

คู่มือ

พัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม

ระดับมัธยมศึกษา



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือ พัฒนาศักยภาพทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม

ระดับมัธยมศึกษา



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม
ระดับมัธยมศึกษา



ลิขสิทธิ์ : ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2544
จำนวนพิมพ์ 18,000 เล่ม

ISBN : 974-269-1096

“...นอกจากการศึกษาจะสอนให้คนเก่งแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะอบรมให้ดีพร้อมกันไปด้วย ประเทศเราจึงจะได้คนที่มีคุณภาพ คือ ทั้งเก่ง ทั้งดี มาเป็นกำลังของบ้านเมือง ให้คนเก่งเป็นปัจจัยและพลังสำหรับการสร้างสรรค์ และให้คนดีเป็นปัจจัยเพื่อระดับประคอง หุ่นนำคนเก่ง ให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ถ่องผลเป็นประโยชน์อันพึงประสงค์...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

ความสำเร็จในชีวิตเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน การวางพื้นฐานสำคัญให้กับเด็กและเยาวชน จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด ซึ่งการจัดการศึกษานอกจากจะเสริมสร้างรากฐานทางเชาวน์ปัญญาแล้ว จำเป็นต้องพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา ตลอดจนเชาวน์ปัญญาทางศีลธรรมและจริยธรรม ควบคู่กันไปด้วย อันเป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ เพื่อให้เด็กและเยาวชนเป็นทั้งคนดี คนเก่ง และมีความสุข

กรมวิชาการ จึงได้ทำแนวทางการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม เป็นการร้อยเรียงศาสตร์ที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาผู้เรียนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าสามารถทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติสืบไป

กรมวิชาการ ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ และผู้ที่จะนำไปใช้ให้เกิดผลต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชน



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

อธิบดีกรมวิชาการ

สารบัญ

หน้า

ความนำ	1
ภาพรวมตัวอย่างกิจกรรม	3
กิจกรรมพัฒนานาฏมิภาวะทางอารมณ์ ศีลธรรม จริยธรรม	6
ปรอทอารมณ์	6
แผนที่อารมณ์	12
ว่าวุ่นใจ ทำไงดี	24
น้ำขุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก	37
ปรับตัว ปรับใจ	47
เปลี่ยนมุมมอง	53
ร่วมคิดพิชิตปัญหา	71
จากใจ...สู่...ใจ	79
น้ำใจจากเพื่อน	86
ภาษาใจ	94
คู่หูของฉัน (Buddy)	103
เพื่อนช่วยเพื่อน	108
กำลังใจ	114
การรับผิดชอบต่อสังคม	123
รับผิดชอบดีมีคุณจริง	129

หน้า

ทรงผมใหม่	132
เทห์หรือยัง	135
พิจารณาตนเพื่อผลกายหน้า	138
ขอโทษนะเพื่อน	156
คารมเป็นต่อ	162
หัตถลีลา (Hand Dancing)	168
การจัดความขัดแย้ง	173
ใครเอาไป	179
บริหารเสน่ห์	184
ผูกจิตสร้างมิตรภาพ	195
ผูกมิตรไมตรี	204
บรรณานุกรม	215
คณะผู้จัดทำ	221

ควา ม น ำ

การจัดทำคู่มือพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษา ได้ยึดหลักจิตวิทยาพัฒนาการตามวัยของ ผู้เรียน แนวคิดทฤษฎีของนักจิตวิทยา เช่น โกลแมน คอบเปอร์และสว่าฟ บาร์ออน เพียร์เจท์ อีริคสัน และโคลเบอร์ก ฯลฯ และหลักธรรมทาง ศาสนา สรุปเป็นกรอบความคิด นิยามปฏิบัติการเกี่ยวกับความหมาย องค์ประกอบ คุณลักษณะ และแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะทาง อารมณ์ เชาวนปัญญาในการแก้ปัญหา เชาวนปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม

จากการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการของเด็กในวัยมัธยมศึกษา จะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม จิตใจ และอารมณ์ อย่างรวดเร็ว ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ความผูกพัน กับเพื่อนร่วมวัย เริ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศแต่ไม่ยั่งยืนนัก กำลัง จะผ่านจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการเป็นตัว ของตัวเอง ต้องการอิสรภาพ ต้องการการปกครองตนเอง มักทำอะไร ตามความคิดเห็นของตนเอง ซึ่งบางครั้งคิดว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีความ ต้องการจะทดลองหาคำตอบด้วยตนเอง แต่ขาดความรู้และประสบการณ์ ในการดำเนินชีวิต จึงมักทำอะไรผิดพลาดอยู่บ่อยครั้ง จนทำให้เกิดความ ยุ่งยากใจทั้งในการเรียน การเล่น การทำงาน การปรับตัว ตลอดจนการ เบี่ยงเบนทางเพศ สิ่งเหล่านี้จะมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม สติปัญญา ค่านิยม อุดมคติ และการเรียน

ฉะนั้นในการพัฒนาผู้เรียนในวัยมัธยมศึกษาจึงมุ่งเน้นการสร้างคุณค่าความเป็นมนุษย์ให้กับผู้เรียนเช่นเดียวกับในวัยประถมศึกษาแต่จะเป็นไปตามจิตวิทยาพัฒนาการตามวัยคือการสร้างและพัฒนาบุคลิกภาพให้มีความสมดุลและสมบูรณ์ทั้งทางกายภาค อารมณ์ สติปัญญา ความรัก ความเมตตา และจิตวิญญาณ อันเป็นพื้นฐานในการพัฒนาศีลธรรม และจริยธรรมของผู้เรียนต่อไป จึงได้มีการจัดทำคู่มือการพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ฉบับนี้

การพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ ศีลธรรม และจริยธรรม ที่ได้ผลจะต้องพัฒนาในรูปขององค์รวมคือการจัดกิจกรรมพัฒนาทั้งทางสติปัญญา เชาวน์ปัญญา ไปพร้อมๆ กับการพัฒนาเชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา และเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรม และจริยธรรม เพื่อให้ผู้เรียนเป็นคนดี คนเก่งและมีความสุข

การนำเสนอตัวอย่างกิจกรรมเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะทางอารมณ์ เชาวน์ปัญญาในการแก้ปัญหา และเชาวน์ปัญญาทางด้านศีลธรรมและจริยธรรม เป็นเพียงแนวทางที่จะให้ครูคิดกิจกรรมอื่นๆ มาประกอบให้ผู้เรียนมีโอกาสดีกฝน เพาะบ่ม ฝึกหัดตนเอง ซึ่งแต่ละกิจกรรมควรกำหนดจุดประสงค์ที่ชัดเจน สาระสำคัญ วิธีดำเนินการที่ประกอบด้วยขั้นนำ ขั้นฝึก และขั้นสรุป ทั้งนี้ ควรมีสื่อ/อุปกรณ์ที่หลากหลายสอดคล้องกับกิจกรรม และความต้องการของผู้เรียน รวมทั้งการประเมินผลกิจกรรมนั้นๆ ตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

ภาพรวมตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรม	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (E.Q.)	ศีลธรรมและจริยธรรม (MQ.)
1. ปรัชญาอารมณ์	การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	ชมราชาวาสธรรมด้านทมะ
2. แผนที่อารมณ์	การยอมรับในตนเอง	สัปปุริสธรรมด้านการรู้จักเหตุและรู้จักผล
3. ว่าวุ่นใจ ทำใจดี	การพึ่งพาตนเอง	สัปปุริสธรรมด้านการรู้จักตนเอง
4. น้ำขุนอยู่ในน้ำใสอยู่นอก	การควบคุมอารมณ์ตนเอง	ชมราชาวาสธรรมด้านทมะ
5. ปรับตัว ปรับใจ	การควบคุมอารมณ์ตนเอง	ขันติธรรมด้านการอดทนและอดกลั้น
6. เปลี่ยนมุมมอง	การปรับตัว	มรรค 8 ด้านดำรงชอบ
7. ร่วมคิดพิชิตปัญหา	การมุ่งมั่นให้บรรลุเป้าหมาย	อริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการและอิทธิบาท 4 ด้านวิมังสา
8. จากใจ...สู่...ใจ	การมองโลกในแง่ดี	พรหมวิหาร 4
9. น้ำใจจากเพื่อน	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	กัลยาณมิตร
10. ภาษาใจ	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	พรหมวิหาร 4
11. คู่หูของฉัน	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	สังคหวัตถุ 4
12. เพื่อนช่วยเพื่อน	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	กัลยาณมิตร

กิจกรรม	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (E.Q.)	ศีลธรรมและจริยธรรม (M.Q.)
13. กำลังใจ	การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	พรหมวิหาร 4
14. การรับผิดชอบ ต่อสังคม	การรับผิดชอบสังคม	สังคหวัตถุ 4 ด้าน อุตถจริยา และสมานัตตา
15. รับผิดชอบดี มีคุณจริง	การรับผิดชอบสังคม	สัปปุริสธรรมด้านการรู้จัก ชุมชนสังคหวัตถุ 4 ด้าน อุตถจริยา
16. ทรงผมใหม่	การแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสม	ฆราวาสธรรมด้านทมะ และ สังคหวัตถุ 4 ด้านปิยะวาจา
17. เท่ห์หรือยัง	การแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสม	การมีสติ ความอ่อนน้อม ถ่อมตน
18. พิจารณาตนเพื่อผล ภายนอก	การแสดงพฤติกรรม อย่างเหมาะสม	อิทธิบาท 4 ด้านวิมังสา
19. ขอโทษนะเพื่อน	การแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสม	มรรค 8 ด้านความระลึกได้ และสัปปุริสธรรมด้านการ รู้จักตนเอง
20. คารมเป็นต่อ	การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม	สังคหวัตถุ 4 ด้านปิยะวาจาและ พรหมวิหาร 4 ด้านมูติตา
21. หัดกลีลา (Hand Dancing)	การจัดการกับความขัดแย้ง	สัปปุริสธรรมด้านการรู้จัก บุคคล
22. การขจัดความ ขัดแย้ง	การจัดการกับความขัดแย้ง	อัสตดัมมาปณิธิ

กิจกรรม	วุฒิภาวะทางอารมณ์ (E.Q.)	ศีลธรรมและจริยธรรม (MQ.)
23. ใครเอาไป	การจัดการกับความขัดแย้ง	สังคหวัตถุ 4 ด้านเมตตา
24. บริหารเสน่ห์	การสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	สังคหวัตถุ 4
25. ผู้กจิตสร้าง มิตรภาพ	การสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	สัปปุริสธรรม 7
26. ผู้กมิตรไมตรี	การสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	สังคหวัตถุ 4 ด้านปิยวาจา และมณญวาจา



กิจกรรมพัฒนาจิตภาวะทางอารมณ์ คีลธรรม และจริยธรรม

กิจกรรม ปรอทอารมณ์

จุดประสงค์

1. เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ความต้องการของตนเองและผู้อื่นได้
2. สำรวจอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
3. รู้วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเองได้
4. ค้นหาจุดเด่น และจุดด้อยด้านอารมณ์ของตนเองได้

สาระสำคัญ

อารมณ์คือ ภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อกระทบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลอาจมีอารมณ์แตกต่างกัน แม้ว่าเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน อารมณ์เป็นรากฐานของการก่อรูปความคิดทัศนคติที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม และเป็นบ่อเกิดของบุคลิกลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมถือเป็นศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่ง โดยนำหลักทวารวาสธรรมด้านทมะมาใช้ฝึกการบังคับใจ ยับยั้งใจปรับปรุงตนเองให้เหมาะสม ไม่พุดหรือทำสิ่งใดเพื่อฉีกหน้าเพื่อนฝูงในเวลาโกรธ ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ ช่มใจได้เก็บอารมณ์เก่ง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการอภิปรายกับสมาชิกถึงลักษณะปรอทที่ใช้วัดอุณหภูมิ
ดังนี้

- เปรียบเทียบความรู้สึกทางด้านร่างกายของตนเองกับระดับอุณหภูมิที่แตกต่างกัน เช่น
 - เมื่อระดับอุณหภูมิ 0°C มีความรู้สึกทางร่างกายอย่างไร
 - 20°C มีความรู้สึกทางร่างกายอย่างไร
 - มากกว่า 30% แต่น้อยกว่า 50°C มีความรู้สึกทางร่างกายอย่างไร
 - 50°C – 100°C มีความรู้สึกทางร่างกายอย่างไร
- เปรียบเทียบความรู้สึกทางด้านอารมณ์ของตนเองกับระดับอุณหภูมิที่แตกต่างกัน เช่น
 - เมื่อระดับอุณหภูมิ 0°C มีความรู้สึกทางอารมณ์อย่างไร
 - 20°C มีความรู้สึกทางอารมณ์อย่างไร
 - มากกว่า 30% แต่น้อยกว่า 50°C มีความรู้สึกทางอารมณ์อย่างไร
 - 50°C – 100°C มีความรู้สึกทางอารมณ์อย่างไร

ขั้นฝึก

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกสำรวจอารมณ์ โดยระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธระดับสูง ปานกลาง น้อย และพฤติกรรมที่แสดงออก และพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ในแต่ละระดับ ลงในใบงาน “ปรอทอารมณ์” 1

2. สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. ผู้ดำเนินการสุ่มถามสมาชิกให้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเกิดอารมณ์โกรธในระดับต่าง ๆ และพฤติกรรมที่ตนแสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์โกรธในแต่ละระดับ

4. ผู้ดำเนินการชวนให้สมาชิกสำรวจอุปนิสัยและอารมณ์ที่ดีและไม่ดีของตนเองโดยย้อนมองตนเองว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธเราสามารถควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์โกรธได้รวดเร็วและมีคุณภาพเพียงใด ส่วนนี้คือ จุดเด่น แต่ถ้าเมื่อเกิดอารมณ์โกรธครั้งใด อารมณ์นี้จะวนเวียนอยู่นาน ไม่ลดลงง่าย ๆ หรือมีความแปราะบางเมื่อถูกกระทบกระเทือนทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้ง่าย ส่วนนี้คือจุดด้อยและสมาชิกสรุปจุดเด่นจุดด้อยของตนเองในใบงาน “ปรอทอารมณ์” 2

ขั้นสรุป

ผู้ดำเนินการนำอภิปรายสรุปตามแนวสรุปต่อไปนี้

แม้ว่าจะเผชิญกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ แตกต่างกัน บางคนโกรธมากบางคนเฉย ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้จักและเข้าใจจิตใจ และอารมณ์ของตนเอง และความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติ หลักคุณธรรมมีหนทางปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

- จงนึกว่าอารมณ์เสียทำให้เราเสียคน
- จงนึกว่าน้ำใสที่ตะกอนนอนอยู่กัน ดีกว่าน้ำขุ่นข้นทั้งตุ่ม
- จงมีอารมณ์ขันในถ้อยคำกระเช้าเข้าเหย้าในหมู่ของเพื่อนฝูง
- จงเปลี่ยนคำเข้าเหย้าที่ทำให้เราอารมณ์เสียนั้นให้เป็นไปในทางที่ดี

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “ปรอทอารมณ์” 1,2

การประเมินผล

1. ตรวจผลงานจากใบงาน 1 และ 2 ของสมาชิก
2. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก



ใบงาน “ปรอทอารมณ์” 1

สมาชิกสำรวจอารมณ์โกรธของคนที่เคยเผชิญมา โดยระบุเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ในระดับต่างๆ และพฤติกรรมที่เคยแสดงออก

ระดับอุณหภูมิอารมณ์	เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์โกรธ	พฤติกรรมที่เหมาะสม
100°C โกรธมากที่สุด			
50°C โกรธปานกลาง			
0°C โกรธน้อยที่สุด			

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. แผนการจัดกิจกรรม
การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. 2543. อัดสำเนา.

ใบงาน

“ปรอทอารมณ์” 2

ให้สมาชิกแต่ละคนระบุอุปนิสัยและอารมณ์ที่ดีและไม่ดีของตนเองลงในใบงานและเตรียมผู้นำเสนอที่ประชุม

ลักษณะนิสัยและอารมณ์ที่ดีของฉัน

1.
2.
3.

ลักษณะนิสัยและอารมณ์ที่ไม่ดีของฉัน

1.
2.
3.

จุดเด่นทางอารมณ์ของฉัน

จุดด้อยทางอารมณ์ของฉัน

กิจกรรม แผนที่อารมณ์

จุดประสงค์

1. สำรวจอารมณ์ตนเอง อย่างมีเหตุผลได้
2. บอกผลกระทบของอารมณ์บวกและลบที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมได้
3. เขียนแผนที่อารมณ์ (Mind Mapping) ได้
4. นำหลักสัปปริยธรรมด้านการรู้จักเหตุและรู้จักผลมาใช้เป็นหลักในการสำรวจอารมณ์ตนเอง ผลกระทบของอารมณ์บวกลบที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

อารมณ์ของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ ฯลฯ และด้านลบ เช่น โกรธ เศร้า วิตกกังวล ฯลฯ จะมีผลต่อร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของบุคคลนั้น การรู้เท่าทันและยอมรับตนเองตามสภาพที่เป็นจริง เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาส่วนดีและแก้ไขส่วนที่บกพร่องของตนเอง โดยรู้จักนำหลักสัปปริยธรรมด้านการรู้จักเหตุและรู้จักผลมาใช้

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้ดำเนินการสุ่มตามสมาชิก 2-3 คน เล่าถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นของสมาชิกใน 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ชั้นฝึก

1. ผู้ดำเนินการแจกใบงาน “แผนที่อารมณ์” 1 ให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติ
2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกที่เลือกภาพเหมือนกัน มารวมกันเป็นกลุ่มย่อย (ถ้าสมาชิกมีมากให้แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันโดยเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เลือกภาพนั้น (พอสังเขป)
3. ตัวแทนของกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลสรุปเรื่องที่ทำให้เลือกภาพใบหน้านั้นต่อกลุ่มใหญ่
4. ผู้ดำเนินการชมเชยการทำงานของกลุ่ม แล้วแจกใบความรู้ “แผนที่อารมณ์” ให้สมาชิกทุกคนอ่าน
5. ผู้ดำเนินการใช้แผ่นใสให้ความรู้เกี่ยวกับการเขียน Mind Mapping โดยให้สมาชิกถามข้อสงสัยได้
6. สมาชิกทดลองเขียนแผนที่อารมณ์ในใบงาน “แผนที่อารมณ์” 2
7. ผู้ดำเนินการสุ่มตัวแทนสมาชิก ให้นำเสนอแผนที่อารมณ์ของตนเอง

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากกิจกรรม โดยใช้แนวทางสรุปต่อไปนี้

การที่สมาชิกได้สำรวจ รู้จัก และเข้าใจ อารมณ์ของตนเอง ตลอดจนได้เรียนรู้ถึงผลกระทบที่อาจเกิดกับตนเอง ทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการที่ตนจะต้องปรับเปลี่ยน แก้ไข เพื่อพัฒนาส่วนที่ด้อยของตนเองต่อไป สอดคล้องกับหลักธรรมด้านสัปปริสธรรมด้านการรู้จักเหตุ และการรู้จักผล เป็นการรู้มูลเหตุของเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ และเมื่อรู้ผลที่เกิดจากเหตุก็สามารถมีวิจาร์ณญาณในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาวางอารมณ์ได้อย่างตรงจุดและมีเหตุผลที่เหมาะสมได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “แผนที่อารมณ์” 1 และ 2
2. ใบความรู้ “แผนที่อารมณ์”
3. แผ่นใส ตัวอย่างแผนที่อารมณ์
4. ปากกาสีเมจิก 8-9 กล้อง

การประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามที่เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ผ่านมาของสมาชิก
2. ตรวจสอบผลงานจากใบงานที่ 1 และ 2 เกี่ยวกับผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของสมาชิก
3. สังเกตจากการสรุปผลความคิดเห็นของกลุ่มสมาชิก
4. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดจากกิจกรรมของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

ถ้าสมาชิกมีความรู้ในเรื่อง Mind Mapping ผู้ดำเนินการสรุปการเขียน Mind Mapping นั้น เพื่อเชื่อมโยงไปถึงการเขียนแผนที่อารมณ์ได้



ใบงาน
“แผนที่อารมณ์ 1”

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกเลือกภาพ 1, 2 หรือ 3 ที่แสดงถึงตนเองในระยะ
เวลา 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา



1



2



3

1.1 ภาพที่เลือกคือ.....

1.2 เหตุผล.....

2. ผลกระทบของเหตุการณ์นั้นที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

2.1 ด้านร่างกาย.....

2.2 จิตใจ.....

2.3 พฤติกรรม.....

3. เล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (พอสังเขป).....

.....

.....

.....

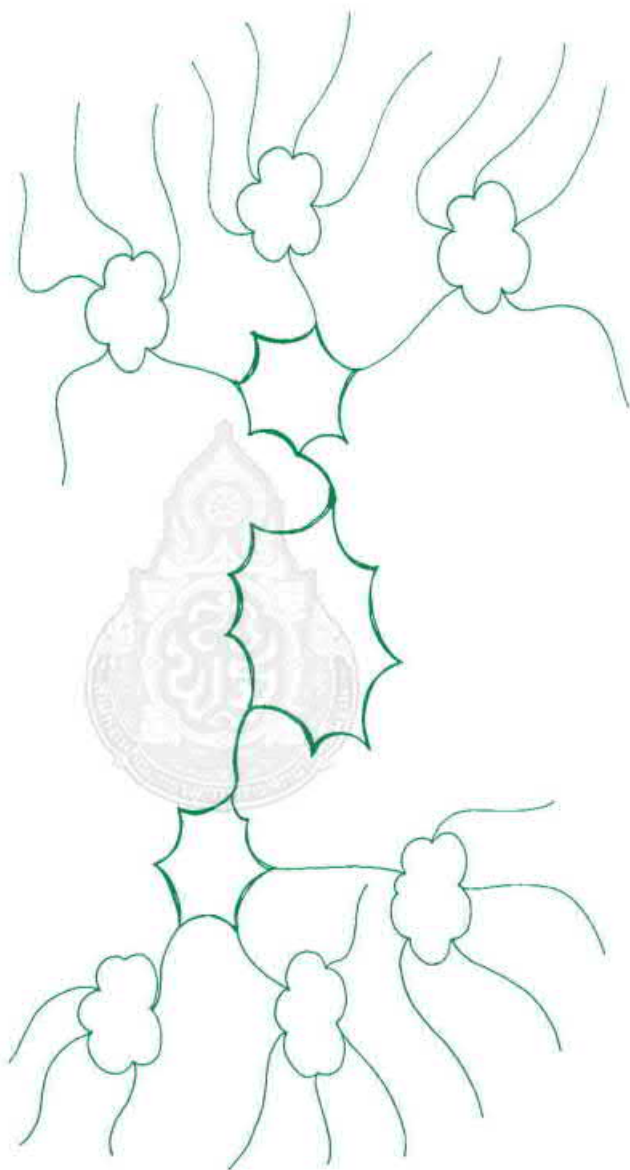
.....



ใบงาน

“แผนที่อารมณ์ 2”

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบความรู้ “แผนที่อารมณ์”

1. แผนที่ความคิด (Mind Mapping)

โทนี บูซาน (Tony Buzan) เป็นผู้นำด้านการทำแผนที่ความคิด เพื่อให้จำได้ง่ายและรวดเร็ว โดยใช้คำ ภาพ สี สัญลักษณ์ รูปแบบ มาเชื่อมโยง เป็นการนำข้อมูลความรู้ไปไว้ในเซลล์สมอง จัดเป็นระบบ เชื่อมโยงเป็นหมวดหมู่ และมีลำดับความสำคัญของข้อมูล ความรู้

ขั้นตอนการทำแผนที่ความคิด

1. เขียนหัวเรื่องไว้ตรงกลาง
2. เขียนความคิดหลักเป็นสาขา
3. เขียนความคิดย่อยแตกเป็นกิ่งก้าน
4. ใช้คำ ภาพ สี สัญลักษณ์/รูปแบบ ในการเชื่อมโยงแผนที่ความคิด

วิธีการทำแผนที่ความคิด

1. กระดาษ A4 ไม่มีเส้น หรือกระดาษวาดเขียน โดยวางกระดาษตามแนวนอน
2. เริ่มหัวข้อเรื่อง 1 ไว้กึ่งกลางหน้า อาจใช้สัญลักษณ์ไว้ตรงกลางของหน้ากระดาษ เช่น ดีใจ

3. เขียนความคิดหลัก 2 ของเรื่องแตกออกจากภาพ โดยเขียนเป็นเส้นสาขาลึกหนาไม่แข็ง



4. เขียนความคิดย่อยแตกเป็นกิ่งก้านสาขา (3,4,5)



5. แยกแขนออกไปยังระดับที่ 6,7,8 โดยในแต่ละรากอาจจะลงวิธีที่แตกต่างกัน

2. ความรู้เรื่องอารมณ์

อารมณ์ของบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบ เป็นอารมณ์พื้นฐานของบุคคลที่ติดตัวมา มีปรากฏตั้งแต่เด็ก เมื่อเด็กเกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น ไม่พอใจ ไม่สบาย เด็กเล็กจะแสดงพฤติกรรม โดยการร้องไห้ เมื่อโตขึ้น จะแสดงอารมณ์รุนแรงขึ้น เช่น การขว้างปาสิ่งของ อาการลงมือลงเท้า หรือปลื้มตัวตามลำพัง เหล่านี้ ทำนองเดียวกัน ถ้าเกิดอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ดีใจ ปลื้มใจ จะแสดงอาการยิ้ม หัวเราะ สนุกสนาน หน้าตาสดชื่น แจ่มใส ดังนั้นอารมณ์ไม่ว่าด้านลบและบวกจะมีผลกระทบต่อด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมดังนี้

อารมณ์ด้านลบ

1. ด้านร่างกาย เช่น เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ท้องผูก โรคกระเพาะ ความดันโลหิตสูง ฯลฯ
2. ด้านจิตใจ เช่น หงุดหงิด โกรธง่าย วิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ เศร้า เบื่อหน่าย ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม เช่น ร้องไห้ ขว้างปาสิ่งของ เศร้าซึม นอนไม่หลับ แยกตัวตามลำพัง ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

อารมณ์ด้านบวก

1. ด้านร่างกาย เช่น กระปรี้กระเปร่า กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว ฯลฯ
2. ด้านจิตใจ เช่น ใจเย็น ร่าเริง แจ่มใส สดชื่น ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม เช่น หัวเราะ สนุกสนาน ความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ

ผลจากการแสดงอารมณ์

อารมณ์ด้านลบ		
ผลกระทบด้านร่างกาย ใจสั้น เสียดใจใคร่หัวใจ ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ โรคกระเพาะ ท้องเสีย	ผลกระทบด้านจิตใจ วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เศร้าหมอง ยาเสพติด เครียด เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เปื้อนง่ายยิ่ง	ผลกระทบด้านพฤติกรรม ร้องไห้ ขาดสมาธิในการทำงาน ทะเลาะวิวาท แยกตัวตามลำพัง ขว้างปาสิ่งของ เหม่อลอย ถูกทำร้ายร่างกาย
อารมณ์ด้านบวก		
ผลกระทบด้านร่างกาย แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ กระปรี้กระเปร่า แคล้วคล่องว่องไว	ผลกระทบด้านจิตใจ ใจเย็น สดชื่น แจ่มใส รักและเข้าใจผู้อื่น ภาคภูมิใจในตนเอง นอนหลับสบาย	ผลกระทบด้านพฤติกรรม ยิ้ม หัวเราะ กระตือรือร้น ประสิทธิภาพสำเร็จในการทำงาน สร้างสรรค์ผลงานใหม่ๆ

ตัวอย่างของครู



กิจกรรม ว้าวุ่นใจ ทำไงดี

จุดประสงค์

1. แสดงอารมณ์ที่ตรงกับความรู้สึกของตนเองได้
2. ตัดสินปัญหาทางอารมณ์ได้อย่างมีเหตุผล
3. ประเมินผลการตัดสินใจในการแสดงอารมณ์ของตนเองได้
4. นำหลักปฏิบัติธรรมด้านการรู้จักตนเองมาใช้ในการชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

การดำเนินชีวิตและการแสดงออกของบุคคลในฐานะสมาชิกของสังคม บทบาทและการกระทำของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดจากสภาพจิตของบุคคลซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเพศ วัย ประสบการณ์ และวิถีทางที่สังคมต้องการ โดยยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการให้สมาชิก 2-3 คน เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกกลับสน คับข้องใจที่ต้องทำแต่ไม่อยากทำ และการกระทำที่ตนแสดงออก

ขั้นฝึก

1. แจกใบงาน “ว้าวุ่นใจ ทำไงดี 1” ให้สมาชิกทุกคนเขียนเหตุการณ์ของตนเองที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นและการกระทำที่แสดงออกในเหตุการณ์นั้น (ทุกคนเขียนเรียบร้อยแล้ว เก็บใบงานไว้ก่อน)

2. แบ่งกลุ่มสมาชิกย่อย กลุ่มละ 5-8 คน

3. แจกใบงาน “ว้าวุ่นใจ ทำไงดี 2” ให้กับกลุ่มสมาชิก (1 กลุ่มต่อ 1 ใบงาน)

4. สมาชิกแต่ละกลุ่มศึกษาค้นหากรณีที่ได้รับ ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของการตัดสินใจในแต่ละวิธีการที่กลุ่มเห็นสมควรมากที่สุด

4.2 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน

5. ให้สมาชิกนำใบงาน “ว้าวุ่นใจ ทำไงดี 1” มาวิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสียของการกระทำ ความรู้สึกของตนเองที่เคยทำไปแล้ว ลงในใบงาน “ว้าวุ่นใจ ทำไงดี 3” พร้อมทั้ง หาแนวทางปรับปรุงแก้ไขการกระทำและความรู้สึกที่มีต่อผลเสียของการกระทำนั้น

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการสรุป ตามแนวสรุปต่อไปนี้

การรู้จักอารมณ์ ความต้องการของตน และแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตน โดยมีการประเมินผลของการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และใช้วิจารณ์ญาณหรืออาจนำการเรียนรู้จากการตัดสินใจใน การแก้ไข

ปัญหาครั้งก่อนๆ มาประกอบการตัดสินใจ จะทำให้เกิดความเชื่อมั่น และพึ่งตนเองได้ในสภาวะที่ต้องตัดสินใจ โดยใช้หลักธรรมข้อที่ว่า “อัตตัญญูตา” หมายความว่า “ความเป็นผู้รู้จักตน” รู้ว่าตนมีภาวะและฐานะอย่างไร แล้วปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับภาวะและฐานะของตน ผู้รู้จักตนจะต้องปฏิบัติตนให้ดำเนินไปในครรลองของเหตุและผล ให้อยู่ในแนวทางแห่งความดี ไม่ยอมปล่อยให้ตนตกอยู่ในความเสื่อมทราม

สื่อ/อุปกรณ์

1. สถานการณ์สมมติ
2. ใบงาน “ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 1,2 และ 3”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือกระทำกิจกรรมของกลุ่มสมาชิก
2. ประเมินผลจากผลงาน และการใช้เหตุผลของแต่ละกลุ่มสมาชิก
3. สังเกตการแสดงออก การใช้เหตุผลของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

1. ถ้ากลุ่มตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เป็นไปในทางลบ ผู้ดำเนินการควรอภิปรายถึงข้อดี ข้อเสีย ตลอดจนการยอมรับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อไป โดยคำนึงถึงเหตุผลและใช้วิจารณ์ญาณ ซึ่งอาจใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสภาพสังคมปัจจุบันเป็นตัวอย่างเพิ่มเติมให้สมาชิกเกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง

2. ในการฝึกตัดสินใจแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ขณะฝึกตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ สมาชิกสามารถที่จะวิเคราะห์และประเมินผลการตัดสินใจได้อย่างกว้างขวาง หาทางออกได้หลากหลาย ดังนั้นเมื่อสมาชิกได้ประสบปัญหาหรือตกอยู่ในภาวะที่มีลักษณะทำนองเดียวกัน สมาชิกพึงระมัดระวังอารมณ์ ความรู้สึกของตน โดยใช้ปัญญา เหตุผล ประสบการณ์เดิมมาเป็นพื้นฐานของการจัดการตัดสินใจปัญหาทางอารมณ์ การเลือกวิธีการแก้ไข เพื่อจะทำให้เกิดการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง และเลือกวิธีการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง



ใบงาน “ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 1”

คำชี้แจง ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกคับข้องใจ ๑ เหตุการณ์พร้อมทั้งความรู้สึกและการกระทำของตนที่แสดงออกขณะเกิดเหตุการณ์นั้น

เหตุการณ์ที่คับข้องใจ	ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะอยู่ในเหตุการณ์	การกระทำที่ได้แสดงออก

ใบงาน “ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 2”

คำชี้แจง

1. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสีย ของการตัดสินใจ แต่ละวิธีการ ในสถานการณ์ที่กำหนด
2. เลือกวิธีการตัดสินใจ 1 วิธี ที่กลุ่มเห็นสมควร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน

สถานการณ์ที่ 1

นพ มีความรู้สึกกังวล เบื่อหน่าย ท้อแท้ที่จะทำงานกลุ่มหลายชิ้นงาน ไม่ทันตามกำหนดส่งของครู นพคิดว่าจะทยอยทำงานที่ถึงกำหนดส่งก่อน จึงปรึกษาเพื่อนสมาชิกกลุ่มทำงาน เพื่อนบอกกับนพว่าไม่ต้องทำ ทำอย่างไรก็ไม่ทันส่ง หากนพต้องการจะทำก็ให้ทำเองเพียงคนเดียว

ถ้านักเรียนเป็นนพ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

1. ลงมือทำงานกลุ่มด้วยตนเอง
2. ไม่ทำงานตามความเห็นของเพื่อน
3. อื่นๆ (ระบุ).....

1. การวิเคราะห์การตัดสินใจ

วิธีการตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
2.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
3.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

2. การตัดสินใจที่กลุ่มเห็นสมควร

วิธีการที่กลุ่มเลือก	
ผลดี	ผลเสีย
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ใบงาน “ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 2”

คำชี้แจง

1. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ ผลดี-ผลเสีย ของการตัดสินใจแต่ละวิธีการ ในสถานการณ์ที่กำหนด
2. เลือกวิธีการตัดสินใจ 1 วิธี ที่กลุ่มเห็นสมควร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน



สถานการณ์ที่ 2

ศักดิ์ และดาว เป็นนักเรียนในชั้นเดียวกัน ทั้งคู่คบหาสนิทสนมกันจนเป็นที่ยอมรับว่าทั้งคู่เป็นแฟนกัน วันหนึ่งศักดิ์ชวนดาวไปเที่ยวทะเลและบอกว่าจะพักบ้านญาติของศักดิ์ เมื่อศักดิ์และดาวไปถึงบ้านญาติ ซึ่งอยู่ในสวนมะพร้าวติดกับชายทะเล บรรยายาक्रमรินพบญาติของศักดิ์รออยู่และบอกว่ามีธุระต้องไปค้างต่างจังหวัด 1 คืน พรุ่งนี้เช้าถึงจะกลับมา ในคืนนั้นศักดิ์ได้ขอมีเพศสัมพันธ์กับดาว ดาวมีความลังเลใจ และคิดว่าตนเองไม่พร้อม แต่ก็รักและอยากจะทำเอาใจคนรัก ศักดิ์รู้สึกน้อยใจ และพูดตัดพ้อดาวว่า “คนรักกันยอมเข้าใจ ไวใจและเชื่อใจในความรักที่มีต่อกัน นี่แสดงว่าเธอไม่รักเราจริง”

ถ้านักเรียนเป็นดาว นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

1. ยอมตามคำขอของศักดิ์
2. ทำตามความคิดของตนเอง
3. อื่น ๆ (ระบุ).....

ใบงาน

“ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 2”

คำชี้แจง

1. สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ ผลดี-ผลเสีย ของการตัดสินใจแต่ละวิธีการ ในสถานการณ์ที่กำหนด
2. เลือกวิธีการตัดสินใจ 1 วิธี ที่กลุ่มเห็นสมควร
3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน

สถานการณ์ที่ 3

ศุภชัย อยู่ในครอบครัวที่แม่แต่งงานใหม่ ศุภชัยไม่ชอบพ่อเลี้ยง ทำให้เกิดความขัดแย้งและไม่เชื่อฟังแม่ วันหนึ่งสิทธิ์นำกีตาร์มาฝากไว้ ศุภชัยแอบนำกีตาร์ของสิทธิ์ไปจำหน่าย เมื่อสิทธิ์ขอกีตาร์ที่ฝากไว้คืน ศุภชัยบอกว่าสมชายขอยืม อีก 2-3 วันจะนำมาคืน ศุภชัยรู้สึกกลุ่ม และกังวลใจต้องหาเงินไปไถ่กีตาร์คืน ศุภชัยเล่าให้วุฒิฟัง วุฒินำว่า “เรื่องแค่นี้ ขยายบ้า 3-4 เม็ด ครั้งเดียว ไม่มีใครรู้หรอก เงินก็ได้เร็วด้วย”

ถ้านักเรียนเป็นศุภชัย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

1. ทำตามคำแนะนำของวุฒิ เพื่อนำเงินมาไถ่กีตาร์
2. เล่าให้แม่ฟังและขอความช่วยเหลือ
3. อื่นๆ (ระบุ).....

ใบงาน “ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 3”

คำชี้แจง สมาชิกวิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ของการกระทำที่ได้แสดงออก
จากใบงาน “ว่าวุ่นใจ ทำไงดี 1” หาแนวทางปรับปรุง แก้ไข
ผลเสียของการกระทำนั้น

ผลดีของการกระทำ	ผลเสียของการกระทำ
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

จากผลเสียของการกระทำ หากสมาชิกย้อนเวลากลับไปได้ สมาชิก
จะมีวิธีปรับปรุงแก้ไขการกระทำที่เป็นผลเสียนั้นอย่างไร

1.
2.
3.
4.
5.

กิจกรรม น้ำชุ่มอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก

วัตถุประสงค์

1. ควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างมีเหตุผลได้
2. นำหลักสมาธิธรรมด้านทมะใช้ในการควบคุมอารมณ์ตนเองเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

สาระสำคัญ

การแสดงออกเมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์อย่างไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บุคคลจึงควรฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเองตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมและนำหลักสมาธิธรรมด้านทมะใช้เป็นแนวปฏิบัติของตนเอง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ให้สมาชิกช่วยกันบอกว่าภาวะอารมณ์แบบใด ถ้าไม่ควบคุมไว้จะเกิดผลเสียทั้งตนเองและผู้อื่น
2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันสรุปให้ได้ว่าอารมณ์ที่ควรควบคุม ได้แก่ อารมณ์โกรธ อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ วิตกกังวล อารมณ์เครียด กลัว

ขั้นฝึก

1. ให้สมาชิกปฏิบัติตามใบงาน “น้ำชุ่นอยู่ในน้ำใสอยู่นอก” 1
2. สมาชิกเข้ากลุ่มๆ ละ 5-6 คน อภิปรายวิธีการที่แต่ละคนใช้ในการควบคุมอารมณ์ต่างๆ แล้วสรุปเป็นแนวทางของกลุ่มในใบงาน “น้ำชุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก” 2 (ใช้เวลา 5 นาที)
3. กลุ่มส่งตัวแทนไปศึกษาแนวทางของกลุ่มอื่นแล้วนำมาเพิ่มเติมแนวทางที่กลุ่มเขียนไว้ (ใช้เวลา 5 นาที)

ขั้นสรุป

1. ขออาสาสมัครกลุ่มละ 1 คน บอกสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้
2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกอภิปรายสรุปตามแนวทางใบความรู้ และแนะนำให้สมาชิกฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “น้ำชุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก” 1
2. ใบงาน “น้ำชุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก” 2
3. ใบความรู้ (สำหรับผู้ดำเนินการ)

การประเมินผล

1. ตรวจจากผลงานใบงานที่ 1 และ 2 เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิก
2. สังเกตจากการอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติการควบคุมอารมณ์ เมื่อเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ของสมาชิก

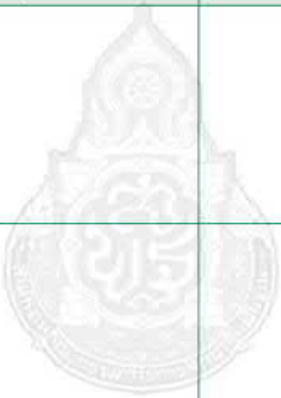
ข้อเสนอแนะ

ถ้ามีเวลาอาจให้สมาชิกฝึกการควบคุมอารมณ์ตามเอกสาร



ใบงาน
“น้ำชุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก” ๑

ให้เขียนเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้วทำให้มีภาวะอารมณ์ต่าง ๆ และระบุวิธีการที่เคยใช้เพื่อควบคุมอารมณ์นั้น ๆ ลงในตารางข้างล่างนี้

อารมณ์	เหตุการณ์	วิธีการที่ใช้เพื่อควบคุมอารมณ์
โกรธ		
หงุดหงิด		
ผิดหวัง		
ท้อแท้		
ซีมิเศร้า		
เครียด		
วิตกกังวล		
กลัว		

ใบงาน “น้ำชุ่นอยู่ใน น้ำใสอยู่นอก” 2

ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายร่วมกันแล้วสรุปแนวปฏิบัติในการ
ควบคุมอารมณ์ต่างๆ บันทึกเป็นผลงานของกลุ่ม

แนวปฏิบัติเพื่อควบคุมอารมณ์โกรธ/หงุดหงิด

แนวปฏิบัติเพื่อควบคุมอารมณ์ผิดหวัง/ท้อแท้/ซึมเศร้า

แนวปฏิบัติเพื่อควบคุมอารมณ์เครียด/วิตกกังวล/กลัว

ใบความรู้ (สำหรับผู้ดำเนินการ)

เราควรทำอย่างไรกับความโกรธ

ความโกรธเป็นอารมณ์ร้ายแบบหนึ่ง ซึ่งถ้าปล่อยมันไว้มากๆ และนานๆ ก็ส่งผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความโกรธ ซึ่งนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง เสนอไว้ ได้แก่

1. หลีกตนเองออกจากเหตุการณ์นั้นๆ เสียก่อน
2. รอคอยจนอารมณ์บรรเทาลง เย็นลง แล้วจึงมาพูดคุยกัน
3. หยุดทบทวนเหตุการณ์ว่ามีความน่าจะเป็นอะไรบ้างที่ทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
4. ก่อให้เกิดการกระทำในแง่บวก โดยยึดสิ่งที่เราจะเอาชนะปัญหาที่ทำให้โกรธ
5. หาทางระบายออก เช่น การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ พุดระบาย หรือตะโกนดังๆ ในที่ๆ ไม่มีใครได้ยิน

เราควรทำอย่างไรกับความซึมเศร้า ท้อแท้

ความซึมเศร้าและท้อแท้ ถ้าปล่อยไว้ให้มีอาการมากขึ้น อาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่และฆ่าตัวตาย ซึ่งสาเหตุของความซึมเศร้า ท้อแท้นั้น มีที่มาจากความคิด 3 รูปแบบ คือ

1. มองตนเองในแง่ร้าย
2. มองโลกภายนอก (ประสบการณ์ที่พบ) ว่าเลวร้าย
3. มองอนาคตว่าไร้ค่าเต็มไปด้วยความล้มเหลว

ดังนั้นการจัดการกับความซึมเศร้าจึงเป็นการเปลี่ยนความคิด ซึ่งทำได้โดยเรียนรู้จากการเข้าใจตนเอง ด้วยการพูดคุยสนทนากับผู้รู้ต่างๆ ได้แก่ ครู พระสงฆ์ จิตแพทย์ หรือเปลี่ยนความคิดว่าปัญหาจะเกิดก็ต่อเมื่อเราคิดว่ามันเป็นปัญหา

ส่วนการจัดการกับความท้อแท้ ขอแนะนำว่า

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งซอยเป็นภารกิจย่อย แล้วลงมือทำเป็นขั้นตอน จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ไปทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ หรือทำกิจกรรมเสริมเพื่อหล่อเลี้ยงหัวใจ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

เราควรทำอะไรกับความเครียด

ความเครียด คือสภาวะทางอารมณ์และร่างกายที่อยู่ในความไม่สบายไม่สมดุลระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง เรื่องที่ทำให้เครียด ได้แก่

เรื่องอนาคตที่ห่างไกล
เรื่องที่แก้ไขไม่ได้
เรื่องที่หยาบหยาบ

แนวทางจัดการกับความเครียด ของนายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง
ให้วิเคราะห์ความเครียดโดยใช้ตารางนี้

ผู้อื่น	1	2
	3	4
ตนเอง	อดีต/อนาคต	ปัจจุบัน

- ข้อ 1 คือเรื่องของผู้อื่นและไม่ใช่ปัจจุบัน เช่น
กังวลเรื่องที่เพื่อนเขาอดีตอันน่ารันทดมาแล้วให้ฟัง
- ข้อ 2 คือเรื่องที่เป็นของผู้อื่น แต่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น เพื่อน
ถูกครุฑ
- ข้อ 3 คือเรื่องของตนเอง แต่เป็นอดีตหรืออนาคตที่ห่างไกล
เช่น นักเรียนกังวลว่าอดีตที่ล้มเหลวจะส่งผลต่อชีวิตของ
นักเรียนตลอดไป
- ข้อ 4 คือเรื่องของตนเองและเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เช่น
นักเรียนกำลังสงสัยว่าโครงการรับผิดชอบอยู่จะไม่ประสบความสำเร็จ

เราควรสนใจเรื่องราวที่อยู่ในช่วงที่ 4 ให้มากที่สุด ส่วนเรื่องอื่นๆ
ถ้าไม่มีความสำคัญนักก็ขอให้ปล่อยไป

วิธีลดความเครียดที่คนทั่วไปใช้กันอยู่ เช่น การช้ยา การฟังเพลง การวาดรูป การออกกำลังกาย การสูดดมกลิ่น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ อาจใช้วิธีต่อไปนี้ เช่น

การฝึกหายใจ โดยหายใจเข้า นับ 1-2-3-4-5-6 กลั้นไว้ ครึ่งนาทีถึงหนึ่งนาที แล้วนับ 1-2-3 แล้วหายใจออกช้าๆ กลั้นไว้อีก แล้วจึงสูดหายใจเข้าไปใหม่

การทำสมาธิประยุกต์ โดยการหายใจลึกลงไปถึงท้อง วางจิตไว้ที่ตำแหน่งใดก็ได้ (ประมาณ 2 นิ้ว) ภาวนา “ผ่อนคลาย” เมื่อหายใจเข้าและ “คลาย” เมื่อหายใจออก ส่วนท่าทางและเวลาแล้วแต่ความสะดวกของผู้ปฏิบัติ

เราควรทำอย่างไรกับความวิตกกังวล

วิธีการลดความวิตกกังวลให้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ก่อน โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้เรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสูงสุดต่อ จากนั้นจึงให้จินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

เราควรทำอะไรกับความกลัว

เทคนิคที่จะชนะความกลัวอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. เรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และใช้จิตควบคุมกายมาก่อน

2. รู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัว แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ไม่เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด

3. รู้จักเทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ

4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

นอกจากนี้การอดออมถนอมน้ำใจกัน ไม่พูดหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อฉีกหน้าเพื่อนฝูงในเวลาตัวเองโกรธ ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ คนที่ข่มใจได้ย่อมเก็บอารมณ์เก่ง คือไม่แสดงอาการผิดปกติให้คนอื่นเห็น เป็นการนำหลักธรรมเรื่องสมาวาสธรรม ด้านทมะ คือการข่มใจตนเองมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

กิจกรรม ปรับตัว ปรับใจ

จุดประสงค์

1. ตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนได้
2. แยกแยะความคิด และการกระทำอย่างมีเหตุผลได้
3. เรียนรู้ความรู้สึกตนเองและผู้อื่น
4. แสดงความรู้สึกนึกคิดที่ดี ชิงกันและกันได้
5. มีคุณธรรมความอดทนและอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

สาระสำคัญ

อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำของแต่ละบุคคลสามารถตรวจสอบได้จากการสังเกต และการเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น จะนำไปสู่การปรับพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข เมื่อมีการควบคุมอารมณ์ และความเครียดได้อย่างมีเหตุผลและเหมาะสมกับสถานการณ์ มีความอดทนต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและผู้อื่น ตามคุณธรรม ด้านขันติ ความอดทน และอดกลั้น คืออดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อความเหนื่อยยากตรากตรำ และอดทนต่อความเจ็บแค้นแห่งจิตใจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการสนทนากับสมาชิกถึงอารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกว่าขณะนี้แต่ละคนมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไรต่อตนเอง เช่น วันนี้สบายใจที่ได้มาสอนนักเรียน หรือวันนี้เสียใจที่พูดไม่ดีกับเธอ

ขั้นฝึก

1. สมาชิกแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม และให้มีผู้สังเกตการณ์กลุ่มละ 1 คน

2. แจกใบความรู้ให้สมาชิกทุกคน ได้ศึกษาลักษณะของอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ

3. แจกใบงาน “ปรับตัวปรับใจ” ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มปฏิบัติตามใบงาน

4. ให้ผู้สังเกตการณ์ของแต่ละกลุ่ม เล่าวิธีการทำงานและผลงานของกลุ่มต่อกลุ่มใหญ่

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกตามแนวทางต่อไปนี้

การตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดและกระทำของตน การเรียนรู้ความรู้สึกของผู้อื่น การสื่อสารให้เข้าใจ ความรู้สึกของกันและกัน จะนำ

ไปสู่การปรับพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข โดยอาศัยหลักขันติธรรม ด้านการอดทน และอดกลั้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “ด้านอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ”
2. ใบงาน “ปรับตัว ปรับใจ”

การประเมินผล

1. สังเกตความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตจากการอภิปรายสรุปผลของสมาชิกจากใบงาน



ใบความรู้
“ด้านอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ”

อารมณ์เชิงบวก

มีความสุข
ภูมิใจ
มั่นใจ
ใจสงบ
ไม่กลัว
กล้าเสี่ยง
ชัดเจน
น่ารัก
สนใจ
เยือกเย็น
เข้มแข็ง
กระตือรือร้น
กล้าแสดงออก
คล้อยตาม
อดทนต่อความขัดแย้ง
ต้องการที่จะเรียน
ต้องการรู้วัฒนธรรม

อารมณ์เชิงลบ

ไม่มีความสุข
ละอาย
ไม่มั่นใจ
วิตกกังวล
กลัว
ระมัดระวัง
สับสน
ไม่น่ารัก
เบื่อ
ฉุนเฉียว
อ่อนแอ
ท้อถอย
ขี้อาย
ชอบวิจารณ์
ไม่อดทนต่อความขัดแย้ง
ไม่ต้องการที่จะเรียน
ไม่ต้องการรู้วัฒนธรรม



ใบงาน “ปรับตัว ปรับใจ”

คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกอภิปรายยกเว้นผู้สังเกตการณ์ในหัวข้อ “ชีวิตฉันเมื่อวันวานฯ”
2. สมาชิกในแต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน 2 คน เป็นผู้ตรวจสอบอารมณ์ของตน ความรู้สึกนึกคิดของตนว่าใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมามีอาการและความรู้สึกนึกคิดที่เด่นๆ ในด้านใดบ้าง เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ผิดหวัง ดีใจ เสียใจ เป็นต้น เมื่อตรวจสอบอารมณ์ของตนแล้ว สามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนให้เพื่อนเข้าใจซึ่งกันและกันได้
3. ผู้สังเกตการณ์สรุปวิธีการตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกทั้ง 2 คนและวิธีการสื่อสารในการแสดงความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกในกลุ่ม และสรุปว่าสมาชิกในกลุ่มมีอาการความรู้สึกนึกคิดในเชิงบวกหรือเชิงลบ
4. สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปว่า อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดลักษณะใดที่ควรได้รับการแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนให้เป็นปกติโดยเร็วเพราะเหตุใด

รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกลุ่ม.....
2. รายชื่อสมาชิก
 1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
3. ความรู้สึกนึกคิดเชิงบวก.....
.....
ความรู้สึกนึกคิดเชิงลบ.....
.....
4. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....
.....
.....
.....
.....

กิจกรรม เปลี่ยนมุมมอง

จุดประสงค์

1. มองบวกในสถานการณ์ลบที่เกิดขึ้นได้
2. นำหลักธรรมมรรค 8 ข้อที่ 1 ดำริชอบใช้เป็นแนวคิดในการมองบวกในสถานการณ์ลบที่เกิดขึ้นได้

สาระสำคัญ

อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด มักเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ในสถานการณ์ที่เป็นลบ การจัดการกับอารมณ์ เป็นสิ่งที่ควรฝึกฝน เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้คืนสู่สภาวะปกติโดยเร็วเพราะอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดที่เป็นลบทำลายทั้งร่างกาย จิตใจของตนเองและผู้อื่นได้ การมีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ รู้จักแก้ปัญหาและนำหลักธรรมมรรค 8 ข้อที่ 1 ดำริชอบมาใช้ในการมองสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นลบให้เป็นบวกจะช่วยให้การปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้ดำเนินการแจ้งจุดประสงค์กับสมาชิกเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในครั้งนี้แล้วสอบถามสมาชิกถึงเรื่องราวที่ทำให้คนทุกๆ ไปมักเกิดอารมณ์ความรู้สึกในทางลบให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

ขั้นฝึก

1. สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-8 คน (ตามเหมาะสม)
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มรับใบงานที่ 1 “ฝึกมองบวกในสถานการณ์ที่เป็นลบ” ไปศึกษา
3. แจกกรณีตัวอย่างจากใบงาน 2-6 “เปลี่ยนมุมมองความคิด” กลุ่มละ 1 กรณีศึกษา
4. สมาชิกอภิปรายและสรุปความคิดเห็นตามใบงานให้เป็นมติของกลุ่ม
5. ตัวแทนกลุ่มรายงานผล

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ตามแนวทางสรุปต่อไปนี้

ในช่วงชีวิตของคนเรา อาจมีสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น การเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนและผู้อื่น จะช่วยให้ปรับตัว ปรับอารมณ์ และปรับความคิด ในสถานการณ์ลบให้เป็นบวก เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้เป็นปกติ โดยการสร้างความรักและเห็นคุณค่าให้เกิดขึ้นในตนเอง จะทำให้สร้างความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าผู้อื่นได้ และได้รับการตอบแทนเป็น 2 เท่า เช่น ความพอใจ ความหวังดี ความห่วงใย และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันกับบุคคลรอบข้างอย่างมีความสุข เพราะได้ใช้หลักธรรมมรรค 8 ข้อที่ 1 ดำริชอบ คือควบคุมอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองในทางบวกให้เกิดแรงใจไม่ท้อแท้สิ้นหวังต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “ฝึกมองบวกในสถานการณ์ที่เป็นลบ”
2. ใบงานที่ 2-6 “เปลี่ยนมุมมองความคิด” กรณีตัวอย่างต่างๆ
3. ตัวอย่างการคิดในทางบวก

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตจากการอภิปรายสรุปผลของสมาชิกจากใบงาน
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกมองบวกในสถานการณ์ที่เป็นลบของสมาชิก



ตัวอย่างการคิดในทางบวก

ความคิดของคนเรา ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำ ถ้าเราคิดในทางบวกเราก็จะมีกำลังใจ ในการดำเนินชีวิตด้วยความผาสุก แต่ถ้าเราคิดในทางลบ เราก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่ถูกใจ ไม่พึงพอใจอยู่เสมอ และส่งผลต่อการกระทำให้เกิดการกระทำที่เป็นลบ ในสถานการณ์ที่เป็นลบ ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองให้เป็นบวก จะช่วยให้เราปรับตัว ปรับใจ ปรับอารมณ์ ต่อเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ให้ตนเองยืนหยัดอยู่ด้วยความเข้มแข็ง มั่นใจ และแก้ไขสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง เช่น กรณีมีข่าวในหนังสือพิมพ์ผู้สื่อข่าวตัวตาย เพราะล้มละลาย ธุรกิจล้มเหลว เขาไม่สามารถทนต่อสภาวะกดดันทางอารมณ์ได้ เพราะเขาคิดว่า เขาสูญเสียทุกอย่าง เช่น บ้าน เงินทอง ทรัพย์สิน เกียรติยศ เพื่อนฝูง แต่หลายๆ คน ที่ตกอยู่ในสภาวะเดียวกัน เขาอดทนได้เพราะเขาคิดในทางบวกว่า เขายังมีสิ่งที่เหลืออยู่ คือ ชีวิตของเขา ครอบครัวของเขา เขายังเหลือร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ยังมีความรู้ ความสามารถ ที่จะยืนหยัดและลุกขึ้นสู้ เพื่อแสวงหาสิ่งที่สูญเสีย อันเป็นสมบัตินอกกายให้กลับคืนมาได้

ใบงานที่ ๑
ฝึกมองบวกในสถานการณ์ที่เป็นลบ

ที่	สถานการณ์	คิดลบ	คิดบวก	วิธีการแก้ไข สถานการณ์	หลักธรรมที่ใช้ ในการแก้ สถานการณ์
1.	เมื่อคนที่ทั้งไปมีคนอื่น				
2.	เมื่อขัดแย้งกับเพื่อน				
3.	พ่อแม่แยกทางกัน				
4.	สอบไม่ผ่าน				

ใบงานที่ 2

“เปลี่ยนมุมมองความคิด”

กรณีศึกษา เรื่องอกหักดีกว่ารักไม่เป็น

สากุลเป็นนักเรียนชั้น ม.5 มีผลการเรียนดี หน้าตาดี สนใจกีฬา และมีนิสัยเจ้าชู้ ชอบจีบผู้หญิงหลายคนในเวลาไล่เลี่ยกัน เพื่อทดสอบเสน่ห์ของตนเอง แต่ในใจสากุลชอบผู้หญิงอย่างจริงจังอยู่ 1 คน คือ กนกพร เป็นนักเรียนชั้น ม.4 สากุลมักชอบช่วยเหลือทำการบ้านให้ เมื่อถึงเทศกาลปีใหม่ วาเลนไทน์ สากุลจะนำของขวัญเล็กๆ น้อยๆ มอบให้กนกพรเสมอ แต่ต่อมาสากุลเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของ กนกพร กนกพรมีเพื่อนชาย ม.4 เดินกลับบ้านด้วยกันทุกวัน และ กนกพรไม่ยอมรับของขวัญที่ให้ ไม่ให้ช่วยทำการบ้าน โดยอ้างว่าจะทำเอง และเฉยเมยกับสากุล ทำให้สากุลรู้สึกแปลกใจ ว่าเป็นเพราะอะไร ทั้งที่เขานำตาดีกว่าเพื่อนชาย ม.4 สากุลเศร้ามาก มาโรงเรียนสาย และถูกครูตำหนิบ่อยๆ ผลการเรียนตกต่ำลง

คำชี้แจง

1. อ่านเรื่องออกหักดีกว่ารักไม่เป็นให้เข้าใจ
2. ตอบคำถามทุกข้อ โดยใช้เหตุผล
3. ตัวแทนกลุ่มรายงานผล

คำถาม

1. ปัญหาของสากลคืออะไร
2. การกระทำของสากลมีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
3. ตามความคิดของสมาชิก สากลควรเปลี่ยนแปลงตัวเองในด้านใดบ้างและเปลี่ยนอย่างไร
4. ออกหักดีกว่ารักไม่เป็น ในความคิดของสมาชิกหมายความว่าอย่างไรให้สมาชิกอธิบาย
5. คนที่รักเป็นจะมีคุณลักษณะอย่างไร
6. ถ้านักเรียนออกหัก คิดอย่างไร จึงจะได้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....
2. ชื่อกลุ่ม.....
3. รายชื่อสมาชิก.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. ตอบคำถาม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3 “เปลี่ยนมุมมองความคิด”

กรณีตัวอย่าง สอบไม่ผ่านทรมานใจ

แซมเปญ เป็นนักเรียนชั้น ม.4 วิชาฟิสิกส์ยากมากสำหรับเธอ เธอสอบไม่ผ่าน ทั้งที่พยายามแล้ว ครูให้แซมเปญสอบซ่อมเธอรู้สึกท้อแท้ใจ ต้องไปขอเงินแม่มาสอบซ่อม เธอจะบอกกับพ่อแม่อย่างไรดี ไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจ หรือตำหนิเธอ เพราะจริง ๆ แล้ว แซมเปญก็เสียใจมากที่สอบไม่ผ่าน ไม่อยากให้ใครมาซ้ำเติมเลย รู้สึกกลัวที่จะถูกใครซ้ำเติม ความมั่นใจของแซมเปญตกดอยลง แซมเปญควรทำอย่างไรดี

คำชี้แจง

1. อ่านเรื่องของแซมเปญให้เข้าใจ
 2. ถ้าสมาชิกเป็นแซมเปญจะอย่างไร
 - 2.1 บอกพ่อแม่ตามความเป็นจริง ตามอารมณ์ความรู้สึก และขอความช่วยเหลือ
 - 2.2 เก็บเงินค่าขนมไว้เป็นค่าสอบซ่อม และไม่ยอมบอกพ่อแม่ จนกว่าจะสอบผ่านแล้ว เล่าให้พ่อแม่ฟังในภายหลัง
 - 2.3 อื่น ๆ
- ให้สมาชิกเลือกคำตอบและอธิบายเหตุผลในการเลือกแล้วส่งตัวแทนรายงานผล

รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....
2. ชื่อกลุ่ม.....
3. รายชื่อสมาชิก.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. ตอบคำถาม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 4

“เปลี่ยนมุมมองความคิด”

กรณีตัวอย่างสอบไม่ผ่านทรมานใจ

อรลดาเป็นนักเรียนชั้น ม.3 อยู่กับตา-ยาย ทั้งพ่อและแม่ แยกทางกันตั้งแต่อรลดาอายุได้ 8 ขวบ พ่อไปมีภรรยาใหม่ และไม่กลับมาหาอรลดาอีกเลย ส่วนแม่แต่งงานใหม่เมื่ออรลดาอายุ ๗ ตอนนี้อยู่มีลูกใหม่แล้ว และไม่คอยกลับมาหาอรลดา แต่ก่อนแม่จะมาหาเดือนละ 2 ครั้ง เดือนนี้แม่มาเดือนละครั้ง บางครั้งถึง 2 เดือน อรลดาบอคอยแม่ทุกเดือนแต่ก็ผิดหวังในบางครั้ง และรู้สึกว่าแม่ไม่รักอรลดาเหมือนเดิม อรลดาเริ่มเจ็บแสบและไม่สนุกเหมือนก่อน อรลดาเจ็บแสบอีกครั้งเหมือนเมื่อตอนอายุ 8 ขวบ ที่พ่อกับแม่แยกทางกันใหม่ ๆ อรลดาจะทำอย่างไรดี ขณะนี้อรลดาไม่มีความสุข

คำชี้แจง

1. อ่านเรื่องของอรลดาให้เข้าใจ
2. ถ้าสมาชิกเป็นอรลดาจะปฏิบัติอย่างไร
 - 2.1 อรลดาควรบอกความรู้สึกนี้ให้ตา-ยายฟัง เพราะตา-ยายก็เหมือนกับเป็นพ่อแม่
 - 2.2 อรลดาควรบอกแม่ให้เข้าใจความรู้สึกของตน เพราะว่าแม่ไม่ได้เป็นอย่างอรลดาเข้าใจ แม่คงจะอธิบายเหตุผลได้

- 2.3 เจียบ ๆ เก็บไว้คนเดียว
- 2.4 บอกเพื่อนสนิท
- 2.5 อื่น ๆ
- 3. ให้สมาชิกตอบคำถามและอธิบายเหตุผลในการเลือก
- 4. อรรถาควรปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองอย่างไร เพื่อให้ตนเอง
และผู้อื่นมีความสุข
- 5. ตัวแทนกลุ่มรายงานผล



รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....
2. ชื่อกลุ่ม.....
3. รายชื่อสมาชิก.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. ตอบคำถาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....
-
-
-
-

ใบงานที่ 5

“เปลี่ยนมุมมองความคิด”

กรณีศึกษา เรื่องเพื่อนรังแกฉัน

กาญจนา เป็นนักเรียนชั้น ม.2 เป็นนักเรียนดี มีนิสัยเรียบร้อยดี มีความประพฤติเรียบร้อย มีอุปนิสัยการเรียนครบถ้วน เก็บไว้เป็นระเบียบ เพื่อนๆ มาหยิบยืมไปใช้อยู่เป็นประจำ อำนาจเป็นเพื่อนชายคนหนึ่งที่ชอบมาหยิบของไปใช้โดยไม่บอกกล่าวและเมื่อใช้แล้วก็ไม่รับผิดชอบนำมาคืน ทำให้ของใช้ของกาญจนหายอยู่บ่อยๆ กาญจนาเคยต่อว่าอำนาจ แต่อำนาจก็ยังปฏิบัติเหมือนเดิม ถ้าสมาชิกเป็นกาญจนา สมาชิกจะทำอย่างไร

คำชี้แจง

1. อ่านเรื่องของกาญจนาให้เข้าใจ
2. ถ้าสมาชิกเป็นกาญจนาสมาชิกจะทำอย่างไร ให้สมาชิกให้เหตุผล บอกข้อดีข้อเสียของทางเลือกที่สมาชิกเลือก
3. กาญจนาคควรปรับเปลี่ยนความคิดอย่างไร ที่จะทำให้ตนเองมีอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เป็นผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น
4. ตัวแทนกลุ่มรายงานผล

รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....
2. ชื่อกลุ่ม.....
3. รายชื่อสมาชิก.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. **ตอบคำถาม**

5. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

ใบงานที่ 6

“เปลี่ยนมุมมองความคิด”

กรณีศึกษา เรื่องทางออกวิชัย

วิชัยเป็นนักเรียนชั้น ม.4 พ่อแม่ดูแลเอาใจใส่อย่างดี จัดเตรียมเสื้อผ้าถุงเท้า รองเท้า แม้กระทั่งชุดชั้นใน แม่ไม่เคยใช้วิชัยทำงานบ้านเลย วิชัยอยากได้อะไรก็พยายามหามาให้ แม้บางครั้งพ่อแม่ก็ต้องหยิบยืมคนอื่น วิชัยตื่นสายเป็นประจำ ผลการเรียนพอใช้ได้ แต่งานที่ยากๆ วิชัยก็จะจ้างเพื่อนทำ ต่อมาพ่อแม่ของวิชัยประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตทั้งคู่ วิชัยจึงไปอยู่กับป้า ซึ่งป้ามีลูก 2 คน ยังเล็กๆ อยู่และฐานะไม่ดี วิชัยยังตื่นสายอยู่ และไม่ซักเสื้อผ้าของตนเอง ทำให้ป้าดู วิชัยเสียใจมาก คิดถึงพ่อแม่มาก ป้าของวิชัยให้เงินวันละไม่กี่บาท วิชัยไม่มีเงินจ้างเพื่อนทำรายงาน ผลการเรียนก็ตกต่ำลง วิชัยไม่อยากไปโรงเรียน และไม่อยากอยู่กับป้า วิชัยปรึกษาเพื่อน เพื่อนชวนไปอยู่บ้าน เพื่อนของวิชัยรวยมาก เพราะพ่อค้ายาเสพติด ซึ่งวิชัยรู้ วิชัยควรทำอย่างไรดี

คำชี้แจง

1. อ่านเรื่องของวิชัยให้เข้าใจ
2. ตอบคำถามต่อไปนี้
 - 2.1 วิชัยเป็นคนอย่างไร
 - 2.2 ปัญหาของวิชัยคืออะไร
 - 2.3 ทางออกของวิชัยมีอะไรบ้าง
 - 2.4 วิชัยควรเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนอย่างไร ให้ตนเองมีความสุขและคนใกล้ชิดมีความสุข
 - 2.5 ถ้าสมาชิกเป็นวิชัยจะทำอย่างไร เพราะอะไร
3. ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผล



รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....
2. ชื่อกลุ่ม.....
3. รายชื่อสมาชิก.....

1.
2.
3.
4.
5.
6.

4. ตอบคำถาม



.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

.....

.....

.....

กิจกรรม ร่วมคิดพิชิตปัญหา

จุดประสงค์

1. คิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบได้
2. แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยยึดหลักคุณธรรม และจริยธรรม เป็นพื้นฐานได้

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจ และแก้ปัญหาอยู่เสมอ ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ต้องอาศัยความคิด ในการแก้ไข ตัดสินใจ หาทางเลือกทางใดทางหนึ่ง การแก้ปัญหามี เป้าหมายมี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา
2. กำหนดทางเลือก
3. วิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา
5. ดำเนินการแก้ปัญหา
6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากผลยังไม่เป็นที่พอใจให้ทบทวน สภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ ทั้ง 6 ขั้นตอน

การแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันควรยึดหลักคุณธรรม จริยธรรม จะช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างดีมีความสุขในสังคม เช่น อริยสัจ 4 โยนิโสมนสิการ และอิทธิบาท 4 ด้านวิมังสา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ให้สมาชิกผ่อนคลายและสำรวจความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น ว่ามีความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ทุกข์ใจเรื่องอะไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ 1 นาที

3. ผู้ดำเนินการสุ่ม ถามสมาชิก 3-4 คน แล้วร่วมกันสรุปว่า ในชีวิตจริงของคนเรามีเรื่องคับข้องใจสะสมอยู่ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งจะมีผลกระทบในด้านลบต่อตนเองและผู้อื่น

ขั้นฝึก

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-8 คน สมาชิกในกลุ่ม เสนอปัญหาของตนและระดมสมองพิจารณาปัญหาที่สมาชิกเผชิญอยู่ แก้ไขได้หรือไม่และบันทึกลงในใบงานที่ 1

2. แจกใบงานที่ 2 ให้แต่ละกลุ่มย่อยนำปัญหาที่ได้จัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาโดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความ เป็นไปได้ในการแก้ปัญหาที่เร่่งด่วนจำเป็น 1 ปัญหา

3. นำปัญหาเร่งด่วนของกลุ่ม จากใบงานที่ 2 มาหาทางเลือกหรือ วิธีการแก้ปัญหาโดยระดมพลังความคิดที่เสนอทุกแนวทางใส่ลงในใบงานที่ 3

4. สมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ ที่สมาชิกเสนอ และร่วมกันตัดสินใจในการเลือกแนวทางที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา โดยบันทึกลงในช่องสรุป ใบงานที่ 3

5. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์จำลองในเหตุการณ์ที่กำหนดให้ พร้อมทั้งระบุวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถปฏิบัติจริงได้ลงในใบงานที่ 4

6. สมาชิกเลือกตัวแทนเสนอ ปัญหาและแนวทางเลือกของกลุ่มต่อกลุ่มใหญ่

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกัน อภิปรายแสดงความคิดเห็น โดยอาศัยแนวสรุปต่อไปนี้ การแก้ปัญหายังเป็นระบบและค้นพบสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง จะช่วยให้บุคคลสามารถเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ซึ่งจะส่งผลให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดี มีความสุข สามารถใช้ปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้อย่างมีคุณภาพ

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1-3 “ร่วมคิดพิชิตปัญหา”
2. ใบงานที่ 4 “ทำอย่างไรดี”

การประเมินผล

1. สังเกตการทำงานกลุ่มและการร่วมอภิปรายของสมาชิก
2. ดูจากคำตอบในใบงานของสมาชิก
3. การนำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่มสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

ควรให้สมาชิกนำทางเลือกไปใช้ในสถานการณ์จริงแล้วนำมาเล่าให้กลุ่มฟังถึงผลที่เกิดขึ้น



ใบงานที่ ๑
“ร่วมคิดพิชิตปัญหา”

ให้สมาชิกกลุ่มระดมพลังสมองถึงปัญหาที่นักเรียนเผชิญอยู่

ที่	รายการปัญหา	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

ใบงานที่ 2 “ร่วมคิดพิชิตปัญหา”

จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความสำคัญ ความ
เร่งด่วน และความจำเป็นในการแก้ปัญหา แล้วสรุปให้ได้ปัญหาเร่งด่วน
สำคัญที่สุด 1 ปัญหา

(เขียนเฉพาะตัวเลขหน้าข้อจากใบงานที่ 1 ลงในตาราง)

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย

สรุป ปัญหาเร่งด่วนสำคัญมากที่สุด คือ หมายเลข..... ได้แก่
ปัญหา.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3
“ร่วมคิดพิชิตปัญหา”

ปัญหาเรื่อง.....

ทางเลือกหรือวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหา	ผลที่ได้		ความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ	
	ผลดี	ผลเสีย	ปฏิบัติได้เพราะ	ปฏิบัติไม่ได้เพราะ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

สรุป ทางเลือกที่ต้องการนำไปใช้คือ.....

.....

.....

ใบงานที่ 4 “ทำอย่างไรดี”

คำชี้แจง ถ้าสมาชิกพบสถานการณ์ต่อไปนี้สมาชิกจะมีวิธีแก้อย่างไร

สถานการณ์	วิธีแก้ปัญหาที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง
1. ท่านถูกเพื่อนยัดสารเสพติดใส่มือ	
2. พ่อของท่านเมาสุรา อาละวาดแล้วทำร้ายร่างกายแม่ของท่าน	
3. เพื่อนของท่านเมายาบ้ากำลังจะโดดตึก	
4. คนรักของท่านเดินควงคู่กับคนอื่นสองต่อสอง	
5. ท่านถูกคนเมายาบ้าจับตัวไว้บังคับจู่โจมเป็นตัวอย่าง	
6. เพื่อนหญิงถูกลวนลามบนรถเมล์	
7. ท่านสูบบุหรี่ไม่เป็น แต่เพื่อนขอร้องให้ต่อนุหรี่ให้	
8. พ่อของท่านให้ลูกน้องเอายาบ้าผสมน้ำให้ลูกจ้างในบริษัทของพ่อดื่ม	
9. ท่านอายุต่ำกว่า 18 ปีไปเที่ยวผับแล้วถูกตำรวจจับ	
10. ท่านต้องไปเป็นเพื่อนแม่ซื้อของเย็นนี้แต่เพื่อนชวนไปเล่นสนุกเกอร์เพราะได้บัตรฟรี	

กิจกรรม จากใจ.....สู่.....ใจ

จุดประสงค์

1. บอกแนวทางการสร้างรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้
2. ฝึกวิธีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. นำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สาระสำคัญ

การมองโลกในแง่ดี เป็นความสามารถในการมองตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในทางบวก อันเป็นคุณสมบัติที่ดีสำหรับบุคคลซึ่งได้พัฒนาจากความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะสามารถนำคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมได้ ก่อให้เกิดสันติสุขในสังคม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการสุ่มถามสมาชิกให้บอกถึงความภาคภูมิใจ หรือสิ่งที่พึงพอใจในตนเอง
2. สมาชิกเล่าถึงคุณค่าและความสำคัญของบุคคลที่ตนเองประทับใจ

ขั้นฝึก

1. สมาชิกทำใบงาน 1 “จากใจ.....สู่.....ใจ”
2. สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นรูปเกือกม้า
3. สมาชิกกลุ่มคัดเลือกตัวแทนที่มีลายมือสวย 1-2 คน เพื่อบันทึกความดีลงเกียรติบัตร
4. ให้สมาชิกออกมาแนะนำตัวเองทีละคน โดยใช้ภาพสัญลักษณ์หลังจากนั้นเพื่อนๆ ช่วยกันบอกข้อดีเพิ่มเติมให้มากที่สุด โดยมีผู้บันทึกลงในเกียรติบัตร
5. สมาชิกผู้เป็นเจ้าของเกียรติบัตร บอกความรู้สึกของตนเองให้เพื่อนๆ ฟังหลังจากอ่านเกียรติบัตรที่ได้รับ
6. ผู้ดำเนินการมอบเกียรติบัตรให้กับสมาชิกแต่ละคน
7. สมาชิกทำใบงานที่ 2 และ 3 “จากใจ.....สู่.....ใจ”

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันสรุปตามแนวทางต่อไปนี้ การมองข้อดี การแสดงความชื่นชมให้กำลังใจ ทำให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีพลังที่จะทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่น และสังคมต่อไป การรักและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นนั้นจะช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจ น่าประทับใจ อีกทั้งช่วยให้เรามีกำลังใจในการกระทำตนให้เป็นคนมีคุณค่า ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม ตลอดจนการรู้จักมองผู้อื่นในแง่ดี อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและมีความสุข

สื่อ/อุปกรณ์

1. ปากกาสีสำหรับเขียนเกียรติบัตร
2. เกียรติบัตร
3. ใบงานที่ 1 “จากใจ.....สู่.....ใจ”
4. ใบงานที่ 2 “จากใจ.....สู่.....ใจ”
5. ใบงานที่ 3 “จากใจ.....สู่.....ใจ”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. ตรวจสอบผลงานจากใบงานที่ 1-3 ของสมาชิก
3. ผลการอภิปรายสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของการมองผู้อื่น
ในแง่บวกของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

1. ถ้าสมาชิกมีจำนวนมากอาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยประมาณกลุ่มละ 15-20 คน
2. เกียรติบัตร อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ใบงานที่ 1

“จากใจ.....สู่.....ใจ”

คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกอ่านข้อความต่อไปนี้

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนดีเขามีอยู่
เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปคำตอบจากข้อความดังนี้

2.1 กลอนนี้มีประโยชน์ต่อตัวเอง.....

2.2 กลอนนี้มีประโยชน์ต่อผู้อื่น.....

2.3 กลอนนี้มีประโยชน์ต่อสังคม.....

3. ตัวแทนกลุ่มนำเสนองาน

เกียรติบัตร

มอบให้

เพื่อแสดงว่า



ให้ไว้ ณ วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ผู้ดำเนินกิจกรรม

ใบงานที่ 2

“จากใจ.....สู่.....ใจ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวาดภาพหรือสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์แทนตัวเอง 1 ภาพ
และอธิบายความหมายของภาพ



อธิบายความหมายของภาพ/สัญลักษณ์.....

.....

ข้อดีของตนเอง.....

.....

.....

ใบงานที่ 3
“จากใจ.....สู่.....ใจ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกทราบว่าคุณค่าของตนเองสามารถนำมาใช้ให้เกิด
ประโยชน์อย่างไรบ้าง

ประโยชน์ต่อตนเอง

1.
2.
3.
4.
5.

ประโยชน์ต่อผู้อื่น

1.
2.
3.
4.
5.

ประโยชน์ต่อสังคม

1.
2.
3.
4.
5.

กิจกรรม น้ำใจจากเพื่อน

จุดประสงค์

1. เห็นความสำคัญของการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
2. แสดงออกด้วยการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นอย่างเหมาะสมได้
3. บอกแนวปฏิบัติในการคบเพื่อนแท้ได้โดยการใช้หลัก กัลยาณมิตร

สาระสำคัญ

เพื่อนแท้มี 4 ประเภทเรียกว่ากัลยาณมิตร

1. **มิตรอุปการะเพื่อน** ที่ช่วยเพื่อนได้ทุกกรณี รักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน เป็นที่พึ่งที่พานักพักพิงยามเพื่อนเดือดร้อน ให้ยืมยืมเงินทองช่วยเหลือยามขัดสน

2. **มิตรร่วมทุกข์ร่วมสุข** รักษาความลับของเพื่อนได้ เมื่อมีภัยอันตรายก็ไม่ทิ้งเพื่อนจนถึงชีวิตก็สละให้ได้

3. **มิตรแนะประโยชน์** คอยห้ามปรามเมื่อเพื่อนทำความชั่ว คอยแนะนำให้ทำความดี บอกทางสุข ทางสวรรค์ ให้ข้อคิด ให้ธรรมะที่ดีงามแก่เพื่อน

4. **มิตรมีน้ำใจ** มีทุกข์ก็พลอยไม่สบายใจ เป็นทุกข์ไปด้วย เพื่อนมีสุขก็ชื่นชมยินดี คอยแก้ต่างเมื่อมีคนให้ร้ายเพื่อน และเมื่อมีคนสรรเสริญก็คอยสนับสนุน

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้ดำเนินการกล่าวทักทายสมาชิกและซักถามสมาชิกให้พูดถึงการคบเพื่อนที่เป็นกัลยาณมิตรและประสบการณ์การแสดงน้ำใจ โดยสุ่มถาม 4-5 คน

ชั้นฝึก

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 5-6 คน แล้วแจกแบบฝึกให้สมาชิกร่วมกันทำตามแบบฝึก “น้ำใจจากมิตรแท้”
2. แจกใบงานที่ 1-3 ให้สมาชิกกลุ่มละ 1 ใบงาน ร่วมกันวิเคราะห์หาคำตอบที่เป็นมติของกลุ่ม
3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวความคิดเห็นตามใบงานที่เป็นกิจกรรมของกลุ่มเกี่ยวกับการแสดงน้ำใจของบุคคลในสถานการณ์ต่างๆ หน้าชั้นเรียน
4. ขออาสาสมัคร 1 กลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ “น้ำใจจากเพื่อน”
5. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากการแสดงบทบาทสมมติว่าเป็นอย่างไร รู้สึกอย่างไร การกระทำของตัวละครแต่ละตัวเหมาะสมหรือไม่ ควรเป็นอย่างไร

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปแนวคิดเรื่องของน้ำใจตามแนวทางต่อไปนี้

การมีน้ำใจ แสดงถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ด้วยความจริงใจ ความมีน้ำใจกับผู้อื่น ทำให้เป็นผู้ที่น่าคบหา เป็นที่รักใคร่ของบุคคลโดยทั่วไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. แบบฝึก “น้ำใจจากมิตรแท้”
2. ใบงานที่ 1 “การมีน้ำใจต่อเพื่อนควรทำอย่างไร”
3. ใบงานที่ 2 “การมีน้ำใจต่อครูควรทำอย่างไร”
4. ใบงานที่ 3 “การมีน้ำใจต่อครอบครัวควรทำอย่างไร”
5. บทบาทสมมติ “น้ำใจจากเพื่อน”

การประเมินผล

1. ผลจากการอภิปรายจากการแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับการแสดงความเห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจในสถานการณ์ต่างๆ ของสมาชิก
2. จากการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการมีน้ำใจในสถานการณ์ต่างๆ ของสมาชิก

3. สรุปถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและการรู้จักแนวปฏิบัติในการคบเพื่อนแท้ของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

สถานการณ์สมมติอาจจะเป็นเรื่องที่เป็นจริงและทันต่อยุคสมัย และเหตุการณ์



แบบฝึก “น้ำใจจากมิตรแท้”

จุดมุ่งหมาย

1. บอกแนวทางที่สามารถทำให้ผู้อื่นดีใจ มีกำลังใจ และมีความสุขได้
2. แสดงความมีน้ำใจกับผู้อื่นได้

เวลา 10 นาที

วิธีดำเนินการ

1. สมาชิกทุกคนเขียนชื่อลงในกระดาษ
2. สมาชิกแต่ละคนจับชื่อคนละ 1 ชื่อ ได้ชื่อใครถือว่าเราต้องเป็น “มิตรแท้” ของคนนั้น
3. ชื่อที่ทุกคนจับได้จะต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่บอกให้ใครทราบ
4. ให้เขียนความดีหรือสิ่งที่ประทับใจของมิตรแท้ที่เราพบ แอบฝากส่งไปยังมิตรแท้เป็นการสร้างกำลังใจ/ความภูมิใจและความสุขใจให้กับเพื่อน

ใบงานที่ 1

“การมีน้ำใจต่อเพื่อน”

ขณะที่สุதாகำลังถือสิ่งของจำนวนมากเดินผ่านมา แวดตาซึ่งเป็นเพื่อนแสดงน้ำใจด้วยการช่วยถือหนังสือจำนวนหนึ่งไปส่งครู

1. สมาชิกคิดว่าการแสดงความมีน้ำใจของแวดตาที่มีต่อสุดานั้น มีผลดีอย่างไรต่อแวดตา

2. ถ้าสมาชิกเป็นสุดาจะแสดงความมีน้ำใจตอบแทนให้แก่แวดตาอย่างไร เพราะเหตุใด

ใบงานที่ 2

“การมีน้ำใจต่อครู”

ขณะที่ครูกำลังหอบสมุดการบ้านของนักเรียนมาที่ห้องเรียน วีระเห็นดังนั้นจึงเข้าไปช่วยครูถือสมุดการบ้าน

1. สมาชิกคิดว่าการแสดงน้ำใจของวีระที่มีต่อครูนั้นมีผลดีต่อวีระอย่างไร

อย่างไร.....

2. ถ้าสมาชิกเป็นครูจะแสดงความมีน้ำใจตอบแทนให้แก่ใคร
อย่างไร เพราะเหตุใด.....

ใบงานที่ 3

“การมีน้ำใจต่อครอบครัว”

วันหนึ่งน้องสาวของมยุราเป็นเวรต้องถูบ้าน และเธอมีการบ้านมาก
มยุราจึงแสดงน้ำใจด้วยการถูบ้านแทนน้องสาว

1. สมาชิกคิดว่าการแสดงน้ำใจของมยุราที่มีต่อน้องสาวนั้นมี
ผลดีต่อมยุราอย่างไร.....
2. ถ้าสมาชิกเป็นน้องสาวมยุราจะแสดงน้ำใจตอบแทนให้มยุรา
อย่างไร เพราะเหตุใด.....

บทบาทสมมติ

“น้ำใจจากเพื่อน”

วิลลีขโมยเงินครูกานดา ซึ่งใส่ไว้ในโต๊ะทำงาน จึงถูกครูกานดาตี
ถูกตำหนิหน้าชั้นเรียนและบอกเพื่อนๆ ไม่ให้พฤติกรรมแบบนี้ เป็น
ตัวอย่างที่ไม่ดี ให้เก็บขยะในโรงเรียนคนเดียวเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ วิลลี
เสียใจ อับอายเพื่อน และซึมเศร้า จึงนำเรื่องดังกล่าวมาระบายให้โตได้
เพื่อนสนิทฟังแต่โตได้ก็ตำหนิและซ้ำเติมว่าสมควรแล้ว เราเสียใจจริงๆ
ที่มีเพื่อนอย่างนาย

จากบทบาทสมมติให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้

1. สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไรต่อวิสัย.....

2. ถ้าสมาชิกเป็นโตโต้จะทำอย่างไรกับวิสัย.....

3. ถ้าสมาชิกเป็นครูกานดาจะทำอย่างไร.....

กิจกรรม ภาษาใจ

จุดประสงค์

1. ตระหนักถึงความสำคัญของหลักธรรมการอยู่ร่วมกัน ในเรื่อง การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นได้
2. รับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการและมุมมองของผู้อื่น ตามความเป็นจริงได้
3. รับรู้ ดูแลอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของผู้อื่น ตามความเป็นจริง ระหว่างทำงานร่วมกัน และบอกให้กันและกัน รับรู้ได้

สาระสำคัญ

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นตามความเป็นจริงสามารถกระทำได้หลายวิธี ทั้งภาษาพูด ภาษาท่าทาง ซึ่งการจะรับรู้ และเข้าใจ ต้องใช้การสังเกตการดูแลใส่ใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ และจะทำให้เกิดสัมพันธภาพแน่นแฟ้นนำไปสู่ความร่วมมือ ร่วมใจ ในกิจกรรมต่างๆ เป็นประโยชน์ ด้วยการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและตระหนักถึงผลของการยึดคุณธรรมเรื่องการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. สนทนาถึงการแสดงอารมณ์ของบุคคล สามารถแสดงออกโดยวิธีใดบ้าง

2. แจกรูปภาพที่สื่อถึงอารมณ์ต่าง ๆ ให้สมาชิกบอกว่าแต่ละรูปภาพมีอารมณ์อย่างไร

ชั้นฝึก

1. แจกใบงาน “ภาษาใจ 1” ให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติ
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
3. สมาชิกนำผลจากกิจกรรมข้อที่ 3 ใน “ภาษาใจ 1” เข้ากลุ่มแสดงความคิดเห็นลงในใบงาน “ภาษาใจ 2”
4. นำเสนอผลงาน
5. ศึกษากรณีตัวอย่างจากใบงานที่ 3 “ภาษาใจ 3”
6. สมาชิกอภิปรายสรุปความคิดเห็นตามใบงานที่ 3
7. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายสรุปความคิดเห็นตามใบงานที่ 3

ขั้นสรุป

ผู้ดำเนินการและสมาชิกช่วยสรุปตามแนวทางต่อไปนี้

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นและแสดงออกต่อผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เป็นการเพิ่มพูนสัมพันธภาพ และช่วยให้ภารกิจ
การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพ “สื่ออารมณ์” ต่างๆ
2. ใบงาน “ภาษาใจ 1-2”

การประเมินผล

1. ตรวจผลจากคำตอบในใบงานเกี่ยวกับการฝึกรับรู้ ดูแลอารมณ์
ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ และมุมมองของสมาชิก
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายสรุปความสำคัญและประโยชน์ที่ได้
จากกิจกรรมของสมาชิก

ใบงาน
“สื่อ อารมณ์”



(ดีใจ)



(เสียใจ)



(เครียด)



(กังวล)



(กลัว)



(โกรธ)



(ตื่นเต้น)



(เจ็บป่วย)



(เบื่อหน่าย)

ใบงานที่ ๑ “ภาษาใจ ๑”

คำชี้แจง

๑. สมาชิกนึกถึงบุคคลที่ทำให้ตนรู้สึกประทับใจ ชื่นชอบ เขียนถึง
ที่บุคคลนั้นแสดงออกแล้วทำให้ตนเองรู้สึกเช่นนั้น

การแสดงออกของบุคคลที่ตนรู้สึกประทับใจชื่นชอบ

๒. สมาชิกเขียนถึงบุคคลที่ตนประทับใจชื่นชอบ แต่แสดงออก
ไม่เหมาะสม

สิ่งที่บุคคลที่ตนประทับใจ ชื่นชอบ แต่แสดงออกไม่เหมาะสม

ใบงานที่ 2

“ภาษาใจ 2”

คำชี้แจง

สมาชิกนำการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมของบุคคลประทับใจ ขึ้น
ขอบ มานำเสนอต่อกลุ่มและช่วยกันแสดงความคิดเห็น หาวิธีการปฏิบัติ
ตนในกรณีที่ต้องอยู่ร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลที่การแสดงออกในลักษณะ
เช่นนี้

การแสดงออกที่ไม่เหมาะสม	วิธีการที่ต้องปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในสถานการณ์

ใบงานที่ 3

“ภาษาใจ 3”

กรณีตัวอย่าง “ช่วยกันคิดหน่อยซิ”

หมวดภาษาไทยจัดให้มีการประกวดการจัดบอร์ดในงานนิทรรศการวันสุนทรภู่ โดยจะมีรางวัลและใบประกาศเกียรติคุณให้แก่ผู้ชนะอันดับที่ 1, 2, 3 นักเรียนทุกห้องมีความกระตือรือร้นมาก อาจารย์อรรถเป็นอาจารย์ประจำชั้น ม.1/1 ให้กำลังใจกับนักเรียนและแนะนำให้ทุกคนระดมความคิดช่วยกันทำงาน ควรมีการประชุมหารือกันเสียก่อน ดาราเป็นหัวหน้าห้องได้ดำเนินการประชุมและเปิดโอกาสให้เพื่อนๆ แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ เพื่อนๆ ต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าอยากฟังความคิดเห็นของวรรณา เพราะเธอเป็นคนเก่งด้านศิลปะที่สุดในห้อง แต่วรรณากลับนั่งเงียบไม่ยอมแสดงความคิดเห็นใดๆ ดาราจึงได้ถามวรรณาว่ามีความคิดเห็นเช่นไร อยากให้ช่วยเพื่อนๆ คิดหน่อย วรรณาตอบว่าในช่วงเวลาที่จัดบอร์ดนั้นเธอจะต้องไปต่างจังหวัดกับพ่อแม่ งานนี้ขอตัวไม่ร่วมด้วย

คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกอ่านเรื่อง “ช่วยกันทำหน่อยซิ” ให้เข้าใจ
2. ให้สมาชิกตอบคำถามต่อไปนี้
 - 2.1 ถ้าสมาชิกเป็นเพื่อนๆ ของวรรณาจะมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อวรรณา และคิดว่าวรรณาเป็นคนเช่นไร

2.2 ถ้าสมาชิกเป็นวรรณาก็ควรรู้สึกอย่างไร

2.3 ถ้าสมาชิกเป็นวรรณาก็ตัดสินใจอยู่ช่วยงานของห้องหรือไปต่างจังหวัด เพราะเหตุใดจึงตัดสินใจเช่นนั้น

รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....

2. ชื่อกลุ่ม.....

3. รายชื่อสมาชิก

1.

2.

3.

4.

5.

4. ตอบคำถาม.....

5. ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

กิจกรรม คู่หูของฉัน (Buddy)

จุดประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจต่อเพื่อนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี
3. แสดงมารยาทในการเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีได้

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ยั่งยืนของบุคคล 2 คน จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนเรามีความสามารถที่จะเป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี ในฐานะเป็นผู้พูดจะต้องมีความไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจความรู้สึกรักของตนเองได้อย่างถูกต้อง ส่วนในฐานะที่เป็นผู้ฟัง ก็จะต้องมีความตั้งใจ ใส่ใจ จดจ่อและไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้พูดทั้งภาษากายและภาษาพูด โดยสามารถตอบสนองพฤติกรรมของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและตรงกับความจริง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ให้สมาชิกดูภาพของบุคคลที่มีความสนิทสนมรักใคร่ กลมเกลียวกันในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วสอบถามถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อภาพนั้น

ขั้นฝึก

1. ให้สมาชิกจับฉลากเพื่อนที่จะเป็นคู่หู (Buddy) แล้วนั่งเป็นคู่ๆ ห่างจากคู่อื่นพอสมควร

2. ให้คู่หูผลัดกันเป็นผู้พูดและผู้ฟัง พร้อมทั้งสำรวจความรู้สึกของตนเองในฐานะผู้พูด และผู้ฟัง โดยให้เวลาประมาณคนละ 1 นาที แล้วสลับบทบาทกัน โดยให้สัญญาณในแต่ละรอบ

รอบที่ 1 ให้พูดเกี่ยวกับบุรุษที่ 1 คือ ตัวเอง (I state)

รอบที่ 2 ให้พูดเกี่ยวกับบุรุษที่ 2 คือ เธอ (you state)

รอบที่ 3 ให้พูดเกี่ยวกับบุรุษที่ 3 คือ เขา (he, she, it state)

กติกา

1. ทุกรอบที่พูด จะต้องพูดจนกว่าหมดเวลาที่กำหนด
2. ผู้ฟัง จะต้องตั้งใจฟัง แสดงความใส่ใจ พูดซักถามหรือได้ตอบ ขณะที่ฟังเพื่อนพูด

3. ผู้ดำเนินการซักถามสมาชิกถึงความรู้สึกในขณะพูดเกี่ยวกับบุรุษที่ 1, 2 และ 3

4. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกประเมินความรู้สึกว่า การพูดเกี่ยวกับบุรุษที่ 1, 2 และ 3 เรื่องใดยากที่สุด ง่ายที่สุด เพราะเหตุใด

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปแง่คิดที่ได้จากการพูดและการฟัง เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีที่จะเอื้อให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาสาระ ความรู้สึกและคุณธรรมของผู้พูด โดยอาศัยแนวทางต่อไปนี้

1. ฝึกการฟังโดยการฝึกหัดใช้สมองในเรื่องที่ยาว และยากบ่อยๆ
2. ฝึกให้เป็นคนใจเย็น ฟังสิ่งที่แสดงหูหรือผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ
ของผู้พูดเป็นเรื่องธรรมดาอย่าให้เกิดความโกรธ หรือหงุดหงิดถ้าเกิดขึ้น
ก็พยายามดับลง

3. พยายามตั้งใจฟังใส่ใจ วิเคราะห์สาเหตุ อย่าหลบขณะฟัง
4. ค้นหาสาระที่น่าสนใจอย่าด่วนตัดสินใจว่าเรื่องไม่น่าสนใจ
เกิดอารมณ์หงุดหงิด การฟัง ผู้ฟังที่ดีจะได้รับสาระ ข้อมูลต่างๆ ซึ่งได้
แนวคิด สิ่งที่เป็นประโยชน์เพิ่มพูน

5. พยายามตั้งใจดี ควบคุมอารมณ์ และฟังเรื่องที่บางครั้งอาจ
ขัดแย้งกับความรู้สึกของตน ควบคุมอารมณ์อย่าให้เกิดความฉุนเฉียว
รุนแรงจนอยากโต้แย้งทันที ควรอดใจรอให้ผู้พูดพูดจบเสียก่อน หรือเมื่อมี
การเปิดโอกาสให้ซักถามใช้คำถามที่สุภาพสร้างสรรค์ อย่าให้มีลักษณะ
โต้แย้งรุนแรงต่อว่าต่อขาน

6. ค้นหาสาระหรือใจความสำคัญของเรื่องและพยายามแยกว่า
ส่วนใดเป็นข้อเท็จจริง ส่วนใดเป็นความเห็นหรือข้อคิดเห็นของผู้พูด อย่า
ฟังเฉพาะข้อเท็จจริง โดยไม่รับฟังข้อคิดเห็นหรือคำอธิบาย จะทำให้ไม่ได้
รับความกระจ่างชัดและไม่บังเกิดประโยชน์เท่าที่ควร

7. สังเกตน้ำเสียงของผู้พูดการเน้นการเคลื่อนไหวต่างๆ ซึ่งจะ
บอกถึงความรู้สึกของผู้พูดจะช่วยให้เข้าใจความหมายดียิ่งขึ้น แต่ไม่ควร
สนใจท่าทางผู้พูดมากเกินไปจนเกินกว่าเนื้อหาสาระ

8. ปกติคนเราจะฟังได้เร็วกว่าการพูด 4 เท่า จึงควรฝึกหัดใช้เวลาที่เหลือติดตามทบทวนวิเคราะห์เนื้อหาสาระเรื่องที่ฟัง และคิดล่วงหน้า แต่อย่าคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง จะทำให้ขัดจังหวะสับสนหรือการฟังขาดตอนไป

9. หลีกเลี่ยงอุปสรรคการฟัง เช่น เสียงรบกวน กลิ่นเหม็น และอคติที่มีต่อผู้ฟัง

การที่เราจะเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นนั้น จำเป็นต้องรับฟังก่อนเป็นลำดับแรก ไม่พูดแต่เพียงฝ่ายเดียวหรือโต้แย้งตลอดเวลา

สี่/อุปกรณ์

1. จดลากชื่อสมาชิกทั้งห้อง
2. ภาพบุคคลที่มีความสนิทสนมกัน

การประเมินผล

1. ความคิดที่หลากหลายของสมาชิกที่มีต่อการรับรู้ภาพ
2. สังเกตความร่วมมือของสมาชิกในขณะที่เป็นผู้พูด-ผู้ฟัง
3. การตอบคำถามและการช่วยสรุปแง่คิดที่ได้จากกิจกรรมของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

1. ถ้าเวลานี้น้อยผู้ดำเนินการอาจให้พูดเฉพาะรอบที่ 1 โดยเพิ่มเวลา เป็น 3-5 นาที ตามความเหมาะสม
2. ถ้าสมาชิกมีจำนวนมากให้เพิ่มผู้สังเกตการณ์คู่ละ 1 คน แล้วให้ผู้สังเกตการณ์ เป็นผู้ประเมิน ผู้พูดและผู้ฟัง ก่อนที่จะถามความรู้สึกของผู้พูดและผู้ฟัง



กิจกรรม เพื่อนช่วยเพื่อน

จุดประสงค์

1. รับรู้ความรู้สึกและความต้องการของเพื่อนได้
2. มีความเมตตาจริงใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนอยู่เสมอ
3. มีทักษะในการแก้ปัญหาได้

สาระสำคัญ

ในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น องค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ ก็คือการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยการฝึกฝนตนให้สามารถรับรู้ได้ไถ่ถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นจนสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะช่วยให้เกิดความรู้สึกมีเมตตา ปราบปรามดีจริงใจและพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนให้มีความสุขอยู่เสมอ

การจัดสิ่งที่ค้างคาใจของกันและกัน จะช่วยให้เกิดความกระจ่างในตัวเอง นำไปสู่ดุลยภาพแห่งชีวิต และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์เพิ่มขึ้นพร้อมที่จะรับปัญหาที่เกิดขึ้นในตนเองและแก้ไขปัญหาของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ให้สมาชิกทุกคนถือนิ้วกลางข้างขวาจนแนบกับฝ่ามือ แล้วคว่ำมือขวาลงโดยให้นิ้วที่เหลืออีก 4 นิ้ว กดลงกับโต๊ะอย่างแนบสนิท
2. ให้สมาชิกยกนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วก้อยจากพื้นโต๊ะที่ละนิ้ว (นิ้วอื่นยังแนบกับโต๊ะและนิ้วกลางยังอแนบกับฝ่ามือ) จะเห็นว่าสามารถยกได้
3. ให้สมาชิกยกนิ้วนางจากโต๊ะ โดยที่นิ้วอื่น ๆ ยังแนบกับโต๊ะเช่นเดิม จะเห็นว่าไม่สามารถยกได้
4. ผู้ดำเนินการถามสมาชิกว่า ถ้าเราจะยกนิ้วนาง โดยที่นิ้วอื่น ๆ ยังแนบกับโต๊ะ เราจะทำอย่างไรได้บ้าง
5. ผู้ดำเนินการช่วยสรุปตามที่สมาชิกตอบ เช่น คนเราบางครั้งเมื่อมีปัญหาไม่สามารถช่วยตัวเองได้ (เหมือนนิ้วนาง) จำเป็นที่จะต้องหาคนอื่นให้ช่วยเหลือ (โดยใช้มือข้างซ้ายยกขึ้น หรือให้คนอื่นช่วยยกให้)

ขั้นฝึก

1. แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกพับครึ่งแล้วเขียนถึงปัญหาที่ลำคัมของตนเองในซีกซ้าย หาเพื่อนคนหนึ่งมาเป็นคู่แล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนเกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหา (ซีกขวาไว้เขียนวิธีการแก้ไขปัญหาจากการพูดคุยกับเพื่อน)

2. สมาชิกนั่งเป็นคู่ๆ (ตามคู่หูเดิมของตน) พร้อมทั้งยื่นกระดาษรูปหัวใจของตนแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ต่างคนต่างอ่านด้วยความตั้งใจและไว้วางใจกัน

3. ให้เมล็ดกันพูดคุยซักถามเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาที่สำคัญที่สุดของเพื่อนโดยพยายามทำความเข้าใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา และหาแนวทางช่วยเหลือกันและกันให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ภายในเวลา 30 นาที

4. ให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกนึกคิดจากการปฏิบัติกิจกรรม เน้นความสามารถของตนเองและเพื่อน ในการเอาใจเขามาใส่ใจเราว่ามีมากน้อยเพียงใด เพราะเหตุใด

5. ให้สมาชิกเขียนวิธีแก้ไขปัญหาของตนจากการพูดคุยกับเพื่อน ลงในกระดาษรูปหัวใจสีขาว

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปแง่คิดและประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมดังแนวทางต่อไปนี้

คุณลักษณะของเพื่อนที่ดีเพื่อนที่ควรคบนั้นควรประกอบด้วยคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นคนไม่เอาเปรียบเพื่อน เห็นเพื่อนได้ดีก็ดีใจด้วย ไม่อิจฉา ริษยา เมื่อเพื่อนตกทุกข์ได้ยาก เจ็บไข้ได้ป่วยก็พร้อมที่จะช่วยเหลือและเสียสละได้เมื่อถึงคราวจำเป็น

2. เป็นคนจริงใจ ปราศจากดี เชื้อเพื่อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี และ
รักษาคำพูด

3. จิตใจเมตตา กรุณา อ่อนน้อม สุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น

4. ตักเตือนเพื่อนเมื่อเห็นเพื่อนทำผิด มีความหวังดีต่อเพื่อน
มนุษย์ไม่ผูกพยาบาท ให้อภัยและให้อีก

5. ซื่อสัตย์สุจริต ละเว้นอบายมุขทั้งปวง ไม่เสียเรื่องการเงิน
ไม่เป็นหนี้สินมากมาย ไม่เป็นคนเจ้าชู้ชนิดพราดผู้หญิง ไม่มีนิสัยพาลเกร
เล่นการพนัน เสพยาเสพติดจนติด ไม่ชอบนินทา ยุแหย่ ส่อเสียดผู้อื่น
ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคมของคนทั่วไป

6. เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย หนักแน่น เยือกเย็น ไม่หุนเหิน
เชื่อคนง่าย และประหยัด

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษรูปหัวใจสีแดงเท่าจำนวนสมาชิก
2. แผ่นโปสเตอร์ ตัวอย่าง “ปัญหาของข้าพเจ้า”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นในการตอบคำถามของสมาชิก
2. พฤติกรรมขณะพูดคุยกับเพื่อนของสมาชิกว่ามีความตั้งใจและ
พร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนมากน้อยเพียงใด
3. สังเกตจากแนวคิดในการช่วยเหลือเพื่อนแก้ไขปัญหาของ
สมาชิก

ข้อเสนอแนะ

ถ้ามีเวลาผู้ดำเนินการอาจเพิ่มรายละเอียดในการพูดคุยกับสมาชิก
เช่น

1. จุดเด่น-จุดด้อย ของตนเอง
2. สิ่งที่มีให้เพื่อนได้เสมอ

ฯลฯ



กระดานรูปหัวใจสีแดง

ปัญหา	การแก้ไข
.....	
.....	

แผ่นโปรงใส ตัวอย่างปัญหาของข้าพเจ้า

1. เพื่อนไม่ยอมรับ/เข้ากับเพื่อนไม่ได้
2. พ่อแม่ควบคุมมากเกินไป
3. มีปมด้อยเกี่ยวกับร่างกาย/รูปร่างหน้าตาไม่สวย
4. ไม่มีสมาธิในการดูหนังสือสอบ
5. การวางตัวกับเพื่อนต่างเพศ
6. การทำงานกลุ่มกับเพื่อน
7. ผลการเรียนลดลง

ฯลฯ

กิจกรรม กำลังใจ

จุดประสงค์

1. ให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีปัญหาได้
2. ใช้เทคนิควิธีการให้คำปรึกษาได้
3. นำหลักธรรมมาใช้เป็นหลักปฏิบัติในการให้คำปรึกษาได้

สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษาเพื่อนที่มีปัญหา เป็นการช่วยเหลือเพื่อนในการลดความกดดันทางอารมณ์ ซึ่งต้องใช้เทคนิคหลายอย่างในการผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างกำลังใจ ให้ความจริงใจ อ่อนน้อมใจ และเสนอแนวคิดในทางบวก เพื่อฟื้นฟูจิตใจให้เป็นปกติโดยเร็ว เพื่อเพื่อนจะได้มองปัญหาหรือตัดสินใจอย่างสร้างสรรค์มีเหตุผลโดยยึดหลักธรรมเรื่องพรหมวิหาร 4

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการซักถามสมาชิก ด้วยคำถาม 4 ข้อ คือ

- เคยมีเพื่อนมาปรึกษาเกี่ยวกับสมาชิกบ้างหรือไม่ ถ้าเคยให้เล่าเหตุการณ์
- ถ้าเพื่อนมีความทุกข์ เช่น ไม่สบายใจ สมาชิกมีเทคนิควิธีการช่วยเหลือให้เพื่อนสบายใจได้อย่างไร

- ถ้าสมาชิกมีความทุกข์ใจ จะปรึกษาเพื่อนจะเลือกเพื่อนที่มีลักษณะอย่างไร
- สมาชิกวิเคราะห์ว่าการช่วยเหลือผู้อื่น โดยการให้คำปรึกษา สมาชิกใช้หลักธรรมเรื่องใด เพราะเหตุใด

ขั้นฝึก

1. สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ตามความสมัครใจ
2. สมาชิกศึกษาใบความรู้ “กำลังใจ”
3. ฝึกปฏิบัติตามคำสั่งในใบงานที่ 1 “การให้คำปรึกษา”
4. ผู้สังเกตการณ์สรุปสิ่งที่สังเกตได้ออกมารายงาน
5. ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา บอกความรู้สึกของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปตามแนวทางต่อไปนี้
เมื่อบุคคลมีปัญหาจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนมีผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง การช่วยเหลือบุคคลใกล้ชิดให้มีภาวะอารมณ์ปกติ ลดความกดดันทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะผู้ที่กำลังมีปัญหา มักคาดหวังความช่วยเหลือ ความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจจากบุคคลใกล้ชิด การช่วยเหลือในลักษณะนี้ อาจไม่ใช่การร้องขอโดยตรง การรู้จักสังเกตอาการกับปฏิกิริยา การเข้าไปพูดคุยและแสดงท่าทีที่อบอุ่น จะ

ช่วยปรับอารมณ์ของผู้กำลังมีทุกข์ให้ผ่อนคลายลงได้ และแก้ไขปัญหามีเหตุผลต่อไป

ทั้งนี้ผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและเสริมสร้างกำลังใจ ให้ความจริงใจกับเพื่อน ๆ นั้นเป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ซึ่งต้องยึดหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องพรหมวิหาร 4

1. เมตตา คือ ความปรารถนาดี
2. กรุณา คือ ความอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
3. มุทิตา คือ พลอยยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขาประสบความสำเร็จ
4. อุเบกขา คือ การวางเฉยเมื่อมีเหตุสมควร

ถ้าโลกขาดความเมตตา กรุณา ก็จะทำให้เกิดความเดือดร้อน วุ่นวาย ลูกถ้าไม่ได้รับความเมตตาเสียสละจากพ่อแม่คงไม่อาจมีชีวิตรอดได้ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนถ้าไม่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก็ยากที่จะสร้างความเจริญได้ เมตตา กรุณา เป็นคุณธรรมที่จะช่วยป้องกันมิให้เกิดความริษยาแก่งแย่ง ซึ่งดี ทำลายล้างซึ่งกันและกัน เมื่อสมาชิกให้คำปรึกษาเพื่อนไปแล้ว เพื่อนหมดทุกข์ มีความสุข เราก็ยินดีกับความสุขที่เพื่อนได้รับ ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรสร้างสัมพันธภาพที่ดี รับฟังเรื่องราวและอารมณ์ ความรู้สึกของเพื่อน พยายามรักษาอารมณ์ของตนเองให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา สามารถสรุปเนื้อหาสาระและความรู้สึกของเพื่อนได้ พร้อมให้กำลังใจ และร่วมกันวางแผนทางในการแก้ปัญหา กับเพื่อน เพื่อทำให้เพื่อนเกิดความสบายใจ มีสติปัญญาในการแก้ปัญหาได้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบความรู้ “กำลังใจ”
2. ใบงาน “การให้คำปรึกษา”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในกลุ่มสมาชิก
2. สังเกตจากการฝึกการให้คำปรึกษาของสมาชิก
3. สังเกตจากผลการอภิปรายสรุปของสมาชิก



ใบความรู้ “กำลังใจ”

การให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา คือ การช่วยเหลือบุคคลที่มีความคับข้องใจในปัญหาต่างๆ ได้เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้

ในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้เทคนิควิธีการบางอย่างที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จ คือ ผู้รับคำปรึกษา ลดความกดดันทางอารมณ์ เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาได้แก่

1. การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร เชื่อมมั่น จริงใจ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษา สามารถแสดงออกได้หลายรูปแบบ เช่น คำพูด ที่แสดงความเอื้ออาทร น้ำเสียงที่อ่อนโยน กิริยาท่าทางที่อบอุ่น เช่น จับมือ โอบไหล่ ตั้งใจฟัง พยักหน้า รักษาความลับ เป็นต้น
2. การยอมรับ มีใช้การเห็นด้วยเสมอไป แต่หมายถึงการยอมรับให้เกียรติในความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาว่าอยู่ในภาวะกดดัน และยอมรับในความเป็นตัวของเขาโดยปราศจากเงื่อนไข

3. **การใช้คำถามปลายเปิด** เพื่อให้แสดงอารมณ์เต็มที่ และผ่อนคลายลงในที่สุด เมื่อได้แสดงออก โดยระบายอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ที่คับข้องใจออกมา อาทิเช่นเธอเล่าเรื่องที่ไม่สบายใจเมื่อวานให้เราฟังซิ “มีเรื่องอะไรที่ทำให้เธอไม่สบายใจ” เป็นต้น

4. **การฟัง** ผู้ให้คำปรึกษาควรฟังอย่างตั้งใจ เอาใจใส่ไปกับคำพูด และท่าทางของผู้รับคำปรึกษาทั้งสาระและความรู้สึกที่แท้จริงของเขา เช่นผู้รับคำปรึกษาเล่าว่า “อยากไปก็ไปเลย ไปแล้วไม่ต้องกลับมา” ซึ่งสิ่งที่เขาไม่ได้บอกก็คือ แท้จริงเขาไม่อยากจะอีกฝ่ายหนึ่งไป นั่นคือ สิ่งที่เขาบอกกับสิ่งที่อยู่ในใจไม่ตรงกัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษา สามารถรับรู้ความรู้สึกและความคิดที่แท้จริงของเขาได้

5. **การสังเกต** อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา โดยสังเกตจาก กิริยา ท่าทาง คำพูด แววตา และพยายามจับประเด็นที่สำคัญ อันเป็นปมของอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง

6. **การสะท้อนความรู้สึก** คืออาการที่ผู้ให้คำปรึกษาบอกถึงการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อสื่อสารให้เจ้าตัวรับทราบ ย้ำความมั่นใจ ว่าสื่อสารตรงกันหรือไม่ และตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้รับคำปรึกษา พูดว่า “ฉันน้ำตาไหล เมื่อเขาเอาของขวัญมาคืน” ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนความรู้สึกว่า “เธอรู้สึกเสียใจที่เขาปฏิเสธของขวัญของเธอ” เป็นต้น

7. **การให้กำลังใจ** ใช้ได้ทั้ง ภาษาพูด ท่าทาง น้ำเสียง โดยเสนอแนวคิดในทางบวก ผู้ให้คำปรึกษา ควรพยายามหลีกเลี่ยงไม่สอดแทรกเรื่องของตนมาปะปนกับผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายาม

รักษาอารมณ์ของตนให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา เช่น ผู้รับคำปรึกษา ร้องไห้ ก็ร้องไห้ตาม โกรธก็โกรธตาม เป็นต้น ควรเสนอทางเลือกหลายๆ ทาง ให้ผู้รับคำปรึกษาได้หยุดคิด และใช้เหตุผลในการตัดสินใจ และไม่ควรตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา เช่น “ฉันไม่รู้ว่า จะเลิกคบกับเขาดีไหม” ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรพูดว่า “เลิกคบไปเลย คนเลวๆ แบบนั้น” เพราะนั่นคือการตัดสินใจแทนคนอื่น ควรใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจได้แก่ ฉันสนใจว่าเธอทำได้นะ ไม่มีใครหรอกไม่เคยทำผิดค่อยๆ คิดนะ ไม่จำเป็นต้องตัดสินใจตอนนี้ก็ได้ เรื่องมันยังอีกนาน กังวลไปทำไม เป็นต้น

8. การผ่อนคลาย อาจใช้กิริยาท่าทาง คำพูด น้ำเสียง เพื่อตรวจสอบอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา ว่าเข้าสู่ภาวะปกติหรือไม่ เช่น ถามว่า...ตอนนี้เธอรู้สึกอย่างไร...ผ่อนคลายไหม...สบายใจไหม... เป็นต้น

9. การติดตามผล ประเมินผล ผู้ให้คำปรึกษา ประเมินตนเอง ประเมินผู้รับคำปรึกษาว่าเขาผ่อนคลาย เป็นปกติหรือไม่ ประเมินอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ประเมินความสำเร็จของการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาตนเองต่อไป และเพื่อประเมินสถานการณ์ว่าควรให้การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาต่อไป หรือต้องปรับเปลี่ยนวิธีการช่วยเหลือหรือควรยุติการให้คำปรึกษา

10. การยุติการให้คำปรึกษา เมื่อผู้รับคำปรึกษา อยู่ในภาวะปกติดีแล้ว สามารถจัดการกับตนเอง และปัญหาของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาก็ควรยุติการให้คำปรึกษา และไม่ควรก้าวล่วงเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไม่ต้องการ และไม่ควรสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษา ผูกติด

อยู่กับผู้ให้คำปรึกษาตลอดไป เพราะการช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง พึ่งพาตนเองได้ เป็นสิ่งที่ควรกระทำและการรักษาความลับของผู้รับคำปรึกษาเป็นจรรยาบรรณที่สำคัญที่สุด

ใบงาน “การให้คำปรึกษา”

คำชี้แจง

1. สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน 1 ใน 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ อีก 2 คน เป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษายกสถานการณ์ที่เป็นปัญหาของตน เล่าให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง เพื่อให้ช่วยคลี่คลายความคับข้องใจ
3. ผู้ให้คำปรึกษา ให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิควิธีการในใบความรู้กับผู้รับคำปรึกษาจนเสร็จสิ้นกระบวนการ คือสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกผ่อนคลายมีภาวะอารมณ์เป็นปกติ
4. ผู้สังเกตการณ์ จดบันทึกอาการกับปฏิกิริยา การสื่อสารของผู้ให้คำปรึกษาและรับคำปรึกษาว่ามีรายละเอียดอย่างไร ประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะเหตุใด ผู้ให้คำปรึกษา ใช้เทคนิควิธีการได้เหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ เรื่องราว บุคคล หรือไม่ เพราะเหตุใดและอภิปรายสรุป
5. แต่ละกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติงาน

รายงานผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่อกิจกรรม.....

2. ชื่อกลุ่ม.....

3. รายชื่อสมาชิก 1.

2.

3.

4. ข้อมูลที่สังเกตได้.....

ผู้ให้คำปรึกษา.....

ผู้ให้คำปรึกษา.....

5. สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้.....

กิจกรรม การรับผิดชอบต่อสังคม

จุดประสงค์

1. รับทราบหน้าที่ความรับผิดชอบต่อบุคคลในครอบครัวได้
2. รู้ปัญหาเกิดจากความไม่รับผิดชอบต่อในบทบาทหน้าที่ของบุคคลในครอบครัวได้
3. รู้วิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองได้

สาระสำคัญ

การที่จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยเฉพาะในครอบครัวนั้น แต่ละคนต้องรู้จักบทบาทหน้าที่และรับผิดชอบต่อในบทบาทหน้าที่ของตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของสังคม กฎระเบียบกติกา

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. หาอาสาสมัครจากกลุ่มเพื่อแสดงบทบาทเป็นบุคคลดังต่อไปนี้
พ่อแม่ ลูกสาวคนโต ลูกสาวคนเล็ก เพื่อน 3 คน และตำรวจ
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงเกี่ยวกับบทบาทแต่ละคน ดังนี้

“ลูกสาวอยู่บ้าน ทำงาน (กวาดบ้าน) แม่กำลังออกไปนอกบ้าน (เล่นไพ่) พ่อแม่ไป ลูกสาวก็ออกไปเที่ยวบ้าง ทั้งบ้านไว้
สักครู่พ่อกลับมาพร้อมทั้งขวดเหล้า เมามา และมานั่งดื่มเหล้าต่อ พ่อแม่

กลับมาที่ด้าพ่อว่า ไม่ทำงาน เอาแต่ดื่มเหล้า พ่อก็ด้าแม่ว่าเล่นไพ่ ขณะนั้นลูกชายก็พาเพื่อน 3 คน กลับมาจากการเที่ยว แล้วเล่นกีตาร์ ฟังวิทยุ ร้องเพลง เสียงดัง แล้วขอเงินแม่ไปเที่ยวต่อข้างนอก พ่อแม่แสดงความอ่อนใจ พ่อก็ด้าแม่ แม่ก็ด้าพ่อ โทะกันไปโทะกันมา ทะเลาะกันรุนแรงขึ้น แม่เลยเรียกด้ารวจจับพ่อ”

ขั้นฝึก

1. ให้สมาชิกผู้ที่จะแสดงบทบาทแต่ละคน เตรียมการแสดงบทบาท คำพูดอื่นๆ ให้ตัวเองให้สมบูรณ์ ตามลักษณะและหัวข้อเรื่องที่ให้แนวทางไว้
2. เมื่อแสดงเสร็จให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน
3. ให้ผู้แสดงร่วมประชุมด้วยก็ได้ (แต่ไม่ให้แสดงความคิดเห็น)
4. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อเรื่อง
5. ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปหาแนวทางแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น

ขั้นสรุป

1. เขียนผลงานของแต่ละกลุ่มบนกระดานในหัวข้อ
 - ชื่อเรื่อง
 - แนวทางการแก้ไขปัญหา
 - แนวคิดของแต่ละกลุ่มในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น

2. ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อแต่ละบุคคลมีต่อครอบครัว สังคมซึ่งส่งผลต่อการดำรงชีวิตให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตามแนวทางในใบความรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “การรับผิดชอบต่อสังคม”
2. ใบความรู้ “การรับผิดชอบต่อสังคม”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทของสมาชิกแต่ละคนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
2. สังเกตจากผลงานของแต่ละกลุ่มสมาชิกในการตั้งชื่อเรื่องและรายละเอียดของการแก้ไขปัญหา
3. สังเกตจากการสรุปถึงความสำคัญของสมาชิกเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อบุคคลที่มีต่อสังคม

ใบงาน
“การรับผิดชอบต่อสังคม”

คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มดำเนินการวิเคราะห์ปัญหาตามบทบาทสมมติ
จากเรื่องที่น่าเสียดังต่อไปนี้

1. ตั้งชื่อเรื่อง
ชื่อเรื่อง.....
เหตุผลประกอบ 1.
2.
3.
 2. วิเคราะห์สาเหตุปัญหา
2.1
2.2
2.3
 3. แนวทางการแก้ไขปัญหาในการรับผิดชอบร่วมกันในสังคม
3.1
3.2
3.3
 4. การนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
4.1
4.2
4.3
- ชื่อกลุ่มงาน.....
สมาชิกกลุ่มประกอบด้วย
1.
2.
3.

ใบความรู้ “การรับผิดชอบสังคม”

การรับผิดชอบสังคม หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความถูกต้องและสมควรเป็นไปตามกฎระเบียบจารีต ประเพณีอันดีงาม และกฎหมายของสังคม

ความสำคัญ

การรับผิดชอบเป็นลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งด้านการเรียน การปฏิบัติงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมหากบุคคลใดขาดการรับผิดชอบจะส่งผลกระทบต่อตนเองและสังคมขาดความสงบและเกิดผลเสียมากมาย

ลักษณะความรับผิดชอบ มีหลายรูปแบบดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง
2. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว
3. ความรับผิดชอบต่อสังคม
4. ความรับผิดชอบต่อสังคมโดยส่วนรวม

ดังนั้นในการดำรงชีวิตของบุคคลจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น จึงจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างราบรื่น และสงบสุข โดยลักษณะ/พฤติกรรมของบุคคลที่มีความรับผิดชอบ ดังนี้

1. ตรงต่อเวลา
2. พยายามทำงานให้เสร็จ
3. ติดตามผลงานอยู่เสมอ
4. ยอมรับความผิดพลาด/ผลจากการพิจารณา
5. รักษาชื่อเสียง/ถือศักดิ์ศรี
6. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว
7. ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น
8. มีความซื่อสัตย์
9. รักษาคำพูด
10. ตั้งใจทำงาน
11. มีระเบียบวินัย
12. รู้จักวางแผนงาน
13. เต็มใจทำงาน
14. ขยันขันแข็ง
15. เชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเอง
16. ปฏิบัติตามหน้าที่โดยเคร่งครัด
17. รู้จักหน้าที่และทำตามหน้าที่เป็นอย่างดี
18. มีอารมณ์หนักแน่นเมื่อเผชิญกับปัญหา
19. ปรับปรุงงานในหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้นทั้งตนเองและสังคม
20. ยึดมั่นในกฎเกณฑ์



กิจกรรม รับผิดชอบดีมีคุณจริง

จุดประสงค์

1. ตระหนักในปัญหาและสาเหตุของการทำลายสาธารณสมบัติ
2. เกิดความรู้สึกที่จะรับผิดชอบต่อในการดูแลรักษาสาธารณสมบัติของสังคม
3. กำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการนำหลักธรรมหลักสัปปริสธรรมด้านการรู้จักชุมชนมาใช้

สาระสำคัญ

ความรับผิดชอบต่อเป็นส่วนสำคัญของการทำงาน โดยเฉพาะการอยู่ในกลุ่มคนหรือการทำงานเป็นทีม เพื่อให้บุคคลและทีมประสบผลสำเร็จ ดังนั้น ความรับผิดชอบต่อจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีวิตในสังคม โดยอาศัยหลักสัปปริสธรรมด้านการรู้จักชุมชน เพื่อให้บุคคลมีความรับผิดชอบต่อมากขึ้นและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการและสมาชิกสนทนากันเรื่องความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม ที่จะต้องมีความรับผิดชอบต่อร่วมกันในสังคม เห็นคุณค่าของกฎระเบียบและประเพณีอันดีงามของสังคม

ขั้นฝึก

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม (ตามความเหมาะสม)
2. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเลือกหัวข้อเรื่อง เพื่อแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เรื่อง “การทำลายสาธารณสมบัติ”

กลุ่มที่ 2 เรื่อง “การใช้โทรศัพท์สาธารณะ”

กลุ่มที่ 3 เรื่อง “การก่อความไม่สงบในสังคม”

กลุ่มที่ 4 เรื่อง “พฤติกรรมการชิง”

กลุ่มที่ 5 เรื่อง “การจัดปาร์ตี้” (ยาอี, ยาเสพติดอื่นๆ)

ขั้นสรุป

ผู้ดำเนินการและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปการแสดงของแต่ละกลุ่มเกี่ยวกับบทบาทสมมติตามหัวข้อปัญหาและแนวทางการทำให้เกิดความตระหนักในความรับผิดชอบตามแนวทางต่อไปนี้

บุคคลที่มีความรับผิดชอบ ควรจะรับผิดชอบต่อตนเอง ทั้งความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เพื่อจะได้ครองตน ตลอดจนถึงประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์อยู่ร่วมกับคนอื่นและสังคมได้อย่างดีมีความสุข ช่วยกันดูแลรักษาสาธารณสมบัติให้ใช้งานได้นาน และเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นต่อไป

สื่อ/อุปกรณ์

บทบาทสมมติ

1. เรื่อง “การทำลายสาธารณสมบัติ”
2. เรื่อง “การใช้โทรศัพท์สาธารณะ”
3. เรื่อง “การก่อความไม่สงบในสังคม”
4. เรื่อง “พฤติกรรมกาสิโน”
5. เรื่อง “การจัดปาร์ตี้” (ยาอี, ยาเสพติดอื่นๆ)

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงของสมาชิกตามสถานการณ์ที่กำหนดให้
2. สังเกตจากการอภิปรายการสรุปของสมาชิกเกี่ยวกับความสำคัญและความตระหนักในความรับผิดชอบต่อสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันเตรียมการแสดง กำหนดบทบาท รายละเอียดการแสดงประมาณ 15 นาที
2. สมาชิกอาจจะเสนอหัวข้อเพิ่มเติมจากที่กำหนดไว้ได้

กิจกรรม ทรงผมใหม่

วัตถุประสงค์

1. แสดงอารมณ์ในการเผชิญความโกรธได้อย่างเหมาะสม
2. ควบคุมความรู้สึกและแสดงความคิดความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำและกิริยา ท่าทางสุภาพได้
3. ควบคุมความโกรธโดยใช้หลักการทางศาสนาได้

สาระสำคัญ

การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นการเสริมสร้างบุคลิกที่ดีก่อให้เกิดความเคารพ และศรัทธาต่อผู้พบเห็น ดังนั้น บุคคลจะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดความไม่พึงพอใจและแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสม เพื่อก่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่น และจากบุคคลในสังคม

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการทักทายและซักถามเหตุการณ์ที่ทำให้สมาชิกเกิดความโกรธและสมาชิกมีการแสดงออกอย่างไรเมื่อโกรธหรือไม่พอใจ โดยการสุ่มถามสมาชิก 4-5 คน

ขั้นตอนการ

1. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติเรื่อง “ทรงผมใหม่” โดยให้สมาชิกที่ไม่ได้แสดงเป็นผู้สังเกตการณ์
2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกวิเคราะห์บทบาทสมมตินั้น ว่าสาเหตุของความโกรธเกิดจากอะไร มีผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร การแสดงออกของตัวละครตามบทบาทสมมตินั้นเหมาะสมหรือไม่ ถ้าสมาชิกอยู่ในเหตุการณ์นั้น สมาชิกใช้หลักธรรมอะไรเพื่อควบคุมความโกรธ

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันสรุปแนวคิดจากการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองเมื่อเกิดความไม่พึงพอใจ หากบุคคลยอมรับความโกรธของตนเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและแสดงอาการในลักษณะสร้างสรรค์ ความโกรธก็ไม่ทำให้บุคคลเกิดความทุกข์ เพราะการแสดงอาการโกรธต่อผู้อื่นนั้นทำให้เกิดประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ผู้แสดงอาการโกรธจะรู้สึกวิตกกังวลและกลุ้มใจเมื่อแสดงอาการออกไป เพราะส่งผลให้ผู้อื่นรู้สึกขุ่นเคืองและไม่พอใจ สร้างความขัดแย้งให้เกิดขึ้น มีวิธีการต่างๆ มากมายที่สามารถนำมาใช้เมื่อเกิดความโกรธ และการใช้ศีลธรรมทางศาสนา เช่น “ขุ่นอยู่ในน้ำใจอยู่นอก” “ฟังชนะโกรธของเขา ด้วยความไม่โกรธของเรา” “จงยกหินอย่างยกนุ่น” “เวรย่อมไม่ระงับด้วยการไม่จองเวร” “ก่อนที่จะคิดได้เทียบกับคนอื่น ควรคิดได้เทียบกับตนเสียก่อน” “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” “ฟังชนะความชั่วด้วยความดี”

สื่อ/อุปกรณ์

บทบาทสมมติ เรื่อง “ทรงผมใหม่”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายของสมาชิกในประเด็นการแสดงพฤติกรรมและการเผชิญความโกรธอย่างเหมาะสม
2. สังเกตจากการตอบการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

บทบาทสมมติเรื่อง “ทรงผมใหม่”

บทบาทสมมติเรื่อง “ทรงผมใหม่” วันหนึ่งชลธิชาตัดผมใหม่ชอยสั้น เธอคิดว่าคงเหมาะกับตัวเองดีแล้วและทำให้เธอดูคล่องแคล่วดี แต่เมื่อเพื่อนๆ เห็นกับหัวเราะขบขัน เธอรู้สึกไม่พอใจ แต่ไม่ได้ตอบใดๆ เมื่อเธอพบวิภาดา ซึ่งเป็นคนพูดจาโผงผางวิภาดาแซวเธอว่า “มีตัวอะไรเข้าฝันให้ไปตัดผมทรงนี้มา หรือโดนแมลงสาบแทะมารึเนี่ย” แล้วหัวเราะขบขัน แค่นั้นไม่พอ วิภาดาเดินมาจับตัวเธอหมุน แล้วบอกว่า “ตกลงจริงๆ เลย ชลธิชา รู้สึกโกรธมาก จึงพูดตอบได้ว่า “เรื่องของเราอย่ามายุ่งกับเราเลย” แล้วเดินหนีไป วิภาดาพูดว่า “อะไรจะล้อเล่น หน่อยเดียวแค่นี้ก็โกรธด้วย”

กิจกรรม เเท้หรือยัง

จุดประสงค์

1. รู้ถึงประโยชน์ของการแสดงพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางที่เหมาะสมได้
2. ใช้สติควบคุมพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

บุคคลที่มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมย่อมเป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับของสังคม ทุกคนอยากพบพูดคุยเข้าหา โดยเฉพาะการแสดงออกด้านกิริยาท่าทาง

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการทักทายสมาชิกแล้วซักถามประโยชน์ของพฤติกรรมแสดงอย่างเหมาะสม
2. ผู้ดำเนินการชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมฝึกพฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง

ขั้นฝึก

1. ให้สมาชิกจับคู่กันสนทนาเรื่องอะไรก็ได้โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะไม่สบตาคู่สนทนาให้ใช้เวลา 2 นาที โดยให้สมาชิกจับคู่กันทุกคน

2. ให้สมาชิกจับคู่กับคู่สนทนาเดิมของตน โดยฝ่ายที่กำลังพูดอยู่จะสลับตาคู่สนทนาตลอดเวลาให้ใช้เวลา 2 นาที
3. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกหลังจากที่ปฏิบัติกิจกรรม ตามข้อ 1, 2
4. สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายว่าภาษาท่าทางประกอบด้วยอะไรและมีความสำคัญอย่างไร การแสดงพฤติกรรมด้านภาษาท่าทาง ที่เหมาะสมควรเป็นอย่างไร
5. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการแสดงพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางกับคู่สนทนาเดิม

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปถึงประโยชน์ตามแนวทางต่อไปนี้

การใช้สติในการควบคุมพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางให้เหมาะสม สติเป็นการระลึกรู้ การรู้จักอารมณ์ของตนเองโดยผ่านการมีสติจะรู้ว่าตนเองมีอารมณ์ใดเกิดขึ้น เช่น กำลังโกรธ เกลียด ชอบ เบื่อ หงุดหงิด ฯลฯ มีความไวต่อการรับรู้อาการของผู้อื่นโดยผ่านการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง ท่าทางหรือแม้แต่การคาดหมายเอาเอง ย่อมทำให้ควบคุมสถานการณ์ได้ เช่น เมื่อรู้ว่าตนกำลังโกรธอยู่ก็ไม่ทำอะไรว่าวามจนเกิดผลเสีย รู้ว่าตนมีความสามารถจะสร้างความภาคภูมิใจแต่ก็ต้องไม่ให้มากเกินไปจนเกิดความถือดี อวดทะนงตน เพราะการมีสติรู้ตัวจะแสดงออกด้วย ความอ่อนน้อม ถ่อมตน

สื่อ/อุปกรณ์

—

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงข้อคิดเห็นของสมาชิกต่อกิจกรรมการแสดงพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางของสมาชิก
2. สังเกตจากการซักถาม ข้อสงสัยของสมาชิกเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางของสมาชิก
3. สังเกตข้อมูลจากการอภิปรายสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมและใช้สติควบคุมพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

ผู้ดำเนินการอาจใช้วิธีทัศน์ เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกด้านภาษาท่าทางหรือให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติพฤติกรรมด้านภาษาท่าทางที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

กิจกรรม วิจารณ์ตน เพื่อผลภายใน

จุดประสงค์

1. วิจารณ์ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และการกระทำของตนได้
2. แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะได้
3. นำหลักธรรมหมวดอิทธิบาท 4 ด้านวิมังสามาใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

การรู้จักพิจารณาพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยลักษณะที่ตรงไปตรงมา เชื่อมั่นในตนเอง เปิดเผย จริงใจ ถูกกาลเทศะ และรู้สึกเป็นอิสระ โดยบุคคลสามารถแสดงออกทั้งภาษาท่าทาง (Body Language) และภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) ได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น ควบคุมอารมณ์โกรธได้ด้วยการพูด โดยใช้น้ำเสียงปกติ ไม่ด่าทอ ดิเสียน เหยะเย้ยประชดประชันผู้อื่น ไม่ได้เถียงเพื่อเอาชนะ รู้จักการวิพากษ์วิจารณ์ที่เหมาะสม นอกจากนั้นยังมีพฤติกรรมทางด้านท่าทางที่ไม่ก้าวร้าวต่อผู้อื่น ซึ่งจะเป็นไปตามหลักธรรมหมวดอิทธิบาท 4 ด้านวิมังสา

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ผู้ดำเนินการอธิบายจุดประสงค์และความหมายของพฤติกรรม
กล้าแสดงออกที่เหมาะสมให้สมาชิกฟัง

ชั้นฝึก

1. แจกแบบทดสอบ “ขุมทองในบุคลิกภาพ” ของนายแพทย์บุตร
ประดิษฐ์วณิช ในหัวข้อต่อไปนี้

- 1.1 ท่านเป็นคนรู้จักกาลเทศะไหม?
- 1.2 ท่านมีขันติแค่ไหน?
- 1.3 ท่านมีลักษณะเป็นคนก้าวร้าวไหม?
- 1.4 ท่านมีนิสัยกระตือรือร้นไปไหม?
- 1.5 ท่านมีนิสัยข่มขู่ผู้อื่นหรือเปล่า?
- 1.6 ท่านเป็นคนขีโมโหหรือเปล่า?
- 1.7 ท่านมีน้ำใจในการทำงานไหม?

2. หลังจากสมาชิกทำแบบทดสอบแล้ว ให้สมาชิกสรุปผลเกี่ยวกับ
ลักษณะของตนเอง ทำให้รู้จักพฤติกรรมของตนเอง ยอมรับตนเอง
พร้อมที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้ง
กับตนเอง ผู้อื่น และสังคม

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปถึงประโยชน์การรู้จักพิจารณาความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และการกระทำของตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อผู้อื่นตามหลักธรรมหมวด อิทธิบาท 4 คือวิมังสา อันหมายถึงการสำรวจตรวจสอบและปรับปรุง เพราะการสะท้อนข้อมูลกลับที่ดีควรมาจากภายในใจเราเอง เหมือนกับมีกระจกสะท้อนให้เห็นอยู่เสมอว่าเรามีการใช้ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และการกระทำเหมาะสมกับวัย สถานการณ์และผู้อื่นหรือไม่เพียงใด ถ้าไม่เหมาะสมก็ควรมีการปรับปรุง กระบวนการตรวจสอบ ประเมินและปรับปรุงนี้มี 2 แบบ คือ มาจากภายนอก และภายใน ดังนั้นหลักธรรมด้านวิมังสาในพุทธศาสนาจึงเน้นที่การปรับปรุงด้วยตนเองเป็นสำคัญ

สื่อ/อุปกรณ์

แบบทดสอบ “ชุมทองในบุคลิกภาพ” ของ นายแพทย์บุตรประดิษฐ์วณิช ในหัวข้อต่อไปนี้

- ท่านเป็นคนรู้จักกาลเทศะไหม?
- ท่านมีขันติแค่ไหน?
- ท่านมีลักษณะเป็นคนก้าวร้าวไหม?
- ท่านมีนิสัยกระตือรือร้นไปไหม?
- ท่านมีนิสัยข่มขู่ผู้อื่นหรือเปล่า?
- ท่านเป็นคนขี้โมโหหรือเปล่า?
- ท่านมีน้ำใจในการทำงานไหม?

การประเมินผล

1. สืบเกิดจากการสรุปของสมาชิก หลังจากทำแบบทดสอบแล้ว ว่าสมาชิกรู้จักตนเองยอมรับตนเองเพียงใด
2. สืบเกิดจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกเกี่ยวกับลักษณะของตนเอง การยอมรับตนเองและการอภิปรายสรุปประโยชน์ของการรู้จักตนเองที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อบุคคลและกาลเทศะ

ข้อเสนอแนะ

แบบทดสอบทั้งเจ็ดหัวข้อ อาจเลือกเพียงหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง หรือมากกว่าหนึ่งหัวข้อก็ได้ในการนำมาใช้ปรับพฤติกรรมกล้าแสดงออกให้เหมาะสม



แบบทดสอบ
“ชุมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านเป็นคนรู้จักกาลเทศะไหม?

ใช่ ไม่ใช่

1. ในระหว่างการสังสรรค์กับเพื่อนฝูง หรือคนอื่น เมื่อเขากำลังมีความสนใจในตัวท่านอยู่ ท่านได้รับปลื้มใจจากไปหรือเปล่า?
2. เมื่อท่านไปเยี่ยมใคร ๆ ท่านใช้เวลาอยู่กับเขาน้อยไปใช่ไหม?
3. เมื่อมีคนทำอะไรให้ท่าน แม้เป็นสิ่งเล็กน้อย ท่านได้กล่าวคำขอบใจหรือเปล่า?
4. เมื่อคนอื่นเป็นฝ่ายพูด ท่านได้ให้ความสนใจฟังเขาหรือเปล่า?
5. ท่านมีนิสัยชอบเงี้ยวหน้าไหมว่า คนอื่นจะทำอะไร?
6. เมื่อท่านเห็นคนอื่นทำอะไรที่น่าขัน ท่านหัวเราะใส่เขาหรือเปล่า?
7. ท่านกล่าวคำ “ขอบใจ” เป็นนิสัยหรือเปล่า แม้กับคนในบ้านของท่านเอง?
8. ท่านชอบพยายามชักจูงให้คนอื่นทำอะไรบางอย่างหรือเปล่านั้นก่อนที่ท่านจะขอให้เขาทำ
9. เมื่อคนอื่นกำลังพูดคุยกันอยู่ ท่านชอบพูดขัดขึ้นมากลางคันหรือเปล่า?
10. เมื่อคนอื่นพูดคำผิด ๆ หรือออกสำเนียงคำใดไม่ชัด ท่านทักท้วงเขาไหม?
11. ท่านชอบให้กำลังใจคนอื่นไหม?

ใช่ ไม่ใช่

12. ท่านพยายามติดตามความสนใจของผู้อื่นหรือเปล่า?
13. ท่านไม่เคยพูดเรื่องอะไรที่ทำให้คนอื่นอึดอัดใจใช่ไหม?
14. ท่านเคยครองตำแหน่งการงานอะไรบ้างไหม ที่ทำให้คนอื่นหันมาสนใจเป็นส่วนใหญ่?
15. ท่านใช้คำว่า “กรุณา” เป็นคำขึ้นต้นบ่อยๆ ไหม?
16. ท่านชอบให้รางวัลคนอื่นบ่อยๆ หรือ เมื่อคนอื่นทำอะไรสำเร็จ?
17. เวลาท่านขอร้องใคร ท่านชอบพูดด้วยเสียงแผ่วเบาหรือไม่?
18. ท่านชอบทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ แก่คนอื่นหรือไม่?
19. เมื่อท่านไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของคนอื่น ท่านปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่โต้แย้งหรือไม่?
20. ทักษะคิดของท่านเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือช่วยเหลือผู้อื่นไหม?
21. ท่านชอบแสดงตนเป็นผู้ให้ความนับถือแก่ผู้อื่นอยู่เสมอหรือไม่?
22. โดยปกตินิสัย ท่านชอบทำในสิ่งที่คนอื่นกำลังสนใจทำกันอยู่หรือไม่?
23. เมื่อท่านสนทนากับใครแล้วคนเหล่านั้นรู้สึกพอใจมากขึ้นหรือไม่?
24. ท่านชอบปล่อยให้คนอื่นเกิดความรู้สึกว่าเขามีความคิดความอ่านเป็นของตนเองหรือไม่?
25. ท่านชอบทำอะไรโดยค่อยเป็นค่อยไปหรือไม่? โดยไม่มุ่งจะเอาให้ได้ฝ่ายเดียว?
26. ท่านละเว้นจากการข่มผู้อื่นอย่างหักหาญหรือไม่?

รวมคะแนนคำตอบ “ใช่”

คำอธิบาย : กล่าวได้ว่า คนที่ทำคะแนน “ใช่” ได้มากที่สุด จัดเป็นคนมีกาลเทศะมาเป็นเยี่ยม สำหรับ คนปานกลาง ควรได้คะแนน (“ใช่”) สิบห้าคะแนนหรือมากกว่านั้น

อย่างไรก็ดี บัญชีคำถามข้างบนนี้ เป็นแนวทางสำหรับปรับปรุง “ความเป็นผู้มีกาลเทศะ” ให้มากยิ่งขึ้น การเป็นผู้รู้จักกาลเทศะนั้น มีหลักสำคัญอยู่ว่า ภายหลังจากที่เราพบปะกับคนอื่นแล้ว เขาจะต้องมีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเขาและตัวเราดียิ่งขึ้นพร้อมกัน



แบบทดสอบ “ชมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านมีขันติแค่ไหน?

ท่านรังเกียจ

ใช่ ไม่ใช่

- | | | |
|--|-------|-------|
| 1. คนที่ชอบขุบขิบนินทา ใช่ไหม? | | |
| 2. คนที่ทำทิวา “ข้าใหญ่” เป็นอาเลี้ย หรือมีการศึกษาสูง
ใช่ไหม? | | |
| 3. คนที่คิดว่า เขามีอิทธิพลเหนือท่านหรือเปล่า? | | |
| 4. คนที่ชอบหาเรื่องกับใคร ๆ หรือชอบเห็นคนอื่นต่ำต้อยกว่าตน? | | |
| 5. คนอวดโตที่ชอบเอาเปรียบผู้อื่น? | | |
| 6. คนที่พยายามพูดเลี้ยคนเดียว ไม่เปิดโอกาสให้คนอื่นพูดบ้าง? | | |
| 7. คนที่ดีแต่ขัดคอ คอยหาทางโต้แย้งอยู่เสมอ? | | |
| 8. คนที่ตระหนี่ถี่เหนียวเกินไป ไม่ยอมเลี้ยสละบ้าง? | | |
| 9. คนที่ชอบวางตัวเป็นนายคอยว่ากล่าวคนอื่นโดยไม่มีเหตุผลที่
ตนจะทำได้? | | |
| 10. คนที่ชอบแต่งตัวมอซอหรือรุ่มร่าม? | | |
| 11. คนที่ชอบโอ้อวดตัวเองไม่ว่าในโอกาสใด ๆ? | | |
| 12. คนที่พูดอ้อมแอ้มอยู่ในลำคอ หรือคนที่พูดไม่ชัดเจน? | | |
| 13. คนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง คือไม่รู้จักตัดสินใจว่าตนควรทำอย่างไร? | | |
| 14. คนที่พยายามเข้าซี่ ให้ท่านทำอะไรสักอย่างเพื่อเขา? | | |

รวมคะแนนคำตอบ “ไม่ใช่”

คำอธิบาย : คำตอบทุกข้อที่ตอบว่า “ไม่ใช่” แสดงว่าท่านเป็นผู้มีขันติ คนที่นับว่าเป็นผู้มีขันติ จะต้องได้คะแนน “ไม่ใช่” อย่างน้อยสิบเอ็ด คะแนนหรือมากกว่านั้น คนที่มีขันติพอประมาณ มักได้คะแนน (“ไม่ใช่”) โดยเฉลี่ยหกคะแนน ส่วนคนที่ ขาดขันติ เกือบจะทำคะแนน (“ไม่ใช่”) ไม่ได้เลย

เป็นธรรมดาอยู่เอง ที่เราจะหวังให้มนุษย์ทุกคนดีพร้อมไปหมด ทุกอย่างไม่ได้ มีฉะนั้น เราก็จะหาเพื่อนไม่ได้เลย

ฉะนั้น หลักขั้นแรกในการผูกมิตรจึงต้องหัดนิสัยให้มีความอดทน หรือมีขันติต่อความบกพร่องเล็กๆ น้อยๆ ของคนอื่น หัดทำจิตใจให้มีความคุ้นหรือความต้านทานต่อนิสัยหรือความประพฤติดังเล็กๆ น้อยๆ ของคนอื่น ที่ไม่สบใจเรา เราต้องถือหลักว่า ไม่มีมนุษย์คนไหนในโลกนี้ ที่ดีพร้อมไปทุกอย่าง แม้แต่ตัวเราเอง

คนที่ได้คะแนน “ไม่ใช่” ต่ำ มักได้แก่หัวหน้างานที่ไม่สนใจใยดีกับลูกน้อง หรือถือระเบียบเคร่งครัดกับลูกน้องเกินไป หัวหน้างานชนิดนี้ มักไม่เป็นที่พึงปรารถนาของลูกน้อง

ส่วนคนที่ได้คะแนน “ไม่ใช่” สูง ย่อมทำงานกับคนได้ทุกชนิด ทุกแบบ คนประเภทนี้มักมีอากัปกริยาเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนใจ ฉะนั้น คนชนิดนี้จึงมีเพื่อนและผู้คุ้นเคยมากหน้าหลายตา และถ้าเขาได้เป็นหัวหน้า เขาก็จะปกครองลูกน้องได้ดี

แบบทดสอบ
“ชุมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านมีลักษณะเป็นคนก้าวร้าวไหม?

ใช่ ไม่ใช่

1. ท่านมีความเห็นลงรอยกับพ่อแม่ของท่านหรือเปล่า ในปัญหา
ศาสนาและการเมือง
2. ท่านถือระเบียบวินัยต่อพวกเด็ก ๆ และคนงานอย่างเคร่งครัดไหม?
3. ท่านไม่ชอบใช้ไหม เมื่อมีใครบอกให้ท่านทำอย่างนั้นอย่างนี้
4. ท่านชอบพูดอย่างหนักแน่นเอาจริงเอาจังเสมอไปหรือไม่?
5. ท่านชอบแสดงความคิดเห็นของท่านแก่คนอื่นไหม?
6. ท่านมีนิสัยมั่นใจตัวเองเสมอ ว่าท่านทำถูกคิดถูกใช่ไหม?
7. เมื่อท่านเริ่มทำอะไรแล้ว ท่านต้องทำต่อไปจนสำเร็จใช่ไหม?
8. ท่านมีความคิดว่า ท่านมีความสามารถดีใช่ไหม?
9. ท่านชอบแสดงความรับผิดชอบในงานที่ได้กระทำลงไปไหม?
10. ท่านชอบให้คนอื่นรู้ไหมว่าท่านทำอะไรได้บ้าง?
11. ท่านทำอะไรสำเร็จไหมในขณะที่คนอื่นเพิ่งเริ่มต้นทำสิ่งนั้น?
12. ท่านต่อสู้โดยตรงไปตรงมาหรือเปล่า เมื่อท่านคิดว่างานควร
ดำเนินไปในวิธีทางนั้น ๆ ?

รวมคะแนน “ใช่”

คำอธิบาย : คนก้าวร้าวจะตอบคำถามว่า “ใช่” เป็นส่วนมาก สำหรับชายทั่วไป ควรทำคะแนนเฉลี่ยได้หก หญิงควรทำคะแนนได้สี่

คนที่ตอบ “ใช่” เกือบทุกข้อ อาจดำเนินงานบางอย่างได้สำเร็จ แต่มักเป็นที่เกลียดชังเพราะคนประเภทนี้หาความสำเร็จด้วยการเหยียบย่ำไปบนจิตใจของผู้อื่น คนก้าวร้าวมักเป็นคนหยาบ ขาดความเห็นอกเห็นใจและชอบแบ่งปันผู้อื่นอยู่เนืองนิตย์

อย่าแต่งงานกับคนที่ตอบคำถามว่า “ใช่” ถึงเก้าข้อ หรือมากกว่านั้น เว้นแต่ท่านต้องการจะถูกบีบบังคับให้เป็นเบี้ยล่างอยู่เสมอ

ถ้าท่านต้องการจะให้งานดำเนินไปอย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นผลสำเร็จ จงเลือกคนที่ตอบคำถามว่า “ใช่” ได้มากข้อที่สุด

อย่างไรก็ดี คนที่ทำคะแนน “ใช่” ได้มากข้อ ให้พึงระวังนิสัยก้าวร้าวของท่านให้เพลาลงเสียบ้าง เพื่อจะได้ไม่มีศัตรูรอบข้าง อาจหาญยิ่งขึ้น ถ้าประสงค์จะทำงานที่ต้องปกครองผู้อื่น



แบบทดสอบ
“ชมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านมีนิสัยกระตือรือร้นไหม?

ใช่ ไม่ใช่

1. ท่านเป็นคนใจร้อนในการทำงานต่างๆ ง่ายไหม?
2. ท่านลงมือด้วยตนเองหรือเปล่า?
3. ท่านทุ่มเทแรงกายและแรงใจลงไปในงานที่ท่านทำอยู่หรือเปล่า?
4. สำหรับระยะทางไกลๆ ท่านชอบเดินไปมากกว่านั่งรถไหม?
5. ท่านพอใจตัวเองมากไหม ที่ท่านไม่มีใครชอบเข้านอน?
6. ท่านใช้โทรศัพท์มากไหม?
7. ท่านชอบมีส่วนร่วมในงานอาสาต่างๆ ใหม?
8. เมื่อท่านพูดสำเนียงของท่านเต็มไปด้วยความกระตือรือร้นหรือเปล่า?
9. เมื่อท่านลงมือกระทำการใด ท่านทำด้วยความมานะไหม?
10. ทุกครั้งที่ท่านทำงาน ท่านหวังผลสำเร็จจากงานของท่านหรือเปล่า?
11. ท่านเป็นผู้เริ่มทำสิ่งใดก่อนเพื่อน ๆ ของท่านหรือเปล่า?
12. ท่านชอบกระตุ้นพวกเพื่อน ๆ ของท่านให้ห้าวหาญขึ้นหรือเปล่า?

รวมคะแนน “ใช่”

คำอธิบาย : คนที่มีความกระตือรือร้นปานกลางมักจะตอบคำถามได้
ห่าคะแนน นักบริหารธุรกิจและพนักงานขายของชั้นดทำคะแนน “ใช่”
ได้แปดคะแนน ความกระตือรือร้นของคนเหล่านี้มักจะมีอิทธิพลสะท้อน
ไปถึงคนอื่นที่ทำงานร่วมกับเขาด้วย

โปรดทราบว่า ความกระตือรือร้นเป็นลักษณะที่ติดต่อกันได้ มัน
ทำให้ผู้บังคับบัญชาเกิดความแข็งแกร่งที่จะให้ความร่วมมือร่วมใจ

อย่างไรก็ดี คนที่ทำคะแนน “ใช่” ได้น้อย ควรฝึกนิสัยสร้าง
ทำตนเป็นคนกระฉับกระเฉงขึ้นบ้าง แม้ในใจจริงของท่านจะไม่เป็นเช่นนั้น
ก็ตาม เช่นเมื่อท่านพบเพื่อน ก็ร้องทักเพื่อนอย่างมีชีวิตชีวา เต็มอกเต็มใจ
เพื่อให้เพื่อนเห็นว่าท่านกำลังตั้งใจที่ได้พบเขา เป็นต้น นี่เป็นการฝึกหัด
นิสัยขั้นแรก



แบบทดสอบ
“ชมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านมีนิสัยชมขุผู้อื่นหรือเปล่า?

ใช่ ไม่ใช่

1. ท่านต่อสู้เพื่อสิทธิของท่านหรือเปล่า?
2. ท่านไม่ใช่ทำสิ่งที่คนอื่นแนะนำใช่ไหม?
3. ท่านพยายามทำงานทุกอย่างตามวิธีของท่านใช่ไหม?
4. ท่านชอบจับงานอย่างจริงจัง และหลีกเลี่ยงการพูดเล่นใช่ไหม?
5. ท่านมักจะใช้คนทำงานโดยไม่พยายามชักจูงให้เขาเกิดความสนใจ หรือชี้แจงให้เขาเข้าใจเสียก่อน หรือต้องการซื้อของฟรีอยู่เสมอ หรือเปล่า?
6. เมื่อท่านทำความตกลงใจได้แล้ว มันทำให้ท่านรู้สึกมันคงขึ้นไหม?
7. ในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ท่านมีวิธีการของท่านโดยเฉพาะใช่ไหม?
8. ท่านคิดว่า ในบรรดาคนที่ทำงานร่วมกัน ท่านมีการตัดสินใจดีกว่าคนอื่นใช่ไหม?
9. ท่านแสดงความคิดเห็นของท่านได้โดยไม่ลังเลใจใช่ไหม?
10. เมื่อมีคนทำให้ท่านไม่พอใจ ท่านรู้สึกฉุนเฉียวบ้างไหม?
11. ท่านถามความเห็นของคนอื่นนานๆ ครั้ง บ้างหรือเปล่า?

รวมคะแนนคำตอบ “ใช่”

คำอธิบาย : คำตอบ “ใช่” แสดงถึงความโน้มเอียงที่จะข่มขู่บังคับผู้อื่น
เกิน ใญ่ลี้ยสำหรับคนทั่วไปควรได้คะแนน ห้า คนที่ได้มากกว่าห้าคะแนน
ขึ้นไป มักจะเป็นคนที่วางตัวข่มขู่ผู้น้อยและทำให้คนที่อยู่ใต้บังคับบัญชา
ซุนเคื่อง หัวหน้าชนิดนี้มักจะไม่ได้รับความร่วมมือจากลูกน้อง ยิ่งผู้ที่ได้
คะแนนมากกว่าสิบขึ้นไป ยิ่งแสดงว่าคนชนิดนี้ไม่เหมาะสำหรับเป็น
หัวหน้าปกครองลูกน้อง

นิสัยชอบข่มขู่ผู้อื่นชนิดนี้ อาจแก้ไขเบาบางได้ด้วยการผ่อนผัน
ให้ลูกน้องเลือกทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ได้บ้างตามที่เขาเลือก ด้วยการให้
เขาแสดงความคิดเห็นตามสมควร และอย่าดูว่าเขาพรั่นหรือไป



แบบทดสอบ
“ชมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านเป็นคนขี้โมโหหรือไม่?

ท่านจะเกิดอารมณ์หงุดหงิดใหม่ อยากปล่อยคำปฐสวาทออกมา หรือเปล่า ท่านต้องขบกราม กำหมัดแน่นและอยากกระแทกหน้าคนบางคน หรือเปล่า ในเมื่อ :

- | | ใช่ ไม่ใช่ |
|--|----------------------|
| 1. คนที่นัดไว้กับท่าน? มาช้าไหม | |
| 2. ท่านถูกเขาตำหนิเขา? | |
| 3. ท่านจ้บรถประจำทางหรือรถไฟไม่ทัน? | |
| 4. ท่านหาเลขหมายโทรศัพท์ที่ไม่พบ? | |
| 5. มีคนโต้แย้งท่าน? | |
| 6. คนขายของให้บริการไม่เป็นที่พอใจ? | |
| 7. มีคนทำผิดพลาด และทำให้ท่านต้องมึนงานเพิ่มขึ้น | |
| 8. งานของท่านไม่ดำเนินไปด้วยดี? | |
| 9. ใครมาทำของที่ท่านโปรดแตกหักไป? | |
| 10. มีบางคนสงสัยถ้อยคำของท่าน? | |
| 11. มีบางคนมาเบียดเสียดท่าน? | |

รวมคะแนนคำตอบ “ใช่”

คำอธิบาย : คนธรรมดาจะได้คะแนนเฉลี่ย เจ็ดคะแนน คนที่ได้คะแนนน้อยกว่าเจ็ดคะแนน ก็นับว่าใช้ได้ น้อยกว่าเจ็ดคะแนน ก็นับว่าใช้ได้

หัวหน้าที่มีอารมณ์ฉุนเฉียว จะทำให้ลูกน้องทำตามคำสั่งเพราะความกลัว ส่วนคนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวแต่น้อย หรือคนที่รู้จักควบคุมอารมณ์ฉุนเฉียวไว้ได้ ย่อมได้รับความนับถือและความร่วมมือจากผู้ได้บังคับบัญชาอย่างจริงจัง

“พึงใช้หัวสมอง สำหรับควบคุมตัวเอง แต่จงใช้หัวใจ สำหรับผู้อื่น”

แบบทดสอบ “ชุมทองในบุคลิกภาพ”

ท่านมีน้ำใจในการทำงานไหม?

ใช่ ไม่ใช่

1. งานที่ท่านทำเป็นงานที่คนทั่วไปเห็นชอบด้วยไหม?
2. ท่านคิดว่าหัวหน้าของท่านชื่นชมงานของท่านไหม?
3. ท่านพูดได้ไหมว่า นายจ้างของท่านให้ความยุติธรรมแก่ท่าน?
4. ท่านคิดว่า หัวหน้าส่วนมากปฏิบัติต่อลูกน้องอย่างเที่ยงธรรมหรือเปล่า?
5. ท่านไม่ค่อยวิตกกังวลเกี่ยวกับงานที่ท่านทำใช่ไหม?
6. ท่านรู้สึกว่าคุณอื่น ๆ อยากให้งานของท่านง่ายขึ้นไหม?
7. ท่านรู้สึกสะดวกใจไหม เวลาสมัครงาน?

8. ท่านรู้สึกสะดวกใจหรือเปล่า เวลาขอขึ้นเงินเดือน?
9. ท่านมีความรู้สึกหรือเปล่า ว่าการเลื่อนขึ้นเงินเดือนส่วนมาก
ได้ทำกันอย่างยุติธรรม?
10. ท่านรู้สึกปลอดภัยจากการทำงานไหม?
11. ท่านชอบงานของท่านไหม?
12. ท่านรู้สึกว่า หัวหน้าของท่านพยายามให้ท่านพักผ่อนไหม?

รวมคะแนน “ใช่”

คำอธิบาย : คำตอบ “ใช่” แสดงถึงการมีน้ำใจในการทำงานคะแนนเฉลี่ย
สำหรับคนทั่วไปควรจะได้แก่ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าคนส่วนมากมีความสนใจกับ
งานของเขาเป็นอย่างดี

คนที่ได้คะแนน “ใช่” ห้าหรือน้อยกว่านั้น แสดงว่าเขาอาจไม่
ชอบงานชนิดนั้นโดยนิสัย หรืออาจไม่ชอบหัวหน้างานก็ได้

คนที่ได้คะแนนต่ำ ส่งให้เห็นว่าเขาอาจเป็นดัวก้อความยุ่งยากแก่
งานนั้นๆ ได้ เขามักจะคิดถึงสิทธิที่ควรจะได้จากการนั้นๆ

ส่วนคนที่ได้คะแนนสูงมาก ก็มักจะเป็นคนอ่านอนสอนง่าย
เคร่งครัดอยู่ในระเบียบวินัยจัด

อย่างไรก็ดี ธุรกิจและงานอุตสาหกรรมทุกวันนี้จะสำเร็จได้ดีขึ้น
อยู่กับการร่วมมือของแต่ละบุคคลเป็นส่วนใหญ่

กิจกรรม ขอโทษนะเพื่อน

จุดประสงค์

1. กล้าพูดและแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมได้
2. มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ รู้จักใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม เอื้ออารี มีน้ำใจกับบุคคลรอบข้างได้
3. มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาและสามารถแสดงพฤติกรรมของตนท่ามกลางความยุ่งยากได้อย่างเหมาะสม
4. นำหลักธรรมมรรค 8 ด้านความระลึกได้และสัปปุริสธรรมด้านความรู้จักตนอยู่เสมอ ฝึกตนให้รู้จักยั้งคิด รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ มาใช้เป็นแนวปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ การใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมและเอื้ออารีมีน้ำใจกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

การเรียนรู้ปัญหาและสภาพชีวิตของคนในสังคมอย่างถ่องแท้ และรู้จักปรับปรุงตนเอง เผชิญชีวิตท่ามกลางวิกฤตปัญหา มีพฤติกรรมที่แสดงออกต่อผู้อื่นในการพูดอย่างเหมาะสม และรู้จักฉลาดในการใช้คำพูดในทางสร้างสรรค์จะช่วยรักษาดุลยภาพที่ดีในชีวิตต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยนำหลักธรรมมรรค 8 และสัปปุริสธรรมมาใช้เป็นแนวปฏิบัติ

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

ให้แสดงบทบาทสมมติ จำนวน 4 คน แสดงบทบาทตามสถานการณ์
ที่ผู้ดำเนินการกำหนดให้ เกี่ยวกับการพูด ด้วยน้ำเสียงที่แข็งกร้าว ชูกรรโชก
ดังเกินควร และใช้คำหยาบคาย

ชั้นฝึก

กำหนดสถานการณ์สมมติ สมาชิก 2 คน กำลังนั่งดูวิดีโอเทปอยู่
ในห้องโถงที่โรงเรียน มีเพื่อน 2 คน กำลังตะโกนขำขันตลกของสมาชิก
ทั้งสอง หนึ่งในสองของผู้ตะโกน นั่งอยู่ข้างหลังเพื่อนที่กำลังดูวิดีโอ
ขณะที่กำลังตะโกน ก็เอปากกาเคาะพนักเก้าอี้ของเพื่อนข้างหน้าและยัง
เอาเท้าเตะเก้าอี้ของเพื่อนอยู่ตลอดเวลา ทำให้สมาชิกที่กำลังดูวิดีโอโกรธ
จึงด่าออกมาด้วยเสียงดัง และใช้ถ้อยคำหยาบคาย

บทสนทนา

ป๋อง : แหมโว้ย ดูนั่งไม่รู้เรื่องเลย ตะโกนคุยกันอยู่ได้

เอ : ขำนะ อยากจะกระโดดชกปากมันเลย แม่....เฮ้ย
รำคาญชิบ...

ป๋อง : เอ็งสองคนนี่ไม่รู้สึกมันรำคาญนะ ส่งเสียงขำหัวคนอื่น
คุยกันอย่างนี้ ความเกรงใจสักนิดก็ไม่มี แถมเอ็งยังดัน
เตะเก้าอี้ด้วย เดียวก็สยดหรือกอย่างนี้นะ นักเรียนที่
กำลังตะโกน หยุดตะโกน หันมาจ้องมองดูแล้วพูดว่า

เอก : ขำคุยกันอย่างนี้นั่นแหละส่วนไหนของเอ็ง จะดูก็ดูไปสิ
ขำไม่สน

2. ให้สมาชิกที่ไม่ได้แสดงบทบาทสมมติ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ได้สังเกต และให้ผู้แสดงบทบาทสมมติ อภิปรายถึงพฤติกรรมที่ตนเองแสดง และผลที่จะเกิดตามมา

5. ให้สมาชิกที่ยังไม่ได้แสดงพฤติกรรม แสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์เดิม แต่ให้สมาชิกผู้แสดงสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ โดยใช้น้ำเสียงที่เป็นปกติและกล้าใช้คำพูด “ขอโทษ เสียใจ และขอบคุณได้อย่างเหมาะสม”

บทสนทนาแสดงแบบอย่าง

ป๋อง : เราดูหนังไม่รู้เรื่องเลย รำคาญจัง เอาสองคนนี่
ช่างไม่เกรงใจกันบ้าง

เอ : เราก็รำคาญ เดี่ยวจะลองพูดดูสิ เค้าจะว่ายังไง
“นี่ขอโทษเถอะนายสองคนนะตะโกนคุยข้ามหัว
เราทั้งสองยังไม่พอ ดันเคาะพนักเก้าอี้ด้วย เราเลย
ดูหนังไม่รู้เรื่องเลยนายรู้มัย”

เอก : เฮ้ย เราขอโทษด้วยวะเพื่อนลืมตัวไป แหมกำลังคุย
กันเพลิน เราออกไปคุยกันข้างนอกดีกว่าเพื่อน

6. ให้สมาชิกที่สังเกตการแสดงแบบอย่าง ชมเชยเมื่อเพื่อนแสดง
จบ เป็นการเสริมแรงทางบวก

7. สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่
เหมาะสมจากการดูแบบอย่าง

8. ฝึกพฤติกรรมนักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดสถานการณ์จำลองที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์ที่ผู้ดำเนินการได้กำหนดไปแล้ว โดยให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถฝึกการใช้คำพูดเสียใจและขอบคุณในชีวิตประจำวันได้

ขั้นสรุป

สมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมตลอดจนผลที่เกิดจากพฤติกรรมและหลักธรรมที่นำมาใช้โดยอาศัยแนวทางสาระสำคัญ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “ขอโทษทีนะเพื่อน”

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของสมาชิก
2. สังเกตจากพฤติกรรมการพูดอย่างสุภาพและใช้คำพูด “ขอโทษ เสียใจ และขอบคุณ” ได้ในชีวิตประจำวันของสมาชิก
3. สังเกตจากการสรุปเกี่ยวกับข้อคิดเห็นและแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมนี้สามารถจัดได้ยืดหยุ่นตามความเหมาะสม

ใบงานที่ 1 ขอโทษทีนะเพื่อน

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....

ตอนที่ 1

คำชี้แจง : ให้สมาชิกสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกที่แสดงบทบาทสมมติครั้งที่ 1 โดยใส่เครื่องหมาย ใน ช่วงน้อย ปานกลาง มาก ให้ตรงกับที่สมาชิกสังเกตเห็น จากพฤติกรรม

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใน บทบาทสมมติครั้งที่ 1	การเกิดพฤติกรรม		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
1.	พฤติกรรมแสดงอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ			
2.	พูดหยาบคาย ก้าวร้าว			
3.	แสดงลักษณะก้าวร้าว เอะอะเสียงดัง			
4.	ใช้น้ำเสียงเยาะเย้ยบุคคลอื่น			
5.	มีท่าทีก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท			

ตอนที่ 2

คำชี้แจง : ให้สมาชิกสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกที่แสดง
บทบาทสมมติครั้งที่ 2 โดยใช้เครื่องหมาย ในช่วง น้อย
ปานกลาง มาก ให้ตรงกับที่สมาชิกสังเกตเห็นจากพฤติกรรม

ใบงานที่ 2

ขอโทษทีนะเพื่อน

ข้อ	ลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใน บทบาทสมมติครั้งที่ 2	การเกิดพฤติกรรม		
		น้อย	ปานกลาง	มาก
1.	สีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง ที่แสดงอารมณ์โกรธ			
2.	การใช้ภาษาพูดที่สุภาพ			
3.	พฤติกรรมที่แสดงออกสุภาพเหมาะสมต่อสถานที่			
4.	ใช้น้ำเสียงปกติ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้			
5.	มีท่าทางที่ยอมรับประนีประนอม			

ข้อคิดเห็นจากการสังเกตพฤติกรรมทั้ง 2 บทบาทสมมติ สมาชิก
คิดว่าพฤติกรรมใดที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม
กล้าแสดงออกหรือพฤติกรรมก้าวร้าว.....

สมาชิกคิดว่าพฤติกรรมใดระหว่างพฤติกรรมก้าวร้าว และพฤติกรรม
กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่สมควรจะนำมาใช้เพื่อปรับพฤติกรรม
ของตนเองในชีวิตประจำวัน.....

กิจกรรม คารมเป็นต่อ

จุดประสงค์

1. ฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ทั้งท่าทางและถ้อยคำ
2. ยอมรับผู้อื่น และแสดงความยินดีต่อผู้อื่นได้
3. วิเคราะห์ปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขปัญหาจากการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมได้

สาระสำคัญ

การใช้คำพูดที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ หลีกเลี่ยงการกล่าวโทษ ตำหนิติเตียน เยาะเย้ย ประชดประชัน รู้จักยอมรับ และชื่นชมผู้อื่นหลายประการ จะช่วยให้ลดความขัดแย้ง รักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้ได้ มีมิตรมากกว่าศัตรู การงานประสบความสำเร็จ และรักษาอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกให้เป็นปกติ ไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เมื่อพบปัญหาที่เกิดขึ้นจากการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมก็หาวิธีการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนใช้หลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ด้านปิยวาจา เป็นการกล่าวคำสุภาพไพเราะอ่อนหวาน ก่อให้เกิดไมตรี ความรักใคร่และพรหมวิหาร 4 ด้านมูทิตา เป็นการแสดงความยินดีเพื่อผู้อื่นมีความสุขและความเจริญ

วิธีดำเนินการ

ชั้นนำ

1. ตัวแทนสมาชิก แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วให้เพื่อนสมาชิกสังเกตวิเคราะห์ปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้น และบอกว่าชอบการแสดงบทบาทสมมติชุดใด การแสดงในแต่ละชุดเลือกวิธีใดในการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม เพราะเหตุใด อธิบายให้เหตุผล

ชั้นฝึก

1. แบ่งกลุ่มสมาชิก กลุ่มละ 5 คน
2. แจกใบงานให้สมาชิกทุกคนปฏิบัติ
3. นำเสนอผลงานของตนต่อกลุ่ม

ชั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนี้ตามสาระสำคัญ

สื่อ/อุปกรณ์

1. สถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ
2. ใบงาน “คารมเป็นต่อ 1, 2”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการแสดงที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของสมาชิก
2. สังเกตจากการทำงานของกลุ่มของสมาชิก
3. ตรวจสอบจากผลงานในใบงานเกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการแก้ปัญหาที่เกิดจากการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมของสมาชิก
4. สังเกตจากการอภิปรายสรุปเกี่ยวกับข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรมของสมาชิก



สถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ

สถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ 1

เรื่อง ไม่ได้ตั้งใจให้โกรธ

พิชาและกรองกาญจน์ เป็นเพื่อนร่วมชั้นกันตั้งแต่เด็ก วันหนึ่งพิชากำลังเขียนบทความอย่างตั้งใจและใช้ความคิด กรองกาญจน์ไม่เข้าใจวิชาคณิตศาสตร์จึงเข้าไปซักถาม เพราะพิชาเป็นคนเก่ง ขณะที่พิชาไม่อยากอธิบาย และไม่ยากให้ความช่วยเหลือใดๆ ทั้งสิ้น เพราะต้องการเขียนบทความให้เสร็จและทันส่งตามกำหนด กรองกาญจน์ก็พยายามพูดและซักถามตลอดเวลา จนเป็นที่รำคาญใจของพิชามาก เมื่อรู้ว่ากรองกาญจน์เพื่อนรักค่อนข้างโกรธไม่พูดจาซักถามเหมือนแต่ก่อนและแยกตัวตามลำพัง พิชามีวิธีการใดที่จะรักษาความเป็นเพื่อนของเธอไว้ให้เหมือนเดิม

สถานการณ์แสดงบทบาทสมมติ 2

เรื่อง มันเป็นเรื่องอุบัติเหตุ

อนุสรณ์ ขวน ทศนัย สมพงษ์ ขณะที่กำลังเล่นตะกร้อกันอยู่ ทศนัยแกล้งสมพงษ์โดยขว้างตะกร้อโดนหลังของสมพงษ์แล้ววิ่งหนี สมพงษ์นึกสนุก ถือลูกตะกร้อวิ่งไล่ตามขว้างปาได้ตอບคืบบ้าง บังเอิญพลาดไปโดนกระชกแตก ครูจึงเรียกทั้ง 3 คนมาสอบถาม อนุสรณ์ไม่ยอมรับเพราะไม่ได้ทำ สมพงษ์ไม่ยอมรับเพราะทศนัยเป็นคนเริ่มแกล้งก่อน ทศนัยก็ไม่ยอมรับ อ้างว่าอนุสรณ์ชวนเล่น และทั้ง 3 คนจะใช้วิธีการใดแก้ไขปัญหาก่ตนเองได้และยอมรับต่อความผิดที่ตนก่อไว้อย่างเหมาะสม

สถานการณ์สมมติ

ใบงาน

“คารมเป็นต่อ 1”

คำชี้แจง

1. สมาชิกเขียนบทสนทนาของตัวเองละครตามสถานการณ์ที่กำหนด
2. นำเสนอผลงานของตนต่อกลุ่ม และให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาถึงถ้อยคำ ภาษาว่ามีความเหมาะสม หรือควรปรับปรุงหรือไม่ ถ้าควรปรับปรุง ให้กลุ่มช่วยกันแก้ไขถ้อยคำ ภาษาให้เหมาะสม

สถานการณ์

ทรงชัยดีใจที่ได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนเข้าแข่งขันทักษะการพูด ทรงชัยได้คุยยอดเพื่อน ๆ ว่าต้องได้รับรางวัลแน่นอน ผลการแข่งขันปรากฏว่า เขาไม่ได้รับรางวัลใดๆ เลย เขารู้สึกเสียใจ และไม่อยากตอบคำถามของเพื่อน ๆ ทรงชัยจะมีวิธีการบอกเพื่อนอย่างไร เมื่อเหตุการณ์ที่ตนเองคิดไม่ได้เป็นไปตามที่คาดหวัง และเพื่อนควรจะปลอบใจเขาอย่างไรไม่ให้เขารู้สึกเสียใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ตัวละคร	บทสนทนา	เหมาะสม	ควรปรับปรุง	ถ้อยคำ ภาษาที่เหมาะสม
เพื่อน				
ทรงชัย				
เพื่อน				
ทรงชัย				
เพื่อน				
ทรงชัย				

ใบงาน “การเป็นต่อ 2”

คำชี้แจง

1. สมาชิกเขียนบทสนทนาของตัวละครตามสถานการณ์ที่กำหนด
2. นำเสนอผลงานของตนต่อกลุ่ม และให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาถึงถ้อยคำ ภาษาว่ามีความเหมาะสม หรือควรปรับปรุงหรือไม่ ถ้าควรปรับปรุง ให้กลุ่มช่วยกันแก้ไขถ้อยคำ ภาษาให้เหมาะสม

สถานการณ์

รัชนี้ เป็นสมาชิกของกลุ่มทำงานเรียบร้อย ถูกต้องตามขั้นตอนที่ผู้ดำเนินการกำหนด ขณะที่สุนิษามักจะโดนดุเกี่ยวกับการทำงานไม่เรียบร้อย ไม่ตรงตามคำสั่งเป็นประจำ บางครั้งก็โดนเปรียบเทียบกับรัชนี้ ทำให้สุนิษาไม่พอใจและไม่ชอบรัชนี้ ครูจึงบอกให้สุนิษาไปขอคู่มืออย่างการทำงานจากรัชนี้และให้รัชนี้อธิบายงานที่ครูสั่งให้ทำ รัชนี้จะมีวิธีการใดที่จะบอกให้สุนิษายอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและเธอจะมีวิธีการใดที่จะให้กำลังใจและข้อเสนอแนะแก่เพื่อนอย่างละมุนละม่อม

ตัวละคร	บทสนทนา	เหมาะสม	ควรปรับปรุง	ถ้อยคำ ภาษาที่เหมาะสม
สุนิษา				
รัชนี้				
สุนิษา				
รัชนี้				
สุนิษา				
รัชนี้				

กิจกรรม หัตถลีลา (Hand Dancing)

จุดประสงค์

1. ฝึกการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ มุมมองของตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงและแสดงให้ผู้อื่นรับรู้ได้
2. นำหลักสัปปริสธรรมด้านการรู้จักบุคคลมาใช้เป็นหลักในการเรียนรู้ความรู้สึกนึกคิด มุมมองของตนเองและผู้อื่นได้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้ดำเนินการชวนสนทนาในการอยู่ร่วมกันในสังคม เรามีโอกาสเป็นทั้งผู้นำและผู้ตาม บางครั้งเราอาจชักชวนให้ผู้อื่นทำตามเรา และบางครั้งเราอาจต้องทำตามผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยยึดหลักว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน เพื่อเป็นพื้นฐานในการเข้าใจผู้อื่น
2. ผู้ดำเนินการให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกนี้ โดยผ่านกิจกรรมหัตถลีลา

ขั้นฝึก

1. สมาชิกจับคู่ นั่งหันหน้าเข้าหากัน
2. สมาชิกปฏิบัติตามคำสั่งของผู้ดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 สมาชิกแต่ละคู่ยกมือให้ฝ่ามือเกือบประกบกับคู่ของตน โดยฝ่ามือห่างกัน 1 นิ้ว

2.2 ให้สมาชิกคนที่ 1 ในแต่ละคู่เป็นผู้นำ โดยให้สมาชิกคนที่ 2 ปฏิบัติตามคนที่ 1

คำสั่งมีดังนี้

1. เคลื่อนมือซ้ายไปข้างๆ ซ้ายๆ เคลื่อนไปข้างบน ลงข้างล่างวนไปมา แล้วค่อยเร็วขึ้น

2. เคลื่อนมือขวา ทำเช่นเดียวกันกับข้อ 1

3. เคลื่อนทั้ง 2 มืออิสระ โดยรักษาระยะห่างระหว่างฝ่ามือ 1 นิ้วเสมอ

4. มือทั้ง 2 ประกบกัน เคลื่อนที่อิสระ

(ต่อไปให้คนที่ 2 เป็นผู้นำบ้าง ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1 จากข้อ 1-4)

ขั้นสรุป

สัมภาษณ์ความรู้สึกของสมาชิก 2-3 คู่ ดังนี้

1. ระหว่างเป็นผู้นำกับผู้ตาม สมาชิกชอบบทบาทไหนมากกว่ากัน เพราะอะไร

2. การที่เป็นผู้นำรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

3. การที่เป็นผู้ตามรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด

4. จากกิจกรรมนี้ สมาชิกคิดว่าการประกบมือ หมายความว่าอย่างไร

5. อภิปราย ชักถาม ถึงข้อคิดที่สมาชิกได้รับจากกิจกรรมนี้

6. สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปโดยอาศัยแนวทางต่อไปนี้ การที่มีของทั้งสองคนประกบกันโดยไม่มีช่องว่าง การ

ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ก็เป็นไปด้วยความราบรื่นและมีความสุข โดยยึดหลักการสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันดังนี้

การสร้าง ความเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นการที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจในพฤติกรรม ทักษะ และความต้องการของบุคคลอื่นๆ เพื่อให้เกิดการให้อภัยกัน รู้จักปรับตัว รู้จักยืดหยุ่นในการปฏิบัติต่อกัน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันและทำงานไปด้วยกันได้อย่างราบรื่น



สิ่งที่ต้องศึกษาและเรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่น

ความต้องการ (ทางกายและใจ)

ความคาดหวัง

สิ่งที่เขาชอบไม่ชอบ

ความรู้ความสามารถ

ความสนใจความถนัด

อารมณ์ ความรู้สึก

จุดเด่น จุดอ่อน

ธรรมชาติของคนต่างๆ ไป

คนเรามีความแตกต่างกันไม่เหมือนกันในหลายอย่างหลายด้าน

คนเรามีความรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลสำคัญ

สนใจตนเองมากกว่าผู้อื่น
ต้องการความอิสระ ไม่ชอบการบังคับ ควบคุม
มีความอยากรู้อยากเห็น
มีความอัจฉริยภาพ

สิ่งที่ขัดขวางในการทำงานกับผู้อื่น

การไม่ปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น สนใจแต่ตัวเอง
วางตัวเหนือกว่า เด่นกว่าผู้อื่น
เห็นประโยชน์ส่วนตนเหนือส่วนรวม เอาเปรียบผู้อื่น
ความคิดเห็นและการกระทำของตนเองถูกเสมอ ไม่ยอมฟัง
ความคิดเห็นของผู้อื่น

เราจะเข้ากับผู้อื่นได้อย่างไร

ต้องเข้าใจว่าคนส่วนมากมีความดีและเลวอย่างละเท่ากัน
เราต้องฟังผู้อื่นเราอยู่คนเดียวไม่ได้
พยายามทำความเข้าใจผู้อื่นว่ามีเหตุผลอะไร ทำไมเขาจึงแสดงออก
เช่นนั้น
เราต้องเป็นฝ่ายเริ่มทำความเข้าใจผู้อื่นก่อน
อย่าหวังแต่จะให้ผู้อื่นเป็นผู้เข้าใจเราก่อน

นอกจากนี้ควรยึดหลักสัปปริยธรรม ด้านการรู้จักบุคคลเป็นหลัก
ปฏิบัติในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด มุมมองของตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติ
ต่อกันอย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สื่อ/อุปกรณ์

–

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม และตอบคำถามของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

ผู้ดำเนินกิจกรรม อาจสละิตโดยให้อาสาสมัครสมาชิก 1 คู่ มาแสดงให้สมาชิกดูก่อนที่จะให้ทำพร้อมกันก็ได้



กิจกรรม การขจัดความขัดแย้ง

จุดประสงค์

1. บอกสาเหตุของการเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้
2. บอกผลดีและผลเสียที่เกิดจากความขัดแย้งกับผู้อื่นได้
3. บอกวิธีการขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้ด้วยสันติวิธี
4. ตั้งตนไว้ชอบตามหลักธรรมอัตตสัมมาปณิธิได้

สาระสำคัญ

ความขัดแย้งเป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นได้ หากบุคคลเกิดความรู้สึก ความคิดเห็น ค่านิยมที่ไม่สอดคล้องต้องกัน และมีแนวโน้มก่อให้เกิด ความรู้สึกนึกคิดไม่ติดต่อกัน อาจถึงขั้นทำร้ายกัน แต่ถ้ารู้สึก หาทางขจัด ซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีได้ ความขัดแย้ง การทำร้ายกันก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงควรรหาทางขจัดความขัดแย้งด้วยสันติวิธี แต่บางครั้งความ ขัดแย้งก็นำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาตน พัฒนางานให้ดีขึ้นได้เช่นกัน ทั้งนี้ เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข บุคคลควรตั้งตนไว้ชอบตามหลักธรรมอัตต สัมมาปณิธิคือ ตั้งส่วนกายถูก ตั้งวาจาถูก และตั้งใจถูก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

สนทนากับสมาชิกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ของบ้านเมือง ครอบคลุมในชีวิตประจำวันว่ามีใครบ้างเคยพบกับเหตุการณ์ของบุคคลที่แสดงความรู้สึก อารมณ์ไม่ดีต่อกัน ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันนั้น มีสาเหตุมาจากอะไร ก่อให้เกิดผลอย่างไร

ขั้นฝึก

1. ผู้ดำเนินการแจกใบงาน “การจัดความขัดแย้ง” ให้สมาชิกแต่ละคนตอบ

2. สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 3 คน เล่าปัญหาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจจนเกิดอารมณ์เสีย หรือรู้สึกไม่พอใจ หรือขัดแย้งกับผู้อื่น ขณะที่เพื่อนคนหนึ่งเล่าให้สมาชิกคนอื่น ๆ ตั้งใจฟังและพยายามคิดว่าเราเป็นตัวของตัวเองจะช่วยเพื่อนแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งกับผู้อื่นได้อย่างไร และอย่ารีบด่วนแสดงความคิดเห็นขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดหรือแสดงความคิดเห็นอยู่

3. ต่อจากนั้นถามความรู้สึกและสิ่งที่ได้รับของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการช่วยกันอภิปรายสรุปประสบการณ์ ข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้ตามแนวทางในใบความรู้

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “การจัดกับความขัดแย้ง”
2. ใบความรู้ “12 ยุทธวิธีในการจัดความขัดแย้ง”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนทนาถึงสาเหตุ ผลดี ผลเสียของการขัดแย้งกับผู้อื่นของสมาชิก
2. คำตอบในใบงานเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหความขัดแย้งกับผู้อื่นของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายกลุ่มในการช่วยกันแก้ไขปัญหความขัดแย้งกับผู้อื่นที่เกิดขึ้นของสมาชิก
4. ผลงานการอภิปรายสรุปประสบการณ์ ข้อคิด และประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

ใบงาน

“การจัดความขัดแย้ง”

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับสมาชิก

1. สมาชิกมีปัญหา 1 ปัญหา ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกคับข้องใจ
จนเกิดอารมณ์เสีย หรือรู้สึกไม่พอใจหรือขัดแย้งกับผู้อื่น.....

.....

.....

.....

2. สมาชิกระบุว่ากำลังดำเนินการแก้ไขอย่างไร หรือได้แก้ไขมา
แล้วอย่างไร (ถ้าแก้ไขไม่ได้จงบอกความจริงและให้เหตุผล).....

.....

.....

.....

3. สมาชิกต้องการให้อะไรเกิดขึ้นบ้างก่อนหน้าที่จะแสดงอารมณ์
เสียหรือความรู้สึกไม่พอใจหรือขัดแย้งกับผู้อื่น.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

12 ยุทธวิธีในการจัดการความขัดแย้ง

1. เมื่อมีเรื่องระหองระแหง ขอให้พูดจากันให้รู้เรื่อง อย่าละเลย หากเห็นฝ่ายหนึ่งกำลังไม่สบายใจ ขอให้รอไว้ระยะหนึ่ง
2. เมื่อต่างฝ่ายต่างใจเย็นแล้ว เริ่มพูดกันเสียเลย พูดอย่างเป็นกันเอง ในอิริยาบถที่สบายใจ อย่าชิงชังเอาจริงเอาจัง
3. ก่อนที่จะดำเนิน ควรยกย่องชมเชยก่อน
4. ระบุความขัดแย้งให้ตรงจุด อย่าเพิ่งไปตัดสินว่าถูกผิด หรือวิจารณ์
5. เมื่อฝ่ายตรงข้ามใช้ถ้อยคำรุนแรง ขอให้ใช้ความอดทน และรอให้อีกฝ่ายใจเย็นแล้วจึงชี้ช่องความผิดพลาดและทางแก้ไข
6. อย่าดำเนิน คำ เยาะเย้ย และกระทบกระเทียบผู้อื่นให้เสียหาย หากจะดำเนินขอให้ไปไปด้วยความสร้างสรรค์ อย่าใช้การดำเนินเป็นการแก้แค้นและลงโทษซึ่งกันและกัน
7. เมื่อทำผิด ขอให้ตรวจสอบสาเหตุแห่งการทำผิดและหาทางแก้ไข
8. เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ต้องพยายามมองส่วนที่ดีและค้นพบส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความผิดพลาดนั้น ๆ
9. หากจำเป็นต้องดักเตือนหรือแก้ไขพฤติกรรมของคนที่เราจักควรทำอย่างรวดเร็ว รวบรัดและหากมีโอกาสอยู่ตามลำพัง ควรทำความเข้าใจให้ได้
10. ก่อนที่จะร่ำลากันไปขอให้ต่างฝ่ายได้พูดในสิ่งที่คับข้องใจ เพื่อจะได้ทราบมูลเหตุของปัญหา และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

11. การใกล้ชิดเพื่อให้คน 2 คนมีความรู้สึกที่ดีต่อกันด้วยการเผชิญหน้า พยายามฟังให้มาก เพื่อให้เขาได้ระบายความรู้สึกอัดอั้น อารมณ์ที่ร้อนจะดีขึ้น

12. เมื่อใช้ยุทธวิธีทุกอย่างเพื่อจัดความขัดแย้งแล้ว พยายามติดตามพฤติกรรมของคน ๆ นั้น ว่าเปลี่ยนไปในทางดีมากน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ ควรน้อมนำหลักธรรมมัตตสัมมปณิธิ คือ การเป็นผู้ตั้งกายอยู่ในระเบียบ ทำกิริยาอาการให้สมภูมิรู้ ฐานะของตนตั้งวาจาให้อยู่ในระเบียบของวาจา พูดจริง พูดไพเราะ พูดให้เกิดความสามัคคี ไม่พูดย่ำโมโห ไม่พูดให้ทะเลาะกัน เกิดความรักใคร่ คนตั้งวาจาอยู่ในระเบียบของวาจา ชื่อว่าตั้งวาจาถูก ไม่ทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน อีกทั้งตั้งใจอยู่ในระเบียบของใจ ควรวางระเบียบของใจอย่างมีสติ ให้สติคลุมใจ ขยันนั่งสมาธิ เจริญภาวนาจนมีอำนาจกล้าแข็งเหนือใจ สามารถบังคับตนเองได้ อันชื่อว่าตั้งใจถูก

กิจกรรม ใครเอาไป

วัตถุประสงค์

1. รู้วิธีการจัดการกับความขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม
2. บอกข้อดีและข้อเสียของความขัดแย้งได้
3. ใช้หลักพุทธศาสนสุภาษิต เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ลดปัญหาของความขัดแย้งได้

สาระสำคัญ

ความขัดแย้งเป็นจุดเริ่มของการเสียสมดุลทางจิตใจ บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้จะก่อให้เกิดความเครียด หงุดหงิดและเกิดอาการทางจิตประสาทได้ บุคคลที่มีการจัดการกับความขัดแย้งได้เหมาะสมจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยอาศัยพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการทักทายและสุ่มถามสมาชิกว่าเคยพบเหตุการณ์หรือสถานการณ์ความขัดแย้งหรือไม่ ถ้าเคยพบแล้วมีความคิดเห็นอย่างไรกับความขัดแย้งนั้น

ขั้นฝึก

1. ผู้ดำเนินการคัดเลือกอาสาสมัครจากสมาชิกจำนวน 8-10 คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ โดยแจกบทบาทสมมติเรื่อง “ใครเอาไป” ให้ศึกษา
2. ผู้ดำเนินการแจกใบงาน “วิเคราะห์บทบาทสมมติให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วตอบคำถามตามที่กำหนดไว้ในใบงาน
3. ผู้ดำเนินการสุ่มสมาชิกรายงานคำตอบจากใบงาน

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปตามแนวทางต่อไปนี้
เมื่อบุคคลมีปัญหาความขัดแย้งกันก็จะเป็นจุดเริ่มของการเสียสมดุลทางจิตใจ บุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้จะก่อให้เกิดความเครียด อาจมีอาการโรคจิต โรคประสาท การที่จะลดความขัดแย้งกันจะต้องใช้หลักพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า โลโก ปตฺถํ ภูตํ ภูตํ เมตฺตา (เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก)

เมตตา ได้แก่ ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข เป็นความรักอย่างหนึ่งที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วยไมตรีจิต เมตตาต่อกัน ความอาฆาตพยาบาทกันย่อมไม่มี ความปองร้ายหมายผลาญกันย่อมไม่มี ความทุกข์ความเดือดร้อนหรือภัยอันตรายที่เกิดจากคนก็เป็นอันไม่มีไปด้วย จะมีแต่ความสุขความสดชื่นร่มเย็นตลอดไป

สื่อ/อุปกรณ์

1. สถานการณ์บทบาทสมมติเรื่อง “ใครเอาไป”
2. ใบงาน “การวิเคราะห์บทบาทสมมติ”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายของสมาชิกในประเด็นการขัดแย้ง
2. พิจารณาจากคำตอบในใบงาน “เรื่องการวิเคราะห์บทบาทสมมติ” เกี่ยวกับแนวทางแก้ไขความขัดแย้งในชีวิตของสมาชิก
3. ผลจากการอภิปรายสรุปความสำคัญและแนวทางการแก้ปัญหาการขัดแย้งของสมาชิก



สถานการณ์บทบาทสมมติ

“เรื่อง ใครเอาไป”

มาลีเอาหนังสือวางไว้บนโต๊ะของปริชาก่อนเข้าห้องน้ำ สมใจนั่งอ่านหนังสือที่โต๊ะของปริชา มาลีจึงมาถามสมใจว่าเอาหนังสือของเธอไปหรือไม่ สมใจปฏิเสธว่าพอมาลีเข้าห้องน้ำเธอก็เดินมาหาปริชา แต่มาลียืนยันว่าหนังสือเธอที่วางไว้บนโต๊ะปริชาก่อนเข้าห้องน้ำหายไป มาลีถามเพื่อน ๆ แล้ว เพื่อน ๆ บอกว่าไม่มีใครมาที่โต๊ะปริชาเลย นอกจากสมใจ ดังนั้น มาลีจึงกล่าวหาว่าสมใจเป็นคนขโมยหนังสือของเธอไป สมใจจึงโกรธและทะเลาะกันอย่างรุนแรง เมื่อครูเข้ามาซักถามเหตุการณ์แล้วค้นหาหนังสืออีกครั้ง พบว่าหนังสือหล่นอยู่ใต้โต๊ะ ครูจึงให้มาลีขอโทษสมใจ แต่มาลีไม่ขอโทษ เพราะโกรธที่สมใจเป็นคนทำหนังสือตกแล้วไม่เก็บให้ ครูสอนว่าการอยู่ร่วมกันในสังคมควรมีความรักความเมตตาต่อกัน เมื่อมีการกระทำผิดก็ต้องให้อภัยกันและกันเป็นการลดความขัดแย้ง ถ้าหากคนในสังคมไม่มีความขัดแย้งกันสังคมก็จะสงบสุข เมื่อครูพูดจบ มาลีคิดได้จึงขออนุญาตไปขอโทษสมใจ แล้วทั้งคู่ก็เป็นเพื่อนที่ดีกันต่อไป

ใบงาน

“การวิเคราะห์บทบาทสมมติ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์บทบาทสมมติของตัวละครแล้วแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์สมมติตามหัวข้อต่อไปนี้

1. จากบทบาทสมมติสมาชิกคิดว่าความขัดแย้งเกิดจากสาเหตุใด

2. สมาชิกคิดว่าจะแก้ไขความขัดแย้งจากสถานการณ์ บทบาทสมมติ ได้อย่างไร

3. ให้สมาชิกเขียนประสบการณ์ความขัดแย้งในชีวิตและมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

กิจกรรม บริหารเสน่ห์

จุดประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นได้
2. แสดงบทบาท หน้าที่ ของตนเองตามความเหมาะสมกับผู้อื่นได้
3. นำคุณธรรมด้านสังคหวัตถุ 4 มาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและเกิดดุลยภาพ บุคคลต้องรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นช่วยให้มีแนวคิดในการบริหารหรือจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่สังคมยอมรับอย่างมีเป้าหมายที่ดี โดยยึดหลักคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้คือ สังคหวัตถุ 4

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการสนทนากับสมาชิกถึงความสำคัญของการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่นว่ามีความจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างไร

ขั้นฝึก

1. แบ่งสมาชิกออกกลุ่มละ 5-6 คน
2. แจกใบงานที่ 1-4 “บริหารเสน่ห์” ให้กลุ่มละ 1 ชุด โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้กลุ่มละ 1 ใบงาน ซึ่งบางกลุ่มอาจได้ใบงานที่ซ้ำกัน แล้วพิจารณาภาพและสถานการณ์ที่กำหนดตามใบงานนั้นๆ
3. คัดเลือกตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน เสนอแนวความคิดว่าจากใบงานที่ทำนั้นเกิดคุณธรรมใดบ้าง

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการ ร่วมกันอภิปรายสรุป โดยอาศัยแนวทางต่อไปนี้ การมีสัมพันธภาพที่ดีบุคคลจะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองในอนาคตอย่างไร ในการอยู่ร่วมกันในสังคมนั้นต้องมีคุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. ทาน หมายถึง คุณธรรมด้านการให้ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งกัน ช่วยเหลือกันด้วยเงินสิ่งของและความรู้
2. ปิยวาจา หมายถึง คุณธรรมด้านการพูด การกล่าวคำสุภาพ การชี้แจงแนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ พูดแสดงความเห็นใจ ให้กำลังใจ และการพูดให้เกิดความเข้าใจดีต่อกัน
3. อัตถจริยา หมายถึง คุณธรรมด้านการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น การช่วยเหลือด้วยแรงกายและปัญญา ในระดับบุคคลและกลุ่ม
4. สมานัตตา หมายถึง คุณธรรมด้านการเป็นผู้ไม่ถือตัว การปฏิบัติตนสม่ำเสมอต่อผู้อื่น และไม่เอาเปรียบผู้อื่น

สื่อ/อุปกรณ์

สื่อรูปภาพบุคคล/สถานการณ์ที่ดังนี้

1. ใบงานที่ 1 “การให้ทานสิ่งของแก่คนยากจน”
2. ใบงานที่ 2 “การพูดที่เห็นใจ ให้กำลังใจผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน”
3. ใบงานที่ 3 “การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยแรงกายและสติปัญญา”
4. ใบงานที่ 4 “การไม่เอาเปรียบผู้อื่น”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในกลุ่มของสมาชิก
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. สังเกตจากการอภิปรายของสมาชิก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ทันสมัยจากข่าวหนังสือพิมพ์เป็นกรณีศึกษา เพื่อให้สมาชิกรู้จักพิจารณาคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
2. ควรนำเหตุการณ์ใหม่ๆ ที่เป็นปัญหาด้านการปรับตัวและภาพบุคคลที่วัยรุ่นรู้จัก เพื่อเร้าและกระตุ้นความสนใจ

ใบงานที่ 1 “บริหารเสน่ห์”

เรื่อง การให้ทานสิ่งของแก่คนยากจน

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณารูปภาพจากใบงานแล้วใช้คำพูดที่เหมาะสม ดำเนินการแก้ไขสถานการณ์นั้นให้เกิดผลดีที่สุด



รูปการให้ทานสิ่งของแก่คนยากจน

สรุปความคิดเห็นที่เป็นมติของกลุ่ม

1. สมาชิกมีความรู้ ความคิดเห็นอย่างไรต่อสถานการณ์ในภาพ

2. คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ได้จากใบงาน

3. สรุปการบริหารเสน่ห์ที่มีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธ์ต่อตนเอง
และผู้อื่นอย่างไร

ใบงานที่ 2

“บริหารเสน่ห์”

เรื่อง การพูดที่เห็นใจ ให้กำลังใจผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณารูปภาพจากใบงานแล้วใช้คำพูดที่เหมาะสม ดำเนินการแก้ไขสถานการณ์นั้นให้เกิดผลดีที่สุด



รูปการพูดที่เห็นใจให้กำลังใจผู้อื่นที่กำลังเดือดร้อน

สรุปความคิดเห็นที่เป็นมติของกลุ่ม

1. สมาชิกมีความคิดเห็น/ความรู้สึกอย่างไรจากใบงาน

2. คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ได้จากใบงาน

3. สรุปการบริหารเล่นที่มีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธ์ต่อตนเอง
และผู้อื่นอย่างไร

ใบงานที่ 3
“บริหารเสน่ห์”
เรื่อง การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยร่างกายและสติปัญญา

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณารูปภาพจากใบงานแล้วใช้คำพูดที่เหมาะสม ดำเนินการแก้ไขสถานการณ์นั้นให้เกิดผลดีที่สุด



รูปการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยร่างกายและสติปัญญา

สรุปความคิดเห็นที่เป็นมติของกลุ่ม

1. สมาชิกมีความคิดเห็น/ความรู้สึกอย่างไรจากใบงาน

2. คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ได้จากใบงาน

3. สรุปการบริหารเล่นที่มีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธ์ต่อตนเอง
และผู้อื่นอย่างไร

ใบงานที่ 4
“บริหารเสน่ห์”
เรื่อง การไม่เอาเปรียบผู้อื่น

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

คำชี้แจง ให้สมาชิกในกลุ่มพิจารณารูปภาพจากใบงานแล้วใช้คำพูดที่เหมาะสม ดำเนินการแก้ไขสถานการณ์นั้นให้เกิดผลดีที่สุด



รูปการไม่เอาเปรียบผู้อื่น

สรุปความคิดเห็นที่เป็นมติของกลุ่ม

1. สมาชิกมีความคิดเห็น/ความรู้สึกอย่างไรจากใบงาน

2. คุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ได้จากใบงาน

3. สรุปการบริหารเล่นที่มีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธ์ต่อตนเอง
และผู้อื่นอย่างไร

กิจกรรม ผูกจิตสร้างมิตรภาพ

จุดประสงค์

1. สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยใช้คำพูด กิริยาท่าทางอารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด การกระทำที่เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ
2. นำทักษะที่ได้ใช้ในการทำงานร่วมกันและใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. นำหลักธรรมหมวดลัทธิปรัสนธรรมใช้ในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น คำพูด กิริยาท่าทาง การแสดงอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด สิ่งเหล่านี้ผู้กระทำควรพิจารณาถึงความเหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ การสร้างทักษะเหล่านี้สามารถฝึกฝนเพื่อนำไปใช้ในการทำงานและชีวิตประจำวัน โดยอาศัยหลักธรรมหมวดลัทธิปรัสนธรรม 7 ประการ คือ รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักบุคคล และรู้จักชุมชน

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้ดำเนินการถามสมาชิกว่าควรทำอย่างไรจึงจะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสบายใจ

ขั้นฝึก

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกตามความสมัครใจ กลุ่มละ 3-5 คน
2. แจกใบงานที่ 1-4 ให้สมาชิกแต่ละคน ในแต่ละกลุ่ม กลุ่มละ 1 ใบงาน ร่วมกันพิจารณา แสดงความเห็นตามคำสั่งในใบงานให้ได้คำตอบเป็นมติของกลุ่ม
3. ส่งตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน
4. แจกแบบประเมิน “เรื่อง การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น” ให้สมาชิกแต่ละคน เพื่อประเมินการมีสัมพันธภาพของตนเอง

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการช่วยกันสรุปสิ่งที่เป็นสาระประโยชน์ ข้อคิดจากการทำกิจกรรมตามแนวทางต่อไปนี้

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การรู้จักสังเกต กิริยาท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เพื่อที่จะปรับตัวเองให้แสดงออกได้สอดคล้อง เหมาะสมกับสถานการณ์ สิ่งแวดล้อม บุคคล เพื่อลดความขัดแย้ง ความคับข้องใจ เสริมสร้างกำลังใจ ให้ความรู้สึกที่ดี เอาใจเขามาใส่ใจเรา มองโลกในแง่ดีและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยนำหลักธรรมหมวด สัมปยุตธรรม 7 ประการคือ การรู้จักเหตุ การรู้จักผล การรู้จักตน การรู้จักกาล การรู้จักประมาณ การรู้จักบุคคล และการรู้จักชุมชน ใช้เป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “ผูกมิตร”
2. ใบงานที่ 2 “อีกนิดเดียว”
3. ใบงานที่ 3 “เสียตายจ้จ”
4. ใบงานที่ 4 “เพ็งนึกได้”
5. แบบประเมินตนเอง เรื่อง “การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม
2. สังเกตจากการรายงานของสมาชิก
3. พิจารณาจากคำตอบในใบงานสมาชิก



ใบงานที่ ๑

“ผูกมิตร”

คำชี้แจง สมาชิกแต่ละกลุ่ม อภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เป็นกันเอง

“ผูกมิตร”

นัตดาเป็นนักเรียนของโรงเรียนเพียงคนเดียวที่ได้รับคัดเลือกเข้าค่ายเนตรนารี ร่วมกับกลุ่มโรงเรียนอื่น นัตดาจึงได้พบเพื่อนมากมายจากต่างโรงเรียน นัตดาควรทำอย่างไร

สิ่งที่นัตดาควรทำ :

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 2

“อีกนิดเดียว”

คำชี้แจง สมาชิกแต่ละกลุ่ม อภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เป็นกันเอง

“อีกนิดเดียว”

เอกราชและदनัยเป็นสถาปนิกได้รับมอบหมายให้ดูแลงานออกแบบตกแต่งอาคาร ซึ่งกำลังจะสิ้นสุดสัญญาว่าจ้างอีก 2 สัปดาห์ ข้างหน้า แต่งานตกแต่งยังค้างอีก 2 ชั้น ต้องเร่งทำให้ครบก่อนหมดสัญญา ดนัยล้มป่วยกระทันหัน ต้องนอนพักรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เขามีความกังวล และเครียดมาก เพราะกลัวว่างานจะไม่สำเร็จ และรู้สึกไม่สบายใจที่เอกราชจะต้องทำงานหนักเพียงคนเดียว เมื่อเอกราชไปเยี่ยม ดนัยก็จะซักถามถึงงาน เอกราชควรทำอย่างไร

สิ่งที่เอกราชควรทำ :

ใบงานที่ 3 “เสียดายจัง”

คำชี้แจง สมาชิกแต่ละกลุ่ม อภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เป็นกันเอง

“เสียดายจัง”

รุ่งรัตน์ และเพ็ญภา เป็นเด็กเรียนเก่ง ทั้งสองคนสมัครสอบชิงทุนศึกษาต่อต่างประเทศและมีความคาดหวังมากที่ต้องได้ไปศึกษาและหาประสบการณ์ที่ต่างประเทศด้วยกัน ผลสอบปรากฏว่ารุ่งรัตน์สอบผ่านเพียงคนเดียว ทำให้เพ็ญภารู้สึกเสียใจ และรู้สึกตนเองแย่มาก ไม่ประสบความสำเร็จ ขณะที่รุ่งรัตน์รู้สึกดีใจมาก รุ่งรัตน์ควรทำอย่างไร

สิ่งที่รุ่งรัตน์ควรทำ :

ใบงานที่ 4

“เฟิ่งนิกได้”

คำชี้แจง สมาชิกแต่ละกลุ่ม อภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะทำอย่างไร เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เป็นกันเอง

“เฟิ่งนิกได้”

มาริษาและชนิดา เป็นนักศึกษา อยู่ห้องพักเดียวกัน แต่เรียนคนละคณะ ชนิดาออกไปทำธุระข้างนอก บังเอิญมีโทรศัพท์จากเพื่อนฝากข้อความ ว่า “ขอให้ชนิดา นำผลการทดลองการทำวิจัยมาส่งอาจารย์ด้วยน ก่อนเวลา 13.00 น. เพราะอาจารย์ต้องไปราชการอีก 3 วัน จึงจะกลับมา ถ้าไม่ส่งงานวิจัยที่ทำได้ต้องเริ่มทำใหม่” มาริษาเป็นคนรับฝากข้อความ ชนิดากลับมาห้องพัก เวลา 11.00 น. ด้วยความหงุดหงิดที่ได้เจอกับเหตุการณ์ขณะออกไปทำธุระข้างนอก จนมาริษารู้สึกได้ว่าเพื่อนของเธอมีอารมณ์ที่ไม่ดี และมาริษานึกขึ้นได้ว่ามีข้อความฝากถึงชนิดา เธอก็นำมาให้ เมื่อชนิดาได้รับก็หันมามองนาฬิกา ซึ่งขณะนี้เวลา 13.10 น. แล้ว ชนิดา ยังมีความรู้สึกที่แย่มาก เพราะงานวิจัยชิ้นนี้สำคัญมาก ถ้านำส่งไม่ทัน เธอต้องเริ่มทำใหม่ ซึ่งต้องใช้เวลานานประมาณ 1 เดือน มาริษา และชนิดาควรทำอย่างไร

สิ่งที่มาริษาและชนิดาควรทำ :

แบบประเมินตนเอง

เรื่องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำชี้แจง ให้สมาชิกอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะของตนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
1. ฉันชอบเข้าสังคมและอยากทำความรู้จักกับคนอื่น ๆ เสมอ				
2. ฉันให้ความสำคัญอย่างมากในการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ว่า จะพูดกับใครก็ตาม				
3. ฉันรู้ว่าเมื่อไรควรพูด เมื่อไรควรจะฟัง				
4. ฉันรู้จักชวนคนอื่นพูดคุยในเรื่องที่เขาสงสัย				
5. ฉันมักเป็นคนเริ่มต้นทักทายผู้อื่นก่อนเสมอ				
6. เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
7. ฉันสามารถทำให้เพื่อนยอมรับจุดอ่อนของเขาได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ				
8. ฉันยินดีรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ เพื่อปรับปรุงตนเองเสมอ				
9. นอกจากการฟังอย่างตั้งใจแล้ว บ่อยครั้งฉันสามารถเข้าใจความต้องการของผู้อื่นได้โดยการสังเกตสีหน้า กิริยา ท่าทาง				
10. ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				

คะแนน	4	=	จริงมาก
	3	=	ค่อนข้างจริง
	2	=	จริงบางครั้ง
	1	=	ไม่จริง

การแปลผล คะแนนมากกว่า 20 ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ
 คะแนน 20 และน้อยกว่า อยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง



กิจกรรม ผูกมิตรไมตรี

จุดประสงค์

1. รู้หลักการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
2. รู้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล
3. สร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม
4. นำหลักคุณธรรมด้านปียวาจาและมโนญวจามาใช้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้พัฒนาทักษะทางสังคมสร้างความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นอันจะทำให้บุคคลได้แก้ไขและพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ปรับตัวอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และจัดได้ว่าเป็นผู้มีคุณธรรมด้านปียวาจา เป็นคุณธรรมด้านการพูด ได้แก่การกล่าวคำสุภาพ การชี้แจง แนะนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ คำพูดที่แสดงความเห็นใจ ให้กำลังใจ และการพูดที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน และมโนญวจา ได้แก่ การพูดที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความพอใจและพูดด้วยความเที่ยงธรรมไม่ลำเอียง เพราะชอบ ชัง หลง กลัว (อคติ 4)

ชั้นนำ

ผู้ดำเนินการทักทายสมาชิกและซักถามว่ามีวิธีการสร้างความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นอย่างไร

ขั้นฝึก

1. ให้สมาชิกจับคู่กันตามความสมัครใจเพื่อจะได้สัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน
2. เมื่อจับคู่เพื่อนได้แล้ว ให้แต่ละคู่สัมภาษณ์ซึ่งกันและกันตามหัวข้อในใบงาน ใช้เวลา 5 นาที ให้ได้ข้อมูลซึ่งกันและกันมากที่สุด
3. ให้แต่ละคู่มารายงานครั้งละ 1 คู่ โดยผลัดกันเล่าเรื่องที่สัมภาษณ์
4. แจกใบความรู้ “การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล” ให้สมาชิกแต่ละคนศึกษา
5. แจกสถานการณ์ตามใบงานที่ 1-6 แล้วสมาชิกร่วมกันวิเคราะห์ว่าจะทำอย่างไรกับสถานการณ์นั้น เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีไว้ โดยให้แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน
6. ให้สมาชิกคัดเลือกตัวแทนนำเสนอความคิดที่เป็นมติกลุ่ม

ขั้นสรุป

สมาชิกและผู้ดำเนินการร่วมกันอภิปรายสรุปถึงความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นตามบทกลอนต่อไปนี้

ผูกสนิทชิดเชื้อนี้เหลือยาก ถึงเหล็กฟากผูกไว้ก็ไม่มั่น
จะผูกด้วยมนต์เสกเลขยันต์ ก็ไม่มั่นเหมือนผูกไว้ด้วยไมตรี

จะพูดจาปราศรัยกับใครนั้น อย่าตะคั่นตะคอกให้เคืองหู
ไม่ควรพูดก็อย่าพูดถึงมึงกู คนจะหลูล่วงลามไม่งามตา

“สุนทรภู่”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 “ผูกมิตรไมตรี”
2. ใบงานที่ 2 “มีสายสัมพันธ์”
3. ใบงานที่ 3 “ฉันโดยประชิด”
4. ใบงานที่ 4 “กำหนดท่าทีที่เปื้อนหน้า”
5. ใบงานที่ 5 “น้ำใจเหลือหลากมากมาย”
6. ใบงานที่ 6 “ละลายน้ำใจ”
7. ใบความรู้ “การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล”

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. สังเกตจากการสนใจซักถามข้อสงสัยของสมาชิก
3. สังเกตการแสดงข้อคิดเห็นและการร่วมอภิปรายเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นของสมาชิก
4. สังเกตจากการอภิปรายสรุปเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมด้านปียวาจาและมโนญวาจาของสมาชิก



ใบงานที่ ๑

“ผูกมิตรไมตรี”

คำชี้แจง ให้สมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อ.....
2. ที่อยู่.....
3. นิสัยส่วนตัว.....
4. สิ่งที่ชอบ.....
5. อาหารที่ชอบ.....
6. ดาราคนโปรด.....
7. ความใฝ่ฝันในชีวิต.....
8. สิ่งประทับใจ.....
9. คุณธรรมประจำใจ.....

ใบงานที่ 2

“มีสายสัมพันธ์”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าถ้าหากสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว จะทำอะไร เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีไว้

นพดลเป็นหัวหน้ากลุ่ม ซึ่งได้รับมอบหมายให้จัดทำป้ายนิเทศในงานนิทรรศการทางวิชาการของโรงเรียน ธรรมซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มคนหนึ่งที่มีความสามารถในการด้านศิลปะแต่ไม่ถูกกับนพดล

1. ถ้าสมาชิกเป็นนพดล สมาชิกจะมีวิธีการพูดและกระทำการอย่างไรที่จะทำให้ธรรมมาช่วยจัดทำป้ายนิเทศ

2. สมาชิกจะต้องใช้หลักคุณธรรมในด้านใดบ้าง

3. ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้

ใบงานที่ 3 “ฉันโดนประชด”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าถ้าหากสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว จะทำอะไร เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้ และจัดได้ว่าเป็น ผู้พูดที่ทำให้เกิดความรัก (ปิยวาจา) และเป็นผู้ที่พูดแล้ว ทำให้เกิดความพอใจ (มनुญวาจา)

สมาชิกถูกเพื่อนพูดจาประชดประชัน



ใบงานที่ 4 “กำหนดท่าทีเบื้องต้น”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าถ้าหากสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว
จะทำอย่างไร เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

เมื่อพูดคุยกับเพื่อนแล้วเพื่อนแสดงท่าทีรำคาญเบื้องต้น



ใบงานที่ 5 “น้ำใจเหลือหลากหลาย”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าถ้าหากสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว
จะอย่างไร เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

รู้สึกอึดอัดที่เพื่อนซื้อขนมหรือข้าวของให้บ่อยๆ



ใบงานที่ 6 “ละลายน้ำใจ”

คำชี้แจง ให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าถ้าหากสมาชิกอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว
จะทำอะไรเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีไว้

ชื่อชนมมาฝากเพื่อนแต่เพื่อนบอกว่าไม่ต้องการ



ใบความรู้ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน ให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

องค์ประกอบของการสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีดังต่อไปนี้

1. **การทักทาย** ควรทักทายคนอื่นก่อน เพื่อสร้างมิตรและผูกพัน ทำให้คนอื่นเห็นว่าตนมีความสำคัญ มีความเป็นกันเอง ให้ความช่วยเหลือ ทำให้เกิดความสะดวกในการทำงานและประสานสัมพันธ์ที่ดี

2. **การสื่อสาร** ควรใช้ภาษาที่ดีเหมาะสมกับวัย สถานภาพของตนเอง เพศ อายุ เชื้อชาติ ศาสนา มีอาการยิ้มแย้มด้วยสายตาจริงใจ ไม่เฉยเมย

3. **การให้** เป็นการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ แบ่งปัน การช่วยเหลือ สงเคราะห์ด้วยปัจจัยสี่ ทุนหรือทรัพย์สินของ ตลอดจนให้ความรู้ ความเข้าใจ และศิลปวิทยา ทั้งยังทำลายกิเลสคือความเห็นแก่ตัวลง

4. **การรับ** สิ่งของหรือน้ำใจที่เพื่อนมอบให้นั้น เป็นสิ่งที่ควร จะรับแม้ว่าจะมีค่าน้อยก็ตามควรแสดงความพอใจ ในไมตรีที่เขาให้

5. **การขอโทษ** เป็นคำพูดและท่าทางที่ควรกระทำให้เป็นนิสัย อย่างยิ่ง คนที่ทำผิดแล้วแสดงความเสียใจต่อการกระทำของตนเองนั้น ย่อมต้องได้รับอภัย และผ่อนหนักเป็นเบาลงได้

บรรณานุกรม

กวี ศรีเวตร. **วิธีวัดค่าบุคลิกภาพและเชาวน์ อารมณ์-EQ**. กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ทจำกัด, 2543.

เกษม สุภา. **แปรความโกรธให้เป็นพลัง**. กรุงเทพฯ : บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟ จำกัด, 2543.

การศาสนา, กรม. **วิธีการจัดจริยศึกษาและหัวข้อจริยธรรมสำหรับใช้อบรมสั่งสอนนักเรียนนักศึกษา (ฉบับทดลอง)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2521.

_____. **คู่มือสอนจริยศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ฉบับทดลอง)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2521.

_____. **คู่มือครูจริยศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2520.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2522.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2522.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2522.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

_____. **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

_____ . **คู่มือจริยศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.** กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์การศาสนา, 2523.

_____ . **คู่มืออบรมศีลธรรม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา,
2529.

ครองแผน ไชยอนสาร. **รู้จักตนเอง.** กรุงเทพฯ : ยูโรปาเพรส บริษัท จำกัด,
ม.ป.ป.

จารุวรรณ ศุภศิริ. **การเปรียบเทียบผลการฝึกพฤติกรรมการแสดงออก
ที่เหมาะสมและการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
เป็นรายบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญ
ความโกรธของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาล
บรมราชชนนีนคร จังหวัดตรัง.** ปรินญานินท์ กต.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2542. อัดสำเนา.
ช่อลัดดา ขวัญเมือง. **การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษา
คณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง.** พิษณุโลก :
สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม, 2542.

เทอดศักดิ์ เดชคง. **ความฉลาดทางอารมณ์.** กรุงเทพฯ : บริษัท
พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, 2542.

_____ . **ความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา.** กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์มติชน, 2542.

ธีระ ชัยยุทธอรรถยง. “กิจกรรมกลุ่มกับการจัดกิจกรรมแนะแนว,” **วารสาร
แนะแนว.** 24 (127) : 57-64 ; กุมภาพันธ์ – มีนาคม, 2533.

- _____. “พัฒนาการในช่วงต่างๆ ของชีวิตมีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคลอย่างไร,” **วารสารแนะแนว** 17 (83) : 32-56 ; ตุลาคม - พฤศจิกายน, 2525.
- _____. **ผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี** ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา. เขียว ชัยชาญ. “เหตุใดบุคคลจึงเปลี่ยนพฤติกรรม,” **วารสารแนะแนว** 16 (81):35-39 : มิถุนายน - กรกฎาคม, 2525.
- น่านมีบุ๊ค. **พัฒนาบุคลิกภาพเสริมสร้างเยาวชนปัญญา**. กรุงเทพฯ : บริษัทน่านมีบุ๊ค จำกัด, 2543.
- ปิ่น มุทุกันต์. **มงคลชีวิต ภาคที่ 3**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์คลังวิทยาพระนคร. 2502.
- เปโตร บัญชา ศรีประมง. **กิจกรรมเสริมสร้าง “มนุษย์สัมพันธ์”**. กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์, 2521.
- พลวัตร. **14 วิธีการปรับปรุงตนเองจงใจผู้อื่น**. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นไทรการพิมพ์ จำกัด, 2542.
- พุทธมณ ล. สำนักงาน. **ประมวลการสอนธรรมพุทธประวัติศีลธรรมศาสนพิธี**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ห.ส.น. การพิมพ์, 2536.
- วิจิตร อาวะกุล. **เทคนิคมนุษยสัมพันธ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ O.S. Printing House Co., Ltd., 2528.

วิชาการ, กรม. **คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนว 1 คาบ/สัปดาห์**
ชุดพัฒนาค่านิยมและเทคนิคในการปรับปรุงตนเอง โดย
อาศัยหลักสัปปุริสธรรมสำหรับมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ :
ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ, 2529. อัดสำเนา.

_____. **ผลการใช้คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลัก**
สัปปุริสธรรม ที่มีต่อคุณธรรมด้านสัปปุริสธรรมของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี.
กรุงเทพฯ : ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ, 2534.
อัดสำเนา.

_____. **“การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์” คู่มือการพัฒนาโรงเรียน**
เข้าสู่มาตรฐานการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,
2539.

_____. **“สุขภาพจิตและความมั่นคงทางอารมณ์” คู่มือการพัฒนา**
โรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว, 2539.

_____. **ยุทธศาสตร์ในการเรียนรู้.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว, 2540.

_____. **คู่มือการปฏิบัติงานสำคัญที่ใจ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
การศาสนา, 2542.

_____. **สมุดสีขาวคู่มือนักศึกษาสายอาชีพ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
การศาสนา, 2542.

- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. “เชาวน์อารมณ์ : ดัชนีวัดความสำเร็จของชีวิต,”
เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่อง EQ. (Emotional Intelligence)
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการสร้างความสำเร็จในชีวิต.
กรุงเทพฯ : สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2542. (อัดสำเนา)
- _____. **เชาวน์อารมณ์ (EQ) : ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จ
ของชีวิต.** กรุงเทพฯ : บริษัท เอ็กสเปอร์เน็ท จำกัด, 2542.
- วรรณ ประภา. **คู่มือปรับปรุงตนเอง ควบคุมอารมณ์.** กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์ไดนามิคเพรส, 2543.
- วรลักษณ์ กลัดแก้ว. **การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง ของเยาวชน
ชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดระยอง
โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ.** ปรินญานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2542. อัดสำเนา
- สุภาพจิต, กรม. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2544.
- Bar-On, Reuven, **EQ – i Bar On Emotional quotient Inventory :
User's Manual.** Toronto : Multi – Health System. Inc.,
1997.
- Cooper R.K. & Sawaf, A. **Executive EQ Intelligence in
Leadership and Organization.** New York : Grosset &
Putnum, 1997.

_____. **Executive EQ Emotional Intelligence in Business.** London : The Orion Publishing Group Ltd, 1998.

Goleman, daniel. **Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ.** New York : Bantam Book, 1995.

_____. **Working with emotional intelligence.** New York : Bantam Book, 1998.

Goleman, Daniel ; Neumber. "what make the leader?," **Haward Bussiness Review.** Volume : 76-93, Second : A, page : 93-104, 1998.



คณะผู้จัดทำ

คู่มือพัฒนาภูมิภาวะทางอารมณ์ และจริยธรรมของผู้เรียน
ระดับมัธยมศึกษา

ฉบับยกร่าง

ที่ปรึกษา

นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์

อธิบดีกรมวิชาการ

นายประสาท สอ้านวงศ์

รองอธิบดีกรมวิชาการ

ประธาน

นางมัลลิกา

นิตยาพร

ผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว

การศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ

เลขานุการ

นายธีระ

ชัยยุทธยรรยง

นักวิชาการศึกษา

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

กรมวิชาการ

คณะทำงานชุดที่ 2 (จัดทำต้นฉบับ)

นางจวีวรรณ	สุพรรณิโพธาราม	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
ผศ. อุมพร	วงษ์บุรณาวาทย์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
นางรัชณี	รัตนา	อาจารย์สถาบันราชภัฏยะลา จังหวัดยะลา
นางสาวอาภรณ์	มหาคำ	วิทยาลัยพัฒนชกการ บึงพระพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
นางสาวศิวพร	เรณูमार	โรงเรียนบางบัว (เพ่งตั้งตรงจิตวิทยาการ) กรุงเทพมหานคร
นางสาวสุวลักษณ์	สินทรัพย์	โรงเรียนบ้านมะค่า ต. มะค่า จังหวัดนครราชสีมา
นางชฎาภา	ประเสริฐทรง	ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ วิทยาเขตยศเส กรุงเทพมหานคร
นางสาวลักษณภรณ์	จิวอน	เทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
นางนาฏสุนันท์	กาดาสาย	โรงเรียนพะเยาประสาธน์วิทย์ จังหวัดพะเยา
นางโสมนัส	บุญให้	โรงเรียนหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์

นางสมใจ	เกียรติพินิจกุล	โรงเรียนบรรพตพิสัยพิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์
นางพวงพยอม	อุสาหะ	โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
นางวัฒนา	คล่องดี	หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 6 กรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี
นางอรุณี	ชาญด้วยกิจ	โรงเรียนสตรีวัดอัปสรสวรรค์ กรุงเทพมหานคร
นางรารามรณี	หงษ์ดีलगกุล	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร
นางเบญจมาศ	รอดภัย	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินทรเดชา กรุงเทพมหานคร
นางกัลยา	อยู่บ้านคลอง	วิทยาลัยเทคนิคพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
นางซอลัดดา	ขวัญเมือง	สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
นางพรทิพย์	โรจน์ณกุลวณิช	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เตรียมอุดมศึกษา พัฒนาการ จังหวัดสมุทรปราการ
นางสาวศิริรัตน์	ผุดผ่อง	วิทยาลัยพยาบาล พระราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

นายธีระ	ชัยยุทธยรรยง	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
นางสาวประนอม	มณีวงศ์	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
นางสาวศิริวรรณ	ชัยสุนทร	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

เริ่มปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับ (ฉบับทดลอง)

นางอรุณี	ชาญด้วยกิจ	โรงเรียนสตรีวัดอัมพรวรศักดิ์ กรุงเทพมหานคร
นางเบญจมาศ	รอดภัย	โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ บดินเดชา กรุงเทพมหานคร
นางกัลยา	สุขทรัพย์	โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี
นางสาววรพร	สกุลจิตรานนท์	โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี
นางสาวสิรินาถ	สนตัน	โรงเรียนท่าม่วงราษฎร์บำรุง จังหวัดกาญจนบุรี
นางสุนีย์	ประกาศุฒิสาร	โรงเรียนชะอำคุณหญิงเนื่องบุรี จังหวัดเพชรบุรี
นางเยาวนารถ	พัฒน์เสมา	โรงเรียนพรหมานุสรณ์ จังหวัดเพชรบุรี
นางภัทรวรรณ	สกุณา	โรงเรียนท่ายางวิทยา จังหวัดเพชรบุรี

นางสาวบุญทิพย์	สาตसान	โรงเรียนเขาย้อยวิทยา จังหวัดเพชรบุรี
นางสาวกนกวรรณ	อู่โนใจ	โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
นายวรวิทย์	ตงศิริ	วิทยาลัยเทคนิคสกลนคร จังหวัดสกลนคร
นายธีระ	ชัยยุทธยรรยง	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

บรรณาธิการ

นายธีระ	ชัยยุทธยรรยง	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
---------	--------------	------------------------------

ภาพปกและภาพประกอบ

นางนพมาศ	นิลจินดา	โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนีย์) กรุงเทพมหานคร
นายสุมิตร	ชูนะ	เจ้าหน้าที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร

พิมพ์ต้นฉบับ

นางลำพูน	เกิดปัญญา	กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
----------	-----------	------------------------------



