น การละเมิดทางเพศ การลวนลามอนาจาร การทำร้ายร่างกาย การหน่วงเหนี่ยวกักขัง การข่มขู่ด่าว่าอย่างรุนแรง เป็นต้น แต่ที่เกิดขึ้นบ่อย คือ การทำร้ายร่างกาย และการข่มขืน โดยผู้กระทำอาจเป็นได้ทั้งคนแปลกหน้าและคนคุ้นเคย

เตรียมตัวอย่างไรเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกทำร้าย

1) ฝึกตนเองให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่ดูถูกเหยียดหยามศักดิ์ศรีเพื่อนมนุษย์ ทั้งด้วยกริยาและวาจา

2) มีจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย

3) ระมัดระวัง ไม่ประมาท และฝึกความมีสติให้สม่ำเสมอทุกวัน

4) ดูแลสุขภาพและสมรรถนะร่างกายให้แข็งแรงและเตรียมพร้อมอยู่เสมอ

5) สนใจติดตามปัญหาารรุนแรงและอันตรายในรูปแบบต่างๆ ต่อสตรีและเด็ก

6) ฝึกทักษะการรักษาตัวรอด โดยเรียนรู้เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้

ก. เรียนรู้ว่าสถานที่อย่างไรที่ไม่น่าไว้วางใจ

- สถานที่เปลี่ยวห่างไกลบ้านคน
- สถานที่ไม่รู้จัก และไม่เคยไป

- สถานที่มีจาชีพอาศัยเป็นแหล่งประทุษร้าย เช่น
 - * มุมตึก มุมมืด
 - * ตึกร้าง
 - * ป่าละเมาะ
 - * ห้องสุขาตามห้างสรรพสินค้า
 - * ลานจอดรถ
 - * สถานที่ขนส่ง
 - * รางรถไฟ
- สถานเริงรมย์ต่างๆ

ข. ช่วงเวลาที่อาจเกิดอันตรายได้ง่าย

- ยามวิกาล ยามค่ำคืน
- เช้ามืด
- คืนวันศุกร์ เสาร์ (เพราะเป็นวันที่วัยรุ่นมักจะเที่ยวกลางคืน)
- ขณะฝนตก

ค. เพื่อความไม่ประมาท ควรแต่งกายอย่างไร

ตระหนักไว้ว่าการแต่งกายอาจนำไปสู่อันตรายหรือเป็นอุปสรรคต่อการหนี ฉะนั้นควรเลือกสวมใส่ให้เหมาะสมตามเทศะแมง

ง. ควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อจะเดินทาง

เลือกใช้พาหนะเดินทางโดยคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

- ถ้าเดินทางด้วยรถโดยสาร
 - ไม่ควรบอกคนแปลกหน้าว่าจะไปไหน
 - ตื่นตัวและเตรียมพร้อมตลอดเวลา
 - เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเส้นทางได้เสมอ
 - พยายามอยู่บริเวณใกล้ๆคนขับ
 - หากสังเกตพบว่ามีคนติดตามหลังจากลงรถให้ เดินไปตรงที่มีคนอยู่จำนวนมาก
- ถ้าเดินทางด้วยรถส่วนตัว
 - การจอดรถ ควรจอดในที่ๆ มีแสงไฟสว่างหรือมีรถวิ่งผ่าน เช่น ใกล้ทางขึ้นลง
 - ตรวจสอบภายในและรอบๆ รถ ก่อนเปิดประตูเข้าไปข้างในเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีใครซ่อนตัวในรถ
 - ปิดประตู ล็อกประตู และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งก่อนสตาร์ท
 - ขณะนั่งรถในรถควรล็อกประตูและเปิดหน้าต่างเล็กน้อย โดยที่มือและแขนคนร้ายไม่สามารถลอดเข้ามาได้

- อย่ารับคนโบกรถข้างถนนหรือคนแปลกหน้าขึ้นรถ
- ไม่ควรทิ้งของมีค่าไว้ในรถ
- ในกรณีนำรถเข้าซ่อม ควรให้เฉพาะกุญแจสตาร์ทรถ
- เรียนรู้เรื่องเครื่องยนต์เบื้องต้น
- ควรวางแผนและศึกษาแผนที่ก่อนออกเดินทาง
- หากถูกจี้ในรถ ควรขับรถชนคนอื่นที่วิ่งในทางเดียวกัน
- สิ่งที่ต้องมีประจำรถ
 - * ไฟฉาย
 - * ชุดปฐมพยาบาล
 - * แผนที่
 - * ถังดับเพลิง
 - * ผ้าขาวสำหรับทำสัญญาณ
 - * เครื่องมือประจำรถ
 - * เชือกสำหรับลาก

● ในรถแท็กซี่

- ก่อนขึ้นรถ ถ้ารู้สึกว่าคุณขับท่าทางไม่น่าไว้วางใจ ควรยกเลิกทันที
- ก่อนขึ้นควรสังเกตชนิดของรถ ลักษณะรถ จดหมายเลขข้างรถ และทะเบียนรถ
- ทุกครั้งที่ขึ้นรถควรจดชื่อ นามสกุลคนขับที่ติดป้ายอยู่ในรถ
- ตรวจสอบว่าที่ล็อกประตูอยู่ที่ไหน และเปิดออกอย่างไร
- ระวังกระจกและดูอยู่เสมอว่ารถวิ่งในเส้นทางที่ควรจะไปหรือไม่
- ถ้าผิวดังกล่าวจะมีสถานการณ์ไม่ดี ให้แจ้งโทรศัพท์ถึงเพื่อนที่เป็นตำรวจ โดยพูดว่าขอสายตำรวจให้อำมายศ และชื่อ โดยขออนัดในเส้นทางที่รถกำลังมุ่งไปข้างหน้า
- จุกเงินให้เปิดประตู และลงจากรถทันที
- ไม่รับเครื่องดื่มและของกินโดยเด็ดขาด

จ. ควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานที่ต่างๆ ในที่สาธารณะและบนท้องถนน

- ถ้าสังเกตว่ามีคนติดตามอย่างมีพิรุณ อย่าเข้าบ้านตนเอง (ผู้ร้ายจะรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน) ให้ไปพาเพื่อนบ้านที่ไว้ใจได้
- ควรระวังการใช้ ATM ในตอนกลางคืนหรือสถานที่ๆ เราไม่คุ้นเคย
- ไม่ควรเดินบนถนนเปลี่ยวหรือซอยเปลี่ยวคนเดียว โดยเฉพาะในเวลากลางคืน
- บอกใครสักคนให้รู้ว่า คุณจะไปที่ไหน และเมื่อไรจะกลับ เมื่อเดินทางกับคนซึ่งคุณไม่รู้จักดี

- ไม่ควรชนสัมภาระมากเกินไป ถ้าถือของมากควรวางไว้ เพื่อให้มือตัวเองว่างและพร้อมป้องกันตัว
- ไม่ควรสวมหูฟังวิทยุ - เทป ขณะเดินหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรอ่านหนังสือขณะเดิน ยืนรอรถเมล์หรือยืนข้างถนน
- ถ้าหากมีคนเข้ามาถามทาง ถ้าจะต้องตอบควรยืนห่างๆอย่างน้อย 2 ก้าว และพร้อมระมัดระวัง
- หากบริเวณนั้นไม่น่าไว้วางใจ ควรหลีกเลี่ยงการขึ้นคนเดียว
- การรอรถเมล์ ถ้าหากป้ายนั้นไม่มีคนเลย ควรขึ้นรถสายอื่นไปเปลี่ยนป้ายที่มีคนจำนวนมาก
- การส่งใครก็ตามกลับบ้าน ควรแน่ใจว่าเขากลับบ้านเรียบร้อยแล้ว จึงออกรถ

● ในบ้าน

- ประตู และรอบๆ บ้าน ควรเปิดไฟไว้เสมอ
- ก่อนนอนตรวจเช็คว่ประตู และหน้าต่างปิดเรียบร้อยแล้ว
- ไม่ใช่ชื่อนามสกุลจริงติดหน้ากล่องไปรษณีย์หน้าบ้าน หรือในเครื่องตอบรับโทรศัพท์
- ไม่ควรบอกในเครื่องตอบรับโทรศัพท์อัตโนมัติว่าท่านไปสถานที่ใด
- ไม่ควรให้คนแปลกหน้ารู้ว่าเราอยู่คนเดียว
- ควรมีเพื่อนบ้านที่สนิทและไว้วางใจได้
- ก่อนเปิดประตูทุกครั้งควรแน่ใจก่อนว่าผู้มาหานั้นเป็นใคร และอย่าเปิดประตูถ้าไม่แน่ใจ
- กุญแจพิเศษควรซ่อนในที่มิดชิด
- ไม่อนุญาตให้คนแปลกหน้าเข้ามาใช้โทรศัพท์ภายในบ้าน

● ในลิฟท์

- หลีกเลี่ยงการขึ้นหรืออยู่ในลิฟท์สองต่อสองกับคนแปลกหน้า
- ให้สังเกตท่าทีของคนที่ขึ้นลิฟท์มาด้วยกัน
- ควรยืนบริเวณใกล้ปุ่มบังคับลิฟท์

กิจกรรม “วาจาดี มีคุณจริง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้สมาชิกมีทักษะการสื่อสารได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

ระยะเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ผู้นำกลุ่มบรรยายวิธีการสื่อสารสร้างสัมพันธ์	- ใบความรู้ “วิธีการสื่อสารสร้างสัมพันธ์”
2. ขออาสาสมัครสมาชิก 2 คู่ แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ในลักษณะที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี 1 คู่ และไม่ดี 1 คู่	- ใบกิจกรรม “สถานการณ์ต่างๆ”
3. สมาชิกที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์บันทึกความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้คำพูดของผู้แสดง ว่าเหมาะสมกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในแต่ละสถานการณ์หรือไม่เพราะเหตุใด	- แบบบันทึกความคิดเห็น
4. สุ่มสมาชิกรายงานความคิดเห็นของตนเอง	
5. สมาชิกและผู้นำกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมวาจาดี มีคุณจริง

สมาชิกที่รู้จักใช้วิธีการสื่อสารสร้างสัมพันธ์ทั้งท่าทางและคำพูดได้เหมาะสมกับกาลเทศะ จะได้รับความช่วยเหลือในสิ่งที่ต้องการมากกว่าการใช้ทักษะการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

ใบความรู้

“วิธีสื่อสารสร้างสัมพันธ”

การสื่อสาร มี 2 ประเภท คือ สื่อท่าทางและสื่อภาษา

การสื่อท่าทางที่ช่วยสร้างสัมพันธที่ดี ได้แก่

- ยิ้มแย้ม แจ่มใส
- อ่อนน้อม ถ่อมตน
- สบตากับผู้ที่เราคุยด้วย
- การแสดงความกระตือรือร้น สนใจในสิ่งที่กำลังสนทนา

การสื่อภาษาที่ช่วยสร้างสัมพันธที่ดี ได้แก่

- พูดจาสุภาพ ไพเราะ
- รู้จักใช้คำว่า ขอขอบคุณ ขอโทษ
- ไม่พูดขัดจังหวะ ก่อนที่อีกฝ่ายจะพูดจบ
- ไม่เปลี่ยนเรื่องพูดในขณะที่ยังสนทนาเรื่องนั้นๆ ไม่จบ
- ไม่พูดตำหนิหรือวิจารณ์ความคิดของบุคคลที่เราสนทนาด้วย

ใบกิจกรรม

“สถานการณ์ต่างๆ”

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับฉลากสถานการณ์สมมติต่อไปนี้ 2 คู่ ต่อ 1 สถานการณ์ และให้ 1 คู่ แสดงบทบาทสมมติที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี อีก 1 คู่ แสดงบทบาทสมมติที่ไม่ดี ซึ่งทำให้ไม่ได้รับความร่วมมือในสิ่งที่ต้องการ

สถานการณ์ที่ 1

การติดต่อกับเจ้าหน้าที่เพื่อทำบัตรประชาชนในขณะที่เจ้าหน้าที่แสดงสีหน้าเคร่งเครียด

สถานการณ์ที่ 2

จะขอยืมหนังสือจากห้องสมุดแต่ลืมเอาบัตรมา ต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน เพื่อให้เขาขยืมหนังสือให้

สถานการณ์ที่ 3

ต้องการแลกเปลี่ยนชมภาพยนตร์ให้มีที่นั่งติดกัน 3 ที่ จากคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

สถานการณ์ที่ 4

ต้องการทำความรู้จักและสอบถามความรู้เพิ่มเติมเป็นการส่วนตัวจากวิทยากรหลังการบรรยายพิเศษ

แบบบันทึกความคิดเห็น

ท่าทีและการใช้คำพูดของผู้แสดงมีความเหมาะสมกับการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือไม่
เพราะเหตุใด

สถานการณ์ 1 ทำบัตรประชาชน		สถานการณ์ 2 ขอยืมหนังสือในห้องสมุด	
เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
ท่าทาง	ท่าทาง	ท่าทาง	ท่าทาง
คำพูด	คำพูด	คำพูด	คำพูด

สถานการณ์ 3 แลกบัตรชมภาพยนตร์		สถานการณ์ 4 สอบถามความรู้เพิ่มเติมจากวิทยากร	
เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
ท่าทาง	ท่าทาง	ท่าทาง	ท่าทาง
คำพูด	คำพูด	คำพูด	คำพูด

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

วัตถุประสงค์อย่างถาวร

การขาดความสนใจในตัวเราในรูปแบบที่เหมาะสม

1. วิธีการสร้างสุข

กิจกรรม “วิถีทางการสร้างสุข”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงกิจกรรมที่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดความสุข
2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับรูปแบบกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข ที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่ม มอบหมายให้สมาชิกเขียนรูปแบบกิจกรรมที่ทำให้ตนเองเกิดความสุข คนละ 1 กิจกรรม และให้ทุกคนนำเสนอรูปแบบกิจกรรมที่ทำให้แต่ละคนมีความสุข (ถ้าสมาชิกไม่สามารถเขียนก็ให้เปลี่ยนกันออกมาพูด) 2. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นที่เหมือนกัน หรือแตกต่างกัน โดยกระตุ้นให้สมาชิกช่วยสรุปว่าในกิจกรรมที่แต่ละคนเสนอมีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรบ้าง 3. ให้สมาชิกแยกกิจกรรมและบอกถึงรูปแบบของกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุขว่าส่งผลต่อใครบ้างเช่น กิจกรรมที่ทำแล้วมีผลโดยตรงต่อตนเอง ต่อเพื่อน ครอบครัว หรือ ชุมชน เป็นต้น 4. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกเขียนกิจกรรมที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข คนละ 1-2 กิจกรรม และให้ทุกคนนำเสนอรูปแบบ/กิจกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข (ถ้าสมาชิกไม่สามารถเขียนก็ให้เปลี่ยนกันออกมาพูด) 5. ผู้นำกลุ่ม กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มสรุปประเด็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข (ถ้าสมาชิกไม่สามารถเขียนก็ให้เปลี่ยนกันออกมาพูด) 6. ให้สมาชิกในกลุ่มลงมติที่จะทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความสุข ในเรื่องต่างๆ อย่างน้อย 1-2 เรื่องโดยให้เลือกเรื่องที่แตกต่างกัน แล้วนำไปจัดทำเป็นกิจกรรม/โครงการที่จะสามารถทำให้กับโรงเรียน/ชุมชน/หมู่บ้านของตนเองต่อไป 	

สรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรมวิถีทางการสร้างสุข

การหาความสุขให้ตนเองในรูปแบบที่เหมาะสม เป็นการทำกิจกรรมของเยาวชนที่ทำแล้ว ให้ความรู้สึกสนุก เป็นสุข และยังเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ในทางอ้อมอาจจะส่งผลให้คนรอบข้างมีความสุขร่วมไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำกิจกรรมต่างๆ ยังช่วยให้เยาวชนคนนั้นๆ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และมีผลให้ห่างไกลยาเสพติด

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส. นนทบุรี. พิมพ์ครั้งที่ 1. มิถุนายน 2544.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น). นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. สิงหาคม 2547.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครูที่ปรึกษา ชุด “ชีวิตสดใส...ไร้สารเสพติด”. นนทบุรี. กรมสุขภาพจิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรกฎาคม 2547.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชน ในชุมชน. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. พิมพ์ครั้งที่ 2. มกราคม 2548.

กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

“ต้องทำ”

ที่ปรึกษา

- | | | |
|---------------------------|-----------------|---|
| 1. นายแพทย์หม่อมหลวงสมชาย | จักรพันธุ์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์วัชร | เพ็งจันทร์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. หม่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | ผู้อำนวยการสำนักสุขภาพจิตสังคม |
| 4. นายแพทย์ประเวช | ตันติพิวัฒนสกุล | ประธานอนุกรรมการ
พัฒนาวิชาการโครงการจัดกิจกรรม
เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในโครงการ
TO BE NUMBER ONE |
| 5. นางวนิดา | ชนิษฐทรวงศ์ | นักวิชาการสาธารณสุข 9 ชช
(ด้านจิตวิทยา) |

คณะทำงาน

- | | | |
|--------------------|--------------|--------------------------|
| 1. นางตติยา | ทุมเสน | นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. |
| 2. นางสาวเนตรชนก | บัวเล็ก | นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. |
| 3. นางสาวศตรีรัตน์ | รุจิระชาคร | นักวิชาการสาธารณสุข 6 ว. |
| 4. นางสาวกาญจนา | ชื่นทองอร่าม | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 5. นางสาวเมทินี | คิดอ่าน | นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 6. นางสาวปัทมา | พ่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ 3 |
| 7. นางสาวสุมาลี | หวะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 8. นางสาวสาวิตรี | พลทวี | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 9. นางสาวอรอนงค์ | ศรีทอง | นักประชาสัมพันธ์ |
| 10. นางสาวมณีรัตน์ | สินชนาวีวงศ์ | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ |
| 11. นายอจินต์ | ทองอยู่คง | นักจิตวิทยา |
| 12. นายชนยศ | สุมาลย์โรจน์ | นักจิตวิทยา |