



คู่มือการอบรมอาสาสมัคร
แกนนำเยาวชนศูนย์เพื่อนใจ

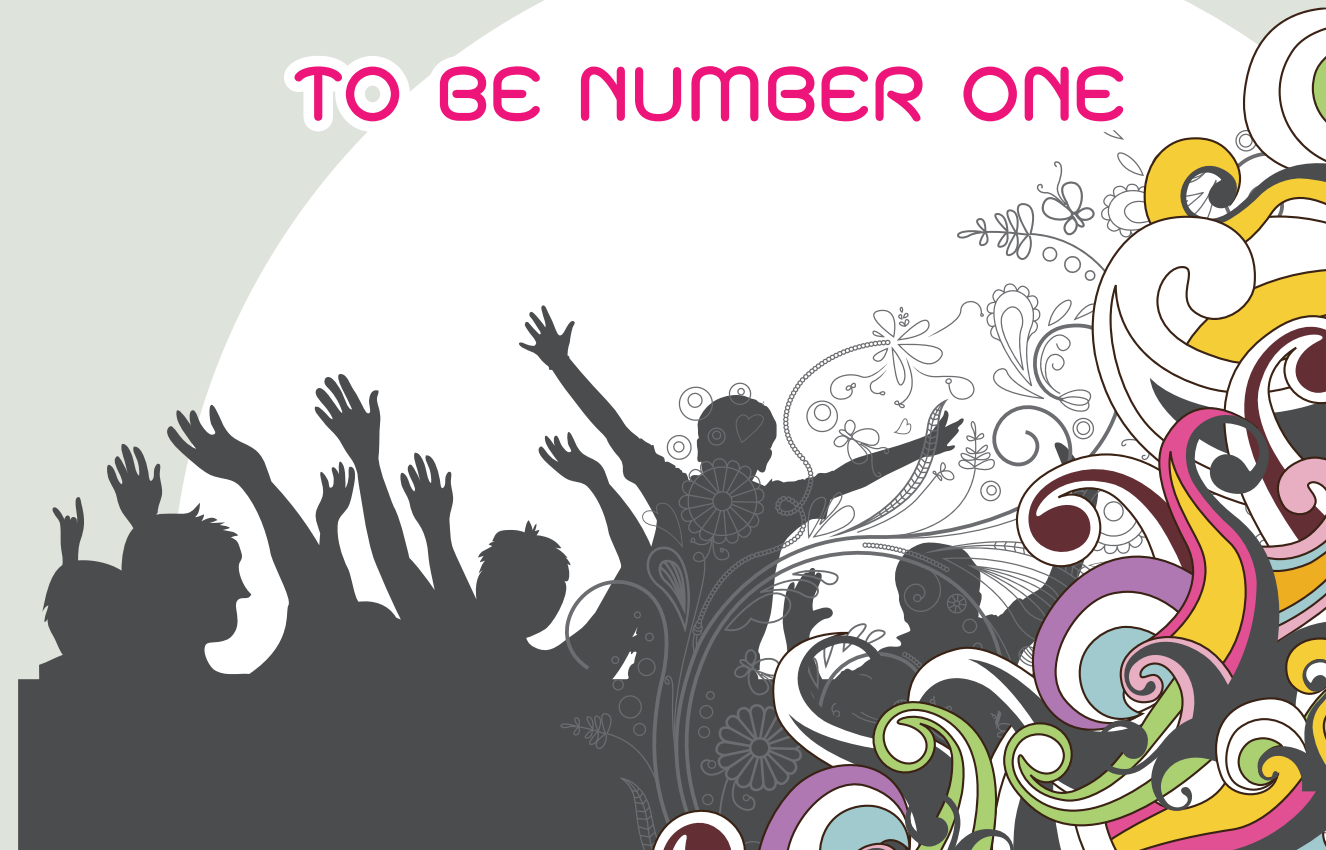
TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต

โทรศัพท์ 0-2590-8188

กระทรวงสาธารณสุข

โทรสาร 0-2149-5531



คู่มือการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน
ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

จัดทำโดย	สำนักโครงการ TO BE NUMBER ONE
พิมพ์ครั้งแรก	ธันวาคม 2555
จำนวน	10,000 เล่ม
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์
พิมพ์ครั้งที่ 2	พฤษภาคม 2560
จำนวน	10,000 เล่ม
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

คำนำ

คู่มือการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับวิทยากรในการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ที่ดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วยแผนการอบรมที่ครอบคลุมสาระการเรียนรู้ด้านการพัฒนาตนเอง เรื่อง ภาวะผู้นำ การทำงานเป็นทีม การให้การปรึกษาเพื่อน การจัดกิจกรรม เพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ การจัดกิจกรรมสร้างสุข และการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพื่อพัฒนาแกนนำให้สามารถเป็นผู้ให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ ตามหัวข้อการให้บริการของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

หวังว่าคู่มือฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำไปใช้ เพื่อการพัฒนาอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทนำ	1-5
หลักสูตร	
☞ แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	7
☞ แผนการอบรมเรื่อง รู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	29
☞ แผนการอบรมเรื่อง ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม	59
☞ แผนการอบรมเรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น	75
☞ แผนการอบรมเรื่อง หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น	99
☞ แผนการอบรมเรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	129
☞ แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข	161
☞ แผนการอบรมเรื่อง การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	177
ภาคผนวก	
☞ แบบประเมินก่อนและหลังการอบรม	191
☞ แบบสอบถามความพึงพอใจ	196

บทนำ

๑ กรอบแนวคิด

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เน้นการช่วยเหลือดูแลสมาชิกและพัฒนาสมาชิกให้มีคุณภาพและมีความสุข การดำเนินงานภายใต้แนวคิด “**ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ**” ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุก พร้อมกับการพัฒนาทักษะต่างๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ดี) มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (เก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (สุข) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่นในสถานศึกษาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุกในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นได้ง่าย

ดังนั้น เพื่อขยายการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ กรมสุขภาพจิต จึงจัดทำคู่มือการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ขึ้น สำหรับเครือข่าย/ผู้รับผิดชอบในพื้นที่ เพื่อเป็นคู่มือในการอบรมอาสาสมัครให้มีทักษะในการให้บริการและบริหารจัดการ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

☞ เป้าหมายของหลักสูตร

เป็นการพัฒนาแกนนำเยาวชน ให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่เป็นอาสาสมัครในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา หรือในชุมชนเมือง โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีภาวะผู้นำและสามารถทำงานเป็นทีมได้
3. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และสามารถจัดกิจกรรมแก้ปัญหาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชนวัยรุ่นที่มารับบริการในศูนย์ฯ ได้
4. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตเยาวชนวัยรุ่นเพื่อการช่วยเหลือและส่งต่อ
5. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถวิเคราะห์ปัญหาให้คำปรึกษาแนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม และเป็นกำลังใจให้เยาวชนวัยรุ่นที่มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ
6. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเสริมสร้างความสุขให้กับเยาวชนวัยรุ่น
7. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถบริหารจัดการและให้บริการในศูนย์เพื่อนใจฯ ได้

☞ การนำหลักสูตรไปใช้

1. วิทยากร ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร/โครงการ TO BE NUMBER ONE
2. ผู้รับการอบรม ได้แก่ แกนนำเยาวชนที่จะไปเป็นอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาหรือชุมชนเมือง หรือแกนนำ TO BE NUMBER ONE

3. จำนวนผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 120 คน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ในการเรียนรู้
4. วิธีการ อบรมแบบมีส่วนร่วม ระยะเวลา 3 วัน ดังตัวอย่างตารางการอบรม

การประเมินผล

1. ตรวจสอบความก้าวหน้าทั้งด้านความรู้ และเจตคติ โดยใช้แบบประเมินก่อนและหลังการอบรม
2. ประเมินความพึงพอใจต่อการอบรม โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรม
3. ประเมินการนำผลการอบรมไปใช้จากการให้บริการในศูนย์ฯ ของแกนนำ โดยใช้แบบรายงานผลการดำเนินงานของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตารางการอบรมอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

วันที่	08.30-09.00 น.	09.00-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
1	ลงทะเบียน พิธีเปิด Pre-test	กลุ่มสัมพันธ์	โครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	พัก	พัก	ภาวผู้นำและการทำงานเป็นทีม	การจัดการกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา และพัฒนา EQ	อภิปราย/ Post-test พิธีปิด
2	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	ธรรมชาติของ วัยรุ่น	หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น			หลักการให้ คำปรึกษา เบื้องต้น		
3	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	ฝึกปฏิบัติการจัดการปัญหาและ พัฒนา EQ	การจัดการกิจกรรมสร้างสรรค์			การบริหารจัดการ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE		

- หมายเหตุ** 1) ผู้ได้รับการอบรมไม่ครบเกิน 120 คน
2) ตารางการอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



เรื่อง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

(ระยะเวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. สร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกเป็นกันเอง
2. ฝึกทักษะการฟังการตอบสนอง และปฏิภาณไหวพริบ
3. มีความรู้และประสบการณ์การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
4. สามารถเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สาระสำคัญ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์จะเน้นความสนุกสนาน และการมีส่วนร่วมของแกนนำทุกคน

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1 - 4 (กิจกรรมแนะนำตัว)
2. ใบกิจกรรมที่ 5 - 11 (กิจกรรมละลายพฤติกรรม)

ขั้นตอน

1. วิทยากรแนะนำตัว และเริ่มทำกิจกรรม โดยเลือกจากใบกิจกรรมที่ 1 - 4
2. หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยกันแล้ว วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยเลือกจากใบกิจกรรมที่ 5 - 11 เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม
3. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ดังนี้
การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน ให้มีความสัมพันธ์ และเป็น

มิตรที่ดีต่อกัน เพื่อให้กลุ่ม/ทีม มีความสามัคคี ทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข ร่วมกันพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการทำงานร่วมกัน เน้นบรรยากาศ สนุกสนาน สร้างสัมพันธ์ภาพและมิตรภาพที่ดี

☞ การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของแกนนำที่เข้าร่วมกิจกรรม

ใบกิจกรรมที่ 1

สร้างไค้ด...สร้างพลัง TO BE NUMBER ONE (แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๑ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างแกนนำ
2. เพื่อให้แกนนำเกิดความสามัคคี และเป็นหนึ่งเดียวกัน

๒ สื่อและอุปกรณ์

-

๓ ขั้นตอน

1. วิทยากรแจ้งแกนนำ ความสำคัญของไค้ด TO BE NUMBER ONE สำหรับสมาชิก TO BE NUMBER ONE ใช้ทั่วประเทศ แสดงถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียว และความสามัคคีของสมาชิก
2. วิทยากรสาธิตวิธีให้แกนนำดูดังนี้
 - 2.1 วิทยากรถาม TO BE NUMBER ONE พร้อม ให้แกนนำตอบว่า พร้อม (ถามและตอบซ้ำ 2 ครั้ง)
 - 2.2 วิทยากรถาม Who are we ให้แกนนำปรบมือเป็นจังหวะ 1..2.. 1..2..3.. 1..2..1..2..1 แล้วยกนิ้วโป้งข้างขวาไปแตะตรงหัวใจด้านซ้าย พร้อมพูดว่า WE ARE แล้วเลือนนิ้วโป้งมาด้านขวาพร้อมพูดว่า TO BE แล้วเปลี่ยนชูนิ้วชี้ขึ้นมาด้านหน้า พร้อมพูดว่า NUMBER ONE และเปลี่ยนเป็นกำมือขวาชูขึ้นสูงๆพร้อมพูดว่า เฮ้
3. วิทยากรคัดเลือกแกนนำหรือขออาสาสมัครมาเป็นผู้นำมาให้แกนนำฝึกทำ

๔ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

กระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว และเตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป
ภาพประกอบ ไค้ด.....สร้างพลังแกนนำ.....TO BE NUMBER ONE

ภาพประกอบ โค้ด.....สร้างพลังแกนนำ.....TO BE NUMBER ONE

1



ปรบมือเป็นจังหวะ
12...123...12...121

2



เอานิ้วโป่งมือขวาไปแตะที่หัวใจ
ด้านซ้าย (พูด) WE ARE

3



เลื่อนมือมาด้านขวา
(พูด) TO BE

4



(พูด) NUMBER ONE

5



(พูด)เฮ้

ใบกิจกรรมที่ 2

เปิดตัว...เปิดใจ

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๘ วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัว และทำความรู้จักกันระหว่างแกนนำ
2. เพื่อให้เกิดบรรยากาศสนุกสนาน

๘ สื่อและอุปกรณ์

-

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา และทำเป็นตัวอย่าง 1 รอบ
2. วิทยากรให้แกนนำนั่งเป็นวงกลม แล้ววิทยากรยืนอยู่ตรงกลางของวงกลม
3. วิทยากรให้แกนนำยืนขึ้นเริ่มจากคนไหนก็ได้ ครั้งละ 1 คน
4. เมื่อยืนขึ้นแล้วให้แกนนำ พูดว่า **ฉันชื่อ ... ฉันชื่อ ...** (ใส่ชื่อของตนเอง) (ในขณะที่พูดชื่อให้ใช้นิ้วโป้งชี้ที่ลำตัว) **ท่าของฉันอย่างนี้...อย่างนี้...** (ซ้ำ) (ทำท่าประจำตัวอะไรก็ได้..ซ้ำ..ซ้ำ..ให้เพื่อนได้รู้จักเราและจำเราได้) (ทำคนละ 2 ครั้ง)
5. ให้แกนนำทำต่อไปทำจนครบทุกคนในกลุ่ม

๘ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เมื่อเริ่มการอบรม สำหรับกลุ่มที่แกนนำส่วนใหญ่ไม่รู้จักกัน

ใบกิจกรรมที่ 3

ตามล่า...หาเพื่อน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๑๕ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างแกนนำและทำความรู้จักกัน
2. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๑๕ สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 จำนวน 40 แผ่น
2. ดินสอ/ปากกา จำนวน 40 แท่ง
3. ของรางวัล

๑๕ ขั้นตอน

1. วิทยากรแจกกระดาษ (ใบงานแบบที่ 1 หรือ 2) ให้แกนนำทุกคน
2. วิทยากรให้แกนนำดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้แกนนำไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงาน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (ในช่วงนี้อาจจะจับเวลาหรือเปิดเพลงก็ได้)
3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้แกนนำตรวจดูจำนวนและความถูกต้องของรายชื่อที่หามาได้คนไหนได้รายชื่อมากที่สุดจะได้รับรางวัล
4. วิทยากรสุ่มถามแกนนำเพื่อเป็นการตรวจสอบ และทบทวนว่าแกนนำจำเพื่อนได้หรือไม่ ประมาณ 2 - 3 คน
5. วิทยากรสัมภาษณ์แกนนำว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้างอย่างไร

๑๕ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย

ใบงานแบบที่ 1

คนอีสาน	ชอบสุนัข	ชอบสีฟ้า	โสด	กลัวผี
ชอบเต้นมากๆ	ชอบดูดวง	ลูกคนโต	ยิ้มสวย	ชอบดูซีรีส์เกาหลี
นอนกรน	มีแฟนหลายคน	ถนัดซ้าย	ชอบดำปลาร้า	อายุ 20 ปี
ชาวสีม่วง	คนใต้	ลูกคนเล็ก	อายุมากที่สุด	สวยสุด
หล่อสุด	เต้น B-Boy	ชอบแมว	ชอบเล่นไฟ	ชอบเพลงลูกทุ่ง
แพ้อาหาร ทะเล	ชอบอ่านนิยาย	ชอบทีมแมนยู	ชอบกิน กล้วยเตี๋ยว	อายุเท่ากัน
ขึ้นชอบสีม่วง	ชอบกินทุเรียน	ใสนาฬิกาข่างขวา	มีสิ่ว	ใส่แว่นตา

ใบงานแบบที่ 2

คำสั่ง ให้หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงหัวข้อดังกล่าวเขียนชื่อให้ได้มากที่สุด
ภายในเวลา (5 นาที)

- 1 คนอีสาน
- 2 ชอบเต้น...มากๆ
- 3 นอนกรน
- 4 ชาวสีม่วง
- 5 หล่อสุด
- 6 แพ้อาหารทะเล
- 7 ญ.ผมสั้น
- 8 ชอบสุนัข
- 9 ชอบดูดวง
- 10 มีแฟนหลายคน
- 11 คนใต้
- 12 เต้น B - Boy
- 13 ชอบอ่านนิยาย
- 14 ฟันผุ
- 15 ชอบสีฟ้า
- 16 ลูกคนโต
- 17 ถนัดซ้าย
- 18 ลูกคนเล็ก
- 19 ชอบแมว
- 20 ชอบกินทุเรียน

ใบกิจกรรมที่ 4

ลมพัด...จัดหาเพื่อน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๘ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้แกนนำได้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้
3. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
4. เพื่อแบ่งกลุ่มแกนนำแบบง่ายๆ สำหรับการทำกิจกรรมต่อไปที่ต้อง

แบ่งกลุ่ม

๘ สื่อและอุปกรณ์

-

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา
2. วิทยากรร้องเพลงคำสั่ง พร้อมให้แกนนำปรบมือ (เนื้อร้อง/เพลง ลมเพ..ลมพัด) ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ (ซ้ำ) ลมเพลมพัดอะไร (ซ้ำ) พี่จะบอกให้..... (แกนนำตอบรับ เสียงดังพร้อมกันว่า อะไร อะไร) (คำสั่ง) ลมพัดให้เอากันชนกัน/ลมพัดให้คนเกิดวันเดียวกัน เช่นวันจันทร์-อาทิตย์ ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน /ลมพัดให้คนเกิดเดือนเดียวกัน เช่น เดือนมกราคม-ธันวาคม ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน/ลมพัดให้เอานี้วโป่งเท่าชนกัน/ลมพัดให้เอาศีรษะชนกัน/ลมพัดให้คน 11 คน เอากันชนกัน /ลมพัดให้คน 8 คน เอากันชนกัน
3. วิทยากรสังเกตดู กลุ่มไหน คนไหน รวมกลุ่มได้ช้า ไม่ทันเวลาตามที่กำหนดให้ออกมาเต้นเพื่อสร้างความคุ้นเคย สนุกสนาน

☞ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก และมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย แต่อยากให้รู้จักกันได้ในระยะเวลาด่วนเร็ว
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่งในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆได้
3. แบ่งกลุ่มแกนนำ สำหรับการทำกิจกรรมต่อไปที่ต้องแบ่งกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 5

แจวเรือ

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้แกนนำได้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อให้แกนนำได้เรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน
3. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้
4. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา
2. วิทยากรให้แกนนำนั่งเป็นวงกลม ช่วยกันปรบมือและร้องเพลง

แจวเรือ

3. วิทยากรร้องเพลงแจวเรือ (เนื้อเพลง) แจว...มาแจว...จ้าจิก...
น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว...แจวเรือไปซื้อมะนาว (ซ่า) ขอเชิญ คนใส่เสื้อ
สีขาวลุกขึ้นมาแจว ให้แกนนำสังเกตตนเองว่าใส่เสื้อสีขาวตามคำสั่งเพลงหรือไม่
ถ้าใส่ให้ลุกขึ้นมาแจวเรือตามสไตล์ของตัวเอง วิทยากรคิดคำที่ขีดเส้นใต้ให้
คล้องจองกันตามตัวอย่างและสามารถสั่งให้ทำทาง ครั้งละ 1 คน หรือเป็นกลุ่ม
หรือแกนนำทั้งหมดก็ยิ่งเป็นการสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเป็นกันเองมากขึ้น
และถ้าต้องการหยุด ให้ร้องว่า “แจวเรือกันไปเรื่อยๆ (ซ่า) แต่ถ้าเราเหนื่อย
เราก็หยุดแจว”

4. วิทยาการสังเกตและกระตุ้นให้แกนนำร้องเพลงและปรบมือ เพื่อให้แกนนำได้แสดงออกทุกคน

๘ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก และมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย แต่อยากให้รู้จักกันได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่งในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ได้

ใบกิจกรรมที่ 6

ปลาร้า...เปลี่ยนใจ

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๘ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

๘ สื่อและอุปกรณ์

-

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา
2. วิทยากรให้แกนนำจับกลุ่มๆ ละ 3 คน เมื่อได้แล้วให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาร้า 1 คน ใครจะเป็นไ้ 2 คน
3. คนที่เป็นไ้ให้หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือ ส่วนคนที่เป็นปลาร้าให้อยู่ตรงกลางระหว่างไ้ แกนนำรอฟังคำสั่งจากวิทยากร
4. วิทยากรจะนับ 1-3 และสั่งให้ปลาร้าเปลี่ยนไ้ คนที่เป็นปลาร้าก็ต้องวิ่งออกจากไ้ตัวเองไปอยู่ในไ้อื่น เป็นต้น (**ตัวอย่างคำสั่ง**) ไ้เปลี่ยนปลาร้า คนที่เป็นไ้จะต้องวิ่งไปหาปลาร้าตัวอื่น/ปลาร้า 3 ตัว ไ้ 2 ไ้/ไ้ 4 ไ้ ปลาร้า 6 ตัว/ไ้ระเบิด ให้ทั้งปลาร้าและไ้กระจาย แล้วไปจับกลุ่มใหม่
5. ระหว่างที่ทำกิจกรรม วิทยากรสังเกตคนไหนที่รวมกลุ่มช้า หรือทำไม่ถูกต้องตามคำสั่งให้ออกมาเต้นหรือทำกิจกรรมที่เพื่อนเรียกร้องเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก และสร้างสรรค์ เพื่อนๆก็สนุกสนาน คึกคักกันมากขึ้น

๔๕ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก เพิ่มความคุ้นเคยมากยิ่งขึ้น และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

ใบกิจกรรมที่ 7

หรรษา...สุภาษิตไทย (แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๘ วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้
2. เพื่อเพิ่มทักษะในเรื่องของภาษา และปฏิภาณไหวพริบ

๘ สื่อและอุปกรณ์

ของรางวัล

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็น 4 กลุ่มๆละจำนวนเท่ากัน พร้อมบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด สุภาษิตไทย อะไรก็ได้แต่ต้องมีคำว่า “หอย” อยู่ในประโยคสุภาษิตด้วย เช่น เข็นหอย ขึ้นภูเขา/จับหอย ชีต๊กแตน เป็นต้น วิทยากรจะมีคะแนนให้แต่ละกลุ่ม 10 คะแนน
3. วิทยากรเรียกชื่อกลุ่มไหนกลุ่มนั้นต้องพูดคำสุภาษิต ถ้าคิดซ้ำคิดไม่ออก วิทยากรจะนับ 1 - 3 เมื่อวิทยากรนับถึง 3 แล้ว กลุ่มนั้นยังตอบไม่ได้ จะโดนหักคะแนนครั้งละ 2 คะแนน จากเต็ม 10 คะแนน กลุ่มไหนตอบได้ภายในเวลาและมีคะแนนมากที่สุดจะเป็นกลุ่มผู้ชนะ ส่วนกลุ่มที่มีคะแนนน้อยที่สุดจะต้องออกมาร้องเพลงและเต้นเพื่อความสนุกสนาน

๘ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมที่ต้องแข่งขัน กระตุ้นแกนนำให้ฝึกคิด และตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้

ใบกิจกรรมที่ 8

พลัง...ตัวหนอน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๘ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

๘ สื่อและอุปกรณ์

ของรางวัล

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็น 4 กลุ่มๆละจำนวนเท่ากัน
2. กำหนดระยะเวลาในการแข่งขันและเส้นชัย (ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับขนาดของห้อง)
3. ให้แกนนำแต่ละคนนั่งเป็นแถวตอนลึกแล้วใช้ขาทั้งสองข้างสอดขึ้นไปข้างหน้าตักของเพื่อนที่อยู่ด้านหน้า ส่วนเพื่อนที่อยู่ด้านหน้าให้เอามือจับขาเพื่อนที่อยู่ด้านหลังเอาไว้ให้แน่นๆ ส่วนคนสุดท้ายของแถวให้เอามือจับไหล่เพื่อน
4. วิทยากรตรวจดูความถูกต้องของทุกกลุ่ม และให้ทุกกลุ่มเตรียมความพร้อม
5. วิทยากรนับ 1-3 แล้วให้แต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ตามระยะเวลาและในเวลาที่กำหนดไว้ กลุ่มที่ถึงเส้นชัยโดยขาไม่หลุดจากกันเร็วที่สุดจะได้รับรางวัล

๘ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เนื่องจากเป็นการแข่งขัน เหมาะสำหรับกระตุ้นแกนนำ ช่วยให้เกิดการแสดงออก และทำงานร่วมกันเป็นทีม
2. และแกนนำควรสวมกางเกง เพื่อความเหมาะสม

ใบกิจกรรมที่ 9

เป่าอังกูบ...บรรเลงโลก

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แกนนำจับคู่กัน
2. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา พร้อมกับสอนร้องเพลงและแสดงท่าประกอบ
3. เนื้อเพลงและท่าประกอบ มีให้เลือก 2 เพลง
4. ให้แกนนำยืนขึ้น วิทยากรนับ 1- 3 เริ่มร้องเพลง พร้อม ท่าประกอบ

ดังนี้

เพลงที่ 1

.....



เนื้อเพลง

ท่าประกอบ

- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| ซ้าย...แล้วก็ซ้าย...แล้วก็ซ้าย | ⇒ | แกนนำเอามือเท้าเอวแล้วกระโดดไปทางซ้าย |
| ขวา...แล้วก็ขวา...แล้วก็ขวา | ⇒ | แกนนำเอามือเท้าเอวแล้วกระโดดไปทางขวา |
| ข้างหน้า...ข้างหลัง | ⇒ | แกนนำเอามือเท้าเอวแล้วกระโดดไปข้างหน้าและข้างหลัง |
| ข้างหน้า...ข้างหน้า...ข้างหน้า | ⇒ | แกนนำเอามือเท้าเอวแล้วกระโดดไปข้างหน้า |
| ใครขวางหน้าเป่าอังกูบ | ⇒ | แกนนำเป่าอังกูบ หากใครแพ้ให้ไปต่อข้างหลังคนที่ชนะ |

เพลงที่ 2



เนื้อเพลง	ทำประกอบ
ฉ. ฉิ่งตีดัง ฉ. ฉิ่งตีดัง ซ. ซ้ำวงวิงหนี ซ. ซ้ำวงวิงหนี	⇒ แขนงำมือทั้งสองข้างระดับเอวแล้วทำท่าตีฉิ่ง ⇒ แขนงำมือขวาและคว่ำมือลง พร้อมยกแขนขึ้นระดับหัวไหล่ เหมือนนวงวงซำ ยกขึ้นลงตามจังหวะเพลง/ส่วนมือซ้ายทำเป็นรูป ดอกบัวตูมหงายขึ้น ระดับเอวเอามือไว้ข้างหลัง และยกมือทั้งขวาและซ้ายขึ้นลงตามจังหวะเพลง
เป่ายี่งอ 1 ที (ซ้ำ)	⇒ แขนงำมือทั้งสองข้างระดับหน้าอกแล้วหมุน เป็นวงกลม ตามจังหวะเพลง
1...2...3...อูบ	⇒ แขนงำเป่ายี่งอ หากใครแพ้ให้ไปต่อข้างหลังคนที่ชนะ

โดยให้เป่ายี่งอและต่อหลังคนชนะไปเรื่อยๆ จนเหลือ 2 กลุ่ม เพื่อ
แข่งชนะเลิศ ให้เป่ายี่งอ 3 ครั้ง ต้องชนะอย่างน้อย 2 ใน 3 ครั้ง จึงชนะ

5. วิทยากรสอบถามแกนนำเพื่อเป็นการทบทวนสาระในกิจกรรมว่า
กิจกรรมนี้ได้อะไรบ้าง

☞ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. ให้แกนนำได้รู้จักและคุ้นเคยกันในระยะเวลาสั้นๆ เป็นกิจกรรมที่
ได้ร้อง ได้เต้น สนุกสนาน ละลายพฤติกรรมได้รวดเร็ว
2. สถานที่จัดกิจกรรมนี้ควรมีพื้นที่กว้าง

ใบกิจกรรมที่ 10

กลมกลิ้ง

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

๘ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมที่จะเรียนรู้
3. เพื่อให้เกิดความสามัคคี

๘ สื่อและอุปกรณ์

ลูกปิงปอง จำนวน 8 ลูก

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็น 4 กลุ่มๆละจำนวนเท่ากัน และให้แกนนำยืนขึ้น
2. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกาการทำกิจกรรม
3. วิทยากรให้ลูกปิงปองกับแกนนำที่อยู่หัวแถวๆละ 2 ลูก
4. วิทยากรนับ 1...2...3 แล้วให้แกนนำเอาลูกปิงปองใส่เข้าไปในเสื้อ และให้กลิ้งผ่านลำตัวจนถึงปลายเท้า เมื่อลูกปิงปองกลิ้งลงมาจนถึงปลายเท้าเพื่อนที่อยู่หัวแถว ให้แกนนำคนต่อไปหยิบลูกปิงปองและใส่เข้าไปในเสื้อกลิ้งผ่านลำตัวเหมือนแกนนำคนแรก และทำต่อไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้ายของแถว
5. วิทยากรสังเกตว่ากลุ่มไหน แถวไหน ทำได้เร็ว หรือช้าสุด

๘ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

กระตุ้นแกนนำให้ตื่นตัว เตรียมพร้อม ก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป

ใบกิจกรรมที่ 11

จังหวัดพาเพลิน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อการฝึกไหวพริบปฏิภาณ
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำได้ตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์

1. ขงรางวัล

ขั้นตอน

1. วิทยากรจัดกลุ่มแกนนำโดยสามารถทำได้ 2 แบบ แล้วแต่ความเหมาะสม คือ

แบบที่ 1 ในกรณีที่แกนนำมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่า ๆ กัน และให้แต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลม

แบบที่ 2 ในกรณีที่แกนนำมีจำนวนไม่มาก ให้นั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง

2. วิทยากรอธิบาย และสาธิตวิธีการทำกิจกรรม
3. หากวิทยากรชี้ไปที่แกนนำคนใด ให้แกนนำคนนั้นพูดชื่อจังหวัดในประเทศไทยที่ต้องลงท้ายด้วย สระอี วิทยากรชี้แกนนำสลับไปเรื่อย ๆ โดยแกนนำห้ามพูดชื่อจังหวัดซ้ำกับเพื่อนก่อนหน้า หรือหากแกนนำคิดหรือพูดไม่ทันเวลาที่กำหนด (5 วินาที) ต้องมีการออกมาร่วมสนุกโดยการเต้นประกอบเพลงสนุก ๆ สำหรับแกนนำหรือกลุ่มที่ชนะเลิศมีรางวัลมอบให้

☞ เพลงประกอบกิจกรรม

(ปัตตานี) ละพีก็อยู่ บ่ ได้ (ปัตตานี) ละพีก็อยู่ บ่ ได้ พีเลยต้องย้ายไป
อยู่ที่ (.....)

หมายเหตุ คำที่อยู่ในวงเล็บคือชื่อจังหวัดที่ลงท้ายด้วยสระอี

☞ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

กระตุ้นแกนนำให้ตื่นตัว เพื่อเตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป



แผนการอบรม

เรื่อง รู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

(ระยะเวลา 2 ชั่วโมง)

ประกอบด้วย

1. แผนการอบรมเรื่อง มารู้จักหลักสูตรกันเถอะ

ระยะเวลา 15 นาที

2. แผนการอบรมเรื่อง รู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

แผนการอบรม

เรื่อง มารู้อีกหลักสูตรกันเถอะ

(ระยะเวลา 45 นาที)

๑ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

รู้และเข้าใจวัตถุประสงค์และรายละเอียดของหลักสูตรการอบรม

๒ สารสำคัญ

หลักสูตรการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วย

1. เนื้อหาครอบคลุมสาระการเรียนรู้ด้านการพัฒนาตนเอง เรื่อง ภาวะผู้นำ การทำงานเป็นทีม การให้การปรึกษาเพื่อน การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ การจัดกิจกรรมสร้างสุข และการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
2. ระยะเวลาการอบรมจำนวน 3 วัน

๓ สื่อ อุปกรณ์

1. VCD เพลง TO BE NUMBER ONE
2. ตัวอย่างภาพรับเสด็จของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จังหวัดต่างๆ
3. ใบความรู้ที่ 1

๔ ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยเปิดเพลง TO BE NUMBER ONE หรือ ตัวอย่างภาพรับเสด็จของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จังหวัดต่างๆ และพูดคุยกับผู้เรียน ในประเด็น “วันนี้เรามาทำอะไรกัน”
2. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับรายละเอียดหลักสูตรการอบรม ตามใบความรู้ที่ 1

๕ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของแกนนำ

ใบความรู้ที่ 1 รายละเอียดหลักสูตรการอบรม

แผนการอบรมเรื่อง “มารู้จักหลักสูตรกันเถอะ”

☞ กรอบแนวคิด

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เน้นการช่วยเหลือดูแลสมาชิกและพัฒนาสมาชิกให้มีคุณภาพและมีความสุข การดำเนินงานภายใต้แนวคิด “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ” ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุกพร้อมกับการพัฒนาทักษะต่างๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ดี) มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น(เก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข (สุข) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่นในสถานศึกษาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุกในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาได้ง่าย

โดยการดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ ยึดหลัก “คิดและดำเนินงานโดยเยาวชน เพื่อเยาวชน” ดังนั้น การบริหารจัดการและให้บริการภายในศูนย์ฯ จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของแกนนำ ที่ต้องผ่านการอบรมหลักสูตร อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพื่อทำหน้าที่ให้คำปรึกษาช่วยเหลือเพื่อน จัดกิจกรรมพัฒนา EQ และจัดกิจกรรมสร้างสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่เราทุกคนที่เป็นแกนนำควรภาคภูมิใจ และตั้งใจเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่จะได้รับระหว่างการอบรมเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด

☞ วัตถุประสงค์การอบรม เพื่อให้แกนนำ

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE อย่างถูกต้อง
2. มีภาวะผู้นำและสามารถทำงานเป็นทีมได้
3. มีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และสามารถจัดกิจกรรมแก้ปัญหาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้มารับบริการ
4. สามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นเพื่อการช่วยเหลือและส่งต่อได้
5. สามารถวิเคราะห์ปัญหาให้คำปรึกษา แนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม และเป็นกำลังใจให้ผู้มารับบริการที่มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ
6. สามารถจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเสริมสร้างความสุขให้กับผู้มารับบริการ
7. สามารถบริหารจัดการและให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้

☞ รายละเอียดสิ่งที่จะเรียนรู้

1. ความรู้เรื่องโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม
3. หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และการจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. การจัดกิจกรรมสร้างสุข
6. การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

แผนการอบรม

เรื่อง รู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

(ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที)

๑ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำมีความรู้และเข้าใจ

1. โครงการ TO BE NUMBER ONE
2. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

๒ สารสำคัญ

1. ความรู้โครงการ TO BE NUMBER ONE ดังนี้
 - 1.1 ชื่อ
 - 1.2 ความเป็นมา
 - 1.3 คำขวัญ
 - 1.4 แนวคิด
 - 1.5 กลุ่มเป้าหมาย
 - 1.6 หน่วยงานที่รับผิดชอบ
 - 1.7 ยุทธศาสตร์และกิจกรรมการดำเนินงาน
 - 1.8 การจัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE และสมาชิก TO BE

NUMBER ONE

- 1.9 การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
 - 2.1 แนวคิด
 - 2.2 วัตถุประสงค์
 - 2.3 กลุ่มเป้าหมาย
 - 2.4 กิจกรรมการให้บริการ

2.5 บทบาทหน้าที่ของผู้รับผิดชอบศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

2.6 โครงสร้าง วัสดุอุปกรณ์ และการตกแต่งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

2.7 ระบบรายงาน (ผู้รับผิดชอบ/แบบรายงาน)

☞ สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2 และ 3
2. ใบกิจกรรมที่ 1

☞ ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยายความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 2

2. วิทยากรเล่นกิจกรรม TO BE NUMBER ONE บิงโก ตามใบกิจกรรมที่ 1

3. วิทยากรบรรยายความรู้เกี่ยวกับศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 3

4. วิทยากรเล่นกิจกรรม TO BE NUMBER ONE บิงโก ตามใบกิจกรรมที่ 1

5. วิทยากรสรุปและทบทวนเนื้อหาตามใบความรู้ที่ 2 และ 3

☞ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการของแกนนำ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมการซักถามและตอบคำถามของแกนนำ

ใบความรู้ที่ 2

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE (แผนการอบรมรู้และเข้าใจโครงการ และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

☞ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE

ชื่อโครงการ “TO BE NUMBER ONE”

เป็นภาษาไทย รณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
TO BE NUMBER ONE ในทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตน
ราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

☞ ความเป็นมา

ทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงมีความห่วงใยต่อประชาชนชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มขนาดใหญ่ เพราะมีจำนวนถึง 21 ล้านคน และเป็นกลุ่มที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ นอกจากนี้ยังเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดยาเสพติดสูง เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ แต่ยังขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีพอ รวมทั้งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ จึงทรงพระกรุณาธิคุณรับเป็นองค์ประธานโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ซึ่งปัจจุบันได้ใช้ชื่อเพื่อให้ง่ายต่อการรณรงค์ว่า โครงการ TO BE NUMBER ONE เพื่อรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดภายในประเทศให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ โดยความร่วมมือและรวมพลังจากภาครัฐและเอกชน กระตุ้นและปลุกจิตสำนึกของปวงชนในชาติให้มีความรู้ความเข้าใจและความตระหนักว่าการที่จะเอาชนะปัญหายาเสพติดมิใช่หน้าที่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือองค์กรใดองค์กรหนึ่ง แต่ทุกคนในชาติจะร่วมแรงร่วมใจกันเป็นพลังของแผ่นดิน ที่จะต่อสู้และเอาชนะปัญหายาเสพติดให้ได้

โดยเร็ว โดยทรงมีพระประสงค์มุ่งเน้นการรณรงค์ในกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ วัยรุ่นและเยาวชน โดยกลวิธีสร้างกระแสการแสดงพลังอย่างถูกต้องโดยไม่ข้องแวะกับยาเสพติด การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน จัดระบบการบำบัดรักษารองรับภายใต้โครงการ “ใครติดยา ยกมือขึ้น” ทั้งนี้ เพื่อคืนคนดีสู่สังคมและป้องกันการกลับมาเสพติด ตลอดจนการสร้างเครือข่ายสมาชิกและชมรม TO BE NUMBER ONE เพื่อร่วมกันรณรงค์และจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดเป็นเสมือนการเติมสิ่งที่ดีให้กับชีวิต เพื่อให้เกิดค่านิยมของการเป็นหนึ่ง โดยไม่พึ่งยาเสพติด ดังพระราชดำรัสในวโรกาส การแถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “TO BE NUMBER ONE” เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2545 ณ ห้องประชุมกระทรวงสาธารณสุข ความว่า “กิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE จะเบนความสนใจจากการหาความสุขชั่วครั้งชั่วคราวจากยาเสพติด อยากรให้โครงการนี้สำเร็จด้วยดี แต่จะทำคนเดียวไม่ได้ จึงขอความร่วมมือจากทุกคน”

๘ คำขวัญและความหมาย

คำขวัญ โครงการ TO BE NUMBER ONE คือ “เป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด”

ความหมาย คือ การเป็นหนึ่ง ทุกคนเป็นได้ เพราะทุกคนต่างมีดีอยู่ในตัวเอง หากค้นพบสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบ สนใจและมีความถนัด สามารถฝึกฝนและทำจนเป็นผลสำเร็จได้ ทำแล้วมีความสุข มีความเชื่อมั่นและมีความภาคภูมิใจ

๘ วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อสร้างกระแสค่านิยมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในกลุ่มเยาวชนไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพเยาวชนให้เป็นคนรุ่นใหม่ที่มีเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง

3. เพื่อสนับสนุนเยาวชนและชุมชนให้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์โดยการสนับสนุนของสังคม
4. เพื่อสร้างความเข้าใจและยอมรับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต โดยให้โอกาสกลับมาเป็นคนดีของสังคม
5. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มประชาชนและเยาวชนทั่วไป

๘ เป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายหลัก วัยรุ่นและเยาวชนอายุ 6 - 24 ปี
- กลุ่มเป้าหมายรอง ประชาชนทั่วไป

๘ หลักการดำเนินงาน

การดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE **ยึดวัยรุ่นและเยาวชนเป็นศูนย์กลาง** บนพื้นฐานความเข้าใจธรรมชาติ พัฒนาการ ความต้องการ ความสนใจและพฤติกรรมเฉพาะของวัยรุ่นนำไปสู่หลักการดำเนินงานของโครงการ TO BE NUMBER ONE ดังนี้

1. ส่งเสริมการแสดงความสามารถ กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก และช่วยสร้างเสริมความภาคภูมิใจ
2. ใช้สื่อ ดนตรี กีฬา ในการเข้าถึงเยาวชน และกระตุ้นให้เยาวชนเข้ามารวมกลุ่มกัน
3. สร้างความรู้และทักษะในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญสำหรับเยาวชนในชุมชนให้ปลอดภัยจากปัญหาสุขภาพจิต
4. “เพื่อนช่วยเพื่อน”
5. สร้างศูนย์รวมให้วัยรุ่นรวมกลุ่มกัน ทำกิจกรรมที่สนใจ สร้างสรรค์และเกิดสุข
6. สร้างเครือข่าย TO BE NUMBER ONE ที่มีศักยภาพ จะทำให้การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่องและยั่งยืน

โดยการดำเนินงานภายใต้ 3 ยุทธศาสตร์หลักคือ

1. การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
2. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน
3. การสร้างและพัฒนาเครือข่ายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย “วัยรุ่นและเยาวชนมีกระแสนิยม **การเป็นหนึ่งโดยไม่พึ่งยาเสพติด**” ตลอดจนวัยรุ่นและเยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถดำรงความเข้มแข็งในการต่อต้านยาเสพติด เพื่อป้องกันปัญหาการแพร่ระบาดของของยาเสพติด”

๘ แนวทางการดำเนินงาน

“การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้หมดจากสังคมไทยไม่สามารถดำเนินงานให้สำเร็จได้ด้วยการทำงานขององค์กรใดองค์กรหนึ่ง แต่ทุกองค์กร ทุกฝ่ายต้องช่วยกัน และการรวมตัวกันของผู้ที่มีความตั้งใจที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด จะทำให้เกิดพลังในการร่วมกันป้องกันปัญหายาเสพติด อย่างเข้มแข็ง” พระดำรัสพุลภะหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

เพื่อสนองพระดำรัสขององค์ประธานโครงการฯ โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงกำหนด แนวทางการดำเนินงานโดยใช้วิธีบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมีหน่วยงานหลัก ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงยุติธรรม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และกรุงเทพมหานคร

๕ ยุทธศาสตร์หลัก การดำเนินงานภายใต้ 3 ยุทธศาสตร์หลักคือ

1. การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
2. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน
3. การสร้างและพัฒนาเครือข่ายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด

หรือ 3 สร้าง คือ

1. สร้างกระแส
2. สร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
3. สร้างและพัฒนาเครือข่าย

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

ใช้การรณรงค์และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อและกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมด้านดนตรี กีฬา ศิลปะและอื่นๆที่วัยรุ่นและเยาวชนชื่นชอบและให้ความสนใจ ทั้งนี้เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายหลักซึ่งเป็นวัยรุ่นและเยาวชนได้ง่าย

การรณรงค์โดยการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ

1. สื่อวิทยุโทรทัศน์ ได้แก่ รายการ TO BE NUMBER ONE VARIETY
2. สื่อหนังสือพิมพ์
3. สื่อนิทรรศการ
4. สื่อ VCD DVD และ VDO
5. สื่อสัญลักษณ์ ได้แก่ เข็ม TO BE NUMBER ONE นิตยสาร TO BE NUMBER ONE เพลง TO BE NUMBER ONE สายรัดข้อมือ ฯลฯ
6. ผลิต และจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของโครงการ เช่น เสื้อ กระเป๋า และอุปกรณ์เครื่องเขียน เป็นต้น

การรณรงค์โดยการจัดกิจกรรม

1. องค์กรประสานโครงการเสด็จเยี่ยมติดตามผลการดำเนินงานโครงการ เสด็จเปิดชมรมและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในจังหวัด ภูมิภาคและเขตกรุงเทพมหานคร
2. จัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน สถานพินิจฯ เรือนจำและทัณฑสถานทั่วประเทศ เพื่อให้ดำเนินกิจกรรมตลอดปี
3. จัดการแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE THAILAND CHAMPIONSHIP
4. จัดประกวดผลงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE ระดับจังหวัด ระดับภาค และระดับประเทศ
5. จัดประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE IDOL (TO BE NUMBER ONE IDOLS)
6. จัดงานมหกรรมรวมพล TO BE NUMBER ONE ประจำปี

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน

“เยาวชนส่วนใหญ่ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมักมีปัญหาทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชนจึงเป็นการป้องกันปัญหาเสพติดที่ตรงที่สุด”

รูปแบบการดำเนินงาน

1. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน ประกอบด้วย
 - 1.1 จัดค่ายพัฒนาแกนนำอาสาสมัคร TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE CAMP FOR LEADERS) สำหรับสมาชิกแกนนำในชมรม TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

1.2 จัดค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่ความเป็นหนึ่ง (TO BE NUMBER ONE CAMP) สำหรับสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา ชุมชน และสถานประกอบการ ในส่วนภูมิภาคและกรุงเทพมหานคร และสมาชิกศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้ากรุงเทพมหานคร โดยองค์กรประสานเสด็จทรงปิดค่าย และประทานเกียรติบัตร

2. การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างและพัฒนาเครือข่ายเพื่อการป้องกันและแก้ไข ปัญหายาเสพติด

1. พัฒนาระบบการจัดเก็บและรายงานข้อมูลการดำเนินงานโครงการ
2. พัฒนาช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างเครือข่าย และสมาชิก ได้แก่
 - Website www.tobenumber1.net และ www.tobefriend.in.th
3. พัฒนาองค์ความรู้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดภายใต้โครงการ TO BE NUMBER ONE สำหรับเครือข่าย TO BE NUMBER ONE
4. จัดอบรม ประชุม สัมมนา เพื่อพัฒนาคุณภาพสมาชิกและเครือข่าย TO BE NUMBER ONE
5. ส่งเสริมและสนับสนุนการขยายเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ

๘ การจัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE

ชมรม TO BE NUMBER ONE เป็นชมรมที่รวบรวมคนดี คนเก่ง และคนที่มีอุดมการณ์ที่จะสร้างกิจกรรมดีๆ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดร่วมกัน สามารถจัดตั้งขึ้นได้ทั้งในสถานศึกษา สถานประกอบการ และชุมชน สถานพินิจ เรือนจำ และทัณฑสถาน เป็นต้น โดยชมรมในสถานศึกษาสมาชิก

ได้แก่ นักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษานั้นๆ ชมรมในสถานประกอบการสมาชิก
ได้แก่ พนักงาน/ลูกจ้างในสถานประกอบการนั้นๆ ชมรมในชุมชน สมาชิก ได้แก่
เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปในชุมชนนั้นๆ ชมรมในสถานพินิจ
ได้แก่ เยาวชนในสถานพินิจนั้นๆ และชมรมในเรือนจำและทัณฑสถาน สมาชิก
ได้แก่ ผู้ต้องโทษในเรือนจำนั้นๆ

☞ หลักเกณฑ์การตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE

◆ องค์ประกอบในการดำเนินงานของชมรม TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วย 3 ก ได้แก่

1. **คณะกรรมการ** หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งอย่างน้อย
5 คน เพื่อเป็นกรรมการชมรมประกอบด้วย ประธาน, รองประธาน, เลขานุการ,
กรรมการ และ เภรัญญิก และจะต้องมีการประชุมปรึกษาหารือร่วมกันในการ
จัดทำแผนงาน โครงการ งบประมาณ และกิจกรรมของชมรม อย่างน้อย 2 ครั้ง
ต่อปี

คณะกรรมการ ได้จาก 1) การคัดเลือก 2) การเลือกตั้ง และ
3) อาสาสมัคร

ตัวอย่างการแบ่งคณะกรรมการ เช่น ฝ่ายจัดหาทุน ฝ่ายกิจกรรม
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายรับเรื่องราวร้องทุกข์ และฝ่ายสอดส่องดูแลและ
ประเมินผล

หมายเหตุ การแบ่งฝ่ายของคณะกรรมการขึ้นอยู่กับความต้องการ/ดุลยพินิจ
ของแต่ละชมรม

2. **กิจกรรมชมรม** หมายถึง “การทำอะไรก็ได้ที่เป็นประโยชน์ต่อ
ตนเองและผู้อื่น” เป็นสิ่งที่ชมรมจัดขึ้นเพื่อสมาชิกภายในชมรม หรือ มอบ
หมายสมาชิกเข้าร่วมดำเนินการกับหน่วยงาน/องค์กรภายนอก และต้องเป็น
กิจกรรมที่สนับสนุนให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เกิดความภาคภูมิใจ
และมองเห็นคุณค่าของตนเอง อันเป็นหนทางห่างไกลยาเสพติด รวมทั้งให้โอกาส
และสนับสนุนการคืนคนดีสู่สังคมของสมาชิก “ใครติดยายกมือขึ้น” กิจกรรม

ภายใน เช่น การจัดกีฬา การจัดประกวดต่างๆ การจัดนิทรรศการ ฯลฯ ส่วนกิจกรรมภายนอก เช่น การไปร่วมเดินรณรงค์โครงการเพื่อสังคมต่างๆ การไปช่วยทำความสะอาด เก็บขยะ ทาสีกำแพงวัด หรือ ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น กิจกรรมของชมรมต่างจากกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจ เพราะกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจจัดได้เฉพาะภายในศูนย์ฯ และเพื่อสมาชิกที่มาใช้บริการที่ศูนย์ฯ ภายใต้กรอบ “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา และพัฒนา EQ” เท่านั้น

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกชมรม ดำเนินการตามยุทธศาสตร์หลัก 3 ยุทธศาสตร์ของโครงการ ได้แก่

2.1 กิจกรรมในยุทธศาสตร์ที่ 1 การสร้างกระแส เช่น

- การรับสมัครสมาชิกชมรม
- ประชาสัมพันธ์ชมรม
- จัดกิจกรรมดนตรี, กีฬา, การประกวดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ
- เข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ ร่วมกับภาครัฐ
- จัดแข่งขันกีฬาภายในและ หรือ กับหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน

และชุมชน

- สนับสนุนทุนการศึกษา/อุปกรณ์ แก่ สถานศึกษา/ชุมชน ฯลฯ
- ร่วมกับชุมชนในการดูแลสิ่งแวดล้อม

2.2 กิจกรรมในยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เช่น

- การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- การอบรมให้ความรู้เรื่องยาเสพติด
- การทำบุญทางศาสนา/ฟังเทศน์
- การจัดกิจกรรมที่ใช้เวลาวางให้เป็นประโยชน์ เช่น ฝึกอาชีพ

เพื่อหารายได้

2.3 กิจกรรมในยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างและพัฒนาเครือข่าย เช่น

- สนับสนุนวิทยากร (อบรมให้ความรู้), เงินทุนและอุปกรณ์ แก่ชุมชนและสถานศึกษา ฯลฯ ในการจัดตั้ง ชมรม TO BE NUMBER ONE และ

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

● เป็นพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษาในการจัดตั้ง ชมรม TO BE NUMBER ONE แก่ชมรมอื่น

- สนับสนุนวิทยากรในการอบรมให้ความรู้เรื่องยาเสพติด
- เปิดโอกาสให้ผู้ผ่านการบำบัดยาเสพติดเข้ามาทำงานได้

หมายเหตุ การจัดกิจกรรมแต่ละครั้งอาจจัดอยู่ได้ในหลาย ยุทธศาสตร์ หรืออาจอยู่ในยุทธศาสตร์ที่ต่างกันในแต่ละครั้งที่จัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ วัตถุประสงค์ในการจัดแต่ละครั้ง

3. กองทุน หมายถึง กรรมการและสมาชิกร่วมดำเนินการจัดตั้ง กองทุนเพื่อนำเงินรายได้หมุนเวียนใช้จ่ายในชมรม ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความยั่งยืน ของชมรม รวมถึงทรัพย์สินของชมรมด้วย

ซึ่งหมายถึง สิ่งใดสิ่งหนึ่งดังต่อไปนี้

1) เงินซึ่งได้จากการบริจาค การจัดกิจกรรมเพื่อหาทุน หรือได้รับ สนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชนต่างๆ

2) ทรัพย์สิน มี 2 ประเภท คือ

● ไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้ เช่น ห้องประกอบกิจกรรมชมรม สถานที่ที่ได้รับการอนุญาตให้ใช้ในกิจกรรมของชมรม เป็นต้น

● สามารถเคลื่อนย้ายได้ เช่น โตะ เก้าอี้ อุปกรณ์สำนักงาน คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์กีฬา ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งที่มาของกองทุน

1. งบประมาณสนับสนุนจากสถานศึกษาและสถานประกอบการ

2. งบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐราชการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เอกชน เป็นต้น

3. การระดมทุน เช่น

- ค่าสมัครสมาชิก
- การปลูกไม้ประดับพืชผักสวนครัวจำหน่าย

- เงินรางวัลจากการประกวด
- การบริจาคของสมาชิกและผู้สนับสนุน
- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ TO BE NUMBER ONE
- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่สมาชิกรนำมาฝากจำหน่าย
- จำหน่ายสินค้าตามเทศกาลต่างๆ เช่น วาเลนไทน์, ปีใหม่

☞ การสมัครสมาชิก TO BE NUMBER ONE

หลักเกณฑ์การสมัครสมาชิก

- นักเรียน/นักศึกษา ทั่วประเทศ
 - สนใจสมัครสมาชิกได้ที่ชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาของตนเอง
 - มีใจเต็มร้อย พร้อมร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดและช่วยเหลือเพื่อน
 - ไม่จำกัดอายุ
- เยาวชนนอกสถานศึกษาและประชาชนทั่วไป
 - สนใจสมัครสมาชิกได้ที่ชมรม TO BE NUMBER ONE ในชุมชน/เขต/จังหวัดที่อาศัยอยู่ (หรือภูมิภาค สมัครได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/กรุงเทพมหานครสมัครได้ที่สำนักงานเขต)
 - มีใจเต็มร้อย พร้อมร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดช่วยเหลือเพื่อนและชุมชน
 - ไม่จำกัดอายุ

สิทธิประโยชน์ของสมาชิก

1. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม หรือโครงการ TO BE NUMBER ONE เช่น เข้าค่ายพัฒนาแกนนำ/ค่ายพัฒนาสมาชิก เป็นต้น
2. ได้รับเข็ม TO BE NUMBER ONE และสื่อต่างๆของโครงการ
3. ผู้เสพ/ผู้ติดในโครงการใครติดยากมือขึ้น สามารถเข้ารับการรักษาฟรีได้ที่โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ
4. ได้รับบัตรสมาชิกเพื่อรับสิทธิส่วนลดสินค้าที่เข้าร่วมโครงการ

หน้าที่ของสมาชิก

1. เป็นแกนนำในการหาสมาชิกเข้าร่วมโครงการ เพื่อสร้างเครือข่ายสมาชิกในการรณรงค์ ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้กว้างขวางมากขึ้น
2. เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมในการรณรงค์โครงการอย่างต่อเนื่อง
3. สอดส่องดูแลเพื่อนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงให้ห่างไกลยาเสพติด
4. ทำหน้าที่คอย “ปรับทุกข์ - ผูกมิตร” และเป็นกำลังใจให้เพื่อนที่เสพ หรือติดยากลับตัวเป็นคนดี เพื่อให้ก้าวสู่สังคมได้อย่างมั่นใจ
5. ให้คำปรึกษา แนะนำ และช่วยเหลือกรณีเพื่อนเสพ หรือติดยา
6. ประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างที่ดีแก่เพื่อนสมาชิก
7. รู้จักแบ่งเวลา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ประโยชน์ของการเป็นสมาชิก

1. ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรม หรือของโครงการ TO BE NUMBER ONE อาทิ การอบรม ประชุม สัมมนา และการรณรงค์ต่างๆ เป็นต้น
2. ได้รับเอกสารแผ่นพับ โปสเตอร์ จุลสาร ข้อมูล ความก้าวหน้าเกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE จากชมรม และกรมสุขภาพจิต รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในโครงการ TO BE NUMBER ONE
3. ได้รับการสนับสนุนวิทยากร ผลิตภัณฑ์ สื่อและสัญลักษณ์ต่างๆ เมื่อมีการจัดกิจกรรมในโครงการ จากกรมสุขภาพจิต
4. ได้เพื่อนสมาชิกร่วมโครงการที่เป็นเครือข่ายจากทั่วประเทศ

กิจกรรมที่ 1

TO BE NUMBER ONE BINGO (แผนการอบรมความรู้และเข้าใจโครงการ และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

๘ วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

๘ สื่อ/อุปกรณ์

1. บัตรคำความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (ตรงกับคำในตาราง BINGO)
2. ใบตาราง BINGO
3. ขอรางวัลประมาณ 10 ชิ้น

๘ ขั้นตอน

1. แจกใบตาราง BINGO
2. ชี้แจงกติกาการเล่นบิงโก ดังนี้
 - 2.1 วิทยากรชี้แจงให้ทุกคนกากบาทในช่อง LOGO TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER (ถือว่าได้ฟรี 1 ช่อง)
 - 2.2 วิทยากร/สมาชิก จับบัตรคำความรู้โดยไม่ให้สมาชิกเห็น
 - 2.3 วิทยากรอธิบายความหมายของบัตรคำและให้สมาชิกทายบัตรคำ จากนั้นเฉลยคำในบัตรคำ ถ้าในใบตาราง BINGO ของสมาชิกคนไหน มีคำตรงกับบัตรคำที่วิทยากรเฉลย ให้กากบาทในช่องนั้น
 - 2.5 ถ้าสมาชิกคนไหนกากบาทจนครบตามแนวนอน แนวตั้ง ทแยง และคำในมุมทั้ง 4 มุมด้านนอก ให้วิ่งออกมาหาวิทยากรและพูดว่า “TO BE NUMBER ONE BINGO HEY”

2.6 สมาชิกคนไหนมาถึงก่อนและพูดถูกต้อง จะได้รับรางวัล (รอบละประมาณ 3 รางวัล)

3. เล่นประมาณ 2 - 3 รอบ

4. การเล่น TO BE NUMBER ONE BINGO เป็นการทบทวนความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

📌 ตัวอย่าง ใบตาราง BINGO

ดี เก่ง สุข	ควบคุมตนเอง	เด็กเยาวชน	เห็นคุณค่าในตนเอง	การทำงานเป็นทีม
ประธานชมรม TO BE NUMBER ONE	ปรับทุกข์	กีฬา	สร้างสุข	Friend Corner
อาสาสมัครแกนนำ	ดนตรี		เข้าใจตนเอง	ความฉลาดทางอารมณ์
แก้ปัญหาพัฒนา EQ	เข้าใจผู้อื่น		ให้คำปรึกษา	ยาเสพติด
วัยรุ่น	ภาวะผู้นำ	ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	กิจกรรมกลุ่ม	3ก

ใบความรู้ที่ 3

การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

(แผนการอบรมความรู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE)

การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)

๑๕ กรอบแนวคิด

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เน้นการช่วยเหลือดูแลสมาชิกและพัฒนาสมาชิกให้มีคุณภาพและมีความสุข การดำเนินงานภายใต้แนวคิด “**ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ**” ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุก พร้อมกับการพัฒนาทักษะต่างๆ อาทิ การควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม (ดี) มีความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างเหมาะสม และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (เก่ง) มีความภาคภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต มีความสงบสุขทางใจ และสามารถดำเนินชีวิต อย่างเป็นสุข (สุข) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่นในสถานศึกษาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุกในพื้นที่ ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นได้ง่าย

๕ วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชน

1. ที่มีปัญหา หรือต้องการความช่วยเหลือ ได้รับคำปรึกษาแนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม จากผู้เชี่ยวชาญ หรือเพื่อนอาสาสมัครที่ผ่านการอบรม
2. ได้รับประสบการณ์ และเพิ่มพูนทักษะจากการฝึกแก้ปัญหา พัฒนา EQ ทั้งด้วยตนเองและจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน
3. ได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ด้วยการฝึกทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ จากอาสาสมัคร ผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน
4. ได้มีสถานที่ที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันรวมทั้งกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและระหว่างสมาชิกในชุมชน
5. ที่มีความสามารถเข้ารับการอบรมเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน

๕ กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่นและเยาวชน อายุ 10 - 24 ปี โดยจำแนกเป็นอาสาสมัคร/แกนนำ และสมาชิกศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่มาใช้บริการในศูนย์

๕ หลักการ

การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ยึดหลัก “คิดและดำเนินงานโดยเยาวชน เพื่อเยาวชน” ดังนั้นการบริหารจัดการภายในศูนย์ฯ จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของแกนนำ อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ ซึ่งมีประมาณแห่งละ 30 คน เพื่อผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาปฏิบัติหน้าที่ภายในศูนย์วันละ 3 คน โดยการปฏิบัติหน้าที่จะต้องไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา

๔๕ การดำเนินงาน มีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ

1. ผู้ให้บริการ การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE นั้น อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตรการดำเนินงานในศูนย์ฯ ของกรมสุขภาพจิต ให้มีความรู้ ความสามารถด้านการให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เยาวชนได้ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ การจัดกิจกรรมสร้างสุขเชิงสร้างสรรค์ และการบริหารจัดการด้านอื่นๆ ภายในศูนย์ฯ จะเป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในศูนย์ฯ ภายใต้การควบคุมดูแลของที่ปรึกษา ซึ่งอาจประกอบด้วย อาจารย์ที่ปรึกษาศูนย์ฯ เจ้าหน้าที่เขตพื้นที่การศึกษา บุคลากรสาธารณสุข และ/หรือบุคลากรองค์กรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละจังหวัด โดยแบ่งหน้าที่ของผู้ให้บริการเป็นผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ดังนี้

- ผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีหน้าที่ความรับผิดชอบบริหารจัดการและให้บริการภายในศูนย์ฯ ดังนี้

- หน้าที่ด้านบริหาร ได้แก่ จัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ เช่น ตารางการให้บริการ ตารางการปฏิบัติงานของอาสาสมัคร แผนการประชาสัมพันธ์ต่างๆ มอบหมายงานแก่บุคลากรในทีม, จัด ตกแต่ง ปรับปรุงสถานที่, จัดบริการภายในศูนย์ฯ ให้เป็นไปตามความต้องการของสมาชิก, จัดทำทะเบียน วัสดุ ครุภัณฑ์ต่างๆ ภายในศูนย์ฯ ให้สะดวกในการตรวจสอบอยู่เสมอ และตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุด เสียหาย

- หน้าที่ด้านบริการ ร่วมให้บริการในกิจกรรมต่างๆ ตามที่กำหนดในแผนปฏิบัติงาน และบันทึกข้อมูลในการดำเนินงานทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ ตามแบบฟอร์มที่กำหนด

- อาสาสมัครแกนนำประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE บริการแก่สมาชิกที่มาใช้บริการภายในศูนย์ฯ ตามที่ได้รับมอบหมาย ดังนี้

- ให้บริการในจุดบริการต่างๆ ตามที่กำหนด
- จัดกิจกรรมให้กับสมาชิกตามตารางกิจกรรมที่กำหนด
- ประสานงานเพื่อการส่งต่อ
- บันทึกข้อมูลในการดำเนินงาน ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ

ตามแบบฟอร์มที่กำหนด

- ร่วมจัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ
 - ตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุดเสียหาย
 - งานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย

2. กิจกรรมบริการ

2.1 บริการให้คำปรึกษา (Counseling) มีบริการใน 2 ลักษณะ คือ

- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม (Walk in)
- บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)

ตัวอย่างบริการให้คำปรึกษา

- บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล/รายกลุ่ม
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็น/แก้ปัญหาพร้อมกัน
- บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Phone in)
- Hot line สายด่วน
- Web Board/post กระทู้ทาง Internet
- เขียนใส่กล่อง (Q & A Technique)/ตู้รับคำปรึกษา
- เป็นจดหมาย (ปิดบังชื่อ/นามแฝง)/จดหมาย

2.2 บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ บริการด้วยกิจกรรม 2 ลักษณะ คือ

2.2.1 กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self Study) เช่น เรียนรู้จากโปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ หนังสือ และแบบประเมิน เป็นต้น

2.2.2 กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) เช่น กิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ), กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต, การเล่านิทาน, วาดภาพ, ของเล่น มุมหนังสือ, กิจกรรมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น ประเพณี วัฒนธรรม เป็นต้น

2.3 บริการจัดกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุข

ให้แกนนำ อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ ดำเนินการสำรวจความต้องการ/ความสนใจของสมาชิกในชมรม TO BE NUMBER ONE เพื่อนำมาจัดบริการสร้างสุขขึ้นภายในศูนย์ฯ อาทิ กิจกรรมทางด้าน ดนตรี กีฬา ศิลปะ พัฒนาบุคลิกภาพ เกมส์เชาวน์ปัญญา กิจกรรมพัฒนาด้านภาษา พัฒนาด้านอาชีพฯ กิจกรรมใดที่สมาชิกต้องการเพิ่ม หรือเปลี่ยนแปลง ก็ให้ดำเนินการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม วิทยากรที่ให้ความรู้อาจเป็นสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ที่มีความสามารถในแต่ละด้านและเป็นที่ยอมรับ และหรือร่วมด้วยวิทยากรภายนอกที่เป็น IDOL ของสมาชิก เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักแสดง นักเขียน นักแต่งเพลง พิธีกร นางแบบ - นายแบบ DJ VJ เป็นต้น

☞ วันเวลาให้บริการ

1. ให้แต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดวัน เช่น ให้บริการทุกวันรวมทั้งเสาร์ - อาทิตย์ หรือ เว้นเสาร์ - อาทิตย์ เป็นต้น
2. ให้แต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดเวลา จะเป็นช่วงเดียว 2 ช่วงหรือ 3 ช่วง เช่น

เช้า	07.30 - 08.30 น.
กลางวัน	12.00 - 13.00 น.
เย็น	15.30 - 17.30 น.

☞ คุณสมบัติของอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

1. เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE
2. มีความสมัครใจ ที่จะทำงานเพื่อส่วนรวม
3. มีภาวะความเป็นผู้นำ
4. รักในการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการทำงานเป็นทีม
5. มีมนุษยสัมพันธ์ดี
6. มีความคิดสร้างสรรค์ ช่างสังเกต รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

และมีความยืดหยุ่น

7. รักในการทำกิจกรรม และงานบริการ
8. อุดม
9. เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อนๆ และอาจารย์

☞ สถานที่และการตกแต่งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

- พื้นที่ในอาคารที่มีขนาดไม่น้อยกว่า 100 ตารางเมตร
- ควรเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า โถง ระบายอากาศ หรือติดแอร์
พื้นที่กระเบื้องยาง
- ติดกระจกสูงประมาณ 2 เมตร ด้านยาวของห้อง เพื่อให้สมาชิก
ได้เห็นภาพตนเองในการพัฒนาทักษะ พัฒนา EQ และพัฒนาบุคลิกภาพอย่าง
มีประสิทธิภาพ
- อุปกรณ์และการตกแต่งศูนย์ฯ เท่าที่จำเป็นดังตัวอย่าง

☞ ข้อสังเกต

1. ควรเลือกสถานที่ที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถมาใช้บริการได้สะดวก ถ้าให้ดีควรอยู่ชั้นล่าง

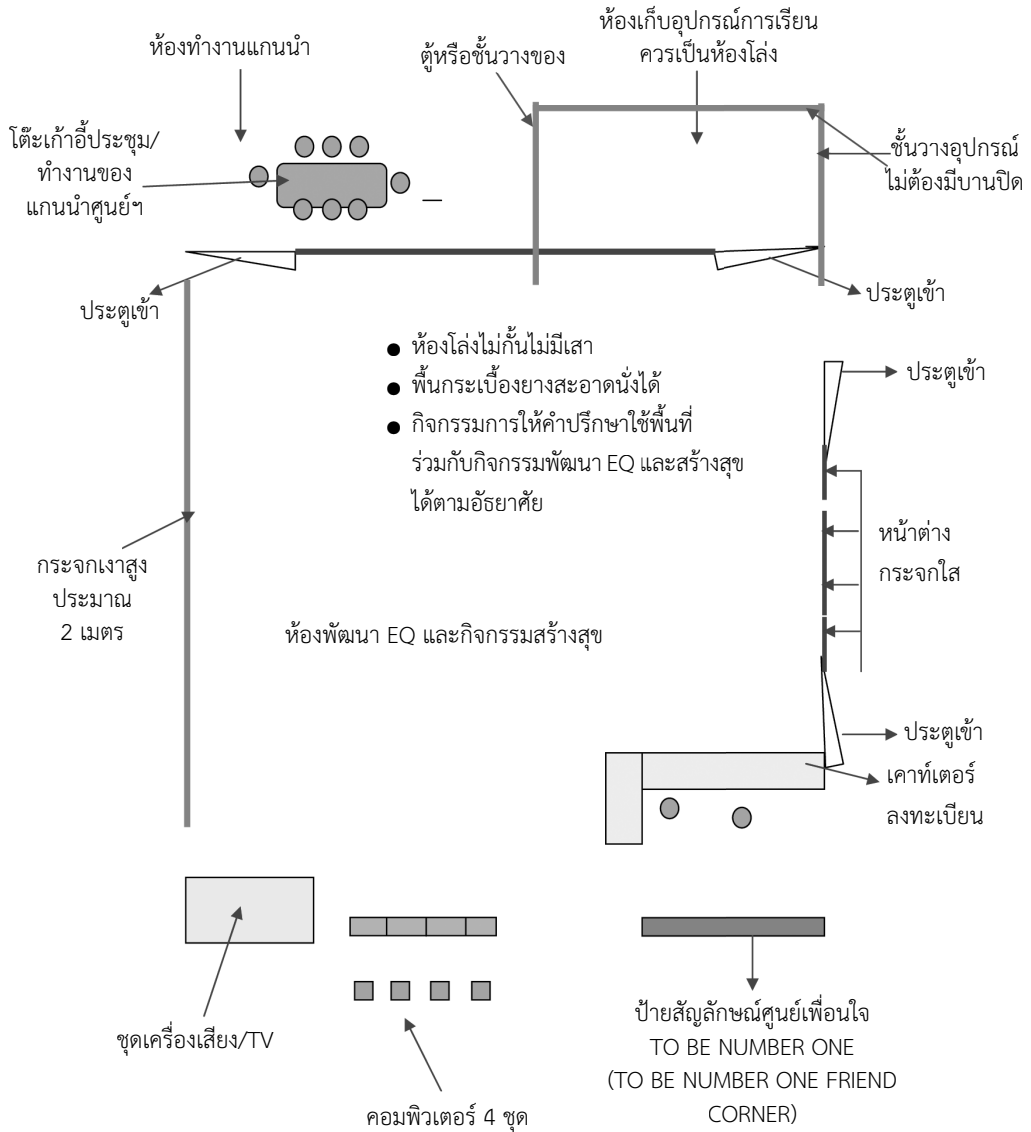
2. เพื่อเปลี่ยนและสร้างบรรยากาศใหม่ที่ผ่อนคลาย และอิสระในสถานศึกษาควรหลีกเลี่ยงการใช้ห้องดนตรี ห้องกีฬา และห้องศิลปะ สำหรับช่วงเวลาสร้างสุขการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ควรอยู่ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพียงแต่ต้องบริหารจัดการเรื่องเวลาในการใช้พื้นที่ให้เหมาะสม

3. บรรยากาศของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นอิสระ ความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานที่ และความภาคภูมิใจที่ทุกกิจกรรมถูกจัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นนอย่างแท้จริง โดยยึดหลัก “**เพื่อนดูแลเพื่อน**”

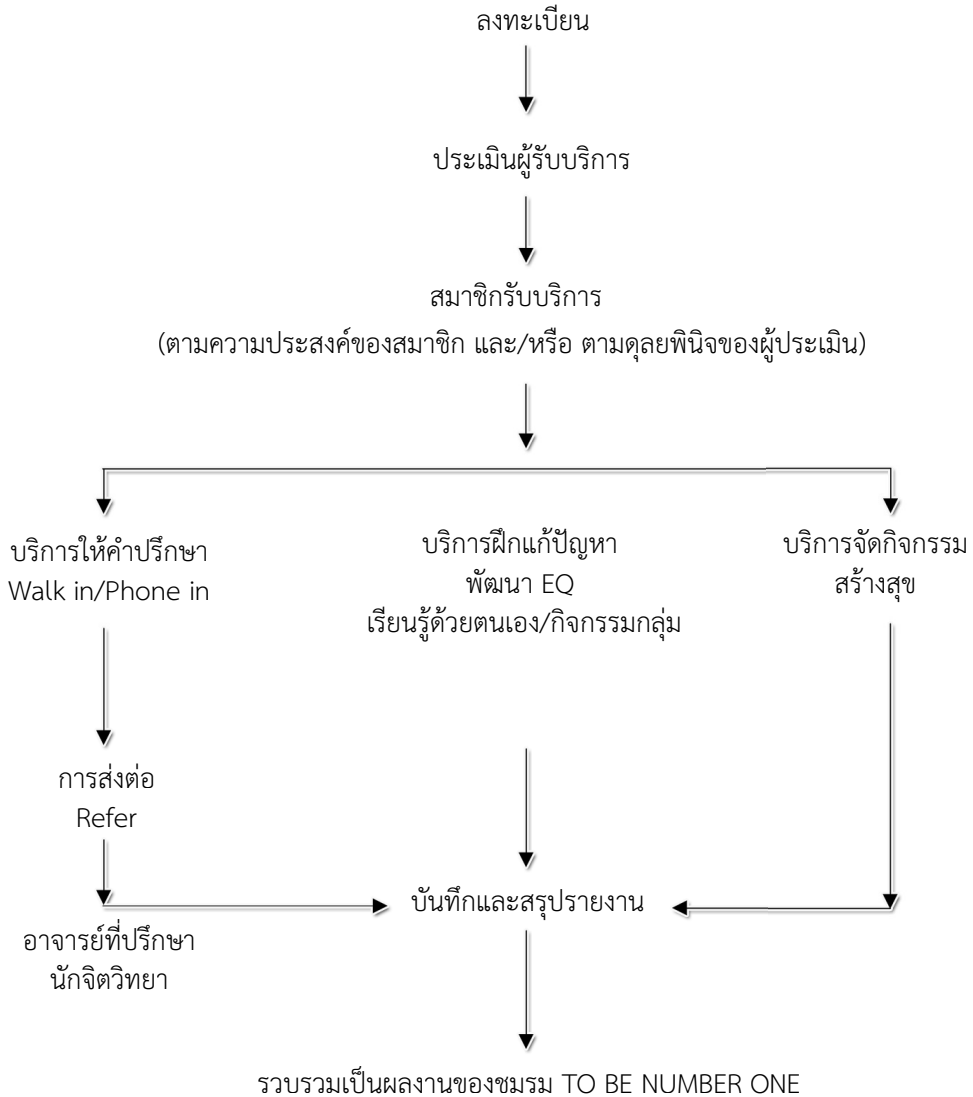
๕๕ การบันทึกและการรายงานผลการดำเนินงาน

การบันทึกข้อมูล บันทึกทุกครั้งภายหลังการให้บริการ โดยบันทึกลงในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ อาจปรับรายละเอียดหรือวิธีการบันทึกข้อมูลที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับบริบทของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตัวอย่างการจัดศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



📌 แผนผังการบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE





แผนการอบรม

เรื่อง ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม

(ระยะเวลา 3 ชั่วโมง)

ประกอบด้วย

1. แผนการอบรมเรื่องภาวะผู้นำ ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง
2. แผนการอบรมเรื่องการทำงานเป็นทีม ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

เรื่อง ภาวะผู้นำ

(ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง)

☞ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะและความเป็นผู้นำที่ดี
2. นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมในการทำงาน
3. เห็นความสำคัญของการมีภาวะผู้นำ

☞ สารสำคัญ

ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีมเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ดังนั้น อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน จึงต้องมีความรู้และเห็นความสำคัญของการเป็นผู้นำที่ดี และการทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญ คือ ความหมายของภาวะผู้นำ คุณสมบัติของผู้นำที่ดี การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้นำ ตลอดจนต้องรู้และเข้าใจถึงความสำคัญการทำงานเป็นทีม การพัฒนาทีมงาน และได้รับประสบการณ์การฝึกทำงานเป็นทีมผ่านกิจกรรมต่างๆ

☞ สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1

☞ ขั้นตอน

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็น 5 กลุ่มย่อย และทำกิจกรรมตาม

ใบกิจกรรมที่ 1

3. วิทยากรสรุปถึงการเป็นผู้นำ และคุณลักษณะของผู้นำที่ดีตาม
ใบความรู้ 1

๓ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของแกนนำ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการระดมสมอง/การถาม/ตอบ ของ
แกนนำ

ใบกิจกรรมที่ 1

เปิดประตูสู่ภาวะผู้นำ (แผนการอบรม เรื่อง ภาวะผู้นำ)

☞ **วัตถุประสงค์** เพื่อให้แกนนำ

1. สร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกเป็นกันเอง
2. วิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ ผักผ่อนการเป็นผู้นำและคุณลักษณะของผู้นำที่ดี

☞ **สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษ clip chart จำนวน 5 แผ่น
2. ปากกาสีเมจิก จำนวน 10 แท่ง

☞ **ขั้นตอน**

1. วิทยากรบอกจุดประสงค์ และกติกาในการทำกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่มแกนนำ กลุ่มละเท่าๆ กันจำนวน 5 กลุ่ม
3. แจกอุปกรณ์ กระดาษ clip chart กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาสีเมจิก กลุ่มละ 2 แท่ง
4. แบ่งหัวข้อกิจกรรม 5 หัวข้อ และให้เขียนลงในกระดาษ หัวข้อละ 1 แผ่น
 - 4.1 อาสาสมัครแกนนำเยาวชนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนความเป็นผู้นำได้อย่างไร
 - 4.2 คุณลักษณะของผู้นำที่ดี
 - 4.3 ลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของผู้นำ
 - 4.4 ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผ่านมา

4.5 ปัจจัยอะไรที่สามารถทำให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชนทำงาน
ได้สำเร็จ

5. ใช้เวลาแกนนำเขียนคำตอบลงในกระดาษ โดยการจับเวลารอบ
แรก 3-5 นาที

6. เมื่อหมดเวลารอบแรก ให้แกนนำเปลี่ยนกลุ่มของตัวไปทำอีกหัวข้อ
ไม่ให้ซ้ำหัวข้อเดิม ทำเป็นรอบๆ รอบละ 3 - 5 นาที จนครบ 5 หัวข้อ

7. เมื่อแกนนำตอบคำถามทุกหัวข้อเสร็จ ให้แกนนำแต่ละกลุ่มนำ
กระดาษที่มีหัวข้อและคำตอบที่อยู่กับกลุ่มของตนออกมาอภิปรายด้านหน้า

8. เมื่อจบกิจกรรมนำผลงานไปติดไว้รอบๆ ห้อง

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการเป็นผู้นำ (แผนการอบรมเรื่อง ภาวะผู้นำ)

☞ ภาวะผู้นำหมายถึง

ภาวะผู้นำเป็นกระบวนการที่บุคคลหนึ่ง(ผู้นำ)ใช้อิทธิพลและอำนาจของตนกระตุ้นชี้แนะให้บุคคลอื่น (ผู้ตาม) มีความกระตือรือร้น เต็มใจทำในสิ่งที่เขาต้องการ โดยมีเป้าหมายขององค์การเป็นจุดหมายปลายทาง (พยอม วงศ์สารศรี, 2534:196)

☞ ผู้นำที่ดี ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. ความรู้ (Knowledge) การเป็นผู้นำนั้น ความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ความรู้ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะความรู้ เกี่ยวกับงานในหน้าที่เท่านั้น หากแต่รวมถึงการเฝ้าหาความรู้เพิ่มเติมในด้านอื่นๆ ด้วย การจะเป็นผู้นำที่ดี หัวหน้างานจึงต้องเป็นผู้รอบรู้ ยิ่งรอบรู้มากเพียงใด ฐานะแห่งความเป็นผู้นำก็เลยยิ่งมั่นคงมากขึ้นเพียงนั้น

2. ความริเริ่ม (Initiative) คือ ความสามารถที่จะปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขอบเขตอำนาจหน้าที่ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคอยคำสั่ง หรือความสามารถแสดงความคิดเห็นที่จะแก้ไขสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีขึ้น หรือเจริญขึ้นได้ด้วยตนเอง ความริเริ่มจะเจริญงอกงามได้ หัวหน้างานจะต้องมีความกระตือรือร้น คือมีใจจดจ่องานดี มีความเอาใจใส่ต่อหน้าที่ มีพลังใจที่ต้องการความสำเร็จอยู่เบื้องหน้า

3. มีความกล้าหาญและเด็ดขาด (Courage and firmness) ผู้นำที่ดีจะต้องไม่กลัวต่ออันตราย ความยากลำบาก หรือความเจ็บปวดใดๆ ทั้งทางกาย วาจา และใจ

นอกจากความกล้าหาญแล้ว ความเด็ดขาดก็เป็นลักษณะอันหนึ่ง ที่จะต้องทำให้เกิดมีขึ้น ในตัวของผู้นำเองต้องอยู่ในลักษณะของการ “กล้าได้ กล้าเสีย” ด้วย

4. การมีมนุษยสัมพันธ์ (Human relations) ผู้นำที่ดีจะต้องรู้จัก ประสานความคิด ประสานประโยชน์สามารถทำงานร่วมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาได้ ผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะช่วยให้ปัญหาใหญ่เป็นปัญหา เล็กได้

5. มีความยุติธรรมและซื่อสัตย์สุจริต (Fairness and Honesty) ผู้นำ ที่ดีจะต้องอาศัยหลักของความถูกต้อง หลักแห่งเหตุผลและความซื่อสัตย์สุจริต ต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยสั่งการ หรือปฏิบัติงาน ด้วยจิต ที่ปราศจากอคติ ปราศจากความลำเอียง ไม่เล่นพรรคเล่นพวก

6. มีความอดทน (Patience) ความอดทน จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะ ผลักดันงานให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ อย่างแท้จริง

7. มีความตื่นตัวแต่ไม่ตื่นตูม (Alertness) ความตื่นตัว หมายถึง ความระมัดระวัง ความสุขุมรอบคอบ ความไม่ประมาท ไม่ยืดขาดขาดความ กระฉับกระเฉง มีความฉับไวในการปฏิบัติงานทันต่อเหตุการณ์ ความตื่นตัว เป็นลักษณะที่แสดงออกทางกาย แต่การไม่ตื่นตูม เป็นพลังทางจิตที่จะหยุดคิด ไตร่ตรองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักใช้ดุลยพินิจที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ หรือเหตุต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

8. มีความภักดี (Loyalty) การเป็นผู้นำหรือหัวหน้าที่ดีนั้น จำเป็นต้อง มีความจงรักภักดีต่อหมู่คณะต่อส่วนรวมและต่อองค์กร ความภักดีนี้ จะช่วยให้ หัวหน้าได้รับความไว้วางใจ และปกป้องภัยอันตรายในทุกทิศทางได้เป็นอย่างดี

9. มีความสงบเสถียรไม่ถือตัว (Modesty) ผู้นำที่ดีจะต้องไม่หยิ่ง ยโส ไม่จองหอง ไม่วางอำนาจ และไม่ภูมิใจในสิ่งที่ไร้เหตุผล ความสงบเสถียรนี้ ถ้ามีอยู่ในหัวหน้างานคนใดแล้ว ก็จะทำให้ลูกน้องมีความนับถือ และให้ความ ร่วมมือเสมอ

๕ การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้นำ

- ปรับปรุงบุคลิกการแต่งกาย
- ปรับปรุงท่วงท่าวาจา การพูด
- แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ
- ทำตนให้เป็นคนที่มี Credit
- สร้างโอกาสให้ตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
- ทำตนให้เป็นผู้ตามที่ดี
- ทำตนให้เป็นคนคล่องตัว

๕ อาสาสมัครแกนนำเยาวชนกับภาวะผู้นำ

การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จะต้องอาศัยอาสาสมัครแกนนำเยาวชนที่มีภาวะความเป็นผู้นำ เพราะบุคคลที่จะต้องเข้ามาดำเนินงานนั้นจะต้องมีความกระตือรือร้น รับผิดชอบทั้งตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมตนเองได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เนื่องจากการทำงานในศูนย์เพื่อนใจฯ เป็นงานที่จะต้องพบปะกับผู้ที่เข้ามาใช้บริการมากมาย อีกทั้งยังมีความแตกต่างทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติงานจะต้องสามารถควบคุมตนเองให้ได้ไม่ว่าจะต้องเจอกับสถานการณ์ใดก็ตาม และจะต้องมีความกระตือรือร้นในการที่จะให้บริการในด้านต่างๆ ที่ผู้รับบริการต้องการ และนอกจากนี้จะต้องกล้าคิด กล้าแสดงออกในทางที่ดีด้วย เพราะอาสาสมัครจะต้องมีความสามารถในการที่จะนำกิจกรรมการพัฒนา EQ และกลุ่มสัมพันธ์ให้กับผู้รับบริการอีกด้วย เพื่อแสดงให้ผู้รับบริการเห็นถึงทักษะและความสามารถที่อาสาสมัครมี และเกิดความเชื่อถือในการที่จะให้อาสาสมัครเป็นผู้พัฒนาตนเองด้วย

เรื่อง การทำงานเป็นทีม

☞ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แก่นำ

1. มีความรู้เรื่อง หลักการทำงานเป็นทีมที่มีประสิทธิภาพ
2. เห็นความสำคัญของการทำงานแบบมีส่วนร่วม
3. มีความรู้เรื่อง ลักษณะการทำงานและเห็นคุณค่าของการทำงานเป็นทีม
4. สามารถนำความรู้มาปรับใช้ในการทำงานเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

☞ สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1, 2, 3 และ 4
2. ใบความรู้ที่ 1

☞ ขั้นตอน

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. วิทยากรแบ่งแกนนำออกเป็นกลุ่มๆละประมาณ 10 คน และแต่งตั้งหัวหน้าทีม และให้ทำกิจกรรมตามที่วิทยากรกำหนด เลือกประมาณ 2-3 กิจกรรม ตามใบกิจกรรมที่ 1, 2, 3 และ 4 (ขึ้นอยู่กับระยะเวลา)
3. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 4-5 คน
4. วิทยากรสรุปถึงการทำงานเป็นทีมตามใบความรู้ที่ 1

☞ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของแกนนำ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการถาม/ตอบ ของแกนนำ

ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง หอคอย

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. ฝึกการทำงานเป็นทีม
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ประมาณกลุ่มละ 10 ฉบับ
2. อุปกรณ์ในการตัด เช่น กระดาษแข็ง ภาดพลาสติก และฝากล่องพลาสติก เป็นต้น

ขั้นตอน

1. ให้แกนนำแต่ละคนนำกระดาษหนังสือพิมพ์ที่วิทยากรแจกให้มาพับหรือม้วน เพื่อสร้างให้เป็นรูปทรงหอคอยที่สูงที่สุดและมีรากฐานที่มั่นคงที่สุด โดยห้ามใช้อุปกรณ์อื่นๆในการยึดติดนอกจากหนังสือพิมพ์ที่แจกให้เท่านั้น ภายในระยะเวลา 5 นาที
2. หลังจากการสร้างเป็นรูปทรงหอคอยเรียบร้อยแล้ว วิทยากรจะใช้อุปกรณ์ช่วยในการทำպายเพื่อตัดหอคอย เป็นจำนวน 3 ครั้ง เพื่อพิสูจน์ความมั่นคงของหอคอย
3. วิทยากรเลือกสมาชิกจากทีมที่หอคอยมั่นคงไม่ล้มและสูงมากที่สุด ให้เล่าถึงวิธีการทำงาน การช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผน สร้างสรรค์ผลงานให้หอคอยมีทั้งความสูงและรากฐานที่มั่นคงถาวรให้มากที่สุด

ใบกิจกรรมที่ 2

เรื่อง ปากกาวิเศษ (แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

๘ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. ฝึกการทำงานเป็นทีม
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

๘ สื่อและอุปกรณ์

1. เชือกฟาง 1 ม้วน
2. กระดาษเทาขาวกลุ่มละ 3 แผ่น
3. ปากกาเมจิกเท่ากับจำนวนสมาชิก

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แกนนำแต่ละคนช่วยกันนำเชือกฟางขนาดพอประมาณ มาผูกติดกับปากกาเมจิก จำนวนเชือกที่นำมาผูกต้องเท่ากับจำนวนของสมาชิกในทีม

2. หลังจากนั้นแกนนำทุกคนจะต้องจับเชือกคนละ 1 เส้น และเขียนประโยคที่วิทยากรกำหนดให้ภายในระยะเวลา 5 นาที (วิทยากรเตรียมประโยคที่เกี่ยวกับโครงการ จำนวน 3 ประโยค เช่น ชื่อโครงการ คำขวัญ กรอบแนวคิด เป็นต้น ให้สมาชิกเขียนทีละประโยค)

3. วิทยากรให้แต่ละทีมนำเสนอผลงานและเล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละทีมในการช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผนที่จะหาวิธีในการเขียนคำให้เร็วที่สุด

ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง ตัวต่อตัว

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

๑๕ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แก่นำ

1. ฝึกการทำงานเป็นทีม
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

๑๕ สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสือพิมพ์ประมาณกลุ่มละ 3 ฉบับ
2. กระดาษ A4
3. กาวน้ำ หรือกาวลาเท็กซ์

๑๕ ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แก่นำในทีมแต่ละคนตัดคำ/ตัวอักษรจากหนังสือพิมพ์ที่วิทยากรแจกให้ และนำมาต่อเป็นประโยคที่วิทยากรกำหนด จำนวน 3 ประโยค (ประโยคที่เกี่ยวข้องกับโครงการ เช่น ชื่อโครงการ คำขวัญ กรอบแนวคิด เป็นต้น) แล้วตัดลงในกระดาษ A4 ภายในระยะเวลา 5 นาที
2. วิทยากรให้แต่ละทีมนำเสนอผลงานและเล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละทีมในการช่วยกันคิด วิเคราะห์ วางแผนการทำงาน และการแบ่งบทบาทหน้าที่

ใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง ดาวินชีโค้ด

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

๘ วัตถุประสงค์

1. ให้แกนนำฝึกการทำงานเป็นทีม
2. ให้แกนนำสร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

๘ สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 กลุ่มละ 3 แผ่น
2. ปากกาเมจิกตามจำนวนกลุ่ม
3. ประโยคโค้ด

๘ ขั้นตอน

1. วิทยากรกำหนดประโยคโค้ดให้สมาชิก โดยกำหนดประโยคที่เติมตัวอักษรในประโยค แต่เขียนเป็นหมายเลขตัวอักษรในพยางค์ภาษาไทยแทน และเติมเฉพาะสระให้เท่านั้น เช่น แ 33 37 เป็นต้น
2. ให้สมาชิกแต่ละทีมช่วยกันคิด และเขียนประโยคที่ครบถ้วนในกระดาษ A 4 กลุ่มไหนเขียนเสร็จ ให้วิ่งนำมาส่งด้านหน้า จะได้คะแนน
3. วิทยากรให้แต่ละทีมนำเสนอผลงานและเล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละทีมในการช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผนในการทำงานว่าจะแบ่งบทบาทหน้าที่กันอย่างไร

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการทำงานเป็นทีม (แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

☞ การทำงานเป็นทีม หมายถึง

การทำงานร่วมกันของสมาชิกมากกว่า 1 คน โดยที่สมาชิกทุกคนนั้นจะต้องมีเป้าหมายเดียวกัน มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน และยอมรับในวิธีการทำงานที่ตกลงร่วมกัน

☞ ความสำคัญของทีม

1. งานบางชนิดไม่สามารถทำสำเร็จเพียงคนเดียว
2. หน่วยงานมีงานเร่งด่วนที่ต้องการระดมกำลังคน
3. เป็นงานที่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถจากหลายฝ่าย
4. งานบางชนิดเป็นงานที่มีหลายหน่วยงานรับผิดชอบ
5. เป็นงานที่ต้องการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
6. หน่วยงานต้องการสร้างบรรยากาศของความสามัคคีให้เกิดขึ้น

☞ องค์ประกอบของทีม

1. วัตถุประสงค์ (objective)
2. ระบบทีม (team organization)
3. สมาชิกทีม (team member)
4. ผู้นำทีม (team leader)
5. อำนาจความรับผิดชอบ (authorization)

๕ แนวทางการพัฒนาทีมงาน มีทั้งหมด 4 ระยะ:

1. ระยะแรก คือ ระยะของการทำงานร่วมกันแล้วเป็นระยะที่ทีมงานจะต้องก่อตัว แรกๆอาจจะไม่มั่นใจในการทำงานและอาจไม่เข้าใจในวัตถุประสงค์หรือว่าเป้าหมาย ขั้นตอนนี้เราก็ต้องพยายามที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการทำงาน อาจมีปัญหาในเรื่องการสื่อสารกันหรือว่าบทบาทของผู้นำในระยะนี้จะต้องทำให้สมาชิกทุกคนเกิดความสบายใจและก็แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ระยะประสบปัญหา คือ ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ทีมงานที่มีปัญหาสังเกตได้จากผลการปฏิบัติงานแล้วเกิดความขัดแย้งมากมายหรือไม่สัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกในทีมเป็นยังไง บรรยากาศตึงเครียดขนาดไหน ผู้นำก็มีส่วนที่จะต้องแสดงบทบาทสำคัญในการที่จะเป็นผู้ริเริ่มให้สมาชิกยอมรับว่าทีมงานกำลังประสบปัญหาจะต้องช่วยกันแก้ไข ปัญหาบางปัญหาจะต้องแก้ไขโดยทันที ปัญหาบางปัญหาก็อาจจะใช้ระยะเวลาในการที่จะค่อยๆ หาปัญหาที่แท้จริงแล้วก็ช่วยกันแก้ไขให้เกิดความสำเร็จจุลวง

3. เมื่อระยะประสบปัญหาสามารถแก้ไขได้ เราก็ร่วมกันช่วยกันแก้ไข ปัญหา โดยจะต้องพิจารณาและคำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของทีม

4. สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ข้อคิดโดยปราศจากความมีอคติสุดท้ายอาจจะจัดระบบข้อมูลต่างๆ จัดโครงสร้างใหม่ของทีมงาน

๕ อาสาสมัครแกนนำเยาวชนกับการทำงานเป็นทีม

การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE อาสาสมัครแกนนำเยาวชนจะต้องเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม เพราะการดำเนินงานในศูนย์ฯ อาสาสมัครไม่ได้ทำงานเพียงลำพังแต่จะต้องทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งที่รู้จักกันมาก่อนหรืออาจจะไม่รู้จักกันก็ได้ สิ่งแรกที่จะต้องปฏิบัติเมื่อมาทำงานร่วมกัน คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพภายในอาสาสมัคร ด้วยกันเองก่อน เพื่อที่จะได้รู้จักและเกิดความคุ้นเคยกัน ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ว่าใครมีนิสัยใจคอเป็น

อย่างไร และมีความกดดันด้านใดบ้าง เมื่อทราบแล้วจะได้แบ่งบทบาทหน้าที่ได้ตรงกับความถนัดของแต่ละคน หลังจากนั้นอาสาสมัครจะต้องเรียนรู้หรือรู้จักการวางแผนในการทำงานในศูนย์ฯ เพื่อให้เกิดขั้นตอนหรือกระบวนการในการทำงาน การทำงานจะได้ไม่มีความซ้ำซ้อน และทุกคนจะต้องรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองว่าจะต้องทำอะไร และถึงแม้ว่าจะแบ่งบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนแล้ว แต่ทุกคนก็ต้องเรียนรู้ว่างานทุกภาคส่วนจะต้องมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นทุกคนจะต้องร่วมมือร่วมใจกันทำงาน และต้องตระหนักว่างานไม่ได้เป็นของคนใดคนหนึ่งแต่เป็นของทีมงาน เวลาปฏิบัติงานทุกคนจึงจำเป็นที่จะต้องร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ เมื่อเห็นจุดอ่อนทุกคนก็ต้องพร้อมที่จะเปิดใจแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ และพร้อมที่จะช่วยกันแก้ปัญหาโดยเร็ว

เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น

(ระยะเวลา 1 ชั่วโมง)

๑ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แก่นำ

1. มีความรู้ ความเข้าใจพัฒนาการและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตามวัยของวัยรุ่น
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุขได้
3. มีวิธีการสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น เพื่อสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับวัยรุ่นได้

๒ สื่อ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 2
3. ใบความรู้ที่ 3

๓สาระสำคัญ

การจะเป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่เพื่อนได้นั้น ต้องเริ่มต้นด้วยทัศนคติเชิงบวก ต่อตนเองและผู้อื่น มองเห็นคุณค่า และเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนอยากทำสิ่งที่ดี มีคุณค่าในตัวเอง และต้องการเป็นที่รักของคนอื่น แต่การที่คนบางคนแสดง พฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตนเองและผู้อื่นนั้น อาจเป็นเพราะมีปัจจัยบางอย่าง ที่ผลักดันให้เขาเป็นเช่นนั้น การเปิดใจกว้างที่จะเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่นและ ไม่ด่วนตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งการตระหนักในบทบาทและขอบเขต การช่วยเหลือของเพื่อนที่ปรึกษาจะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาสามารถวางตัวเป็นกลาง ไม่มีอคติสามารถช่วยเหลือเพื่อนตามบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่สร้างความทุกข์ใจให้แก่ตนเองด้วย

๔๕ ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยพูดคุยกับแกนนำในประเด็น “ทุกคนอยู่ในช่วงวัยรุ่น คิดว่าการเป็นวัยรุ่นเรามีอะไรเปลี่ยนแปลงจากการเป็นเด็กบ้าง” และสุ่มถามแกนนำ 3-4 คน
2. วิทยากรบรรยาย เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น ตามใบความรู้ที่ 1
3. วิทยากรพูดคุยกับแกนนำในประเด็น “ใครเคยทะเลาะกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง/ครู บ้าง และสาเหตุจากอะไร”
4. ถามต่อถึงแนวทางการแก้ไข และสุ่มถามแกนนำ 3-4 คนเพิ่มเติมถึงแนวทางการแก้ไขเวลามีปัญหาขัดแย้งกับผู้ใหญ่
5. วิทยากรสรุปสาระสำคัญจากความคิดของแกนนำ และบรรยาย เรื่อง
 - 5.1 แนวทางการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข ตามใบความรู้ที่ 2
 - 5.2 เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น ตามใบความรู้ที่ 3
6. วิทยากรสอบถามความคิดเห็นเพิ่มเติม และสรุป

๔๖ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่นและปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น (แผนการอบรมเรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น)

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็ก กับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนหลายด้านในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ และด้านจิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา จริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและเปลี่ยนแปลง แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10 - 19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10 - 13 ปี

วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14 - 16 ปี

วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17 - 19 ปี

วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นเวลายาวนานประมาณ 2 ปี เด็กวัยนี้จึงมีความคิดหมกหมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดในวัยรุ่นตอนต้นมีดังนี้

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่ว ๆ ไป การที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นมาก ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีรูปร่างเก้งก้าง นำรำคาญประกอบกับการเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและขวาเจริญเติบโตไม่เท่ากันในระยะแรก ๆ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่นว่าร่างกายของเขาจะเจริญเท่ากันในระยะท้าย ๆ

ในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่มในขณะที่วัยรุ่นชายยังคงดูเป็นเด็กชายตัวเล็ก ๆ ทั้งที่วัยรุ่นหญิงเคยตัวเล็กกว่าวัยรุ่นชายมาตลอด ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกสับสนและวิตกกังวลได้ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้ เนื่องจากการโตเร็วเกินไปหรือโตช้าเกินไปทำให้แตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพพจน์ความรู้สึก และความนึกคิดของวัยรุ่นผู้เชี่ยวชาญบางท่านให้ความเห็นว่าวัยรุ่นชายที่เติบโตเป็นหนุ่มเร็วกว่าเพื่อนจะได้เปรียบในความสามารถด้านกีฬา ความเป็นผู้นำมากกว่าวัยรุ่นชายที่โตช้า วัยรุ่นชายที่โตช้าหลังเพื่อนอาจไม่มั่นใจในการเป็นชายหรือความแข็งแกร่งของร่างกายมักถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งจากเพื่อน ๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่าทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem) และรู้สึกเป็นปมด้อยฝังใจไปได้นานตรงกันข้าม วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันมักจะรู้สึกอึดอัดและเคอะเขินประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของผู้ชายที่พูดจาทะลอมโดยที่เจ้าตัวยังมีความคิดและกระทำตัวเป็นเด็ก ๆ จิตใจยังไม่ยอมรับสภาพความเป็นสาว เด็กผู้หญิงที่โตเร็วสูงเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันจึงมักมี ลักษณะขี้อาย สมยอม ชอบที่จะเป็นผู้นตามมากกว่าเป็นผู้นำ

1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านเพศ

การเติบโตเป็นสาววัยรุ่น

การมีรอบเดือนครั้งแรก อาจทำให้รู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน รอบเดือนในครั้งแรก ๆ จะไม่มีใครสม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้หลาย ๆ เดือน และวัยรุ่นอาจกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนาน ๆ เพื่อสำรวจรูปร่างส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกายหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็นซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

การแตกเนื้อหนุ่ม

การผันเป็ยงมักจะเกิดขึ้นเป็นปกติในวัยรุ่นชาย ช่วง 14 - 16 ปี วัยรุ่นชายจะมีอารมณ์เพศสูงในช่วงอายุ 17 - 18 ปี มีการตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และรวดเร็ว แม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้า และอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ทำให้เขารู้สึกเสียหน้าละอายใจที่ควบคุมร่างกายไม่ได้ ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะทำความคุ้นเคยกับร่างกายอวัยวะของตนเองโดยการลูบคลำสำรวจอวัยวะเพศ มากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นชายจึงปลดปล่อยอารมณ์เพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย แต่กลับช่วยชะลอความต้องการที่ต้องรีบหาคู่อุปการะเพื่อประโยชน์ทางกามอารมณ์ ตรงกันข้ามเชื่อกันว่าวัยรุ่นชายที่ไม่รู้จักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นบุคคลที่น่าเป็นห่วง เพราะแสดงว่าเก็บกอดอารมณ์เพศอย่างมาก ไม่กล้าเพียงพอที่จะทำความคุ้นเคยกับร่างกายของตนเอง หรือมีอาการเพศน้อยมาก มักมีปัญหาด้านสมรรถภาพทางเพศ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็ยังพบอยู่ในปัจจุบันนี้ วัยรุ่นบางคนคิดละอาย เข้าใจว่าการกระทำได้กล่าวแสดงว่าตนเองมีอารมณ์เพศสูงผิดปกติ และการสูญเสียอสุจิเป็นการเสียเลือดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ชูบชืด

2. การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยแรกรุ่นบางคนรู้สึกวิตกกังวล กลัวว่ามีความผิดปกติในร่างกายหรือรู้สึกหงุดหงิดหมกมุ่น ไม่พอใจกับรูปร่างของตน

อารมณ์ความรู้สึกหรือความวิตกกังวลของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายและเพศมีหลาย ๆ ด้านดังนี้

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายว่าเกิดอะไรขึ้นตามร่างกาย ผิดปกติหรือไม่ วัยรุ่นคนอื่น ๆ เป็นเหมือนเราไหม

2. วิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น และรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นชายหรือหญิงของตน ที่อาจทำให้ภาพพจน์หรือความนับถือตนเองสั่นคลอน

3. กังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความอยากรู้อยากเห็นหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่าง ๆ

4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวความรับผิดชอบ บางครั้งอยากเป็นเด็ก บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ผันผวน หงุดหงิดง่าย

ผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นจึงควรให้ความรู้แก่วัยรุ่นในเรื่องเพศ ดังนี้

1. อธิบายว่าอะไรปกติ และอะไรผิดปกติซึ่งมีหลักว่าความปกติ คือ

- สิ่งที่ปฏิบัติกันมาก
- เป็นเรื่องธรรมดาหรือธรรมชาติ
- ไม่ผิดศีลธรรม
- ไม่เป็นอันตราย

2. อธิบายให้วัยรุ่นตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ควบคุมไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติ แต่เราสามารถควบคุมการกระทำได้คือ “มีสิทธิที่จะรู้สึกได้แต่ไม่กระทำออกมา” เช่น วัยรุ่นชายรู้สึกผิดที่เกิดอารมณ์เพศ เมื่อบังเอิญเห็นพี่สาวในสภาพเปิดเผยร่างกายโดยไม่ตั้งใจ เขารู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้รับคำอธิบายว่า การที่เขาอารมณ์เพศตอบสนองเป็นเรื่องของธรรมชาติในวัยรุ่น มิใช่ว่าเขาเป็นคนลามกหรือเลวร้าย

3. แม้พฤติกรรมเป็นสิ่งที่ควบคุมหรือบังคับได้ แต่แรงขับทางเพศในวัยรุ่นอาจรุนแรงมากยากแก่การควบคุม วัยรุ่นจึงต้องการเรียนรู้หาทางข่มอารมณ์เพศ หรือหันเหเปลี่ยนไปในทางที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นกีฬา อ่านหนังสือ หรือสนใจศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน

วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ต้องการทำตัวให้เหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือ ท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ดังนั้น ลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นเลือกคบ บอกถึงภาพพจน์ของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้าย ๆ ตน เช่น เด็กเรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือ” ด้วยกัน หรือเด็กที่เรียนอ่อน จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านลบ ก็จับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกัน

การคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่น

- เริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึกความต้องการของผู้อื่น รู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งแสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์
- เรียนรู้การวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงในความเป็นชาย หรือเป็นหญิงของตัวเอง ไม่ประหม่าและอึดอัด หรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ
- เรียนรู้บทบาท หรือสถานะของวัยรุ่นในสังคม เช่น เป็นผู้นำกลุ่ม หรือเป็นผู้ตามหรือมีบทบาทอย่างไร ช่วยให้มีความภาคภูมิใจ มั่นใจ และมีความนับถือตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตหรืออนาคตของวัยรุ่น
- หากวัยรุ่นชอบอยู่อย่างโดดเดี่ยว แยกตัวไม่สนใจที่จะมีเพื่อนสนิท ให้สงสัยว่าเป็น “วัยรุ่นที่มีปัญหา” ขาดทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือมีภาพพจน์ของตนเองในทางลบ มีอารมณ์เศร้ามีปมด้อยอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตประสาทได้

วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14 - 16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้ง จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันการพึ่งพิงบิดามารดา วัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกาย ภาพลักษณ์ของความเป็นเพศชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะ

ขยายกว้างขึ้น เพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรมดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจ มีความคิดเจตนาารมณ์คล้าย ๆ กันเข้าด้วยกัน

พัฒนาการที่เด่นชัดของวัยรุ่นตอนกลาง มีดังนี้

1. การพัฒนาด้านสติปัญญา มีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ กระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโคลงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้มีความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ อย่างไรก็ตามพลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุก ๆ สิ่งที่รอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ความต่ำต้อยปมด้อยของตนเอง ความใฝ่รู้ใฝ่ลองที่มีในตัวเขาอาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ได้ง่าย ๆ หากจิตใจไม่หนักแน่นพอ

2. การพัฒนาภาพพจน์แห่งตน ภาพพจน์แห่งตนประกอบด้วย ความนับถือตนเอง (Self - esteem) และมีความมั่นคงในจิตใจ เนื่องจากรู้ความต้องการ รู้นิสัยใจคอข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง ความนับถือตนเองคือการยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นหรือลดต่ำลงในช่วงวัยรุ่น สามารถปลูกฝังและสร้างได้จากการได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดา วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความสวยงาม เรียนไม่เก่ง ฐานะยากจน ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือขัดแย้งกับบิดามารดารุนแรง มีความนับถือตนเองในระดับต่ำ วัยรุ่นที่พิการทางร่างกายก็จะเริ่มตระหนักถึงความพิการของตน คิดว่าเป็นปมด้อยภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำ เป็นปัจจัยสำคัญให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ติดสุรายาเสพติด และฆ่าตัวตาย เป็นต้น

วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17 - 19 ปี เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอก นอกเหนือจากครอบครัวด้วย และ

ต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่องเพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

อิริคสันนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื่อว่าวัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อนจึงจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้นจะต้องมีผสมผสานกลมกลืนกันของประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่น มั่นคง อบอุ่น การเลียนแบบด้านบวกของบุคคลสำคัญ การเลียนแบบ (Identification) ช่วยให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) มีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และมีโอกาสเรียนรู้บทบาทหรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างกันไปทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าชีวิตไม่ถูกตีกรอบและราบเรียบจนเกินไป

ในกระบวนการการสร้างเอกลักษณ์ วัยรุ่นมักจะเริ่มวิเคราะห์พิจารณา “วิชาชีพ” ที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถวางแผนอนาคตได้ตามสภาพความเป็นจริง เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่พร้อมที่จะมีชีวิตคู่ ยังไม่มีความรับผิดชอบที่จะรับภาระของการเป็นบิดามารดา แม้จะมีการเจริญเติบโตเต็มที่ทางด้านร่างกาย แต่ยังไม่มีความวุฒิภาวะทางอารมณ์เพียงพอ จึงต้องใช้เวลาในการพัฒนาด้านจิตใจและสังคม เพื่อพัฒนาให้เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบหน้าที่การงานหรือครอบครัว วิกฤติการณ์ในวัยรุ่นหรือวิกฤติการณ์ของเอกลักษณ์มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่ขาดความนับถือ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นแต่ข้อเด่นของผู้อื่น ไม่แน่ใจในตนเองหลาย ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์ เพศ หรือวิตกกังวลว่าเพียงเบนทางเพศ ไม่เข้าใจความต้องการของตัวเอง ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิต จนมีผลกระทบตามมาทั้งด้านการเรียนและการเข้าสังคม วัยรุ่นจะค่อย ๆ แยกตัวห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” สัจจะของชีวิต ถึงกับเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรา

ยาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาระความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนต่อไปได้

ดังนั้น การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ ความเข้าใจ การยอมรับ ให้โอกาส และประทับใจประคองเมื่อวัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และปฏิบัติบทบาทในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากข้อความข้างต้นอาจกล่าวโดยสรุปในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับวัยรุ่นได้ดังนี้

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาด น้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็วเนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมีประจำเดือน การฝันเปียกตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายขึ้น “เกิดอะไรขึ้นกับเขา” “เกิดได้อย่างไร” “เขาจะเหมือนกับพี่ ๆ ไหม” “ทำไมเขาจึงไม่เหมือนกับเพื่อน ๆ” “เขาผิดปกติหรือเปล่า” ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นคนหมกมุ่นครุ่นคิด ฝันกลางวัน หรือมีท่าทีหงุดหงิดหวาดกลัว ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้ เพื่อที่จะได้คลายความสงสัย และเข้าใจธรรมชาติของตนเองมากขึ้น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วไม่ค่อยมีเหตุผลมากนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่กลั่นกรอง วัยรุ่นต้องการเวลาสัก 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่แปรปรวน

3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรี ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือทำทายกกฎเกณฑ์ของบ้าน ของโรงเรียน วัยรุ่นจึงต้องการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความอยากเป็นผู้ใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อ่อนอาวุโส

กว่า เหนือคนรับใช้ หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการอธิบายร่วมกันเป็นส่วนตัวกับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระ โดยพ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนที่วัยรุ่นคิดเห็นไม่ถูกต้อง

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความด้อยในเรื่องรูปร่าง การเงิน สภาพสังคมและครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น วัยรุ่นจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นจุดเด่น เรียกร้องความสนใจต่าง ๆ ฉะนั้นพ่อแม่ต้องช่วยให้วัยรุ่นสามารถดึงส่วนดีของเขาขึ้นมาทดแทน และให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ความไม่อยากแตกต่างจากกลุ่ม บางทีก็ผลักดันให้วัยรุ่นประพฤติตนนอกกลุ่มออกไปบ้าง การช่วยสนับสนุนชักจูงให้วัยรุ่นรู้จักเลือกกลุ่ม เป็นวิธีการที่ดีกว่าการตำหนิลงโทษ การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นพาเพื่อนมาทำกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากวัยรุ่น พ่อแม่จะมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของตนเองสู่วัยรุ่นได้โดยง่าย

5. ความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นออกมา การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเล่น การแข่งขันที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิด ก็จะช่วยขจัดเซซความอยากรู้ อยากลองในทางที่ผิดได้

6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม และอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ วัยรุ่นต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องการมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเรียนรู้การวางตนให้เหมาะสม กับเพศของตนเอง การเตรียมวัยรุ่นให้เข้าใจบทบาทในเพศของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศในสายตาของพ่อแม่ดีกว่าปิดกั้นการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นหนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่ แล้วเกิดความพลาดพลั้งโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

7. ไม่นั่นใจว่า “จะเป็นอย่างไร” “จะเป็นเหมือนใคร” “จะเป็นหญิงหรือชาย” วัยรุ่นจึงเหมือนอยู่ในทางสองแพร่งที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประสบการณ์ที่วัยรุ่นได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้วัยรุ่นหาเอกลักษณ์ได้เร็วขึ้นและผ่านปัญหาได้อย่างมีทิศทาง วัยรุ่นที่มีชีวิตระหกระเหิน ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี หรือมีครอบครัวไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่น สับสน และเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นต้องหาเอกลักษณ์ของตนเอง จากบุคคลที่วัยรุ่นชื่นชมซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอบายมุขนั่นเอง

๘ ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่พบบ่อยในวัยรุ่น

ปัญหาเรื่องเพศ วัยรุ่นมีความสนใจในเพศตรงข้าม เริ่มมีแฟนเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความรู้สึกทางเพศที่สูงขึ้นตามธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบายนารมณ์เพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศ และเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง จะต้องเรียนรู้ในท่าทีของการตอบสนองของเพศตรงข้าม หรือท่าทีการปฏิเสธ ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อน หรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เช่น พ่อแม่ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เล็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตัดใจจากสิ่งทีสนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวมากมายทั้งสภาพร่างกาย สภาพอารมณ์

ที่อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระมีความคิด
ความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมาก ได้เห็นและได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็นและ
ไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจน่าสนใจว่าการเรียนในห้องเรียน
จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่าง ๆ ที่เฝ้าฝันใจ
ทำให้ลดความสนใจในการเรียน แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใด ที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบ
และหัดยับยั้งใจตัวเอง ในความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่ม
นอกทางไป แต่ในที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหา
ที่พบปกติจะเปลี่ยนเป็นปัญหาการเรียนที่รุนแรงขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีปัญหา
การเรียนอย่างเรื้อรังมาก่อน เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดนบีบบังคับมาก หรือ
ถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง ทำให้ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดน
พ่อแม่ดุว่าในเรื่องการเรียนอยู่เป็นประจำ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีโอกาสหลงระเหิง
ไปกับสิ่งเฝ้าฝัน และไม่สนใจการเรียน ยิ่งไปกว่านั้นถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวน
กันหนีโรงเรียน ก็จะทำให้เกิดความเสียหายตามมา

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้อง
เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของ
การเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้างเนื่องจาก
วัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ไม่ชอบฟังเหตุผล
ของใคร ทิฐิ อวดดี แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จะไม่มีผลกระทบรุนแรงต่อ
การเรียนและการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามีก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น
ซึ่งการช่วยเหลือที่ถูกต้องของพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิดจะช่วยช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหา
ของตนเอง และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมในทางตรงกันข้าม
หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ ประกอบกับไม่ได้
ได้รับความเข้าใจ หรือการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด อาจนำไปสู่
ปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ปัญหา
บุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 2

แนวทางในการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข (แผนการอบรมเรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น)

แนวทางหรือวิธีการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุขนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. ผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด ต้องมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมและสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง นำมาสู่การยอมรับในพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น อีกทั้งยังเป็นการลดความวิตกกังวลของผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิดด้วย

สำหรับสิ่งที่วัยรุ่นไม่ชอบ และผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด ควรลดลงได้แก่

- การจู้จี้ ขี้บ่น จุกจิก
- การจับผิด
- การพูดถึงความผิดเก่าๆ
- การไม่ฟังเหตุผล
- การบังคับตรงๆ
- การลงโทษรุนแรง
- การประจานความผิดต่อหน้าคนอื่นให้อับอาย

การที่ผู้ใหญ่หรือผู้ใกล้ชิดจะยอมรับวัยรุ่นได้นั้น ควรเปิดใจกว้าง ยอมรับความคิดและมุมมองของวัยรุ่น ซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่หรือผู้ใกล้ชิด ความเข้าใจที่จะทำให้ผู้ใหญ่หรือผู้ใกล้ชิดมีความยืดหยุ่น และประนีประนอมในการปฏิสัมพันธ์กับวัยรุ่นมากขึ้น

ลองมาดูตัวอย่างความแตกต่างในมุมมองของวัยรุ่นและผู้ใหญ่
ต่อไปนี้

มุมมองวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่
● พ่อแม่ไม่เข้าใจเราเลย	● วัยรุ่นชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่เห็นใจพ่อแม่/ผู้ใหญ่
● พ่อแม่/ผู้ใหญ่จะเอาแต่บ่น น่าเบื่อ จะตาย	● วัยรุ่นไม่ค่อยเชื่อฟังที่แม่/ผู้ใหญ่บอกเลย ทั้งๆ ที่แม่/ผู้ใหญ่พยายามบอกหลายครั้งแล้ว
● พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ คนรุ่นนี้เขาไม่คิดกันอย่างนี้แล้ว	● วัยรุ่นสมัยนี้ กล้าเกินไป น่ากลัวอันตราย
● พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่จะชอบก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวเกินไป (เราโตแล้วนะ)	● วัยรุ่นอ่อนต่อโลก ไม่รู้หรือว่าสังคมสมัยนี้มันอันตรายยังไง
● พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ชอบควบคุม สั่งให้ทำโน่นนี่อยู่เรื่อย	● วัยรุ่นรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ ขึ้นป्ल่อยตามสบายจะเสียคน
● คุยกับพ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่แล้วไม่เห็นสนุกเหมือนอยู่กับเพื่อน	● วัยรุ่นเห็นเพื่อนสำคัญกว่าพ่อแม่

2. ผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครองต้องรู้จักเพื่อนของวัยรุ่น

จะช่วยให้ได้ข้อมูลบางอย่างจากเพื่อนของวัยรุ่น ทำให้เข้าใจความคิดของวัยรุ่นทั้งกลุ่ม อีกทั้งอาจให้เพื่อนช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ หรือชักชวนไปในทางที่ดีได้

3. พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์นั้นๆ เท่านั้น

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ควรพยายามหลีกเลี่ยงการถกเถียงกับวัยรุ่นในเรื่องไร้สาระ ที่เกิดจากการสร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่สมเหตุผล เช่น

การไว้ผมยาว การสวมกางเกงยีนส์ขาดๆ ปะๆ เป็นการจู้จี้พุดถากถาง จะเป็นการ บั่นทอนสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด จนทำให้ วัยรุ่นยิ่งทำตัวห่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิดไป ดังนั้นจึงควรสร้างกฎเกณฑ์ กับเรื่องที่สำคัญจริงๆ เท่านั้น

กรณีที่วัยรุ่นและผู้ใหญ่ มีความคิดเห็นต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ขัดแย้ง กัน ควรใช้วิธีการประนีประนอม โดยใช้ทักษะการสื่อสารทางบวก มากกว่าการ ไม่รับฟัง และใช้วิธีการบังคับ ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นยังต่อต้านผู้ใหญ่มากขึ้น

4. รับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนใจเสมอ

วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นความเจ็บปวดมาก จากการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูไม่รับฟังความคิดเห็น เช่น การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู สนใจ แต่ในสิ่งที่กระทำอยู่ เมื่อวัยรุ่นต้องการพูดคุยด้วย เป็นการปิดกั้นโอกาสในการ สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นต้องการตอบสนองที่กระตือรือร้นจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ของวัยรุ่นเป็นที่สุด ดังนั้นทางที่ดีที่สุดคือควรรับฟัง ความคิดเห็นของวัยรุ่นทุกครั้งที่เขาพูด

5. จงใช้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักที่จะแยกความฝันออกจากความจริง และสามารถ พัฒนาเป็นคนที่พึ่งตนเองได้ การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู สามารถติดตามการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น เป็นการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำไปสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษากับวัยรุ่น

6. ปลอ่ยให้วัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนเองได้บ้าง

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรปลอ่ยให้วัยรุ่นได้กำหนด แผนในชีวิตของเขาบ้าง เพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ และปรับแผนด้วยตนเอง โดยที่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรเรียนรู้และยอมรับลักษณะที่แตกต่างระหว่าง วัยรุ่นแต่ละคนเพราะแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จงอย่านำเอาวัยรุ่นคนอื่นมาพูด เปรียบเทียบ

7. เคารพความคิดเห็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร

ไม่มีอะไรน่าขัดใจมากไปกว่าการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู รุกรานในเรื่องส่วนตัวของวัยรุ่น เช่น แอบฟังการพูดโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย สำรวจโต๊ะหรือลั่นซึก เป็นต้น การทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ จะทำให้วัยรุ่นไวใจและยิ่งเพิ่มโอกาสในการให้ความร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูมากขึ้น

8. จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของวัยรุ่น

บางครั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู อาจลืมหิวเอามาตรฐานของตนเองมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่น ทำให้ขาดความอดทนและไม่ให้อภัย โดยลืมนึกไปว่าวัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ชีวิตน้อยมาก การขาดความยั้งคิดอาจทำให้เขาผิดพลาดได้ ซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรให้อภัยและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แก้ตัวใหม่เมื่อทำผิดพลาด

9. อย่างกลัวการยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ทำผิดพลาดต้องกล้ายอมรับความคิด เพื่อแสดงให้วัยรุ่นเห็นว่าเป็นผู้ใหญ่ยุคประชาธิปไตย ไม่ใช่ชนกเผด็จการ เพราะจะทำให้วัยรุ่นไว้วางใจในตัวพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู และพร้อมที่จะยอมรับฟังความคิดเห็น ตลอดจนข้อเสนอแนะของพ่อแม่ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มากขึ้น

10. เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยอย่างจริงใจ

การชมเชยอย่างจริงใจ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มีความภาคภูมิใจในตัววัยรุ่น ซึ่งทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับนับถือมาก

11. จงหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียน

เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของวัยรุ่น แม้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยอย่างมากๆ ก็ตาม แต่จะทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยกับวัยรุ่นด้วยการพูดกันอย่างมีมิตรภาพ ร่วมอภิปรายถึงข้อผิดพลาดนั้นๆ ด้วยความอดกลั้นอย่าง

ที่สุด เพื่อแสดงความเคารพในการตัดสินใจของวัยรุ่น และเป็นการพัฒนาความ
แข็งแกร่งของบุคลิกภาพต่อไปในอนาคตได้

12. สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี แทนการตอกย้ำข้อบกพร่อง

ในกรณีที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม อาจถูกประทับตราว่า
เป็นนักเลงหรือเป็นไอ้ตัวยุ่งเพราะมีพฤติกรรมที่เกเร เมื่อถูกตำหนิบ่อยๆจะยิ่ง
ทำให้รู้สึกว่าคุณเป็นคนแบบนั้นจริงๆ เมื่อมีการตอกย้ำข้อบกพร่องยิ่งผลักดัน
ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อไป ฉะนั้นจึงควรเน้นพฤติกรรมที่ดีของวัยรุ่น บางที่
วัยรุ่นอาจตอบสนองความศรัทธาของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู โดยการ
ทำตัวเป็นคนดีก็ได้

13. จงทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่วัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นเกิดศรัทธาในตัวของคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู
เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการลอกเลียนแบบเพื่อนำไปเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว
ของตนเอง โดยระลึกไว้เสมอว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ต้องการให้
วัยรุ่นเติบโตเป็นคนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู จะเป็น
แบบอย่างให้วัยรุ่นเป็นตามที่ต้องการได้หรือไม่

14. สร้างสัมพันธ์ที่ดี

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรให้ความใกล้ชิด พุดคุยเป็น
กันเองให้วัยรุ่นกล้าเข้ามาปรึกษาพุดคุยด้วย พ่อแม่ควรให้ความรักแก่บุตรทุกคน
เท่าเทียมกัน ครู ผู้ดูแล ควรให้ความสนใจเด็กวัยรุ่นที่ดูแลเท่าเทียมกันทุกคน
ไม่เลือกปฏิบัติหรือให้ความสนใจเฉพาะบางคน เช่นสอนเฉพาะเด็กที่เก่ง
ที่หน้าตาดี

กล่าวโดยรวม วัยรุ่นเป็นวัยต่อระหว่างเด็กสู่หนุ่มสาว ที่มีการ
เปลี่ยนแปลงมากมายเห็นได้ชัด คือมีการหลั่งฮอร์โมนเพศมากขึ้น ก่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นผลให้วัยรุ่นสับสน ไม่มั่นใจในตนเอง ประกอบ
กับการที่เขาพยายามหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง ต้องการความเป็นอิสระอยาก
รู้อยากลอง แต่ความคิดและประสบการณ์ของเขายังน้อยนัก จึงทำให้บางครั้ง

วัยรุ่นอาจทำอะไรไม่เหมาะสม รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้นเมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู หนักใจเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่าเพิ่งด่วนลงโทษ โกรธ ประณามว่าเขาดีแล้ว ไม่รักดี ทัศนคติของปัญหาแล้วลองตอบสนองอย่างใจเย็นเป็นกันเอง รับฟังอย่างมีสติ แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ อย่าเพิ่งท้อแท้ พยายามหาคนกลางที่จะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู เข้าใจวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนขึ้น

ประเด็นสำคัญ หากผู้ใหญ่ผู้ใกล้ชิดต้องการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นทั้ง 2 ฝ่ายด้วยแล้ว ขอให้นึกถึงคำต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งถือเป็นหัวใจของความสำเร็จในการดูแลวัยรุ่น

- รัก
- เข้าใจ
- อบอุน
- ใส่ใจ
- ใช้เวลา
- มีขอบเขต
- ยุติธรรม
- ให้อิสระ

ใบความรู้ที่ 3

เรื่องเทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น (แผนการอบรมเรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น)

พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นส่วนใหญ่ คงจะเคยประสบปัญหาที่วัยรุ่นมีการสร้างโลกส่วนตัว ที่ปิด ๆ บัง ๆ ชอบคุยโทรศัพท์กับเพื่อนในความเป็นจริงแล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะไม่เป็นปัญหาเลย หาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ใกล้ชิดสามารถแสดงให้วัยรุ่น ทราบถึง ความรักและความเข้าใจได้

๘ ปัญหาการสื่อสาร

หลายครั้งที่ความขัดแย้ง การทะเลาะกัน ของพ่อแม่และลูก อาจารย์ ครู ผู้ดูแลนักเรียนเกิดขึ้น เพราะเมื่อมีเรื่องไม่พอในกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายมักจะใช้ อารมณ์ในการแก้ปัญหา ไม่พยายามรับฟัง หรือเข้าใจกัน ตามมาด้วยวิธีการพูดคุย หรือ การแสดงออกที่ไม่รับฟังกัน มุ่งตำหนิ หรือโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การด่าว่า การพูด ประชดประชัน ทำที่นี่ยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไป ทำให้ทั้งสองฝ่าย รู้สึกไม่ดีต่อกัน ซึ่งอาจจะยิ่งทำให้วัยรุ่นต่อต้านและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น

๘ วิธีการที่ได้ผล

ถ้าเราเพียงแต่ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเสียใหม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลมากกว่าคือการเปิดใจที่จะรับฟัง และเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน และเปลี่ยนคำพูด และท่าทีเป็นการพูดถึงความรู้สึก และความต้องการของตัวเองที่มีอีกฝ่ายหนึ่ง แทน จะทำให้สามารถเข้าใจ และหาทางที่จะประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้ ทำให้วัยรุ่นลดการต่อต้านและรับฟังผู้ใหญ่มากขึ้น

๔ เทคนิคการสื่อสาร

1. ภาษาท่าทาง บอกความในใจ

การสื่อสารกับวัยรุ่น นอกจากจะการใช้การพูดคุยแล้ว ยังสามารถสื่อสารกันโดยภาษาท่าทาง ได้แก่

การสบตา ทำให้การพูดคุยเข้าใจกันง่ายขึ้น และช่วยระงับอารมณ์ลงได้ด้วย

สีหน้า การสังเกต สีหน้า ของคู่สนทนา ทำให้ทราบว่า เขา/เธอ กำลังรู้สึกเช่นไร และสามารถเลือกใช้คำพูดได้อย่างเหมาะสม

ท่าทาง เช่น การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้ามา อาจแสดงถึงการยอมรับฟังและทำให้อีกฝ่ายหนึ่งอยากพูดคุยด้วย

การสัมผัส เป็นการถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจได้ดี เช่น การจับมือ โอบกอด

ระยะห่าง การพูดคุยจะได้ผลดีหากทั้ง 2 ฝ่ายอยู่ในระยะที่ใกล้ชิด เพราะสามารถสบสายตา หรือสัมผัสกันโดยไม่ต้องใช้เสียงดัง ให้เกิดอารมณ์มากขึ้น

2. การสื่อสารทางบวก

ในการสื่อสาร กับวัยรุ่นควรเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ควรให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกเหมือนถูกสั่ง

หรือถูกตำหนิ เช่น ควรพูดว่า “รูปดาราทันุสุสมก็สวยดีนะ แต่กลัวว่าหนูจะเหลือค่าขนมไม่พอนะจ๊ะ”

แทนการพูดว่า “เลิกซื้อรูปดาราราวกนี้เสียที เปลืองเงินเปล่า ๆ” ควรบอกสิ่งทีอยากให้เกิดขึ้น แทนการบอกให้วัยรุ่นทำอย่างนั้น อย่างนี้ เช่น

ควรพูดว่า “การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายเรากระฉับกระเฉง”

แทนการพูดว่า “หัดออกกำลังกายบ้างซิ”

บ่อยครั้งที่คำพูดและภาษาท่าทางลบ เช่น การทำหน้าบึ้งตึง เย็นชา พุดประชดประชัน หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่เสมอ จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี ไม่ได้การยอมรับ ส่งผลให้ทั้ง 2 ฝ่ายไม่สามารถพูดคุยกันดี ๆ ได้ นอกจากนี้ การถามและรับฟังความคิดเห็น ของอีกฝ่าย และการแสดงความชื่นชม และขอบคุณก็เป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสารด้วย

3. การสื่อสารเมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน

ในกรณีที่มีสถานการณ์ที่ความคิดเห็นไม่ตรงกัน จำเป็นต้องอาศัยวิธีการสื่อสาร เพื่อช่วยคลี่คลายความขัดแย้ง โดยการพูดถึงความรู้สึกของตนเอง พูดคุยกันด้วยเหตุผล ที่สำคัญคือ งดใช้อารมณ์บางครั้ง การจับเข้าคุยกัน จะช่วยให้บรรยากาศเคร่งเครียดสามารถคลี่คลายลงได้อย่างดี วิธีการแก้ไขความขัดแย้งกับวัยรุ่น ควรใช้วิธีการประนีประนอม หาข้อตกลงร่วมกันโดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

● กติกาเบื้องต้น

1. พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์ลงแล้ว
2. เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายหนึ่งต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตัวเองหรือโต้แย้ง

● เมื่อเป็นฝ่ายพูด

1. พูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างชัดเจน
2. บอกเล่าถึงความรู้สึกที่มีปัญหา
3. เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปทำได้
4. ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
5. แสวงหาทางออกร่วมกัน

● เมื่อเป็นผู้ฟัง

1. ฟังอย่างใส่ใจ ไม่ค่อยโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
2. หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่คลุมคาม ชมชู้

3. การถาม ทำได้ หากช่วยให้การพูดของอีกฝ่ายชัดเจนขึ้น
ว่าสิ่งที่ต้องการหรืออยากจะบอกคืออะไร

4. เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งตอบ ต้องตั้งใจฟัง

4. การสื่อสารเมื่ออีกฝ่ายกำลังอารมณ์ไม่ดี

การสื่อสารในภาวะที่อีกฝ่าย กำลังอารมณ์ไม่ดีนั้น นับเป็นเรื่องยาก เพราะเป็นสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่อการขยายความขัดแย้งให้รุนแรงมากขึ้น สิ่งที่ควรปฏิบัติก็คือ ควบคุมอารมณ์ตัวเอง ทำให้ใจเย็น ๆ พยายามสื่อสารให้อีกฝ่ายรู้ว่าเข้าใจและเห็นใจ หัดเป็นผู้ฟังที่ดี หากดูท่าทีว่าเขาจะไม่ยอมเลิกหงุดหงิดง่าย ๆ ทางที่ดีควรปล่อยให้เขาอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายเริ่มผ่อนคลายแล้วค่อยมาคุยกันใหม่



แผนการอบรม

เรื่อง หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

(ระยะเวลา 3 ชั่วโมง)

ประกอบด้วย

แผนการอบรมที่ 1 เรื่อง “เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การศึกษาในศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE”

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

แผนการอบรมที่ 2 เรื่อง ทักษะการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

แผนการอบรมที่ 1

เรื่อง “เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE”

(เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. มีเจตคติที่เหมาะสมต่อการให้การปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. มีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

สาระสำคัญ

การจะเป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่เพื่อนได้นั้น ต้องเริ่มต้นด้วยทัศนคติเชิงบวก ต่อตนเองและผู้อื่น มองเห็นคุณค่า และให้ความเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนอยากทำสิ่งที่ดีมีคุณค่าในตัวเอง และต้องการเป็นที่รักของคนอื่น แต่การที่คนบางคนแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตนเองและผู้อื่นนั้น อาจเป็นเพราะมีปัจจัยบางอย่างที่ผลักดันให้เขาเป็นเช่นนั้น การเปิดใจกว้างที่จะเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น และไม่ด่วนตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งการตระหนักในบทบาทและขอบเขตการช่วยเหลือของเพื่อนที่ปรึกษา จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถวางตัวเป็นกลาง ไม่มีอคติ สามารถช่วยเหลือเพื่อนตามบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่สร้างความทุกข์ใจให้แก่ตนเองด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน	อุปกรณ์
<p>1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้แกนนำดูภาพพฤติกรรมวัยรุ่นที่ละภาพในใบงาน 1 และสอบถามว่า</p> <p>1.1 ถ้าคนในภาพเป็นเพื่อนหรือคนใกล้ชิดคุณ คุณรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรจึงรู้สึกอย่างนั้น</p> <p>1.2 ความรู้สึกนั้นจะส่งผลต่อการช่วยเหลือหรือให้การปรึกษาอย่างไร</p> <p style="text-align: center;">หมายเหตุ แต่ละภาพควรสอบถามอย่างน้อย 2 - 3 คน โดยเลือกเด็กที่ลักษณะแตกต่างกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> ● วิทยากรรวบรวมคำตอบแล้วสรุปเรื่องเจตคติตามใบความรู้ที่ 1 <p>2. วิทยากรสอบถามแกนนำ 2 - 3 คน ว่า “เพราะอะไรจึงมาเป็นอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE” และสรุปเรื่องความสำคัญและบทบาทของเพื่อนที่ปรึกษาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 2</p>	<p>ใบงานที่ 1 ภาพพฤติกรรมวัยรุ่น</p> <p>ใบความรู้ที่ 1 เจตคติของการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน</p> <p>ใบความรู้ที่ 2 เรื่องความสำคัญและบทบาทของเพื่อนที่ปรึกษาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE</p>

ขั้นตอน	อุปกรณ์
<p>3. วิทยากรสุ่มถามแกนนำว่า “เวลาที่ทุกขี้ใจหรือไม่สบายใจคุณทำอะไร ใครเป็นบุคคลที่คุณอยากพูดคุยด้วย (ลักษณะคนแบบไหน) และได้ผลอย่างไร”</p> <ul style="list-style-type: none"> • วิทยากรสรุปคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 3 	<p>ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง “คุณสมบัตินักให้ การปรึกษา ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE”</p>
<p>4. วิทยากรแจกก้อนหินให้แกนนำคนละ 1 ก้อน จากนั้นเปิด “เพลงก้อนหินก้อนนั้น” โดยให้แกนนำกำก้อนหินพร้อมหลับตา แล้วจินตนาการตามเพลง หลังจบเพลง วิทยากรถามว่า ฟังเพลงแล้วรู้สึกอย่างไร คุณสัมผัสถึงอะไรในใจของคุณและคุณคิดอย่างไร สรุปตามใบความรู้ที่ 4</p>	<p>ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง “การดูแลจิตใจตนเองของอาสาสมัครแกนนำ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE”</p>

☞ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ

ใบงานที่ 1

ภาพพฤติกรรมวัยรุ่น



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง “เจตคติกับการให้การศึกษา”

ในยุคของสังคมข้อมูลข่าวสาร การรับสื่อข้อมูลทั้งทางภาพและทางเสียงอย่างรวดเร็ว และซ้ำๆ อาจทำให้หลายคนถูกครอบงำความคิดเห็นตามสื่อที่ได้รับ ด้วยเหตุนี้หลาย ๆ ครั้งที่ได้รับทราบข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่น เช่น ปิตถนนแข่งรถ วัยรุ่นติดเกมส์ เรื่องเพศในวัยรุ่น บุคคลมักสรุปเหมารวมว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัญหา และวัยรุ่นที่ทำพฤติกรรมเช่นนี้ เป็นพวกก่อปัญหาให้กับสังคม โดยลืมที่จะแยกแยะถึงที่มาของพฤติกรรม และผู้แสดงพฤติกรรมว่า มีอะไรเป็นสาเหตุและแรงจูงใจของการกระทำพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละบุคคลอาจมีสาเหตุและปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ กันไป ทำให้ขาดความเข้าใจต่อเรื่องที่เกิดขึ้น และแต่ละคนก็จะตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ ไปตามประสบการณ์หรือความเคยชิน ทำให้เกิดอคติขึ้นได้ง่าย

การรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ อย่างปราศจากอคติจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้ฟังหรือผู้รับรู้เรื่องราวไม่นำประสบการณ์ความเคยชินของตนเองไปตัดสินเรื่องราวของผู้อื่น แต่พร้อมรับฟังเหตุการณ์ตามความเป็นจริงว่า ผู้กระทำพฤติกรรมมีเหตุจูงใจอะไรให้ทำพฤติกรรม มีสภาพแวดล้อมรอบด้านเป็นเช่นไร จึงทำพฤติกรรมเช่นนี้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังเปิดใจพร้อมรับฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ซึ่งย่อมนำมาสู่ความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี ที่จะทำให้การช่วยเหลือประสบผลสำเร็จ

สรุป

1. ไม่รีบด่วนสรุป หรือตัดสินเรื่องราว/ปัญหา โดยใช้ความคิดและประสบการณ์เดิมของตนเอง
2. ควรศึกษาถึงสาเหตุ/แรงจูงใจของการกระทำ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น จะทำให้เข้าใจวัยรุ่นได้
3. เปิดใจรับฟังเรื่องราว โดยปราศจากอคติ ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร
4. ทำความเข้าใจปัญหารอบด้านและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับวัยรุ่น จะนำไปสู่การช่วยเหลือ และแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นได้

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง “ความสำคัญและบทบาทของเพื่อนที่ปรึกษา”

☞ ความสำคัญของการปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เมื่อวัยรุ่นมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ทุกคนมีวิถีคล้ายทุกซ์แตกต่างกัน เช่น การฟังเพลง เดินเล่น ดูหนัง เล่นเกมส์ สูดบุหรื ดืมเหล้า การคล้ายทุกซ์เหล่านี้เป็นการคล้ายอารมณ์ชั่วคราว ซึ่งบางวิธีก็ได้ผล แต่บางวิธีกลับเป็นโทษและสร้างปัญหามากขึ้น

บ่อยครั้งการคล้ายอารมณ์ดังกล่าว ก็ยังไม่สามารถแก้ความทุกซ์ใจได้วัยรุ่นจึงต้องการใครสักคนที่จะรับฟัง เข้าใจ ให้คำปลอบใจ หรือช่วยคิดแก้ไข ปัญหา ซึ่งเพื่อนก็คือคนที่วัยรุ่นจะคิดถึงมากที่สุด เพราะเป็นวัยเดียวกัน ที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน มีความเข้าใจกันมากกว่าผู้ใหญ่ที่มีช่องว่างระหว่างวัย แต่เพื่อนที่วัยรุ่นปรึกษานั้นบางคนก็อาจไม่ใช่เพื่อนที่ดี อาจให้คำแนะนำหรือชักจูงให้แก้ไขปัญหาในทางที่ผิดและเป็นอันตราย หากวัยรุ่นมีเพื่อนที่ดี คือเพื่อนที่สามารถให้คำปรึกษาและเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดี มีความปรารถนาดี และมีจิตอาสาพร้อมจะรับฟัง ให้ความเข้าใจ ให้คำแนะนำในทางที่ถูก เป็นประโยชน์ และช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่เขาช่วยเหลือได้ และหากช่วยเหลือไม่ได้ก็สามารถให้ข้อมูลบุคคล แหล่งช่วยเหลือ หรือพร้อมจะเป็นตัวกลางให้เพื่อนสามารถปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้

ในขณะที่วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ยังไม่รู้เท่าทันสังคมนอบข้าง อาสาสมัคร/แกนนำ TO BE NUMBER ONE จึงเป็นคำตอบหนึ่งที่สามารถเข้าถึงเข้าใจวัยรุ่น และช่วยให้เพื่อนวัยรุ่น ก้าวข้ามปัญหาในชีวิตได้ อย่างไม่หลงทิศหลงทาง

๘ บทบาทการเป็นที่ปรึกษาของอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

1. มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนโดยมีความรู้สึกที่ดี ไม่ดูถูกวิพากษ์วิจารณ์เขา
2. มองว่าทุกคนย่อมมีความแตกต่างกัน มีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง ไม่มีใครพร้อมทุกอย่างและไม่มีใครอยากเกิดมารู้สึกด้อย แย่ ในสายตาคนอื่น
3. ยอมรับเพื่อนอย่างไม่มีเงื่อนไข
4. มีความสัมพันธ์ที่ดี ด้วยการพูดจาดี แสดงออกว่าห่วงใย
5. ยินดีรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่ขัดแย้งหรือต่อต้าน
6. มองว่าการมีพฤติกรรมต่างจากเดิม อาจเนื่องมาจากกำลังประสบปัญหาบางอย่างภายในใจ
7. ร่วมกันประเมินและวิเคราะห์ว่าปัญหานั้นรุนแรงมากน้อยเพียงใด
8. ถ้าเป็นปัญหาที่พอจัดการได้ด้วยตนเอง ก็ค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสม
9. ถ้าเป็นปัญหาที่รุนแรง ควรขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

๘ แนวปฏิบัติการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน

- ให้การต้อนรับ
 - อบอุน จริงใจ
 - สนทนาเรื่องทั่วไป
 - ท่าทางเป็นมิตร สนใจ
 - ยอมรับบุคคลที่มาหา
 - เป็นธรรมชาติ
 - ให้ความใส่ใจ
 - คำพูดชวนให้อยากคุยด้วย
- การตั้งคำถาม
 - เอื้อให้อยากเล่าเรื่อง

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง “คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE”

๘ บุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดี

ลักษณะของบุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดี จะทำให้กระบวนการให้การปรึกษาประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังต่อไปนี้

- รู้จักและยอมรับตนเอง
- อุดหนุน ใจเย็น
- สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น
- จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- มีท่าทีที่เป็นมิตร
- มองโลกในแง่ดี
- ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ช่างสังเกต
- ใช้คำพูดที่เหมาะสม
- รู้จักใช้อารมณ์ขัน
- เป็นผู้รับฟังที่ดี
- ช่วยแก้ปัญหา

การที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเฉพาะเพียงอย่างเดียว แต่หากเป็นผู้ที่ฝึกฝน ค้นคว้าและหาความรู้อยู่เสมอ จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง “การดูแลจิตใจตนเองของอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE”

เนื้อเพลง “ก่อนหันก่อนนั้น”



เคยมีใครสักคนได้บอกฉันมา
ว่าเวลาใครมาทำกับเราให้เจ็บซ้ำใจ
ลองไปเก็บก้อนหินขึ้นมาสักอัน
ถือนั่นอยู่อย่างนั้นและบีบมันไว้



บีบให้แรงจนสุดแรง ให้มือทั้งมือมันเริ่มลั่น
ใครคนนั้นยิ้มให้ฉัน ถามว่าเจ็บมือใช่ไหม

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง
ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง

ใครมาทำกับเธอให้เจ็บหัวใจ
ก็แค่ให้ก้อนหินก้อนนั้นให้เธอรับมา
เพียงเธอจับมันโยนให้ไกลสายตา
หรือเธอปรารถนาจะเก็บมันไว้



หากยิ่งยอมยิ่งแบกไป หัวใจของเธอก็ต้องลั่น
หากยังทำตัวแบบนั้น ถามว่าปวดใจใช่ไหม



ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง
ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง



ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง
ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอรับไว้เอง



๘ บทสรุปสำหรับวิทยากร

“ก้อนหิน” เปรียบเสมือนปัญหาในชีวิตของคนเรา

ความทุกข์ใจส่วนใหญ่ นั้น หากพิจารณาให้ถ่องแท้จะพบว่าไม่มีใครมาทำร้ายเรา หรือทำให้เราทุกข์ใจได้มากเท่ากับตัวเราที่เลือกเองว่าจะคิดและเก็บความทุกข์มาใส่ตัวเอง แบบไม่ยอมปล่อยวางมากนักน้อยเพียงใด เช่น เราชักใครสักคนก็เฝ้าแต่คิดว่าทำไมเขาไม่รักเราตอบ ทั้งที่ความจริงแล้ว คนที่เรารักอาจไม่จำเป็นต้องรักเราตอบก็ได้ บางคนประสบความสำเร็จมากมาย แต่พอทำอะไรไม่สำเร็จสักเรื่อง ก็คิดโทษตนเองว่าล้มเหลว เป็นคนไม่ได้ความ เลยพาลกลัวที่จะทำอะไรต่อไป ทั้งที่ความจริงแล้ว คนที่ลงมือทำอะไรแรกๆ ก็อาจมีโอกาสมิติดพลาด หรือไม่สำเร็จได้ทั้งนั้น การไม่สำเร็จแต่ละครั้งจึงไม่ใช่เป็นการล้มเหลว แต่เป็นบทเรียนหรือประสบการณ์ให้เราได้เรียนรู้ไม่ให้ผิดพลาดซ้ำในครั้งต่อไป

การจะเป็นผู้ให้การศึกษาเพื่อนได้นั้น อาสาสมัคร/แกนนำ TO BE NUMBER ONE จะต้องรู้จักปล่อยวางก้อนหิน หรือปัญหาของตนเองก่อนจึงจะช่วยเพื่อนได้ การปล่อยวางนั้นด้วยการหมั่นพิจารณาว่าความทุกข์ใจของเรา

นั้นเกิดจากเรากำลังคิด หรือเก็บปัญหามาใส่ตัวหรือไม่ เมื่อรู้แล้วก็ปรับความคิด หรือสามารถปล่อยวางวิธีคิดที่เป็นทุกข์ได้อย่างรวดเร็วขึ้น

การช่วยเหลือเพื่อนก็เช่นกัน ขณะที่ให้การปรึกษาเพื่อนนั้น เพื่อนได้นำก้อนหินหรือปัญหาของเขาเข้ามาอยู่ในมือเราชั่วคราว เราก็เพียงแต่รับฟัง ช่วยให้เพื่อนมองเห็นว่าเพื่อนกำลังแบกก้อนหินหรือปัญหาของเขาไว้อย่างไร และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน แล้วเราก็คืนก้อนหินก้อนนั้นให้แก่เพื่อนไป เพราะสุดท้ายแล้วผู้ที่แบกปัญหาหรือวางก้อนหินนั้นลง คือผู้เป็นเจ้าของปัญหา เราต้องระลึกว่าขณะที่เราช่วยเหลือเพื่อน เราจะไม่สร้างทุกข์ให้ตนเองด้วยการแบกปัญหาของเพื่อนมาเป็นปัญหาของเราเสียเอง

ความสำเร็จของการเป็นเพื่อนที่ปรึกษานั้น คือ เราได้ให้ความหวังดี และได้ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่เราจะทำได้ ก็เท่ากับเราได้ทำหน้าที่ในส่วนของเราอย่างสำเร็จแล้ว ส่วนผลต่อจากนั้น ปัญหานั้นอาจแก้ไขได้หรือไม่ได้ เป็นหน้าที่หรือการลงมือทำของเจ้าของปัญหา เพราะก้อนหินของใครก็เป็นเรื่องของคนนั้นว่าเขาเลือกที่จะวางก้อนหินนั้นลง หรือเก็บหินนั้น ปีบก้อนหินให้แน่นจนทำร้ายตัวเอง ต่อไป

แผนการอบรมที่ 2

เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

(เวลา 1.5 ชั่วโมง)

๘ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้ความเข้าใจในทักษะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. สามารถใช้ทักษะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนได้

๘สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจ เบื้องต้นแบบวัยรุ่นช่วยเหลือและให้คำแนะนำกันเอง ด้วยรูปแบบที่ไม่เป็นทางการและมีความเป็นธรรมชาติ ทักษะที่สำคัญได้แก่ ทักษะการฟัง การถาม การให้คำแนะนำ และการให้กำลังใจ

เพื่อนที่ปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่ดี มีความปรารถนาดี พร้อมจะรับฟัง แนะนำเพื่อนในทางที่ถูกต้อง และให้การช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่ตนเองสามารถช่วยเหลือได้ หากช่วยเหลือไม่ได้ก็เป็นสื่อกลางให้เพื่อนได้ปรึกษาผู้ใหญ่ หรือหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ต่อไป

๘ กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นตอน	อุปกรณ์
1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยสุ่มถาม “ประสบการณ์ที่เพื่อนเคยขอความช่วยเหลือ/คำแนะนำเป็นเรื่องอะไรและช่วยอย่างไร” วิทยากรรวบรวมคำตอบ และสรุปว่าการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นสิ่งที่ทำโดยธรรมชาติได้อยู่แล้ว	

ขั้นตอน	อุปกรณ์
<p>2. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำ กลุ่มละ 5-6 คน เปิดเพลง “คนไม่น่าสงสาร” ให้ฟัง และให้อภิปรายตามใบงานที่ 1 และสรุปตามใบความรู้ที่ 1 เรื่องทักษะการฟังและการสรุปความ</p> <p>3. วิทยากรอ่านเรื่องของนิชา ตามใบงานที่ 2 ให้วิทยากรผู้ช่วย/แกนนำสวมบทบาทสมมติเป็นนิชา จากนั้นให้แกนนำถามคำถามนิชา คนละ 1 คำถาม เพื่อให้เข้าใจปัญหาของนิชา โดยไม่ต้องให้คำแนะนำใด ๆ วิทยากรรวบรวมคำถามทั้งหมด เขียนลงในคลิปชาร์ตหรือสไลด์ ให้แกนนำร่วมวิเคราะห์คำถามและคำตอบที่ได้ วิทยากรสรุปเพิ่มเติมเรื่องทักษะการถาม และแนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่างๆ ตามใบความรู้ที่ 2</p> <p>4. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 5 - 6 คน แจกใบงาน 3 เพื่อฝึกปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบ เพื่อนช่วยเพื่อน</p> <p>5. วิทยากรสุ่มสาธิต 2 - 3 กลุ่ม สรุปและให้คำแนะนำเพิ่มเติมการฝึกปฏิบัติ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ใบงานที่ 1 ● เพลง “คนไม่น่าสงสาร” ● ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษาในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE : ทักษะการฟัง ● ใบงานที่ 2 บทบาทสมมติเรื่องของนิชา ● กระดาษคลิปชาร์ต หรือสไลด์ ● ปากกา ● ใบความรู้ที่ 2 ทักษะการถามและแนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่างๆ <p>ใบงานที่ 3 กรณีศึกษา</p>

☞ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ

ใบงานที่ 1

ทักษะการฟัง

๑ คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 5 - 6 คน
2. เปิดเพลง “คนไม่น่าสงสาร” ให้ฟัง
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการฟังเพลง ใน 2 ประเด็น

คือ

- 3.1 เนื้อหาในเพลง
- 3.2 เพลงสื่ออารมณ์อะไร
4. แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนนำเสนอผลการอภิปรายในกลุ่มย่อย

๑ เนื้อหาในเพลง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๑ เพลงสื่ออารมณ์อะไร

.....

.....

.....

.....

.....

เนื้อเพลง “คนไม่น่าสงสาร”



ผิดไหม ที่ไม่เคยเรียกร้องอะไร
ผิดไหม ที่ไม่เคยขอร้องให้เธอ
มารักมาเห็นใจ เหมือนที่ใครใครเค้าทำ
ก็ชิน กับการต้องส่ง ยิ้มให้เธอ
ก็ชิน กับการจะบอกไม่เป็นไร
ทั้งที่บางทีในหัวใจ ฉันก็มีน้ำตา
ในสายตาของเธอฉันเป็นคนที่เข้มแข็ง
ยังแข็งแรง อยู่ได้โดยไม่ต้องมีใคร
เป็นคนไม่น่าสงสาร เป็นคนเข้าอกเข้าใจ
คงไม่เป็นไรถ้าไม่มีเธอ
แต่คนไม่น่าสงสารคนหนึ่ง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
รู้ไม่น่าสงสารสักเท่าไร อยากจะร้องให้
ก็ต้องยิ้มให้ ไม่รู้ร้องยังไง
คนไม่น่าสงสารคนหนึ่ง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
เพราะไม่เคยยอมรับว่าหัวใจ
ทั้งอ่อนแอและอ่อนไหว ก็เท่านั้นเอง
พึงรู้ว่าการที่ต้องซื้อตรงกับใจ
ความคิดและความรู้สึกนั้นสำคัญ
ฉันหวังว่าไม่หายไป
ในสายตาของเธอฉันเป็นคนที่เข้มแข็ง
ยังแข็งแรง อยู่ได้โดยไม่ต้องมีใคร
เป็นคนไม่น่าสงสาร เป็นคนเข้าอกเข้าใจ
คงไม่เป็นไรถ้าไม่มีเธอ
แต่คนไม่น่าสงสารคนหนึ่ง ที่เธอไม่เคยคิดถึง



รู้ไม่น่าสงสารสักเท่าไร อยากจะร้องให้
ก็ต้องยืมให้ ไม่รู้ร้องยังง
คนไม่น่าสงสารคนนึง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
เพราะไม่เคยยอมรับว่าหัวใจ
ทั้งอ่อนแอและอ่อนไหว
ฉันอ่อนแอและอ่อนไหว แต่เธอไม่เคยรู้เลย



ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษา ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE : ทักษะการฟัง

การเป็นที่ปรึกษาเพื่อนให้มีประสิทธิภาพนั้น นอกจากทัศนคติเชิงบวก ต่อการช่วยเหลือผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีเจตคติเชิงบวกต่อเพื่อน และมีทักษะ ในการปรึกษา

ทักษะการปรึกษาเบื้องต้นของเพื่อนที่ปรึกษาสามารถฝึกฝนได้อย่าง ไม่ยากนัก ได้แก่ การฟัง การถาม การให้คำแนะนำ และการให้กำลังใจ

๘ ทักษะการฟัง

การฟัง หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษารับฟังความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในปัญหาของผู้รับการปรึกษา ในขณะที่ให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เป็นปัญหาและได้เรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจในสิ่งที่ เป็นปัญหา ยอมรับ และแยกแยะความรู้สึกทั้งบวกและลบของตนเอง รวมทั้งมีการ ใช้ศักยภาพตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษา สามารถจับประเด็นสำคัญในปัญหาของ ผู้รับการปรึกษา และแกะรอยตามปัญหาของผู้รับการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจใน ปัญหาตรงกัน

แนวทางการใช้การฟัง

การฟังถือว่าเป็นการรักษา เป็นการฟังแบบ two way communication คือ ลักษณะการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) คือ ตั้งใจฟังต่อเนื้อหา สาร และอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมา

การฟังอย่างใส่ใจ หรือ (LADDER) หมายถึง

L = LOOK มองประสานสายตา ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในปัญหาของผู้รับการปรึกษา

A = ASK ซักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหา และแกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา

D = DON'T INTERRUPT ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าในกรณีผู้รับการปรึกษาพูดมากและวกวน ใช้การสรุปประเด็นปัญหาเป็นช่วงๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ

D = DON'T CHANGE THE SUBJECT ไม่เปลี่ยนเรื่อง ให้แกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษาไปแต่ละประเด็น ไม่เปลี่ยนเรื่องไปมา

E = EMOTION ใส่ใจการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ทั้ง Verbal และ nonverbal

R = RESPONSE แสดงสีหน้า ท่าทางตอบสนอง

สรุปง่ายๆ คือ ต้องฟังด้วยหู ด้วยตา และด้วยใจ นั่นคือ

- ฟังด้วยหู สามารถจับประเด็นเรื่องราวสำคัญในปัญหานั้นๆ ได้
- ฟังด้วยตา สังเกตอาการกิริยาของผู้พูด ว่ามีท่าทีและการแสดงออกอย่างไรในขณะที่พูด
- ฟังด้วยใจ สามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูดว่ารู้สึกต่อเรื่องราวนั้นๆ อย่างไร

ใบงานที่ 2

เรื่องของ นิชา

☞ คำชี้แจง

1. วิทยากรอ่านเรื่องของนิชาให้แก่นำฟัง โดยให้วิทยากรผู้ช่วย หรือ แก่นนำสวมบทบาทเป็นนิชา
2. ให้แก่นำถามคำถามนิชาคนละ 1 คำถาม เพื่อให้เข้าใจปัญหาของนิชา โดยให้มีผู้รวบรวมคำถามเขียนในคลิปชาร์ต
3. วิทยากรให้แก่นำร่วมวิเคราะห์ลักษณะคำถามที่ได้เป็น คำถามปิด คำถามเปิด หรือคำถามนำ หรือ คำถามที่แสดงว่าผู้ถามคิดอะไรอยู่ในใจ
4. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม และบรรยายทักษะการถาม ตามใบความรู้ที่ 2

☞ เรื่องของนิชา

นิชา.....วิ่งกระหืดกระหอบมาเข้าชั้นเรียนในตอนเช้าแทบทุกวัน ครูและเพื่อนๆ ต่างเอือมระอากับการมาโรงเรียนสายและเข้าห้องเรียนช้าของนิชา

“นิชา.....เมื่อไหร่เธอจะปรับปรุงตัวซะที เทอมนี้เธอมาสายจนคะแนนความประพฤติถูกตัดเกือบหมดแล้วนะ”

ครูสุชาติพูดอย่างโมโหกับนิชา เมื่อนิชาวิ่งเข้ามาในห้องขณะที่ครูสุชาติกำลังขานชื่อนักเรียน

นิชา “.....”เสียบ.....ไม่พูด.....

และเดินก้มหน้าไปนั่งที่โต๊ะ ท่ามกลางสายตาดำหนิหลาย ๆ คู่ของเพื่อนในห้องเรียน

“แ่ยจ้งเลยเนอะ.....ครูสุชาติเลยอารมณ์เสียแต่เช้า”

“พวกเรา.....เลยช่วยไปด้วย”

“ทำไม.....นิษาแย่แบบนี้ละ ?”

.....

“เฮ้ ๆ ๆเจียบ ๆ กันหน่อย.....ทุกคนนำรายงานมาส่งด้วย”

ครูสุชาติบอกกับนักเรียนในห้อง

“เอ๊ะ ! หายไปไหน 1 เล่ม” ครูสุชาติพูดขึ้น.....หลังจากตรวจรายงาน
ของนักเรียนที่มาส่ง

“นิษา.....เธ่ออีกแล้วนะ ทำไมทำตัวแบบนี้ พรุ่งนี้ครูจะตรวจรายงาน
ของพวกเธอทุกคน และจำไว้ว่าคนบางคนเราไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง” ครูสุชาติ
สั่งงานและออกจากห้องเรียนไป

เพื่อน ๆ ในห้องต่างมองนิษาด้วยสายตาตำหนิและโกรธที่นิษาทำให้ครู
สุชาติไม่พอใจ

หมายเหตุ ผู้สวมบทบาทสมมติจินตนาการว่าตนเองเป็นนิษา และมีปัญหาจาก
สาเหตุอะไร ตอบคำถามตามความรู้สึกและเรื่องราวที่จินตนาการไว้

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง ทักษะการถาม และแนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่างๆ

☞ ทักษะการถาม

การถาม เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น ตลอดจนผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาคิดคำนึงเข้าใจปัญหาของตนเอง

คำถาม แบ่งเป็น 2 ชนิด

1. **คำถามปิด** เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะ หรือถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ตอบเพียงแต่เลือกทิศทางใดทิศทางหนึ่งเท่านั้น เช่น มีคำถามให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือลักษณะคำถามที่เป็นคำถามให้ผู้ตอบตอบเพียงสั้นๆ เช่น

“คอยนานไหมคะ”

หรือเป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น

“คุณคิดจะบอกหรือไม่บอกผลการสอบกับคุณพ่อคุณแม่”

“คุณอายุ เท่าไหร่”

“บ้านอยู่จังหวัดอะไร”

แนวทางการใช้คำถามปิด คือ

1. เมื่อต้องการคำถามเฉพาะที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน
3. เมื่อต้องการให้เกิดการตัดสินใจ เช่น “ปัญหาเรื่องนี้เป็นปัญหาเร่งด่วนสำหรับคุณหรือไม่”

2. คำถามเปิด เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบตอบได้อย่างอิสระ ทำให้ได้ข้อมูลรายละเอียดของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น คำถามเปิดช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสพูดถึง ความคิด ความรู้สึก และได้ระบายสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง คำถามเปิดจะมีลักษณะของคำถามที่ใช้คำว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร” เช่น

“เพราะอะไรคุณจึงคิดว่า เพื่อนชอบคุณ”

“คุณคิดจะทำอย่างไรให้ผลการเรียนดีขึ้น”

แนวทางการใช้คำถามเปิด

1. เมื่อต้องการทราบข้อมูล หรือเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ชัดเจนขึ้น
2. เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดอย่างอิสระในเรื่องราว/ปัญหาของเขา
3. เพื่อติดตามเรื่องในเชิงลำดับเหตุการณ์ และปฏิสัมพันธ์
4. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วมในการสนทนา และสำรวจตนเองในการให้การปรึกษา

การถามที่เหมาะสม มีลักษณะดังนี้

- การถามที่ไม่ตำหนิ ไม่ว่าจะเป็คำพูด น้ำเสียงและท่าที
- หลีกเลืงการใช้คำถามว่า “ทำไม” ควรใช้ “เพราะอะไร” “อย่างไร”
 - การถามเพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ตอบ
 - การถามเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ตอบได้คิด ได้ทบทวน ได้ไตร่ตรอง
 - ในกรณีที่ต้องการให้เกิดการตัดสินใจหรือเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน อาจใช้คำถามปิดที่ให้คำตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ แต่ไม่ควรใช้คำถามปิดบ่อยเกินไป
 - ควรใช้คำถามเปิดเพื่อให้ตอบได้อย่างอิสระและทำให้ทราบข้อมูล ความคิด ความรู้สึกของผู้พูด

☞ แนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่าง ๆ

ปัญหาทางสุขภาพจิตและการปรับตัว ที่มักพบในวัยรุ่น ได้แก่

1. ปัญหาการเรียน
2. ปัญหาพฤติกรรม
3. ปัญหาทางเพศ
4. ปัญหาอารมณ์และจิตใจ

ปัญหาการเรียน

เป็นปัญหาที่แสดงออกได้หลายรูปแบบ ลักษณะปัญหาเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนโดยเฉพาะ หรือเป็นอาการที่แสดงออกทางพฤติกรรมลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- ผลการเรียนต่ำ สอบตก บกพร่องในการเรียนรู้บางวิชา
- ไม่ตั้งใจ ไม่สนใจเรียน เล่น พุดคุยในชั้นเรียน
- เบื่อหน่าย นิ่งหลับ ไม่มีสมาธิ ความสนใจสั้น เหม่อลอย
- ทำงานช้า ไม่ทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาการเรียน

1. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนโดยไม่ตำหนิ เปรียบเทียบกับคนอื่น ให้โอกาส ให้กำลังใจและยอมรับ
2. หาสาเหตุแล้วแก้ไขปัญหาที่เป็นสาเหตุเบื้องต้น เท่าที่จะแก้ไขได้
3. มองด้านที่ดีหรือสิ่งที่ดีในตัวเพื่อน เช่น กีฬา ดนตรี การเข้าสังคมเก่ง สนับสนุนให้ทำในสิ่งที่ถนัด
4. เรียนหรือสอนเสริมในบางวิชาที่เพื่อนเรียนอ่อน
5. ส่งต่อปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะวิชาชีพ เมื่อ
 - ไม่แน่ใจว่าการที่เรียนไม่ดีนั้นเกิดจากสาเหตุอะไร
 - กรณีปัญหายุ่งยากซับซ้อน หรือให้คำแนะนำช่วยเหลือแล้ว

ไม่ดีขึ้น

ปัญหาพฤติกรรม

ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่มีเพื่อน (มีพฤติกรรมที่เพื่อนไม่ชอบ) ไม่สามารถเข้ากลุ่ม พูดคุย เล่น ร่วมกิจกรรมกับเพื่อน

- พฤติกรรม กิริยามารยาท ท่าทางการแสดงออก การใช้ภาษาไม่สุภาพ
- ก่อวุ่น คุยเสียงดังในห้องเรียน ขวนทะเลาะ โต้เถียง ไม่เชื่อฟัง ต่อต้าน
- ทำผิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน (การแต่งกาย ทรงผม ใช้สิ่งของเครื่องใช้เครื่องประดับ)
- พูดโกหก สร้างเรื่องที่ไม่เป็นความจริง
- เล่นการพนัน
- หนีโรงเรียน เทียวเตร่ตามศูนย์การค้า จับกลุ่ม มั่วสุม เข้าแหล่งอบายมุข สถานเริงรมย์

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาพฤติกรรม

1. ให้การยอมรับเพื่อน มีท่าทีที่เป็นมิตร ไม่ปฏิเสธหรือไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรง
2. สังเกตพฤติกรรมของเพื่อน และมีส่วนในการดูแล/ตักเตือนเพื่อน และชักจูงให้เพื่อนหลีกเลี่ยงการทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
3. พูดคุยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แสดงถึงความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ
4. เสนอแนะ กระตุ้นหรือชักชวนทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเบี่ยงเบนอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำที่ไม่เหมาะสม
5. อาย่า้วยุแหย่บ่อย ๆ เพราะอาจจะกระตุ้นให้เขาไม่โง่งาย
6. ชมเมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมที่ดีหรือเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
7. ทำตัวเป็นแบบอย่างในการกระทำและการแสดงออกโดยไม่ใช้อารมณ์ และความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ปัญหาทางเพศ

- ชู้สาว
- สำส่อนทางเพศ
- การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
- พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาทางเพศ

1. การให้ข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศแก่วัยรุ่น เพื่อให้ได้กมมีการเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในช่วงวัยรุ่นนี้ การให้ความรู้เรื่องเพศควรมีเนื้อหาครอบคลุมอย่างกว้างขวาง ตั้งแต่เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การวางตัวให้เหมาะสม ธรรมชาติของชายและหญิง การมีเพื่อนต่างเพศอย่างถูกต้อง และการรู้จักระมัดระวังตนในการมีเพื่อนต่างเพศ การรู้จักเลือกคบเพื่อน การรู้จักเลือกคู่ครอง การเตรียมตัวเพื่อการมีครอบครัว การคุมกำเนิด และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศต่าง ๆ

2. ชักชวนหรือแนะนำให้เพื่อนทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ

3. ชักชวนให้คิดถึงผลเสียต่อตนเอง หากขาดการยับยั้งชั่งใจ

4. แนะนำว่าหากอยู่ในสถานการณ์ที่ยากเกินความควบคุมตนเอง ให้หลีกเลี่ยงออกมาทันที

5. สนใจ เอาใจใส่ ด้วยการซักถามทุกข์สุขจากเพื่อน กรณีทราบว่ามีเพื่อนบางคนอยู่ในสภาพครอบครัวที่ไม่อบอุ่น ขาดความรักมาตั้งแต่เด็ก

6. ส่งเสริมให้เพื่อนทั้งชายและหญิง มีกิจกรรมร่วมกันในเรื่องการเรียนรู้บทบาท หน้าที่ความรับผิดชอบ การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตนเองทัศนคติที่ดีต่อเพศตรงข้าม การให้เกียรติเห็นคุณค่าของเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกรับสื่อที่เหมาะสม

ปัญหาอารมณ์และจิตใจ

- โหมโง่งาย ฉุนเฉียว เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
- ไม่กล้าแสดงออก ไม่มั่นใจ ซ้ำๆ เฝ้ายบขริ้ม

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาอารมณ์และจิตใจ

1. ทำความรู้จักและเข้าใจพื้นฐานของครอบครัวของเพื่อน
2. แนะนำเพื่อนในการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตประจำวัน หากิจกรรมอื่น ๆ ในการปรับเปลี่ยนแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ
3. เปลี่ยนความคิดเพื่อนให้เรียนรู้เรื่องอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการและควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสม
4. ให้กำลังใจ ปลอบโยน และชื่นชมเมื่อเพื่อนมีการแสดงออกที่เหมาะสม
5. หาบุคคลใกล้ชิดที่สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ (Social Support)

ตัวอย่าง แนวทางการตั้งคำถาม กรณี นิชา

ที่ควรถาม	ไม่ควรถาม
1. นิชาวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง	1. ทำไมวันนี้มาสายอีกแล้ว
2. ถูกครูสุขาตติเป็นอย่างไรบ้าง	2. ไม่อายบ้างหรือถูกดูทุกวัน
3. มีอะไรเล่าให้ฉันฟังไหม	3. มีอะไรจะแก้ตัวไหม
4. อยากบอกอะไรเราไหม	4. เธอไม่คิดจะเล่าอะไรให้ใครฟังบ้างหรือ
5. ที่บ้านมีปัญหาอะไรหรือเปล่า จึงทำให้เธอมาสาย	5. ที่บ้านเธอเขาไม่ว่าเธอบ้างหรือ
6. เธอจะอย่างไรถ้าเวลา/วันเรียนไม่พอ	6. ไม่เป็นห่วงเรื่องวันเรียนเลยหรือ
7. มีอะไรที่พอจะให้เราช่วยเหลือ	7. เธอมีปัญหาอะไรของเธอนักหนา
8. รู้สึกอย่างไรบ้าง	8. ไม่รู้สิทุกอย่างบ้างหรือ ถูกว่าทุกวัน
9. ที่ผ่านมามีอะไรพยายามแก้ไขเรื่องนี้อย่างไร	9. ถามจริงๆ เคยคิดจะปรับปรุงหรือแก้ไขตัวเองบ้างไหม
10. เธอคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป	10. ไม่คิดจะทำอะไรบ้างหรือ

ตัวอย่าง แนวทางการให้คำแนะนำ กรณี นิชา

- น่าจะเล่าปัญหาให้ครูสุชาติฟังบ้างนะ ครูจะได้เข้าใจ
- ลองไปปรึกษาครูประจำชั้น หรือฝ่ายกิจการนักเรียนดูไหม
- ไปหาพี่ที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกันไหม เพื่อเขาจะช่วยเหลือเราได้
- ฉันว่าเรื่องที่สำคัญมากสำหรับเธอตอนนี้ คือ เวลาเรียนนะ
- เริ่มจากการบ้าน หรืองานที่ยังค้างครูอยู่ก่อน
- เรามาช่วยกันหาว่าจะมีใครบ้างมาช่วยเหลือที่บ้านของเธอเพิ่ม

ตัวอย่าง แนวทางการให้กำลังใจ กรณี นิชา

- เราเป็นกำลังใจให้เธอนะ
- เธอเป็นคนมีความตั้งใจดี
- เธอเป็นคนอดทน พยายามเข้านะ
- ฉันเชื่อว่าเธอทำได้
- ฉันภูมิใจที่ได้เป็นเพื่อนเธอ
- ฉันเชื่อว่าเธอต้องผ่านเรื่องร้าย ๆ ไปได้แน่นอน
- ปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ
- เธอไม่ได้เผชิญปัญหานี้คนเดียวนะ เธอยังมีฉันและเพื่อน ๆ อยู่
- ฉันพร้อมจะอยู่ข้าง ๆ เธอ

ใบงานที่ 3

กรณีศึกษา

☞ คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็นกลุ่มๆละ 5 - 6 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มเลือกกรณีศึกษาที่ 1-4 เพื่อฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในกลุ่มย่อย
3. วิทยากรสุ่ม 2-3 กลุ่ม เพื่อนำมาสาธิตในกลุ่มใหญ่
4. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม การฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

☞ กรณีศึกษาที่ 1

แมว อายุ 14 ปี มีปัญหาสอบตกหลายวิชา ตั้งแต่เรียนชั้นประถม เวลาเรียนไม่ค่อยสนใจเรียน แมวรู้สึกว่าคุณเอง “โง่” ไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ มักถูกอาจารย์วิชาคณิตศาสตร์ว่าเป็นประจำที่คิดเลขช้า

☞ กรณีศึกษาที่ 2

ต้อย อายุ 15 ปี เรียนชั้น ม. 3 ถูกเพื่อนแนะนำมาปรึกษา เนื่องจากต้อยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพื่อนชายหลายคน ขาดเรียนบ่อย และชอบนั่งเหม่อเวลาเรียน ต้อยมักมีปัญหาทะเลาะกับแม่เป็นประจำ สัปดาห์ก่อนที่ผ่านมามาต้อยหนีออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อนชาย

☞ กรณีศึกษาที่ 3

อัน อายุ 16 ปี เรียนชั้น ม. 4 หลังเปิดเรียนได้ 2 สัปดาห์ อันเริ่มไม่ยอมไปโรงเรียน เอาแต่นั่งซึม ทานข้าวน้อยลง บางวันก็นอนไม่หลับ พ่อแม่ไปคุยกับครูจึงทราบว่า อันเป็นเด็กเจี๊ยบ ๆ ไม่ค่อยพูดกับใคร เพื่อน ๆ ชวนคุยอันก็พูดน้อย ถามคำตอบคำ ก็ตอบคำถามสั้น ๆ บ่นว่าคิดถึงเพื่อนที่โรงเรียนเก่าที่เคยเรียนตอนชั้น ม. 3

๔๕ กรณีศึกษาที่ 4

จ๊ีบ นักเรียนชั้น ม. 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง จ๊ีบเป็นคนเก็บตัว ไม่พูดคุยกับใคร ขณะอยู่ในห้องเรียนมักเหม่อลอย ไม่มีสมาธิ เคยพยายามฆ่าตัวตายด้วยการกรีดแขนตัวเองหลายครั้ง จนเป็นแผลเป็นที่ข้อมือ 2 ข้าง

แผนการอบรม

เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

(ระยะเวลา 3.5 ชั่วโมง)

ประกอบด้วย

1. แผนการอบรมเรื่องมารู้จักความฉลาดทางอารมณ์
ระยะเวลา 2 ชั่วโมง
2. แผนการอบรมเรื่องจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

เรื่อง มาตรฐานจิตความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

(ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้เรื่อง ความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์
2. สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้
3. มีความรู้เรื่อง แนวทางการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์

สาระสำคัญ

ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1. **ด้านดี** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
2. **ด้านเก่ง** หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. **ด้านสุข** หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

โดยเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่จะทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะ EQ จะทำให้เราเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และแก้ไขความขัดแย้งได้ ซึ่งเราสามารถประเมิน EQ โดยใช้แบบประเมินตนเอง เพื่อให้เรานำผลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนา EQ ได้ ซึ่งการพัฒนา EQ สามารถทำได้หลายวิธี โดยการฝึกแก้ปัญหาพัฒนาEQ ก็เป็นบริการหนึ่งของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE โดยกิจกรรมที่ดำเนินงานอยู่ มีทั้งการพัฒนา EQ ด้วยตนเองจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม

๔ สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 2
3. ใบความรู้ที่ 3
4. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

๕ ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยาย ความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 1
2. วิทยากรให้แกนนำทดลองใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. วิทยากรบรรยายการใช้และแปลผลแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 2
4. วิทยากรบรรยายแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 3

๖ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของฉลาดทางอารมณ์ (แผนการอบรม เรื่อง มารู้อัจฉริยภาพฉลาดทางอารมณ์)

๑ อีคิวคืออะไร?

อีคิว หรือ EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่น ๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability

๒ อีคิวกับไอคิวต่างกัน

ไอคิว (Intelligence Quotient)	อีคิว (Emotional Quotient)
<ul style="list-style-type: none">● เป็นระดับเชาวน์ปัญญา ที่เกี่ยวข้องกับการคิด วิเคราะห์ การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยงเหตุผลความสัมพันธ์	<ul style="list-style-type: none">● เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
<ul style="list-style-type: none">● เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก และพัฒนาเพิ่มขึ้นจนอายุ 20-25 ปี	<ul style="list-style-type: none">● สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้สามารถพัฒนาได้ ตลอดชีวิต
<ul style="list-style-type: none">● ไอคิวสูงไม่ได้ทำนายว่าจะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต	<ul style="list-style-type: none">● อีคิวดีเป็นตัวทำนายที่ดีที่จะบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

☞ ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ และ IQ

คนที่มีเชาวน์ปัญญาสูง (IQ สูง) แต่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ (EQ ต่ำ) มักจะไม่ค่อยมีความสุข แต่จะเป็นคนเก่ง มั่นใจตนเองสูง ทะเยอทะยาน เอาตัวเองเป็นใหญ่ วิตกกังวล คิดมาก และชอบอวดเก่ง ถ่อมตนลำบาก ไม่ค่อยมีมิตร ว้าเหว่ เหงา มีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

คนที่มี IQ สูง เข้ากับผู้อื่นได้ยาก มักมีปัญหาการปรับตัว และมี EQ ต่ำ (ถ้าไม่ได้ฝึกหัดตัวเองมาก่อน) มักจะเป็นคนเก่ง แต่ไม่มีความสุข

ดังนั้น ไอคิวและอีคิว ถึงแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่ก็ เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันให้ทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น เช่น คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะมีภาวะอารมณ์ที่สงบมั่นคง ปลอดภัย ไม่ตึงเครียด จึงสามารถนำความสามารถทางเชาวน์ปัญญามาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามคนที่มีเชาวน์ปัญญาสูง หากอยู่ในภาวะที่มีความเครียดมาก และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ก็อาจนึกคิดอะไรไม่ออก ไม่สามารถใช้เชาวน์ปัญญามาครองตนดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

☞ องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแนวคิดเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการคือ

1. ด้าน ดี
2. ด้าน เก่ง
3. ด้าน สุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง

- 1) รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง
 - 2) ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
 - 3) แสดงออกอย่างเหมาะสม
- 1.2 ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น
- 1) ใส่ใจผู้อื่น
 - 2) เข้าใจและยอมรับผู้อื่น
 - 3) แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม
- 1.3 ความสามารถในการรับผิดชอบ
- 1) รู้จักการให้ รู้จักการรับ
 - 2) รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย
 - 3) เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

- 2.1 ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง
- 1) รู้ศักยภาพของตนเอง
 - 2) สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
 - 3) มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย
- 2.2 ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา
- 1) รับรู้และเข้าใจปัญหา
 - 2) มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - 3) มีความยืดหยุ่น
- 2.3 ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 1) รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2) กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
 - 3) แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

- 1) เห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) เชื่อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

- 1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 2) มีอารมณ์ขัน
- 3) พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

3.3 ความสงบทางใจ

- 1) มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- 2) รู้จักผ่อนคลาย
- 3) มีความสงบทางจิตใจ

จากองค์ประกอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

- เข้าใจตนเอง ⇒ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการในชีวิตของตนเอง
- เข้าใจผู้อื่น ⇒ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม
- แก้ไขความขัดแย้งได้ ⇒ เมื่อ มี ปัญหา สามารถ แก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไป ได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหา ความเครียดในใจ หรือปัญหา ที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ

- ฉลาดคิด สามารถควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดแง่บวก และคิดอย่างสร้างสรรค์
- ฉลาดพูด รู้จักพูด รู้ว่า อะไรควรพูด และอะไรไม่ควรพูด เลือกพูดในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงคำพูดที่อาจจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้
- ฉลาดทำ “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานนั้น ๆ และ กระทำในสิ่งที่ “ถูกต้อง” ไม่ใช่ “ถูกใจ” โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางจริยธรรม

☞ ความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์

จากองค์ประกอบและความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ข้างต้น จึงสรุปความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ คือ

1. จะทำให้ตัวเราอยู่กับคนอื่นได้ดี มีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต
2. เป็นคนดี รู้จักอารมณ์ มีน้ำใจ รู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก
3. เป็นคนเก่ง กระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ ปรับตัวได้ดี กล้าพูดกล้าแสดงออก
4. มีความสุข มีความพอใจในชีวิต อบอุ่นใจ สนุกสนานร่าเริง

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (แผนการอบรม เรื่อง มารู้จักความฉลาดทางอารมณ์)

กรมสุขภาพจิต ได้สร้างแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ

1. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12-17 ปี)
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

☞ แนวทางการแปลผล

ผลจากการประเมินตนเองไม่ใช่การตัดสินว่าปกติ หรือ ผิดปกติ เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป

ณ ปัจจุบัน ใช้สำหรับการพัฒนา ผู้ที่ได้คะแนนแตกต่างจากเกณฑ์ปกติ ไม่ได้หมายความว่าผิดปกติในด้านนั้น คะแนนที่แตกต่างจากเกณฑ์ปกติเป็นข้อเตือนใจให้หาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้น ๆ เพราะความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดย

1. กรณีคะแนนการประเมินอยู่ในช่วงปกติ บ่งบอกว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

☞ ค่าช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ยของแบบประเมิน

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 12 - 17 ปี

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	13 - 18
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	16 - 21
	1.3 รับผิดชอบ	17 - 23
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	15 - 21
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14 - 20
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 20
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	9 - 14
	3.2 พอใจชีวิต	16 - 22
	3.3 สุขสงบทางใจ	15 - 21

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 26-60 ปี

ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	14 - 18
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	16 - 21
	1.3 รับผิดชอบ	18 - 23
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	16 - 22
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	15 - 21
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 21
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	10 - 14
	3.2 พอใจชีวิต	16 - 22
	3.3 สุขสงบทางใจ	16 - 22

2. กรณีคะแนนการประเมินแตกต่างจากค่าปกติ

2.1 คะแนนต่ำกว่าค่าปกติ บ่งบอกว่าจำเป็นต้องได้รับการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2.2 คะแนนสูงกว่าค่าปกติ ต้องพิจารณาเป็นด้านย่อย เพราะบาง ด้านคะแนนสูงก็ไม่บ่งบอกว่ามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดี หรือดีมากกว่าผู้อื่น หรือบางด้านการแปลผลอาจต้องพิจารณาร่วมกับด้านอื่นๆ ที่มีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกัน ไม่สามารถพิจารณาเฉพาะด้านนั้นๆ ด้านเดียวได้ ดังนี้

1. ด้านดี

ข้อ 1.1 ควบคุมอารมณ์ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับ ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ

โดยถ้าข้อ 3.3 มีคะแนนสูงด้วย แสดงว่าสามารถควบคุม อารมณ์ได้ดี

แต่ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนเก็บกดอารมณ์ควร หาวิธีผ่อนคลาย

ข้อ 1.2 เห็นใจผู้อื่น กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเห็นใจผู้อื่น มากไป ทุกข์ แทน หรือวุ่นวายกับชีวิตคนอื่นเกินไป

ข้อ 1.3 รับผิดชอบ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับ ข้อ 3.3 สุขสงบ ทางใจ โดย

ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนรับผิดชอบมากเกินไป ต้องผ่อนคลายออกหรือมอบหมายให้ผู้อื่นทำบ้าง

2. ด้านเก่ง

ข้อ 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็น คนที่มองว่าทุกปัญหาามีทางออก แต่กรณีมีคะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนที่มองว่า ทุกทางออกมีปัญหา

ข้อ 2.3 สัมพันธภาพ กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มี
ความสามารถในการสื่อสาร และสามารถไกล่เกลี่ยปัญหาได้

3. ด้านสุข

ข้อ 3.1 ภูมิใจตนเอง กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเป็นคน
หลงตัวเอง

ข้อ 3.2 พอใจชีวิต กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่สามารถ
พลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้

ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ กรณีมีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นคนที่มี
ภูมิคุ้มกันต่อภาวะอื่นๆ ได้

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (แผนการอบรม เรื่อง มารู้จักความฉลาดทางอารมณ์)

๘ อีคิวไม่ดีแก้ไขได้ไหม ?

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แดเนียล โกลแมน ผู้เขียน เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เสนอวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือ การรู้ตัว หรือการมีสติในทักษะของพุทธศาสนานั้นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใด ๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

ถูกรอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้น ๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของ หรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือทำเป็นเฉยๆไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริง ๆ ก็รู้สึกโกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะอารมณ์นั้น ๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

- **ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ?**

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ามีปัญหามาเรามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองให้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ

ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร กับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรู้สึกนั้น และความคิด ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกไปได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

- **เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง**

ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสั่งตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่า สามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

● เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมีอยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่น ๆ

มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว่เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจให้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้ อาจจะมีผลผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปดังที่ใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้ จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึกดี ๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดี ๆ ต่อไป

ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปได้

หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่ง ที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง

และผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วม หรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น

- **เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น**

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ

อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมีฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวนยวก้าวกายเรื่องของผู้อื่นได้

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา

5. รักษาความสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

- **เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน**

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถ
ของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

๘ การพัฒนาอีคิวคืออะไร

ในสังคมปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้าน นำไปสู่ปัญหา
ต่างๆ ที่คนทุกเพศทุกวัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางคนสามารถปรับตนเอง
ให้เข้ากับสถานการณ์ได้ แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถปรับตนเองได้ ทำให้
เกิดความเครียด วิตกกังวล และใช้ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาที่มีอยู่ได้
ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวัง และ
สุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการ
ฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังนั้น จากสถานการณ์ปัจจุบัน การพัฒนาความฉลาดทาง
อารมณ์ หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถดำเนิน
ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย
โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และ
ควบคุมอารมณ์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นอีกสถานที่ที่มีกิจกรรม
การพัฒนา EQ เพื่อให้เยาวชนวัยรุ่น ที่พบหรือประสบปัญหา เกิดความเครียด
ความผิดหวังในเรื่องต่างๆ ได้พัฒนา EQ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ และ
ความรู้สึก ไปในทางที่ดีขึ้น หรือเยาวชนวัยรุ่นที่ต้องการพัฒนา EQ สามารถ
เข้ามารับบริการหรือพัฒนา EQ ซึ่งเป็นบริการหลัก ในศูนย์ฯ ได้ โดยกิจกรรม
ที่ดำเนินงานอยู่ มีทั้งการพัฒนา EQ ด้วยตนเองจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์
สำเร็จรูป และการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยกิจกรรมเหล่านี้ จะทำให้
วัยรุ่นได้พัฒนาให้เป็นคนที่มีพื้นฐานทางด้านอารมณ์ที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้า
กับทุกๆสถานการณ์ได้

แผนการอบรม

เรื่อง การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

(ระยะเวลา 2.5 ชั่วโมง)

๘ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำมีความรู้เรื่อง

1. การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)
2. ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

๘สาระสำคัญ

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ การจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมาชิก โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง ซึ่งต้องมีการฝึกฝนเพื่อให้แกนนำสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติไปใช้ในการให้บริการในศูนย์ฯ

๘สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1
2. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”

๘ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยายกระบวนการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม ตามใบความรู้ที่ 1
2. วิทยากรบรรยายหลักการทำกิจกรรมกลุ่ม ตามใบความรู้ที่ 2
3. วิทยากรสาธิตการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” จากคู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” 1-2 กิจกรรม

4. แกนนำ วิเคราะห์และอภิปราย การสาธิตการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาคพัฒนา EQ” ตามใบกิจกรรมที่ 1
5. แบ่งกลุ่มแกนนำฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาคพัฒนา EQ” ตามใบกิจกรรมที่ 2
6. วิทยากรประเมินผลการฝึกปฏิบัติ และอภิปรายสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง กระบวนการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม (แผนเรื่อง การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ การจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” ใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมาชิก โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการเรียนรู้ 2 อย่าง คือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)
2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆ โดยมีหลักการดังนี้

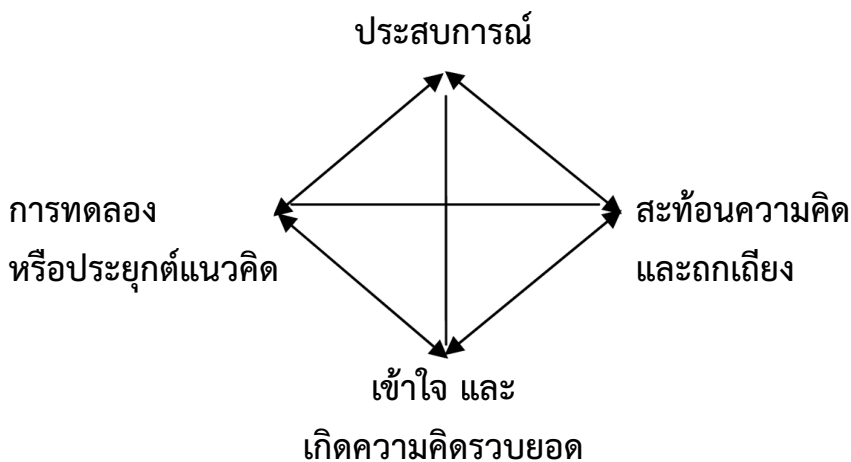
๑ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)

เป็นการเรียนรู้ที่อาสาสมัคร/แกนนำมุ่งเน้นให้สมาชิกสร้างความรู้สึกจากประสบการณ์เดิม มีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของสมาชิก
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) คือผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง และระหว่างสมาชิกกับอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ (Experience) อาสาสมัคร/แกนนำช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดเห็นและถกเถียง (Reflex and Discussion) อาสาสมัคร/แกนนำช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยสมาชิกเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วอาสาสมัคร/แกนนำช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน อาสาสมัคร/แกนนำ เป็นผู้นำทางและสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) สมาชิกเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างจนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง



แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการดำเนินกิจกรรมอาจเริ่มต้น ที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

๘ การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุดและทำให้บรรลุงานสูงสุด

กระบวนการกลุ่ม (Group Process)



การเรียนรู้สูงสุด ⇨ มีส่วนร่วมสูงสุด + บรรลุงานสูงสุด

(Maximum Participation) (Maximum Performance)

การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Performance) ของสมาชิก ขึ้นอยู่กับการออกแบบกลุ่ม ซึ่งมีตั้งแต่กลุ่มเล็กที่สุด คือ 2 คน จนกระทั่งกลุ่มใหญ่ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบ ฉะนั้น อาสาสมัคร/แกนนำ จึงต้องพิจารณาตามจำนวนของสมาชิก

กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมและช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ถึงแม้อาสาสมัคร/แกนนำ จะออกแบบกลุ่มให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อาสาสมัคร/แกนนำ จะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้สมาชิกทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน

สรุป การออกแบบกลุ่ม ให้มีประสิทธิภาพมีหลักที่อาสาสมัคร/แกนนำสมาชิก ควรพิจารณา ดังนี้

1) ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ

2) ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน กลุ่มเล็กสมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา

3) การจัดสรรบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย

3.1) ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน/กลุ่มย่อยระยะดมสมอง และกลุ่มใหญ่

3.2) มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก

นอกจากการแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มพื้นฐานประเภทต่างๆ แล้วอาสาสมัคร/แกนนำ สามารถประยุกต์การออกแบบกลุ่มในลักษณะอื่นเพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ ดังนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มไขว้ (Cross-over Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้น ตอน โดยแยกให้สมาชิกทำกิจกรรมเฉพาะ บางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้สมาชิกจากแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อบูรณาการ	เพื่อให้สมาชิกใช้ ศักยภาพของตนเอง ในการสร้างความรู้	ขาดความหลากหลายทางความคิด และประสบการณ์ เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนกันเพียง 2 คน

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้น ตอน จากกลุ่ม 8-12 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงานกลุ่มละอย่าง (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกัน เพื่อบูรณาการ	ไม่มีวิทยากรประจำกลุ่มย่อย หลังแบ่งกันทำงานแล้วจะมาสรุปความเห็นในกลุ่มใหญ่	ในการทำงานกลุ่มใหญ่ ต้องใช้วิทยากรประจำกลุ่มช่วยดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Group)	รวบรวมความคิดเห็น เริ่มจากกลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็นชั้นๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและความเข้าใจในความรู้สึคนึกคิดของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปหรือความลึกซึ้ง

การที่อาสาสมัคร/แกนนำ ออกแบบกลุ่มที่หลากหลายให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม จะทำให้สมาชิกได้เกิดการมีส่วนร่วม ตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก มีการเคลื่อนไหวในการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้สมาชิกมีความตื่นตัวในการเรียนรู้และสนใจอย่างต่อเนื่อง

การออกแบบงานเพื่อบรรลุงานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่มทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มประยุกต์ แม้จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลานาน ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด อาสาสมัคร/แกนนำสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 2 ประการ คือ

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงาน

2. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่อาสาสมัคร/แกนนำแจ้งแก่สมาชิก หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน หรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม

ใบงาน เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้สมาชิกทำงานได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามที่กำหนดในใบงาน จะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้งซึ่งนำไปตามประเด็นที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรมขององค์กรประกอบสะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่สมาชิกจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่กำหนดและตรงตามวัตถุประสงค์

ใบชี้แจง เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มากนัก จึงไม่จำเป็นต้องจัดทำใบงาน อาสาสมัคร/แกนนำอาจขึ้น Power Point ให้อ่านพร้อมกัน ใช้มากในกิจกรรมขององค์กรประกอบประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด

ใบชี้แจงที่ดี ควรมีลักษณะดังนี้

- ข้อความสั้นกะทัดรัด ได้ใจความ
- กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ เช่น ให้สมาชิกได้นำเสนอประสบการณ์หรือประยุกต์ความคิดรวบยอด

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม (แผนเรื่อง การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

☞ หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง

☞ วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ซึ่งเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเปิดกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัว แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงร่วมกัน โดย

1. อาสาสมัคร/แกนนำแนะนำตัวเองให้สมาชิกรู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเอง ในการเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่ม

2. อาสาสมัคร/แกนนำชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์

3. อาสาสมัคร/แกนนำ กระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมส์สนุกๆ มากระตุ้นสมาชิกก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

1. อาสาสมัคร/แกนนำชี้แจงขั้นตอน/วิธีการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในกรณีที่ไม่เข้าใจวิธีการ

2. อาสาสมัคร/แกนนำดำเนินการจัดกิจกรรม โดย

● ควรจัดกลุ่มให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทุกคน เช่นวงกลม
ครึ่งวงกลม

● กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วม

● สังเกตพฤติกรรมสมาชิก

ขั้นตอนที่ 3 การปิดกลุ่ม

1. อาสาสมัคร/แกนนำ ถามสมาชิกถึงประโยชน์/แนวคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
2. อาสาสมัคร/แกนนำ สรุปประโยชน์/แนวคิดที่ได้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้งพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
3. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้อาสาสมัคร/แกนนำ นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมกลุ่มที่ดี

ควรเป็นกิจกรรมที่สนุก ทำท่ายความสามารถ สร้างมิตรภาพ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีข้อคิดแทรก และสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม

บทบาทหน้าที่ของผู้นำดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื้อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ ของการเข้าร่วมกิจกรรม
- ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
- มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ ทาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย

- มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงานและผู้ที่เป็นที่พบเห็น
- เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้ และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
- เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทนมานะบากบั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ
- ต้องเป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลาย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- ต้องเป็นผู้ที่รู้จักยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม

หน้าที่

- เป็นผู้นำและแบ่งปันความรู้ในการทำกิจกรรม เพื่อพัฒนา EQ
- ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์/วิธีดำเนินกิจกรรมกับสมาชิก
- จัดเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และสมาชิกกลุ่ม
- เป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ตลอดจนเป็นผู้กระตุ้นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินการกลุ่มเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ตรงประเด็น วัตถุประสงค์ ด้วยความเป็นกันเอง ให้เกียรติแก่สมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน
- สรุปลักษณะกลุ่ม

2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co - leader)

คุณสมบัติ

- เหมือนผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน

- ช่วยกระตุ้นให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก พร้อมทั้งเพิ่มเติมและสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ช่วยควบคุมเวลา
- สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ

☞ ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้เห็นว่าผู้พูดรับรู้ว่าการฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหาและอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษาท่าทาง ประกอบกัน
2. การสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
3. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดเรื่องต่างๆ มากมายสมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญของสมาชิกได้อภิปราย

☞ ทักษะการแสดงออก ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น

1. ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิซึ่งทำให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้น้ำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม บ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกล้า และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตาจ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น

4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม
5. การกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมส์สนุกๆ มากกระตุ้น

๕ ข้อควรระวัง

1. การทำกลุ่มไม่เน้นการสอน
2. เน้นกระบวนการพัฒนาอย่างมีขั้นตอน โดยการออกแบบกิจกรรมกลุ่มที่มีวัตถุประสงค์และเป้าหมายชัดเจน
3. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้กระตุ้นและสนับสนุนให้เกิดการเคลื่อนไหว ทั้งความคิด และพฤติกรรมในกลุ่ม
4. ความสำเร็จของกลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวสู่เป้าหมายเดียวกัน

๕ การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้แกนนำได้รู้จักสมาชิกจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน การให้กำลังใจ
5. ช่วยให้สมาชิกได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการอบรม เรื่อง

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

แบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 8-10 คน วิเคราะห์การสาธิตกิจกรรม **พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์** ในประเด็นดังนี้

- 1) การสาธิตเป็นตามกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหรือไม่ อย่างไร
- 2) ท่านคิดว่า กิจกรรมที่นำมาสาธิตครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์อย่างไร และวิทยากรสามารถสาธิตได้บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ อธิบายเหตุผลประกอบระยะเวลา 10 นาที

ใบกิจกรรมที่ 2

(แผนการอบรม เรื่อง

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

แบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 15-20 คน ให้ฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ โดยเลือกแผนการฝึกจาก **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”** กลุ่มละ 1 แผน ระยะเวลากลุ่มละ 10 นาที

เรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข

(ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง)

๕๔ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมสร้างสุข
2. มีความรู้ ความเข้าใจ ในกระบวนการ วิธีการจัดกิจกรรมสร้างสุข

และสามารถจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้

3. เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่าง แกนนำ สมาชิก วิทยากร และผู้เกี่ยวข้องที่ร่วมกิจกรรมสร้างสุข

๕๕สาระสำคัญ

กิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นหนึ่งในกิจกรรมบริการที่จัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เนื่องจากการสร้างสุข หรือการแสวงหาความสุข เป็นธรรมชาติของมนุษย์ การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมายแห่งสุข แต่เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุขให้คนสามารถต่อต้านกับความทุกข์ กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ภาษา และกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจของวัยรุ่น เช่น บริการฝึกสอนกิจกรรมเพื่อเพิ่มทักษะต่างๆ โดยผู้ถ่ายทอดความสุข คือ อาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านและเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่น เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักกีฬารวมทั้งบุคคลที่มีความสามารถที่โดดเด่น หรือการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น อุปกรณ์กีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ มาให้สมาชิกยืม ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมสร้างสุขจะต้องคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกเป็นหลัก รวมทั้งต้องพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมทันสมัยอยู่เสมอ

☞ สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 กระดาษคลิปชาร์ต
2. ปากกา/ดินสอ กระดาษขาว ฟิวเจอร์บอร์ด สี (สีน้ำ สีเทียน หรือ ดินสอสี) พู่กัน
3. ใบกิจกรรมที่ 1
4. อื่นๆ ตามที่กำหนดในแต่ละกิจกรรม

☞ ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยาย ความหมาย ความสำคัญของกิจกรรมสร้างสุข และขั้นตอนในการดำเนินการกิจกรรมสร้างสุขตามใบความรู้ที่ 1 (30 นาที)
2. วิทยากรให้แกนนำทำกิจกรรม ตามใบกิจกรรมที่ 1 (30 นาที)
3. วิทยากรให้แกนนำประชุมกลุ่มเพื่อร่วมกันดำเนินการ ดังนี้ (45 นาที)

3.1 กำหนดบทบาทหน้าที่ในการทำหน้าที่ผู้รับผิดชอบกิจกรรมสร้างสุข และจัดทำใบมอบหมายงาน

3.2 ออกแบบ แบบสำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิกว่าต้องการกิจกรรมอะไร/ประเภทใด รวมถึงวิทยากรที่ต้องการให้มาสอน (พิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสมจากตัวอย่างแบบสำรวจตามใบความรู้ที่ 3)

3.3 สำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิก ตามแบบสำรวจที่สร้างขึ้นหรืออาจใช้วิธีอื่น ๆ ภายใต้คำแนะนำตามแบบสำรวจที่สร้างขึ้น เช่น

- 3.3.1 เปิดเวทีพูดคุย สอบถามความต้องการ ในลักษณะ
 - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 - ระดมความคิดเห็น
 - โหวตเสียง

3.3.2 รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจที่ได้รับมา

3.3.3 วางแนวทาง/จัดทำตารางในการจัดกิจกรรมสร้างสุข
(พิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสมจากตัวอย่างตารางกิจกรรม
สร้างสุขตามใบความรู้ที่ 4)

3.4 กำหนดรูปแบบการประชาสัมพันธ์/การให้บริการกิจกรรม
สร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ วิทยากร/เวลาในการให้บริการ/และวิธีการลงทะเบียน
เข้าใช้บริการ ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย เติมนรณรงค์ประชาสัมพันธ์
เชิญชวน จัดบอร์ดตารางกิจกรรมหน้าศูนย์ฯ โปสเตอร์ แผ่นพับ วารสาร เอกสาร
สิ่งพิมพ์อื่นๆ /บอร์ดประชาสัมพันธ์ในจุดต่างๆ เป็นต้น (นำเสนอผลการประชุม
กลุ่มในลักษณะการประชาสัมพันธ์ตามรูปแบบที่กลุ่มกำหนด : 30 นาที)

4. วิทยากรบรรยายสรุปภาพรวมกระบวนการเพื่อไปสู่วิธีการจัด
กิจกรรมสร้างสุขให้สำเร็จ ตามใบความรู้ที่ 2 (15 นาที)

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ

ใบกิจกรรมที่ 1

สร้างสุข...ในฝัน (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

☞ **วัตถุประสงค์** เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมสร้างสุข
2. มีความรู้ในการจัดกิจกรรมสร้างสุขและจัดหาวิทยากรที่เหมาะสมกับกิจกรรม

☞ **สื่อและอุปกรณ์**

1. กระดาษคลิปชาร์ต
2. ปากกาเมจิก

☞ **ขั้นตอน**

1. วิทยากรให้แกนนำแบ่งกลุ่มเท่าๆกัน จำนวน 4 กลุ่ม
2. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนคำตอบ ตามใบงานที่ได้รับ
3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดให้ ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน

☞ **ใบงาน**

กิจกรรมสร้างสุขที่อยากเรียน	วิทยากรในฝัน	การประชาสัมพันธ์

ใบความรู้ที่ 1

Happy! Happy! กิจกรรมสร้างสุข (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

กิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) เป็นหนึ่งในกิจกรรมบริการที่จัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เนื่องจากการสร้างสุข หรือการแสวงหาความสุข เป็นธรรมชาติของมนุษย์ การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมายแห่งสุข แต่เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุขให้คนสามารถต่อต้านกับความทุกข์

การร่วมกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจฯ เป็นวิธีสร้างความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาเนื่องจากเป็นความสุขจากการมีอิสรภาพปราศจากการครอบงำทางความคิด จากอิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ การได้ทำในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ความสุขจากความสงบในจิตใจ ความสุขจากความอบอุ่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความผูกพันจากที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุย ซักถามกันอย่างเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความสุขจากการมีสังคมในกลุ่มคนวัยเดียวกันที่เข้มแข็ง มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมและเรียนรู้ร่วมกัน ความสุขในสถานและสิ่งแวดล้อมดีๆ เพราะเป็นสถานที่ที่ได้รับการยอมรับ ถูกจัดให้เป็นทีเเฉพาะของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนไปมาสะดวกปลอดภัย

กิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่จัดขึ้นประกอบด้วย กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ภาษา และกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจของวัยรุ่น เช่น บริการฝึกสอนกิจกรรมเพื่อเพิ่มทักษะต่างๆ โดยผู้ถ่ายทอดความสุข คือ อาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านและเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่น เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักกีฬา

รวมทั้งบุคคลที่มีความสามารถที่โดดเด่น หรือการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น อุปกรณ์กีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ มาให้สมาชิกยืมเพื่อฝึกหัด โดยการจัดกิจกรรมสร้างสุขให้แก่สมาชิกในศูนย์เพื่อนใจๆ จะต้องคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกเป็นหลัก รวมทั้งต้องพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมทันสมัยอยู่เสมอ

ใบความรู้ที่ 2

Happy! Happy! กระบวนการ และ วิธีการสร้างสุขให้สำเร็จ (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

การจัดกิจกรรมสร้างสุข เป็นหนึ่งใน 3 บริการหลักในศูนย์เพื่อนใจ ซึ่งมีกระบวนการ และวิธีการที่ชัดเจน แต่ต้องจัดให้กลมกลืน สอดประสานกับบริการอื่นๆ ในศูนย์ โดยอาศัยความร่วมมือของแกนนำทุกคนในการดำเนินการ ในวิธีการและขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. แกนนำประชุมร่วมกัน เพื่อกำหนดวิธีการในการดำเนินงาน ดังนี้

1.1 ทำความเข้าใจร่วมกันถึงความเป็นมาความสำคัญที่ต้องมีการจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ

1.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ ในการทำหน้าที่ของผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมสร้างสุข และมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบของแกนนำให้ชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษรจัดทำเอกสารประชาสัมพันธ์ตารางหน้าที่ความรับผิดชอบให้เห็นได้โดยทั่วกัน

1.3 ออกแบบ แบบสำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิกว่าต้องการกิจกรรมอะไร/ประเภทใด รวมถึงวิทยากรที่ต้องการให้มาสอน ซึ่งต้องวางแผนการสำรวจอย่างสม่ำเสมอเพื่อจัดตารางให้ตรงกับความต้องการอยู่เสมอ (ตามตัวอย่างในใบความรู้ที่ 3: ตัวอย่างแบบสำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุข)

1.4 สำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิก ตามแบบสำรวจที่สร้างขึ้นหรืออาจใช้วิธีอื่น ๆ ภายใต้แนวคำถามตามแบบสำรวจที่สร้าง เช่น

1.4.1 เปิดเวทีพูดคุย สอบถามความต้องการในลักษณะการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดมความคิดเห็น หรือ โหวตเสียง

1.4.2 รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจที่ได้รับมา

1.4.3 วางแนวทาง/จัดทำตารางในการจัดกิจกรรมสร้างสุข (ตามตัวอย่างในใบความรู้ที่ 4 : ตัวอย่างตารางกิจกรรมสร้างสุข)

2. นำเสนอข้อมูล แผนการดำเนินงาน(อาจดำเนินการพร้อมการนำเสนอแผนการดำเนินงานภาพรวมในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หรือเสนอเป็นระยะๆ ตามช่วงการสำรวจความต้องการที่ได้มา) ต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อร่วมพิจารณาข้อมูลความสนใจ และความเป็นไปได้ในกิจกรรมที่จัดขึ้น วิทยากรที่จะเชิญมาเป็นผู้ให้ความรู้แก่สมาชิก และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องจัดหาเพิ่มเติม เพื่อให้การจัดกิจกรรมสร้างสุขดังกล่าว ดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

3. ประสานเชิญวิทยากรและเตรียมวัสดุอุปกรณ์ตามที่วิทยากรกำหนดให้มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม (ประสานความชัดเจนของกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ วัน เวลา สถานที่ การรับ-ส่ง และค่าตอบแทน) โดยมีเทคนิค ดังนี้

3.1 ติดต่อเป็นการส่วนตัวกับวิทยากรโดยตรง หรือ/และ เลขาธิการ

3.2 ส่งหนังสือเรียนเชิญตามระบบ

3.3 ประสานยืนยัน

3.3.1 การรับ - ไม่รับเชิญ

3.3.2 วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

3.3.3 การเดินทาง (ไป - กลับ หรือ การรับ - ส่ง)

4. ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE/วิทยากร/เวลาในการให้บริการ/และวิธีการลงทะเบียนเข้าใช้บริการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย เติมนรณรงค์ประชาสัมพันธ์เชิญชวนบอร์ดตารางกิจกรรมหน้าศูนย์ฯ และ/หรือบอร์ดประชาสัมพันธ์ในจุดต่างๆ โดยมีเทคนิค ดังนี้

4.1 ประชาสัมพันธ์ ผ่านช่องทางสื่อต่างๆ

4.1.1 สื่อบุคคล เช่น แกนนำ/ผู้ดูแล/เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์

4.1.2 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ วารสาร เอกสาร
สิ่งพิมพ์อื่นๆ

4.1.3 บอร์ดตารางกิจกรรมหน้าศูนย์ฯ และ/หรือบอร์ด
ประชาสัมพันธ์ในจุดต่างๆ

4.1.4 เสี่ยงตามสายถึงการจัดกิจกรรมสร้างสุขใน
ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE /วิทยากร/วัน-เวลา ในการให้บริการ/
วิธีการลงทะเบียนเข้าใช้บริการ ในรูปแบบต่าง ๆ

4.2 กำหนดระยะเวลา - ความถี่ ในการประชาสัมพันธ์เพื่อการ
เข้าถึงสมาชิกให้มากที่สุด

4.3 เปิดรับสมัครให้ลงทะเบียนล่วงหน้า 3 วัน หรือ 1 สัปดาห์
ตามความเหมาะสมตามตัวอย่างในใบความรู้ที่ 5 ใบลงทะเบียนแจ้งความ
ประสงค์เรียนกิจกรรมสร้างสุข ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (ล่วงหน้า)
และ ใบความรู้ที่ 6 ตัวอย่างใบลงทะเบียนเข้าใช้บริการกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์
เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

4.4 เตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และเตรียมสมาชิก ระหว่างรอ
ที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการแนะนำวิทยากร ระเบียบ กติกา การร่วมกิจกรรม
โดยมีเทคนิค ดังนี้

4.4.1 เตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับจำนวนสมาชิกและ
รูปแบบกิจกรรม (อาจสอบถามจากวิทยากรว่าต้องการให้เตรียมสถานที่อย่างไร)

4.4.2 เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ตามที่วิทยากรกำหนด ทั้งนี้ควร
เป็นอุปกรณ์ที่อยู่ภายใต้กฎระเบียบ ข้อบังคับ และไม่สามารถนำมาใช้เป็นอาวุธได้

4.4.3 เตรียมสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม

● ตามที่ลงทะเบียนไว้ ซึ่งหากลงทะเบียนไว้มากกว่า
ที่วิทยากรกำหนด

ต้องปรึกษาวิทยากรในการจัดตารางเวลาเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกได้รับการฝึกทักษะตามความสนใจ ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

- ชี้แจงกติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งแนะนำ

วิทยากรให้สมาชิกรับทราบ

4.5 ดูแล อำนวยความสะดวกแก่สมาชิก/วิทยากร ขณะจัดกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

4.6 ประเมินผลภายหลังการร่วมกิจกรรมทุกครั้ง

4.6.1 การประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม โดย

- แบบประเมิน
- สังเกต พฤติกรรม การมีส่วนร่วม
- สัมภาษณ์/สอบถาม โดยแกนนำ(สุ่มถาม)
- AAR (ถามความรู้สึก ได้อะไรจากกิจกรรม สิ่งที่ได้

ได้ตามความคาดหวังและสิ่งที่ได้เกินความคาดหวัง)

4.7 บันทึกข้อมูล สรุปรายงานผลการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่กำหนด ทั้งในรูปแบบของเอกสาร หรือ ฐานข้อมูลในคอมพิวเตอร์

ใบความรู้ที่ 3

(ตัวอย่าง) แบบสำรวจความต้องการ/ความสนใจ
กิจกรรมสร้างสรรค์ในศูนย์เพื่อนใจ
(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสรรค์)

คำชี้แจง โปรดเลือกกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ท่านสนใจร่วมฝึกทักษะ เรียนรู้
ตามหัวข้อที่กำหนดไว้ โดยใส่ตัวเลขเรียงลำดับตามความสนใจ
(สามารถเลือกได้ทุกกิจกรรม) เช่น

อันดับที่ 1 = ใส่หมายเลข อันดับที่ 2 = ใส่หมายเลข
อันดับที่ 3 = ใส่หมายเลข อันดับที่ 4 = ใส่หมายเลข

1. ดนตรี

ดึงกลอง ร้องเพลง กีตาร์
 ดนตรีไทย อื่นๆ

2. กีฬา

ปิงปอง ฟุตบอล ตะกร้อ
 เทควันโด แบตมินตัน บาสเกตบอล
 อื่นๆ

3. ศิลปะ

วาดภาพ การแสดง
 รำไทย จัดดอกไม้ ลีลาศ
 B-Boy J-POP K-POP
 งานประดิษฐ์ (ผ้าบาติก, ดอกไม้ประดิษฐ์ อื่นๆ)
 งานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น อื่นๆ

4. ภาษา

ภาษาอังกฤษ

ภาษาจีน

ภาษาเกาหลี

ภาษาไทย

อื่นๆ

5. ด้านอื่นๆ

พิธีกร

นักพากย์

ผู้ประกาศข่าว

DJ

YJ

นักมายากล

เดินแบบ

วิชาชีพ

อื่นๆ

6. วิทยาการ

ชาย

หญิง

ชื่อ..... ชื่อ.....

ชื่อ..... ชื่อ.....

ชื่อ..... ชื่อ.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ใบความรู้ที่ 4

(ตัวอย่าง) ตารางกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ
(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

๑๕ แบบที่ 1 ในกรณีจัดวันละ 1 ครั้ง

วัน	เวลา ในการเรียน	กิจกรรม	วิทยากร	จำนวน ผู้ร่วมกิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เทควันโด	30 คน	
อังคาร	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	ร้องเพลง	10 - 15 คน	
พุธ	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	วาดการ์ตูน	30 คน	
พฤหัสบดี	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เต้น	25 คน	
ศุกร์	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	ภาษา อังกฤษ	30 คน	

แบบที่ 2 ในกรณีจัดวันละ 2 ครั้ง

วัน	กิจกรรม	เวลา ในการเรียน	วิทยากร	กิจกรรม	เวลา ในการเรียน	วิทยากร	กิจกรรม	เวลา ในการเรียน	วิทยากร	จำนวน ผู้เข้าร่วม	หมายเหตุ
จันทร์	เทคนิคโน้ต	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เอ๋ สยมภู	ร้องเพลง	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เต็งหนึ่ง				30 คน	ลงทะเบียน ก่อนเวลาเรียน 15 นาที
อังคาร	วาดการ์ตูน	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	ขวต ชายหัวเราะ	Eng	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	แนนซี่				10-15 คน	
พุธ	จิน	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	อ๊อ แทนคุณ	เทคนิคโน้ต	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	ไซท์				30 คน	
พฤหัสบดี	ร้องเพลง	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เต็งหนึ่ง	B-Boy	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เล็ก B-Boy				25 คน	
ศุกร์	เต้น	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	นุ้ย	วาด การ์ตูน	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	ขวต ชายหัวเราะ				30 คน	

หมายเหตุ เพื่อประสิทธิภาพในการเรียน การสอน อาจกำหนดจำนวนชั่วโมง/หลักสูตร ของแต่ละกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 5

(ตัวอย่าง) แบบลงทะเบียนแจ้งความประสงค์
เรียนกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจฯ (ล่วงหน้า)
(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด	วิชาที่เลือก	วัน-เวลาที่เรียน	หมายเหตุ

ผู้รับผิดชอบ.....

(นาย/นางสาว.....)

แกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ

ใบความรู้ที่ 6

(ตัวอย่าง) แบบลงทะเบียนเข้าใช้บริการ

กิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจฯ

(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

ชื่อกิจกรรม :

วิทยากร :

วันที่/เวลา :

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	ชั้น
1.	นาย.....		
2.	น.ส.		
3.			
4.			
5.			

ผู้รับผิดชอบ.....

(นาย/นางสาว.....)

แกนนำอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ

แผนการอบรม

เรื่อง การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

(ระยะเวลา 1 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้เรื่องการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ฝึกปฏิบัติการวางแผนดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

สาระสำคัญ

อาสาสมัคร/แกนนำ มีหน้าที่รับผิดชอบและการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต้องรู้และเข้าใจแนวทาง/ขั้นตอนการบริหารจัดการศูนย์ฯ ซึ่งประกอบด้วย

1. ชั้นเตรียมการ
 - 1.1 การจัดหางบประมาณ
 - 1.2 เตรียมผู้ให้บริการ ผู้จัดการ/อาสาสมัคร
 - 1.3 จัดหาสถานที่/วัสดุอุปกรณ์
 - 1.4 ประชาสัมพันธ์ เช่น เสียงตามสาย บอร์ด แผ่นพับ การชี้แจงฯ
 - 1.5 วางแผนการให้บริการ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละแห่ง
2. ชั้นดำเนินการ
 - 2.1 ให้บริการตามแนวคิดของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
 - 2.2 การส่งต่อ ในกรณีที่มีสมาชิกมีปัญหารุนแรง ส่งต่อให้กับที่ปรึกษา/พี่เลี้ยง
 - 2.3 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้บริการ
 - 2.4 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยงทุกเดือน

3. การติดตามประเมินผล

3.1 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้
บริการ

3.2 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยงทุกเดือน

๕ สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1

๕ ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามแกนนำ “ในฐานะเป็นอาสาสมัครจะเริ่มต้นดำเนินการอย่างไรในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE”

2. วิทยากรบรรยาย เรื่องการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจฯ ตาม
ใบความรู้ที่ 1

3. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำตามโรงเรียน กลุ่มละประมาณ 15 - 20
(หรือตามความเหมาะสม) และทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1

๕ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานจากการจัดกิจกรรม

ใบความรู้ที่ 1

การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (แผนการอบรมเรื่อง เทคนิคการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

☞ การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจฯ ประกอบด้วย

1. ชั้นเตรียมการ

1.1 การจัดหางบประมาณ

- งบประมาณจากโรงเรียน
- งบสนับสนุนจากภายนอก

1.2 เตรียมผู้ให้บริการ ผู้จัดการ/อาสาสมัคร

- อบรมอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ

1.3 จัดหาสถานที่/วัสดุอุปกรณ์

- ตามตัวอย่างที่กรมสุขภาพจิตกำหนด หรือปรับตามความ

เหมาะสม

1.4 ประชาสัมพันธ์ เช่น เสียงตามสาย บอร์ด แผ่นพับ การชี้แจงฯ

1.5 วางแผนการให้บริการ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละแห่ง

- จัดตารางกิจกรรม
- จัดตารางอาสาสมัคร
- จัดหาวิทยากร/ผู้เชี่ยวชาญ

2. ชั้นดำเนินการ

2.1 ให้บริการตามแนวคิดของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

2.2 การส่งต่อ ในกรณีที่มีสมาชิกมีปัญหารุนแรง ส่งต่อให้กับที่

ปรึกษา/พี่เลี้ยง

2.3 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้
บริการ

2.4 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยงทุกเดือน

3. การติดตามประเมินผล

3.1 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้
บริการ

3.2 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยงทุกเดือน

4. การกำหนดกติกาในการมาใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
บริบทและความเหมาะสมของแต่ละแห่ง โดยให้อาสาสมัครเป็นผู้กำหนดเอง

ใบกิจกรรมที่ 1

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในฝัน (แผนการอบรมเรื่อง เทคนิคการบริหารจัดการ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

๑ วัตถุประสงค์ เพื่อให้แก่นำ

1. ร่วมกันวางแผนดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ฝึกปฏิบัติการวางแผนดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ONE

๒ สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษเทา-ขาว
2. สีไม้ สีเมจิก และสีชอล์ค
3. เชือกฟาง กล่องกระดาษ หนังสือพิมพ์ โตะ แก้ว

ฯลฯ

๓ ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มแกนนำตามโรงเรียนกลุ่มละประมาณ 20 คน (หรือตามความเหมาะสม)

2. ให้ร่วมกันระดมความคิดภายในระยะเวลา 10 นาที ดังนี้

2.1 วางแผนการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจฯ

● สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ งบประมาณ บุคลากรในการให้บริการ

● กิจกรรมการให้บริการที่คาดว่าจะจัดขึ้นมีอะไรบ้าง

● จะมีการประชาสัมพันธ์/เชิญชวน รูปแบบใด อย่างไรบ้าง

● ออกแบบตารางการปฏิบัติงานและตารางกิจกรรม

- กฎกติกาในการใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER

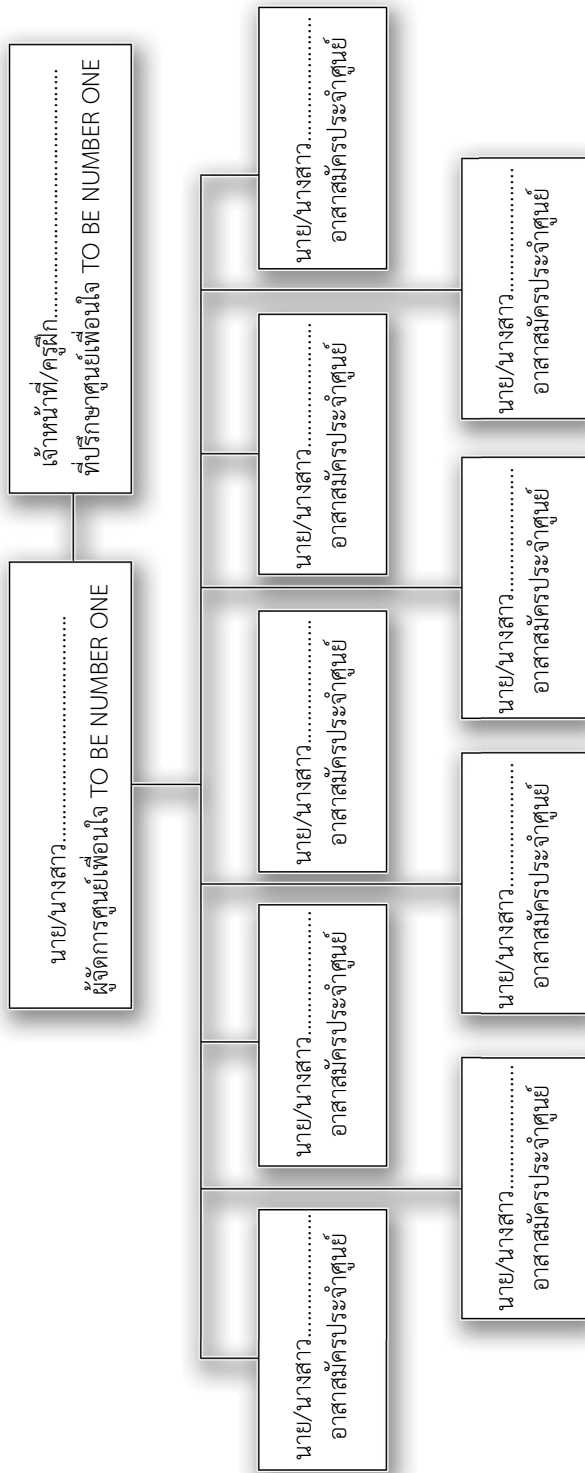
ONE

2.2 ส่งตัวแทนนำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

3. ให้จำลองการให้บริการศูนย์เพื่อนใจในสถานที่ที่กำหนด (แบ่งพื้นที่ห้องอบรมให้ได้เท่ากับจำนวนกลุ่มที่แบ่ง) โดยใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ และทดลองเปิดให้บริการจริงโดยให้แต่ละกลุ่มสลับกันไปใช้บริการศูนย์ฯอื่น ภายในระยะเวลา 20 นาที

4. วิทยากรเข้าเยี่ยมชมแต่ละศูนย์ฯ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ

ตัวอย่างผังบุคลากรที่รับพัฒนาคุณวุฒิเพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



ตัวอย่างการจัดตารางการให้บริการของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตารางการให้บริการของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE.....ประจำเดือน.....พ.ศ.....

วัน/กิจกรรม	ลงทะเบียนและ สรุปรายงาน	การให้คำปรึกษา		การแก้ปัญหา พัฒนา EQ		การจัดกิจกรรม สร้างสุข	ดูแลภาพรวม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์
		การพูดคุย/ รับโทรศัพท์/กล่องใส่ ความทุกข์ ฯลฯ	พัฒนา EQ ด้วยตนเอง/ การจัดกิจกรรม				
จันทร์	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....
อังคาร	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....
พุธ	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....
พฤหัสบดี	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....
ศุกร์	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....
เสาร์	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....
อาทิตย์	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....

ตัวอย่างตารางการให้บริการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตารางการให้บริการศูนย์เพื่อนใจ.....ประจำเดือน.....พ.ศ.

วัน	เวลา 10.00-11.30 น.	เวลา 13.30-14.30 น.	เวลา 15.00-17.00 น.	หมายเหตุ
จันทร์	กิจกรรมพัฒนา EQ	สอนวาดรูป โดย.....	สอนเล่นดนตรี โดย.....	1. การให้คำปรึกษา และแก้ไขปัญหาพัฒนา EQ ด้วยตนเอง ให้บริการทุกวัน
อังคาร	สอนร้องเพลง โดย.....	สอนมีกอล์ฟ โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ	
พุธ	สอนภาษาอังกฤษ โดย.....	กิจกรรมทุกชั้นไม่วิเศษ	สอนเต้น โดย.....	2. ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
พฤหัสบดี	กิจกรรมพัฒนา EQ	สอนเล่นดนตรี โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ	
ศุกร์	สอนทำอาหาร โดย.....	สอนทำดอกไม้ โดย.....	สอนคอมพิวเตอร์โดย.....	
เสาร์	สอนร้องเพลง โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ	สอนวาดรูป โดย.....	
อาทิตย์	ร้องเพลง โดย.....	สอนทำอาหาร โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ	

แบบสรุปการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
 ประจำเดือน.....พ.ศ.

กิจกรรมที่ให้บริการ	จำนวนสมาชิกมาใช้บริการ (ราย)
1. บริการให้คำปรึกษา	
2. บริการแก้ปัญหา พัฒนา EQ 2.1 การเรียนรู้ด้วยตนเอง 2.2 การจัดกิจกรรม แก้ปัญหา พัฒนา EQ 2.2.1 2.2.2	
3. กิจกรรมสร้างสุข ได้แก่ <ul style="list-style-type: none"> ● ดนตรี ● กีฬา ● อื่นๆ 	
4. การส่งต่อ	
รวม	



ภาคผนวก



แบบประเมินก่อนและหลังการอบรม

“การอบรมอาสาสมัครแกนนำในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)”

ระหว่างวันที่

ณจังหวัด.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน และเติมข้อความในช่องว่าง

ชื่อ.....นามสกุล.....

1. เพศ ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ระดับการศึกษา.....

โรงเรียน.....

4. ท่านเคยเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ TO BE NUMBER ONE

หรือไม่

ไม่เคย เคย โปรดระบุ

5. ท่านเคยเป็นผู้นำ/แกนนำในการทำกิจกรรมต่างๆ หรือไม่

ไม่เคย เคย โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบประเมินความรู้การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

คำชี้แจง อ่านข้อความแล้วกรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ถูก หรือ
ใส่เครื่องหมาย X ลงหน้าข้อความที่ผิด

- 1. การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจฯ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่อยู่ในยุทธศาสตร์
ที่ 2 คือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เยาวชนในชุมชน
- 2. ผู้ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการจัดการศูนย์เพื่อนใจฯ คือ ประธานชมรม
TO BE NUMBER ONE
- 3. ศูนย์เพื่อนใจฯ มีอาจารย์ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา
- 4. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จัดตั้งและดำเนินการ
โดยชมรม TO BE NUMBER ONE
- 5. แนวคิดของศูนย์เพื่อนใจฯ คือ “**ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา
พัฒนา IQ**”
- 6. กลุ่มเป้าหมายหลักของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
คือ นักเรียนเยาวชนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- 7. สมาชิกศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ สมาชิกชมรม
TO BE NUMBER ONE ที่สมัครเพื่อขอรับบริการในศูนย์ฯ
เท่านั้น
- 8. การให้บริการหรือเข้าร่วมกิจกรรมจะจัดทั้งในและนอกศูนย์
เพื่อนใจฯ
- 9. ผู้ให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ
อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ
- 10. คุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาสาสมัครประจำศูนย์
เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ มีภาวะความเป็นผู้นำ
และรักในการทำงานเป็นทีม

- 11. การทำงานเป็นทีมที่ดีอาสาสมัครจะต้องมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจกัน
- 12. การเขียนเป็นทักษะส่วนหนึ่งในการให้คำปรึกษา
- 13. การใช้คำถามปลายเปิดจะช่วยให้วัยรุ่นพูดรายละเอียดมากขึ้น โดยคำถามปลายเปิดจะมีลักษณะ “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร”
- 14. ลักษณะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือ มีความสามารถในการคิดและตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษาได้ในทุกเรื่อง
- 15. ขั้นตอนแรกที่สำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา คือ การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
- 16. ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตของตนเองและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข
- 17. องค์ประกอบของ EQ มีอยู่ 2 ด้าน คือ ดีและเก่ง
- 18. การจัดกิจกรรมพัฒนา EQ ของศูนย์เพื่อนใจฯ สามารถกระทำได้ทั้งการศึกษาด้วยตนเอง และการทำงานกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน
- 19. การจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนา EQ ของศูนย์เพื่อนใจฯ จะยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
- 20. องค์ประกอบ “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการรับผิดชอบ
- 21. กิจกรรมสร้างสุขที่จัดขึ้นในศูนย์เพื่อนใจฯ เป็นความต้องการของอาสาสมัคร
- 22. กิจกรรมสร้างสุข ประกอบด้วย ดนตรี กีฬา ศิลปะ และกิจกรรมอื่นๆตามความสนใจของวัยรุ่น

- 23. วิทยาการในการจัดกิจกรรมสร้างสุขจะต้องเป็นอาจารย์ที่มีความสามารถเท่านั้น
- 24. ภายในศูนย์เพื่อนใจฯ จะมีกระจกเงาไว้เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง
- 25. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต้องแบ่งห้องเป็นมุมต่างๆ โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาต้องทำเป็นห้องต่างหาก

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการดำเนินงานของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

คำชี้แจง ข้อความที่ท่านจะได้อ่านต่อไปนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิดเห็นส่วนตัวที่มีต่อศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ซึ่งไม่มีถูกหรือผิด เนื่องจากแต่ละคนก็จะมีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป หลังจากทีอ่านข้อความจบแล้วให้ท่านทำเครื่องหมาย **X** ทับตัวเลขในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีส่วนช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในเยาวชน	2	1	0
2	การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีส่วนช่วยให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และพัฒนาทักษะของตนเองตามความสนใจ	2	1	0
3	การสำรวจความสนใจของผู้ใช้บริการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีความสำคัญในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมต่างๆในศูนย์เพื่อนใจฯ	2	1	0

4	คนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนคือคนที่มี IQ ดีเท่านั้น	2	1	0
5	การใช้ศิลปิน ดารา นักร้อง เป็นวิทยากรในการจัดกิจกรรมสร้างสุข จะช่วยให้ผู้ใช้บริการมีความสนใจมากขึ้น	2	1	0
6	การทำงานเป็นทีม ยิ่งจะทำให้งานล่าช้ามากขึ้น	2	1	0
7	การเป็นแกนนำ/อาสาสมัครทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง	2	1	0

เฉลย ตอนที่ 2

ข้อ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
คำตอบ	ถูก	ผิด	ถูก	ถูก	ผิด	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ถูก	ถูก	ถูก	ถูก
ข้อ	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
คำตอบ	ผิด	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ถูก	ผิด	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ผิด	

เฉลย ตอนที่ 3

ข้อ 1, 2, 3, 5, 7 ตอบ เห็นด้วย 2 คะแนน/ไม่เห็นด้วย 1 คะแนน/ไม่เห็นด้วย 0 คะแนน

ข้อ 4, 6 ตอบ เห็นด้วย 0 คะแนน/ไม่เห็นด้วย 1 คะแนน/ไม่เห็นด้วย 2 คะแนน

แบบสอบถามความพึงพอใจ

“ การอบรมอาสาสมัครแกนนำในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ

TO BE NUMBER ONE

(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)”

ระหว่างวันที่..... ณ.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา.....
4. โรงเรียน.....

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการอบรม

ระดับความพึงพอใจ

- 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง
2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด 0 = ไม่แสดงความคิดเห็น

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					
	5	4	3	2	1	0
1. เนื้อหาความรู้ เรื่อง โครงการ TO BE NUMBER ONE และกรอบแนวคิด การจัดตั้ง การบริหารจัดการ และการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)						

ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					
	5	4	3	2	1	0
1.1 เหมาะสมทันยุคสมัย						
1.2 เข้าใจง่าย						
1.3 นำไปใช้ประโยชน์ได้						
1.4 สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดอบรม						
2. ความรู้และทักษะที่ได้รับ						
2.1 กิจกรรม เปิดประตูสู่ภาวะผู้นำ/การทำงานเป็นทีม						
2.2 กิจกรรมแก้ปัญหาพัฒนา EQและการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน						
2.3 การประเมินปัญหาสุขภาพจิตและการให้การปรึกษาวัยรุ่น						
3. สื่อ/เอกสารประกอบการอบรม (เช่นหนังสือ คู่มือ CD ฯลฯ)						
3.1 ดึงดูดความสนใจ						
3.2 ง่ายต่อการนำไปใช้						
3.3 เหมาะสมกับผู้รับความรู้						
3.4 มีความเพียงพอต่อจำนวนผู้รับความรู้						

ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					
	5	4	3	2	1	0
4. วิธีการถ่ายทอดความรู้ (เช่น การบรรยาย การฝึกปฏิบัติ การทำกิจกรรม ฯลฯ)						
4.1 เหมาะสมกับเนื้อหา						
4.2 เหมาะสมกับผู้รับความรู้						
4.3 เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับความรู้มีส่วนร่วม						
5. ระยะเวลาที่ใช้ในการอบรมมีความเหมาะสม						
6. การประสานงานของเจ้าหน้าที่						
7. การดูแลและให้บริการของผู้จัดอบรม						
8. ความพึงพอใจต่อการอบรมในภาพรวม						

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

รายนามคณะทำงาน

ที่ปรึกษา

1. นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
2. นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์ อธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นายแพทย์อิทธิพล สูงแข็ง รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์ทวี ตั้งเสรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
7. หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE
8. แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนา
สุขภาพจิต
9. นางสุภาวดี นวลมณี กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
10. นางสาวอมรากล อินโชนานนท์ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะจัดทำเนื้อหา

1. นางวนิดา ชนินത്യทรวงศ์ สถาบันราชานุกูล
2. นางสาวลักษณ์ สุวรรณไมตรี สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
3. นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
4. นางอรวรรณ ดวงจันทร์ สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
5. นางสาวสมศรี กิติพงษ์พิศาล โรงพยาบาลศรีธัญญา
6. นางตติยา ทุมเสน สำนักคณะกรรมการ
สุขภาพจิต
7. นางสาวรวิวรรณ ศรีสุชาติ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ
วัยรุ่นราชนครินทร์
8. นางสาวศศกร วิชัย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและ
วัยรุ่นราชนครินทร์

9. นางสาวสุจีรา	เนาวรัตน์	สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา
10. นางขจิตรัตน์	ชุนประเสริฐ	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
11. นางสาวธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
12. นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
13. นางอรวรรณ	สุวรรณะบุญย์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
14. นายชาญยุทธ	วิหคโต	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
15. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
16. นางสาวดวงกมล	พลศิริพัฒน์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
17. นางสาวปัทมา	พวงเจริญ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
18. นางสาวพันธ์วลี	สิทธิณงค์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
19. นางสาวสุมาลี	หวะสุวรรณ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
20. นางสาวอรอนงค์	ศรีทอง	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
21. นายเจษฎา	เดี่ยวเจริญกุล	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
22. นางสาวทิวาทิพย์	แสนทวี	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE