

หน่วยที่ 2

การพัฒนาคุณค่าในตนเอง

หน่วยที่ 2.1

รู้จักตนเอง-รู้จักผู้อื่น



แผนการจัดกิจกรรมที่ 31

“ใบหน้าปริศนา”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไรมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้นเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเองแล้วช่วยทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้และเข้าใจยอมรับผู้อื่นได้อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กิจกรรม การเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. แจกกระดาษ-ดินสอให้แก่สมาชิกแต่ละคน 2. ให้สมาชิกวาดรูปในหน้าตัวเองพร้อม เอกลักษณ์ที่เป็นจุดเด่นบนใบหน้าลงใน กระดาษที่กำหนดให้ 3. ให้รวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้วแจก สลับกัน 4. ให้สมาชิกที่ได้รับภาพตามหาเจ้าของภาพ 5. เมื่อหาเจ้าของภาพเจอให้ซักถามรายละเอียด ของเจ้าของภาพให้ได้มากที่สุด 6. ให้สมาชิกพูดคุยกันถึงวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ 7. ให้อาสาสมัคร 2-3 คน ออกมาพูดคุยเกี่ยวกับ วิธีค้นหาเจ้าของภาพ 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา - ยางลบ - ใบชี้แจง

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. จัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	8. แบ่งกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยกันถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ ตามใบกิจกรรม 1 9. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการพูดคุยของกลุ่ม 10. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 11. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อดี ข้อเสียของตนเองตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 1 - ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 2 - ดินสอ/ปากกา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. แจกกระดาษ ดินสอ ยางลบ ให้สมาชิกทุกคน
3. ให้สมาชิกวาดรูปหน้าตนเองพร้อมทั้งเน้นจุดเด่นบนใบหน้าที่จะทำให้เพื่อจำได้ ใช้เวลาคนละ 2 นาที
4. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษที่วาดเรียบร้อยแล้วแจกสลับคนกัน โดยไม่ให้ตรงกับเจ้าของภาพ
5. ให้สมาชิกที่รับภาพหาเจ้าของภาพโดยที่เจ้าของภาพไม่ต้องแสดงตัวให้รู้ว่าเป็นรูปของตนเองเพื่อให้สมาชิกพิจารณาเอง จนพบแล้วให้ซักถามรายละเอียด
6. ให้สมาชิกพูดคุยกันถึงวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ
7. ให้อาสาสมัคร 2-3 คน ออกมาพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการค้นหาเจ้าของภาพ
8. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันพูดคุยถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมนี้ตามใบกิจกรรม 1
9. ให้ตัวแทนกลุ่มออกรายงานผลการพูดคุย
10. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
11. ให้สมาชิกเขียนข้อดี ข้อเสียของตนเอง ด้านละ 3 ข้อ ตามใบกิจกรรม 2
12. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา/ยางลบ
3. ใบความรู้
4. ใบกิจกรรม 1,2

การประเมินผล :

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำข้อดี ข้อเสียที่สมาชิกแต่ละคนเขียนเก็บไว้ในเพิ่มส่วนตัว

ใบความรู้ 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 31 เรื่อง “ใบหน้าปริศนา”)**

ลักษณะของคนเราจะประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปร่างหน้าตาที่มองเห็นได้ และส่วนที่เป็นนิสัยใจคอของเรา การที่เราจะรู้จักผู้อื่นได้ดีนั้น ต้องเริ่มต้นจากการที่เรารู้จักตัวเราเองก่อน และพร้อมที่จะเปิดเผยให้ผู้อื่นได้รู้จักเรา ถ้าเราแสดงความจริงใจให้ผู้อื่นเห็น ผู้อื่นก็จะแสดงออกถึงความจริงใจต่อเรา

ใบกิจกรรม 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 31 เรื่อง “ใบหน้าปริศนา”)**

ประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมใบหน้าปริศนา (เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 31 เรื่อง “ใบหน้าปริศนา”)

ให้เขียนข้อดีข้อเสียของตนเอง ด้านละ 3 ข้อ (เวลา 5 นาที)

ข้อดี

1.

2.

3.

ข้อเสีย

1.

2.

3.

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 32

“ฉันคือใคร”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตัวเองต่อผู้อื่นมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไรมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้นเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเองแล้วย่อมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้ที่จะรู้จักและเข้าใจยอมรับผู้อื่นได้อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กิจกรรม การเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ให้สมาชิกเขียนชื่อ อายุ ชื่อเล่น และนิสัยของตัวเองลงในกระดาษที่แจกให้ 2. ติดกระดาษไว้ที่หน้าอกแล้วเดินไปหาเพื่อน เพื่อแนะนำตัวเองโดยให้ต่างฝ่ายต่างอ่านข้อมูลที่เขียนไว้โดยไม่ให้พูด	- กระดาษ A4 - ดินสอ/ปากกา - เทปขาว
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. ให้สมาชิกพูดคุยถึงความประทับใจที่ได้มีการแนะนำตัวต่อกัน 4. สุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่มนำเสนอและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนำเสนอเพิ่มเติม 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 6. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นตามใบกิจกรรม	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนชื่อ.....ชื่อเล่น.....นิสัย.....
3. ดัดกระดาษเขียนไว้ที่หน้าอกแล้วเดินไปหาเพื่อนเพื่อแนะนำตัวเองโดยให้ต่างฝ่ายต่างอ่านข้อความที่เขียนไว้โดยไม่ให้พูด
4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงความประทับใจที่ได้มีการแนะนำตัวต่อกัน
5. สุ่มตัวแทนมา 2-3 กลุ่มนำเสนอและให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติมใช้เวลา 5 นาที
6. ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมตามใบความรู้ ใช้เวลา 5 นาที
7. ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นตามใบกิจกรรม
8. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกาว
3. เทปขาว
4. ใบความรู้
5. ใบกิจกรรม

การประเมินผล :

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำผลงานที่เขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจเก็บไว้ในเพิ่มส่วนตัว

ใบความรู้**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 32 เรื่อง “ฉันคือใคร”)**

การที่เราและเพื่อน ๆ กล้าเปิดเผยตัวเองซึ่งกันและกัน ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจเพื่อนในแง่มุมต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ได้เข้าใจอุปนิสัยใจคอของเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของกันและกัน ทำให้เราสนิทสนมไว้วางใจ อบอุ่นใจกันและที่สำคัญคือ เราต่างก็เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

ใบกิจกรรม**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 32 เรื่อง “ฉันคือใคร”)**

เขียนถึงวิธีการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 33

“ตราประจำตัว”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ และพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง

สาระสำคัญ การรู้จักและเข้าใจตนเองจะมีประโยชน์ ช่วยให้เราสามารถเรียนรู้การเข้าใจผู้อื่นและความแตกต่างระหว่างบุคคลได้

กิจกรรม การเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 20 นาที	1. แจกใบกิจกรรมตราประจำตัว และคืนสอแก่สมาชิก 2. ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวข้องกับตนเองตามใบชี้แจงลงในใบกิจกรรม 1 3. ให้สมาชิกบรรยายตราประจำตัวของตนให้เพื่อนสมาชิกฟังทีละคน	- คืนสอ - ใบชี้แจง - ใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว)
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. แบ่งกลุ่มพูดคุยถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมตราประจำตัวตามใบกิจกรรม 2 5. ส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมาสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการพูดคุยในกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 7. ให้สมาชิกยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคลตามใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 2 - ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. แจกใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) แก่สมาชิกทุกคน
3. ให้สมาชิกเขียนข้อความที่เกี่ยวข้องกับตนเองในช่องต่าง ๆ ตามหมายเลขที่ระบุไว้ในใบกิจกรรมตราประจำตัวดังรายละเอียดตามใบชี้แจง
4. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาบรรยายตราประจำตัวของตนให้เพื่อน ๆ ได้รับฟังทีละคน
5. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 5-6 คน พุดคุยถึงประโยชน์ของกิจกรรมตราประจำตัวตามใบกิจกรรม 2
6. ให้สมาชิกส่งตัวแทนของกลุ่มมานำเสนอรายงานที่ได้จากการพุดคุยกันในกลุ่ม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมเชื่อมโยงความคิดเห็นของสมาชิกตามใบความรู้ใช้เวลา 5 นาที
8. ให้สมาชิกช่วยกันยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างระหว่างบุคคลตามใบกิจกรรม 3
9. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว), ใบกิจกรรม 2 และ 3
2. ดินสอ
3. ใบชี้แจง
4. ใบความรู้

การประเมินผล :

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

ให้สมาชิกนำตราประจำตัวของตนเองมาร่วมกันจัดบอร์ดและเก็บใส่แฟ้มส่วนตัว

ใบชี้แจง**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 33 เรื่อง “ตราประจำตัว”)**

คำแนะนำ : ให้สมาชิกเขียนข้อความเกี่ยวกับตนเอง ในประเด็นต่าง ๆ ที่กำหนดให้ลงในภาพตามช่องหมายเลขต่าง ๆ ลงในใบกิจกรรม 1 (ตราประจำตัว) ดังนี้

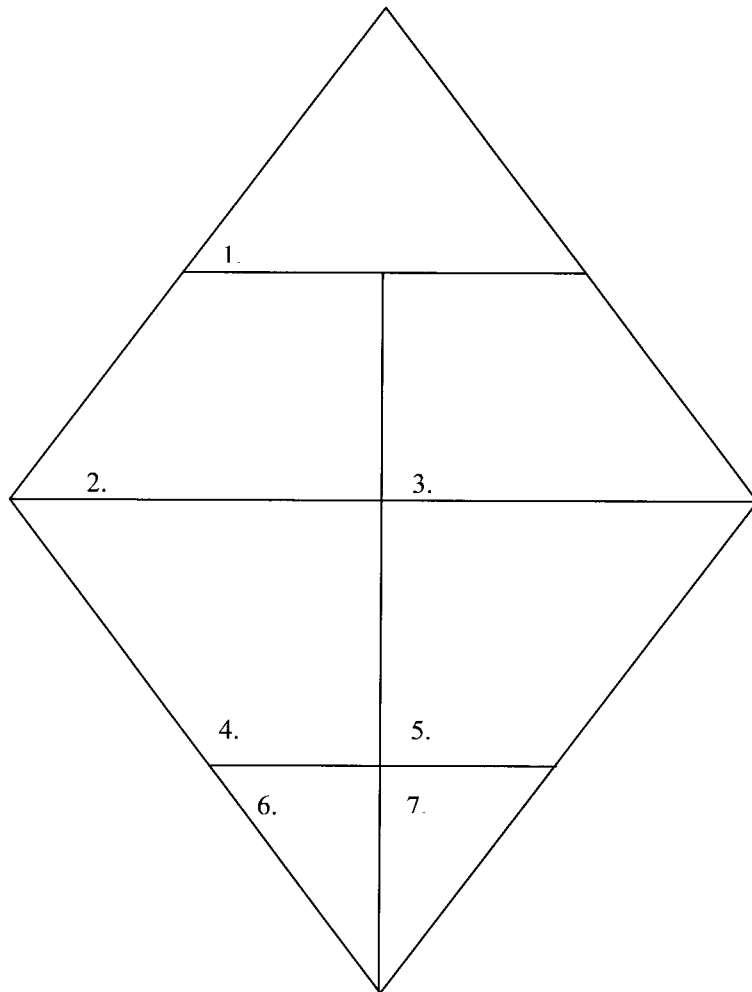
- ช่องที่ 1 คติประจำใจ
- ช่องที่ 2 ความสำเร็จที่ตนได้รับ
- ช่องที่ 3 การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเกิดความสุข
- ช่องที่ 4 ความผิดหวังของตนเอง
- ช่องที่ 5 เป้าหมายในชีวิต
- ช่องที่ 6 สิ่งที่ตนเองอยากแก้ไข
- ช่องที่ 7 สิ่งที่ยากให้ผู้อื่นพูดถึงตน

ใบความรู้**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 33 เรื่อง “ตราประจำตัว”)**

การที่เราเปิดเผยตัวเองมากเท่าไรก็จะยิ่งทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเองเข้าใจคนอื่นได้มากเท่านั้น เราจะพบว่าบางเรื่องที่คล้ายกันและก็มีอีกหลาย ๆ เรื่องที่แตกต่างกัน (ในด้านทัศนคติ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เองที่ผลักดันให้เรามีพฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างกัน เมื่อเราได้เข้าใจปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้เราเกิดการยอมรับตัวเองยอมรับและเข้าใจผู้อื่นพร้อมที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 33 เรื่อง “ตราประจำตัว”)



ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 33 เรื่อง “ตราประจำตัว”)

ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมตราประจำตัว (เวลา 5 นาที)

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

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 33 เรื่อง “ตราประจำตัว”)

ยกตัวอย่างความสามารถที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล (เวลา 5 นาที)

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

ชื่อ.....สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 34

“ละลายเซ็น”

จุดประสงค์การเรียนรู้

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ความเป็นมิตรให้เกิดขึ้นในกลุ่ม
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเพื่อนสมาชิกและเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างง่าย ๆ
- การปรับความคิดที่จะมองผู้อื่นในทางที่ดี เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดี และทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กลุ่มประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1 และดินสอ แก่สมาชิก 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกขอลายเซ็นเพื่อน สมาชิกในกลุ่มตามลักษณะใน ใบกิจกรรม 1 3. ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรม 1 เมื่อครบ กำหนดเวลา	- ใบกิจกรรม 1 - ดินสอ/ปากกา
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 15 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับ ความรู้สึกและความคิดเห็นที่สมาชิก ถูกเลือกในลักษณะต่าง ๆ 5. ผู้นำสุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่มนำเสนอและให้ กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอ เพิ่มเติม	- ใบกิจกรรม 2
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกตัวอย่างลักษณะ ของเพื่อนที่ดีตามใบกิจกรรม 3	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1 และดินสอแก่สมาชิกทุกคน
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกขอลายเซ็นของเพื่อนสมาชิกตามลักษณะใบกิจกรรม 1 ซึ่งในแต่ละลักษณะอาจมีลายเซ็นของเพื่อนหลายคนก็ได้ หรือเพื่อนคนเดียวอาจมีลักษณะตามใบกิจกรรม 1 หลายอย่างก็ได้ (ลักษณะต่าง ๆ ในใบกิจกรรม 1 ผู้นำกลุ่มสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม)
4. ผู้นำกลุ่มเก็บใบกิจกรรม 1 เมื่อครบกำหนดเวลา
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นที่ถูกเลือกในลักษณะต่าง ๆ
6. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทน 2-3 กลุ่ม นำเสนอและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกยกตัวอย่างลักษณะของเพื่อนที่ดีเขียนลงในใบกิจกรรม 3
9. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ดินสอ/ปากกา
2. ใบกิจกรรม 1, 2 และ 3
3. ใบความรู้

การประเมินผล :

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

ให้สมาชิกเอาใบกิจกรรม 1 และ 3 มาจัดบอร์ด และแยกเก็บใส่แฟ้มส่วนตัว

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 34 เรื่อง “ละลายเซ็น”)

คำชี้แจง : ให้ขอลายเซ็นของเพื่อนสมาชิกตามลักษณะที่กำหนด แต่ละคนอาจมีหลายลักษณะได้และ
หนึ่งลักษณะอาจมีหลายคนได้ (ใช้เวลา 10 นาที)

1. สวยที่สุด	2. หล่อที่สุด
3. ยิ้มหวานที่สุด	4. พุดแก่งที่สุด
5. พุดเพราะที่สุด	6. มนุษย์สัมพันธ์ดีที่สุด
7. ใจดีที่สุด	8. ซื่อสัตย์ที่สุด
9. น่ารักที่สุด	10. เท่ที่สุด
11. ร้องเพลงแก่งที่สุด	12. รับผิดชอบดีที่สุด
13. เรียบร้อยที่สุด	14. พุดน้อยที่สุด
15. เสียงดังที่สุด	16. ตลกที่สุด

ชื่อ.....สกุล.....

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 34 เรื่อง “ล่าลายเซ็น”)

ความรู้สึก/ความคิดเห็นที่ถูกเลือกในลักษณะต่าง ๆ (เวลา 15 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

กลุ่ม

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 34 เรื่อง “ล่าลายเซ็น”)

ลักษณะของเพื่อนที่ดี (เวลา 5 นาที)

1.
2.
3.
4.
5.

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้**(แผนการจัดการกิจกรรมที่ 34 เรื่อง “ละลายเซ็น”)**

คนทุกคนย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีปะปนกันไปโดยธรรมชาติ เรามักเคยชินกับการบอกเล่า ส่วนไม่ดีของคนอื่นได้ง่ายกว่า ฉะนั้นการปรับความคิดที่จะมองผู้อื่นในทางที่ดีมากขึ้นเป็นการสร้าง ความรู้สึกที่ดีต่อกันย่อมทำให้ผู้ที่อยู่ร่วมกับเรามีความสุข เป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดี

แผนการจัดกิจกรรมที่ 35

“ จะบอกให้ณะว่าคิดอะไรอยู่ ”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเอง

สาระสำคัญ

การแสดงความคิดและความรู้สึกของบุคคล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสาร การแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนต่อสมาชิกในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอีกด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีทักษะในการมองเรื่องราวต่างๆ กว้างขึ้น ใจกว้างที่จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น และนำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ 20 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันและจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงกันข้าม 2. ให้สมาชิกที่อยู่วงในเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกกับคู่ของตน คนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่า ...เราอยากบอกเธอว่า... หรือ ...เรารู้สึกว่า... 3. ให้สมาชิกวงนอกยืนอยู่กับที่แต่สมาชิกวงในให้เลื่อนไปทางซ้ายเพื่อจับคู่คนใหม่ และให้กล่าวประโยคในทางบวกเช่นเดิม 4. ทำเช่นนี้จนครบจึงเปลี่ยนให้สมาชิกวงนอกเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกบ้าง เมื่อครบทุกคนจึงยุติ 	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>2. จัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 – 6 คน 10 นาที</p> <p>ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 5 นาที</p> <p>ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 5 นาที</p>	<p>5. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม (กลุ่มวงนอกและกลุ่มวงใน) พุดคุยถึงความคิดความรู้สึกและความแตกต่างระหว่างการเป็นผู้พูดและผู้รับฟัง</p> <p>6. ให้ตัวแทนทั้ง 2 กลุ่ม นำเสนอ และให้สมาชิกที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้</p> <p>8. ให้สมาชิกยกตัวอย่างประโยคบอกความคิดความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นตามใบกิจกรรม 2</p>	<p>- ใบกิจกรรม 1</p> <p>- ใบความรู้</p> <p>- ใบกิจกรรม 2</p>

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันและจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงกันข้าม
3. ให้สมาชิกที่อยู่วงในเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกกับคู่ของตน คนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่า ...เราอยากบอกเธอว่า... หรือ ...เรารู้สึกว่า...
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวงนอกยืนอยู่กับที่ แต่สมาชิกวงในให้เลื่อนไปทางซ้ายเพื่อจับคู่กับสมาชิกวงนอกคนใหม่ และให้กล่าวประโยคในทางบวกเช่นเดิม
5. ให้สมาชิกทำเช่นนี้จนครบ จึงเปลี่ยนให้สมาชิกวงนอกเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกบ้าง และเมื่อครบทุกคนจึงยุติ
6. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่ม (กลุ่มวงนอกและกลุ่มวงใน) พุดคุยถึงความคิดความรู้สึกและความแตกต่างระหว่างการเป็นผู้กล่าวประโยค และผู้รับฟัง ตามใบกิจกรรม 1
7. ให้ตัวแทนทั้ง 2 กลุ่ม นำเสนอ และให้สมาชิกที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม

8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
9. ให้สมาชิกยกตัวอย่างประโยคที่สามารถบอกความคิดความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นตามใบกิจกรรม 2
10. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม 1, 2

การประเมินผล :

1. สมาชิกสนใจฟัง และร่วมแสดงความคิดเห็น
2. สมาชิกแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อสมาชิกในกลุ่มได้

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำข้อสรุปประโยคที่สามารถบอกความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นไปติดบอร์ด

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 35 เรื่อง “จะบอกให้ว่าคิดอะไรอยู่”)

การบอกความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

การได้บอกความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของเราต่อผู้อื่นอย่างจริงใจและตรงไปตรงมาอย่างสุภาพ จะทำให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความจริงใจของเรามีต่อเขา ก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นมิตร การสนทนาจึงดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ร่าเริง และมีประสิทธิภาพ

จะบอกความคิดและความรู้สึกของเราต่อคนอื่นได้อย่างไร

1. บอกความรู้สึกที่แท้จริงของเราอย่างตรงไปตรงมา
2. บอกสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนั้น
3. บอกความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นโดยใช้คำขึ้นต้นประโยคว่า “ฉันรู้สึก.....” หรือ “ฉันคิดว่า.....”

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 35 เรื่อง “จะบอกให้ว่าคิดอะไรอยู่”)

ความแตกต่างของการเป็นผู้กล่าว และผู้ฟังประโยคในทางบวก

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

กลุ่ม.....

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 35 เรื่อง “จะบอกให้ว่าคิดอะไรอยู่”)

ยกตัวอย่างประโยคที่สามารถบอกความคิดความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้น

ประโยคบอกความคิด

1. ฉันคิดว่า.....
2. ฉันคิดว่า.....

ประโยคบอกความรู้สึก

1. ฉันรู้สึก.....
2. ฉันรู้สึก.....
3. ฉันรู้สึก.....

ชื่อ..... สกุล.....

(เวลา 5 นาที)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 36

“ใจเขา ใจเรา”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น ได้ดียิ่งขึ้น

สาระสำคัญ ทุกชีวิตย่อมต้องประสบกับสิ่งที่ไม่ดี การช่วยเหลือเกื้อกูล เห็นอกเห็นใจกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	1. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ) ให้สมาชิกทุกคน คนละ 3 บัตรคำ ตามใบชี้แจง 1 2. สมาชิกทุกคนเปิดดูบัตรคำของตนเองโดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น 3. ให้สมาชิกทุกคนแลกเปลี่ยนบัตรคำกับเพื่อนสมาชิกตามความต้องการของตัวเอง	-ใบชี้แจง 1 -ใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ)
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 15 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงความรู้สึกเกี่ยวกับบัตรคำ ที่ตนเองมีอยู่ตามใบชี้แจง 2 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	-ใบชี้แจง 2 -ใบความรู้
ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 2 คน เวลา 5 นาที	6. ให้สมาชิกจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องวิธีการแสดง ความมีน้ำใจต่อเพื่อน ตามใบกิจกรรม 2	-ใบกิจกรรม 2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้ปรบมือ 2 ครั้งแนะนำเพื่อนที่อยู่ทางซ้ายชื่ออะไร
3. ผู้นำกลุ่มแจกบัตรคำให้สมาชิกคนละ 3 ใบ ตามใบชี้แจง 1
4. ให้สมาชิกทุกคนเปิดดูบัตรคำของตนเอง โดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น
5. สมาชิกใดที่ต้องการจะแลกเปลี่ยนบัตรคำ ให้นำไปแลกกับเพื่อนสมาชิกภายในเวลา 5 นาที โดยต้องไม่ให้เพื่อนสมาชิกเห็นบัตรคำของตนเอง
6. ให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับบัตรคำที่ตนเองมีอยู่ตามประเด็นในใบชี้แจง 2
7. ให้สมาชิกจับคู่กันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่อง วิธีการแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อน
8. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง 1,2
2. ใบความรู้
3. ใบกิจกรรม 1,2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกมอบของกับเพื่อนเนื่องในโอกาสพิเศษ

ใบชี้แจง 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”)**

1. ผู้นำกลุ่ม คละบัตรคำก่อนที่จะแจกให้สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มบอก สมาชิกทุกคนไม่ให้เปิดเผยบัตรคำของตนเอง
3. เมื่อสมาชิกลำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน ต้องโน้มน้าวให้เพื่อนยินดีแลกบัตรคำตนเอง และผู้ที่ให้แลกควรมีน้ำใจที่จะยินดีแลกด้วย

ใบชี้แจง 2**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”)**

1. ให้สมาชิกพูดถึงวิธีการและความรู้สึกในการแลกบัตรคำกับเพื่อน
2. ให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนต่อบัตรคำที่มีอยู่

ใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ)

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”)

บัตรคำ ขนาด 2 x 4 นิ้ว ใช้กระดาษแข็งทำ เพื่อเขียนคำต่างๆ เหล่านี้ ลงไป ใช้ประกอบการทำกิจกรรม เรื่อง “ใจเขาใจเรา” จำนวน 60 บัตรคำ

สวย จริง	หล่อจัง	อู๊ย! น่ารัก	ซึ่ง.. มาก	จ๊าบ	น้ำใจ งาม
มาด เท่ห์	ตา หวาน	ยิ้มสวย	พูด ไพเราะ	เดิน สวย	ร้อง เพลง เก่ง
ไอ้โฮ หุนตี จังเลย	เล่น กีฬา เก่งจัง	ใครนะ.. เข็ซซี่ จริง	เป็นเลิศ ทางการ เรียน	ขยัน จริงจัง	แข็งแรง จริงๆ
คล้อง แคล้ว ว่องไว	ปราด เปรียว	ไหว พริบ ติ	ฉลาด จริงๆ นะจ๊ะ	ร่ารวย	ทันสมัย
อารมณ์ ดี	เสน่ห์ แรง	เจ๋ง	กินจุ	อ้วน อย่าง หมู	สมอง ทึบ

ใบกิจกรรม 1 (บัตรคำ) ต่อ

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”)

บัตรคำ ขนาด 2 x 4 นิ้ว ใช้กระดาษแข็งทำ เพื่อเขียนคำต่างๆ เหล่านี้ลงไป ใช้ประกอบการทำกิจกรรม เรื่อง “ใจเขาใจเรา” จำนวน 60 บัตรคำ

เซย.. ระเบิด	อ่อนแอ	ซีไรต์	ผอม	ซักลัว	พูดไม่ เอาไหน
ยาก จน	ใจแคบ	เห็นแก่ ตัว	ซีไม้	ไอ้ อวด	เกียจ คร้าน
ไม่รับ ผิด ชอบ	โกหก.. ตอแหล	หงุดหงิด	ก้าวร้าว	อารมณ์ ร้อน	เฉื่อยชา
ซีขโมย	นินทา.. ว่าร้าย	ซีเซา	สาย เสมอ	อันธพาล	ไม่สวย
ไม่หล่อ	หลอก หลวง	หนี โรงเรียน	เจ้าเล่ห์	สกปรก	รับผิด ชอบ มากๆ

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”)

วิธีแสดงการมีน้ำใจต่อเพื่อน (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”)

ธรรมชาติคนเราย่อมต้องการสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง แต่ในสภาพความเป็นจริงของชีวิตย่อมเป็นไปได้ที่เราจะไม่ได้ทุกอย่างที่ต้องการ ทุกชีวิตต้องพบกับสิ่งที่ดี และสิ่งที่ไม่ดี บางอย่างทำให้เราพอใจ แต่เหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นกับคนอื่นเช่นเดียวกันฉะนั้นในบางคราวที่เพื่อนประสบกับสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตเราจึงควรมีน้ำใจแสดงความเข้าใจ และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 37

“วัยอลวน”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่น

สาระสำคัญ การมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่นจะทำให้วัยรุ่นเข้าใจตนเองยอมรับตนเอง และเตรียมที่จะปรับตัวสำหรับดำเนินชีวิตเพื่อผ่านระยะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มนำเสนอสนทนาโดยถามว่าสมาชิกเป็นเด็กวัยใดและมีความแตกต่างจากวัยอื่นอย่างไร 2. แจกภาพโครงร่างชาย/หญิงให้สมาชิกคนละ 1 ภาพ ให้สมาชิกทุกคนเขียนสิ่งที่เปลี่ยนแปลงบนภาพโครงร่างนั้นตามประสบการณ์ของตนเอง ทั้งทางกายใจ สังคม อารมณ์ และคว่ากระดาศไหว	- ใบกิจกรรม 1 - ภาพโครงร่างชายหญิง - ภาพโครงร่างชายหญิง
2. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มย่อย เวลา 10 นาที	3. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5-6 คน และช่วยกันสรุปข้อความในภาพโครงร่างของทุกคนเป็นชุดเดียวกันลงในกระดาศโปสเตอร์	- กระดาศโปสเตอร์ใหญ่
3. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มรายงานและสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
4. สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที	5. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 3 กลุ่มและให้ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
5. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	6. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2 “พัฒนาการวัยรุ่นและปัญหาตามวัย”

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อ/อุปกรณ์
6. ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที	7. ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายตามใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 3
7. ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	8. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานและผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายแล้วถามสมาชิกว่าเป็นเด็กวัยใด และเด็กวัยเดียวกันกับสมาชิกมีอะไรที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ บ้าง
2. แจกภาพโครงร่างชาย / หญิง ให้สมาชิกคนละ 1 ภาพ
3. ให้สมาชิกทุกคนเขียนสิ่งที่เปลี่ยนแปลงบนภาพโครงร่างนั้น ตามประสบการณ์ของตนเอง ทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แล้วคิดว่ากระดาษภาพนั้นไว้
4. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนภาพกันจนคิดว่าจำเจ้าของภาพเดิมไม่ได้
5. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน (แบ่งตามเพศ) ผู้นำกลุ่มแจกภาพโครงร่างของชาย / หญิง ให้กลุ่มละ 1 ภาพ
6. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอ่านการเปลี่ยนแปลงของภาพที่ตนได้รับแลกเปลี่ยนกับเพื่อน และอภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของตนเองเพิ่มเติม รวบรวมนำเสนอกลุ่มใหญ่
7. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มเพิ่มเติมตามใบความรู้ 2
8. แบ่งกลุ่ม (กลุ่มเดิม) ให้อภิปรายตามใบงาน 3
9. สุ่มตัวแทนกลุ่มออกมารายงาน 1-2 กลุ่ม กลุ่มอื่น ๆ เพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มสรุปตามข้อคิดเห็นของกลุ่ม และเพิ่มเติมหลังปิดกลุ่ม

สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพโครงร่างชายหญิง
2. ใบกิจกรรม 1,2,3
3. ใบความรู้ 1, 2

การประเมินผล

ความสนใจและมีส่วนร่วมของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำผลงานจากใบกิจกรรม 2 มาทำนิทรรศการติดโชว์ที่ห้องเรียน

ใบกิจกรรม 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอลวน”)**

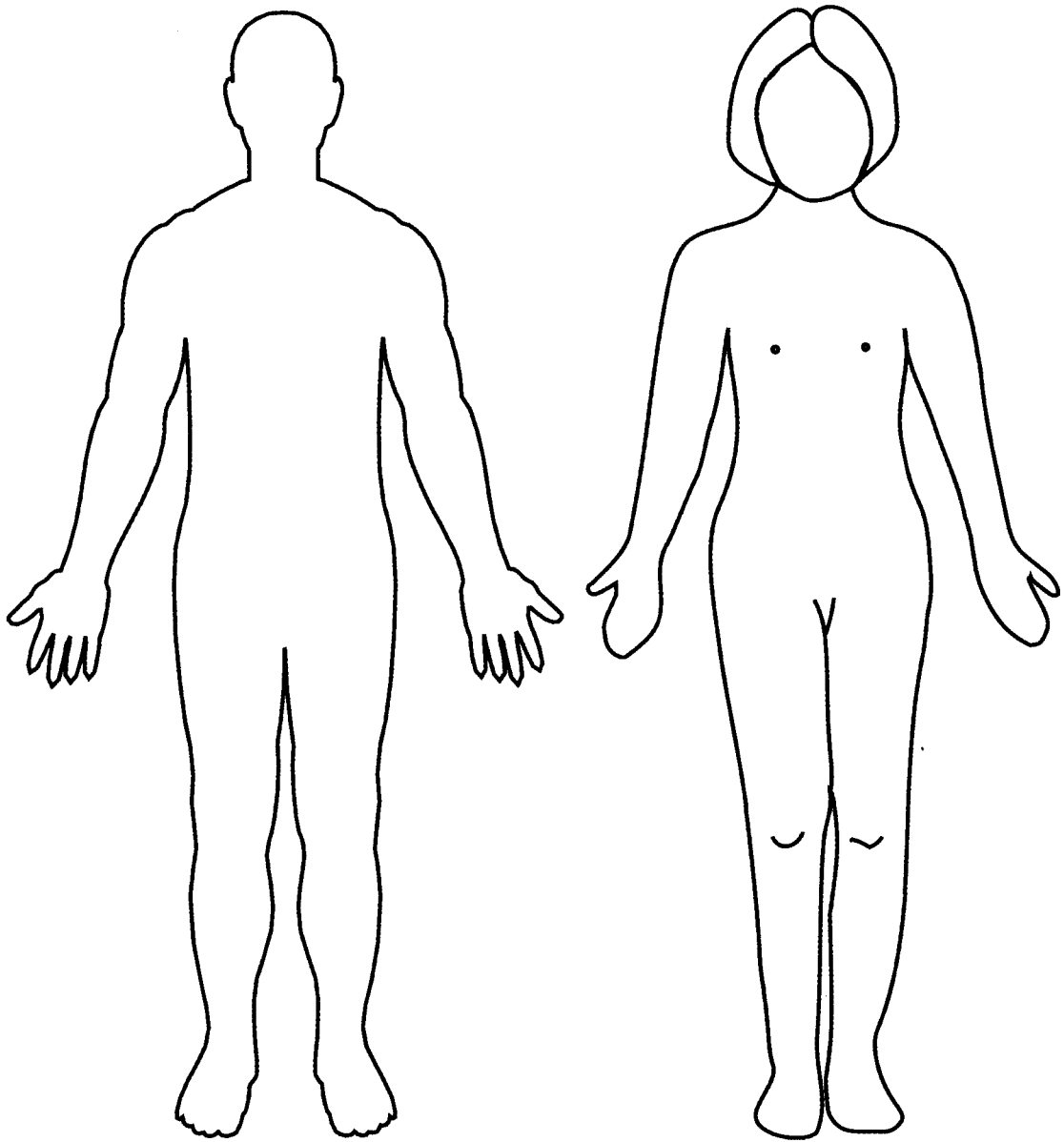
1. แจกภาพโครงร่างชายหญิงแก่สมาชิกคนละ 1 ภาพ
2. ให้สมาชิกเติมภาพหรือเขียนชื่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของเด็กวัยรุ่นลงไปบนภาพโครงร่างที่แจกให้ โดยไม่ต้องเขียนชื่อ
3. สมาชิกว่าหน้ากระดาษที่เติมเสร็จลง แล้วแลกเปลี่ยนกัน สูดทำยถื่อไว้คนละ 1 ภาพ
4. แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน รวบรวมละเอียดของข้อความที่แต่ละคนถื่อไว้เป็นหนึ่งเดียว
5. เตรียมตัวแทนกลุ่มรายงานด้วยการเติมข้อความลงในภาพใหญ่

(เวลา 15 นาที)

ใบความรู้ 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอลวน”)**

การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ของวัยรุ่น อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้าต่างกันในแต่ละเพศ แต่ละคน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของ ร่างกาย การรับรู้ และปัจจัยอื่น ๆ แต่ในที่สุดทุกคนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

ภาพโครงร่างชายหญิง



ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอลวน”)

แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้จนได้ข้อสรุป

กลุ่ม 1 อภิปรายประเด็นเพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงมักถูกมองว่า “เป็นวัยพายุฝนคะนอง” ?

กลุ่ม 2 อภิปรายประเด็นเพราะเหตุใดวัยรุ่นจึงแค้นเพื่อนมากกว่าคนอื่น

กลุ่ม 3 อภิปรายประเด็นเอกลักษณ์ของวัยรุ่นพัฒนามาได้อย่างไร ?

แล้วส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้นกลุ่มละ 3 นาที

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอลวน”)

แบ่งกลุ่มสมาชิก 5-6 คน ที่นั่งใกล้กันให้อภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

1. แต่ละคนเขียนการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่เกิดกับตนเอง แล้วสร้างความหนักใจ ลำบากใจ
2. รวบรวมเป็นของกลุ่ม
3. เลือกบางรายการจากข้อ 2 มาช่วยกันหาแนวทางปรับปรุงแก้ไขที่เหมาะสม
4. ส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

(เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอ่อน”)

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนหลายด้าน ทั้งร่างกาย ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายต่างๆ การที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นมาก ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกว่ามีรูปร่างเก้งก้าง นำรำคาญ ประกอบกับการเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ แต่จะเจริญเท่ากันกันในระยะท้ายๆ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่น

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การเติบโตเป็นสาววัยรุ่น

การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่ เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน รอบเดือนในครั้งแรกๆ จะไม่ใคร่สม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้หลายๆ เดือน และวัยรุ่นอาจกังวลหม่นหมองกับรูปร่างได้ มักใช้เวลาอยู่น้ำกระจะกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่างส่วนเว้าโค้งของร่างกาย ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

การแตกเนื้อหนุ่ม

การฝืนเปียกมักจะเกิดขึ้นเป็นปกติในวัยรุ่นชายช่วง 14-16 ปี วัยรุ่นชายจะมีอารมณ์เพศสูงสุดและรุนแรงในช่วงอายุ 17-18 ปี มีการตื่นตัวทางเพศได้ง่ายและรวดเร็ว มีการตื่นตัวแข็งแกร่งของอวัยวะเพศได้บ่อยๆ แม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้า และอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม ทำให้เขารู้สึกเสียหน้า ละอายใจที่ควบคุมร่างกายไม่ได้ ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเองได้

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะทำความคุ้นเคยกับร่างกายอวัยวะของตนเอง โดยการลูบคลำสำรวจอวัยวะเพศ มากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นชายจึงปลดปล่อยอารมณ์เพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ไม่มีผลเสียหายต่อร่างกาย แต่กลับช่วยผ่อนคลายความต้องการที่จะต้องรีบหาคู่ครองเพื่อประโยชน์ทางอารมณ์

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอลวน”)

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็ยังคงพบอยู่บ้างในปัจจุบันนี้ วัยรุ่นบางคนคิดสละอายุเข้าใจว่าการกระทำดังกล่าวแสดงว่าตนเองมีอารมณ์เพศสูงผิดปกติและการสูญเสียอสุจิเป็นการเสียเลือด ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ชูบซิด

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยแรกเริ่มบางคนรู้สึกวิตกกังวล กลัวมีความผิดปกติในร่างกายหรือรู้สึกหงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจกับรูปร่างของตน

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ต้องการทำให้ตัวเองเหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ

ดังนั้นลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นคบ บอกถึงความรู้สึกหรือภาพพจน์ต่อตนเอง เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้าย ๆ ตัวเอง เช่น เด็กเรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่ม “हनอนหนังสือ” ด้วยกัน หรือเด็กที่เรียนอ่อน จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในทางลบ ก็จับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกัน

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้างเนื่องจากวัยรุ่นมักมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากพึ่งเหตุผลของใคร เข้าทีฐิ อวดดี ถือดี แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบรุนแรงต่อการเรียนและการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามีก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งการช่วยเหลือของพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดจะช่วยทำให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหาประจำวัยของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 38

“หลายคนหลายแบบ”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยที่แตกต่างกันและปรับปรุงตัวเข้าหากัน

สาระสำคัญ คนทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้ในคนคนเดียวก็ยังมีนิสัยหลายอย่าง เพราะฉะนั้นถ้าเราทราบถึงความแตกต่างของแต่ละคนแล้วทำให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ให้สมาชิกทุกคนเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ดี และไม่ดีย่างละ 1 ลักษณะนิสัยให้จับคู่กันตามหมายเลขที่หยิบขึ้นมาได้	- ใบกิจกรรม 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/ กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่กันและให้สมาชิกแต่ละคนเล่าลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของตนให้คู่ทราบโดยสลับกันเล่าตามใบกิจกรรม 2	- ใบกิจกรรม 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	3. สุ่มตัวแทนสมาชิกออกมารายงานและให้กลุ่มที่มีความคิดต่างมานำเสนอเพิ่มเติม	
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมความใบความรู้ 5. ให้สมาชิกเขียนบรรยายถึงความรู้ เกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางไม่ดีที่ตนเองเคยพบและมีวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อลดความขัดแย้งอย่างไร ตามใบกิจกรรม 3	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มเขียนลักษณะนิสัยของตนเองที่ดีและไม่ดีอย่างละ 1 ลักษณะนิสัย ตามใบกิจกรรม 1
3. ให้ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ และทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 2
4. ผู้นำกลุ่มสุ่มตัวแทนสมาชิกประมาณ 2-3 คู่ ออกมารายงานผลการพูดคุยกัน และให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนเขียนรายงานความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับลักษณะนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเอง เคยพบและมีวิธี หรือแนวทางในการแก้ไขเพื่อลดความขัดแย้ง ตามใบกิจกรรม 3
7. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ/ปากกา
3. ใบความรู้
4. ใบกิจกรรม 1, 2, 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำผลงานที่เขียนเรียงความเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางลบที่ตนเองเคยพบ และวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหา เพื่อลดความขัดแย้งนำมาใส่เพิ่มส่วนตัว

ใบกิจกรรม 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 38 เรื่อง “หลายคนหลายแบบ”)**

ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนลักษณะนิสัยของตนเอง 2 ลักษณะดังนี้

1. ลักษณะนิสัยที่ดีของข้าพเจ้าคือ.....
2. ลักษณะนิสัยที่ไม่ดีของข้าพเจ้าคือ

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรม 2**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 38 เรื่อง “หลายคนหลายแบบ”)**

ให้สมาชิกจับคู่กันและสนทนาในประเด็นต่อไปนี้

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| ประเด็นที่ 1 | ลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของแต่ละฝ่าย |
| ประเด็นที่ 2 | สาเหตุของการมีลักษณะนิสัยนั้น |
| ประเด็นที่ 3 | ความรู้สึกต่อการแสดงลักษณะนิสัยนั้น |

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 38 เรื่อง “หลายคนหลายแบบ”)

ให้เขียนบรรยายถึงความรู้สึกเกี่ยวกับนิสัยของเพื่อนที่เป็นไปในทางที่ไม่ดีที่เคยพบและมีวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อลดความขัดแย้งอย่างไร (เวลา 5 นาที)

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 38 เรื่อง “หลายคนหลายแบบ”)

คนเราทุกคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน แม้แต่คนเดียวก็มีนิสัยที่หลากหลาย ถ้าหากต้องการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขต้องมีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น คนที่มีลักษณะนิสัยที่สอดคล้องกลมกลืนกัน จะทำให้สัมพันธภาพของบุคคลดำเนินไปด้วยดี เช่น กรณีที่ลักษณะนิสัยแตกต่างกัน อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้งได้ เช่น คนที่มีลักษณะนิสัยที่ชอบแก่งแย่งคนที่มีความซื่อสัตย์ คนจู้จี้กับคนโมโหร้าย เป็นต้น เพราะฉะนั้นถ้ามีนิสัยแตกต่างกันควรปรับตัวเข้าหากัน พยายามเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะทำให้เราเข้าใจคนผู้นั้นมากขึ้น และสามารถปรับตัวเข้าหากันได้ง่ายขึ้น