

คู่มือ

การอบรมอาสาสมัครแกนนำ
ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
(ฉบับปรับปรุง ปี 2561)



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการอบรมอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
(ฉบับปรับปรุง ปี 2561)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2561

จำนวน : 4,398 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 2 : กันยายน 2562

จำนวน : 5,300 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ISBN : 987-974-296-896-0

คำนำ

คู่มือการอบรมอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับวิทยากรในการอบรมอาสาสมัครแกนนำที่ดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วยแผนการอบรมที่ครอบคลุมสาระการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาตนเอง การทำงานเป็นทีม การให้การปรึกษาเพื่อน การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ และกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ตามแนวทางการให้บริการของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ทั้งนี้ คู่มือฉบับนี้ปรับปรุงจากฉบับแรกโดยเพิ่มเติมและแก้ไขเนื้อหาในส่วนขององค์ความรู้ โครงการ TO BE NUMBER ONE ให้ทันสมัยตรงกับแนวทางการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ในปัจจุบัน ตลอดจนเพิ่มเนื้อหาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ให้เหมาะสมกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน

หวังว่าคู่มือฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำไปใช้ เพื่อการพัฒนาอาสาสมัครแกนนำ ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

คำนำ
สารบัญ
บทนำ
หลักสูตร

หน้า

1

😊 แผนการอบรมเรื่อง	รายละเอียดหลักสูตร	6
😊 แผนการอบรมเรื่อง	การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	10
😊 แผนการอบรมเรื่อง	รู้และเข้าใจโครงการ TO BE NUMBER ONE	29
😊 แผนการอบรมเรื่อง	ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม	53
😊 แผนการอบรมเรื่อง	ธรรมชาติวัยรุ่น	68
😊 แผนการอบรมเรื่อง	หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น	84
😊 แผนการอบรมเรื่อง	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	110
😊 แผนการอบรมเรื่อง	การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่ง ศตวรรษที่ 21	135
😊 แผนการอบรมเรื่อง	การจัดกิจกรรมสร้างสุข	140
😊 แผนการอบรมเรื่อง	การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	154
บรรณานุกรม		155
ภาคผนวก		
😊 แบบประเมินก่อนและหลังการอบรม		165
😊 แบบประเมินความพึงพอใจ		168
😊 รายนามคณะทำงาน		170

CD ประกอบการอบรมอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วย

- 1) เพลง TO BE NUMBER ONE และ MV เพลงเก่งและดี
- 2) ภาพกิจกรรมในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้องสรรพสินค้า กรุงเทพมหานคร
- 3) ภาพตัวอย่างศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ต่างจังหวัด
- 4) เนื้อเพลงรักเมื่อพร้อม
- 5) เพลงก่อนหिनก่อนนั้น
- 6) เพลงรักเมื่อพร้อม
- 7) เพลงคนไม่น่าสงสาร
- 8) เพลงรักเมื่อพร้อม

บทนำ

กรอบแนวคิด

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

แต่จากสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นไทยในปัจจุบันที่ทวีความรุนแรงขึ้น ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ ที่เรียกว่า ศตวรรษที่ 21 ซึ่งวัยรุ่นและเยาวชนเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบ จากการเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ดังนั้น เพื่อเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นและเยาวชน สมาชิก TO BE NUMBER ONE พัฒนาตนเองในเรื่องที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อสามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ไม่เกิดปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมไม่พึงประสงค์อื่น ๆ การให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE นอกจากกิจกรรมการพัฒนา EQ หรือความฉลาดทางอารมณ์ แล้ว โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงเพิ่มกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ให้แก่สมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่มารับบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นทางเลือกให้สมาชิกมาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อรองรับการก้าวเข้าสู่ยุคศตวรรษที่ 21 ของสมาชิก TO BE NUMBER ONE ต่อไป



ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นไปในทิศทางเดียวกัน และให้อาสาสมัครแกนนำมีความรู้ ความสามารถ และทักษะในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้อย่างถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต จึงจัดทำคู่มือการอบรมอาสาสมัคร แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง ปี 2561 ขึ้น สำหรับเครือข่าย/ผู้รับผิดชอบในพื้นที่ เป็นคู่มือในการอบรมอาสาสมัคร แกนนำเยาวชน ให้มีทักษะในการให้บริการและบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คู่มือ เล่มนี้มีเนื้อหาสาระที่สำคัญสำหรับอาสาสมัคร แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ

1. ความรู้เกี่ยวกับโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม
3. ความรู้ เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น
4. การให้บริการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
 - การให้บริการปรึกษา
 - การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
 - การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21
 - การจัดกิจกรรมสร้างสุข
5. การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

โครงสร้างหลักสูตรการอบรม ประกอบด้วย

แผน 1	รายละเอียดหลักสูตร	ระยะเวลา 15 นาที
แผน 1	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	ระยะเวลา 45 นาที
แผน 2	รู้และเข้าใจโครงการ TO BE NUMBER ONE	ระยะเวลา 2 ชั่วโมง
แผน 3	ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม	ระยะเวลา 3 ชั่วโมง
แผน 4	ธรรมชาติวัยรุ่น	ระยะเวลา 1 ชั่วโมง
แผน 5	หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น	ระยะเวลา 3 ชั่วโมง
แผน 6	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์	ระยะเวลา 2.5 ชั่วโมง



แผน 7	การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21	ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง
แผน 8	การจัดกิจกรรมสร้างสุข	ระยะเวลา 1 ชั่วโมง
แผน 9	การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

หมายเหตุ แผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 เป็นความรู้และกิจกรรมเพิ่มเติมจากกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ที่สามารถเลือกจัดได้ตามความเหมาะสม

ระยะเวลาการอบรม

จำนวน 3 วัน

เป้าหมายของหลักสูตร

เป็นการพัฒนาแกนนำเยาวชน ให้มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่เป็นอาสาสมัครในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาหรือในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีภาวะผู้นำและสามารถทำงานเป็นทีมได้
3. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และสามารถจัดกิจกรรมแก้ปัญหาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเยาวชนวัยรุ่นที่มารับบริการในศูนย์ได้
4. เพื่อให้แกนนำเยาวชน มีความรู้เรื่องทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 และสามารถจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ให้กับเยาวชนวัยรุ่นที่มารับบริการในศูนย์ได้
5. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นเพื่อการช่วยเหลือและส่งต่อ



6. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถวิเคราะห์ปัญหา ให้คำปรึกษา แนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม และเป็นกำลังใจให้วัยรุ่นที่มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ
7. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเสริมสร้างความสุขให้กับเยาวชนวัยรุ่นได้
8. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถบริหารจัดการและให้บริการในศูนย์เพื่อนใจฯ ได้

การนำหลักสูตรไปใช้

1. วิทยากร ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาหลักสูตร/โครงการ TO BE NUMBER ONE
2. ผู้รับการอบรม ได้แก่ แกนนำเยาวชนที่จะไปเป็นอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาหรือชุมชน
3. จำนวนผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 120 คน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ในการเรียนรู้
4. วิธีการ การอบรมแบบมีส่วนร่วม ระยะเวลา 3 วัน ดังตัวอย่างตารางการอบรม

การประเมินผล

1. ตรวจสอบความก้าวหน้าทั้งด้านความรู้ และเจตคติ โดยใช้แบบประเมินก่อนและหลังการอบรมอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ประเมินความพึงพอใจต่อการอบรม โดยใช้แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรมอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
3. ประเมินผลการนำไปใช้จากการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องในศูนย์ฯ โดยใช้แบบรายงานผลการดำเนินงานของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



ตารางการอบรมอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

วันที่	08.30 - 09.00 น.	09.00 - 09.15 น.	09.15- 10.00น.	10.00- 11.00น.	11.00- 12.00น.	12.00- 13.00น.	13.00- 14.00น.	14.00- 15.00น.	15.00- 16.00น.
1	ลงทะเบียน พิธีเปิด Pre-test	รายละเอียด หลักสูตร	กลุ่มสัมพันธ์	รู้และเข้าใจ โศร่งการ TO BE NUMBER ONE		พัก	ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม		
2	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	ธรรมชาติของวัยรุ่น		หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น			หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	
3	กิจกรรม กลุ่มสัมพันธ์	การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)	การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่องทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 (เป็นกิจกรรมทางเลือก)	การจัดกิจกรรมสร้างสุข			การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE	อภิปราย/ Post-test พิธีปิด	

หมายเหตุ 1) ผู้เข้ารับการอบรมไม่ครบเกิน 120 คน

2) ตารางการอบรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



แผนการอบรม

เรื่อง

รายละเอียดหลักสูตร

ระยะเวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำรู้และเข้าใจวัตถุประสงค์และรายละเอียดของหลักสูตรการอบรม

สาระสำคัญ

หลักสูตรการอบรมอาสาสมัคร แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วย

1. เนื้อหาครอบคลุมสาระการเรียนรู้ด้านการพัฒนาตนเอง เรื่อง ภาวะผู้นำ การทำงานเป็นทีม การให้การปรึกษาเพื่อน การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 การจัดกิจกรรมสร้างสุข และการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
2. ระยะเวลาการอบรม จำนวน 3 วัน

สื่อและอุปกรณ์

1. VCD เพลง TO BE NUMBER ONE
2. ใบความรู้ที่ 1



ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยเปิด เพลง TO BE NUMBER ONE และพูดคุยกับแกนนำ ในประเด็น “ วันนี้เรามาทำอะไรกัน ”
2. วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับรายละเอียดหลักสูตรการอบรม ตามใบความรู้ที่ 1

ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของแกนนำ





ใบความรู้ที่ 1 รายละเอียดหลักสูตรการอบรม แผนการอบรมเรื่อง "มารู้จักหลักสูตรกันเถอะ"



กรอบแนวคิด

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นกิจกรรมหนึ่งของชมรม TO BE NUMBER ONE ในโครงการ TO BE NUMBER ONE ที่มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เน้นการช่วยเหลือดูแลสมาชิกและพัฒนาสมาชิกให้มีคุณภาพและมีความสุข การดำเนินงานภายใต้แนวคิด “ ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ ” ทั้งจากการเรียนรู้ด้วยตนเองและการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม อาศัยกระบวนการกลุ่มให้เกิดความสนุก พร้อมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่นในสถานศึกษา เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุกในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นได้ง่าย นอกจากนี้ ในยุคปัจจุบันเป็นสังคมที่ก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ที่เรียกว่า ศตวรรษที่ 21 ซึ่งวัยรุ่นและเยาวชนเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จึงเพิ่มกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ให้แก่สมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่มารับบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพื่อเป็นทางเลือกให้สมาชิกสำหรับเตรียมตัวก้าวเข้าสู่ยุคศตวรรษที่ 21

โดยการดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ยึดหลัก “ คิดและดำเนินงานโดยเยาวชน เพื่อเยาวชน ” ดังนั้น การบริหารจัดการและให้บริการภายในศูนย์ฯ จึงเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของแกนนำ ที่ต้องผ่านการอบรมหลักสูตร อาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพื่อทำหน้าที่ให้คำปรึกษาช่วยเหลือเพื่อน จัดกิจกรรมพัฒนา EQ กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 และจัดกิจกรรมสร้างสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่เราทุกคนที่เป็นอาสาสมัครควรภาคภูมิใจ และตั้งใจเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่จะได้รับระหว่างการอบรมเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด



ดังนั้น เพื่อให้การทำหน้าที่ของอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เกิดประสิทธิภาพ และประสบผลสำเร็จ อาสาสมัครจำเป็นต้องมีความรู้และเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

1. โครงการ TO BE NUMBER ONE
2. ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม
3. หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น
4. การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
5. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21
6. การจัดกิจกรรมสร้างสุข
7. การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

วัตถุประสงค์การอบรม

เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. มีภาวะผู้นำและสามารถทำงานเป็นทีมได้
3. มีความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และสามารถจัดกิจกรรมแก้ปัญหาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้มารับบริการได้
4. สามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นเพื่อการช่วยเหลือและส่งต่อได้
5. สามารถวิเคราะห์ปัญหา ให้คำปรึกษา แนะนำ ที่ถูกต้องเหมาะสม และเป็นกำลังใจให้ผู้มารับบริการที่มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ
6. สามารถจัดกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเสริมสร้างความสุขให้กับผู้มารับบริการได้
7. สามารถบริหารจัดการและให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้





กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ระยะเวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. สร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกเป็นกันเอง
2. ฝึกทักษะ การฟัง การตอบสนอง และปฏิภาณไหวพริบ
3. มีความรู้ในเรื่องของการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

สาระสำคัญ

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จะเน้นความสนุกสนานและการมีส่วนร่วมของแกนนำทุกคน เพื่อสร้างความคุ้นเคย

สื่อและอุปกรณ์

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



ขั้นตอน

1. วิทยากรแนะนำตัว และเริ่มทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1 เพื่อให้แกนนำรู้จักโค้ด TO BE NUMBER ONE
2. หลังจากนั้นให้เลือกทำกิจกรรม จากใบกิจกรรมที่ 2 – 4 เพื่อสร้างความคุ้นเคย
3. หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยกันแล้ว วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยเลือกจากใบกิจกรรมที่ 5 – 11 เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมและสามารถใช้แบ่งกลุ่มแกนนำสำหรับทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไปได้
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม ดังนี้

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีความแตกต่างกัน ให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เพื่อให้กลุ่ม / ทีม มีความสามัคคี ทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุข และเปลี่ยนทัศนคติ ร่วมกันพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการทำงานร่วมกัน เน้นบรรยากาศสนุกสนานมิตรภาพที่ดี สร้างสัมพันธ์อันดี



ใบกิจกรรมที่ 1

สร้างได้...สร้างพลัง TO BE NUMBER ONE

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเตรียมความพร้อม

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรถาม TO BE NUMBER ONE พร้อม ให้แกนนำ ตอบว่า พร้อม (ถามและตอบซ้ำ 2 ครั้ง)
2. วิทยากร ถาม Who are we ให้แกนนำปรบมือเป็นจังหวะ 1..2.. 1..2..3.. 1..2..1..2..1 แล้วยกนิ้วโป้งข้างขวาไปแตะตรงหัวใจด้านซ้ายพร้อมพูดว่า WE ARE แล้วเลื่อนนิ้วโป้งมาด้านขวาพร้อมพูดว่า TO BE แล้วเปลี่ยนชูนิ้วชี้ขึ้นมาด้านหน้า พร้อมพูดว่า NUMBER ONE และเปลี่ยนเป็นกำมือขวาชูขึ้นสูงๆพร้อมพูดว่า เฮ้

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

กระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว และเตรียมพร้อมก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป



ภาพประกอบ ได้ด.....สร้างพลังแกนนำ.....TO BE NUMBER ONE

1



ปรบมือเป็นจังหวะ
12...123...12...121

2



เอานิ้วโป้งมือขวาไปแตะที่หัวใจ
ด้านซ้าย (พูด) WE ARE

3



เลือนมือมาด้านขวา
(พูด) TO BE

4



ยกนิ้วชี้ขวามาด้านหน้า
(พูด) NUMBER ONE

5



กำมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ
(พูด).....เฮ้.....(ดังๆ)



ใบกิจกรรมที่ 2

เปิดตัว...เปิดตัว

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

เพื่อแนะนำตัว ทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา และทำเป็นตัวอย่าง 1 รอบ
2. วิทยากรให้แกนนำนั่งเป็นวงกลม แล้ววิทยากรยืนอยู่ตรงกลางของวงกลม
3. วิทยากรให้แกนนำยืนขึ้นเริ่มจากคนไหนก็ได้ ครั้งละ 1 คน
4. เมื่อยืนขึ้นแล้วให้แกนนำ พูดว่า ฉันชื่อ ... ฉันชื่อ ... (ใส่ชื่อของตนเอง) (ในขณะที่พูดชื่อให้ใช้นิ้วโป่งชี้ที่ลำตัว) ท่าของฉันอย่างนี้...อย่างนี้...(ซ้ำ) (ท่าท่าประจำตัวอะไรก็ได้..ซ้ำ..ซ้ำ..ให้เพื่อนได้รู้จักเราและ จำเราได้) (ซ้ำ)
5. ให้แกนนำทำต่อไปทำจนครบทุกคนในกลุ่ม

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับแกนนำส่วนใหญ่ที่ยังไม่รู้จักกันเลย



ใบกิจกรรมที่ 3

ตามล่า...หาเพื่อน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมเพื่อน
2. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานแบบที่ 1 หรือ 2 ตามจำนวนแกนนำที่เข้าอบรม
2. ดินสอ/ปากกา
3. รางวัล

ขั้นตอน

1. วิทยากรแจกกระดาษ (ใบงานแบบที่ 1 หรือ 2) ให้แกนนำทุกคน
2. วิทยากรให้แกนนำดูรายละเอียดในใบงาน พร้อมอธิบายให้แกนนำไปค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนตามใบงาน ภายในระยะเวลาที่กำหนด (ในช่วงนี้อาจจะจับเวลาหรือเปิดเพลงก็ได้)
3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ให้แกนนำตรวจดูความถูกต้องและจำนวนรายชื่อที่หา มาได้ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ แกนนำคนไหนได้รายชื่อมากที่สุดจะได้รับรางวัล
4. วิทยากรสุ่มถามแกนนำเพื่อเป็นการทบทวนในการจำลักษณะของเพื่อน ประมาณ 2 – 3 คน
5. วิทยากรสัมภาษณ์แกนนำว่าได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้างอย่างไร

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย



ใบงานแบบที่ 1

ให้ใส่ชื่อเพื่อนที่มีคุณสมบัติตามหัวข้อในตารางให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 5 นาที

ชอบเด่นมากๆ	ชอบดูดวง	ลูกคนโต	ยิ้มสวย	ชอบดูซีรีส์เกาหลี
นอนกรน	มีแฟนหลายคน	ถนัดซ้าย	ชอบตำปูลำร้า	อายุ 17 ปี
ชาวสีม่วง	คนใต้	ลูกคนเล็ก	ลูกคนโต	สวยสุด
แพ้อาหารทะเล	ชอบอ่านนิยาย	ชอบทีมแมนยู	ชอบกินก๋วยเตี๋ยว	อายุเท่ากัน
ชอบสีแดง	ชอบกินทุเรียน	ใส่นาฬิกาข้อมือ	มีสิ่ว	ใส่แว่นตา



ใบงานแบบที่ 2

ให้หาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงหัวข้อดังกล่าวเขียนชื่อให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 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



ใบกิจกรรมที่ 4

ลมพัด...จัดหาเพื่อน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้แกนนำได้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้
3. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
4. เพื่อแบ่งกลุ่มแกนนำแบบง่าย ๆ สำหรับการทำกิจกรรมต่อไปที่ต้องแบ่งกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกา
2. วิทยากรร้องเพลงคำสั่ง พร้อมทั้งให้แกนนำปรบมือ
(เนื้อร้อง/เพลง ลมเพ..ลมพัด) ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวๆ (ซ้า) ลมเพลมพัดอะไร (ซ้า) ที่จะบอกให้ (แกนนำตอบรับ เสียงดังพร้อมกันว่า อะไร อะไร) (คำสั่ง) ลมพัดให้เอากันชนกัน/ลมพัดให้คนเกิดวันเดียวกัน เช่นวันจันทร์-อาทิตย์ ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน / ลมพัดให้คนเกิดเดือนเดียวกัน เช่น เดือนมกราคม-ธันวาคม ไปอยู่กลุ่มเดียวกัน/ลมพัดให้เอานิ้วโป้งเท้าชนกัน/ลมพัดให้เอาศีรษะชนกัน/ลมพัดให้คน 11 คน เอากันชนกัน /ลมพัดให้คน 8 คน เอากันชนกัน
3. วิทยากรสังเกตดู กลุ่มไหน คนไหน รวมกลุ่มได้ช้า ไม่ทันเวลาตามที่กำหนดให้ออกมาเต้น เพื่อสร้างความคุ้นเคย สนุกสนาน

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย แต่อยากให้รู้จักกันได้ในระยะเวลาน้อยเร็ว
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่ง ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน ๆ ได้
3. แบ่งกลุ่มแกนนำ สำหรับทำกิจกรรมต่อไปที่ต้องการแบ่งกลุ่ม



ใบกิจกรรมที่ 5

แจวเรือ

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้แกนนำได้รู้จักกันอย่างรวดเร็ว
2. เพื่อให้แกนนำได้เรียนรู้และสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน
3. เพื่อร่วมสร้างสรรค์บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา
2. วิทยากรให้แกนนำนั่งเป็นวงกลม ช่วยกันปรบมือและร้องเพลง แจวเรือ
3. วิทยากรร้องเพลงแจวเรือ

(เนื้อเพลง) แจว...มาแจว..จ้าจิก...น้ำนิ่งไหลลึกนึกถึงคนแจว...แจวเรือ ไปซื้อ
มะนาว (ซ่า) ขอเชิญ คนใส่เสื้อสีขาวลุกขึ้นมาแจว ให้แกนนำสังเกตตนเองว่าใส่เสื้อสีขาว
ตามคำสั่งเพลงหรือไม่ ถ้าใส่ให้ลุกขึ้นมาแจวเรือตามสไตล์ของตัวเอง (เนื้อเพลง) แจวเรือ
ไปซื้อยามดม...แจวเรือไปซื้อยามดม..ขอเชิญคนใส่เสื้อสีส้มลุกขึ้นมาแจว วิทยากรคิดคำ
คล้องจองกับเพลงและสามารถสั่งให้ทำท่าทาง ครึ่งละ 1 คน หรือเป็นกลุ่ม หรือแกนนำ
ทั้งหมดก็ยังเป็นการสร้างบรรยากาศให้สนุกสนานเป็นกันเองมากขึ้น และถ้าต้องการหยุด
กิจกรรมนี้ ให้ร้องว่า“แจวเรือกันไปเรื่อยๆ (ซ่า) แต่ถ้าเราเหนื่อยเราก็หยุดแจว”

4. วิทยากรสังเกตและกระตุ้นให้แกนนำร้องเพลงและปรบมือ เพื่อให้แกนนำได้แสดงออกทุกคน

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์น้อย เพื่อให้รู้จักกันได้ในระยะเวลาน้อยเร็ว
2. เป็นการกระตุ้นให้ได้เคลื่อนไหว เดินหรือวิ่ง ในระหว่างการอบรมที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน ๆ ได้



ใบกิจกรรมที่ 6

ปลาร้า...เปลี่ยนใจ

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟังและการตอบสนอง
3. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา
2. วิทยากรให้แกนนำจับกลุ่มๆ ละ 3 คน เมื่อได้แล้วให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาร้า 1 คน ใครจะเป็นไ้ 2 คน
3. คนที่เป็นไ้ให้หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือ ส่วนคนที่เป็นปลาร้าให้อยู่ตรงกลางระหว่างไ้แกนนำรอฟังคำสั่งจากวิทยากร
4. วิทยากรจะนับ 1-3 และสั่งแกนนำ ตัวอย่างคำสั่ง เช่น
 - “ปลาร้าเปลี่ยนใจ” คนที่เป็นปลาร้าก็ต้องวิ่งออกจากไ้ตัวเองไปอยู่ในไ้คนอื่น
 - “ไ้เปลี่ยนปลาร้า” คนที่เป็นไ้จะต้องวิ่งไปหาปลาร้าตัวอื่น
 - “ไ้ 4 ไ้ ปลาร้า 6 ตัว” คนที่เป็นไ้ 4 คน ต้องมาจับมือกันเป็นไ้ และคนที่เป็นปลาร้าต้องมาอยู่ในไ้รวมกันให้ได้ 6 คน /
 - “ไ้หระเบิด” ให้ทั้งปลาร้าและไ้กระจาย แล้วไปจับกลุ่มใหม่



5. ระหว่างที่ทำกิจกรรม วิทยากรสังเกตคนไหนที่รวมกลุ่มช้า หรือไม่ถูกต้องตามคำสั่งให้ออกมาเต้นหรือทำกิจกรรมที่เพื่อนเรียกร้องเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก และสร้างสรรค์ เพื่อนๆก็สนุกสนาน คึกคักกันมากขึ้น

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับแกนนำที่มีจำนวนมาก เพื่อให้เกิดความคึกคักกันมากยิ่งขึ้น และเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี



ใบกิจกรรมที่ ๗

חררה...สุภษษิตไทย

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะในเรื่องของภาษา และปฏิภณไหวพริบ

สื่อและอุปกรณ์

- รางวัล

ขั้นตอน

1. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็นกลุ่มเท่า ๆ กันตามความเหมาะสม พร้อมบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิด สุภษษิตไทย อะไรก็ได้แต่ต้องมีคำว่า “หอย” อยู่ในประโยคสุภษษิตด้วย เช่น เช่นหอย ขึ้นภูเขา / จับหอย ชี้ตักแตน เป็นต้น วิทยากรจะมีคะแนนให้แต่ละกลุ่ม 10 คะแนน
3. วิทยากรเรียกชื่อกลุ่มไหนกลุ่มนั้นต้องพูดคำสุภษษิต ถ้าคิดช้า คิดไม่ออก วิทยากรจะนับ 1 - 3 เมื่อวิทยากรนับถึง 3 แล้วกลุ่มนั้นยังตอบไม่ได้จะโดนหักคะแนนครั้งละ 2 คะแนน จากเต็ม 10 คะแนน กลุ่มไหนตอบได้ภายในเวลาและมีคะแนนมากที่สุดจะเป็นกลุ่มผู้ชนะได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่มีคะแนนน้อยสุดต้องออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมที่ต้องแข่งขัน กระตุ้นแกนนำให้ได้คิดและกล้าแสดงออก



ใบกิจกรรมที่ 8

พลัง...ตัวนอน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์

- รางวัล

ขั้นตอน

1. วิทยากรแบ่งแกนนำกลุ่มละประมาณ 8-10 คน
2. วิทยากรกำหนดระยะทางในการแข่งขัน จุดเริ่มต้นและเส้นชัย ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานที่และขนาดของห้อง
3. ให้แกนนำแต่ละคนนั่งเป็นแถวตอนลึกแล้วใช้ขาทั้งสองข้างสอดขึ้นไปข้างหน้าตักของเพื่อนที่อยู่ด้านหน้า ส่วนเพื่อนที่อยู่ด้านหน้าให้เอามือจับขาเพื่อนที่อยู่ด้านหลังเอาไว้ให้แน่นๆ ส่วนคนที่อยู่เป็นคนสุดท้ายของแถวให้เอามือจับไหล่เพื่อน
4. วิทยากรตรวจดูความถูกต้องของทุกกลุ่ม และให้ทุกกลุ่มเตรียมความพร้อม
5. วิทยากรนับ 1-3 แล้วให้แต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ตามระยะทางและในเวลาที่กำหนดไว้ กลุ่มไหนเคลื่อนที่ได้ทันเวลาและเร็วที่สุดจะได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่ช้าที่สุดจะได้ออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมที่ต้องแข่งขัน กระตุ้นแกนนำให้ได้คิด กล้าแสดงออก และทำงานร่วมกันเป็นทีม



ใบกิจกรรมที่ 9

เป่าขลุ่ย...บรรเลงโลก

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์

-

ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แกนนำจับคู่กัน
2. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมและอธิบายกติกา พร้อมกับสอนเนื้อร้องและตัวอย่าง ทำทางก่อน 1 รอบ
3. ให้แกนนำยืนขึ้น วิทยากรนับ 1- 3 เริ่มร้องเพลง พร้อม ทำประกอบ โดยเพลง และทำประกอบมีให้เลือก 2 เพลง ดังนี้

เพลงที่ 1

- (เพลง) ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..แล้วก็ซ้าย ⇒ แกนนำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปทางซ้าย
- (เพลง) ขวา..แล้วก็ขวา..แล้วก็ขวา ⇒ แกนนำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปทางขวา
- (เพลง) ข้างหน้า..ข้างหลัง ⇒ แกนนำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปข้างหน้า
และข้างหลัง



(เพลง) ข้างหน้า..ข้างหน้า..ข้างหน้า ⇨ แขนงนำเอามือเท้าเอว
แล้วกระโดดไปข้างหน้า

(เพลง) ใครขวางหน้าจะเป่ายิ่งฉุบ
แขนงนำเป่ายิ่งฉุบ หากใครแพ้
ให้ไปต่อข้างหลังคนที่ชนะ

เพลงที่ 2

(เพลง) ฉ. ฉิ่งตีดัง ฉ. ฉิ่งตีดัง ⇨ แขนงนำกำมือทั้งสองข้างระดับเอว
แล้วทำท่าตีฉิ่งประกบกัน

(เพลง) ช. ข้างวิ่งหนี ช. ข้างวิ่งหนี ⇨ แขนงนำทำมือขวาตมและคว่ำลง
ยกแขนขึ้นระดับหัวไหล่ด้านหน้า
ทำขึ้นลงตามจังหวะเพลง /
ส่วนมือซ้ายตมๆ หายขึ้น
ระดับเอวเอามือไว้ข้างหลัง

(เพลง) เป่ายิ่งฉุบ 1 ที (ซ้ำ) ⇨ แขนงนำกำมือทั้งสองข้าง
ระดับหน้าอกแล้วหมุน
สลับขึ้นลง ตามจังหวะเพลง

(เพลง) 1...2...3...ฉุบ ⇨ แขนงนำเป่ายิ่งฉุบ หากใครแพ้
ให้ไปต่อข้างหลังคนที่ชนะ

4. ให้แขนงนำจับคู่เป่ายิ่งฉุบ โดยคนแพ้ไปต่อหลังคนชนะไปเรื่อย ๆ จนเหลือ 2 กลุ่ม เพื่อแข่งชิงชนะเลิศโดยการชิงชนะเลิศให้เป่ายิ่งฉุบ 3 ครั้ง ต้องชนะอย่างน้อย 2 ใน 3 ครั้ง จึงจะชนะ

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ให้แขนงนำได้รู้จักและคุ้นเคยกันในระยะเวลาดสั้นๆ เป็นกิจกรรมที่ได้ร้อง ได้เต้น สนุกสนาน ละลายพฤติกรรมได้รวดเร็ว / สถานที่จัดกิจกรรมนี้ควรมีเนื้อที่กว้างขวาง



ใบกิจกรรมที่ 10

กลมกลิ้ง

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรมและสร้างสัมพันธ์ภาพ
2. เพื่อกระตุ้นให้แกนนำตื่นตัวพร้อมที่จะเรียนรู้

สื่อและอุปกรณ์

1. ลูกปิงปอง จำนวน 8 ลูก
2. รางวัล

ขั้นตอน

1. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็นกลุ่มเท่าๆกัน 4 กลุ่ม และให้แกนนำยืนขึ้น
2. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมพร้อมอธิบายกติกาในการทำกิจกรรม
3. วิทยากรให้ลูกปิงปองกับแกนนำที่อยู่หัวแถวละ 2 ลูก
4. วิทยากรนับ 1...2...3 แล้วให้แกนนำเอาลูกปิงปองใส่เข้าไปในเสื้อและให้กลิ้งผ่านลำตัวจนถึง ปลายเท้า เมื่อลูกปิงปองกลิ้งลงมาจนถึงปลายเท้าเพื่อนที่อยู่หัวแถวให้แกนนำคนต่อไปเหยียบลูกปิงปองและใส่เข้าไปในเสื้อกลิ้งผ่านลำตัวเหมือนแกนนำคนแรกและทำต่อไปเรื่อยๆจนถึงคนสุดท้ายของแถว
5. วิทยากรสังเกตว่ากลุ่มไหน แถวไหน ทำได้เร็ว หรือช้าที่สุด กลุ่มที่เร็วที่สุดจะได้รับรางวัล ส่วนกลุ่มที่ช้าที่สุดจะได้ออกมาร้องเพลงและเต้นเพิ่มความสนุกสนาน

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

กระตุ้นแกนนำให้ตื่นตัว เตรียมพร้อม ก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป



ใบกิจกรรมที่ 11

จังหวัดนาเณลน

(แผนการอบรม เรื่อง กิจกรรณกลุ่มสัณพัณัร)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกการฝึกไหวพริบปฏิภาณ
2. เพื่อกกระตุ้นให้แกนนำได้ตื่นตัว พร้อมทั้งจะเรียนรูั

สื่อและอุปกรณ์

- รางวัล

ขั้นตอน

1. วิทยากรจัดกลุ่มแกนนำ สามารถทำได้ 2 แบบ แล้วแต่ความเหมาะสม คือ
แบบที่ 1 ในกรณีทีแกนนำมีจำนวนมาก ให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละเท่าๆ กัน และให้แต่ละ กลุ่มนั่งเป็นวงกลม
แบบที่ 2 ในกรณีทีแกนนำมีจำนวนไม่มาก ให้นั่งเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง
2. วิทยากรอธิบาย และสาธิตวิธีการทำกิจกรรม
กติกา หากวิทยากรชี้ไปที่แกนนำคนใด ให้แกนนำคนนั้นพูดชื่อจังหวัดในประเทศไทยที่ต้องลงท้ายด้วยสระอี วิทยากรชี้แกนนำสลับไปเรื่อยๆ โดยแกนนำห้ามพูดชื่อจังหวัดซ้ำกับเพื่อนก่อนหน้า หรือหากแกนนำคิดหรือพูดไม่ทันเวลาที่กำหนด (5 วินาที) ต้องมีการออกมาร่วมสนุกโดยการเต้นประกอบเพลงสนุกๆ สำหรับแกนนำหรือกลุ่มทีชนะ เลิศมีรางวัลมอบให้



เพลงประกอบกิจกรรม

(ปัตตานี) สะพีก็อยู่ บ่ ได้ (ปัตตานี) สะพีก็อยู่ บ่ ได้ พีเลยต้องย้ายไปอยู่ที่
(_____)

หมายเหตุ คำที่อยู่ในวงเล็บคือชื่อจังหวัดที่ลงท้ายด้วยสระอี

โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

กระตุ้นแกนนำให้ตื่นตัว...เตรียมพร้อม...ก่อนเข้ากิจกรรมอื่นต่อไป



รู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ระยะเวลา 45 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำมีความรู้และเข้าใจ

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

สาระสำคัญ

1. ความรู้โครงการ TO BE NUMBER ONE ดังนี้
 - 1.1 ชื่อ
 - 1.2 ความเป็นมา
 - 1.3 คำขวัญและความหมาย
 - 1.4 วัตถุประสงค์
 - 1.5 เป้าหมาย
 - 1.6 หลักการดำเนินงาน
 - 1.7 แนวทางการดำเนินงาน
 - 1.8 ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน
 - 1.9 การสมัครสมาชิก TO BE NUMBER ONE
 - 1.10 การจัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE
 - 1.11 การจัดตั้ง ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



2. ความรู้ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

2.1 แนวคิด

2.2 วัตถุประสงค์

2.3 กลุ่มเป้าหมาย

2.4 หลักการ

2.5 การดำเนินงาน

2.5.1 ผู้ให้บริการ

2.5.2 กิจกรรมบริการ

2.5.3 วันเวลาให้บริการ

2.6 โครงสร้าง วัสดุอุปกรณ์ และการตกแต่งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

2.7 การบันทึกและการรายงานผล

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1 2 และ 3
2. ตัวอย่างภาพ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
3. ใบกิจกรรมที่ 1

ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยายความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 1
2. เปิด ภาพศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
3. วิทยากรบรรยายความรู้เกี่ยวกับศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 2
4. วิทยากรเล่นกิจกรรม TO BE NUMBER ONE บิงโก ตามใบกิจกรรมที่ 1
5. วิทยากรสรุปและทบทวนเนื้อหาตามใบความรู้ที่ 2 และ 3





ใบความรู้ที่ 1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โครงการ TO BE NUMBER ONE (แผนการอบรม รู้และเข้าใจโครงการ และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)



ชื่อโครงการ “โครงการ TO BE NUMBER ONE”

เป็นภาษาไทย “โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ในทุกระดับมหัศจรรย์
อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ”

ความเป็นมา

ทุกระดับมหัศจรรย์อุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ทรงมีความห่วงใยต่อประชาชนชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มขนาดใหญ่ และเป็นกลุ่มที่มีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ นอกจากนี้ยังถือเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดยาเสพติดสูง เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการเรียนรู้ในสิ่งต่างๆ แต่ยังมีขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีพอ รวมทั้งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ จึงทรงพระกรุณาธิคุณรับเป็นองค์ประธานโครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ซึ่งปัจจุบันได้ใช้ชื่อเพื่อให้ง่ายต่อการรณรงค์ว่า โครงการ TO BE NUMBER ONE เพื่อรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดภายในประเทศให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ โดยความร่วมมือและรวมพลังจากภาครัฐและเอกชน กระตุ้นและปลุกจิตสำนึกของปวงชนในชาติให้มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักว่าการที่จะเอาชนะปัญหายาเสพติด มิใช่หน้าที่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือองค์กรใดองค์กรหนึ่ง แต่ทุกคนในชาติจะร่วมแรง ร่วมใจกัน เป็นพลังของแผ่นดิน ที่จะต่อสู้และเอาชนะปัญหายาเสพติดให้ได้โดยเร็ว โดยทรงมีพระประสงค์มุ่งเน้นการรณรงค์ในกลุ่มเป้าหมายหลัก คือ วัยรุ่นและเยาวชน โดยกลวิธีสร้างกระแสการแสดงพลังอย่างถูกต้องโดยไม่ข้องแวะกับยาเสพติด การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน จัดระบบการบำบัดรักษารองรับ



ภายใต้โครงการ “ใครติดยา ยกมือขึ้น” ทั้งนี้เพื่อคืนคนดีสู่สังคมและป้องกันการกลับมาเสพยาซ้ำ ตลอดจนการสร้างเครือข่ายสมาชิกและชมรม **TO BE NUMBER ONE** เพื่อร่วมกันรณรงค์และจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เป็นเสมือนการเติมสิ่งที่ดีให้กับชีวิต เพื่อให้เกิดค่านิยมของการ **เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่งยาเสพติด** ดังพระราชดำรัสในวโรกาส การแถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “TO BE NUMBER ONE” เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2545 ณ ห้องประชุมกระทรวงสาธารณสุข ความว่า **“กิจกรรมในโครงการ TO BE NUMBER ONE จะเบนความสนใจจากการหาความสุขชั่วครั้งชั่วคราวจากยาเสพติด อยากรให้โครงการนี้สำเร็จด้วยดี แต่จะทำคนเดียวไม่ได้ จึงขอความร่วมมือจากทุกคน ”**

คำขวัญและความหมาย

คำขวัญโครงการ TO BE NUMBER ONE คือ **“เป็นหนึ่งในโดยไม่พึ่งยาเสพติด ”**

ความหมาย คือ การเป็นหนึ่งใน ทุกคนเป็นได้ เพราะทุกคนต่างมีดีอยู่ในตัวเอง หากค้นพบสิ่งที่ตัวเองชื่นชอบ สนใจและมีความถนัด สามารถฝึกฝนและทำงานเป็นผลสำเร็จได้ ทำแล้วมีความสุข มีความเชื่อมั่นและมีความภาคภูมิใจ

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อสร้างกระแสค่านิยม และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจในกลุ่มเยาวชนไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพและคุณภาพเยาวชน ให้เป็นคนรุ่นใหม่ที่เชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเอง
3. เพื่อสนับสนุนเยาวชนและชุมชนให้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยการสนับสนุนของสังคม
4. เพื่อสร้างความเข้าใจและยอมรับผู้มีปัญหายาเสพติด โดยให้โอกาสกลับมาเป็นคนดีของสังคม
5. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ในกลุ่มประชาชนและเยาวชนทั่วไป



เป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก

วัยรุ่นและเยาวชนอายุ 6 – 24 ปี

กลุ่มเป้าหมายรอง

ประชาชนทั่วไป

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. สร้างความรู้และทักษะในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันที่สำคัญสำหรับเยาวชนในชุมชนให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติด
4. “เพื่อนช่วยเพื่อน”
5. สร้างศูนย์รวมให้วัยรุ่นรวมกลุ่มกัน ทำกิจกรรมที่สนใจ สร้างสรรค์และเกิดสุข
6. สร้างเครือข่าย TO BE NUMBER ONE ที่มีศักยภาพ จะทำให้การดำเนินป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และยั่งยืน

แนวทางการดำเนินงาน

“การป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดให้หมดจากสังคมไทย ไม่สามารถดำเนินงานให้สำเร็จได้ด้วยการทำงานขององค์กรใดองค์กรหนึ่ง แต่ทุกองค์กรทุกฝ่ายต้องช่วยกัน และการรวมตัวกันของผู้ที่มีความตั้งใจที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด จะทำให้เกิดพลังในการร่วมกันป้องกันปัญหาเสพติด อย่างเข้มแข็ง”

พระตำราสทุทระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี



เพื่อสนองพระดำริขององค์ประธาน โครงการ TO BE NUMBER ONE จึงกำหนดแนวทางการดำเนินงานโดยใช้วิธีบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมีหน่วยงานหลัก ได้แก่ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงยุติธรรม กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และกรุงเทพมหานคร

ยุทธศาสตร์หลัก

การดำเนินงานภายใต้ 3 ยุทธศาสตร์หลักคือ

1. การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

2. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน

3. การสร้างและพัฒนาเครือข่ายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด หรือ 3 สร้าง คือ

1. สร้างกระแส

2. สร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

3. สร้างและพัฒนาเครือข่าย

เพื่อป้องกันและ
แก้ไขปัญหายาเสพติด
ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสนิยมที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

“บางครั้งการเกิดปัญหายาเสพติดมาจากหลายสาเหตุ จึงต้องสร้างค่านิยมใหม่สร้างความมั่นใจให้เขารู้สึกดีกับตัวเอง ให้เขาได้สนุก โดยพยายามหากิจกรรมต่างๆ มาใช้ เพราะสิ่งเหล่านี้ทำให้คนมีสังคม มีร่างกาย แข็งแรง มีสุขภาพจิตดี และไม่ไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติด”

พระดำริสตุลภระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี



จากพระดำรัสดังกล่าว นำไปสู่การกำหนดวัตถุประสงค์ในยุทธศาสตร์ที่ 1 คือ

1. เพื่อสร้างกระแสนิยมในกลุ่มเยาวชนไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนและชุมชนได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ โดยการสนับสนุนของสังคม
3. เพื่อสร้างความเข้าใจและยอมรับผู้มีปัญหาเสพติด และให้โอกาสกลับมาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
4. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันสารเสพติดในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป

รูปแบบการดำเนินงาน

ใช้การรณรงค์และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อและกิจกรรม โดยเฉพาะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ และอื่น ๆ ที่วัยรุ่นและเยาวชนชื่นชอบ สนใจ ทั้งนี้ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายวัยรุ่นและเยาวชนได้ง่าย

- การรณรงค์โดยการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ
 - สื่อวิทยุโทรทัศน์
 - สื่อหนังสือพิมพ์
 - สื่อนิทรรศการ
 - สื่อ VCD DVD และ VDO
 - สื่อสัญลักษณ์ ได้แก่ เข็ม TO BE NUMBER ONE นิตยสาร TO BE NUMBER ONE นิตยสาร TO BE NUMBER ONE IDOL เพลง TO BE NUMBER ONE สายรัดข้อมือ ฯลฯ
 - ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของโครงการ เช่น เสื้อ กระเป๋า ถุงเท้า รองเท้า อุปกรณ์เครื่องเขียน เป็นต้น
- การรณรงค์โดยการจัดกิจกรรม
 - องค์กรประสานโครงการเสด็จเยี่ยมติดตามผลการดำเนินงานโครงการ เสด็จเปิดชมรมและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในจังหวัดภูมิภาคและเขตกรุงเทพมหานคร
 - จัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน สถานพินิจฯ เรือนจำ/ทัณฑสถาน และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด ทั่วประเทศเพื่อให้ดำเนินกิจกรรมตลอดปี



- จัดการแข่งขัน TO BE NUMBER ONE TEEN DANCERCISE THALLAND CHAMPIONSHIP ประจำปี
- จัดประกวดเยาวชนต้นแบบเก่งและดี TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE IDOL) ประจำปี
- จัดประกวดผลงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE ระดับจังหวัด ภาคและประเทศ
- จัดงานมหกรรมรวมพล TO BE NUMBER ONE
- จัดนิทรรศการ คอนเสิร์ต และกิจกรรมอื่นๆ เนื่องในโอกาสพิเศษต่างๆ
- จัดประกวดกิจกรรมสร้างสรรค์และพัฒนา EQ สำหรับกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน

“เยาวชนส่วนใหญ่ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดมักมีปัญหาทางด้านจิตใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในทางที่เหมาะสมได้ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชนจึงเป็นการป้องกันปัญหาเสพติดที่ตรงที่สุด”

พระดำรัสทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

จากพระดำรัสข้างต้นโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน โดยการถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะให้แก่แกนนำเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษา เพื่อให้สามารถจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ให้แก่เพื่อนเยาวชน และสมาชิก TO BE NUMBER ONE ให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็ง อันจะเป็นการป้องกันปัญหาเสพติดในอนาคต โดยมีวัตถุประสงค์ในยุทธศาสตร์ที่ 2 คือ

1. เพื่อถ่ายทอดความรู้และฝึกทักษะการพัฒนา EQ ให้แก่แกนนำเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษา
2. เพื่อให้แกนนำเยาวชน สามารถจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ให้แก่เพื่อน สมาชิก TO BE NUMBER ONE ได้



3. เพื่อให้ สมาชิก TO BE NUMBER ONE มีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจที่เข้มแข็ง ปลอดภัยจากปัญหาเสพติด

รูปแบบการดำเนินงาน

- การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน ประกอบด้วย
 - จัดค่ายพัฒนาแกนนำอาสาสมัคร TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE CAMP FOR LEADERS) สำหรับสมาชิกแกนนำในชมรม TO BE NUMBER ONE และ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
 - จัดค่ายพัฒนาสมาชิก TO BE NUMBER ONE สู่วิถีความเป็นหนึ่ง (TO BE NUMBER ONE CAMP FOR MEMBERS) สำหรับสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษา ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE และ ในชุมชนกรุงเทพมหานครและภูมิภาค โดยองค์ประธานเสด็จไปทรงปิดค่ายและพระราชทานเกียรติบัตร
 - ผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน
 - สนับสนุนองค์ความรู้และสื่อในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน
- การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER) ในสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน สถานพินิจฯ เรือนจำ/ทัณฑสถาน และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด และในศูนย์การค้าเฉพาะเมืองใหญ่ ๆ ที่เหมาะสม
- จัดตั้งและดำเนินการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในห้างสรรพสินค้า ในกรุงเทพมหานคร 4 แห่ง ได้แก่ ศูนย์แฟชั่นไอส์แลนด์ ศูนย์ฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต ศูนย์ซีคอนสแควร์ และศูนย์เดอะมอลล์ บางแค



ยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างและพัฒนาเครือข่ายเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพสมาชิกเครือข่าย TO BE NUMBER ONE ผู้ปฏิบัติงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE และผู้เกี่ยวข้องให้สามารถดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดภายใต้โครงการ TO BE NUMBER ONE ได้อย่างเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อผลิตและพัฒนาองค์ความรู้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดภายใต้โครงการ TO BE NUMBER ONE สำหรับเครือข่าย TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศ
3. เพื่อให้สมาชิกเครือข่าย TO BE NUMBER ONE ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำงานซึ่งกันและกันอันจะนำไปสู่การขยายผลและพัฒนาประสิทธิภาพการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างยั่งยืน
4. เพื่อให้สมาชิกเครือข่าย TO BE NUMBER ONE ทั่วประเทศมีกำลังใจ มีความผูกพันพร้อมที่จะช่วยเหลือกัน ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานภายใต้โครงการ TO BE NUMBER ONE อย่างจริงจังต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้เกิดเป็นพลังแผ่นดินอย่างแท้จริง

การดำเนินงาน

- พัฒนาระบบการจัดเก็บและรายงานข้อมูลการดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
- พัฒนาช่องทางการติดต่อสื่อสารระหว่างเครือข่ายสมาชิก TO BE NUMBER ONE และผู้ปฏิบัติงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE และผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่
 - Website www.tobenumber1.net / และ www.tobefriend.in.th
 - นิตยสาร TO BE NUMBER ONE ราย 3 เดือน (ปีละ 4 ฉบับ)
 - ตอบจดหมายผ่านรายการ TO BE NUMBER ONE VARIETY ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทยหรือสถานีโทรทัศน์แห่งชาติทุก วันเสาร์เวลา 20.30 – 21.30 น.
- พัฒนาองค์ความรู้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดภายใต้โครงการ TO BE NUMBER ONE สำหรับเครือข่าย TO BE NUMBER ONE
- ประสานงานและสนับสนุนการประกวดชมรม/จังหวัด TO BE NUMBER ONE ดีเด่นระดับจังหวัด



- ประสานความร่วมมือในการเป็นเจ้าภาพจัดงานมหกรรมรวมพล TO BE NUMBER ONE ประจำปี
- จัดอบรม ประชุม สัมมนาเพื่อพัฒนาคุณภาพสมาชิกเครือข่าย
- ส่งเสริมและสนับสนุนการขยายเครือข่ายชมรม TO BE NUMBER ONE และ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้ครอบคลุมทั่วประเทศ

การสมัครสมาชิก TO BE NUMBER ONE

หลักเกณฑ์การสมัครสมาชิก

- นักเรียน / นักศึกษา ทั่วประเทศ
 - สนใจสมัครสมาชิกได้ที่ชมรม TO BE NUMBER ONE ในสถานศึกษาของตนเอง
- เยาวชนนอกสถานศึกษาและประชาชนทั่วไป
 - สนใจสมัครสมาชิกได้ที่ชมรม TO BE NUMBER ONE ในชุมชน / เขต / จังหวัดที่อาศัยอยู่หรือหน่วยงาน/องค์กรของตนเอง ที่มีการจัดตั้งชมรม หรือภูมิภาค สมัครได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด / กรุงเทพมหานครสมัครได้ที่สำนักงานเขต
- มีใจเต็มร้อย พร้อมร่วมกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด ช่วยเหลือเพื่อน และชุมชน
- 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. เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมในการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง
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 ผลิตภัณท์ สื่อและสัญลักษณ์ต่างๆ เมื่อมีการจัดกิจกรรม ในโครงการ จากกรมสุขภาพจิต
4. ได้เพื่อนสมาชิกร่วมโครงการที่เป็นเครือข่ายจากทั่วประเทศ

การจัดตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE

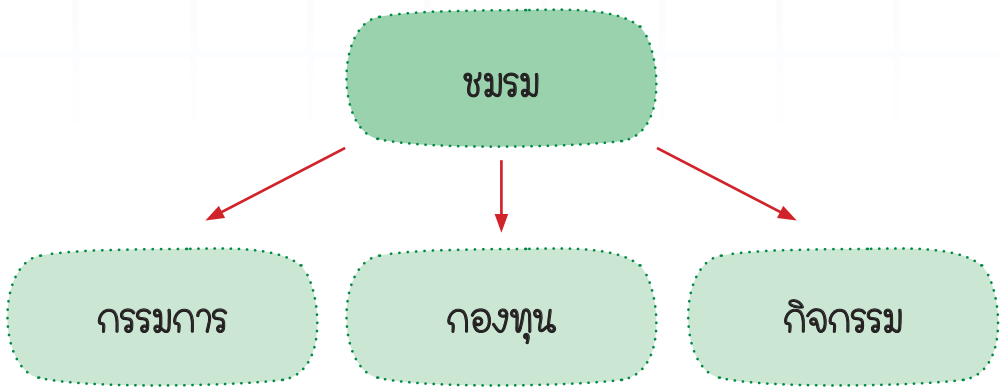
ชมรม TO BE NUMBER ONE เป็นชมรมที่รวบรวมคนดี คนเก่ง และคนที่มีอุดมการณ์ที่จะสร้างกิจกรรมดีๆ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดร่วมกัน สามารถจัดตั้งขึ้นได้ทั้งในสถานศึกษา สถานประกอบการ ชุมชน สถานพินิจ/ ศูนย์ฝึกฯ เรือนจำ/ ทัณฑสถาน และสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด โดยชมรมในสถานศึกษาสมาชิก ได้แก่ พนักงาน/นักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษานั้นๆ ชมรมในสถานประกอบการสมาชิก ได้แก่ พนักงาน/



ลูกจ้างในสถานประกอบการนั้นๆ ชมรมในชุมชนสมาชิก ได้แก่ เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปในชุมชนนั้นๆ ชมรมสถานพินิจ/ ศูนย์ฝึกฯ เรือนจำ/ทัณฑสถาน สมาชิก ได้แก่ ผู้ต้องโทษ และ ในสำนักงานคุมประพฤติ ได้แก่ ผู้ถูกคุมประพฤติ

หลักเกณฑ์การตั้งชมรม TO BE NUMBER ONE

- องค์ประกอบในการดำเนินงานของชมรม TO BE NUMBER ONE ประกอบด้วย 3 ก ได้แก่



1. คณะกรรมการ หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ได้รับการแต่งตั้งอย่างน้อย 5 คน เพื่อเป็นกรรมการชมรม ประกอบด้วย ประธาน, รองประธาน, เลขานุการ, กรรมการ และ เกร็ดญิก และจะต้องมีการประชุมปรึกษาหารือร่วมกันในการจัดทำแผนงาน โครงการงบประมาณ และกิจกรรมของชมรม อย่างน้อย 2 ครั้งต่อปี

คณะกรรมการ ได้จาก 1) การคัดเลือก 2) การเลือกตั้ง และ 3) อาสาสมัคร ตัวอย่างการแบ่งคณะกรรมการ เช่น ฝ่ายจัดหาทุน ฝ่ายกิจกรรม ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายรับเรื่องราวร้องทุกข์ และฝ่ายสอดส่องดูแลและประเมินผล

หมายเหตุ การแบ่งฝ่ายของคณะกรรมการขึ้นอยู่กับความต้องการ/ดุลยพินิจของแต่ละชมรม

2. กองทุน หมายถึง กรรมการและสมาชิกร่วมดำเนินการจัดตั้งกองทุนเพื่อนำเงินรายได้หมุนเวียนใช้จ่ายในชมรม ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความยั่งยืนของชมรม รวมถึงทรัพย์สินของชมรมด้วย ซึ่งหมายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งดังต่อไปนี้



1) เงินซึ่งได้จากการบริจาค การจัดกิจกรรมเพื่อหาทุน หรือได้รับสนับสนุนจากภาครัฐหรือเอกชนต่างๆ

2) ทรัพย์สิน

- ประเภทไม่สามารถเคลื่อนย้ายได้ เช่น ห้องประกอบกิจกรรมชมรม สถานที่ที่ได้รับการ อนุญาตให้ใช้ในกิจกรรมของชมรม เป็นต้น

- ประเภทสามารถเคลื่อนย้ายได้ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ อุปกรณ์สำนักงาน คอมพิวเตอร์ อุปกรณ์กีฬา ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น

ตัวอย่างแหล่งที่มาของกองทุน

1. งบประมาณสนับสนุนจากสถานศึกษา/สถานประกอบการ/หน่วยงาน องค์กร ที่จัดตั้งชมรม

2. งบประมาณสนับสนุนจากภาครัฐราชการ

3. การระดมทุน เช่น

- ค่าสมัครสมาชิก

- การปลูกไม้ประดับ พืชผักสวนครัว จำหน่าย

- เงินรางวัลจากการประกวด

- การบริจาคของสมาชิกและผู้สนับสนุน

- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ TO BE NUMBER ONE

- จำหน่ายผลิตภัณฑ์ที่สมาชิกรนำมาฝากจำหน่าย

- จำหน่ายสินค้าตามเทศกาลต่างๆ เช่น วาเลนไทน์ , ปีใหม่ ,

ลอยกระทง ฯลฯ

3. กิจกรรมชมรม หมายถึง “การทำอะไรก็ได้ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น”

เป็นสิ่งที่ชมรมจัดขึ้นเพื่อสมาชิกภายในชมรม หรือ มอบหมายสมาชิกเข้าร่วมดำเนินการกับหน่วยงาน/องค์กรภายนอก และต้องเป็นกิจกรรมที่สนับสนุนให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เกิดความภาคภูมิใจ และมองเห็นคุณค่าของตนเอง อันเป็นหนทางห่างไกลยาเสพติด รวมทั้งให้โอกาสและสนับสนุนการคืนคนดีสู่สังคมของสมาชิก “ใครติดยากมือขึ้น” กิจกรรมภายใน เช่น การจัดกีฬา การจัดการประกวดต่างๆ การจัดนิทรรศการ ฯลฯ ส่วนกิจกรรมภายนอก เช่น การไปร่วมเดินรณรงค์โครงการเพื่อสังคมต่างๆ การไปช่วย



ทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะ ทาสีกำแพงวัด หรือ ดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น กิจกรรมของชมรมต่างจากกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจฯ เพราะกิจกรรมของศูนย์เพื่อนใจฯ จัดได้เฉพาะภายในศูนย์ และเพื่อสมาชิกที่มาใช้บริการที่ศูนย์ภายใต้กรอบแนวคิด ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา และพัฒนา EQ เท่านั้น

ตัวอย่างการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกชมรม ดำเนินการตามยุทธศาสตร์หลัก 3 ยุทธศาสตร์ของโครงการ ได้แก่

3.1 กิจกรรมในยุทธศาสตร์ที่ 1 การสร้างกระแส เช่น

- การรับสมัครสมาชิกชมรม
- ประชาสัมพันธ์ชมรม
- จัดกิจกรรมดนตรี, กีฬา , การประกวดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ
- เข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ ร่วมกับภาครัฐ
- จัดแข่งขันกีฬาภายใน และหรือ กับหน่วยงานภาครัฐ/เอกชน และชุมชน
- สนับสนุนทุนการศึกษา/อุปกรณ์ แก่ สถานศึกษา/ชุมชน ฯลฯ
- ร่วมกับชุมชนในการดูแลสิ่งแวดล้อม

3.2 กิจกรรมในยุทธศาสตร์ที่ 2 การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เช่น

- การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- การอบรมให้ความรู้เรื่องยาเสพติด
- การทำบุญทางศาสนา / ฟังเทศน์
- การจัดกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ฝึกอาชีพเพื่อหารายได้


3.3 กิจกรรมในยุทธศาสตร์ที่ 3 การสร้างและพัฒนาเครือข่าย เช่น

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

- เป็นพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษาในการจัดตั้ง ชมรม TO BE NUMBER ONE แก่ชมรมอื่น

- สนับสนุนวิทยากรในการอบรมให้ความรู้เรื่องยาเสพติด
- เปิดโอกาสให้ผู้ที่ผ่านการบำบัดยาเสพติดเข้ามาทำงานได้





ใบความรู้ที่ 3

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

(แผนการอบรม รู้และเข้าใจโครงการ
และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)



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

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) รวมทั้งจัดบริการเพื่อให้โอกาสสำหรับการแสดงออกถึงพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ของวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และป้องกันแก้ไขปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นเชิงรุก ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาวัยรุ่นได้ง่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นและเยาวชน

1. ที่มีปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ ได้รับคำปรึกษาแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ หรือเพื่อนอาสาสมัครที่ผ่านการอบรม
2. ได้รับประสบการณ์ และเพิ่มพูนทักษะจากการฝึกแก้ปัญหาพัฒนา EQ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต ทั้งด้วยตนเองและจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน



3. ได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์และเสริมสร้างความสุขให้กับตนเอง ด้วยการฝึกทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ จากอาสาสมัครผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน

4. ได้มีสถานที่ที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับจากทุกฝ่ายในการทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกัน รวมทั้งกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและระหว่างสมาชิกในชุมชน

5. ที่มีความสามารถเข้ารับการอบรมเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน

กลุ่มเป้าหมาย

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

หลักการ

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

การดำเนินงาน

มีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ

1. **ผู้ให้บริการ** การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE นั้น อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตรการดำเนินงานในศูนย์ฯ ของกรมสุขภาพจิต ให้มีความรู้ ความสามารถด้านการให้คำปรึกษา การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เยาวชนได้ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนาEQ และการบริหารจัดการด้านอื่นๆ ภายในศูนย์ฯ จะเป็นผู้รับผิดชอบบริหารจัดการและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในศูนย์ฯ ภายใต้การควบคุมดูแลของที่ปรึกษา ซึ่งอาจประกอบด้วย อาจารย์ ที่ปรึกษาศูนย์ฯ เจ้าหน้าที่เขตพื้นที่การศึกษา บุคลากรสาธารณสุข และ/หรือบุคลากรองค์กรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละ



จังหวัด 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 และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุดเสียหาย

- หน้าที่ด้านบริการ ร่วมให้บริการในกิจกรรมต่างๆ ตามที่กำหนดในแผนปฏิบัติงาน และบันทึกข้อมูลในการดำเนินงาน ทั้งเชิงปริมาณ และคุณภาพ ตามแบบฟอร์มที่กำหนด

- อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ให้บริการแก่สมาชิกที่มาใช้บริการภายในศูนย์ฯ ตามที่ได้รับมอบหมาย ดังนี้

- ให้บริการในจุดบริการต่างๆ ตามที่กำหนด
- จัดกิจกรรมให้กับสมาชิกตามตารางกิจกรรมที่กำหนด
- ประสานงานเพื่อการส่งต่อ
- บันทึกข้อมูลในการดำเนินงาน ทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ตามแบบฟอร์มที่กำหนด

- ร่วมจัดทำแผนการดำเนินงานภายในศูนย์ฯ
- ตรวจสอบวัสดุ ครุภัณฑ์ ให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานตลอดเวลา และเสนอซ่อมแซมเมื่อพบว่ามีชำรุดเสียหาย

- งานอื่นๆ ที่ได้รับมอบหมาย

คุณสมบัติของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

- เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE
- มีความสมัครใจ ที่จะทำงานเพื่อส่วนรวม
- มีภาวะความเป็นผู้นำ
- รักในการทำงานเป็นทีม มีทักษะในการทำงานเป็นทีม
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี



- มีความคิดสร้างสรรค์ ช่างสังเกต รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และมีความยืดหยุ่น
- รักในการทำกิจกรรม และงานบริการ
- อุดหนุน
- เป็นที่ยอมรับและไว้วางใจจากเพื่อนๆ อาจารย์ และเจ้าหน้าที่

2. กิจกรรมบริการ

2.1 บริการให้คำปรึกษา (Counseling) มีบริการใน 2 ลักษณะ คือ

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

ตัวอย่างบริการให้คำปรึกษา

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

2.2 บริการฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต 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

ให้อาสาสมัครประจำศูนย์ฯ ดำเนินการสำรวจความต้องการ / ความสนใจของสมาชิกในชมรม TO BE NUMBER ONE เพื่อนำมาจัดบริการสร้างสุขภายในศูนย์ฯ อาทิ กิจกรรมทางด้าน ดนตรี กีฬา ศิลปะ พัฒนาบุคลิกภาพ เกมเชาวน์ปัญญา กิจกรรมพัฒนาด้านภาษา พัฒนาด้านอาชีพฯ กิจกรรมใดที่สมาชิกต้องการเพิ่มหรือเปลี่ยนแปลงก็ให้ดำเนินการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม วิทยาการที่ให้ความรู้อาจเป็นสมาชิกชมรม



TO BE NUMBER ONE ที่มีความสามารถในแต่ละด้านและเป็นที่ยอมรับ ครู อาจารย์ ในโรงเรียน และหรือร่วมด้วยวิทยากรภายนอกที่เป็น IDOL ของสมาชิก เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักแสดง นักเขียน นักแต่งเพลง พิธีกร นางแบบ – นายแบบ DJ VJ เป็นต้น

วันเวลาให้บริการ

1. ให้แต่ละแห่งเป็นผู้กำหนดวัน เช่น ให้บริการทุกวันรวมทั้งเสาร์ – อาทิตย์ หรือ วันเสาร์ – 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.

สถานที่และการตกแต่งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

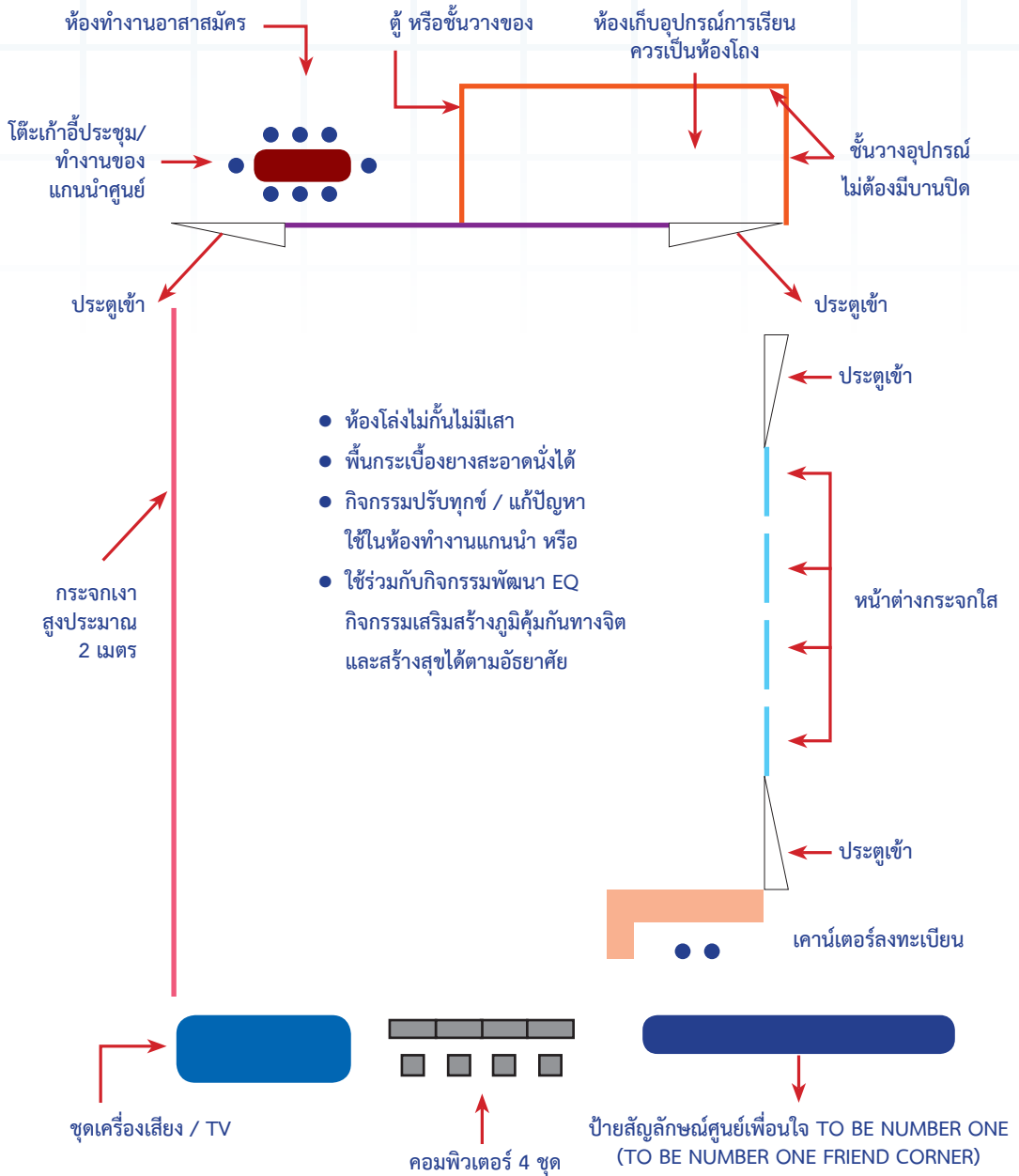
- พื้นที่ในอาคารที่มีขนาดไม่น้อยกว่า 100 ตารางเมตร
- ควรเป็นห้องสี่เหลี่ยมผืนผ้า โถง ระบายอากาศ หรือติดแอร์ พื้นกระเบื้องยาง
- ติดกระจกสูงประมาณ 2 เมตร ด้านยาวของห้อง เพื่อให้สมาชิกได้เห็นภาพตนเองในการพัฒนาทักษะ พัฒนา EQ และพัฒนาบุคลิกภาพอย่างมีประสิทธิภาพ
- อุปกรณ์และการตกแต่งศูนย์เท่าที่จำเป็นดังตัวอย่าง

ข้อสังเกต

1. ควรเลือกสถานที่ที่วัยรุ่นและเยาวชนสามารถมาใช้บริการได้สะดวก ถ้าให้ดีควรอยู่ชั้นล่าง
2. เพื่อเปลี่ยนและสร้างบรรยากาศใหม่ที่ผ่อนคลาย และอิสระในสถานศึกษาควรหลีกเลี่ยงการใช้ห้องดนตรี ห้องกีฬา และห้องศิลปะ สำหรับช่วงเวลาสร้างสุข การเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ควรอยู่ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพียงแต่ต้องบริหารจัดการเรื่องเวลาในการใช้พื้นที่ให้เหมาะสม
3. บรรยากาศของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เน้นความเป็นเพื่อน ความเป็นอิสระ ความรู้สึกเป็นเจ้าของสถานที่ และความภาคภูมิใจ ที่ทุกกิจกรรมถูกจัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นอย่างแท้จริง โดยยึดหลัก “เพื่อนดูแลเพื่อน ”



ตัวอย่างการตกแต่งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



แผนผังการบริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



การบันทึกและการรายงานผลการดำเนินงาน

การบันทึกข้อมูล

บันทึกข้อมูลทุกครั้งภายหลังการให้บริการ โดยบันทึกลงในแบบฟอร์มที่กำหนดให้ ซึ่งอาจปรับรายละเอียดหรือวิธีการบันทึกข้อมูลที่ครบถ้วนและเหมาะสมกับบริบทของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เอง



ใบกิจกรรมที่ 1

TO BE NUMBER ONE BINGO

(แผนการอบรมความรู้และเข้าใจโครงการและศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

สื่อและอุปกรณ์

1. บัตรคำความรู้เกี่ยวกับโครงการ TO BE NUMBER ONE และศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. ใบตาราง BINGO
3. รางวัล

ขั้นตอน

1. แจกใบตาราง BINGO
2. ชี้แจงกติกาการเล่นบิงโก ดังนี้
 - 2.1 วิทยากรชี้แจงให้ทุกคนกากบาทในช่อง LOGO TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER (ถือว่าได้ฟรี 1 ช่อง)
 - 2.2 วิทยากรจับบัตรคำความรู้โดยไม่ให้สมาชิกเห็น
 - 2.3 วิทยากรอธิบายความหมายของบัตรคำและให้สมาชิกทายบัตรคำ จากนั้นเฉลยคำในบัตรคำ ถ้าในใบตาราง BINGO ของสมาชิกคนไหนมีคำตรงกับบัตรคำที่วิทยากรเฉลย ให้กากบาทในช่องนั้น
 - 2.5 ถ้าสมาชิกคนไหนกากบาทจนครบตามแนวนอน แนวตั้ง ทแยง และคำในมุม ทั้ง 4 มุมด้านนอก ให้วิ่งออกมาหาวิทยากรและพูดว่า “ TO BE NUMBER ONE BINGO HE ”
 - 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

ตัวอย่างการอธิบายความหมายในบัตรคำความรู้

บัตรคำ	ความหมาย
3 ก	องค์ประกอบของชมรม TO BE NUMBER ONE (กรรมการ กิจกรรม กองทุน)
วัยรุ่น	กลุ่มเป้าหมายโครงการ TO BE NUMBER ONE
ยาเสพติด	ปัญหาในวัยรุ่น
ความฉลาดทางอารมณ์	ดี เก่ง สุข
ภาวะผู้นำ	คุณสมบัติของอาสาสมัคร ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตัวอย่างใบบิงโก

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



แผนการอบรม

เรื่อง

ภาวะผู้นำและการทำงานเป็นทีม

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

ประกอบด้วย

แผนการอบรมเรื่องภาวะผู้นำ	ระยะเวลา	1.5	ชั่วโมง
แผนการอบรมเรื่องการทำงานเป็นทีม	ระยะเวลา	1.5	ชั่วโมง



ภาวะผู้นำ

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะและความเป็นผู้นำที่ดี
2. นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมในการทำงาน
3. เห็นความสำคัญของการมีภาวะผู้นำ

สาระสำคัญ

ภาวะผู้นำเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของอาสาสมัครแกนนำเยาวชน ดังนั้น อาสาสมัครแกนนำเยาวชน จึงต้องมีความรู้และเห็นความสำคัญของการเป็นผู้นำที่ดี ซึ่งประกอบด้วย สาระสำคัญ คือ ความหมายของภาวะผู้นำ คุณสมบัติของผู้นำที่ดี และการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้นำ

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1

ขั้นตอน

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. วิทยากรแบ่งแกนนำเป็น 5 กลุ่มย่อย และทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1
3. วิทยากรสรุปถึงการเป็นผู้นำ และคุณลักษณะของผู้นำที่ดีตามใบความรู้ที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของแกนนำ
2. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการระดมสมอง การถาม -ตอบของแกนนำ



ใบกิจกรรมที่ 1

เปิดประตูสู่ภาวะผู้นำ (แผนการอบรม เรื่อง ภาวะผู้นำ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. สร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกเป็นกันเอง
2. วิเคราะห์แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนรู้ ฝึกฝนการเป็นผู้นำ คุณลักษณะของผู้นำที่ดี

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ flip chart จำนวน 5 แผ่น
2. ปากกาสีเมจิก จำนวน 10 แท่ง
3. ใบความรู้ที่ 1

ขั้นตอน

1. วิทยากรบอกจุดประสงค์ และกติกาในการทำกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่มแกนนำ กลุ่มละเท่าๆ กัน จำนวน 5 กลุ่ม
3. แจกอุปกรณ์ กระดาษ flip chart กลุ่มละ 1 แผ่น และปากกาสีเมจิก กลุ่มละ 2 แท่ง
4. แบ่งหัวข้อกิจกรรม 5 หัวข้อ และให้แต่ละกลุ่มเขียนหัวข้อลงในกระดาษ กลุ่มละ 1 หัวข้อ และติดกระดาษไว้ที่ผนังหรือพื้น ดังนี้
กลุ่มที่ 1 อาสาสมัครแกนนำเยาวชนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนความเป็นผู้นำได้อย่างไร
กลุ่มที่ 2 คุณลักษณะของผู้นำที่ดี



กลุ่มที่ 3 ลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของผู้นำ

กลุ่มที่ 4 ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผ่านมา

กลุ่มที่ 5 ปัจจัยอะไรที่สามารถทำให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชนทำงานได้สำเร็จ

5. ให้เวลาแกนนำเขียนคำตอบลงในกระดาษ โดยการจับเวลารอบแรก 3-5 นาที
6. เมื่อหมดเวลารอบแรก ให้แต่ละกลุ่มเปลี่ยนไปทำอีกหัวข้อต่อไป ทุกกลุ่มต้องทำครบทั้ง 5 ข้อ โดยวนทำเป็นรอบ ๆ ละ 1 หัวข้อ จนครบ 5 หัวข้อ
7. เมื่อแกนนำตอบคำถามทุกหัวข้อเสร็จ ให้แกนนำแต่ละกลุ่มนำกระดาษที่มีหัวข้อและคำตอบที่อยู่กับกลุ่มของตนออกมานำเสนอด้านหน้า
8. วิทยากรสรุปตามสิ่งที่ได้จากการนำเสนอและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1
9. เมื่อจบกิจกรรมนำผลงานไปติดไว้รอบๆ ห้อง





ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมายและความสำคัญของการเป็นผู้นำ (แผนการอบรมเรื่อง ภาวะผู้นำ)

ภาวะผู้นำ

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

ผู้นำที่ดี

ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. มีความรู้ (Knowledge) การเป็นผู้นำนั้น ความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ความรู้ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะความรู้ เกี่ยวกับงานในหน้าที่เท่านั้น หากแต่รวมถึงการเฝ้าหาความรู้เพิ่มเติมในด้านอื่นๆ ด้วย การจะเป็นผู้นำที่ดี หัวหน้างานจึงต้องเป็นผู้รอบรู้ ยิ่งรอบรู้มากเพียงใด ฐานะแห่งความเป็นผู้นำก็จะยิ่งมั่นคงมากขึ้นเพียงนั้น
2. การริเริ่ม (Initiative) คือ ความสามารถที่จะปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขอบเขตอำนาจหน้าที่ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคอยคำสั่ง หรือความสามารถแสดงความคิดเห็นที่จะแก้ไขสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีขึ้น หรือเจริญขึ้นได้ด้วยตนเอง การริเริ่มจะเจริญงอกงามได้ หัวหน้างานจะต้องมีความกระตือรือร้น คือมีใจจดจ่องานดี มีความเอาใจใส่ต่อหน้าที่ มีพลังใจที่ต้องการความสำเร็จอยู่เบื้องหน้า
3. มีความกล้าหาญและความเด็ดขาด (Courage and firmness) ผู้นำที่ดีจะต้องไม่กลัวต่ออันตราย ความยากลำบาก หรือความเจ็บปวดใดๆ ทั้งทางกาย วาจา และใจ นอกจากความกล้าหาญแล้ว ความเด็ดขาดก็เป็นลักษณะอันหนึ่งที่จะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของผู้นำเองต้องอยู่ในลักษณะของการ “กล้าได้กล้าเสีย” ด้วย



4. การมีมนุษยสัมพันธ์ (Human relations) ผู้นำที่ดีจะต้องรู้จักประสานความคิด ประสานประโยชน์ สามารถทำงานร่วมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาได้ ผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะช่วยให้ปัญหาใหญ่เป็นปัญหาเล็กได้

5. มีความยุติธรรมและซื่อสัตย์สุจริต (Fairness and Honesty) ผู้นำที่ดีจะต้องอาศัยหลักของความถูกต้อง หลักแห่งเหตุผลและความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยสั่งการ หรือปฏิบัติงาน ด้วยจิตที่ปราศจากอคติ ปราศจากความลำเอียง ไม่เล่นพรรคเล่นพวก

6. มีความอดทน (Patience) ความอดทน จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะผลักดันงานให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ อย่างแท้จริง

7. มีความตื่นตัวแต่ไม่ตื่นตูม (Alertness) ความตื่นตัว หมายถึง ความระมัดระวัง ความสุขุมรอบคอบ ความไม่ประมาท ไม่ยืดขาดความกระฉับกระเฉง มีความฉับไวในการปฏิบัติงาน ทันทต่อเหตุการณ์ ความตื่นตัว เป็นลักษณะที่แสดงออกทางกาย แต่การไม่ตื่นตูมเป็นพลังทางจิตที่จะหยุดคิดไตร่ตรองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รู้จักใช้ดุลยพินิจที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ หรือเหตุต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

8. มีความภักดี (Loyalty) การเป็นผู้นำหรือหัวหน้าที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีความจงรักภักดีต่อหมู่คณะ ต่อส่วนรวม และต่อองค์การ ความภักดีนี้ จะช่วยให้หัวหน้าได้รับความไว้วางใจ และปกป้องภัยอันตรายในทุกทิศได้เป็นอย่างดี

9. มีความสงบเสงี่ยมไม่ถือตัว (Modesty) ผู้นำที่ดีจะต้องงุ่มง่ามไม่หยิ่งโส ไม่จองหอง ไม่วางอำนาจ และไม่ภูมิใจในสิ่งที่ไร้เหตุผล ความสงบเสงี่ยมนี้ ถ้ามีอยู่ในหัวหน้างานคนใดแล้ว ก็จะทำให้ลูกน้องมีความนับถือ และให้ความร่วมมือเสมอ



การพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้นำ

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

อาสาสมัครแกนนำเยาวชนกับภาวะผู้นำ

การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จะต้องอาศัยอาสาสมัครที่มีภาวะผู้นำ เพราะบุคคลที่จะต้องเข้ามาดำเนินงานนั้นจะต้องมีความกระตือรือร้นรับผิดชอบทั้งตนเองและผู้อื่น สามารถควบคุมตนเองได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เนื่องจากการทำงานในศูนย์เพื่อนใจฯ เป็นงานที่จะต้องพบปะกับผู้ที่เข้ามาใช้บริการมากมาย อีกทั้งยังมีความแตกต่างทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติงานต้องสามารถควบคุมตนเองให้ได้ ไม่ว่าจะเจอกับสถานการณ์ใดก็ตาม และต้องมีความกระตือรือร้นในการที่จะให้บริการในด้านต่างๆ ที่ผู้รับบริการต้องการ และนอกจากนี้จะต้องกล้าคิดกล้าแสดงออกในทางที่ดีด้วย เพราะอาสาสมัครจะต้องมีความสามารถนำกิจกรรมการพัฒนา EQ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต และกลุ่มสัมพันธ์ให้กับผู้รับบริการด้วย เพื่อแสดงให้ผู้รับบริการเห็นถึงทักษะและความสามารถที่อาสาสมัครมี และเกิดความเชื่อถือในการที่จะให้อาสาสมัครเป็นผู้พัฒนาตนเองด้วย



การทำงานเป็นทีม

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

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

สาระสำคัญ

การทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่น เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของอาสาสมัครแกนนำเยาวชน ดังนั้น อาสาสมัครแกนนำเยาวชน จึงต้องมีความรู้และเห็นความสำคัญของการทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสาระสำคัญ ประกอบด้วย ความหมายของการทำงานเป็นทีม ความสำคัญของทีม องค์ประกอบของทีม และแนวทางการพัฒนาทีมงาน รวมทั้งได้รับประสบการณ์การฝึกทำงานเป็นทีมผ่านกิจกรรมต่าง ๆ

สื่อและอุปกรณ์

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



ขั้นตอน

1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. วิทยากรแบ่งแกนนำออกเป็นกลุ่มๆละประมาณ 10 คน และแต่งตั้งหัวหน้าทีม และให้ทำ กิจกรรมตามที่วิทยากรกำหนด เลือกประมาณ 2- 3 กิจกรรม ตามใบกิจกรรมที่ 1 , 2 ,3 และ 4 (ขึ้นอยู่กับระยะเวลา)
3. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 4-5 คน ถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 1



ใบกิจกรรมที่ 1

เรื่อง หอคอย

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. ฝึกการทำงานเป็นทีม
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษหนังสือพิมพ์ประมาณกลุ่มละ 10 ฉบับ
2. อุปกรณ์ในการตัด เช่น กรรดาขึง ภาตพลาสติก และฟากล่องพลาสติก

เป็นต้น

3. รางวัล

ขั้นตอน

1. ให้แกนนำแต่ละคนนำกระดาษหนังสือพิมพ์ที่วิทยากรแจกให้มาพับหรือม้วนเพื่อสร้างให้เป็นรูปทรงหอคอยที่สูงที่สุด และมีรากฐานที่มั่นคงที่สุด โดยห้ามใช้อุปกรณ์อื่นๆ ในการยึดติด นอกจากหนังสือพิมพ์ที่แจกให้เท่านั้น ภายในระยะเวลา 5 นาที

2. หลังจากสร้างเป็นรูปทรงหอคอยเรียบร้อยแล้ว วิทยากรจะใช้อุปกรณ์ในการตัดช่วยทำพายุพัดหอคอย เป็นจำนวน 3 ครั้ง เพื่อพิสูจน์ความมั่นคงของหอคอยทีมที่หอคอยไม่ล้มและมีความสูงมากที่สุด ถือเป็นทีมชนะเลิศจะได้รับรางวัล

3. วิทยากรเลือกสมาชิกจากทีมที่หอคอยมั่นคงไม่ล้มและสูงมากที่สุด มาเล่าถึงวิธีการทำงาน การช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผน สร้างสรรค์ผลงานให้หอคอยมีทั้งความสูงและรากฐานที่มั่นคงถาวรให้มากที่สุด



ใบกิจกรรม 2

เรื่อง ปากกาวิเศษ

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. ฝึกการทำงานเป็นทีม
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

สื่อและอุปกรณ์

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

ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แกนนำแต่ละคน ช่วยกันนำเชือกฟางขนาดพอประมาณ มาผูกติดกับปากกาเมจิก จำนวนเชือกที่นำมาผูกต้องเท่ากับจำนวนของสมาชิกในทีม
2. หลังจากนั้นแกนนำทุกคนจะต้องจับเชือกคนละ 1 เส้น และเขียนประโยคที่วิทยากรกำหนดให้ภายในระยะเวลา 5 นาที (วิทยากรเตรียมประโยคที่เกี่ยวข้องกับโครงการ จำนวน 3 ประโยค เช่น ชื่อโครงการ ค่าขวัญ ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน กิจกรรมในโครงการ ให้สมาชิกเขียนทีละประโยค)
3. วิทยากรให้แต่ละทีมนำเสนอผลงานและเล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละทีมในการช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผนที่จะหาวิธีในการเขียนคำให้เร็วที่สุด



ใบกิจกรรมที่ 3

เรื่อง ตัวต่อตัว

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. ฝึกการทำงานเป็นทีม
2. สร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

สื่อและอุปกรณ์

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

ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แกนนำใน ทีมแต่ละคนตัดคำ/ตัวอักษรจากหนังสือพิมพ์ที่วิทยากรแจกให้ และนำมาต่อเป็นประโยคตามที่วิทยากรกำหนด จำนวน 3 ประโยค (ประโยคที่เกี่ยวกับโครงการ เช่น ชื่อโครงการ คำขวัญ ยุทธศาสตร์การดำเนินงาน กิจกรรมในโครงการ) แล้วติดลงในกระดาษ A4 ภายในระยะเวลา 5 นาที
2. วิทยากรให้แต่ละทีมนำเสนอผลงาน และเล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละทีม ในการช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผนในการทำงานว่าจะแบ่งบทบาทหน้าที่กันอย่างไร



ใบกิจกรรมที่ 4

เรื่อง ดาวินซีได้ด

(แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

วัตถุประสงค์

1. ให้แก่นำฝึกการทำงานเป็นทีม
2. ให้แก่นำสร้างความคุ้นเคยและความรู้สึกเป็นกันเอง

สื่อและอุปกรณ์

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

ขั้นตอน

1. วิทยากรกำหนดประโยคโค้ดให้สมาชิก โดยกำหนดประโยคที่เติมตัวอักษรในประโยค แต่เขียนเป็นหมายเลขตัวอักษรในพยัญชนะไทยแทน และเติมเฉพาะสระให้เท่านั้น เช่น แ 33 37 หมายถึง แผน
2. ให้สมาชิกแต่ละทีมช่วยกันคิด และเขียนประโยคที่ครบถ้วนในกระดาษ A 4 กลุ่มไหนเขียนเสร็จ ให้วิ่งนำมาส่งด้านหน้า จะได้คะแนน กลุ่มที่ได้คะแนนมากที่สุดจะได้รับรางวัล
3. วิทยากรให้แต่ละทีมนำเสนอผลงาน และเล่าถึงวิธีการทำงานของแต่ละทีม ในการช่วยกันคิด วิเคราะห์ และวางแผนในการทำงานว่าจะแบ่งบทบาทหน้าที่กันอย่างไร





ใบความรู้ ที่ 1

เรื่อง ความหมายและความสำคัญ ของการทำงานเป็นทีม (แผนการอบรมเรื่อง การทำงานเป็นทีม)

การทำงานเป็นทีม

หมายถึง การร่วมกันทำงานของสมาชิกที่มากกว่า 1 คน โดยที่สมาชิกทุกคนนั้นจะต้องมีเป้าหมายเดียวกันจะทำอะไรแล้วทุกคนต้องยอมรับร่วมกัน มีการวางแผนการทำงานร่วมกัน

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)

แนวทางการพัฒนาทีมงาน

มีทั้งหมด 4 ระยะ



1. ระยะแรก คือ ระยะของการทำงานร่วมกันแล้ว เป็นระยะที่ทีมงานจะต้องก่อตัว แรกๆ อาจจะไม่มั่นใจในการทำงาน และอาจไม่เข้าใจในวัตถุประสงค์หรือว่าเป้าหมาย ขั้นตอนนี้เราก็ต้องพยายามที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ของการทำงาน อาจมีปัญหาในเรื่องการสื่อสารกันหรือว่าบทบาทของผู้นำ ในระยะนี้จะต้องทำให้สมาชิกทุกคนเกิดความสบายใจ และก็แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ระยะประสบปัญหา คือ ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ทีมงานที่มีปัญหาสังเกตได้จากการปฏิบัติงานแล้วเกิดความขัดแย้งมากมายหรือไม่ สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในทีมเป็นยังไง บรรยากาศดีหรือเครียดขนาดไหน ผู้นำก็มีส่วนที่จะต้องแสดงบทบาทสำคัญในการที่จะเป็นผู้ริเริ่มให้สมาชิกยอมรับว่า ทีมงานกำลังประสบปัญหาจะต้องช่วยกันแก้ไข ปัญหาบางปัญหาจะต้องแก้ไขโดยทันที ปัญหาบางปัญหาก็อาจจะใช้ระยะเวลาในการที่จะค่อยๆ หาปัญหาที่แท้จริง แล้วก็ช่วยกันแก้ไขให้เกิดความสำเร็จลุล่วง

3. เมื่อระยะประสบปัญหาสามารถแก้ไขได้ เราก็ร่วมกันช่วยกันแก้ไขปัญหา โดยจะต้องพิจารณาและคำนึงถึงผลประโยชน์ของทีมเป็นส่วนรวม

4. สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ข้อคิด โดยปราศจากอคติ สุดท้ายอาจจะจัดระบบข้อมูลต่างๆ จัดโครงสร้างใหม่ของทีมงาน

อาสาสมัครแกนนำเยาวชนกับการทำงานเป็นทีม

การดำเนินงานในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE อาสาสมัครแกนนำเยาวชนจะต้องเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม เพราะการดำเนินงานในศูนย์ฯ อาสาสมัครไม่ได้ทำงานเพียงลำพังแต่จะต้องทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งที่รู้จักกันมาก่อนหรืออาจจะไม่รู้จักกันก็ได้ สิ่งแรกที่จะต้องปฏิบัติเมื่อมาทำงานร่วมกัน คือ การสร้างสัมพันธภาพภายในอาสาสมัคร ด้วยกันเองก่อน เพื่อที่จะได้รู้จักและเกิดความคุ้นเคยกัน ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันว่าใครมีนิสัยใจคอเป็นอย่างไร และมีความถนัดในด้านไหนบ้าง เมื่อทราบแล้วจะได้แบ่งบทบาทหน้าที่ได้ตรงกับความถนัดของแต่ละคน หลังจากนั้นอาสาสมัครจะต้องเรียนรู้หรือรู้จักการวางแผนการทำงานในศูนย์ฯ เพื่อให้เกิดขั้นตอนหรือกระบวนการทำงาน ที่ไม่ซ้ำซ้อน และทุกคนจะต้องรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองว่าต้องทำในส่วนไหน และถึงแม้ว่าจะแบ่งบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนแล้ว แต่ทุกคนก็ต้องเรียนรู้ว่างานทุกภาคส่วนจะต้องมีความสัมพันธ์กัน ดังนั้นทุกคนจะต้องร่วมมือร่วมใจกันในการทำงาน และต้องตระหนักว่างานไม่ได้เป็นของใครคนใดคนหนึ่งแต่เป็นของทีมงาน เวลาปฏิบัติงานทุกคนจึงจำเป็นต้องร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ เมื่อเห็นจุดอ่อนทุกคนก็ต้องพร้อมที่จะเปิดใจแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ และพร้อมที่จะช่วยกันแก้ปัญหาโดยเร็ว



ธรรมชาติของวัยรุ่น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา พัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น
2. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกับผู้ใหญ่อย่างมีความสุขได้

สื่อ อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 2

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยเฉพาะทางร่างกาย การหลั่งฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก ทำให้เกิดความสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และขณะที่พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่สมองส่วนคิดตัดสินใจของวัยรุ่นยังพัฒนาไม่เต็มที่ และเมื่อต้องเผชิญกับสภาพสังคมที่มีสิ่งกระตุ้นมากมาย จึงส่งผลให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการมีค่านิยม ไม่เหมาะสม และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นเรื่องที่อาสาสมัครแกนนำต้องรู้และเข้าใจ เพื่อจะดูแลช่วยเหลือ และจัดกิจกรรมต่างๆ สำหรับวัยรุ่นที่มาใช้บริการได้ตาม



ความต้องการและเหมาะสม นอกจากนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่มักมีปัญหาความขัดแย้งและการสื่อสาร กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ ดังนั้น เทคนิคการสื่อสารและแนวทางการอยู่ร่วมกับผู้ใหญ่ให้มีความสุข จึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาสาสมัครแกนนำต้องรู้และเข้าใจ เพื่อปรับใช้กับตนเองและถ่ายทอดให้กับเพื่อนวัยเดียวกันที่มาใช้บริการได้

ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยพูดคุยกับแกนนำในประเด็น “ทุกคนอยู่ในช่วงวัยรุ่น คิดว่าการเป็นวัยรุ่นเรามีอะไรเปลี่ยนแปลงจากการเป็นเด็กบ้าง” และสุ่มถามแกนนำ 3-4 คน
2. วิทยากรบรรยาย เรื่อง ธรรมชาติของและปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่นตามใบความรู้ที่ 1
3. วิทยากรพูดคุยกับแกนนำ ในประเด็น “ใครเคยทะเลาะกับพ่อแม่ / ผู้ปกครอง/ ครู บ้าง และสาเหตุจากอะไร”
4. ถามต่อถึงแนวทางการแก้ไข และสุ่มถามแกนนำ 3-4 คนเพิ่มเติม ถึงแนวทางการแก้ไขเวลามีปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่
5. วิทยากรสรุปสาระสำคัญจากความคิดของแกนนำ และบรรยายเพิ่มเติม เรื่อง
 - 5.1 แนวทางการอยู่ร่วมกับผู้ใหญ่อย่างมีความสุข ตามใบความรู้ที่ 2
 - 5.2 เทคนิคการสื่อสารทางบวก ตามใบความรู้ที่ 3





ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ธรรมชาติและปัญหาที่พบบ่อยในวัยรุ่น (แผนการอบรม เรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น)

พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็ก กับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกาย ทั้งระบบเพศ จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลง 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

เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเวลายาวนานประมาณ 2 ปี เด็กวัยนี้ จึงมีความคิดหมกหมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย โดยการเปลี่ยนแปลงประกอบด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เห็นได้ชัดในวัยรุ่นตอนต้นมีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่างๆ ไป การที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต เพิ่มขึ้นมาก ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างเก้งก้าง นำราคาญประกอบกับการเติบโต หรือการขยายขนาด



ของร่างกายแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น ร่างกายซิกซายและขวาเจริญเติบโตไม่เท่ากันในระยะแรกๆ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่นว่าร่างกายของเขาจะเจริญเท่าทันกันในระยะท้ายๆ

ในขั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่วัยรุ่นชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งที่วัยรุ่นผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าวัยรุ่นชายมาตลอด ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกสับสนและวิตกกังวลได้ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้ เนื่องจากการโตเร็วเกินไปหรือโตช้าเกินไปทำให้แตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพพจน์ความรู้สึก และความนึกคิดของวัยรุ่น ผู้เชี่ยวชาญบางท่านให้ความเห็นว่าวัยรุ่นชายที่เติบโตเป็นหนุ่มเร็วกว่าเพื่อนจะมีความได้เปรียบในความสามารถด้านกีฬา ความเป็นผู้นำมากกว่าวัยรุ่นชายที่โตช้า วัยรุ่นชายที่โตช้าหลังเพื่อนอาจไม่มั่นใจในการเป็นชายหรือความแข็งแกร่งของร่างกาย มักถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem) และรู้สึกเป็นปมด้อยฝังใจไปนาน ตรงกันข้ามวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันมักจะรู้สึกอึดอัด และเคอะเขินประหม่าอายุต่อสายตา และคำพูดของผู้ชายที่พูดจาทะลอมโดยที่เจ้าตัวยังมีความคิดและกระทำตัวเป็นเด็กๆ จิตใจยังไม่ยอมรับสภาพความเป็นสาวเด็กผู้หญิงที่โตเร็วสูงเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันจึงมักมี ลักษณะขี้อาย สมยอม ชอบที่จะเป็นผู้ตามมากกว่าเป็นผู้นำ

2. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การเติบโตเป็นสาววัยรุ่น

การมีรอบเดือนครั้งแรก อาจทำให้รู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน รอบเดือนในครั้งแรกๆ จะไม่ใคร่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้หลายๆ เดือน และวัยรุ่นอาจกังวลหมกหมุ่นกับรูปร่าง มักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่างส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกาย หรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศ ด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

การแตกเนื้อหนุ่ม

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



การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะทำความคุ้นเคยกับร่างกายอวัยวะของตัวเอง โดยการลูบค่าสำรวจอวัยวะเพศ มากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นชายจึงปลดเปลื้องอารมณ์เพศ ด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย แต่กลับช่วยชะลอความต้องการที่ต้องรีบหาคูครอง เพื่อประโยชน์ทางกามอารมณ์ ตรงกันข้ามเชื่อกันว่าวัยรุ่นชายที่ไม่รู้จักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นบุคคลที่น่าเป็นห่วง เพราะแสดงว่าเก็บกดอารมณ์เพศอย่างมาก ไม่กล้าเพียงพอที่จะทำความคุ้นเคยกับร่างกายของตัวเอง หรือมีอารมณ์เพศน้อยมาก มักมีปัญหาด้านสมรรถภาพทางเพศ ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็ยังคงพบอยู่ในปัจจุบันนี้ วัยรุ่นบางคนคิดละเอียดเข้าใจว่าการกระทำดังกล่าวแสดงว่าตนเองมีอารมณ์เพศสูงผิดปกติ และการสูญเสียสุจริตเป็นการเสียเลือดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ซุบซิด

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น ส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยแรกเริ่มบางคนรู้สึกวิตกกังวล กลัวว่ามีความผิดปกติในร่างกาย หรือรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง

อารมณ์ความรู้สึกหรือความวิตกกังวลของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายและเพศมีหลายๆ ด้าน ดังนี้

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายว่าเกิดอะไรขึ้นตามร่างกายผิดปกติหรือไม่ วัยรุ่นคนอื่นๆ เป็นเหมือนเราไหม
2. วิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น และรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นชายหรือหญิงของตน ที่อาจทำให้ภาพพจน์หรือความนับถือตนเองสั่นคลอน
3. กังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความอยากรู้อยากเห็น หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่างๆ
4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวความรับผิดชอบ บางครั้งอยากเป็นเด็ก บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ผันผวน หงุดหงิดง่าย



ผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นจึงควรให้ความรู้แก่วัยรุ่นในเรื่องเพศ ดังนี้

1. อธิบายว่าจะอะไรปกติ และอะไรผิดปกติ ซึ่งมีหลักกว่าความปกติ คือ
 - สิ่งที่ปฏิบัติกันมาก
 - เป็นเรื่องธรรมดาหรือธรรมชาติ
 - ไม่ผิดศีลธรรม
 - ไม่เป็นอันตราย

2. อธิบายให้วัยรุ่นตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ควบคุมไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติ แต่เราสามารถควบคุมการกระทำได้คือ “มีสิทธิที่จะรู้สึกได้แต่ไม่กระทำออกมา” เช่นวัยรุ่นชายรู้สึกผิดที่เกิดอารมณ์เพศเมื่อบังเอิญเห็นพี่สาวในสภาพเปิดเผยร่างกายโดยไม่ตั้งใจ เขารู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้รับคำอธิบายว่า การที่เขาอารมณ์เพศตอบสนองเป็นเรื่องของธรรมชาติในวัยรุ่น มิใช่ว่าเขาเป็นคนลามกหรือเลวร้าย

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

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ต้องการทำให้ตัวเองเหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือ ท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ดังนั้น ลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นเลือกคบ บอกถึงภาพพจน์ของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้ายๆ ตน เช่น เด็กเรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือ” ด้วยกัน หรือเด็กที่เรียนอ่อน จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านลบ ก็จับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกัน

การคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่น

- เริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น รู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งแสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์



- เรียนรู้การวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงในความเป็นชาย หรือเป็นหญิง ตัวเองไม่ประหม่าและอึดอัด หรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ
- เรียนรู้บทบาท หรือสถานะของวัยรุ่นในสังคม เช่น เป็นผู้นำกลุ่ม หรือเป็นผู้ตาม หรือมีบทบาทอย่างไร ช่วยให้มีความภาคภูมิใจ มั่นใจ และมีความนับถือตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตหรืออนาคตของวัยรุ่น
- หากวัยรุ่นชอบอยู่อย่างโดดเดี่ยว แยกตัวไม่สนใจที่จะมีเพื่อนสนิท ให้สงสัยว่าเป็น “วัยรุ่นที่มีปัญหา” ขาดทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือมีภาพพจน์ของตนเองในทางลบ มีอารมณ์เศร้า มีปมด้อย อาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตประสาทได้

วัยรุ่นตอนกลาง จะมียุระหว่าง 14 – 16 ปี

เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้ง จึงหันมาใส่ใจหาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวเอง และพยายามเอาชนะความผูกพัน การพึ่งพิงบิดามารดา วัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกาย ภาพลักษณ์ของความเป็นเพศชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายกว้างขึ้น เพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรม ดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจ มีความคิดเจตนาารมย์คล้ายๆ กันเข้าด้วยกัน

พัฒนาการที่เด่นชัดของวัยรุ่นตอนกลาง มีดังนี้

1. การพัฒนาทางสติปัญญา มีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถจินตนาการและเข้าใจ ความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ กระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโคลงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้มีความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม พลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุกๆ สิ่งที่รอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ความต่ำต้อยปมด้อยของตนเอง ความใฝ่รู้ใฝ่ลองที่มีในตัวเขา อาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ได้ง่าย หากจิตใจไม่หนักแน่นพอ
2. การพัฒนาภาพพจน์แห่งตน ภาพพจน์แห่งตนประกอบด้วย ความนับถือตนเอง (Self - esteem) และมีความมั่นคงในจิตใจ เนื่องจากรู้ความต้องการ รู้นิสัยใจคอ ข้อดี



ข้อบกพร่องของตนเอง ความนับถือตนเองคือ การยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นหรือลดต่ำลงในช่วงวัยรุ่น สามารถปลูกฝังและสร้างจากการได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดา สำหรับวัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีควมสวยงาม เรียนไม่เก่ง ฐานะยากจน ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือขัดแย้งกับบิดามารดา รุนแรง มีความนับถือตนเองในระดับต่ำ หรือวัยรุ่นที่พิการทางร่างกายก็จะเริ่มตระหนักถึงความพิการของตน คิดว่าเป็นปมด้อย ภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำ เป็นปัจจัยสำคัญให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น เกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ติดสุรายาเสพติด และฆ่าตัวตาย เป็นต้น

วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17 - 19 ปี

เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสม และสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอก นอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

อิริคสันนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื่อว่า วัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเอง หรือเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อน จึงจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้น จะต้องมีการผสมผสานกลมกลืนกันของประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่น มั่นคง อบอบอูน การเลียนแบบด้านบวกของบุคคลสำคัญ การเลียนแบบ (Identification) ช่วยให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) มีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และมีโอกาสเรียนรู้บทบาทหรือประสบการณ์ใหม่ๆ ที่แตกต่างกันไป ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตไม่ถูกตีกรอบและราบเรียบจนเกินไป

ในกระบวนการสร้างเอกลักษณ์ วัยรุ่นมักจะเริ่มวิเคราะห์พิจารณา “วิชาชีพ” ที่เหมาะสมกับตนเอง และสามารถวางแผนอนาคตได้ตามสภาพความเป็นจริง เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่พร้อมที่จะมีชีวิตคู่ ยังไม่มีความรับผิดชอบที่จะรับภาระของการเป็นบิดามารดา แม้จะมีการเจริญเติบโตเต็มทีทางด้านร่างกาย แต่ยังไม่วุฒิภาวะทางอารมณ์เพียงพอ จึงต้องใช้เวลาในการพัฒนาด้านจิตใจและสังคม เพื่อพัฒนาให้เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบ



หน้าที่การงาน หรือครอบครัว วิกฤติการณ์ในวัยรุ่น หรือวิกฤติการณ์ของเอกลักษณ์ มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นผู้ที่ขาดความนับถือ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ด้วยกัน มองเห็นแต่ข้อเด่นของผู้อื่น ไม่แน่ใจในตนเองหลายๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อารมณ์ เพศ หรือวิตกกังวลว่าเป็ยเบนทางเพศ ไม่เข้าใจความต้องการของตัวเอง ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิต จนมีผลกระทบตามมาทั้งด้านการเรียนและการเข้าสังคม วัยรุ่นจะค่อยๆ แยกตัวห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” สัจจะของชีวิต ถึงกับเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาระความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนต่อไปได้

ดังนั้น การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ ความเข้าใจ การยอมรับ ให้โอกาส และ ปรคับประคองเมื่อวัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ และปฏิบัติบทบาทในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากข้อความข้างต้น อาจกล่าวโดยสรุปในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับวัยรุ่น ได้ดังนี้

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มเนื้อสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาด น้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น การมีประจำเดือน การผื่นเป็ยง ตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายขึ้น “เกิดอะไรขึ้นกับเขา” “เกิดได้อย่างไร” “เขาจะเหมือนกับพี่ๆ ไหม” “ทำไมเขาจึงไม่เหมือนกับเพื่อนๆ” “เขาผิดปกติหรือเปล่า” ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด ผันกลางวัน หรือมีท่าทีหงุดหงิด หวาดกลัว ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้ เพื่อที่จะได้คลายความสงสัย และเข้าใจธรรมชาติของตนเองมากขึ้น
2. อารมณ์ของวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วไม่ค่อยมีเหตุผลมากนัก เช่น โกรธง่าย ดีใจง่าย และแสดงออกโดยไม่กลั่นกรอง วัยรุ่นต้องการเวลาสัก 2 - 3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่แปรปรวน
3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรี ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงมักแสดงท่าทีบางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือทำทายกกฎเกณฑ์



ของบ้าน ของโรงเรียน วัยรุ่นจึงต้องการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความอยากเป็นผู้ใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจเหนือผู้อื่นอาวุโสกว่า เหนือคนรับใช้ หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมีการพูดคุยเป็นส่วนตัวกับวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระ โดยพ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนที่วัยรุ่นคิดเห็นไม่ถูกต้อง

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความด้อยในเรื่องรูปร่างหน้าตา การเงิน สภาพสังคม และครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น วัยรุ่นจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อยด้วยวิธีการต่างๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นจุดเด่น เรียกร้องความสนใจต่างๆ ฉะนั้นพ่อแม่ต้องช่วยให้วัยรุ่นสามารถดึงส่วนดีของเขาขึ้นมาทดแทน และให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ความไม่อยากแตกต่างจากกลุ่ม บางทีก็ผลักดันให้วัยรุ่นประพฤติตนนอกกลุ่มออกไปบ้าง การช่วยสนับสนุนชักจูงให้วัยรุ่นรู้จักเลือกกลุ่ม เป็นวิธีการที่ดีกว่าการตำหนิลงโทษ การเปิดโอกาสให้วัยรุ่นพาเพื่อนมาทำกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากวัยรุ่น พ่อแม่จะมีโอกาสสอดแทรกทัศนคติของตนเองสู่วัยรุ่นได้โดยง่าย

5. ความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดความพอใจ ความภาคภูมิใจ และมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นออกมา การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการเล่น การแข่งขันที่ต้องใช้กำลังกาย กำลังความคิด ก็จะช่วยขัดเซยความอยากรู้ อยากลองในทางที่ผิดได้

6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม และอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ วัยรุ่นต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องการมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเรียนรู้การวางตนให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง การเตรียมวัยรุ่นให้เข้าใจบทบาทในเพศของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศในสายตาของพ่อแม่ดีกว่าปิดกั้นการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นหนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่ แล้วเกิดความพลาดพลั้งโดยไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์

7. ไม่มั่นใจว่า “จะเป็นอย่างไร” “จะเป็นเหมือนใคร” “จะเป็นหญิงหรือชาย” วัยรุ่นจึงเหมือนอยู่ในทางสองแพร่ง ที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประสบการณ์ที่วัยรุ่นได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้วัยรุ่นหาเอกลักษณ์ได้เร็วขึ้น



และผ่านปัญหาได้อย่างมีทิศทาง วัยรุ่นที่มีชีวิตระหกระเหิน ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี หรือมีครอบครัวไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่น สับสน และเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นต้องหาเอกลักษณ์ของตนเอง จากบุคคลที่วัยรุ่นชื่นชม ซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่ม อายมุนั้นเอง

ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่พบบ่อยของวัยรุ่น ไคแก่

ปัญหาเรื่องเพศ วัยรุ่นมีความสนใจในเพศตรงข้าม เริ่มมีแฟนเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่น จะมีความรู้สึกทางเพศที่สูงขึ้นตามธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเอง เรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์เพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเอง และผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจ ความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศ และเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเองจะต้องเรียนรู้ในท่าทีของการตอบสนองของเพศตรงข้าม หรือท่าทีการปฏิเสธ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนที่มีความรู้ หรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เช่น พ่อแม่ ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานดี และมีชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อนชายหญิงมาตั้งแต่เล็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศ น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

ปัญหาด้านการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตั้งใจจากสิ่งทีสนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวมากมาย ทั้งสภาพร่างกาย สภาพอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระ มีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นมาก ได้เห็นและได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจน่าสนใจว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ทีเข้ายวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียน แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใด ที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบและหัดยับยั้งใจตัวเอง ในความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มออกไป



แต่ในที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาที่พบปกติจะเปลี่ยนเป็น ปัญหาการเรียนที่รุนแรงขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีปัญหาการเรียนอย่างเรื้อรังมาก่อน เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดนปบบังคับมาก หรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่อง ทำให้ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดูว่าในเรื่องการเรียนอยู่เป็นประจำ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีโอกาสหลงระเหิงไปกับสิ่งเฝ้ายวน และไม่สนใจการเรียน ยิ่งไปกว่านั้นถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อน ที่ชวนกันหนีโรงเรียน ก็จะทำให้เกิดความเสียหายตามมา

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้าง เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากเป็นอิสระ อยากเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร ทิฐิ อวดดี แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบต่อกรเรียน และการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามีก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ถ้าได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องของพ่อแม่ หรือผู้ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจ ปัญหาของตนเอง และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ประกอบกับไม่ได้รับความเข้าใจหรือ การช่วยเหลือที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ อาทิเช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ปัญหาบุคลิกภาพแปรปรวน





ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง แนวทางในการอยู่ร่วมกับผู้ใหญ่อย่างมีความสุข (แผนการอบรมเรื่อง ธรรมชาติของวัยรุ่น)

ตัวอย่างความแตกต่างในมุมมองของวัยรุ่นและผู้ใหญ่

มุมมองวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่
<ul style="list-style-type: none">● พ่อแม่ไม่เข้าใจเราเลย	<ul style="list-style-type: none">● วัยรุ่นชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่เห็นใจพ่อแม่/ผู้ใหญ่
<ul style="list-style-type: none">● พ่อแม่/ผู้ใหญ่ทะเลาะแต่บ่น น่าเบื่อจะตาย	<ul style="list-style-type: none">● วัยรุ่นไม่ค่อยเชื่อฟังที่บอกเลย ทั้งๆ ที่พยายามบอกหลายครั้งแล้ว
<ul style="list-style-type: none">● พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ โบราณคนรุ่นนี้เขาไม่คิดกันอย่างนี้แล้ว	<ul style="list-style-type: none">● วัยรุ่นสมัยนี้ กล้าเกินไป น่ากลัวอันตราย
<ul style="list-style-type: none">● พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ทะเลาะก้าวกายเรื่องส่วนตัวเกินไป (เราโตแล้วนะ)	<ul style="list-style-type: none">● วัยรุ่นอ่อนต่อโลก ไม่รู้หรอกว่าสังคมสมัยนี้มันอันตรายยังไง
<ul style="list-style-type: none">● พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ชอบควบคุม สั่งให้ทำโน้นนี่อยู่เรื่อย	<ul style="list-style-type: none">● วัยรุ่นรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ ขึ้นปลอยตามสบายจะเสียคน
<ul style="list-style-type: none">● คุยกับพ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่แล้วไม่เห็นสนุก ไม่เหมือนอยู่กับเพื่อน	<ul style="list-style-type: none">● วัยรุ่นเห็นเพื่อนสำคัญกว่าพ่อแม่

ทำไมผู้ใหญ่จึงมีมุมมองต่างจากวัยรุ่น

- วัยและประสบการณ์ที่แตกต่างทำให้มีความคิดเห็นแตกต่างกัน
- ไม่พุดคุยกันทำให้ต่างฝ่ายต่างคิด
- ผู้ใหญ่ ไม่เข้าใจการใช้ชีวิตของวัยรุ่น เช่น การเรียน การทำกิจกรรม
- วิถีชีวิตผู้ใหญ่กับวัยรุ่นต่างกัน
- ผู้ใหญ่สนใจเรื่องเศรษฐกิจและปากท้อง



จากมุมมองและความคิดเห็นที่ต่างกันระหว่างผู้ใหญ่และวัยรุ่น ส่งผลให้เกิดปัญหาในการอยู่ร่วมกันได้ง่าย นอกจากความแตกต่างทางความคิดแล้ว พฤติกรรมการแสดงออกตลอดจนการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง การทะเลาะกัน และเมื่อมีเรื่องไม่พอใจกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายมักจะใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา ไม่พยายามรับฟัง หรือทำความเข้าใจกัน ตามมาด้วยการพุดคุยหรือการแสดงออกที่มุ่งตำหนิ หรือโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การด่าว่า การพุดประชดประชัน ยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไป ซึ่งทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกไม่ดีต่อกัน เกิดการต่อต้านกันมากขึ้น ดังนั้นเพียงแค่ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารใหม่ เป็นการเปิดใจที่จะรับฟัง และเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน เปลี่ยนคำพุดและท่าที เป็นการพุดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่งแทน จะทำให้สามารถเข้าใจและหาทางที่จะประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้ ซึ่งจะช่วยลดความไม่เข้าใจและความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกันลงได้

โดยขั้นตอน ต่อไปนี้จะช่วยให้การสื่อสารของวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ได้ผลมากขึ้น

1. ระบุปัญหาว่ามีความเห็นไม่ตรงกันเรื่องอะไร
2. รู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร กับการที่ผู้ใหญ่ คิดและพุดกับเราอย่างนั้น ทำให้เรารู้สึกอย่างไร เช่น เจ็บใจ เศร้า อาย ไม่ได้ได้รับความไว้วางใจ ฯลฯ
3. “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” ลองนึกว่าถ้าเราเป็นผู้ใหญ่จะรู้สึกอย่างไร
4. คิดทบทวนใหม่ คิดว่าทัศนคติของผู้ใหญ่มีข้อดีอะไร
5. พุดคุยเรื่องที่ขัดแย้ง/ปัญหา และช่วยกันคิดหาทางออก พบกันครึ่งทาง เพื่อทุกฝ่ายพอใจ

เทคนิคการสื่อสาร

1. ภาษาท่าทาง บอกรักความในใจ

การสื่อสาร นอกจากจะใช้การพุดคุยแล้ว ยังสามารถสื่อสารกันโดยภาษาท่าทาง ได้แก่

การสบตา ทำให้การพุดคุยเข้าใจกันง่ายขึ้น และช่วยระงับอารมณ์ลงได้ด้วย

สีหน้า การสังเกต สีหน้าของคู่สนทนา ทำให้ทราบว่าเขา/เธอ กำลังรู้สึกเช่นไร และสามารถเลือกใช้คำพุดได้อย่างเหมาะสม



ท่าทาง เช่น การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา อาจแสดงถึงการยอมรับฟัง และทำให้อีกฝ่ายหนึ่งอยากพูดคุยด้วย

การสัมผัส เป็นการถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจได้ดี เช่น การจับมือ

ระยะห่าง การพูดคุยจะได้ผลดีหากทั้ง 2 ฝ่าย อยู่ในระยะที่ใกล้ชิด เพราะสามารถสบสายตา หรือสัมผัสกันโดยไม่ต้องใช้เสียงดัง ให้เกิดอารมณ์มากขึ้น

2. การสื่อสารทางบวก

ในการสื่อสารวัยรุ่นควรเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ควรให้ผู้ใหญ่รู้สึกเหมือน ถูกขัดคำสั่ง หรือต่อต้าน เช่น

ควรพูดว่า “เข้าใจแล้วค่ะ ขอขอบคุณค่ะ” แทนการพูดว่า “พอ พอ แล้ว รู้แล้ว จู้จี้จริงแม่เนี่ย พูดอยู่นั่นแหละ”

ควรพูดว่า “ขอบคุณนะแม่ ที่จัดห้องให้ แต่ทีหลังเดี๋ยวหนูจัดเอง แม่จะได้ไม่เหนื่อยนะ”

แทนการพูดว่า “บอกกี่ครั้งแล้วว่าไม่ต้องมาจัด เห็นมัยยะหละ หาของไม่เจอเลย วันหลังไม่ต้องยุ่งนะ”

บ่อยครั้งที่คำพูดและภาษาท่าทางลบ เช่น การทำหน้าบึ้งตึง เย็นชา พูดประชดประชัน หรือการเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่เสมอ จะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี ไม่ได้รับการยอมรับ ส่งผลให้ทั้ง 2 ฝ่ายไม่สามารถพูดคุยกันดีๆ ได้ นอกจากนี้ การถามและรับฟังความคิดเห็น ของอีกฝ่าย และการแสดงความชื่นชม และขอบคุณก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ในการสื่อสารด้วย

3. การสื่อสารเมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน

ในกรณีที่มีสถานการณ์ที่คิดเห็นไม่ตรงกัน จำเป็นต้องอาศัยวิธีการสื่อสาร เพื่อช่วยคลี่คลายความขัดแย้ง โดยการพูดถึงความรู้สึกของตนเอง พูดคุยกันด้วยเหตุผล ที่สำคัญคือ งดใช้อารมณ์บางครั้ง การจับเข่าคุยกัน จะช่วยให้ บรรยากาศเคร่งเครียดสามารถคลี่คลายลงได้อย่างดี วิธีการแก้ไขความขัดแย้ง ควรใช้วิธีการประนีประนอมหาข้อตกลงร่วมกันโดยมีวิธีการดังต่อไปนี้



กติกาเบื้องต้น

1. พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์ลงแล้ว
2. เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายหนึ่งต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตัวเองหรือโต้แย้ง
3. เมื่อเป็นฝ่ายพูด ควร
 - พูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างชัดเจน
 - บอกเล่าถึงความรู้สึกที่มีปัญหา
 - เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปทำได้
 - ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
 - หาทางออกร่วมกัน
4. เมื่อเป็นผู้ฟัง ควร
 - ฟังอย่างใส่ใจ ไม่คอยแต่จะโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
 - หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่คลุมเครือ ข่มขู่
 - การถาม ทำได้ หากช่วยให้การพูดของอีกฝ่ายชัดเจนขึ้น ว่าสิ่งที่ต้องการหรืออยากจะทำคืออะไร
 - เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งตอบ ต้องตั้งใจฟัง

4. การสื่อสารเมื่ออีกฝ่ายกำลังอารมณ์ไม่ดี

การสื่อสารในภาวะที่อีกฝ่ายกำลังอารมณ์ไม่ดีนั้น นับเป็นเรื่องยาก เพราะเป็นสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่อการขยายความขัดแย้งให้รุนแรงมากขึ้น สิ่งที่ควรปฏิบัติก็คือ ควบคุมอารมณ์ตัวเอง ทำให้ใจเย็นๆ พยายามสื่อสารให้อีกฝ่ายรู้ว่าเข้าใจและเห็นใจ หัดเป็นผู้ฟังที่ดี หากดูท่าทีว่าเขาจะไม่ยอมเลิกหงุดหงิดง่ายๆ ทางที่ดีควรปล่อยให้เขาอยู่คนเดียวเงียบๆ เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายเริ่มผ่อนคลายแล้วค่อยมากคุยกันใหม่



แผนการอบรม

เรื่อง

หลักการให้คำปรึกษาเบื้องต้น

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

ประกอบด้วย

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง “ เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การศึกษาในศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE ”

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

แผนการสอนที่ 2 เรื่อง ทักษะการให้การศึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง



แผนการสอนที่ 1

เรื่อง

เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

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

NUMBER ONE

สาระสำคัญ

การจะเป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่เพื่อนได้นั้น ต้องเริ่มต้นด้วยทัศนคติเชิงบวกต่อตนเอง และผู้อื่น มองเห็นคุณค่า และเข้าใจว่าคนทุกคนล้วนอยากทำสิ่งที่ดีมีคุณค่าในตัวเอง และต้องการเป็นที่รักของคนอื่น แต่การที่คนบางคนแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อตนเอง และผู้อื่นนั้น อาจเป็นเพราะมีปัจจัยบางอย่างที่ผลักดันให้เขาเป็นเช่นนั้น การเปิดใจกว้างที่จะเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น และไม่ด่วนตัดสินพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งการตระหนักในบทบาทและขอบเขตการช่วยเหลือของเพื่อนที่ปรึกษา จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถวางตัวเป็นกลาง ไม่มีอคติ สามารถช่วยเหลือเพื่อนตามบทบาทหน้าที่ของเพื่อนที่ปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่สร้างความทุกข์ใจให้แก่ตนเองด้วย

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน 1
2. ใบความรู้ที่ 1,2,3 และ 4
3. ก้อนหินเล็กๆ เท่าจำนวนแกนนำ
4. VCD เพลง “เพลงก้อนหินก้อนนั้น”



ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยให้แกนนำดูภาพพฤติกรรมวัยรุ่นที่ละภาพในใบงาน 1 และสุ่มถามว่า
 - 1.1 ถ้าคนในภาพเป็นเพื่อนหรือคนใกล้ชิดเรา เราจะรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไร จึงรู้สึกอย่างนั้น
 - 1.2 ความรู้สึกนั้นจะส่งผลต่อการช่วยเหลือหรือให้การปรึกษาอย่างไรหมายเหตุ แต่ละภาพควรมสุ่มถามอย่างน้อย 2 - 3 คน โดยเลือกแกนนำที่ลักษณะแตกต่างกัน
2. วิทยากรบรรยายสรุป ตามใบความรู้ที่ 1
3. วิทยากรสุ่มถามแกนนำ 2 - 3 คน ว่า “เพราะอะไรจึงมาเป็นอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE” และบรรยายสรุป เรื่อง ความสำคัญและบทบาทของเพื่อนที่ปรึกษาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 2
4. วิทยากรสุ่มถามแกนนำว่า “เวลาที่ทุกข์ใจหรือไม่สบายใจเราทำอย่างไร ใครเป็นบุคคลที่เราอยากพูดคุยด้วย (ลักษณะคนแบบไหน) และได้ผลอย่างไร”
5. วิทยากรสรุปคุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตามใบความรู้ที่ 3
6. วิทยากรแจกก้อนหินให้แกนนำคนละ 1 ก้อน จากนั้นเปิด “เพลงก้อนหินก้อนนั้น” โดยให้แกนนำกำก้อนหินพร้อมหลับตา แล้วจินตนาการตามเพลง หลังจบเพลง วิทยากรถามว่า ฟังเพลงแล้วรู้สึกอย่างไร สัมผัสถึงอะไรในใจของเราและเราคิดอย่างไร
7. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ที่ 4

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ



ใบงาน 1

ภาพพฤติกรรมวัยรุ่น





ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง " เจตคติกับการให้การปรึกษา "

(แผนการอบรม เรื่อง เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา)

ในยุคของสังคมข้อมูลข่าวสาร การรับสื่อข้อมูลทั้งทางภาพและทางเสียงอย่างรวดเร็ว และซ้ำๆ อาจทำให้หลายคนถูกครอบงำความคิดเห็นตามสื่อที่ได้รับ ด้วยเหตุนี้หลายๆ ครั้งที่ได้รับทราบข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่น เช่น ปิดถนนแข่งรถ วัยรุ่นติดเกม เรื่องเพศในวัยรุ่น ส่วนใหญ่มักเหมารวมว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัญหาและวัยรุ่นที่ทำให้พฤติกรรมเช่นนี้ เป็นพวกก่อปัญหาให้กับสังคม โดยลืมที่จะแยกแยะถึงที่มาของพฤติกรรม และผู้แสดงพฤติกรรมว่า มีอะไรเป็นสาเหตุและแรงจูงใจของการกระทำเหล่านี้ ซึ่งในแต่ละคนอาจมีสาเหตุและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ กันไป ทำให้ขาดความเข้าใจต่อเรื่องที่เกิดขึ้น และแต่ละคนก็จะตัดสินเรื่องราวต่างๆ ไปตามประสบการณ์ หรือความเคยชิน ทำให้เกิดอคติขึ้นได้ง่าย

การรับรู้เรื่องราวต่างๆ อย่างปราศจากอคติจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้ฟังหรือผู้รับรู้เรื่องราวไม่นำประสบการณ์ ความเคยชินของตนเองไปตัดสินเรื่องของผู้อื่น แต่พร้อมรับฟังเหตุการณ์ตามความเป็นจริงว่า ผู้กระทำพฤติกรรมมีเหตุจูงใจอะไรให้ทำพฤติกรรมนั้น มีสภาพแวดล้อมรอบด้านเป็นเช่นไร จึงทำพฤติกรรมเช่นนี้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังเปิดใจพร้อมรับฟังด้วยท่าทีที่เป็นมิตร นำมาสู่ความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดี ที่จะทำให้การช่วยเหลือประสบผลสำเร็จ

สรุปการเป็นผู้รับฟัง

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





ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง " ความสำคัญและบทบาทของเพื่อนที่ปรึกษา " (แผนการอบรม เรื่อง เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา)

ความสำคัญของการปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

เมื่อวัยรุ่นมีเรื่องไม่สบายใจ แต่ละคนมีวิธีคลายทุกข์แตกต่างกัน เช่น การฟังเพลง เดินเล่น ดูหนัง เล่นเกม สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า การคลายทุกข์เหล่านี้เป็นการคลายอารมณ์ชั่วคราว ซึ่งบางวิธีก็ได้ผล แต่บางวิธีกลับเป็นโทษและสร้างปัญหามากขึ้น

บ่อยครั้งการคลายอารมณ์ดังกล่าวก็ยังไม่สามารถแก้ความทุกข์ใจได้ วัยรุ่นจึงต้องการใครสักคนที่จะรับฟัง เข้าใจ ให้คำปลอบใจ หรือช่วยคิดแก้ไขปัญหา ซึ่ง เพื่อนก็คือคนที่วัยรุ่นจะคิดถึงมากที่สุด เพราะเป็นวัยเดียวกัน ที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน มีความเข้าใจกันมากกว่าผู้ใหญ่ที่มีช่องว่างระหว่างวัย แต่เพื่อนที่วัยรุ่นปรึกษานั้นบางคนก็อาจไม่ใช่เพื่อนที่ดี อาจให้คำแนะนำหรือชักจูงให้แก้ไขปัญหามิทางที่ผิดและเป็นอันตราย หากวัยรุ่นได้มีเพื่อนที่ดี คือ เพื่อนที่ปรึกษา TO BE NUMBER ONE ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่เป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดี มีความปรารถนาดี และมีจิตอาสาพร้อมจะรับฟัง ให้ความเข้าใจ ให้คำแนะนำในทางที่ถูก เป็นประโยชน์ และช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่เขาช่วยเหลือได้ และหากช่วยเหลือไม่ได้ก็สามารถให้ข้อมูลบุคคล แหล่งช่วยเหลือ หรือพร้อมจะเป็นตัวกลางให้เพื่อนสามารถปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้

ในขณะที่วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ยังไม่รู้เท่าทันสังคมรอบข้าง เพื่อนที่ปรึกษา TO BE NUMBER ONE จึงเป็นคำตอบหนึ่งที่สามารถเข้าถึงเข้าใจวัยรุ่น และช่วยให้เพื่อนวัยรุ่น ก้าวข้ามปัญหาในชีวิตได้ อย่างไม่หลงทิศหลงทาง



บทบาทการเป็นที่ปรึกษาของอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

1. มีทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนโดยมีความรู้สึกที่ดี ไม่ดูถูกวิพากษ์วิจารณ์เขา
2. มองว่าทุกคนย่อมมีความแตกต่างกัน มีทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง ไม่มีใครพร้อมทุกอย่าง และไม่มีใครอยาก เกิดมารู้สึกด้อย แ่ ในสายตาคนอื่น
3. ยอมรับเพื่อนอย่างไม่มีเงื่อนไข
4. มีความสัมพันธ์ที่ดี ด้วยการพูดจาดี แสดงออกว่าห่วงใย
5. ยินดีรับฟังเรื่องราวต่างๆ โดยไม่ขัดแย้งหรือต่อต้าน
6. มองว่าการมีพฤติกรรมต่างจากเดิม อาจเนื่องมาจากกำลังประสบปัญหาบางอย่างภายในใจ
7. ร่วมกันประเมินและวิเคราะห์ว่าปัญหานั้นรุนแรงมากน้อยเพียงใด
8. ถ้าเป็นปัญหาที่พอจัดการได้ด้วยตนเอง ก็ค้นหาสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม
9. ถ้าเป็นปัญหาที่รุนแรง ควรขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษา หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

แนวปฏิบัติการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน

- ให้การต้อนรับ
 - อบอุ่น จริงใจ
 - สนทนาเรื่องทั่วไป
 - ทำทางเป็นมิตร สนใจ
 - ยอมรับบุคคลที่มาหา
 - เป็นธรรมชาติ
 - ให้ความใส่ใจ
 - คำพูดชวนให้อยากคุยด้วย
- การตั้งคำถาม
 - เอื้อให้อยากเล่าเรื่อง





ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง " คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษา ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE "

(แผนการอบรม เรื่อง เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา)

บุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดี

ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดี จะทำให้กระบวนการให้การปรึกษาประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ มีดังต่อไปนี้

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

การที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเฉพาะเพียงอย่างเดียว แต่หากเป็นผู้ที่ฝึกฝน ค้นคว้า และหาความรู้อยู่เสมอ จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี





ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง " การดูแลจิตใจตนเองของอาสาสมัคร ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE " (แผนการอบรม เรื่อง เจตคติต่อการเป็นผู้ให้การปรึกษา)

เนื้อเพลง "ก้อนหีนก้อนนัน"

เคยมีใครสักคนได้บอกฉันมา
ว่าเวลาใครมาทำกับเราให้เจ็บซ้ำใจ
ลองไปเก็บก้อนหีนขึ้นมาสักอัน
ถ้อมันอยู่อย่างนั้นและบีบมันไว้

บีบให้แรงจนสุดแรง ให้มือทั้งมือมันเริ่มลั่น
ใครคนนั้นยืมให้ฉัน ถ้ามว่าเจ็บมือใช้ไหม

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง
ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง

ใครมาทำกับเธอให้เจ็บหัวใจ
ก็แค่ให้ก้อนหีนก้อนนันให้เธอรับมา
เพียงเธอจับมันโยนให้ไกลสายตา
หรือเธอปรารถนาจะเก็บมันไว้

หากยิ่งยอมยิ่งแบกไป หัวใจของเธอก็ต้องสิ้น
หากยังทำตัวแบบนั้น ถ้ามว่าปวดใจใช้ไหม



ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง

ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ

ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง

ให้เธอคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร

ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ

ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง

ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอรับไว้เอง

บทสรุปสำหรับวิทยากร

“ ก้อนหิน ” เปรียบเสมือนปัญหาในชีวิตของคนเรา

ความทุกข์ใจส่วนใหญ่ นั้น หากพิจารณาให้ถ่องแท้ จะพบว่าไม่มีใครมาทำร้ายเรา หรือทำให้เราทุกข์ใจได้มากเท่ากับตัวเรา ที่เลือกเองว่าจะคิดและเก็บความทุกข์มาใส่ตัวเอง แบบไม่ยอมปล่อยวางมากนักน้อยเพียงใด เช่น เราชักใครสักคนก็เฝ้าแต่คิดว่าทำไมเขาไม่รักเราตอบ ทั้งที่ความจริงแล้ว คนที่เรารักอาจไม่จำเป็นต้องรักเราตอบก็ได้ บางคนประสบความสำเร็จมากมาย แต่พอทำอะไรไม่สำเร็จสักเรื่อง ก็คิดโทษตนเองว่าล้มเหลว เป็นคนไม่ได้ความ เลยพาลกลัวที่จะทำอะไรต่อไป ทั้งที่ความจริงแล้ว คนที่ลงมือทำอะไรแรกๆ ก็อาจมีโอกาสมิผิดพลาด หรือไม่สำเร็จได้ทั้งนั้น การไม่สำเร็จแต่ละครั้งจึงไม่ใช่เป็นการล้มเหลว แต่เป็นบทเรียนหรือประสบการณ์ให้เราได้เรียนรู้ไม่ให้ผิดพลาดซ้ำในครั้งต่อไป

การจะเป็นผู้ให้การปรึกษาเพื่อนได้นั้น เพื่อนที่ปรึกษา TO BE NUMBER ONE จะต้องรู้จักปล่อยวางก้อนหิน หรือปัญหาของตนเองก่อนจึงจะช่วยเพื่อนได้ การปล่อยวางนั้น ด้วยการหมั่นพิจารณาว่าความทุกข์ใจของเรานั้นเกิดจากรากังวลคิด หรือเก็บปัญหาามาใส่ตัวหรือไม่ เมื่อรู้แล้วก็ปรับความคิด หรือสามารถปล่อยวางวิธีคิดที่เป็นทุกข์ได้อย่างรวดเร็วขึ้น

การช่วยเหลือเพื่อนก็เช่นกัน ขณะที่ให้การปรึกษาเพื่อนนั้น เพื่อนได้น้ำก้อนหิน หรือปัญหาของเขามาอยู่ในมือเราชั่วคราว เราก็เพียงแค่รับฟัง ช่วยให้เพื่อนมองเห็นว่าเพื่อน



กำลังแบกก้อนหินหรือปัญหาของเขาไว้อย่างไร และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน แล้วเราก็กินก้อนหินก้อนนั้นให้แก่เพื่อนไป เพราะสุดท้ายแล้วผู้ที่แบกปัญหาหรือวางก้อนหินนั้นลง คือผู้เป็นเจ้าของปัญหา เราต้องระลึกว่าขณะที่เราช่วยเหลือเพื่อน เราจะไม่สร้างทุกข์ให้ตนเองด้วยการแบกปัญหาของเพื่อนมาเป็นปัญหาของเราเสียเอง

ความสำเร็จของการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา TO BE NUMBER ONE นั้น คือ เราได้ให้ความหวังดี และได้ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่ตามศักยภาพที่เราจะทำได้ ก็เท่ากับเราได้ทำหน้าที่ในส่วนของเราอย่างสำเร็จแล้ว ส่วนผลต่อจากนั้น ปัญหาที่นั้นอาจแก้ไขได้หรือไม่ได้ เป็นหน้าที่หรือการลงมือทำของเจ้าของปัญหา เพราะก้อนหินของใคร ก็เป็นเรื่องของคนนั้นว่าเขาเลือกที่จะวางก้อนหินนั้นลง หรือเก็บหินนั้น ปีบก้อนหินให้แน่นจนทำร้ายตัวเอง ต่อไป



แผนการสอนที่ 2

เรื่อง

ทักษะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้ความเข้าใจทักษะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
2. สามารถใช้ทักษะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นการช่วยเหลือทางจิตใจเบื้องต้นแบบ วิทยารุ่นช่วยเหลือและให้คำแนะนำกันเอง ด้วยรูปแบบที่ไม่เป็นทางการและมีความเป็น ธรรมชาติ ทักษะที่สำคัญได้แก่ ทักษะการฟัง การถาม การให้คำแนะนำ และการให้กำลังใจ เพื่อนที่ปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นเพื่อนที่ดี มีความปรารถนาดี พร้อมจะรับฟัง แนะนำเพื่อนในทาง ที่ถูกต้อง และให้การช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่ตนเองสามารถช่วยเหลือได้ หากช่วยเหลือไม่ได้ ก็เป็นสื่อกลางให้เพื่อนได้ปรึกษาผู้ใหญ่ หรือหน่วยงานที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ต่อไป

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1, 2 และ 3
2. ใบความรู้ที่ 1 และ 2
3. VCD เพลง “คนไม่น่าสงสาร”
4. คลิปชาร์ต และปากกาเขียน



ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยสุ่มถามแกนนำถึง “ประสบการณ์ที่เพื่อนเคยขอความช่วยเหลือ / มีคำแนะนำอะไรและช่วยอย่างไร” วิทยากรรวบรวมคำตอบ และสรุปว่าการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นสิ่งที่ทำโดยธรรมชาติได้อยู่แล้ว
2. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำ กลุ่มละ 5-6 คน เปิดเพลง “คนไม่น่าสงสาร” ให้ฟังและให้อภิปรายตามใบงาน 1 และสรุปตามใบความรู้ที่ 1 เรื่องทักษะการฟังและการสรุปความ
3. วิทยากรอ่านเรื่องของนิชา ตามใบงาน 2 ให้วิทยากรผู้ช่วย /อาสาสมัครสวทบบาทสมมุติเป็นนิชา จากนั้นให้แกนนำถามคำถามนิชาคนละ 1 คำถาม เพื่อให้เข้าใจปัญหาของนิชา โดยไม่ต้องให้คำแนะนำใดๆ วิทยากรรวบรวมคำถามทั้งหมด เขียนลงในคลิปชาร์ตหรือสไลด์ ให้แกนนำร่วมวิเคราะห์คำถามและคำตอบที่ได้ วิทยากรสรุปเพิ่มเติมเรื่องทักษะการถามและแนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่างๆ ตามใบความรู้ที่ 2
4. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มเดิม เพื่อฝึกปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ตามใบงาน 3 วิทยากรสุ่ม กลุ่มแกนนำ 2-3 กลุ่ม เพื่อสาธิตการฝึกปฏิบัติให้สมาชิกดู พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ



ใบงาน 1

ทักษะการฟัง

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 5 - 6 คน
2. เปิดเพลง “คนไม่น่าสงสาร” ให้ฟัง
3. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายสรุปสิ่งที่ได้จากการฟังเพลง ใน 2 ประเด็น คือ
 - 3.1 เนื้อหาในเพลง
 - 3.2 เพลงสื่ออารมณ์อะไร
4. แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนนำเสนอผลการอภิปรายในกลุ่มย่อย

เนื้อหาในเพลง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพลงสื่ออารมณ์อะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



เนื้อเพลง “ คนไม่น่าสงสาร ”

ผิดไหม ที่ไม่เคยเรียกร้องอะไร
ผิดไหม ที่ไม่เคยขอร้องให้เธอ
มารักมาเห็นใจ เหมือนที่ใครใครเค้าทำ
ก็ชิน กับการต้องส่ง ยืมให้เธอ
ก็ชิน กับการจะบอกไม่เป็นไร
ทั้งที่บางทีในหัวใจ ฉันก็มีน้ำตา
ในสายตาของเธอฉันเป็นคนที่ยิ้มแข็ง
ยังแข็งแรง อยู่ได้โดยไม่ต้องมีใคร
เป็นคนไม่น่าสงสาร เป็นคนเข้าอกเข้าใจ
คงไม่เป็นไรถ้าไม่มีเธอ
แต่คนไม่น่าสงสารคนนึง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
รู้ไม่น่าสงสารสักเท่าไร อยากจะร้องให้
ก็ต้องยืมให้ ไม่รู้ร้องยังไง
คนไม่น่าสงสารคนนึง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
เพราะไม่เคยยอมรับว่าหัวใจ
ทั้งอ่อนแอและอ่อนไหว ก็เท่านั้นเอง
พึงรู้ว่าการที่ต้องซื้อตรงกับใจ
ความคิดและความรู้สึกนั้นสำคัญ
ฉันหวังว่าไม่สายไป
ในสายตาของเธอฉันเป็นคนที่ยิ้มแข็ง
ยังแข็งแรง อยู่ได้โดยไม่ต้องมีใคร
เป็นคนไม่น่าสงสาร เป็นคนเข้าอกเข้าใจ
คงไม่เป็นไรถ้าไม่มีเธอ
แต่คนไม่น่าสงสารคนนึง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
รู้ไม่น่าสงสารสักเท่าไร อยากจะร้องให้
ก็ต้องยืมให้ ไม่รู้ร้องยังไง
คนไม่น่าสงสารคนนึง ที่เธอไม่เคยคิดถึง
เพราะไม่เคยยอมรับว่าหัวใจ
ทั้งอ่อนแอและอ่อนไหว
ฉันอ่อนแอและอ่อนไหว แต่เธอไม่เคยรู้เลย





ใบความรู้ 1

เรื่อง ทักษะการให้การปรึกษา

ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE : ทักษะการฟัง

(แผนการอบรม เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน)

การเป็นที่ปรึกษาเพื่อนให้มีประสิทธิภาพนั้น นอกจากทัศนคติเชิงบวกต่อการช่วยเหลือผู้ให้การปรึกษาแล้วจะต้องมีเจตคติเชิงบวกต่อเพื่อน และมีทักษะในการปรึกษาทักษะการปรึกษาเบื้องต้นของเพื่อนที่ปรึกษา TO BE NUMBER ONE สามารถฝึกฝนได้อย่างไม่ยากนัก ได้แก่ การฟัง การถาม การให้คำแนะนำ และการให้กำลังใจ

ทักษะการฟัง

การฟัง หมายถึง การที่ผู้ให้การปรึกษารับฟังความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในปัญหาของผู้รับการปรึกษา ในขณะที่ให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่เป็นปัญหาและได้เรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถเข้าใจในสิ่งที่ปัญหา ยอมรับ และแยกแยะความรู้สึกทั้งบวกและลบของตนเอง รวมทั้งมีการใช้ศักยภาพตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษา สามารถจับประเด็นสำคัญในปัญหาของผู้รับการปรึกษา และเกาะรอยตามปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้
3. เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหาตรงกัน

แนวทางการใช้การฟัง

การฟัง ถือว่าเป็นการรักษาเป็นการฟังแบบ two way communication คือ ลักษณะการฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) คือ ตั้งใจฟังต่อเนื้อหาสาระ และอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมา



การฟังอย่างใส่ใจ หรือ (LADDER) หมายถึง

L = LOOK มองประสานสายตา ตั้งใจฟัง มีสติ และพยายามจับประเด็นสำคัญในปัญหาของผู้รับการปรึกษา

A = ASK ชักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหาและแกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา

D = DON'T INTERRUPT ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าในกรณีผู้รับการปรึกษาพูดมากและววน ใช้การสรุปประเด็นปัญหาเป็นช่วงๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ

D = DON'T CHANGE THE SUBJECT ไม่เปลี่ยนเรื่อง ให้แกะรอยตามประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษาไปแต่ละประเด็น ไม่เปลี่ยนเรื่องไปมา

E = EMOTION ใส่ใจการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาทั้ง Verbal และ nonverbal

R = RESPONSE แสดงสีหน้า ท่าทางตอบสนอง

สรุปง่ายๆ คือ ต้องฟังด้วยหู ด้วยตา และด้วยใจ นั่นคือ

- ฟังด้วยหู สามารถจับประเด็นเรื่องราวสำคัญในปัญหานั้นๆ ได้
- ฟังด้วยตา สังเกตอาการปฏิกิริยาของผู้พูด ว่ามีท่าทีและการแสดงออกอย่างไร ในขณะที่พูด
- ฟังด้วยใจ สามารถรับรู้ เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูดว่ารู้สึกต่อเรื่องราวต่างๆ อย่างไร



ใบงาน 2

เรื่องของ นิชา

คำชี้แจง

1. วิทยากรอ่านเรื่องของนิชาให้แก่นำฟัง โดยให้วิทยากรผู้ช่วย หรืออาสาสมัคร สวมบทบาทเป็นนิชา
2. ให้แก่นำถามคำถามนิชาคนละ 1 คำถาม เพื่อให้เข้าใจปัญหาของนิชา โดยให้มีผู้รวบรวมคำถามเขียนในคลิปชาร์ต
3. วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมร่วมวิเคราะห์ลักษณะคำถามที่ได้เป็น คำถามปิด คำถามเปิด หรือคำถามนำ หรือ คำถามที่แสดงว่าผู้ถามคิดอะไรอยู่ในใจ
4. วิทยากรสรุปเพิ่มเติม และบรรยายทักษะการถาม ตามใบความรู้ 2

เรื่องของนิชา

นิชา.....วิ่งกระหืดกระหอบมาเข้าชั้นเรียนในตอนเช้าแทบทุกวัน ครูและเพื่อนๆ ต่างเอือมระอากับการมาโรงเรียนสายและเข้าห้องเรียนช้าของนิชา

“ นิชา.....เมื่อไหร่เธอจะปรับปรุงตัวซะที เทอมนี้เธอมาสายจนคะแนนความประพฤติถูกตัดเกือบหมดแล้วนะ ”

ครูสุชาติพูดอย่างโมโหกับนิชา เมื่อนิชาวิ่งเข้ามาในห้องขณะที่ครูสุชาติกำลังขานชื่อนักเรียน

นิชา “ ”เจียบ.....ไม่พูด.....

และเดินก้มหน้าไปนั่งที่โต๊ะ ท่ามกลางสายตาดำหนึหลายๆ คู่ของเพื่อนในห้องเรียน

“ แย่จังเลยเนอะ.....ครูสุชาติเลยอารมณ์เสียแต่เช้า ”

“ พวกเรา.....เลยช่วยไปด้วย ”

“ ทำไม.....นิชาแย่อย่างนี้นะ ? ”

.....



“ เอ้าๆๆเจียบๆ กั้นหน่อย.....ทุกคนนำรายงานมาส่งด้วย ” ครูสุชาติบอกกับนักเรียนในห้อง

“ เอ๊ะ ! หายไปไหน 1 เล่ม ” ครูสุชาติพูดขึ้น.....หลังจากตรวจรายงานของนักเรียนที่มาส่ง

“ นิชา.....เธออีกแล้วนะ ทำไมทำตัวแบบนี้ พรุ่งนี้ครูจะตรวจรายงานของพวกเธอทุกคน และจำไว้ว่าคนบางคนเราไม่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง ” ครูสุชาติสั่งงานและออกจากห้องเรียนไป

เพื่อนๆ ในห้องต่างมองนิชาด้วยสายตาตำหนิและโกรธที่นิชาทำให้ครูสุชาติไม่พอใจ

หมายเหตุ ผู้สวมบทบาทสมมติจินตนาการว่าตนเองเป็นนิชา และมีปัญหาจากสาเหตุอะไร
ตอบคำถามตามความรู้สึกและเรื่องราวที่จินตนาการไว้





ใบความรู้ 2

เรื่อง ทักษะการถาม และแนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่างๆ (แผนการอบรม เรื่อง ทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อนช่วยเพื่อน)

ทักษะการถาม

การถาม เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกความรู้สึก และเรื่องราวต่างๆ ที่ต้องการจะปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น ตลอดจนผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาคิดคำนึงเข้าใจปัญหาของตนเอง

คำถาม แบ่งเป็น 2 ชนิด

1. คำถามปิด เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะ หรือถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ตอบเพียงแต่เลือกทิศทางใดทิศทางหนึ่งเท่านั้น เช่น มีคำถามให้เลือกตอบว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือลักษณะคำถามที่เป็นคำถามให้ผู้ตอบตอบเพียงสั้นๆ เช่น

“คอยนานไหมคะ”

หรือเป็นคำถามที่ต้องการให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง 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 และสำรวจตนเองใน

กระบวนการให้การปรึกษา

การถามที่เหมาะสม มีลักษณะดังนี้

- การถามที่ไม่ตำหนิ ไม่ว่าจะเป็คำพูด น้ำเสียงและท่าที
- หลีกเลียงการใช้คำถามว่า “ทำไม” ควรใช้ “เพราะอะไร” “อย่างไร”
- การถามเพื่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ตอบ
- การถามเพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ตอบได้คิด ได้ทบทวน ได้ไตร่ตรอง
- ในกรณีที่ต้องการให้เกิดการตัดสินใจ หรือเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน อาจใช้คำถามปิดที่ให้คำตอบว่า ใช่ หรือ ไม่ใช่ แต่ไม่ควรใช้คำถามปิดบ่อยเกินไป
- ควรใช้คำถามเปิดเพื่อให้ตอบได้อย่างอิสระ และทำให้ทราบข้อมูล ความคิด ความรู้สึกของผู้พูด

แนวทางการให้คำแนะนำในปัญหาต่างๆ

ปัญหาทางสุขภาพจิตและการปรับตัว ที่มักพบในวัยรุ่น ได้แก่

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

ปัญหาการเรียน

เป็นปัญหาที่แสดงออกได้หลายรูปแบบ ลักษณะปัญหาเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการเรียนโดยเฉพาะ หรือเป็นอาการที่แสดงออกทางพฤติกรรมลักษณะต่างๆ ดังนี้

- ผลการเรียนต่ำ สอบตก บกพร่องในการเรียนรู้บางวิชา



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

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาการเรียน

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

ปัญหาพฤติกรรม

ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่มีเพื่อน (มีพฤติกรรมที่เพื่อนไม่ชอบ) ไม่สามารถเข้ากลุ่ม พุดคุย เล่น ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนได้

- พฤติกรรม กิริยามารยาท ท่าทางการแสดงออก การใช้ภาษาไม่สุภาพ
- ก่อวุ่น คุยเสียงดังในห้องเรียน ขวนทะเลาะ โต๊ะเกียง ไม่เชื่อฟังต่อต้าน
- ทำผิดกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน (การแต่งกาย ทรงผม ใช้สิ่งของเครื่องใช้เครื่องประดับ)
- พุดโกหก สร้างเรื่องที่ไม่เป็นความจริง
- เล่นการพนัน
- หนีโรงเรียน เทียวเตร่ตามศูนย์การค้า จับกลุ่ม มั่วสุม เข้าแหล่งอบายมุข สถานเริงรมย์

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาพฤติกรรม

1. ให้การยอมรับเพื่อน มีท่าทีที่เป็นมิตร ไม่ปฏิเสธหรือไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรง
2. สังเกตพฤติกรรมของเพื่อน และมีส่วนในการดูแล / ตักเตือนเพื่อน และชักจูงให้เพื่อนหลีกเลี่ยงการทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหา



3. พุดคุยด้วยท่าทีที่เป็นมิตร แสดงถึงความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ
4. เสนอแนะ กระตุ้นหรือชักชวนทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเบี่ยงเบนอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำที่ไม่เหมาะสม
5. อาย่าย้วยุ้ยหย่อยๆ เพราะอาจจะกระตุ้นให้เขาไม่พอใจ
6. ชมเมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมที่ดีหรือเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ตนเองได้
7. ทำตัวเป็นแบบอย่างในการกระทำและการแสดงออกโดยไม่ใช้อารมณ์ และ ความรุนแรงในการแก้ปัญหา

ปัญหาทางเพศ

- ชู้สาว
- สำนวนทางเพศ
- การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
- พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาทางเพศ

1. การให้ข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศแก่วัยรุ่น เพื่อให้มีการเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันในช่วงวัยรุ่นนี้ การให้ความรู้เรื่องเพศควรมีเนื้อหาครอบคลุมอย่างกว้างขวาง ตั้งแต่เรื่องของการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม การวางตัวให้เหมาะสม ธรรมชาติของชายและหญิง การมีเพื่อนต่างเพศอย่างถูกต้อง และการรู้จักระมัดระวังตนในการมีเพื่อนต่างเพศ การรู้จักเลือกคบเพื่อน การรู้จักเลือกคู่ครอง การเตรียมตัวเพื่อการมีครอบครัว การคุมกำเนิด และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศต่างๆ
2. ชักชวนหรือแนะนำให้เพื่อนทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ
3. ชักชวนให้คิดถึงผลเสียต่อตนเอง หากขาดการยับยั้งชั่งใจ
4. แนะนำว่าหากอยู่ในสถานการณ์ที่ยากเกินการควบคุมตนเองได้ ให้หลีกเลี่ยงออกมาทันที
5. สนใจ เอาใจใส่ ด้วยการซักถามทุกข์สุขจากเพื่อน กรณีทราบว่าเป็นบางคนอยู่ในสภาพครอบครัวที่ไม่อบอุ่น ขาดความรักมาตั้งแต่เด็ก
6. ส่งเสริมให้เพื่อนทั้งชายและหญิง มีกิจกรรมร่วมกันในเรื่องการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพศของตน ทักษะที่ดีต่อเพศตรงข้าม การให้เกียรติเห็นคุณค่าของเพศเดียวกัน และกับต่างเพศ การเลือกรับสื่อที่เหมาะสม



ปัญหาอารมณ์และจิตใจ

- โหม่ง่าย ฉุนเฉียว เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
- ไม่กล้าแสดงออก ไม่มั่นใจ ซ้ำอายนีเย็บขริม

การให้ความช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาอารมณ์และจิตใจ

1. ทำความรู้จักและเข้าใจพื้นฐานของครอบครัวของเพื่อน
2. แนะนำเพื่อนในการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตประจำวัน

หากิจกรรมอื่นๆ ในการปรับเปลี่ยนแก้ไขปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ

3. เปลี่ยนความคิดเพื่อนให้เรียนรู้เรื่องอารมณ์ เข้าใจอารมณ์ตนเอง รู้จักจัดการและควบคุมการแสดงออกที่เหมาะสม
4. ให้กำลังใจ ปลอบโยน และชื่นชมเมื่อเพื่อนมีการแสดงออกที่เหมาะสม
5. หาบุคคลใกล้ชิดที่สามารถเป็นที่ปรึกษาได้ (Social Support)

ตัวอย่าง แนวทางการตั้งคำถาม กรณี นิชา

ที่ควรถาม	ไม่ควรถาม
1. นิชาวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง	1. ทำไมวันนี้มาสายอีกแล้ว
2. ถูกครูสุขาติดุเป็นอย่างไรบ้าง	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. ไม่รู้สึกละอายใจบ้างหรือ ถูกว่าทุกวัน
9. ที่ผ่านมามีอะไรพยายามแก้ไขเรื่องนี้อย่างไร	9. ถามจริงๆ เคยคิดจะปรับปรุงหรือแก้ไขตัวเองบ้างไหม
10. เธอคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป	10. ไม่คิดจะทำอะไรบ้างหรือ



ตัวอย่าง แนวทางการให้คำแนะนำ กรณี นิชา

- น่าจะเล่าปัญหาให้ครูสุชาติฟังบางนะ ครูจะได้เข้าใจ
- ลองไปปรึกษาครูประจำชั้น หรือฝ่ายกิจการนักเรียนดูไหม
- ไปหาพี่ที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หรือ ครูที่ปรึกษาศูนย์เพื่อเราจะช่วยเหลือเราได้
- ฉันว่าเรื่องที่สำคัญมากสำหรับเธอตอนนี้ คือ เวลาเรียนนะ
- เริ่มจากการบ้าน หรืองานที่ยังค้างครูลูกก่อน
- เรามาช่วยกันหาว่าจะมีใครบ้างมาช่วยเหลือที่บ้านของเธอเพิ่ม

ตัวอย่าง แนวทางการให้กำลังใจ กรณี นิชา

- เราเป็นกำลังใจให้เธอนะ
- เธอเป็นคนมีความตั้งใจดี
- เธอเป็นคนอดทน พยายามเข้ามานะ
- ฉันเชื่อว่าเธอทำได้
- ฉันภูมิใจที่ได้เป็นเพื่อนเธอ
- ฉันเชื่อว่าเธอต้องผ่านเรื่องร้ายๆ ไปได้แน่นอน
- ปัญหาทุกอย่างมีทางออกเสมอ
- เธอไม่ได้เผชิญปัญหานี้คนเดียวนะ เธอยังมีฉันและเพื่อนๆ อยู่
- ฉันพร้อมจะอยู่ข้างๆ เธอ



ใบงาน 3

กรณีศึกษา

คำชี้แจง

1. วิทยากรแบ่งแกนนำ เป็นกลุ่มๆ ละ 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 แมวรู้สึกว่าตนเอง “ โง่ ” ไม่เก่ง ไม่มีความสามารถ มักถูกอาจารย์วิชาคณิตศาสตร์ว่าเป็นประจำที่คิดเลขช้า

กรณีศึกษาที่ 2

ต้อย อายุ 15 ปี เรียนชั้น ม. 3 เพื่อนแนะนำให้มาปรึกษา เนื่องจากต้อยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพื่อนชายหลายคน ขาดเรียนบ่อย และชอบนั่งเหม่อเวลาเรียน ต้อยมักมีปัญหาทะเลาะกับแม่เป็นประจำ สัปดาห์ก่อนที่ผ่านมาต้อยหนีออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อนชาย

กรณีศึกษาที่ 3

อัน อายุ 16 ปี เรียนชั้น ม. 4 หลังเปิดเรียนได้ 2 สัปดาห์ อันเริ่มไม่ยอมไปโรงเรียน เอาแต่นั่งซึม ทานข้าวน้อยลง บางวันกินนอนไม่หลับ พ่อแม่ไปคุยกับครูจึงทราบว่าอันเป็นเด็กเกียจๆ ไม่ค่อยพูดกับใคร เพื่อนๆ ชวนคุยอันก็พูดน้อย ถ้ามถามคำตอบคำ ก็ตอบคำถามสั้นๆ บ่นว่าคิดถึงเพื่อนที่โรงเรียนเก่า ที่เคยเรียนตอนชั้น ม. 3

กรณีศึกษาที่ 4

จิบ นักเรียนชั้น ม. 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง จิบเป็นคนเก็บตัว ไม่พูดคุยกับใคร ขณะอยู่ในห้องเรียนมักเหม่อลอย ไม่มีสมาธิ เคยพยายามฆ่าตัวตายด้วยการกรีดแขนตัวเองหลายครั้ง จนเป็นแผลเป็นที่ข้อมือ 2 ข้าง



การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

ระยะเวลา 2.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แก่นำ

1. มีความรู้เรื่อง ความหมาย องค์ประกอบ ความสำคัญ และแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
2. สามารถประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้
3. มีความรู้เรื่อง การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรม

สาระสำคัญ

การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เป็นบริการสำคัญในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เพราะความฉลาดทางอารมณ์หรือ EQ เป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะทำให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจาก EQ จะทำให้เราเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และแก้ไขความขัดแย้งได้

องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) 3 ด้าน คือ

1. ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม
2. ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
3. ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ

ซึ่งเราสามารถประเมิน EQ โดยใช้แบบประเมินตนเอง เพื่อให้เรานำผลที่ได้ไปปรับปรุงและพัฒนา EQ ของตนเองได้ การพัฒนา EQ ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ดำเนินการ โดยการพัฒนา EQ ด้วยตนเอง และการจัดกิจกรรมกลุ่ม “ฝึกคิดแก้ไข ปัญหา EQ” โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง ใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง ซึ่งต้องมีการฝึกฝน เพื่อให้แก่นำสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติไปใช้ในการให้บริการศูนย์ฯ



สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1, 2, 3, 4 และ 5
2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. ใบกิจกรรมที่ 1 และ 2
4. คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ” สำหรับอาสาสมัคร แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยาย ความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 1
2. วิทยากรให้แกนนำทดลองใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
3. วิทยากรบรรยายการใช้และแปลผลแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ตามใบความรู้ที่ 2
4. วิทยากรบรรยายแนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ตามใบความรู้ที่ 3
5. วิทยากรบรรยายกระบวนการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม ตามใบความรู้ที่ 4
6. วิทยากรบรรยายหลักการจัดกิจกรรมกลุ่ม ตามใบความรู้ที่ 5
7. วิทยากรสาธิตการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนาEQ” จากคู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนาEQ” สำหรับอาสาสมัคร แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE 1-2 กิจกรรม
8. แกนนำ วิเคราะห์และอภิปราย การสาธิตการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนาEQ” ตามใบกิจกรรมที่ 1
9. แบ่งกลุ่มแกนนำฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนาEQ” ตามใบกิจกรรมที่ 2
10. วิทยากรประเมินผลการฝึกปฏิบัติ และอภิปรายสรุป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ





ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง ความหมาย องค์ประกอบ และความสำคัญ ของความฉลาดทางอารมณ์

(แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

อีคิว คือ อะไร

อีคิว หรือ EQ มาจากคำว่า Emotional Quotient หมายถึง ความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง สร้างสรรค์และมีความสุข

นอกจากคำว่า Emotional Quotient ที่เราเรียกว่า อีคิวแล้ว ยังมีคำอื่นๆ อีกหลายคำที่นักวิชาการใช้ในความหมายใกล้เคียงกัน เช่น Emotional Intelligence, Emotional Ability

อีคิวกับไอคิวต่างกันอย่างไร ?

ไอคิว (Intelligence Quotient)	อีคิว (Emotional Quotient)
<ul style="list-style-type: none">★ เป็นระดับเขาวนปัญญา ที่เกี่ยวข้องกับการคิด วิเคราะห์ การใช้เหตุผล การคำนวณ การเชื่อมโยง เหตุผลความสัมพันธ์★ เป็นศักยภาพทางสมองที่ติดตัวมาแต่กำเนิด เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ยาก และพัฒนาเพิ่มขึ้นจนอายุ 20-24 ปี★ ไอคิวสูงไม่ได้ทำนายว่าจะต้องเป็นผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต	<ul style="list-style-type: none">★ เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ทั้ง ของตัวเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถปรับหรือควบคุมได้อย่างเหมาะสมกับสภาวะการณ์★ สามารถปรับเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ สามารถพัฒนาได้ ตลอดชีวิต★ อีคิวดีเป็นตัวทำนายที่ดีที่จะบ่งบอกว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงาน



ความสัมพันธ์ระหว่าง EQ และ IQ

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

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

ดังนั้น IQ และ EQ 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) รู้จักรับผิด 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 มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

3.1 ความภูมิใจในตนเอง

- 1) เห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) เชื้อมั่นในตนเอง

3.2 ความพึงพอใจในชีวิต

- 1) รู้จักมองโลกในแง่ดี
- 2) มีอารมณ์ขัน
- 3) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่



3.3 ความสงบทางใจ

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

จากองค์ประกอบข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า

ความฉลาดทางอารมณ์ = เข้าใจตนเอง + เข้าใจผู้อื่น + แก้ไขความขัดแย้งได้

- เข้าใจตนเอง ---> เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเอง
- เข้าใจผู้อื่น ---> เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม
- แก้ไขความขัดแย้งได้ ---> เมื่อมีปัญหาสามารถแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้อย่างเหมาะสมทั้งปัญหาความเครียดในใจหรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น

หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ

- ฉลาดคิด สามารถควบคุมความคิดได้ คิดในทางที่ดี คิดแง่บวกและคิดอย่างสร้างสรรค์
- ฉลาดพูด รู้จักพูด รู้ว่า อะไรควรพูดและอะไรไม่ควรพูด เลือกพูดในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยง คำพูดที่อาจจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนได้
- ฉลาดทำ “ทำเป็น” ไม่ใช่แค่ “ทำได้” มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในงานนั้นๆ และกระทำในสิ่งที่ “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 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))



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 ผู้ที่ได้คะแนนแตกต่างจากเกณฑ์ปกติไม่ได้หมายความว่าผิดปกตินั้นๆ คะแนนที่แตกต่างจากเกณฑ์ปกติเป็นข้อเตือนใจให้หาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ เพราะความฉลาดทางอารมณ์ด้านต่างๆ เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดย

1. กรณีคะแนนการประเมินอยู่ในช่วงปกติ บ่งบอกว่าจะมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดี ควรส่งเสริมและรักษาคุณลักษณะนี้ให้คงไว้

ค่าช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ยของแบบประเมิน

1. 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 - 20
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	14 - 19
	2.3 สัมพันธภาพ	15 - 20



ด้าน	ด้านย่อย	ช่วงคะแนนเกณฑ์เฉลี่ย
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	9 - 13
	3.2 พอใจชีวิต	16 - 22
	3.3 สุขสงบทางใจ	15 - 21

2. แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับวัยรุ่น อายุ 18 - 25 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

3. 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



กรณีคะแนนการประเมินแตกต่างจากค่าปกติ

1. คะแนนต่ำกว่าค่าปกติ บ่งบอกว่าจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น
2. คะแนนสูงกว่าค่าปกติ ต้องพิจารณาเป็นด้านย่อย เพราะบางด้านคะแนนสูงก็ไม่บ่งบอกถึงความฉลาดทางอารมณ์ด้านนั้นๆ อยู่ในเกณฑ์ดีหรือดีมากกว่าผู้อื่น หรือบางด้านการแปลผลอาจต้องพิจารณาร่วมกับด้านอื่นๆ ที่มีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกัน ไม่สามารถพิจารณาเฉพาะด้านนั้นๆ ด้านเดียวได้ ดังนี้

1. ด้านดี

- ข้อ 1.1 ควบคุมอารมณ์ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับ ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ โดยถ้าข้อ 3.3 มีคะแนนสูงด้วย แสดงว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี แต่ถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนเก็บกดอารมณ์ควรหาวิธีผ่อนคลาย
- ข้อ 1.2 เห็นใจผู้อื่น กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเห็นใจผู้อื่นมากไป ทุกข์แทนหรืออ่อนไหวกับชีวิตคนอื่นเกินไป
- ข้อ 1.3 รับผิดชอบ ให้พิจารณาเชื่อมโยงกับ ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ โดยถ้าข้อ 3.3 คะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนรับผิดชอบมากเกินไปต้องผ่อนคลาย ออกหรือมอบหมายให้ผู้อื่นทำบ้าง

2. ด้านเก่ง

- ข้อ 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มองว่าทุกปัญหามีทางออก แต่กรณีมีคะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นคนที่มองว่าทุก ทางออกมีปัญหา
- ข้อ 2.3 สัมพันธภาพ กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่มีความสามารถในการสื่อสาร และสามารถไกล่เกลี่ยปัญหาได้

3. ด้านสุข

- ข้อ 3.1 ภูมิใจตนเอง กรณีมีคะแนนสูงมาก แสดงว่าเป็นคนหลงตัวเอง
- ข้อ 3.2 พอใจชีวิต กรณีมีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นคนที่สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้
- ข้อ 3.3 สุขสงบทางใจ กรณีมีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นคนที่มีภูมิคุ้มกันต่อภาวะอื่นๆ ได้





ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

อีคิวคืออะไรได้ไหม ?

ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ แต่เนเลีย โกลแมน ผู้เขียน เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ เสนอแนะวิธีการพัฒนาอารมณ์ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. รู้จักอารมณ์ตนเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเองจะเป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อแสดงออกอย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเองก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติในทัศนะของพุทธศาสนา นั่นเอง ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมา เราจะตกอยู่ในภาวะใดๆ ภาวะหนึ่งใน 3 ภาวะดังต่อไปนี้

ถูกครอบงำ หมายถึง การที่เราไม่สามารถฝืนต่อสภาพอารมณ์นั้นๆ ได้จึงแสดงพฤติกรรมไปตามสภาพอารมณ์ดังกล่าว เช่น เมื่อโมโหก็อาจจะมีการขว้างปาข้าวของหรือส่งเสียงดังโดยไม่สนใจใคร

ไม่ยินดียินร้าย หมายถึง การไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น หรือทำเป็นละเลยไม่สนใจ เพื่อบรรเทาการแสดงอารมณ์ เช่น ทำเป็นไม่ใส่ใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งที่จริงๆ ก็รู้สึกโกรธ

รู้เท่าทัน หมายถึง การรู้เท่าทันต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น มีสติรู้ว่าควรจะทำอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุดในขณะเกิดอารมณ์นั้นๆ เช่น โกรธก็รู้ว่าโกรธ แต่ก็สามารถควบคุมความโกรธนั้นได้ ระวังอารมณ์โกรธได้ และหาวิธีจัดการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

ทำอย่างไรให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ?

ทบทวน ถ้ารู้สึกว่ที่ผ่านมามีปัญหาในการแสดงอารมณ์ ลองใช้เวลาทบทวนอารมณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่าเรามีลักษณะอารมณ์อย่างไร เรามักแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกพอใจ ไม่พอใจอย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้นๆ



ฝึกสติ ฝึกให้มีสติและรู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว สบายใจ ไม่สบายใจ แล้วลองถามตัวเองว่าเราคิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น และความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของเรา

2. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้

การจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ แต่การที่เราจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่เพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความสามารถในการควบคุมอารมณ์

เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

ทบทวน ว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสังเกตตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร

ฝึกรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง

สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหา โดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นคือความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น

ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

3. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

การมองหาแง่ดีของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เราเกิดความเชื่อมั่นว่าสามารถเผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ และทำให้เกิดกำลังใจที่ก้าวไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

เทคนิคการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง

ทบทวนและจัดอันดับสิ่งสำคัญในชีวิต โดยให้จัดอันดับความต้องการ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็นทั้งหลายทั้งปวง แล้วพิจารณาว่าการที่เราจะบรรลุสิ่งที่ต้องการนั้น เรื่องไหนที่พอเป็นไปได้ เรื่องไหนที่ไม่น่าจะเป็นไปได้

ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เมื่อได้ความต้องการที่มีความเป็นไปได้แล้วก็นำมาตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อวางขั้นตอนการปฏิบัติที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายอื่นๆ



มุ่งมั่นต่อเป้าหมาย ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงความฝัน ความต้องการของตนเอง ต้องระวังอย่าให้มีเหตุการณ์มาทำให้เราเกิดความไขว้เขวออกนอกทางที่ตั้งไว้

ลดความสมบูรณ์แบบ ต้องทำใจเอาไว้ยอมรับได้ว่า สิ่งที่เราตั้งใจไว้อาจจะมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ หรือไม่เป็นไปตามที่ตั้งใจเราคาดหวัง 100 เปอร์เซ็นต์ การทำใจยอมรับความบกพร่องได้จะช่วยให้เราไม่เครียด ไม่ทุกข์ ไม่ผิดหวังมากจนเกินไป

ฝึกมองหาประโยชน์จากอุปสรรค เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีๆ ที่จะเป็นพลังให้เกิดสิ่งดีๆ อื่นๆ ต่อไป

ฝึกสร้างทัศนคติที่ดี หามุมมองที่ดีในเรื่องที่เราไม่พอใจ (แต่ไม่สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้) มองปัญหาให้เป็นความท้าทาย ที่เราจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อสร้างพลังและแรงจูงใจให้ผ่านพ้นปัญหานั้นๆ ไปได้

หมั่นสร้างความหมายในชีวิต ด้วยการรู้สึกดีต่อตัวเอง นึกถึงสิ่งที่สร้างความภูมิใจ และพยายามใช้ความสามารถที่มีทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ให้กำลังใจตนเอง คิดอยู่เสมอว่าเราทำได้ เราจะทำและลงมือทำ

4. รู้อารมณ์ผู้อื่น

การรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และสามารถแสดงอารมณ์ตนเองตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะกับคนที่เราเกี่ยวข้องสัมพันธ์ด้วย จะช่วยให้เราสามารถอยู่ร่วมหรือทำงานด้วยกันได้อย่างดี และมีความสุขมากขึ้น

เทคนิคการรู้อารมณ์ผู้อื่น

ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่นๆ

อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น จากสิ่งที่สังเกตเห็นว่าเขากำลังมีความรู้สึกใด โดยอาจตรวจสอบว่าเขารู้สึกอย่างนั้นจริงหรือไม่ด้วยการถาม แต่วิธีนี้ควรทำในสถานการณ์ที่เหมาะสม เพราะมีฉะนั้น อาจดูเป็นการรบกวนยัย ก้าว่ายเรื่องของผู้อื่นได้

ทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เรียกว่าเอาใจเขามาใส่ใจเรา ว่าถ้าเราเป็นเขา เราจะรู้สึกอย่างไร จากสภาพที่เขาเผชิญอยู่

แสดงความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นกำลังมีปัญหา



5. รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

การมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะช่วยลดความขัดแย้ง และช่วยให้การอยู่ร่วมกัน เป็นไปอย่างราบรื่น พร้อมทั้งจะสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

เทคนิคในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ด้วยการเข้าใจ เห็นใจความรู้สึกของผู้อื่น

ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้วยการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี และไม่ลืมที่จะใส่ใจในความรู้สึกของผู้ฟังด้วย

ฝึกการแสดงน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการให้และรับ

ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงจัง รู้จักยอมรับในความสามารถของผู้อื่น

ฝึกแสดงความชื่นชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม

การพัฒนาอีคิวคืออะไร

ในสังคมปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงมากมายในทุกด้าน นำไปสู่ปัญหาต่างๆ ที่คนทุกเพศทุกวัยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บางคนสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้ แต่ก็มีคนอีกมากที่ไม่สามารถปรับตนเองได้ ทำให้ เกิดความเครียด วิตกกังวล และใช้ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่เต็มที่ และถ้าไม่รู้จักแนวทางการแก้ไข อาจนำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวัง และสุดท้ายอาจหาทางออกที่ไม่ถูกต้อง เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น และการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือพัฒนาให้บุคคลมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม ให้สามารถอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะเยาวชนวัยรุ่น เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในการปรับตัว และควบคุมอารมณ์ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ง่าย

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จัดบริการการพัฒนา EQ เพื่อให้เยาวชนวัยรุ่นที่พบหรือประสบปัญหา เกิดความเครียด ความผิดหวังในเรื่องต่างๆ ได้พัฒนา EQ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ และความรู้สึก ไปในทางที่ดีขึ้น หรือเยาวชนวัยรุ่นที่ต้องการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ สามารถเข้ามาพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ซึ่งเป็นบริการหลัก ในศูนย์ฯ ได้ โดยกิจกรรมที่ดำเนินงานอยู่ มีทั้งการพัฒนา EQ ด้วยตนเองจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และการพัฒนา EQ ด้วยกิจกรรมกลุ่ม โดยกิจกรรมเหล่านี้ จะทำให้วัยรุ่นได้รับการพัฒนาให้เป็นคนที่มีพื้นฐานด้านอารมณ์ที่ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ สถานการณ์ได้





ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง กระบวนการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม (แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

การจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ หรือ การจัดกิจกรรม “ ฝึกคิดแก้
ปัญหา พัฒนา EQ ” ใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมาชิก โดยการเรียนรู้แบบมี
ส่วนร่วม (Participatory learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วยหลักการเรียนรู้
2 อย่าง คือ

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)
 2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)
- มุ่งเน้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนและฝึกทักษะต่างๆโดยมีหลักการ
ดังนี้

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning)

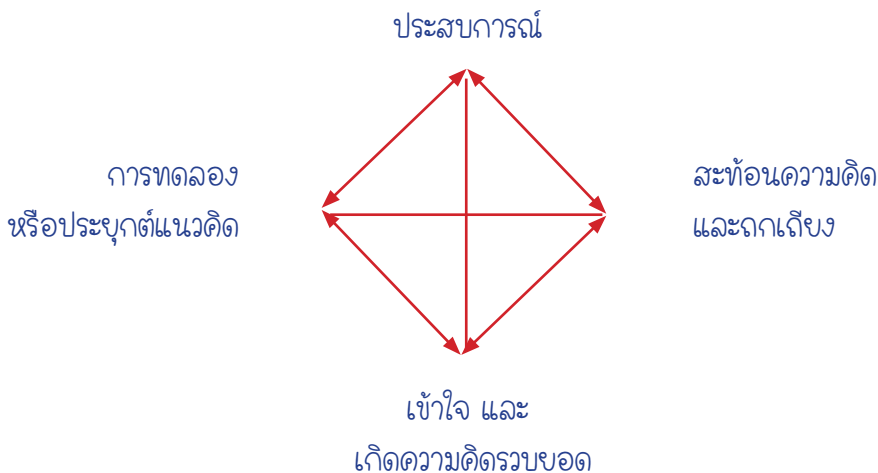
เป็นการเรียนรู้ที่อาสาสมัครแกนนำเยาวชนมุ่งเน้นให้สมาชิกสร้างความรู้จาก
ประสบการณ์เดิม มีลักษณะที่สำคัญ 5 ประการคือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของสมาชิก
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆที่ทำทหายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้เชิงรุก
(Active Learning) คือผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลาไม่ได้นั่งฟังการบรรยายอย่างเดียว
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง และระหว่างสมาชิกกับอาสาสมัคร
แกนนำเยาวชน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไป
อย่างกว้างขวาง
5. อาศัยการสื่อสารทุกรูปแบบ เช่น การพูดหรือเขียน การวาดรูป การแสดง
บทบาทสมมติ เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้



องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

1. ประสบการณ์ (Experience) อาสาสมัครแกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดเห็นและถกเถียง (Reflex and Discussion) อาสาสมัครแกนนำเยาวชนช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงออก เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) สมาชิกเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยสมาชิกเป็นฝ่ายริเริ่มแล้ว อาสาสมัครแกนนำเยาวชนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน อาสาสมัครแกนนำเยาวชนเป็นผู้นำทางและสมาชิกเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment/Application) สมาชิกเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างจนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของสมาชิกเอง



แผนภาพ องค์ประกอบ ๔ ประการของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้นในแง่ของการดำเนินกิจกรรมอาจเริ่มต้น ที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process)

เป็นการเรียนรู้พื้นฐานที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อประกอบไปกับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential learning) กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมสูงสุดและทำให้บรรลุงานสูงสุด

กระบวนการกลุ่ม (Group Process)



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

กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสม และช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ถึงแม้อาสาสมัครแกนนำเยาวชน จะออกแบบกลุ่มให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมแล้วก็ตาม แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้สมาชิกบรรลุงานสูงสุดได้ คือ การออกแบบงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่อาสาสมัครแกนนำเยาวชน จะต้องจัดทำเป็นใบงานที่กำหนดให้สมาชิกทำกิจกรรมให้บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในแผนการสอน



การออกแบบกลุ่มเพื่อการมีส่วนร่วมสูงสุด

อาสาสมัครแกนนำเยาวชน ต้องพิจารณาออกแบบกลุ่มให้เหมาะสมกับสมาชิก และกิจกรรม ในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อบ่งชี้และข้อจำกัดดังต่อไปนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair Group)	สมาชิกจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น/นำเสนอประสบการณ์/ฝึกปฏิบัติ โดยทำพร้อมๆกัน ใช้เวลาไม่มาก	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนกันเพียง 2 คน
กลุ่ม 3 คน (Triad Group)	สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจน อาจหมุนเวียนบทบาทกันได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระจำจืดไปบ้าง อาจใช้เวลานานในการสลับบทบาท
กลุ่มเล็ก (Small Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง	สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลานาน ถ้ามีการกำหนดบทบาททุกคนจะมีส่วนร่วมตามบทบาทที่กำหนด แต่ถ้าไม่มีบางคนอาจมีส่วนร่วมน้อย

สรุป การออกแบบกลุ่ม ให้มีประสิทธิภาพ มีหลักที่อาสาสมัครแกนนำเยาวชน ควรพิจารณา ดังนี้

- 1) ความยากง่ายในการมีส่วนร่วม กลุ่ม 2 คน มีส่วนร่วมได้มากกว่ากลุ่มอื่นๆ
- 2) ความลึกซึ้งของการแสดงความคิดเห็นหรือผลงาน กลุ่มเล็กสมาชิกจะแสดงความคิดเห็นได้ลึกซึ้งกว่ากลุ่มที่มีขนาดเล็กลงมา
- 3) การจัดสรรบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่มแต่ละประเภท โดย
 - 3.1) ไม่มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 2 คน /กลุ่มย่อยระยะตมสมอง และกลุ่มใหญ่
 - 3.2) มีการกำหนดบทบาทในกลุ่ม 3 คน และกลุ่มเล็ก



นอกจากการแบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มพื้นฐานประเภทต่างๆ แล้ว อาสาสมัครแกนนำเยาวชน สามารถประยุกต์การออกแบบกลุ่มในลักษณะอื่น เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ ดังนี้

ประเภทกลุ่ม	ลักษณะกิจกรรมกลุ่ม	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มไขว้ (Cross-over Group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน โดยแยกให้สมาชิกทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่ม จนมีความเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงให้สมาชิกจากแต่ละกลุ่มมารวมกัน เป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	เพื่อให้สมาชิกใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์เพราะเป็นการแลกเปลี่ยนกันเพียง 2 คน
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน จากกลุ่ม 8-12 คน แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงานกลุ่มละอย่าง (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อบูรณาการ	ไม่มีวิทยากรประจำกลุ่มย่อย หลังแบ่งกันทำงานแล้วจะมาสรุปความเห็นในกลุ่มใหญ่	ในการทำงานกลุ่มใหญ่ ต้องใช้วิทยากรประจำกลุ่มช่วยดำเนินการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Group)	รวบรวมความคิดเห็นเริ่มจากกลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็นชั้นๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปหรือความลึกซึ้ง

การที่อาสาสมัครแกนนำเยาวชน ออกแบบกลุ่มที่หลากหลายให้สมาชิกได้ทำกิจกรรม จะทำให้สมาชิกได้เกิดการมีส่วนร่วม ตามลักษณะกลุ่มแต่ละประเภท การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยให้สมาชิกมีโอกาสดแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้มาก มีการเคลื่อนไหวในการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้สมาชิกมีความตื่นตัวในการเรียนรู้และสนใจอย่างต่อเนื่อง



การออกแบบงานเพื่อบรรลุงานสูงสุด

จากประเภทของกลุ่มทั้งกลุ่มพื้นฐานและกลุ่มประยุกต์ แม้จะช่วยให้สมาชิกมีส่วนร่วมได้มาก แต่ก็ยังมีข้อจำกัดอยู่บ้าง เช่น ต้องใช้เวลามาก ความลึกซึ้งหรือความหลากหลายในประเด็นการอภิปราย สิ่งเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด อาสาสมัครแกนนำเยาวชนสามารถกำหนดได้จากการออกแบบงาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 2 ประการ คือ

1. การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอะไรต่อ เช่น เตรียมเสนอผลงาน
2. การกำหนดโครงสร้างของงานที่ชัดเจน บอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนแจ้งแก่สมาชิก หรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม โดยจัดทำเป็นใบงานหรือใบชี้แจง ซึ่งการออกแบบใบงาน หรือใบชี้แจง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทำงานได้สำเร็จ โดยมีกรอบการทำงานที่ชัดเจน หรือสร้างเป็นตารางการวิเคราะห์ให้กลุ่ม

ใบงาน เป็นข้อความกำหนดงานที่มีรายละเอียด เพื่อให้สมาชิกทำงานได้สำเร็จ ผลงานที่ได้จากการทำงานตามที่กำหนดในใบงานจะเป็นข้อสรุปที่มีความลึกซึ้งเป็นไปตามประเด็นที่อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องการ ใบงานใช้มากในกิจกรรมขององค์กรประกอบ สะท้อน/อภิปราย และการทดลอง/ประยุกต์แนวคิด และมีผลอย่างมากต่อการที่สมาชิกจะทำงานได้สำเร็จในเวลาที่กำหนดและตรงตามวัตถุประสงค์

ใบชี้แจง เป็นคำชี้แจงในการทำกิจกรรมกลุ่ม มีรายละเอียดไม่มากนัก จึงไม่จำเป็นต้องจัดทำใบงาน อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนอาจขึ้น Power Point ให้อ่านพร้อมกัน ใช้มากในกิจกรรมขององค์กรประกอบประสบการณ์หรือการประยุกต์แนวคิด

ใบชี้แจงที่ดี ควรมีลักษณะดังนี้

- ข้อความสั้นกะทัดรัด ได้ใจความ
- กำหนดกิจกรรมตรงกับองค์ประกอบ เช่น ให้สมาชิกได้นำเสนอประสบการณ์หรือประยุกต์ความคิดรวบยอด





ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

(แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))



หลักการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง

วิธีการจัดกิจกรรมกลุ่ม

เมื่อสมาชิกมาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จะทำกิจกรรมกลุ่ม ให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชน ซึ่งเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่มเริ่มดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเปิดกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ตื่นตัว แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์ข้อตกลงร่วมกัน โดย

1. อาสาสมัครแกนนำเยาวชนแนะนำตัวเองให้สมาชิกรู้จัก และบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเป็นผู้นำทำกิจกรรมกลุ่ม
2. อาสาสมัครแกนนำเยาวชนชี้แจงวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์
3. อาสาสมัครแกนนำเยาวชน กระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมสนุกๆ มากกระตุ้นสมาชิกก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก

ขั้นตอนที่ 2 การดำเนินการ

1. อาสาสมัครแกนนำเยาวชนชี้แจงขั้นตอน/วิธีการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามในกรณีที่ไม่เข้าใจวิธีการ
2. อาสาสมัครแกนนำเยาวชนจัดกิจกรรม โดย
 - การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมทุกคน เช่นวงกลม ครึ่งวงกลม
 - กระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วม
 - สังเกตพฤติกรรมสมาชิก



ขั้นตอนที่ 3 การปิดกลุ่ม

1. อาสาสมัครแกนนำเยาวชน ถามสมาชิกถึงประโยชน์/แนวคิดที่ได้ จากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
2. อาสาสมัครแกนนำเยาวชน สรุปประโยชน์/แนวคิดที่ได้ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตรงกันอีกครั้งพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัย
3. หากเป็นการทำกิจกรรมต่อเนื่องในครั้งต่อไป ให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชน นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในครั้งต่อไป พร้อมทั้งขอบคุณสมาชิกที่ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมกลุ่มที่ดี

ควรเป็นกิจกรรมที่สนุก ทำท่ายความสามารถ สร้างมิตรภาพ ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีข้อคิดแทรก และสมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม

บทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่ม (Leader)

คุณสมบัติ

- ต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ เชื่อมั่นในการปฏิบัติตามแนวคิดของงาน เพื่อให้สมาชิกสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ต้องมีความสามารถในการดำเนินงานร่วมกับผู้อื่น และสามารถผลักดันสมาชิกให้ร่วมกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
- มีความสามารถในการสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือสามารถหาวิธี สื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
- มีความประพฤติปฏิบัติดี เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นๆ ทั้งผู้ร่วมงานและผู้พบเห็น
- เป็นผู้ที่ต้องคำนึงถึงส่วนรวม รู้จักการให้ และรักคนอื่นเช่นเดียวกับที่รักตนเอง
- เป็นผู้ที่มีความพร้อมด้านอารมณ์ มีความเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง



- เป็นผู้ที่มีเป้าหมายในการทำงานที่ดี และมีความอดทน มานะบากบั่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ
- ต้องเป็นผู้ที่กล้าเผชิญปัญหาต่างๆ และรู้ถึงวิธีการศึกษาข้อผิดพลาดทั้งหลาย เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงการดำเนินกิจกรรมในครั้งต่อไป
- ต้องเป็นผู้ที่รู้จักการยืดหยุ่น ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม
- ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษย์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการทำงานกับสมาชิกกลุ่ม

หน้าที่

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

2. ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม (Co - leader)

คุณสมบัติ

- เหมือนผู้นำกลุ่ม

หน้าที่

- ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมกลุ่มทุกขั้นตอน
- ช่วยกระตุ้น ให้กำลังใจและเป็นกันเองกับสมาชิก พร้อมทั้งเพิ่มเติมและสรุปในส่วนที่ยังไม่ครอบคลุม
- ช่วยควบคุมเวลา
- สังเกตและบันทึกข้อมูล ประเด็นสำคัญ



ทักษะพื้นฐานสำหรับผู้นำกลุ่ม

ทักษะการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

1. การฟัง จะแสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ สนใจ ตั้งใจ และแสดงให้ผู้พูดรับรู้ว่าการกำลังฟังอย่างสนใจ การฟังที่ดีต้องตั้งใจฟังทั้งประเด็นเนื้อหา และอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เล่า โดยสังเกตจากภาษาท่าทาง ประกอบกัน
2. การสื่อสาร เช่น พูดให้สมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือ สามารถหาวิธีสื่อสารเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น พูดให้สมาชิกเข้าใจได้ง่าย
3. การสรุปความ เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มต้องใช้เพราะในกลุ่มจะมีการพูดเรื่องต่างๆ มากมายสมาชิกบางคนอาจจะสับสนในการฟัง และในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ผู้นำกลุ่มจึงต้องสรุปประเด็นและสาระสำคัญที่สมาชิกได้อภิปราย

ทักษะการแสดงออก ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

การตั้งคำถาม ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้สมาชิกเข้าใจถึงปัญหาชัดเจนยิ่งขึ้น

1. ข้อควรระวัง ไม่ควรถามว่า “ทำไม” การถามว่าทำไมทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกว่าคุณตำหนิซึ่งเป็นผลให้กระทบกระเทือนสัมพันธ์ภาพต่อกัน
2. การใช้น้ำเสียง น้ำเสียงมีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มบ่งบอกถึงอารมณ์ ความตึงเครียด ความกล้า และกระตุ้นความรู้สึก
3. การใช้สายตา เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มควรใช้สายตามองไปรอบๆ ไม่ใช่สายตา จ้องไปที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งเท่านั้น
4. การเป็นแบบอย่าง บุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม
5. การกระตุ้นให้สมาชิกตื่นตัว โดยใช้เกมสนุกๆ มากกระตุ้น



ข้อควรระวัง

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

การทำกิจกรรมกลุ่มช่วยอะไรได้บ้าง

1. ช่วยให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชนได้รู้จักเยาวชนจากการแสดงออกภายใต้กระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. ช่วยรับฟังและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดมากกว่าสอน
3. ช่วยให้กลุ่มได้สอนกันเอง
4. ช่วยให้เกิดการเติมเต็มในส่วนที่ขาดซึ่งกันและกัน เช่น การชมกัน การยอมรับกัน การให้กำลังใจ
5. ช่วยให้อาสาสมัครแกนนำเยาวชนได้มีเวลาในการคิดวิเคราะห์สาเหตุ และวิธีการแก้ไขปัญหา



ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

แบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 8-10 คน วิเคราะห์การสาธิตกิจกรรม พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ในประเด็น ดังนี้

- 1) การสาธิตเป็นตามกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหรือไม่อย่างไร
- 2) ท่านคิดว่า กิจกรรมที่นำมาสาธิตครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์อย่างไร และวิทยากรสามารถสาธิตได้บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ อธิบายเหตุผลประกอบ

ใบกิจกรรมที่ 2

(แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ))

แบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 8-10 คน ให้ฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรม ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ โดยเลือกแผนการฝึกจาก คู่มือการจัดกิจกรรม “ ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ ” สำหรับอาสาสมัครแกนนำ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE กลุ่มละ 1 แผน ระยะเวลากลุ่มละประมาณ 10-15 นาที หรือตามความเหมาะสม



การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แก่นนำ

1. มีความรู้เรื่องทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21
2. ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21

สาระสำคัญ

จากการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน เป็นสังคมที่ก้าวสู่ยุคใหม่ที่เรียกว่า ศตวรรษที่ 21 ซึ่งมีผลกระทบ ต่อวัยรุ่นและเยาวชนโดยตรง ดังนั้นเพื่อเตรียมความพร้อมให้วัยรุ่นเยาวชน สมาชิก TO BE NUMBER ONE การให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE จึงเพิ่มกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ขึ้น เป็นกิจกรรมทางเลือกเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว โดยทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย

1. ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม
2. ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี
3. ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน

และกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ในศูนย์เพื่อนใจ ฯ มีรูปแบบและวิธีการให้บริการลักษณะเดียวกับกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของศูนย์ ฯ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) เน้นสมาชิกเป็นศูนย์กลาง โดยใช้ “กิจกรรม” เป็นสื่อกลาง ซึ่งต้องมีการฝึกฝน เพื่อให้แก่นนำสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติไปให้บริการในศูนย์ฯได้



สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 1
2. ใบกิจกรรมที่ 1
3. คู่มือการจัดกิจกรรม “ เสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ” สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยาย องค์ประกอบของทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ตามใบความรู้ที่ 1
2. วิทยากรอธิบายถึงหลักการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมกลุ่ม “เสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21” ใช้หลักการ กระบวนการ และขั้นตอนเหมือนการจัดกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) (รายละเอียดตามใบความรู้ที่ 4 และ 5 แผนการอบรม เรื่อง การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์)
3. แบ่งกลุ่มแกนนำ ฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ตามใบกิจกรรมที่ 1
4. วิทยากรประเมินผลการฝึกปฏิบัติเพิ่มเติมจากที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ





ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง องค์ประกอบของทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 (แผนการอบรม เรื่อง การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21)



ศตวรรษที่ 21 คือศตวรรษที่เข้ามาหนักกว่าทศวรรษแล้ว สังคมโลกเต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และการบริหารจัดการเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น สำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น เช่นเดียวกับเด็กและเยาวชนที่เป็นทั้งผลพวงและเป็นโจทย์สำคัญของสังคมว่า จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างไร ตั้งแต่วัยเริ่มต้น ให้มีพื้นฐานที่มั่นคง สามารถเติบโตและอยู่รอดได้อย่างมีคุณภาพในอนาคตตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก กระบวนการพัฒนาเด็กในมิติของสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมแบบเดิม อาจถูกแทนที่ ด้วยแนวคิด รูปแบบวิธีการ ความเชื่อ และเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นใหม่ๆตามยุคสมัย เด็กเยาวชนและครอบครัวจำเป็นต้องข้ามผ่านวันเวลาที่ผันเปลี่ยน และยืนหยัดอยู่ให้ได้ในสังคมสมัยใหม่ บ่มฝึกคุณลักษณะที่พึงมีอย่างเหมาะสม ให้กับทรัพยากรมนุษย์ของวันนี้และอนาคตข้างหน้าให้สมบูรณ์แบบอย่างเต็มกำลัง

องค์ประกอบของทักษะศตวรรษที่ 21

ประกอบด้วย

1. ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม เป็นตัวกำหนดความพร้อมของการเข้าสู่โลกการทำงานที่มีความซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน ได้แก่

1.1 ความริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม

- การคิดอย่างสร้างสรรค์
- ทำงานกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์
- การสร้างนวัตกรรม

1.2 การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา

- การให้เหตุผลอย่างมีประสิทธิภาพ
- การใช้การคิดอย่างเป็นระบบ
- การพิจารณาและการตัดสินใจ

1.3 การสื่อสารและการร่วมมือ

- สื่อสารอย่างชัดเจน
- การร่วมมือกับผู้อื่น



2. ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เนื่องด้วยในปัจจุบันมีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อและเทคโนโลยีมากมาย จึงต้องมีความสามารถในการแสดงทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและปฏิบัติงานได้หลากหลายโดยอาศัยความรู้ในหลายด้าน ดังนี้

2.1 ความรู้ด้านสารสนเทศ

- การเข้าถึงและการประเมินข้อมูลสารสนเทศ
- การใช้และการจัดการสารสนเทศ

2.2 ความรู้เกี่ยวกับสื่อ

- การวิเคราะห์สื่อ
- การผลิตสื่อ
- การพิจารณาและตัดสินใจ
- การแก้ปัญหา

2.3 ความรู้ด้านเทคโนโลยี

- การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน ในการดำรงชีวิตและทำงานในยุคปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จจะต้องพัฒนาทักษะชีวิตที่สำคัญดังต่อไปนี้

3.1 ความยืดหยุ่นและการปรับตัว

- ความยืดหยุ่น
- การปรับตัวเพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

3.2 การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง

- กำหนดเป้าหมาย
- ทำงานด้วยตนเอง
- เป็นผู้เรียนที่สามารถ

3.3 ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม

- มีปฏิสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น
- ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในทีมที่มีความหลากหลาย

3.4 การเป็นผู้สร้างหรือผู้ผลิต (Productivity) และความรับผิดชอบเชื่อถือได้

(Accountability)

- การบริหารโครงการ
- การผลิตผลงาน

3.5 ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Responsibility)

- แนะนำผู้อื่นได้
- รับผิดชอบต่อผู้อื่น



ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการอบรม เรื่อง การจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต
เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21)

แบ่งกลุ่มแกนนำกลุ่มละ 8-10 คน

- 1) ให้ฝึกปฏิบัติ การจัดกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 โดยเลือกแผนการฝึกจาก คู่มือการจัดกิจกรรม “ เสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ” สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE กลุ่มละ 1 แผน ระยะเวลากลุ่มละ 10-15 นาที หรือตามความเหมาะสม
- 2) จากนั้นให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์และประเมินผลการฝึกปฏิบัติของกลุ่มตนเอง และออกมานำเสนอ



การจัดกิจกรรมสร้างสุข

ระยะเวลา 1.5 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมสร้างสุข
2. มีความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการ วิธีการ จัดกิจกรรมสร้างสุข และสามารถจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้
3. เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง แกนนำ สมาชิก วิทยากร และผู้เกี่ยวข้องที่ร่วมกิจกรรมสร้างสุข

สาระสำคัญ

กิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เป็นหนึ่งในกิจกรรมบริการที่จัดขึ้นสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน เนื่องจากการสร้างสุข หรือการแสวงหาความสุข เป็นธรรมชาติของมนุษย์ การมีเพื่อน มีครอบครัว มีงานทำ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ไม่ใช่เป็นเพียงกระบวนการสู่เป้าหมายแห่งสุข แต่เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสุขให้คน สามารถต่อต้านกับความทุกข์ กิจกรรมประกอบด้วย กิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ภาษา และกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจของวัยรุ่น เช่น บริการฝึกสอนกิจกรรม เพื่อเพิ่มทักษะต่างๆโดยผู้ถ่ายทอดความสุข คือ อาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้าน และเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่น เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักกีฬา รวมทั้งบุคคลที่มีความสามารถที่โดดเด่น และนอกจากนี้กิจกรรมสร้างสุขยังรวมถึงการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เช่น อุปกรณ์กีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ มาให้สมาชิกยืม ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมสร้างสุข จะต้องคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกเป็นหลัก รวมทั้งต้องพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมทันสมัยอยู่เสมอ



สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4 กระดาษคลิปชาร์ต
2. ปากกา/ดินสอ กระดาษกาว พิวเจอร์บอร์ด สี (สีน้ำ สีเทียน หรือดินสอสี) พู่กัน
3. ใบกิจกรรมที่ 1
4. ใบความรู้ที่ 1 - 6
5. อื่นๆ ตามกิจกรรมที่กำหนด

ขั้นตอน

1. วิทยากรบรรยาย ความหมาย ความสำคัญของกิจกรรมสร้างสุข และขั้นตอนในการดำเนินการกิจกรรมสร้างสุขตามใบความรู้ที่ 1
2. วิทยากรให้แก่นำทำกิจกรรม ตามใบกิจกรรมที่ 1
3. วิทยากรให้แก่นำประชุมกลุ่มเพื่อร่วมกันดำเนินการ ดังนี้
 - 3.1 กำหนดบทบาทหน้าที่ในการทำหน้าที่ผู้รับผิดชอบกิจกรรมสร้างสุข และจัดทำใบมอบหมายงาน
 - 3.2 ออกแบบ แบบสำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิกว่าต้องการกิจกรรมอะไร / ประเภทใด รวมถึงวิทยากรที่ต้องการให้มาสอน (พิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสมจากตัวอย่างแบบสำรวจตามใบความรู้ที่ 3)
 - 3.3 สำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิก ตามแบบสำรวจที่สร้างขึ้นหรืออาจใช้วิธีอื่นๆ ภายใต้แนวคำถามตามแบบสำรวจที่สร้าง เช่น
 - 3.3.1 เปิดเวทีพูดคุย สอบถามความต้องการ ในลักษณะ
 - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 - ระดมความคิดเห็น
 - โหวตเสียง
 - 3.3.2 รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจที่ได้รับมา
 - 3.3.3 วางแนวทาง / จัดทำตารางในการจัดกิจกรรมสร้างสุข (พิจารณาปรับใช้ตามความเหมาะสมจากตัวอย่างตารางกิจกรรมสร้างสุขตามใบความรู้ที่ 4)



3.4 กำหนดรูปแบบการประชาสัมพันธ์/ การให้บริการกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์
เพื่อนใจฯ วิทยากร / เวลาในการให้บริการ / และวิธีการลงทะเบียนเข้าใช้บริการ ในรูปแบบ
ต่างๆ เช่น เสียงตามสาย เดินรณรงค์ประชาสัมพันธ์เชิญชวน จัดบอร์ดตารางกิจกรรมหน้า
ศูนย์ฯ โปสเตอร์ แผ่นพับ วารสาร เอกสารสิ่งพิมพ์อื่นๆ/บอร์ดประชาสัมพันธ์ในจุดต่างๆ
 เป็นต้น (นำเสนอผลการประชุมกลุ่มในลักษณะการประชาสัมพันธ์ตามรูปแบบที่กลุ่ม
กำหนด

4. วิทยากรบรรยายสรุปภาพรวมกระบวนการเพื่อไปสู่วิธีการจัดกิจกรรมสร้างสุข
ให้สำเร็จ ตามใบความรู้ที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของแกนนำ
2. สังเกตจากการตอบคำถามของแกนนำ



ใบกิจกรรมที่ 1

สร้างสุข...ในฝัน

(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

1. มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมสร้างสุข
2. มีความรู้ในการจัดกิจกรรมสร้างสุขและจัดหาวิทยากรที่เหมาะสมกับกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษคัลลิปชาร์ต
2. ปากกาเมจิก

ขั้นตอน

1. วิทยากรให้แกนนำแบ่งกลุ่มเท่าๆ กัน จำนวน 4 กลุ่ม หรือตามความเหมาะสม พร้อมตั้งชื่อกลุ่มและท่าทางประกอบ
2. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดและเขียนคำตอบ ตามใบงานที่ได้รับ
3. เมื่อหมดเวลาที่กำหนดให้ ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงาน

ใบงาน

กิจกรรมสร้างสุขที่อยากเรียน	วิทยากรในฝัน	การประชาสัมพันธ์





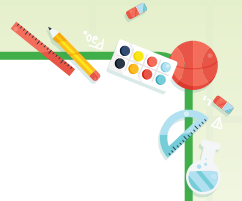
ใบความรู้ที่ 1 Happy! Happy! กิจกรรมสร้างสุข (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

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

การร่วมกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ เป็นวิธีสร้างความสุขที่เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาเนื่องจากเป็นความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการครอบงำทางความคิด จากอิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ การได้ทำในสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ ความสุขจากความสงบในจิตใจ ความสุขจากความอบอุ่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความผูกพันจากที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน การพูดคุย ซักถามกันอย่างเอื้ออาทร ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความสุขจากการมีสังคมในกลุ่มคนวัยเดียวกันที่เข้มแข็ง มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมและเรียนรู้ร่วมกัน ความสุขในสถานที่และสิ่งแวดล้อมดี ๆ เพราะเป็นสถานที่ที่ได้รับการยอมรับ ถูกจัดให้เป็นที่พักพิงเฉพาะของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ไปมาสะดวกปลอดภัย

กิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่จัดขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมเสริมทักษะเชิงสร้างสรรค์ด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ ภาษา และกิจกรรมอื่นๆ ตามความสนใจของวัยรุ่น เช่น บริการฝึกสอนกิจกรรมเพื่อเพิ่มทักษะต่างๆ โดยผู้ถ่ายทอดความสุขคือ อาสาสมัครที่มีความเชี่ยวชาญในแต่ละด้านและเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่น เช่น ศิลปิน ดารา นักร้อง นักกีฬา รวมทั้งบุคคลที่มีความสามารถที่โดดเด่น การจัดกิจกรรมสร้างสุขให้แก่สมาชิกในศูนย์เพื่อนใจ จะต้องคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกเป็นหลัก รวมทั้งต้องพัฒนากิจกรรมให้เหมาะสมทันสมัยอยู่เสมอ





ใบความรู้ที่ 2 Happy! Happy! กระบวนการ และ วิธีการสร้างสุขให้สำเร็จ (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

การจัดกิจกรรมสร้างสุข เป็นหนึ่งใน 3 บริการหลักในศูนย์ฯ ซึ่งมีกระบวนการ และวิธีการที่ชัดเจน แต่ต้องจัดให้กลมกลืนสอดคล้องประสานกับบริการอื่นๆในศูนย์ฯโดยอาศัยความร่วมมือของแกนนำทุกคนในการดำเนินการ มีวิธีการและขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. แกนนำประชุมร่วมกัน เพื่อกำหนดวิธีการในการดำเนินงาน ดังนี้

1.1 ทำความเข้าใจร่วมกันถึงความเป็นมา ความสำคัญที่ต้องมีการจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ

1.2 กำหนดบทบาทหน้าที่ ในการทำหน้าที่ของผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมสร้างสุข และมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบของแกนนำให้ชัดเจน เป็นลายลักษณ์อักษร จัดทำเอกสารประชาสัมพันธ์ตารางหน้าที่ความรับผิดชอบให้เห็นได้โดยทั่วกัน

1.3 ออกแบบ แบบสำรวจความต้องการ ความสนใจในกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิกว่าต้องการกิจกรรมอะไร / ประเภทใด รวมถึงวิทยากรที่ต้องการให้มาสอน ซึ่งต้องวางแผนการสำรวจอย่างสม่ำเสมอเพื่อจัดตารางให้ตรงกับความต้องการอยู่เสมอ (ตามตัวอย่างในใบความรู้ที่ 3: ตัวอย่างแบบสำรวจความต้องการ ความสนใจกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

1.4 สำรวจความต้องการ ความสนใจกิจกรรมสร้างสุขของสมาชิก ตามแบบสำรวจที่สร้างขึ้นหรืออาจใช้วิธีอื่นๆ ภายใต้งานคำถามตามแบบสำรวจที่สร้าง เช่น

1.4.1 เปิดเวทีพูดคุย สอบถามความต้องการในลักษณะการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระดมความคิดเห็น หรือ โหวตเสียง

1.4.2 รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสำรวจที่ได้รับมา

1.4.3 วางแนวทาง / จัดทำตารางการจัดกิจกรรมสร้างสุข(ตามตัวอย่างในใบความรู้ที่ 4 : ตัวอย่างตารางกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)



2. นำเสนอข้อมูล แผนการดำเนินงาน (อาจดำเนินการพร้อมการนำเสนอแผนการดำเนินงานภาพรวมใน ศูนย์ฯ หรือเสนอเป็นระยะๆ ตามช่วงการสำรวจความต้องการที่ได้มา) ต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อร่วมพิจารณาข้อมูลความสนใจ/ความเป็นไปได้ของกิจกรรมที่จะจัดขึ้น/วิทยากรที่จะเชิญมา และวัสดุอุปกรณ์ต่างๆที่ต้องจัดหาเพิ่มเติม เพื่อให้การจัดกิจกรรมสร้างสุขดังกล่าวดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

3. ประสานเชิญวิทยากร และเตรียมวัสดุอุปกรณ์ตามที่วิทยากรกำหนดให้มีความพร้อมในการจัดกิจกรรม (ประสานความชัดเจนของกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ที่กำหนด วัน เวลา สถานที่ การรับ-ส่ง และค่าตอบแทน) โดยมีเทคนิค ดังนี้

- 1) ติดต่อเป็นการส่วนตัว กับวิทยากรโดยตรง หรือ/และเลขานุการ
- 2) ส่งหนังสือเรียนเชิญตามระบบ
- 3) ประสานยืนยัน
 - 3.1) การรับ - ไม่รับเชิญ
 - 3.2) วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้
 - 3.3) การเดินทาง(ไป - กลับ หรือ การรับ - ส่ง)

4. ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE / วิทยากร / เวลาในการให้บริการ / และวิธีการลงทะเบียนเข้าใช้บริการในรูปแบบต่างๆ เช่น เสียงตามสาย เดินรณรงค์ประชาสัมพันธ์เชิญชวน บอร์ดตารางกิจกรรมหน้าศูนย์ฯ และ/หรือบอร์ดประชาสัมพันธ์ในจุดต่างๆ โดยมีเทคนิค ดังนี้

- 4.1 ประชาสัมพันธ์ ผ่านช่องทางสื่อต่างๆ
 - 4.1.1 สื่อบุคคล เช่น แกนนำ / ผู้ดูแล / เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์
 - 4.1.2 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ วารสาร เอกสารสิ่งพิมพ์อื่นๆ
 - 4.1.3 บอร์ดตารางกิจกรรมหน้าศูนย์ฯ และ/หรือบอร์ดประชาสัมพันธ์ใน

จุดต่างๆ

- 4.1.4 เสียงตามสายแจ้งรายละเอียด การจัดกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์ฯ/ วิทยากร / วัน-เวลา ในการให้บริการ / วิธีการลงทะเบียนเข้าใช้บริการ ในรูปแบบต่างๆ

- 4.2 กำหนดระยะเวลา - ความถี่ ในการประชาสัมพันธ์เพื่อการเข้าถึงสมาชิกให้มากที่สุด



4.3 เปิดรับสมัครให้ลงทะเบียนล่วงหน้า 3 วัน หรือ 1 สัปดาห์ ตามความเหมาะสม ตามตัวอย่างในใบความรู้ที่ 5 ใบลงทะเบียนแจ้งความประสงค์เรียนกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (ล่วงหน้า) และใบความรู้ที่ 6 ตัวอย่างใบลงทะเบียนเข้าใช้บริการกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

4.4 เตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และเตรียมสมาชิก ระหว่างรอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมด้วยการแนะนำวิทยากร ระเบียบ กติกา การร่วมกิจกรรม โดยมีเทคนิค ดังนี้

4.4.1 เตรียมสถานที่ให้เหมาะสมกับจำนวนสมาชิก และ รูปแบบกิจกรรม (สอบถามจากวิทยากรว่าต้องการให้เตรียมสถานที่อย่างไร)

4.4.2 เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ตามที่วิทยากรกำหนด ทั้งนี้ควรเป็นอุปกรณ์ที่ไม่ขัดกฎระเบียบ ข้อบังคับ ของสถานที่นั้นๆ

4.4.3 เตรียมสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม

- ตามที่ลงทะเบียนไว้ ซึ่งหากลงทะเบียนไว้มากกว่าที่วิทยากรกำหนด ต้องปรึกษาวิทยากรในการจัด ตารางเวลาเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกได้รับการฝึกทักษะตามความสนใจ ตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

- ชี้แจงกติกา ในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งแนะนำวิทยากรให้สมาชิกรับทราบ

4.5 ดูแล อำนวยความสะดวกแก่สมาชิก /วิทยากร ขณะจัดกิจกรรมอย่างใกล้ชิด

4.6 ประเมินผลภายหลังการร่วมกิจกรรมทุกครั้ง

4.6.1 การประเมินความพึงพอใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม โดย

- แบบประเมิน
- สังเกต พฤติกรรม การมีส่วนร่วม
- สัมภาษณ์/สอบถาม โดยแกนนำ(ผู้มถำม)
- AAR (ถามความรู้สึก ได้อะไรจากกิจกรรม สิ่งที่ได้ตามความคาดหวังและสิ่งที่ได้เกินความคาดหวัง)

4.7 บันทึกข้อมูล สรุปรายงานผลการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่กำหนด ทั้งในรูปแบบของเอกสาร หรือ ฐานข้อมูลในคอมพิวเตอร์ (ตามแบบประเมินการจัดกิจกรรมสร้างสุขในภาคผนวก)





ใบความรู้ที่ 3 (ตัวอย่าง) แบบสำรวจความต้องการ/ ความสนใจกิจกรรมสร้างสุข ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)



คำชี้แจง โปรดเลือกกิจกรรมสร้างสุขที่ท่านสนใจร่วมฝึกทักษะ เรียนรู้ ตามหัวข้อที่กำหนดไว้ โดยใส่ตัวเลขเรียงลำดับตามความสนใจ (สามารถเลือกได้ทุกกิจกรรม) เช่น

อันดับที่ 1 = ใส่หมายเลข 1 อันดับที่ 2 = ใส่หมายเลข 2

อันดับที่ 3 = ใส่หมายเลข 3 อันดับที่ 4 = ใส่หมายเลข 4

1. ดนตรี

- | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ดิกลอง | <input type="checkbox"/> ร้องเพลง | <input type="checkbox"/> กีตาร์ |
| <input type="checkbox"/> ดนตรีไทย | <input type="checkbox"/> อื่นๆ | |

2. กีฬา

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ปิงปอง | <input type="checkbox"/> ฟุตบอล | <input type="checkbox"/> ตะกร้อ |
| <input type="checkbox"/> เทควันโด | <input type="checkbox"/> แบดมินตัน | <input type="checkbox"/> บาสเกตบอล |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ | | |

3. ศิลปะ

- | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> วาดภาพ | <input type="checkbox"/> การแสดง | |
| <input type="checkbox"/> รำไทย | <input type="checkbox"/> จัดดอกไม้ | <input type="checkbox"/> ลีลาศ |
| <input type="checkbox"/> B-Boy | <input type="checkbox"/> J-POP | <input type="checkbox"/> K-POP |
| <input type="checkbox"/> งานประดิษฐ์ (ผ้าบาติก,ดอกไม้ประดิษฐ์ อื่นๆ)) | | |
| <input type="checkbox"/> งานศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น อื่นๆ | | |



4. ภาษา

ภาษาอังกฤษ

ภาษาจีน

ภาษาเกาหลี

ภาษาไทย

อื่นๆ

5. ด้านอื่นๆ

พิธีกร

นักพากษ์

ผู้ประกาศข่าว

DJ

YJ

นักมายากล

เต้นแบบ

วิชาชีพ

อื่นๆ

6. วิทยากรที่ต้องการให้มาสอน

กิจกรรม..... ชื่อวิทยากร.....

กิจกรรม..... ชื่อวิทยากร.....

กิจกรรม..... ชื่อวิทยากร.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ





ใบความรู้ ที่ 4 (ตัวอย่าง) ตารางกิจกรรมสร้างสุข ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE (แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)



แบบที่ 1 ในกรณีจัดวันละ 1 ครั้ง

วัน	เวลา ในการเรียน	กิจกรรม	วิทยากร	จำนวน ผู้ร่วมกิจกรรม	หมายเหตุ
จันทร์	00.00-00.00 น. (...ชม.....นาที)	เทควินโด	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)	ภาษาอังกฤษ	30 คน	



แบบที่ 2 ในกรณีจัดวันละ 2 ครั้ง

วัน	กิจกรรม	เวลา ในการเรียน	วิทยากร	กิจกรรม	เวลา ในการเรียน	วิทยากร	กิจกรรม	เวลา ในการเรียน	วิทยากร	จำนวน ผู้เข้าร่วม	หมายเหตุ
จันทร์	เทคนิควิดีโอ	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	เอ้ สยมภู	ร้องเพลง	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	เต็งหนึ่ง				30 คน	ลงทะเบียน ก่อนเวลา เรียน 15 นาที
อังคาร	วาดการ์ตูน	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	ขวด ชายทวีระ	Eng	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	แนนซี่			10 – 15 คน		
พุธ	จิน	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	อ๊อ แทนคุณ	เทคนิควิดีโอ	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)	เด็ก B-Boy			25 คน		
ศุกร์	เต้น	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	นุ้ย	วาดการ์ตูน	00.00-00.00 น. (...ชม...นาที)	ขวด ชายทวีระ			30 คน		

หมายเหตุ เพื่อประสิทธิภาพในการเรียน การสอน อาจกำหนดจำนวนชั่วโมง / หลักสูตร ของแต่ละกิจกรรม





ใบความรู้ที่ 5
(ตัวอย่าง) แบบลงทะเบียนแจ้งความประสงค์
เรียนกิจกรรมสร้างสุขในศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE (ล่วงหน้า)
(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	สังกัด	วิชาที่เลือก	วัน - เวลา ที่เรียน	หมายเหตุ

ผู้รับผิดชอบ.....

(นาย/นางสาว.....)

อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ





ใบความรู้ที่ 6
(ตัวอย่าง) แบบลงทะเบียนเข้าใช้บริการกิจกรรมสร้างสุข
ในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
(แผนการอบรมเรื่อง การจัดกิจกรรมสร้างสุข)

ชื่อกิจกรรม :
วิทยากร :
วันที่/เวลา :

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

ผู้รับผิดชอบ.....
(นาย/นางสาว.....)
อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ



เทคนิคการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

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

สาระสำคัญ

อาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีหน้าที่รับผิดชอบและดำเนินงานศูนย์ฯ ต้องรู้และเข้าใจแนวทาง ขั้นตอน การบริหารจัดการศูนย์ฯ ซึ่งประกอบด้วย

1. ชั้นเตรียมการ

- 1.1 การจัดหางบประมาณ
- 1.2 เตรียมผู้ให้บริการ ผู้จัดการ/ อาสาสมัคร
- 1.3 จัดหาสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์
- 1.4 ประชาสัมพันธ์การให้บริการของศูนย์ฯ เช่น การชี้แจง เสียงตามสาย บอร์ด แผ่นพับ ฯลฯ

- 1.5 วางแผนการให้บริการ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของแต่ละศูนย์ฯ

2. ชั้นดำเนินการ

- 2.1 ให้บริการตามแนวคิดของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
- 2.2 การส่งต่อ ในกรณีที่มีสมาชิกมีปัญหารุนแรง ส่งต่อให้กับที่ปรึกษา/พี่เลี้ยง
- 2.3 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้บริการ
- 2.4 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยง ทุกเดือน



3. การติดตามประเมินผล

- 3.1 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้บริการ
- 3.2 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยง ทุกเดือน

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1

ขั้นตอน

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามแกนนำ “ ในฐานะเป็นอาสาสมัครจะเริ่มต้นดำเนินการอย่างไรในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ”
2. วิทยากรบรรยาย เรื่องการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจฯ ตามใบความรู้ที่ 1
3. วิทยากรแบ่งกลุ่มแกนนำตามโรงเรียนหรือตามห้อง กลุ่มละประมาณ 10 – 15 (หรือตามความเหมาะสม) และทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผลงานจากการจัดกิจกรรม





ใบความรู้ที่ 1

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



การบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจฯ ประกอบด้วย

1. ชั้นเตรียมการ

1.1 การจัดหางบประมาณ

- งบประมาณจากโรงเรียน/หน่วยงาน/ชมรม
- งบสนับสนุนจากภายนอก

1.2 เตรียมผู้ให้บริการ ผู้จัดการ/อาสาสมัคร

- อบรมอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ

1.3 จัดหาสถานที่/วัสดุอุปกรณ์

- ตามตัวอย่างที่กรมสุขภาพจิตกำหนด หรือปรับตามความเหมาะสม

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 ส่งต่อให้กับที่ปรึกษา/พี่เลี้ยง

2.3 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้บริการ

2.4 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยงทุกเดือน

3. การติดตามประเมินผล

3.1 การรายงานผล มีการบันทึกการให้บริการทุกครั้งที่มีผู้มาใช้บริการ

3.2 สรุปผลการดำเนินงานส่งให้ที่ปรึกษา/พี่เลี้ยงทุกเดือน

4. การกำหนดกติกาในการมาใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจฯ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทและ

ความเหมาะสมของแต่ละแห่ง โดยให้อาสาสมัครเป็นผู้กำหนดเอง (ผ่านความเห็นชอบของที่ปรึกษาศูนย์/ที่ปรึกษาชมรม)



ใบกิจกรรมที่ 1

ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในฝัน

(แผนการอบรมเรื่อง เทคนิคการบริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้แกนนำ

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

สื่อและอุปกรณ์

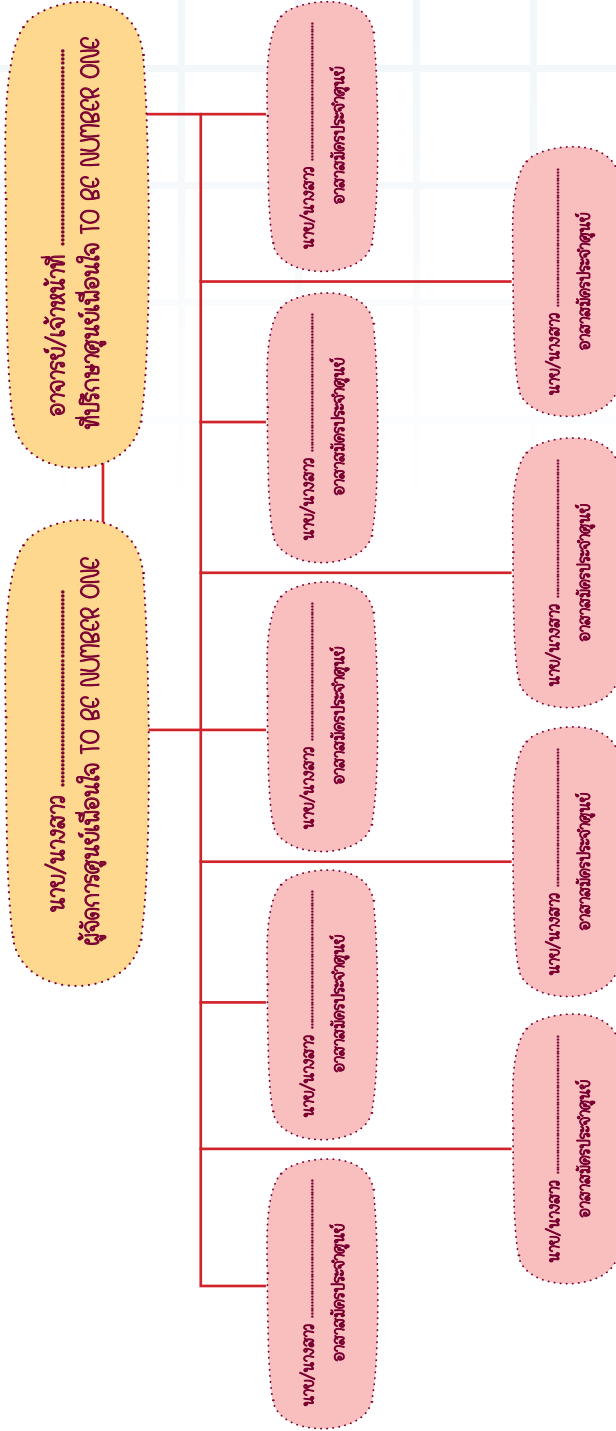
1. กระดาษเทา-ขาว
2. สีไม้ สีเมจิก และสีชอล์ค
3. เชือกฟาง กลองกระดาษ หนังสือพิมพ์ โต๊ะ เก้าอี้ ฯลฯ

ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มแกนนำตามโรงเรียนหรือตามห้องกลุ่มละประมาณ 10-15 คน (หรือตามความเหมาะสม)
2. ให้ร่วมกับระดมความคิด ดังนี้
 - 2.1 วางแผนการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจฯ
 - สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ งบประมาณ บุคลากรในการให้บริการ
 - กิจกรรมการให้บริการที่คาดว่าจะจัดขึ้นมีอะไรบ้าง
 - จะมีการประชาสัมพันธ์ / เชิญชวน รูปแบบใด อย่างไรบ้าง
 - ออกแบบตารางการปฏิบัติงานและตารางกิจกรรม
 - กฎกติกาในการใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจฯ
 - 2.2 ส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ
3. ให้จำลองการให้บริการศูนย์เพื่อนใจฯ ในสถานที่ที่กำหนด (แบ่งพื้นที่ห้องอบรมให้ได้เท่ากับจำนวนกลุ่ม) โดยใช้อุปกรณ์ที่มีอยู่ และทดลองเปิดให้บริการจริงโดยให้แต่ละกลุ่มสลับกันไปใช้บริการศูนย์ฯ อื่น
4. วิทยากรเข้าเยี่ยมชมแต่ละศูนย์ฯ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ



ตัวอย่างผังบุคลากรที่รับผิดชอบศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



ตัวอย่างการจัดตารางการให้บริการของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อใจ TO BE NUMBER ONE

ตารางการให้บริการของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อใจ TO BE NUMBER ONEประจำเดือน.....พ.ศ.....

วัน/กิจกรรม	ลงทะเบียนและ สรุปรายงาน		การให้คำปรึกษา		การแก้ปัญหา พัฒนา EQ และเสริม สร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการ ดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21		การจัดกิจกรรม สร้างสุข		ดูแลพรวม สถานที่ วัสดุ อุปกรณ์	
	การพูดคุย	การจัดกิจกรรม	พัฒนา ด้วยตนเอง	การจัดกิจกรรม	1. ชื่อ.....	2. ชื่อ.....	1. ชื่อ.....	2. ชื่อ.....	1. ชื่อ.....	2. ชื่อ.....
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.....	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.....	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.....	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.....	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.....	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.....	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.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....	1. ชื่อ..... 2. ชื่อ.....



ตัวอย่างตารางการใช้บริการศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ตารางการใช้บริการศูนย์เพื่อนใจประจำเดือน.....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/กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21	สอนวาดรูป โดย.....	สอนเล่นดนตรี โดย.....	1. การให้คำปรึกษา และแก้ปัญหาพัฒนา EQ ด้วยตนเอง ให้บริการทุกวัน 2. ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
อังคาร	สอนร้องเพลง โดย.....	สอนฝึกอาชีพ โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ/กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21	
พุธ	สอนภาษาอังกฤษ โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ/กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21	สอนเต้น โดย.....	
พฤหัสบดี	กิจกรรมพัฒนา EQ/กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21	สอนเล่นดนตรี โดย.....	สอนประดิษฐ์ โดย.....	
ศุกร์	สอนทำอาหาร โดย.....	สอนทำดอกไม้ โดย.....	สอนคอมพิวเตอร์โดย.....	
เสาร์	สอนร้องเพลง โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ	สอนวาดรูป โดย.....	
อาทิตย์	ร้องเพลง โดย.....	สอนทำอาหาร โดย.....	กิจกรรมพัฒนา EQ/กิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21	

ตัวอย่างแบบบันทึกการใช้บริการ

แบบบันทึกการใช้บริการของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE.....
 ประจำวันที่เดือน.....พ.ศ.

ลำดับ	ชื่อ- นามสกุลผู้มารับบริการ	การใช้บริการ			
		ปรับทุกข์	สร้างสุข	แก้ปัญหา พัฒนา EQ และ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต	ส่งต่อ/อื่น
1	นางสาวสวย เย็นใจ	พูดคุยกับเพื่อน			
2	นายดี มาเกิด	กิจกรรม คลายทุกข์	ร้องเพลง	กิจกรรม	



แบบสรุปรายการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ประจำเดือน.....พ.ศ.

กิจกรรมที่ให้บริการ	จำนวนสมาชิกมาใช้บริการ (ราย)
1. บริการให้คำปรึกษา	
2. บริการแก้ปัญหา พัฒนา EQ และเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิต 2.1 การเรียนรู้ด้วยตนเอง 2.2 การจัดกิจกรรม	
3. กิจกรรมสร้างสุข ได้แก่ - ดนตรี - กีฬา - ศิลปะ - อื่นๆ	
4. การส่งต่อ	
รวม	



บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2553

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการจัดกิจกรรม “ เสริมสร้างทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ” สำหรับอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE. พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2561

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2. มพท, 2548

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา (TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER IN SCHOOL). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2551

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2546

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือการอบรมอาสาสมัครศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2555

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มือวิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2548

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คู่มืออาสาสมัครแกนนำเยาวชนศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2548

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข องค์ความรู้การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและทักษะการดำรงชีวิตสำหรับวัยรุ่นและเยาวชน พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2561

สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE คู่มือการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, 2555



ภาคผนวก

แบบประเมินการอบรมอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

ประกอบด้วย

1. แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรมอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
2. แบบประเมินความพึงพอใจการอบรมอาสาสมัครแกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
3. แบบสรุปการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE



แบบประเมินก่อนและหลังการอบรม

“ การอบรมอาสาสมัครแกนนำในการดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
(TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER)”

ระหว่างวันที่

ณ จังหวัด.....

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 อ่านข้อความแล้วกรูณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ถูก หรือใส่เครื่องหมาย ✗
ลงหน้าข้อความที่ผิด

-1. การจัดตั้งศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ป็นกิจกรรมหนึ่งที่อยู่ในยุทธศาสตร์ที่ 2 คือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เยาวชนในชุมชน
-2. ผู้ที่ทำหน้าที่บริหารจัดการศูนย์เพื่อนใจฯ คือ ประธานชมรม TO BE NUMBER ONE
-3. ศูนย์เพื่อนใจฯ มีอาจารย์ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา
-4. ศูนย์เพื่อนใจฯ จัดตั้งและดำเนินการโดยชมรม TO BE NUMBER ONE
-5. แนวคิดของศูนย์เพื่อนใจฯ คือ “ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา IQ”
-6. กลุ่มเป้าหมายหลักของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ นักเรียนเยาวชนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
-7. สมาชิกศูนย์เพื่อนใจฯ คือ สมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE ที่สมัครเพื่อขอรับบริการในศูนย์ฯ เท่านั้น
-8. การให้บริการหรือเข้าร่วมกิจกรรมจะจัดทั้งในและนอกศูนย์เพื่อนใจฯ
-9. ผู้ให้บริการในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คือ อาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ



-10. คุณสมบัติที่สำคัญอย่างหนึ่งของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจฯ คือ มีภาวะความเป็นผู้นำ และรักในการทำงานเป็นทีม
-11. การทำงานเป็นทีมที่อาสาสมัครจะต้องมีความเชื่อมั่นและไว้วางใจกัน
-12. การเจียบเป็นทักษะส่วนหนึ่งในการให้คำปรึกษา
-13. การใช้คำถามปลายเปิดจะช่วยให้อัยรุ่นพูดรายละเอียดมากขึ้น โดยคำถามปลายเปิดจะมี ลักษณะ “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร”
-14. ลักษณะสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือ มีความสามารถในการคิดและตัดสินใจแทนผู้รับ คำปรึกษาได้ในทุกเรื่อง
-15. ขั้นตอนแรกที่สำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษา คือ การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
-16. ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตของตนเอง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข
-17. องค์ประกอบของ EQ มีอยู่ 2 ด้าน คือ ดีและเก่ง
-18. การจัดกิจกรรมพัฒนา EQ ของศูนย์เพื่อนใจฯ สามารถกระทำได้ทั้งการศึกษาด้วยตนเอง และการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน
-19. การจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนา EQ ของศูนย์เพื่อนใจฯ จะยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
-20. องค์ประกอบ “เก่ง” หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการ ของตนเอง ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น และความสามารถในการรับผิดชอบ
-21. การเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ ไม่เกี่ยวกับเยาวชนวัยรุ่นอย่างเรา
-22. ทักษะการดำรงชีวิตแห่งศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วย 1) ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม 2) ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี และ 3) ทักษะด้านชีวิตและการทำงาน
-23. กิจกรรมสร้างสุขที่จัดขึ้นในศูนย์เพื่อนใจฯ เป็นความต้องการของอาสาสมัคร
-24. กิจกรรมสร้างสุข ประกอบด้วย ดนตรี กีฬา ศิลปะ และกิจกรรมอื่นๆตามความสนใจของวัยรุ่น
-25. วิทยากรในการจัดกิจกรรมสร้างสุขจะต้องเป็นอาจารย์ที่มีความสามารถเท่านั้น
-26. ภายในศูนย์เพื่อนใจฯ จะมีกระจกเงาไว้เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง
-27. ศูนย์เพื่อนใจฯ ต้องแบ่งห้องเป็นมุมต่างๆ โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาต้องทำเป็นห้องต่างหาก
-28. ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ตั้งได้โดยเฉพาะในโรงเรียนเท่านั้น



ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการดำเนินงานของศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE

คำชี้แจง ข้อความที่ท่านจะได้อ่านต่อไปนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับความคิดเห็นส่วนตัวที่มีต่อศูนย์เพื่อนใจฯ ซึ่งไม่มีถูกหรือผิด เนื่องจากแต่ละคนก็จะมีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป หลังจากท่านอ่านข้อความจบแล้วให้ท่านทำเครื่องหมาย X ทับตัวเลขในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นท่านมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1	ศูนย์เพื่อนใจฯ มีส่วนช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นในเยาวชน	2	1	0
2	การดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE มีส่วนช่วยให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และพัฒนาทักษะของตนเองตามความสนใจ	2	1	0
3	การสำรวจความสนใจของผู้ใช้บริการศูนย์เพื่อนใจฯ มีความสำคัญในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมต่างๆ ในศูนย์เพื่อนใจฯ	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	14
คำตอบ	ถูก	ผิด	ถูก	ถูก	ผิด	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ถูก	ถูก	ถูก	ถูก	ผิด
ข้อ	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
คำตอบ	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ถูก	ผิด	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ผิด	ถูก	ผิด	ผิด

เฉลย ตอนที่ 3

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

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



ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					
	5	4	3	2	1	0
2.3 การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต เรื่อง ทักษะการดำรงชีวิต แห่งศตวรรษที่ 21						
2.4 การประเมินปัญหาสุขภาพจิตและการให้การปรึกษาวัยรุ่น						
3. สื่อ / เอกสารประกอบการอบรม (เช่น หนังสือ คู่มือ CD ฯลฯ)						
3.1 ดึงดูดความสนใจ						
3.2 ง่ายต่อการนำไปใช้						
3.3 เหมาะสมกับผู้รับความรู้						
3.4 มีความเพียงพอต่อจำนวนผู้รับความรู้						
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

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือนะคะ



รายนามคณะกรรมการ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1

ที่ปรึกษา

- | | | |
|------------------------|---------------|--|
| 1. นายแพทย์ณรงค์ | สหเมธาพัฒน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์เกียรติภูมิ | วงศ์รจิต | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. นายแพทย์อิทธิพล | สูงแข็ง | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์ทวี | ตั้งเสรี | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. นายแพทย์สุจริต | สุวรรณชีพ | ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต |
| 6. หม่อมหลวงยุพดี | ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาสำนักงานโครงการ
TO BE NUMBER ONE |
| 7. แพทย์หญิงอัมพร | เบญจพลพิทักษ์ | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 8. นางสุภาวดี | นวลมณี | กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต |
| 9. นางสาวอมรากล | อินโอชานนท์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |

คณะจัดทำเนื้อหา

- | | | |
|------------------|----------------|--|
| 1. นางวนิดา | ชนินทยุทธวงศ์ | สถาบันราชานุกูล |
| 2. นางสาวลักษณ | สุวรรณไมตรี | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวกาญจนา | วณิชรมณีย์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางอรวรรณ | ดวงจันทร์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 5. นางสาวสมศรี | กิติพงษ์พิศาล | โรงพยาบาลศรีธัญญา |
| 6. นางตติยา | ทุมเสน | สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ |
| 7. นางสาวรวีวรรณ | ศรีสุชาติ | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 8. นางสาวศศกร | วิชัย | สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ |
| 9. นางสุจีรา | เนาวรัตน์ | สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา |
| 10. นางขจิตร์ตัน | ขุนประเสริฐ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |
| 11. นางสาวธนเนตร | ฉันทลักษณ์วงศ์ | สำนักพัฒนาสุขภาพจิต |



12. นางตติยา	ทুমเสน	สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพจิต
13. นางสาวเนตรชนก	บัวเล็ก	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
14. นางอรวรรณ	สุวรรณบุญย์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
15. นายชาญยุทธน์	วิหกโต	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
16. นางสาวสตรีรัตน์	รุจิระชาคร	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
17. นางสาวดวงกมล	พลศิริพิพัฒน์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
18. นางสาวปัทมา	พวงเจริญ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
19. นางสาวพันธ์วัลย์	สิทธิณรงค์	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
20. นางสาวสุมาลี	หวะสุวรรณ	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
21. นางสาวอรอนงค์	ศรีทอง	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
22. นายเจษฎา	เดี่ยวเจริญกุล	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
21. นางสาวทิวาทิพย์	แสนทวี	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

.....



รายนามคณะกรรมการฉบับปรับปรุง ปี 2561

ที่ปรึกษา

- | | |
|---|---|
| 1. นาวาอากาศตรีนายแพทย์บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์ | อธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 2. นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 3. นายแพทย์ชินนรส ลีสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 4. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร | รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต |
| 5. หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ | ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE |
| 6. นางสาวสมพร อินทร์แก้ว | นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต |

คณะทำงาน

- | | |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1. นางสาวเนตรชนก บัวเล็ก | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| 2. นางสาวนิศกร ตั้งสกุล | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |
| 3. นางสาวปัทมา พ่วงเจริญ | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ |
| 4. นางสาวพันธวลี สิทธิณรงค์ | นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ |
| 5. นางพจณีย์ ดาราพิชัย | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 6. นางสาวสุมาลี หวะสุวรรณ | นักสังคมสงเคราะห์ |
| 7. นายมานะ ป้องกัน | นักวิเคราะห์นโยบายและแผน |

