

หน่วยที่ 2.2
การดูแลอารมณ์ของตนเอง



แผนการจัดกิจกรรมที่ 39
“วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้มีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

คนทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกัน แต่การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทุกคนจึงควรมีโอกาสได้สำรวจและฝึกควบคุมอารมณ์ความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ปกติสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึ ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 5 คน ให้แต่ละคน มาทอยลูกเต๋าหรือออกมาหมุนวงล้ออารมณ์ ถ้าเข็มวงล้อไปตกอยู่ที่อารมณ์ใด หรือทอยลูกเต๋าได้ที่อารมณ์ใดก็ให้อาสาสมัครผู้นั้น พุดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ เช่น ความ อิจฉา ก็ให้เล่าว่ามีอะไรทำให้เราอิจฉาได้บ้าง	
2. ขั้นจัดระบบความคิด/ความเชื่อ สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มย่อย 5-6 คน เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	2. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5-6 คน และ แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย 3. ให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการหารือ 4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้	- ใบกิจกรรม 1 - ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที</p>	<p>5. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าหรือเขียนเรียงความเรื่อง “ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร” ลงในใบกิจกรรมที่ 2 และส่วมตัวแทนสมาชิกเรียงความของตนให้สมาชิกกลุ่มฟัง</p>	<p>ใบกิจกรรม 2</p>

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและสมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัคร 5 คน ให้แต่ละคนมาทอยลูกเต๋าหรือออกมาหมุนวงล้ออารมณ์และถ้าเข็มวงล้อไปตกอยู่ที่อารมณ์ใดหรือลูกเต๋าคือที่อารมณ์ใดก็ให้อาสาสมัครผู้นั้นพูดถึงความรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มละ 5-6 คน และร่วมกันอภิปรายตามใบกิจกรรม 1
4. ให้ตัวแทนสมาชิกแต่ละกลุ่มนำเสนอผลการอภิปราย
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
6. ให้สมาชิกเรียงความเรื่อง “ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร” ลงในใบกิจกรรม 2
7. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. วงล้ออารมณ์ (วิธีทำตามเอกสารที่แนบ)
2. ลูกเต๋ารมณ์ (วิธีทำตามเอกสารที่แนบ)
3. ใบกิจกรรม 1,2
4. ใบความรู้
5. ดินสอ/กระดาษ/ยางลบ

การประเมินผล

1. การมาเข้าร่วมกิจกรรมตรงตามเวลาที่นัดหมาย
2. การได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกฝึกพูด สะท้อนอารมณ์ที่แท้จริงของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 39 เรื่อง “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”)

คำแนะนำ ให้แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์นั้น ๆ ตามตัวอย่างในวงล้อ
2. วิธีการควบคุมอารมณ์นั้นทำอย่างไร
3. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ไม่ปรารถนาพบเห็น
4. ภาวะอารมณ์แบบใดที่ปรารถนาเห็น

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 39 เรื่อง “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”)

คำแนะนำ ให้สมาชิกที่เขียนเรียงความเรื่อง
“ฉันต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีอารมณ์เช่นไร”

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อสกุล.....

ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ใช้ทำวงล้ออารมณ์

อุปกรณ์ที่ใช้

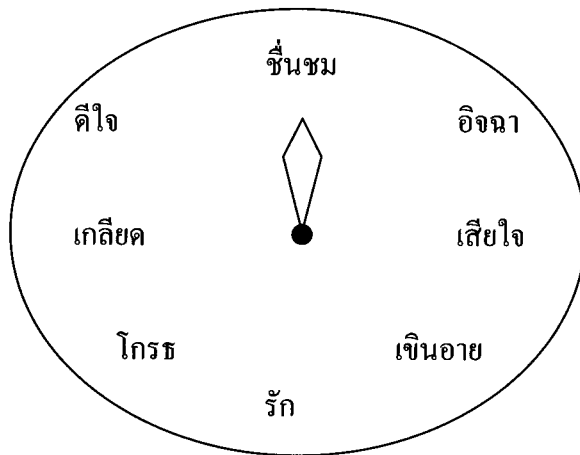
- กระดาษแข็ง, เข็มหมุด, สี

วิธีทำ

- ตัดกระดาษเป็นรูปวงกลม เขียนตามอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ลงไป ทั้งดีและไม่ดี (ตามแบบภาพ)

- ทำเข็มนาฬิกาที่หมุนได้โดยใช้กระดาษแข็งและอาจใช้เข็มหมุดยึดเป็นเข็มนาฬิกาติดไว้กับตัววงล้อ

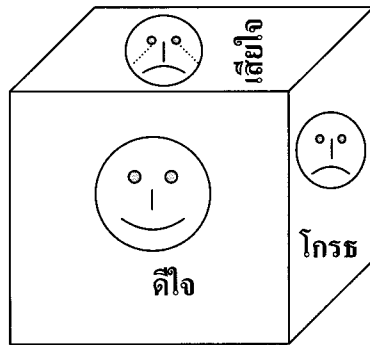
ตัวอย่าง



ภาพตัวอย่างและอุปกรณ์ที่ใช้ทำลูกเต๋ารมณ

- อุปกรณ์ที่ใช้** กล่องสี่เหลี่ยมขนาดเล็ก, กาว, สี, กระดาษ, ปากกาเคมี
- วิธีทำ**
- ตัดกระดาษที่วาดหน้าของการ์ดตอนที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ แปะไว้ในแต่ละด้านของกล่องสี่เหลี่ยม
 - กล่องสี่เหลี่ยมอาจจะใช้กระดาษแข็งทำขึ้นเองก็ได้

ตัวอย่าง



ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 39 เรื่อง “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋ารมณ”)

คนเราทุกคนย่อมมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งบางคนก็กล้าที่จะแสดงออก บางคนก็ไม่กล้าที่จะแสดงออกให้ใครเห็น โดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบ บางประการ เช่น อิจฉา, เกียจ, หมั่นไส้ เป็นต้น ดังนั้น ถ้ารู้จักทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าทุกคนอาจเกิดอารมณ์เหล่านั้นขึ้นได้และฝึกที่จะยอมรับความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นได้โดยพิจารณาถึงสาเหตุและทำการแก้ไขจัดการกับอารมณ์นั้น ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อตนเอง และมีผลเสียจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมน้อยที่สุด ก็จะทำให้การอยู่ร่วมกันสงบสุข และเป็นที่พึงปรารถนาของคนโดยทั่วไป

แผนการจัดกิจกรรมที่ 40

“การ์ดอารมณ์”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

สาระสำคัญ มนุษย์ทุกคนมีอารมณ์แตกต่างกันแต่การแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจและส่งผลกระทบต่อคนอื่นที่อยู่ร่วมด้วยในสังคม ฉะนั้น จึงควรมีโอกาสได้สำรวจอารมณ์ของตนเองและสังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับตัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นตอนสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่ม สุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ว่า “เคยมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ้างหรือไม่และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง”	
2. ขั้นตอนระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 2 คน เวลา 5 นาที	2. ให้สมาชิกทุกคนออกมาเลือกการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร 3. ให้แต่ละคู่สลับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนทายตามที่เห็น	- การ์ดอารมณ์ต่าง ๆ ตามจำนวนสมาชิก
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	4. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ว่ามีใครสามารถทายได้ถูกต้องทั้งคู่บ้าง 5. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คู่ถึงคู่ที่ทายถูกว่ามีวิธีการอย่างไรถึงสามารถทายอารมณ์คู่ของตนได้ถูกต้อง	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>ประยุกต์แนวคิด รายบุคคล เวลา 5 นาที</p>	<p>6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 7. ให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่นลงในใบกิจกรรม 8. ให้ตัวแทนสมาชิกเสนอสรุปตามใบกิจกรรม</p>	<p>ใบความรู้ ใบกิจกรรม</p>

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและสมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่ม สุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ว่า “เคยมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นบ้างหรือไม่และเมื่อโกรธมีการแสดงออกอย่างไรบ้าง”
3. ให้สมาชิกทุกคนออกมาเลือกการ์ดอารมณ์คนละ 1 ใบ โดยไม่ให้คนอื่นเห็นว่าตนเลือกอะไร
4. ให้จับคู่สลับเปลี่ยนกันแสดงอารมณ์ให้คู่ของตนเองทายตามที่เห็น
5. วิทยากรสุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ว่ามีคู่ใดสามารถทายได้ถูกต้องบ้าง
6. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คู่ ถึงคู่ที่ทายถูกว่ามีวิธีการอย่างไรถึงสามารถทายอารมณ์คู่ของตนได้ถูกต้อง
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
8. ให้สมาชิกบอกหรือเขียนถึงประโยชน์ของการรับรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกต้องของผู้อื่น และให้สมาชิกสรุปความคิดเห็นตามใบกิจกรรม
9. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. การ์ดอารมณ์ (วิธีทำตามเอกสารที่แนบ)
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้
4. ดินสอ/กระดาษ/ยางลบ

การประเมินผล

1. การมาเข้าร่วมทำกิจกรรมตรงตามเวลาที่นัดหมาย
2. การได้ร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกฝึกพูดสะท้อนอารมณ์ของผู้ที่อยู่ใกล้ๆ ขณะนั้น

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 40 เรื่อง “การคัดอารมณ์”)

การที่คนเรามีความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเองและพยายามที่จะศึกษาถึงอารมณ์ของคนอื่น ๆ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเองและการจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเองตลอดจนทำให้เกิดความเข้าใจเมื่อผู้อื่นแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและจะทำให้สามารถที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกันได้

ใบกิจกรรม

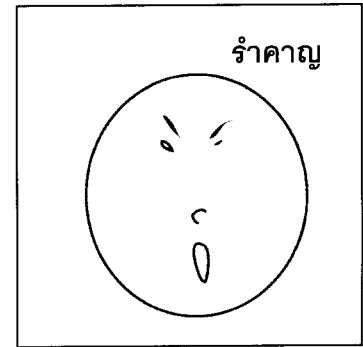
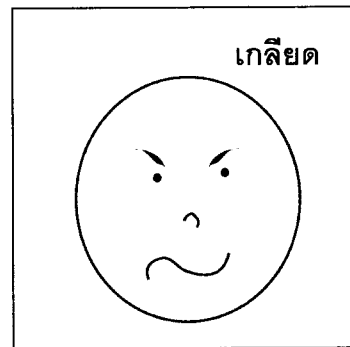
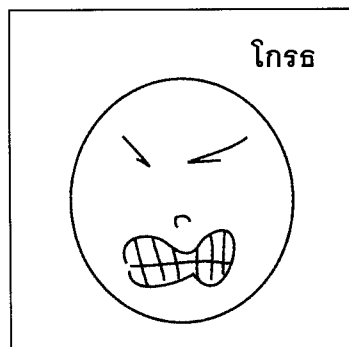
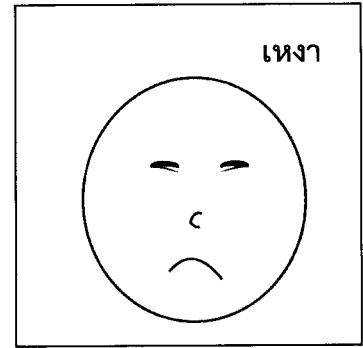
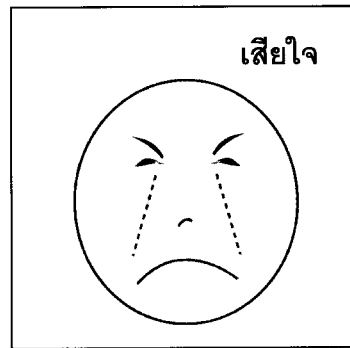
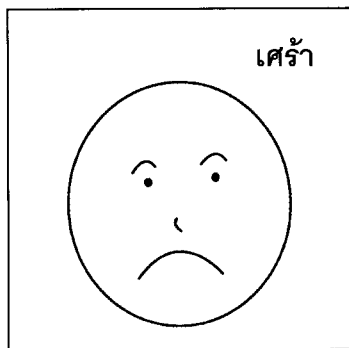
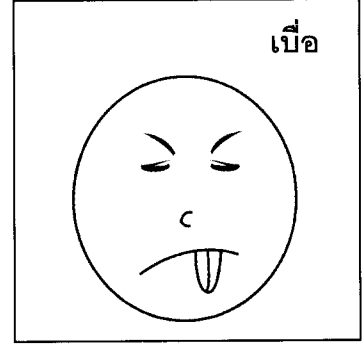
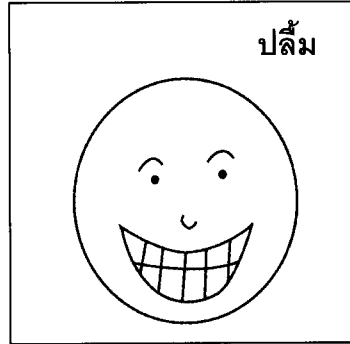
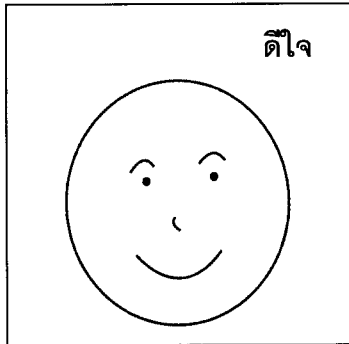
(แผนการจัดกิจกรรมที่ 40 เรื่อง “การคัดอารมณ์”)

คำแนะนำ : ให้สมาชิก เขียนถึงประโยชน์ ของการรับรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่นลงในใบกิจกรรมนี้

ชื่อ..... สกุล

ภาพตัวอย่าง

วิธีทำ : ตัดกระดาษเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสแล้ววาดหน้าการ์ตูนที่แสดงอารมณ์ต่าง ๆ ตามจำนวนเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม



ในแต่ละแผ่นทำอย่างละ 5 แผ่นใส่ลงในตะกร้าใบเดียวกัน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 2 คน เวลา 10 นาที	7. สมาชิกจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่อง “ความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมา” คนละ 1 เรื่อง ใช้เวลาคนละ 5 นาที (จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้)	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที	8. ผู้นำกลุ่มสุ่มถาม 2-3 คู่เกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหาและขณะที่เป็นผู้ฟังเรื่องของคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไรตามใบชี้แจง	- ใบชี้แจง
	9. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้ 3	- ใบความรู้ 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มแจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้แตก
3. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันว่าเพราะอะไรลูกโป่งจึงแตก
4. สุ่มถามสมาชิก 2-3 กลุ่ม ถึงความคิดเห็นที่ลูกโป่งแตก
5. ผู้นำสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 1
6. ผู้นำกลุ่มสาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดู โดยเป่าให้ตึงเต็มที่ผูกยางไว้สักครู่แล้วแกะยางออกค่อย ๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย จนลูกโป่งแฟบ
7. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 2
8. ให้สมาชิกจับคู่ 2 คนผลัดกันเล่าเรื่อง ความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมาคนละ 5 นาที จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้รวมเวลาที่ใช้ 10 นาที พร้อมทั้งแจ้งกติกาให้สมาชิกทราบว่าปัญหาที่สมาชิกเล่าในกลุ่มให้เก็บไว้เป็นความลับห้ามนำไปล้อเลียนหรือพูดคุยเล่ากันนอกกลุ่ม
9. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิก 2-3 คู่ในขณะที่เป็นผู้เล่าปัญหาและขณะที่เป็นผู้ฟังเรื่องราวคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไร ลักษณะคำถามให้ถามตามใบชี้แจง
10. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้
11. ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ลูกโป่งเท่าจำนวนสมาชิก
2. ใบความรู้ 1, 2 และ 3
3. ใบชี้แจง
4. หนังสียง
5. ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกเขียนจดหมายถึงบุคคลที่ตนเองไว้วางใจที่จะเล่าปัญหาให้ฟังและเก็บใส่เพิ่มส่วนตัว

ใบชี้แจง

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 41 เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึง หัวข้อคำถาม

ผู้เล่า

- # ขณะที่เล่าปัญหามีความรู้สึกอย่างไร
- # เมื่อเล่าปัญหาจบแล้วมีความรู้สึกอย่างไร
- # เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟังมีความรู้สึกอย่างไร

ผู้ฟัง

- # เมื่อฟังเรื่องที่คุณเล่ารู้สึกอย่างไร

ใบกิจกรรม

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 41 เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)

สาเหตุที่ลูกโป่งแตกเป็นเพราะอะไร ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

ใบความรู้ 1**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 41 เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)**

จากกิจกรรมลูกโป่งคลายเครียด การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าเข้าไปในลูกโป่ง เปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่าจนกระทั่งทนไม่ไหวระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตกตัวเราก็เช่นกันเมื่อมีปัญหาทับถมมาก ๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ 2**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 41 เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)**

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่งเปรียบเสมือนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหาก็คือการพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจ จะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอัดอั้นใจลงได้

ใบความรู้ 3**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 41 เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”)**

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟัง เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่าคุณอื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 42

“ความเครียด”

- จุดประสงค์การเรียนรู้**
1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงผลกระทบของความเครียด
 2. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความเครียดของตนเอง

สาระสำคัญ ความเครียดมีทั้งผลดี และผลเสียต่อบุคคล การสามารถตระหนักรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จะช่วยให้การจัดการกับความเครียดมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	1. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม “ใครเคยมีความเครียดบ้าง” และเมื่อเครียด มีลักษณะเช่นไร”	
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 15 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที ประสบการณ์ รายบุคคล เวลา 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	2. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน และให้แต่ละกลุ่มพูดคุยว่ามีใครเคยเห็น คนมีความเครียดบ้าง และคนที่มี ความเครียดมีลักษณะอย่างไร 3. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม สรุปผลการ พูดคุยประสบการณ์ 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำแบบประเมิน ความเครียดและตรวจสอบด้วยตนเอง 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1,2	- แบบประเมิน ความเครียดด้วยตนเอง - ดินสอ/ปากกา - ใบความรู้ 1 - ใบความรู้ 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที</p>	6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึง “สาเหตุของความเครียด” ตามใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรม
<p>ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที</p>	7. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม สรุปผลการพูดคุยและให้สมาชิกกลุ่มอื่นที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันนำเสนอเพิ่มเติม 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1,2 เดิม	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม :

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิก “ใครเคยมีความเครียดบ้าง และเมื่อเครียดมีลักษณะเช่นไร”
3. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม ให้พูดคุยถึงคนที่มีความเครียดและลักษณะของคนที่มีความเครียดเป็นอย่างไร
4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม ออกมารายงานผลการพูดคุย
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง พร้อมทั้งตรวจสอบการประเมินด้วยตนเอง
6. ผู้นำกลุ่มสรุปผลการประเมินความเครียดของสมาชิก ตามใบความรู้ 1,2
7. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มช่วยกันพูดคุยถึง “สาเหตุของความเครียด” ตามใบกิจกรรม และส่งตัวแทนมารายงานผลการพูดคุย
8. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม สรุปการพูดคุยและให้สมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็น
9. สรุปเพิ่มเติมผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม :

1. ใบความรู้ 1,2
2. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง
3. ปากกา/ดินสอ
4. ใบกิจกรรม

การประเมินผล :

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำแบบประเมินความเครียดด้วยตัวเองของสมาชิกไปเพิ่มส่วนตัว

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 42 เรื่อง “ความเครียด”)

ความเครียด : เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายและจิตใจต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบซึ่งขึ้นอยู่กับการแปลความหมายสิ่งเร้าของบุคคล ถ้าแปลว่าคุกคามตนก็จะเกิดความเครียดตามมา

ความเครียดในระดับที่พอเหมาะ และไม่ยาวนานเกินไป จะส่งผลให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการทำภารกิจต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วงได้ดี แต่ถ้าความเครียดที่มีมากเกินไป และไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ ย่อมก่อให้เกิดผลเสียตามมาอย่างต่อเนื่องและผลกระทบที่เกิดขึ้นสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตัวเอง

ด้านร่างกาย เช่น มีอาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เกิดโรคกระเพาะอาหาร ท้องเสีย ท้องผูก เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ฯลฯ

ด้านจิตใจ เช่น มีความวิตกกังวล หงุดหงิด โกรธง่าย นอนไม่หลับ เหนื่อยล้า เบื่อหน่าย เศร้า เบื่ออาหาร เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

2. **ผลกระทบต่อครอบครัว** เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น ฯลฯ
3. **ผลกระทบต่อเพื่อน** เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง ฯลฯ
4. **ผลกระทบต่อการศึกษาหรือการทำงาน** ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียน การทำงาน ซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ ฯลฯ

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 42 เรื่อง “ความเครียด”)

ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

ระดับคะแนน 0-5

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก ทฤษฎีถือว่ามีความเป็นไปได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่จะมีความเครียดในระดับต่ำมากเช่นนี้ ในกรณีของท่านอาจมีความหมายว่า

- ท่านตอบคำถามไม่ตรงตามความเป็นจริง
- ท่านอาจเข้าใจคำสั่งหรือข้อคำถามคลาดเคลื่อนไป
- ท่านอาจเป็นคนที่ขาดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิต มีความเฉื่อยชาชีวิตประจำวันซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อปราศจากความตื่นเต้น

ระดับคะแนน 6-17

ท่านมีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้สึกพึงพอใจเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก รู้สึกมีพลัง มีชีวิตชีวากระตือรือร้นมองสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์รอบตัวว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ มีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ผลผลิตของการปฏิบัติงานอยู่ในระดับสูง

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามิมีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ระดับคะแนน 18-25

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย มีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยที่ปัญหาหรือข้อขัดแย้งของท่านอาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวันอาจไม่รู้ตัวว่ามีความเครียดหรืออาจรู้สึกได้จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมบ้างเล็กน้อย แต่ไม่ชัดเจนและยังพอทนได้ แม้ว่าท่านจะมีความยุ่งยากในการจัดการกับปัญหาอยู่บ้างและอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวมากขึ้นกว่าเดิม ท่านก็สามารถจัดการกับความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดได้ และไม่เป็นผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ในกรณีนี้ท่านควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการหาความเพลิดเพลินใจ เช่น ออกกำลังกาย ดูหนังฟังเพลง สัมผัสกับเพื่อน ฯลฯ

ระดับคะแนน 26-29

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง ขณะนี้ท่านเริ่มมีความตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูง และได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤตการณ์ในชีวิต เป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่าท่านกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติและความขัดแย้ง ซึ่งท่านจัดการแก้ไขด้วยความยากลำบาก ลักษณะอาการดังกล่าวจะเพิ่มความรุนแรงซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงาน จำเป็นต้องหาวิธีแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดไปด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง และควรคลี่คลายความเครียดด้วยการพูดคุยปรึกษากับคนที่ไว้วางใจ หรือปรึกษาทางโทรศัพท์ (Hotline)

ระดับคะแนน 30-60

ท่านมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก กำลังตกอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง เช่น การเจ็บป่วยที่รุนแรง เรื้อรัง ความพิการ การสูญเสีย ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างชัดเจน ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ฟุ้งซ่าน ตัดสินใจผิดพลาด ขาดความยับยั้งชั่งใจอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีความรุนแรงสูงมาก หากปล่อยไว้โดยไม่ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธีอาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลใกล้เคียงต่อไปได้ ในระดับนี้ ควรขอรับบริการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ แพทย์หรือนักจิตวิทยา ซึ่งมีอยู่ตามสถานบริการทั่วประเทศ

ใบกิจกรรม

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 42 เรื่อง “ความเครียด”)

สาเหตุของความเครียด (เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

ใบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 42 เรื่อง “ความเครียด”)

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมา ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดขีดเครื่องหมาย x ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับอาการ			
	0	1	2	3
	ไม่เป็นเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้งสองข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้นหรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

แผนการจัดกิจกรรมที่ 43
“คลายเครียด”

จุดประสงค์การเรียนรู้ ให้สมาชิกได้เรียนรู้และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

สาระสำคัญ การคลายเครียดมีวิธีการตั้งแต่ระดับง่าย ๆ จนถึงระดับยากที่ซับซ้อนซึ่งทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 20 นาที	1. ให้สมาชิกร่วมพูดคุยถึง “วิธีการคลายเครียด” จากประสบการณ์เดิมของแต่ละคน 2. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 3. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติทักษะผ่อนคลายความเครียด ตามใบกิจกรรม 1,2 และ 3	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 1,2,3
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3-4 คน เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที	4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงผลการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียดตามใบกิจกรรม 4 5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม 6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม	- ใบกิจกรรม 4
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด รายบุคคล เวลา 10 นาที	7. ให้สมาชิกเลือกวิธีฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่มีความเหมาะสมกับตนเองมาคนละ 1 วิธี และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีคลายเครียดของแต่ละคน	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ให้สมาชิกพูดคุยกันถึง “วิธีการคลายเครียด”
3. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
4. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติทักษะการผ่อนคลายเครียด ตามใบกิจกรรม 1,2 และ 3
 - การหายใจ ใช้เวลา 5 นาที
 - การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 10 นาที
 - การทำสมาธิ ใช้เวลา 5 นาที
5. แบ่งกลุ่มให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึง ผลการฝึกผ่อนคลายความเครียดตามใบกิจกรรม 4 และนำเสนอผลงานกลุ่ม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ผลการฝึกผ่อนคลายความเครียด
7. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือกและพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองมาคนละ 1 วิธี
8. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมและปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

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

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองเก็บไว้ในแฟ้มส่วนตัว

ใบความรู้**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 43 เรื่อง “คลายเครียด”)**

วิธีการคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด หมายถึง การปรับตัวและเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธี หลายระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ

เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ

ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด

ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

ใบกิจกรรม 1 “การฝึกการหายใจ”**(แผนการจัดกิจกรรมที่ 43 เรื่อง “คลายเครียด”)****การฝึกการหายใจ**

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม บริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่ายืน นอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง

วิธีการ : 1. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที

3. ค่อย ๆ หายใจออกยาว ๆ อีก 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

ทำขั้นตอน 1-3 ช้า 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เสรี หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบกิจกรรม 2 “การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ”

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 43 เรื่อง “คลายเครียด”)

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้ผู้รับการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วนสลับกันไป เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกความแตกต่างของความรู้สึกระหว่างความตึงเครียดและผ่อนคลายโดยเกิดการเรียนรู้ กล้ามเนื้อที่เกร็งจะสัมพันธ์กับความตึงเครียด ความไม่สบาย และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะสัมพันธ์กับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

1. ผู้รับการฝึกนั่งในเก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้า หรือแว่นตา
2. ให้ผู้รับการฝึกหลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอย่างเต็มที่ รู้สึกสบายผ่อนคลายและสงบ
3. ให้ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกหน้าเท้าขึ้นให้สัมผัสอยู่กับพื้น เกร็ง และอึดใจทั้งสิบจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบายไม่ตึง
4. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ น่อง แล้วเขย่งปลายเท้าเกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึง จนเครียดแล้วคลายออกให้มากที่สุด
5. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ท่อนขาทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้าง ให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อขาจนตึง แล้วคลายออก
6. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยแขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุด
7. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอดและกลั้นไว้ผ่อนคลายออก
8. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึงแล้วผ่อนคลายออก ให้มากที่สุด
9. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึงแล้วผ่อนคลายออก
10. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่ขึ้นสูง จนตึงแล้วคลายออก
11. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปากเหยียดริมฝีปากโดยฉีกยิ้มให้มากที่สุดให้จินตนาการไปถึงลำคอขากรรไกรแล้วคลายออก

12. ผู้รับการฝึกมุ่งความสนใจไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูก ย่นอวัยวะทั้งหมดเข้าหากัน ทำหน้าแบบร้อง “อึ” แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้ แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรทำทุกส่วนในตอนเช้า และตอนเย็นหรือก่อนเข้านอน จะทำให้หลับสบายตื่นขึ้นมาสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

ใบกิจกรรม 3 “การทำสมาธิ”

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 43 เรื่อง “คลายเครียด”)

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบอยู่ในท่าที่สบายที่จะสามารถคงอยู่ในสภาพนั้นได้อย่างน้อย 20 นาที โดยไม่รู้สึกเครียด ควรมีสั่งยึดเหนี่ยวในใจ และพร้อมที่จะเปิดใจให้ยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการฝึกทำสมาธิ

1. ให้สมาธินั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้ายมือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือนั่งพับเพียบก็ได้ ตามแต่จะถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกโดยที่ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

2.1 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

 หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

2.2 เริ่มนับใหม่จาก

 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

 หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4

 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

 หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6

2.3 เริ่มนับใหม่ต่อไปเรื่อย

โดยกลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ (โดยนับเหมือนเดิมในข้อ 2.1 และ 2.2)

กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ

2.4 ย้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อย ๆ จาก 1-5, 1-6, 1-7, 1-8, 1-9 และ 1-10

วิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

ใบกิจกรรม 4

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 43 เรื่อง “คลายเครียด”)

ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 44

“คิดแบบไม่เครียด”

จุดประสงค์การเรียนรู้ ให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

สาระสำคัญ ความคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกช่วยในการผ่อนคลายความเครียดและความคิดทางลบ ทำให้คนมีความเครียด แต่เราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. มอบหมายให้สมาชิกทำ ตามใบกิจกรรม 1 2. สุ่มตัวแทนสมาชิก 3-5 คน ให้นำเสนอผลงานจากใบกิจกรรม 1	-ใบกิจกรรม 1 - ดินสอ/ปากกา
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที	3. ให้แบ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงการคิดทางบวกและทางลบมีผลดี ผลเสียอย่างไรตามใบกิจกรรม 2 4. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	-ใบกิจกรรม 2
ประยุกต์แนวคิด รายบุคคล เวลา 10 นาที	6. ให้สมาชิกวิเคราะห์ตัวเองว่าในช่วงชีวิตที่ผ่านมา มีความคิดในทางลบ ตามใบกิจกรรม 3 และเปลี่ยนให้เป็นความคิดในทางบวก 7. ให้ตัวแทนรายงานสรุป 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้เดิมและปิดกลุ่ม	-ใบความรู้ -ใบกิจกรรม 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. มอบหมายงานให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรม 1
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิก 3-5 คน ให้นำเสนอผลงานจากใบกิจกรรม 1 ของตัวเอง
4. แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม ร่วมพูดคุยกันถึง การคิดทางบวก และทางลบมีผลดี ผลเสีย อย่างไรและเขียนตามใบกิจกรรม 2
5. ให้ตัวแทนกลุ่มประมาณ 2-3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์ตัวเองในชีวิตที่ผ่านมาที่มีความคิดทางลบอะไรบ้าง และให้เปลี่ยนเป็นความคิดทางบวกตามใบกิจกรรม 3
8. ให้ตัวแทนสมาชิกรายงานผลการวิเคราะห์
9. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติมและปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

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

การประเมินผล :

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในเพิ่มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกรนำผลงานมาเก็บไว้ที่เพิ่มส่วนตัว

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 44 เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”)

คำแนะนำ : ให้สมาชิกวิเคราะห์ประโยคในตาราง แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องเครียดหรือไม่เครียด

: ในกรณีที่ท่านเห็นว่าประโยคนั้น ๆ แสดงถึงความเครียดให้แต่งประโยคใหม่ที่แสดงถึงความไม่เครียด

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

ชื่อ.....สกุล.....

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 44 เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”)

การคิดทางบวก

ผลดี 1.....

2.....

3.....

ผลเสีย 1.....

2.....

3.....

การคิดทางลบ

ผลดี 1.....

2.....

3.....

ผลเสีย 1.....

2.....

3.....

กลุ่ม.....

(เวลา 5 นาที)

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 44 เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”)

ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาที่เคยมีความคิดในทางลบอย่างไรบ้าง ให้เปลี่ยนเป็น ความคิดในทางบวก
(เวลา 5 นาที)

ความคิดทางลบ	ความคิดทางบวก
1	1.....
2	2.....
3	3.....
4	4.....

ชื่อ.....สกุล.....

ใบความรู้

(แผนการจัดการกิจกรรมที่ 44 เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”)

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรดาวิธีการต่าง ๆ ที่เราเคยได้เรียนรู้กันมา ลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบ และความคิดทางบวก

(1) **คิดแล้วเครียด/คิดทางลบ** เป็นความคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

- **การตั้งความหวังที่คาดสูงเกินไป**

: ต่อตนเอง

“ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

“ฉันอยากรู้จักคนมาก ๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย”

: ต่อคนอื่น/โลกภายนอก

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

- **การตำหนิตนเอง**

: ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด

“ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหายหมด”

: ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ

“ฉันไม่น่าทำเลย”

- **การไม่อยู่กับปัจจุบัน**

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหม่นม่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนจะได้รับ มองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกัน ก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดเวลา

(2) **คิดแบบไม่เครียด/คิดทางบวก** เป็นความคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายชีวิต ที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

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

(4) **หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย** ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทาง ให้แก่ตน หรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

(5) **มีอารมณ์ขัน**

(6) **รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้** เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดเมตตา ให้อภัย เพื่อลดแรงอาฆาตโกรธแค้น จะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น

แผนการจัดกิจกรรมที่ 45

“เจ้าจ๊াবจอมยวน”

- วัตถุประสงค์การเรียนรู้**
1. เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่ได้
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ตนเอง

สาระสำคัญ

ผลเสียของการควบคุมอารมณ์ที่ไม่ได้ เช่น มีเพื่อนต่างเพศ เกิดอารมณ์รักหลงใหล อาจจะมีตัวหลงใหล ใฝ่ฝัน ขาดการควบคุมตนเองเรื่องการเรียน ทำงานไม่ได้ตลอดจนไม่นึกถึงการยับยั้งอารมณ์ทางเพศ และต่อเนื่องไปถึงการลืมหัดเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือเมื่อมีความโกรธ จะมีผลเสียต่อการตัดสินใจ ทำให้สมาชิกขาดสติ และเกิดการชกต่อยกับเพื่อนได้ ถ้าไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกผู้โชคดี 1 คน ออกมาเป็น “ เจ้าจ๊าบ ” 2. ให้สมาชิกทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม 3. ให้สมาชิกที่เป็น “ เจ้าจ๊าบ ” เดินรอบวง และเลือกเพื่อน คนใดคนหนึ่งเพื่อแสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นดู โดยมีกติกาว่าห้ามแตะถูกตัวเพื่อนคนนั้น โดยพยายามแสดงให้เพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาให้ได้ หากเพื่อนคนนั้นยิ้มออกมาก็แสดงว่าแพ้ และต้องออกมาแสดงเป็น “ เจ้าจ๊าบ ” และทำให้เพื่อนคนอื่นยิ้มออกมาให้ได้ ต่อไป 4. ผู้นำกลุ่มให้เวลาพอสมควรที่สำคัญ คือ ผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจให้สมาชิกพยายามไม่ยิ้ม (แต่ห้ามสมาชิกกลุ่มใหญ่นั่งหลับตาหรือเอามือปิดหู) และเสริมกำลังใจให้นักเรียนที่แสดงเป็น “ เจ้าจ๊าบ ” พยายามทำให้เพื่อนยิ้มให้ได้ 	- ใบชี้แจงและ กติกา

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>2. สะท้อนความคิด/อภิปราย</p> <p>กลุ่มใหญ่</p> <p>เวลา 10 นาที</p> <p>ประยุกต์แนวคิด</p> <p>กลุ่ม 3-4 คน</p> <p>เวลา 5 นาที</p> <p>ความคิดรวบยอด</p> <p>กลุ่มใหญ่</p> <p>เวลา 10 นาที</p>	<p>5. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ ว่าได้อะไรบ้าง จากเกมนี้</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกที่ถูก “เจ้าจ๊าบ” ยั่วแล้วไม่ยิ้ม ว่ามีวิธีการสะกดหรือระงับใจอย่างไร</p> <p>อย่างไร</p> <p>7. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน แล้วระดม ความคิดเห็นประเด็น “วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อ ถูกขู่ยั่วอารมณ์” ตามใบกิจกรรม</p> <p>8. สุ่มตัวแทนกลุ่ม 2-3 กลุ่ม มารายงานผล กลุ่มที่เหลือ เพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้</p>	<p>- ใบกิจกรรม</p> <p>- ใบความรู้</p>

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัว
2. เข้าสู่กิจกรรม โดยสุ่มสมาชิก 1 คน เพื่อแสดงเป็น “เจ้าจ๊าบ”
3. บอกกติกาให้สมาชิกที่แสดงเป็น “เจ้าจ๊าบ” สมาชิกในกลุ่มใหญ่ และคนที่เจ้าจ๊าบเลือก เพื่อแสดงอะไรให้ดู
4. ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มใหญ่ถึงผลที่ได้จากการเล่นเกมนี้
5. ให้สมาชิกคนที่ถูก “เจ้าจ๊าบ” ขู่ยั่วให้ยิ้ม แล้วไม่ยิ้ม สมาชิกมีวิธีการสะกดหรือระงับใจอย่างไร
6. แบ่งกลุ่มสมาชิก 5-6 คน แสดงความคิดเห็นในประเด็น “วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกขู่ยั่วอารมณ์” ตามใบกิจกรรม
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้
3. ใบกิจกรรม 1
4. ปากกา/ดินสอ/กระดาษ

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

ใบความรู้

(แผนการสอนกิจกรรมที่ 45 เรื่อง “เจ้าจ๊াবจอมยวน”)

ปกติธรรมดาคนเราย่อมมีอารมณ์และเมื่อมีใคร หรืออะไรมากระทบกับเราทั้งทางดีและทางร้าย หากเรา ตั้งสติไม่ทัน เราก็มักมีอารมณ์เคลิ้มไปกับสิ่งที่มากระทบนั้น หากสิ่งนั้นมากระทบในทางที่ดี เช่น ชมเชย ยกย่องเรา เราก็พลอยยินดีชื่นชอบเขา แต่หากสิ่งนั้นมากระทบกับเราในทางร้าย เช่น คำว่ากล่าวเรา เราก็จะโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งเราไม่อาจควบคุมอารมณ์ได้ การตัดสินใจใดใดในขณะนั้น อาจผิดพลาดจนเกิดผลเสียหายต่อตัวเราและผู้อื่นได้ และการที่คนเรามีอารมณ์ตอบสนองต่างกัน เพราะคนเราจะให้ความหมายของสิ่งที่มากระทบต่างกัน เช่น บางคนอาจเสียใจมากเมื่อรองเท้าหายไ้ เพราะเป็นรองเท้าที่พ่อแม่ซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิด ในขณะที่อีกคนอาจบอกว่าไม่เห็นเป็นไร หายแล้วก็ซื้อใหม่ เพราะรองเท้าเขาซื้อมาเอง ไม่ได้มีความหมายที่มากไปกว่านี้สำหรับเขา ฉะนั้น การพิจารณาสาเหตุที่ซ่อนอยู่ว่าเพราะอะไรเราจึงมีอารมณ์รุนแรงต่อสิ่งที่มากระทบ จะช่วยให้เราเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น

ใบชี้แจง

(แผนการสอนกิจกรรมที่ 45 เรื่อง “เจ้าจ๊াবจอมยวน”)

ผู้นำกลุ่มคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มใหญ่ 1 คน เพื่อแสดงเป็น “เจ้าจ๊াব” ให้เจ้าจ๊าบ เลือกเพื่อนกลุ่มใหญ่ แสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นยิ้ม แต่คนถูกเลือกห้ามยิ้ม สมาชิกในกลุ่มใหญ่ห้าม หลับตา ถ้าสมาชิกที่ถูกเลือกใครยิ้มเมื่อเจ้าจ๊าบแสดงอะไรให้ดู คนนั้นจะเป็นเจ้าจ๊าบคนต่อไป และแสดงเหมือนกันไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 10 นาที

ใบกิจกรรม**(แผนการสอนกิจกรรมที่ 45 เรื่อง “เจ้าจ๊อบจอมขยัน”)**

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 3-4 คน และช่วยกันระดมความคิดเห็นตามประเด็นที่ว่า “วิธีการ
สะกดหรือระงับใจเมื่อถูกขู่ขอร่มณ์”

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม.....

(เวลา 10 นาที)