

รายการอ้างอิง

1. Maher P. ed. Child abuse : The educational perspective. Oxford : Basil Blackwell, 1988, 1 : 36
2. Walker EC, Borner BL, Kaufman KL. The physically and sexually abused child evaluation and treatment. Oxford : Pergamon Books, 1988.
3. อัมพล สุอำพัน. ผลกระทบของการกระทำทารุณกรรมทางร่างกาย และทางเพศในเด็ก. ใน : ประชุมวิชาการ ครั้งที่ 36 และวโรกาสฉลองศิริราชสมบัติครบ 50 ปี 2538 : 667-71.
4. Cheral KL, Traci BL. Treatment strategies for abused children from victim to survivor. CA : Sage , 1996.
5. ประชาสงเคราะห์, กรม. สถิติเด็กถูกรกระทำทารุณกรรม. กรุงเทพมหานคร : กรมประชาสงเคราะห์, 2540. (อัดสำเนา)
6. อุมภาพร ตรังคสมบัติ. การประเมินและให้ความช่วยเหลือเบื้องต้นแก่เด็กที่ถูกทารุณทางเพศ. คลินิกเวชปฏิบัติปริทัศน์ ฯ 2536 ; ฉบับที่ 12 : 848-857.
7. Clellan JMC, Adam J. Clinical characteristics related to severity of sexual abuse : a study of seriously mentally ill youth. Child Abuse Neglect ; (10) : 1245-54.
8. อัมพล สุอำพัน. การกระทำทารุณและทอดทิ้งเด็ก. ใน : วันเพ็ญ บุญประกอบ, อัมพล สุอำพัน, นงพงา ลิ้มสุวรรณ. บรรณาธิการ. **จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2538 : 199-210.
9. Erikson EH. Identity : Youth and Crisis. NY : W. Norton, 1968.
10. Coopersmith S. The Antecedent of self-esteem. CA : Consulting Psychologists. อ้างใน : นาดยา วงศ์หลีกภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
11. Pietrzak J, Ramler M, Renner T, Ford L and Gilbert N. Practical program evaluation examples from child abuse prevention. CA : Sage, 1990 :35.
12. Gustavsson NS and Segal EA. Critical issues in child welfare. CA : Sage, 1994 : 73-90.

13. Terence WG. *Abnormal Psychology integrating perspectives*. Boston : Allyn and Bacon, 1996 : 543-68.
14. Tower CC. *Understanding child abuse and neglect*. Boston : Allyn and Bacon, 1989.
15. Youngbalde and Beslky. Social and emotional consequences of child maltreatment . In : Ammerman RT & Herson M eds. *Children at risk : and evaluation of factors contributing to child abuse and neglect* . NY : Plenum, 1990 : 109-46.
16. Tower CC. *Understand child abuse and neglect* . 2nd rev ed. MA : A division of simon & schuster, 1993 : 61-91.
17. Maher P. *Child abuse : The educational perspective*. Oxford : T.J. Press, 1988 : 57-65.
18. Jongsma AE, Peterson LM and McInnis WP. *The child and adolescent psychotherapy treatment planner*. NY : John wiley & Sons, 1987, 1 : 131-36.
19. พยงค์ศรี ชันธิกุล. การพัฒนาระบบการช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
20. สำหรั จิตตินันท์. เด็กที่ถูกทารุณกรรมหรือถูกทอดทิ้ง ใน : เอกสารประกอบการประชุมวิชาการเรื่องเด็กที่ถูกทารุณกรรมกับปัญหาสุขภาพกาย และจิตสังคม, 4-5 สิงหาคม 2537 (อัดสำเนา)
21. Kempe R and Kempe CH. *Child abuse*. London : Fantana open books, 1978.
22. นัยนา สุภาพิ่ง. ปัญหาสตรีกับแนวคิดของนักวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง, อ่างใน ปนัดดา พันธุ์พานิช ทศนะของบุคลากรในกระบวนการยุติธรรมต่อปัญหาการดำเนินคดีข้ามขึ้นกระทำเรา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์, 2535.
23. Leserman J, Li Z, Drossman DA, Toomey TC, Nachmen G and Glogau L. *Psychosom Med* 1997 ; 59 : 152-60.

24. Eugene WC. *The physically and sexually abused child : evaluation and treatment*. NY : Pergamon, 1988 : 4-5.
25. Brown A, Finkelhor D. Initial and long-term effects : a conceptual framework. In D. Finkelhor ed. *Sourcebook on child sexual abuse*, Berely Hills : CA, Sage, 1986.
26. อรอนงค์ ชูชัยวัฒนา. ความสามารถของเด็กวัยเรียนวิธีป้องกันตนเองจากการถูกล่วงเกินทางเพศ. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 2539.
27. Cooper DM. *Child abuse revisited : children, society and social work*. Philadelphia : Open University Press, 1993 : 86-87.
28. Bagley CR and Yound L. Depression, self-esteem and suicidal behavior as sequels of sexual abuse in childhood : Resarch and therapy. In Rothery M and Cameron G eds. *Child maltreatment : Expending our concept of helping*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum, 1990.
29. Esparza DV, Esperat MC. The effect of childhood sexual abuse on minority adolescent mothers. *J Obstet Gynaecol Nurs* 1996 ; 25(4) : 321-8
30. Mullen PE, Martin JL, Anderoon JC, Romans SE, Herbison GP. The long-term impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children : a community study. *Child abuse neglect* 1996 ; 20(1) : 7-21.
31. Mc. Cauleg J. Clinical Characteristics of women with a history of children abuse : unhealed wounds. *J Pediatr Obstet Gynaecol* 1997 ; 277(17) : 1362-8.
32. Patricia IP. Child abuse (Clinical review) . *J Pediatr Obstet Gynaecol* 1985 ; Nov/Dec : 5-12.
33. Darmstadt GL. Community-based child abuse prevention. *Soc Work* 1990 ; 35(6) : 487-89.
34. Videka and Sherman L. Child abuse and neglect. In A Gitterman ed. *Handbook of social work practice with vulnerabe populations*. NY : Columbia University Press, 1991 : 345-81.

35. Roffey S, Tarrant T and Majors K. Young friends school and friendship. Trowbridge : Redwood Books, 1994 : 19-37.
36. Mc Whirter JJ, Mc Whirter BT, Mc Whirter An and Mc Whirter EH. At~Risk youth a comprehensive response. CA : Brooks/Cole, 1993.
37. Hughes FP, Noppe LD and Noppe IC. Child development. NJ : Prentice Hall, 1996 : 274-79.
38. Maslow, AH. Motivation and Personality. 2nd rev ed. NY : Harper 6 Row, 1970.
39. Coopersmith S. The Antecedent of self-esteem. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, 1981.
40. Berk LE. Child development. 4th rev ed. MA : Allyn and Bacon, 1989 : 424-41.
41. Rosenberg M. Conceiving the self. NY : Basic books, 1979.
42. Lawrence D. Enhancing self-esteem in the classroom. London : Paul Chapman, 1988.
43. Pope AW. Self-esteem enhancement with children and adolescents : NY : Pergamon, 1988.
44. Deaux K and Wrightsman. Social psychology. 5th rev ed. CA : Brooks/Cole, 1988 : 74-7.
45. Barrett KC, Kallio KD, McBride RM, Moore CM and Wilson MA. Child development. NY : McGraw-Hill, 1995 : 406-9.
46. โยธิน คັນสนยุทธ และคณะ. จิตวิทยา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533 : 44-9.
47. Argyle M. The Psychology of interpersonal behavior. 2nd rev ed. NY : Penguin books, 1972 : 150-65.
48. จันทรฉาย พัทธษศิริกุล. ผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้น ม.3 . วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
49. นาดยา วงศ์เหล็กภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

50. Brooks RB. Self-esteem during the school year. *Pediatr Clin N AM* 1992 ; 39(3) : 535-50.
51. Rogers CR. *On becoming a person*. Boston : Houghton Mifflin, 1961.
52. Tebbutt J , Swanston H, Oates RK and O'Toole BI. Five years after child sexual abuse : persisting dysfunction and problems of prediction. *J Am Acad Child Psy* 1997 ; 36(3) : 330-39.
53. Romans S, Martin J and Mullen P. Women's self-esteem : a community study of women who report and of not report childhood sexual abuse. *Brit J Psychiat* 1996 ; 169(6) : 696-704.
54. Stern AE, Lynch DL, Oates RK, O'Toole BI and Cooney G. Self esteem, depression, behaviour and family functioning in sexually abused children. *J Child Psychol Psyc* 1995 ; 36(6) : 1077-89.
55. Marshall WL and Mazzucco A. Self-esteem and parental attachments in child molesters. *J Res* 1995 ; 7(4) : 279-285.
56. Suss AL, Tinkelman BK, Frceman K and Friedman SB. School attendance, health-risk behaviors, and self-esteem in adolescents applying for working papers. *B New York Acad Med* 1996 ; 73(2) : 255-66.
57. Vroom VH and Deci EL, ed. *Management and motivation*. NY : Penguin books, 1992 : 91-101.
58. อัญชลี ด้านวิรุฬหพันธ์. ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของเด็กหูหนวก : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงเรียนสอนคนหูหนวกในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2539.
59. Webster N. *Webster's encyclopedic unabridged dictionary of the English language*. Deluxe edition. NJ : Gramercy Books, 1994.
60. ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา. รายงานผลการวิจัยค่านิยมและความคาดหวังของ - เยาวชนไทย 2523. ศูนย์ชาติภิเษกสมโภช.
61. ลิขิต กาญจนภรณ์, สมประสงค์ น่วมบุญเหลือ และสุรรัตน์ บุรณวัฒน์. แนวความคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหวังในอนาคตของเยาวชนไทย. ผลงานวิจัยสาขาปรัชญา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2521.

62. วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง, หน้า 37. กรุงเทพฯ :
 เยียร์บุ๊คพับลิชเชอร์, 2528.
63. สุรางค์ จันท์เอม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรบัณฑิต, 2524.
64. Beger J, Conner TL and Mckeown WL. Evaluations and the formation and
 maintenance of performance expectation. Hum Relat 1969 ;22
 (December) : 481-502.
65. Berger J, Conner TL. Performance expectation and behavior in small
 group. Acta Social 1969 ; 12 : 186-97.
65. ไพบูลย์ เทวารักษ์ และสิริวรรณ อัครกุล. ความสำเร็จและความคาดหวังภายใต้เงื่อนไข
 ไช้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน. วารสารครุศาสตร์ 2 (ต.ค. - ธ.ค. 2527) : 46-54.
67. ไสริย์ โพธิ์แก้ว. สาระของชีวิตในจิตวิทยาแบบเกสตัลท์. วารสารครุศาสตร์ 2
 (ต.ค. - ธ.ค. 2527) : 79-87.
68. Berger J, Conner TL and Fisek MH eds. Expectation states theory : a
 theoretical research program. MA : Winthrop, 1974 : 122-25.
69. Hurlock EB. Adolescent Development. 4th rev ed. Tokyo : Mc Graw Hill
 Kogakusha, 1973.
70. Hurlock EB. Development Psychology. NY : McGraw Hill, 1979.
71. ถวิล ธาราโกชน. จิตวิทยาสังคม พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
 โอเดียนสโตร์, 2536.
72. Jacobson KB. An explanation of parental encouragement as intervening
 variable in occupational and educational learning of child.
 J Marriage Fam 1971 อ้างถึงใน สุดา ศาสนิส. ความคาดหวังในชีวิต -
 ของเด็กเร่ร่อน วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
73. Rhine WR. Birth order difference in conformity and level of achievement
 arousal. Child Dev 1969 ; 39 : 987-96
74. Campanells T. Maturational Development of Adolescent. Education 1965 ;
 85 : 310-13.

75. Benett EM and Cohen LR. Men and Woman : Personality pattern and contrast. Gen Psychol Monograph, 1959.
76. Feather, Ferguson, Fishbein and Ajzen อ้างถึงใน ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา รายงานผลการวิจัยค่านิยมและความคาดหวังของเยาวชนไทย 2523. ศูนย์ดาภิเชกสมโภช.
77. Strank R. The Adolescent viewhimself. NY : Mc - Graw Hill, 1957.
78. สุวพัคตร์ เวศม์วิบูลย์. สภาวะทางจิตสังคมของเด็กหญิงที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ในศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก และมูลนิธิคุ้มครองเด็ก. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์-มหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
79. นียดา ภู่อุสาสน์. ความคาดหวังของเด็กวัดสระแก้วกับเด็กในครอบครัวปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2531.
80. ฉวี จ้อยสำเนา. ความปรารถนาด้านการศึกษา สังคม และ ส่วนตัวของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
81. พรรณี ตีร์รัตนประยูร. อัตมโนทัศน์และความคาดหวังที่มีต่อครอบครัวของผู้ต้องขัง วัยหนุ่มก่อนพ้นโทษ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์, 2531.
82. อรรรณ หนูแก้ว. การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยทางสังคม ระหว่าง เด็กวัดสระแก้วกับเด็กในครอบครัวปกติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
83. Gittleman-Klein R. Definition and methodological issues concerning depressive illness in children In depression in childhood : diagnosis treatment and conceptual model. NY : Raven Press, 1977.
84. Angold G. Childhood and adolescent depression. Brit J Psychiat 1988 ; 152 : 601-17.
85. Angold A. Child and adolescent depression 1 : Epidemiological and actiological aspects. Br J Psychiat 1988 ; 152 : 601-17.

86. Rutter M, Graham P, Chadwick O and Yule W. Adolescent turmoil : Fact or fiction?. *J Child Psychol Psyc* 1976 ; 17 : 35-36
87. Kaplan S and Hong G. Epidemiology of depressive symptomatology in adolescents. *J Am Acad Child Psy* 1984 ; 23 : 91-98.
88. Albert N and Beck AT. The incidence of depression in early adolescence : a preliminary study. *J Youth Adolesc* 1975 ; 4 : 301-7.
89. นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ โกวิท นพพร. อุบัติการณ์ของโรคอารมณ์เศร้าในเด็ก. *วารสารสมาคมจิตแพทย์* 2527 ; 29 : 22-27.
90. อุมพร ตรังคสมบัติ และ ดุสิต ลิขนะลิขิตกุล. ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* 2539 ; 41 : 162-73.
91. ช่อเพชร เบ้าเงิน. ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดสมุทรปราการ. *วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 2538 : 96.
92. Sansonnet-Hyden H, Haley G and Mamage K. Sexual abuse and psychopathology in hospitalized adolescent. *J Am Acad Child Psy* 1987 ; 26 : 753-57.
93. Jellinek MS and Snyder JB. Depression and suicide in children and adolescent. *Pediatr Rev* 1998 ; 19(8) : 255-64.
94. Beck and Others Kashani J, Carlson G, Beck N et al. Depression , depressive symptoms and depression mood among a community sample of adolescent. *Am J Psychiat* 1987 ; 144 : 931-34.
95. Steinberg L. *Adolescent : Depression and suicide*. 4th rev ed. NY : Mc Graw-Hill, 1996.
96. Chapman AH. *Management of Emotional problem of children and adolescent*. Philadelphia : J.B. Lippincott, 1971.
97. Birmahar B, Williamson DE, Brent DA, Kaufman J, Dahr Re, Perel J and Nelson B. Childhood and Adolescent depression : a review of the past 10 years (Part I). *J Am Acad Child Psy* 1996 ; 35(11) : 1427-35.
98. มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี*. หน้า 141-152. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2539.

99. Birmahar B, Williamson DE, Brent DA, Kaufman J, Dahe Re, Perel J and Nelson B. Childhood and Adolescent depression : a review of the past 10 years (Part II). *J Am Acad Child Psy* 1996 ; 35(11) : 1427-35.
100. วรพร อินทบุหรั้น. การศึกษาความชุกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่กระทำผิดกฎหมาย. ปรึชญานปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
101. วาริรัตน์ หอมโกศล. ภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยเด็กโรคหืด. ปรึชญานปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
102. Rutter M, Taylor E and Hersov L, eds. *Child and adolescent psychiatry*. 3rd rev ed. London : Blackwell Scientific, 1993 : 230-51.
103. Lipovsky SA, Saunders BE and Murphy SM. Depression anxiety and behavior problems among victims of father - child sexual assault and nonabused siblings. *J Interpers Violence* 1989 ; 4 : 452-68.
104. Schiffer M. *Activity group therapy revisited*. NY : Aronson, 1994 : 223-61.
105. Bellinson J. Group Psychotherapy with children in Psychiatric hospitals. In : O'Bern JD, Pilowsky DJ and Lewis OW, eds. *Psychotherapies with children and adolescents*, pp.313-31. London : American Psychiatric Press, 1992.
106. สงัน สุวรรณเลิศ. เอกสารประกอบการสอนจิตบำบัดกลุ่ม : จุฬาลงกรณ์ - มหาวิทยาลัย, 2541. (อัดสำเนา)
107. Vanscoy H. Activity Group Therapy : A Bridge Between Play and work. *Child Welfare* 1972, 51(8) : 528-34 cited in Fulcher LC and Anismorth F. *Group care practice with children*. NY : Tavistock, 1985.
108. Vander Ven KD. Activity programming : its developmenta and therapeutic role in group care. In : Fulcher LC and Anismorth F. *Group care practice with children*. NY : Tavistock, 1985 : 156-33.
109. Kaplan HI and Sadock BJ. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 6th rev ed. MD : Williams & Wilkins, 1995 : 2412 - 417.

110. Corder BF. Therapeutic games in group therapy with adolescents.
In Schaifer CE, Reid SE, eds. *Game Play : therapeutic uses of childhood games*. NY : John Wiley , 1986.
111. Fatout and Marian F. Physically abused children : activity as a therapeutic medium. *Soc Work Groups* 1993 ; 16(3) 83-96.
112. Celano and Marianne P. Activities and games for group psychotherapy with sexually abused children. *Int J Group Psychoth* 1990 ; 40(4) : 419-429.
113. Morris PA. Superkids : Short - term group therapy for children with abusive backgrounds. *J Child Adolesc Psychiatr Nursing* 1994 ; 7(1) : 25-31.
114. Lindon J, Nourse CA. A multi - dimensional model of groupwork for adolescent girls who have been sexually abused. *Child abuse neglect* 1994 : 18(4) : 341-8
115. Siccone F. *Celebrating Diversity : Building self-esteem in today's multicultural classrooms*. MA : Paramount, 1995.
116. Bernard ME. *You can do it : Teacher guide to boosting student motivation, self-esteem and school achievement*. FL : You Can Do It. Education, 1994.
117. นิรันดร์ จุลทรัพย์. *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา : งานส่งเสริม การผลิตตำรามหาวิทยาลัยทักษิณ, 2540.
118. ไอยาลอน ออฟรา. *จิตวิทยาสำหรับเด็ก : ช่วยฉันที*. พิมพ์ครั้งที่ 2. แปลโดย ดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา, หม่อม. กรุงเทพมหานคร : คอมแพจพริ้นท์, 2540.
119. อุมพร ตรังคสมบัติ และดุสิต ลิขนะพิชิตกุล. *อาการซึมเศร้าในเด็ก. : การศึกษาโดยใช้ Children's Depression Inventions วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่ 41 ฉบับที่ 4 ต.ค.-ธ.ค. 2539 221-34.*
120. Raven *Progressive Matrices*. NY : The Psychological Corporation, 1956.
121. เต็มศรี ชำนิจารกิจ. *สถิติประยุกต์ทางการแพทย์*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
122. พวงรัตน์ ทวีรัตน์. *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ - ประสานมิตร, 2540.

123. ธีระ ลีถำนนทกิจ. จิตบำบัดกลุ่ม : เอกสารวิชาการประกอบการสอนแพทย์
ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ผลิตเอกสาร
โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2534.
(อัดสำเนา)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคสมบัติ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อัมพล สุอำพัน
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร.วัจฉินันท์ โรหิตยัสุข
นักจิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
4. อาจารย์ สรรพสิทธิ์ คู่มภ์ระพันธ์
เลขาธิการ ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก

ภาคผนวก ข

แบบประเมินด้วยตนเอง

แบบประเมินด้วยตนเอง

หมวดที่ 1 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อความทั้งหมด 50 ข้อ โดยการพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่า เหมือนหรือไม่เหมือนตนเองตามความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในคำตอบ "ใช่" หากเหมือนตนเอง หรือ ลงในคำตอบ "ไม่ใช่" หากไม่เหมือนตนเอง

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
1. เหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวมักไม่กวนใจฉัน.....
2. ฉันสามารถตัดสินใจโดยไม่รู้สึกลังเลจนเกินไป.....
3. ใคร ๆ ก็รู้สึกสนุกเมื่ออยู่与我.....
4. ฉันรู้สึกหงุดหงิดและอารมณ์เสียง่ายเมื่ออยู่ที่บ้าน.....
5. ฉันต้องใช้เวลาานานที่จะทำความคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น.....
6. ฉันเป็นขวัญใจในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน.....
7. พ่อแม่มักเข้าใจความรู้สึกของฉัน.....
8. ฉันยอมแพ้สิ่งต่าง ๆ ได้ง่าย.....
9. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันไว้สูงเกินไป.....
10. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน.....
11. ชีวิตฉันสับสนไปหมด.....
12. เพื่อนมักคล้อยตามความคิดเห็นของฉัน.....
13. ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย.....
14. บ่อยครั้งที่ฉันอยากหนีออกจากบ้าน.....
15. ฉันรู้สึกหงุดหงิด หดหู่บ่อยเมื่ออยู่โรงเรียน.....
16. เมื่อเทียบกับคนส่วนใหญ่แล้ว ฉันหน้าตาไม่ดี.....
17. ฉันเป็นคนพูดตรงไปตรงมา.....
18. พ่อแม่เข้าใจฉัน.....

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
19. ฉันไม่ค่อยได้รับความนิยมนิยมชมชอบเหมือนคนอื่น ๆ.....
20. ฉันมักรู้สึกเหมือนกับว่า พ่อแม่กำหนดชีวิตฉัน.....
21. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อแท้เมื่ออยู่โรงเรียน.....
22. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น.....
23. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้.....
24. ฉันไม่เคยวิตกกังวลในเรื่องใด ๆ เลย.....
25. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตนเอง.....
26. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย.....
27. ฉันกับพ่อแม่มีความสุขมากที่ได้อยู่ร่วมกัน.....
28. ฉันมักใช้เวลาไปกับการเหม่อและคิดฝันในเรื่องต่าง ๆ
29. ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้.....
30. ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเสมอ.....
31. ฉันต้องมีคนคอยบอกเสมอว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง.....
32. ฉันมักเสียใจในสิ่งที่ทำไปแล้ว.....
33. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย.....
34. ในการทำอะไร ๆ ฉันจะทำอย่างเต็มความสามารถ.....
35. ฉันเป็นคนที่ค่อนข้างจะมีความสุข.....
36. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก.....
37. ฉันชอบให้ครูเรียกฉันตอบในชั้นเรียน.....
38. ฉันเข้าใจในตัวเอง.....
39. เมื่อฉันอยู่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก.....
40. ฉันไม่เคยถูกดูว่าเลย.....
41. ฉันสามารถตัดสินใจและเชื่อมั่นกับการตัดสินใจนั้นได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลง.....
42. ฉันไม่ชอบอยู่กับผู้อื่น.....
43. ฉันไม่เคยประหม่าเลย.....
44. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกอายตนเอง.....

ข้อความ	คำตอบ	
	ใช่	ไม่ใช่
45. เพื่อนวิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อย ๆ.....
45. ฉันพูดความจริงเสมอ.....
47. คุณครูทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณครูไม่ดีพอ.....
48. ฉันมีแต่ความล้มเหลว.....
49. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อถูกดูว่า.....
50. ฉันรู้เสมอว่า ควรพูดอะไรกับผู้อื่น.....

หมวดที่ 2 แบบสอบถามแสดงความคาดหวังในชีวิต

ข้อความต่อไปนี้เป็นเรื่องของความคิด ความคาดหวังในอนาคตของนักเรียน ให้นักเรียน
กาเครื่องหมาย (X) ในช่องคำตอบ ไม่เห็นด้วยมาก ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และ
เห็นด้วยมาก (เลือกคำตอบเดียวในแต่ละข้อ) ที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย มาก	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย มาก
1. ฉันหวังว่าจะได้รับทุนการศึกษาหรือทุน เรียนดี.....
2. ฉันอาจจะยากจนในอนาคต.....
3. การเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน.....
4. ฉันคิดว่าไม่จำเป็นต้องเรียนสูง ๆ ก็ประกอบ อาชีพได้.....
5. ฉันจะได้ทำงานที่ฉันรักและใฝ่ฝันในอนาคต..
6. ฉันหวังว่าจะได้ทำงานที่มั่นคงและรายได้ดี...
7. ฉันคิดว่าคงมีโอกาสช่วยเหลือสังคมได้น้อย..
8. การทำงานที่ดีคงเป็นไปได้ยากสำหรับฉัน.....
9. ฐานะความเป็นอยู่ของฉันจะดีขึ้นในอนาคต..
10. ฉันอยากเป็นเศรษฐีในอนาคต.....
11. การสร้างฐานะให้ร่ำรวยเป็นเรื่องยากลำบาก สำหรับฉัน.....
12. ความสามารถและขยันของฉันจะทำให้ชีวิต ของฉันสมหวังได้.....
13. ฉันจะมีโอกาสช่วยเหลือเจือจุนญาติพี่น้อง เมื่อฉันทำงานได้.....
14. ฉันจะช่วยเหลือสังคมในอนาคต.....
15. ฉันจะบริจาคเงินและสิ่งของเพื่อการกุศล.....

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย มาก	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย มาก
16. สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมมีผลอย่างมาก ต่อชีวิตของเรา.....
17. ฉันจะแต่งงานเมื่อโตขึ้น.....
18. ชีวิตครอบครัวของฉันคงมีความสุข.....
19. ฉันไม่อยากมีครอบครัวเพราะเป็นเรื่องยุ่งยาก
20. ฉันจะเป็นพ่อหรือแม่ที่ดีได้ในอนาคต.....
21. ฉันจะมีโอกาสได้เรียนมหาวิทยาลัย.....
22. ชีวิตคงมีอุปสรรคบ้าง แต่ฉันจะฝ่าฟันไปได้...
23. ชีวิตสมหวังได้ขึ้นกับโชคชะตา.....
24. การทำงานของฉันขึ้นกับจังหวะและโอกาส ที่เอื้ออำนวย.....
25. ฉันไม่อยากคาดหวังอะไรในชีวิต.....

หมวดที่ 3 แบบสอบถามลักษณะภาวะซึมเศร้าของเด็ก

เลือกประโยคที่ตรงกับความรู้สึก หรือ ความคิดของนักเรียนมากที่สุด ในระยะ 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) หน้าข้อนั้น

1.
 - ก. ฉันรู้สึกเศร้านาน ๆ ครั้ง
 - ข. ฉันรู้สึกเศร้าบ่อยครั้ง
 - ค. ฉันรู้สึกเศร้าตลอดเวลา

2.
 - ก. อะไร ๆ ก็มีอุปสรรคไปเสียหมด
 - ข. ฉันไม่แน่ใจว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดี
 - ค. สิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดีสำหรับฉัน

3.
 - ก. ฉันทำอะไร ๆ ได้ค่อนข้างดี
 - ข. ฉันทำผิดพลาดหลายอย่าง
 - ค. ฉันทำอะไรผิดพลาดไปหมด

4.
 - ก. ฉันรู้สึกสนุกกับหลายสิ่งหลายอย่าง
 - ข. ฉันรู้สึกสนุกเฉพาะกับบางสิ่งบางอย่าง
 - ค. ไม่มีอะไรสนุกสนานเลยสำหรับฉัน

5.
 - ก. ฉันทำตัวไม่ได้เสมอ
 - ข. ฉันทำตัวไม่ดีบ่อยครั้ง
 - ค. ฉันทำตัวไม่ดีนาน ๆ ครั้ง

6.
 - ก. นาน ๆ ครั้งฉันจะคิดถึงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นกับฉัน
 - ข. ฉันวิตกว่าจะมีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับฉัน
 - ค. จะต้องมียุติกรรมร้ายเกิดขึ้นกับฉันแน่ ๆ

7.
 - ก. ฉันเกลียดตัวเอง
 - ข. ฉันไม่ชอบตัวเอง
 - ค. ฉันชอบตัวเอง

8.
 - ก. สิ่งเลวร้ายทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน
 - ข. สิ่งเลวร้ายหลายสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของฉัน
 - ค. สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นมักไม่ใช่ความผิดของฉัน

9.
 - ก. ฉันไม่คิดฆ่าตัวตาย
 - ข. ฉันคิดถึงการฆ่าตัวตาย แต่ฉันจะไม่ทำเช่นนั้น
 - ค. ฉันต้องการฆ่าตัวตาย

10.
 - ก. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้ทุกวัน
 - ข. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้บ่อยครั้ง
 - ค. ฉันรู้สึกอยากร้องไห้นาน ๆ ที่

11.
 - ก. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจตลอดเวลา
 - ข. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจบ่อยครั้ง
 - ค. ฉันรู้สึกหงุดหงิดใจนาน ๆ ที่

12.
 - ก. ฉันชอบอยู่กับคนอื่น
 - ข. ฉันไม่ชอบอยู่กับคนอื่น
 - ค. ฉันไม่ต้องการอยู่กับใครเลย

13.
 - ก. ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ด้วยตนเอง
 - ข. ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ลำบาก
 - ค. ฉันตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย

14. ก. ฉันเป็นคนหน้าตาดี
ข. ฉันเป็นคนหน้าตาไม่ค่อยดี
ค. ฉันเป็นคนน่าเกลียด
15. ก. ฉันต้องใช้ความพยายามอย่างหนักทุกครั้งที่ทำกรบ้าน
ข. ฉันต้องใช้ความพยายามบ่อยครั้งที่ทำกรบ้าน
ค. ทำกรบ้านไม่ใช่ปัญหาใหญ่สำหรับฉัน
16. ก. ฉันนอนไม่หลับทุกคืน
ข. ฉันนอนไม่หลับหลายคืน
ค. ฉันนอนหลับสบาย
17. ก. ฉันรู้สึกเหนื่อยนาน ๆ ครั้ง
ข. ฉันรู้สึกเหนื่อยบ่อยครั้ง
ค. ฉันเหนื่อยตลอดเวลา
18. ก. มีหลายวันที่ฉันไม่รู้สึกรอยากกินอาหาร
ข. มีบางวันที่ฉันไม่รู้สึกรอยากกินอาหาร
ค. ฉันกินอาหารได้ดี
19. ก. ฉันไม่กังวลกับการเจ็บป่วย
ข. ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยบ่อยครั้ง
ค. ฉันกังวลกับการเจ็บป่วยตลอดเวลา
20. ก. ฉันไม่รู้สึกรเหงา
ข. ฉันรู้สึกรเหงาบ่อยครั้ง
ค. ฉันรู้สึกรเหงาตลอดเวลา

21. ก. ฉันไม่รู้สักสนุกเวลาอยู่ที่โรงเรียน
ข. ฉันรู้สักสนุกนาน ๆ ครั้ง เวลาอยู่ที่โรงเรียน
ค. ฉันรู้สักสนุกบ่อยครั้งเวลาอยู่ที่โรงเรียน
22. ก. ฉันมีเพื่อนอนมาก
ข. ฉันมีเพื่อนไม่กี่คนและอยากมีมากกว่านี้
ค. ฉันไม่มีเพื่อนเลย
23. ก. การเรียนของฉันอยู่ในขั้นใช้ได้ดี
ข. การเรียนของฉันไม่ค่อยดีเหมือนเมื่อก่อน
ค. การเรียนของฉันแย่มาก
24. ก. ฉันทำอะไรไม่ดีเท่าคนอื่น
ข. ฉันคงทำอะไรได้ดีเท่าคนอื่นถ้าฉันพยายาม
ค. ฉันทำได้ดีพอ ๆ กับคนอื่นอยู่แล้วในขณะนี้
25. ก. ไม่มีใครรักฉันจริง
ข. ฉันไม่แน่ใจว่ามีใครรักฉันหรือเปล่า
ค. ฉันรู้ว่ามีคนรักฉัน
26. ก. ฉันทำตามคำสั่งที่ได้เสมอ
ข. ฉันไม่ทำตามคำสั่งบ่อยครั้ง
ค. ฉันไม่เคยทำตามคำสั่งเลย
27. ก. ฉันเข้ากับผู้อื่นได้ดี
ข. ฉันทะเลาะกับคนอื่นบ่อยครั้ง
ค. ฉันทะเลาะกับคนอื่นตลอดเวลา

ภาคผนวก ค

กิจกรรมบำบัด

ตารางกิจกรรมบำบัด 12 ครั้ง

ครั้งที่	กิจกรรม	จุดประสงค์หลัก
1	- กิจกรรมประตู่หัวใจ - กิจกรรมคนที่ไว้ใจ	เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ (Trust activity)
2	- กิจกรรมเพื่อนที่รัก	
3	- กิจกรรมคนที่แตกต่าง	
4	- กิจกรรมการรับรู้อารมณ์ - กิจกรรมความรู้สึก	เพื่อให้สมาชิกได้มีการแสดงออก ทางด้านความรู้สึก (Expression of feeling)
5	- กิจกรรมเป่าลูกโป่ง - กิจกรรมสื่อและความรู้สึก	
6	- กิจกรรมฉันเป็นคนดี	เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ข้อมูล ย้อนกลับเกี่ยวกับตนเองในทางบวก (Positive feedback activity)
7	- กิจกรรมต้นไม้ของครอบครัว	
8	- กิจกรรมเพื่อนคนดี	
9	- กิจกรรมกลุ่มของฉัน	
10	- กิจกรรมปัญหาในชีวิต	เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนแก้ไขปัญหาใน สถานการณ์ที่คับขัน (Risk taking Exercise)
11	- กิจกรรมขวดโหลไขปริศนา	
12	- กิจกรรมสายใยผูกพัน - สรุปกิจกรรม - Post - test	เพื่อให้สมาชิกได้คงไว้ซึ่งความผูกพัน ภายในกลุ่ม และมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ครั้งที่ 1. TRUST ACTIVITY

สวัสดิคะน้องๆที่ชื่อพีเดือน พี่จะมาพบกับน้องๆเพื่อทำกิจกรรมกลุ่มกัน และ วันนี้ก็เป็นวันแรกของการทำงานกลุ่มกิจกรรม ก่อนอื่นเราต้องมาตกลงกันก่อนว่า เราจะมีการทำงานกลุ่มกิจกรรมให้กับน้องอาทิตย์ละ 2 ครั้ง คือทุกวันเสาร์ และ วันอาทิตย์ เวลา 13.00 น. ในการทำงานกลุ่มกิจกรรมแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 1.30 - 1.30 ชั่วโมง ซึ่งการทำงานกลุ่มของเราจะเปิดโอกาสให้น้องๆ ได้แสดงความคิดเห็น ความสามารถ และ ระบายความรู้สึกต่างๆ นอกจากนั้นจะมีเกมเข้ามาช่วยทำให้น้องๆเกิดความสุขสนุกสนานด้วย สำหรับการทำงานกลุ่มแต่ละครั้ง จะต้องมีการ ระเบียบภายในกลุ่ม เพื่อให้เราประพฤติ ปฏิบัติเหมือนกัน และทำงานกลุ่มได้สำเร็จ

ขอให้น้องๆช่วยกันนึกสื่คะว่า เราจะมีส่วนตกลงภายในกลุ่มอย่างไรดี (ให้เวลาสมาชิกช่วยกันตั้งกฎประจำกลุ่ม)

เรามีข้อปฏิบัติภายในกลุ่มแล้วนะคะ ต่อไปเรามาทำความรู้จักกันดีกว่านะคะ

กิจกรรมที่ 1. ประดูหัวใจ

1. อธิบายกิจกรรม

- * นี่คือการหัวใจ (นำรูปหัวใจแสดงให้สมาชิกดู) ซึ่งหัวใจ 1 ดวง จะถูกตัดเป็น 2 ส่วน แต่ละดวงก็จะถูกตัดออกไปไม่เหมือนกัน พี่จะแจกชิ้นส่วนของหัวใจให้น้องคนละ 1 ชิ้น แล้วให้น้อง ๆ ไปหาอีกส่วนที่ต่อกันได้เป็นรูป หัวใจพอดีนะคะ
- * หลังจากนั้นเมื่อเจอคู่ของตนเองแล้ว ให้น้องๆพูดคุยกัน 10 นาที ผลัดกันพูดถึงเรื่องของตัวเอง ที่อยากจะให้เพื่อนๆได้รับรู้ เช่น ชื่ออะไร เกิดที่ไหน มีพี่น้องกี่คน นิสัยอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร
- * คู่ไหนคุยกันเสร็จแล้ว ให้จับคู่ นั่งเป็นวงกลม แล้วพี่จะให้น้องๆแต่ละคู่ออกมาเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังเกี่ยวกับคู่ของตนเอง เพื่อเพื่อน ๆ จะได้รู้จักคู่ของเรามากยิ่งขึ้นนะคะ

2. เริ่มกิจกรรมประมาณ 10 นาที

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงผลงาน

- * มากันครบแล้ว พี่ขออาสาสมัคร 1 คู่ ช่วยมาแนะนำคู่ของเรา ให้เพื่อนๆรู้จักดีกว่า (ให้เวลาแนะนำจนครบทุกคู่)

4. ถามคำถามและความรู้สึกของสมาชิก

- * เมื่อเรารู้จักเพื่อนๆครบทุกคนแล้ว ลองมาทบทวนความรู้สึกกันอีกครั้งนะคะ (ถามทีละข้อ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตอบ)

- * ครั้งแรกที่แต่ละคนหาคู่พบรู้สึกอย่างไร
- * แวบแรกที่ได้เห็นคู่ของเรา รู้สึกประทับใจอะไรในตัวเขาบ้าง
- * รู้สึกอย่างไรเมื่อต้องพูดบางสิ่ง เกี่ยวกับตัวเองให้เพื่อนฟัง
- * รู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนที่เป็นคู่ของเราพูดเรื่องของเขาให้เราฟัง
- * เมื่อคุยกันแล้วมีอะไรที่เพิ่มขึ้น หรือ เปลี่ยนไป

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น

น้อง ๆ ลองช่วยกันคิดสิคะว่า จากการทำกิจกรรมนี้ เราได้ประสบการณ์อะไรบ้าง

สรุป การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันในสังคมนั้น การเปิดเผยตนเองซึ่งกันและกันเป็นสิ่งจำเป็นมาก และควรต้องเป็นไปด้วยความจริงใจ และสุจริตใจ เพราะถือว่า การที่เราเปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นได้ รู้จัก เท่ากับเป็นการช่วยให้เราได้สำรวจตนเอง และพัฒนาตัวเองไปด้วย เหมือนดอกไม้ที่ยังตูมเรา จะเห็นแค่ลักษณะภายนอกเท่านั้น แต่เมื่อมันแย้มบานเต็มที่ เราจะมองเห็นความงาม ได้กลิ่น หอมสดชื่นจากมัน และตัวของมันเองก็จะได้รับ น้ำฝน น้ำค้าง แสงแดด จึงจะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 2. คนที่ไว้ใจ

1. พุดนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่ม

- * หลังจากที่เราได้ทำความรู้จักกับเพื่อนๆมากขึ้นแล้ว ว่าใครมีบุคลิก ลักษณะนิสัยเป็นอย่างไรแล้ว ต่อไปนี้ถ้าเราจะเลือกผู้นำของเรา 1 คน เราจะให้ใครเป็นผู้นำกลุ่มของเราดี

2. อธิบายกิจกรรม

- * ให้น้องๆช่วยกันออกเสียงเลือกผู้นำกลุ่ม 1 คน ใครได้คะแนนมากที่สุดจะได้เป็นผู้นำกลุ่ม (ให้เวลาสมาชิกค้นหาผู้นำ)
- * เราได้ผู้นำกลุ่มแล้วนะคะ กิจกรรมที่เราจะทำต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยความไว้วางใจ ความเชื่อใจซึ่งกันและกัน โดยพี่จะให้เพื่อนที่เลือกมาเป็นผู้นำกลุ่ม นำสมาชิกเดินไปในสถานที่ต่างๆ ซึ่งมีของวางเกะกะ มีทางชัน มีอุโมงค์ ฯลฯ โดยที่น้องๆ จะต้องปิดตาเพื่อให้มองไม่เห็น และห้ามพูด ห้ามใช้เสียงในการทำกลุ่ม แต่น้องๆ สามารถใช้สัญลักษณ์อื่นๆ ที่จะต้องตกลงกันในกลุ่ม เพื่อเป็นตัวกำหนดทิศทางได้ เช่น กระตุกแขน 1 ครั้ง แปลว่าให้เดินตามมา หรือ กระตุกแขน 2 ครั้ง แปลว่าให้หยุด ซึ่งการกำหนดสัญลักษณ์นี้ขอให้น้องคิดอย่างรอบคอบ เพราะสถานที่ที่น้องๆ จะต้องเดินผ่านนี้จะมีทั้งสิ่งกีดขวาง ความชัน อุโมงค์ ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ถ้าน้องๆ กำหนดสัญลักษณ์ไม่ละเอียดรอบคอบพอ (ให้เวลาสมาชิกปรึกษากัน 5 นาที)

- * (แจกผ้าปิดตา) น้องๆได้รับผ้าสำหรับปิดตากันทุกคนแล้วนะคะ นำผ้าปิดตาของตัวเองให้แน่น แล้วจับมือยื่นเรียงแถวกัน (ให้เวลาสมาชิกดำเนินการ)
- 3. นำสมาชิกเดินไปยังสถานที่ๆเตรียมไว้
- 4. ผู้นำกลุ่มเริ่มกิจกรรมโดยพาสมาชิกเดินผ่านจุดต่างๆที่เตรียมไว้
- * เมื่อถึงจุดหมายแล้วให้น้องๆเอาผ้าปิดตาออกได้คะ และให้เปลี่ยนสมาชิกคนอื่นเป็นผู้นำกลุ่มบ้าง (ให้สมาชิกหาอาสาสมัคร เพื่อเป็นผู้นำกลุ่ม)
- 5. เริ่มกิจกรรมอีกครั้งจนจบ
- 6. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเป็นผู้นำและผู้ตาม
- * รู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเป็นผู้นำที่จะต้องพาสมาชิกไปถึงที่หมายให้ปลอดภัย
- * รู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเป็นผู้ตามที่จะต้องฝากชีวิตไว้กับคนอื่น
- * ถ้าสมมุติว่าผู้ตามไม่ทำตามผู้นำ ไม่เชื่อใจจะเกิดอะไรขึ้น
- * ถ้าคนเราไม่เชื่อใจใครมีสาเหตุมาจากอะไร เป็นเพราะอะไร
- * คุณสมบัติอะไรที่ทำให้เราไว้วางใจคนๆนั้น

สรุป น้องๆลองช่วยกันสรุปสิคะว่าจากกิจกรรมนี้ทำให้น้องได้อะไรบ้าง

ครั้งที่ 2

กิจกรรมที่ 3 .เพื่อนที่รัก

1. พุดนำเข้าสู่กิจกรรม และ นำสมาชิกนั่งเป็นวงกลม
 - * เมื่อครั้งที่แล้วเราได้ทำความรู้จักกันดีขึ้นกว่าเดิมแล้วนะคะ น้องๆจำได้ไหมคะว่าเราได้ทำกิจกรรมอะไรไปบ้าง และพอจะช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมคราวที่แล้วได้ไหมคะ (ให้สมาชิกสรุป)
2. อธิบายกิจกรรม
 - * ครั้งนี้เราจะให้น้องๆได้ลองช่วยกันค้นหาดูว่า เพื่อนๆของเรามีคุณสมบัติที่ดีอย่างไร โดยจะให้น้องๆพูดถึงคุณสมบัติที่ดีหรือการกระทำที่ดี ที่ประทับใจของเพื่อนคนที่นั่งถัดไปเรื่อยๆจนครบทุกคน
3. ดำเนินกิจกรรม
 - * เห็นไหมคะว่าในแต่ละคนก็จะมีคุณสมบัติที่ดี ที่เพื่อนๆสามารถนึกถึงกันได้ด้วยกันทั้งนั้น
4. แจกอุปกรณ์ (กระดาษ , ดินสอ) และอธิบายกิจกรรมต่อ
 - * ขณะนี้น้องๆมีกระดาษเปล่าคนละ 12 แผ่น อยากให้น้องๆนั่งหลับตาและนึกถึงเพื่อนที่สนิทที่สุดว่าเป็นใคร
 - * นึกถึงสิ่งดีๆที่เคยทำร่วมกัน และ คุณสมบัติที่เราชอบในตัวของเพื่อนสนิทมีอะไรบ้าง ลองนึกถึงสัก 3 - 4 ข้อ เขียนลงไปบนกระดาษแผ่นละ 1 ข้อ
 - * ทีนี้ให้น้องๆหลับตานึกถึงเพื่อนในอุดมคติที่ต้องการ ที่เราอยากจะมีคุณสมบัติแบบไหนบ้าง สัก 3- 4 ข้อ เขียนลงไปบนกระดาษเช่นกัน (ให้เวลาสมาชิกคิด และเขียน)
5. ดำเนินกิจกรรม
6. ให้สมาชิกได้นำเสนอถึงคุณสมบัติที่ดีของเพื่อนสนิท และ เพื่อนในอุดมคติ
 - * ผู้นำกลุ่มเขียนบันทึกลงบนกระดาน
 - * ลองดูสิคะว่าคุณสมบัติของเพื่อนสนิทข้อไหนที่มีมากที่สุด และคุณสมบัติของเพื่อนในอุดมคติของแต่ละคนแบบไหนที่อยากให้มีมากที่สุด (รวบรวม ข้อมูล)
 - * คุณสมบัติที่มีมากที่สุดบนกระดาน เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในกลุ่มจริงหรือไม่ (ให้สมาชิกได้อภิปราย)
7. อธิบายกิจกรรมต่อ
 - * ให้น้องๆฟังเรื่องต่อไปนี่ เมื่อฟังจบแล้ว ลองนึกใหม่ว่ามีคุณสมบัติอื่นๆของเพื่อนที่ดีกว่าเดิมหรือไม่ ถ้ามีเขียนเพิ่มลงในกระดาษแผ่นใหม่ และนำมาจัดไว้ในด้านเพื่อนในอุดมคติ

8. ดำเนินกิจกรรม

- * (เล่าเรื่องที่ 1) ก็จะคล้ายกับคราวที่น้องๆถูกปิดตา กลายเป็นคนตาบอด ลองทบทวนความรู้สึกตรงนั้นว่าถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นจริง ๆ แล้ว เราต้องการเพื่อนแบบไหน (ให้เวลาสมาชิกเพื่อคิด และเขียนความสำคัญใหม่)
 - * (เล่าเรื่องที่ 2 และให้เวลาเพื่อคิด , เขียนความสำคัญใหม่)
 - * น้อง ๆ ลองเรียงคุณสมบัติของเพื่อนตามความสำคัญจากมากไปน้อย ทั้งเพื่อนในความจริง และเพื่อนในอุดมคติ พร้อมนำเสนอเพิ่มเติมบนกระดาน แล้วลองแลกเปลี่ยนคำตอบกัน (ให้เวลาสมาชิก)
- ## 9. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
- * น้อง ๆ ลองช่วยกันคิดสิคะว่า เพื่อนในอุดมคติสามารถเป็นเพื่อนในความเป็นจริงของเราได้หรือไม่ เพราะอะไร (เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น)

สรุป เพื่อนในความเป็นจริงจะมีคุณสมบัติเฉพาะที่ทำให้แต่ละคนประทับใจ ชอบ แตกต่างกันไป แต่เพื่อนในอุดมคตินั้นเป็นเพื่อนที่เราอยากจะให้เขามี อยากจะให้เขาเป็น ซึ่งถ้าการกระทำของเพื่อนในความเป็นจริง และ เพื่อนในอุดมคตินั้นใกล้กันเมื่อไหร่ เพื่อนคนนั้นก็จะเป็นคนที่เรารัก เราชอบ และไว้ใจในตัวเขาจนกลายเป็นเพื่อนสนิทได้ และเมื่อเรามีคนที่เราสามารถไว้ใจได้ เมื่อเรามีปัญหา ไม่สบายใจ เราก็สามารถที่จะระบาย หรือ พูดให้เพื่อนๆฟังได้ แต่บางคนอาจไม่ได้มีเพื่อนสนิทเพียงคนเดียว อาจเป็น 2 - 3 คน ซึ่งแต่ละคนก็จะมีคุณสมบัติ ลักษณะใกล้เคียงกับเพื่อนในอุดมคติในด้านต่างๆกัน และในสถานการณ์ที่ต่างกันเราก็จะต้องการเพื่อน ต้องการที่ปรึกษาที่ต่างกัน เพราะแต่ละคนมีคุณสมบัติ ความสามารถที่ดีแตกต่างกัน

หมายเหตุ เรื่องที่ 1. สมมุติว่าท่านประสบอุบัติเหตุ ซึ่งทำให้ตาบอดทั้ง 2 ข้าง แล้วท่านคิดว่าชีวิตของท่านจะเปลี่ยนไปอย่างไร และท่านต้องการจะมีเพื่อนแบบไหน มีคุณสมบัติอย่างไรอยู่รอบตัวท่าน

เรื่องที่ 2. สมมุติว่าท่านถูกผู้ร้ายดักจะทำมีดมีร้ายกับท่าน และท่านต้องการจะไปแจ้งความกับตำรวจ โดยที่ท่านต้องการมีเพื่อนไปกับท่านซึ่งจะต้องรู้เรื่องราวทุกอย่างของท่าน ท่านจะเลือกเพื่อนที่มีคุณสมบัติอย่างไรไปกับท่านในกรณีนี้

ครั้งที่ 3.

กิจกรรมคนที่แตกต่างกัน

1. นำสมาชิกเข้ากลุ่ม และ นั่งเป็นวงกลม

เมื่อครั้งที่แล้วเราได้ทำกิจกรรมที่ทำให้เรารู้จักไว้วางใจผู้อื่น ไว้วางใจเพื่อนมากขึ้น วันนี้พี่จะให้ห้องๆลองสำรวจตัวเองดูสิคะว่า เวลาที่น้องมีปัญหา กังวล กลุ้มใจ หรืออยากจะพูด อยากจะระบายเรื่องต่างๆ ซึ่งบางทีมันเรื่องที่เป็นความลับของเรา เป็นเรื่องที่ไม่อยากให้ใครรู้ แต่ ก็อยากจะไม่มีใครสักคนเป็นที่ปรึกษา คนที่เราสามารถไว้ใจได้ สมาชิกจะนึกถึงใครเป็นคนแรก คนที่น้องๆนึกถึง เขามีลักษณะ หรือมีคุณสมบัติอย่างไรที่ทำให้เรารู้สึกไว้วางใจ

2. อธิบายกิจกรรม

- * พี่จะให้ห้องๆหลับตานึกถึงเวลาที่น้องๆไม่สบายใจ มีปัญหา อยากหาคนปรึกษา ช่วยแก้ไขปัญหา น้องจะนึกถึงใครเป็นคนแรก
- * ต่อไปให้นึกถึงคุณสมบัติหรือลักษณะแบบใดที่ทำให้น้องไว้ใจจนๆนั้น

3. ดำเนินกิจกรรม

- * คนที่น้องนึกถึงคนแรกเป็นใคร
- * มีคุณสมบัติอะไรที่ทำให้น้องรู้สึกไว้วางใจที่จะปรึกษา และ ลองยกสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นสิคะ (เปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็น)

สรุป ความรู้สึกไว้วางใจนั้น น้องๆสามารถได้รับจากบุคคลที่แตกต่างกัน ทั้งจากเพื่อน คนในครอบครัว ครู หรือแม้แต่ที่เราอยู่ที่นี้ก็มีพี่ๆในศูนย์ ที่คอยดูแลเอาใจใส่จนบางคนรู้สึกไว้ใจที่จะเป็นผู้ช่วยแก้ไขปัญหาให้แก่ห้องๆได้ และเมื่อน้องๆไปอยู่ที่อื่นแล้วมีความคับข้องใจ มีปัญหาอยากให้เราพี่ๆช่วยแก้ไขน้องๆก็สามารถกลับมาปรึกษาได้ตลอดเวลาละคะ

กิจกรรมคนที่แตกต่าง 2

1. พุดนำเข้าสู่กิจกรรม

- * เมื่อสักครู่น้องๆก็ได้นึกถึงคนที่น้องสามารถไว้วางใจ เชื่อใจ .เวลาที่เกิดปัญหาได้แล้วนะคะ ซึ่งน้องๆก็จะพบว่าคนที่ไว้วางใจของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน บางคนเป็นเพื่อน พ่อ - แม่ พี่ -น้อง หรือครู ซึ่งการที่เราจะไว้วางใจใครก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ต่างกัน เหมือนกิจกรรมในวันก่อนที่เราเคยทำ คราวนี้ในทางตรงกันข้าม พี่จะให้น้อง ๆ ลองนึกถึงคนที่น้องรู้สึกไม่ไว้วางใจ พร้อมเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้น ที่ทำให้น้องรู้สึกไม่ไว้วางใจเขาสิคะ

2. อธิบายกิจกรรม

- * ให้น้องๆหลับตาและนึกถึงคนที่น้องรู้สึกไม่ไว้วางใจ
- * ต่อไปให้น้องนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้น้องไม่ไว้วางใจเขา หรือ คุณสมบัติลักษณะนิสัยของคนนั้นว่าเป็นแบบไหน

3. ดำเนินกิจกรรม

4. ให้สมาชิกนำเสนอข้อมูลของแต่ละคน และตอบคำถาม

- * คนที่น้องนึกถึงคนแรกเป็นใคร
- * คนนั้นมีคุณสมบัติ ลักษณะ หรือ การกระทำไหนที่ทำให้น้องรู้สึกไม่ไว้วางใจเขา
- * น้องจะทำอย่างไร เมื่อรู้สึกไม่ไว้วางใจใครสักคน
- * น้องๆเชื่อได้อย่างไรว่าบุคคลนั้นเป็นคนที่ไม่น่าไว้วางใจ

5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

สรุป ในชีวิตของแต่ละคนต้องมีทั้งคนที่น้องๆรู้สึกไว้วางใจ และ รู้สึกไม่ไว้วางใจ ซึ่งการที่จะไว้วางใจใครนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิก ลักษณะ และ การกระทำของเขา การที่เราไม่ไว้วางใจใครคนหนึ่ง หรือ มีใครมาทำลายความไว้วางใจที่เราให้จนหมดไป ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกๆคนไว้วางใจไม่ได้ แต่ คงต้องพิจารณาด้วยตนเองอย่างรอบคอบ

ครั้งที่ 4 EXPRESSION OF FEELING

กิจกรรมการรับรู้อารมณ์

1. พุดนำเข้าสู่กิจกรรม
 - * เมื่อ 3 ครั้งก่อนเราได้พูดกันถึงเรื่องความไว้วางใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสัมพันธภาพที่ดี ทำให้เรามีคนรู้จัก มีคนที่อยู่ใกล้ชิด และทำให้เรารู้สึกไว้วางใจพร้อมที่จะระบายเรื่องต่างๆให้ฟังได้ ซึ่งเรื่องต่างๆที่เข้ามากระทบในชีวิตประจำวันนั้นก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป
 - * เช่น เมื่อเช้านี้พี่ตกใจตื่นปรากฏว่านาฬิกาไม่ปลุก น้องคิดว่าพี่รู้สึกอย่างไร
 - * น้องเคยรู้สึกแบบนี้บ้างไหมคะ เกิดความรู้สึกนี้ในสถานการณ์ไหน
 - * น้องจะเห็นได้ว่าความรู้สึกต่างๆจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งต่างๆมากระตุ้นกับร่างกายของเรา
 - * น้องๆพอจะยกตัวอย่างของอารมณ์ ความรู้สึกได้ไหมคะ (ให้สมาชิกช่วยกันตอบ และเขียนลงในกระดาษแข็ง เพื่อแสดงให้เห็น)
 - * น้อง ๆ ได้ทราบแล้วว่า คนเรามีอารมณ์ และ ความรู้สึกแบบไหนกันบ้าง เราลองมาทำความรู้จักกับอารมณ์ ความรู้สึกว่ามันคืออะไร และ เกิดขึ้นได้อย่างไร
2. อธิบายความหมาย และ การเกิดขึ้นของอารมณ์ และ ความรู้สึก
 - * อารมณ์ คือ กระบวนการ หรือ สภาวะทางด้านความรู้สึกที่ดูทำให้หัวโนไหว และ จะแสดงออกมาโดยการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทางพฤติกรรม และอวัยวะภายใน
 - * ความรู้สึก คือ การตีความหมายการรับสัมผัสจากประสาทรับสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย ออกเป็นสิ่งที่หนึ่งสิ่งใดที่มีความหมาย ซึ่งอาศัยประสบการณ์ และการเรียนรู้
 - * ขั้นตอนการเกิดอารมณ์ เกิดจาก

ร่างกายมีสิ่งมากระตุ้น (ถูกต่อว่า , ถูกดู , นาฬิกาไม่ปลุก)



ร่างกายเกิดการรับรู้เกิดความรู้สึกนึกคิด (โหมโ , ตกใจตื่น)



อารมณ์ (โกรธ , กังวล) แสดงออกโดย



การเปลี่ยนแปลงภายใน (เหงื่อออก , หัวใจเต้นเร็ว , กล้ามเนื้อตึงตัว)

การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม (ตัวสั่น , ขว้างปาของ , ทำร้ายผู้อื่น)

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกถามข้อสงสัย
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์
 - * ใน 2-3 วันที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ใดที่น้องรู้สึกประทับใจบ้าง ให้น้องลงเล่า และเรียงการเกิดอารมณ์เป็นขั้นตอนตั้งแต่
 - * เกิดอะไร
 - * มีอะไรมากระตุ้น
 - * รู้สึกอย่างไร
 - * เกิดอารมณ์อะไร และ
 - * มีการแสดงออกอย่างไร

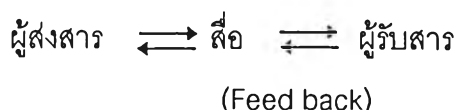
สรุป น้องๆ ลองช่วยกันสรุปสิคะว่าจากกิจกรรมนี้ทำให้น้องได้อะไรบ้าง

กิจกรรม ความรู้สึก

1. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น
 - * นื่องๆลองให้ความหมายของความรู้สึกอื่นๆบ้างสิคะ (ชี้อารมณ์ ความรู้สึกบนกระดาษแข็ง ให้สมาชิกอธิบายทีละข้อ)
2. แจกนิยายสาร กรรไกร และ กาว
3. อธิบายกิจกรรม
 - * พี่จะให้น้องๆ จับฉลาก ซึ่งจะเป็นฉลากเกี่ยวกับอารมณ์ที่ต่างกัน เมื่อน้องๆจับฉลากได้อะไรให้เก็บไว้เป็นความลับ
 - * จากนั้นให้น้องๆค้นหาภาพใบหน้าที่แสดงความรู้สึกตามฉลากที่แต่ละคนจับได้ ตัดรูปนั้น ทากาว แปะลงบนกระดาษ พร้อมเขียนคำอธิบาย อารมณ์ ความรู้สึกด้านหลังกระดาษนะคะ
 - * จากนั้นนำกระดาษอีกแผ่นปิดทับคำอธิบายของเราไว้เพื่อป้องกันเพื่อนๆแอบดู
4. เริ่มกิจกรรม ประมาณ 10 นาที
5. อธิบายกิจกรรมต่อ
 - * จากนั้นให้น้องๆ นำภาพของแต่ละคนมารวมกันในกล่องนี้ และให้น้องแต่ละคนหยิบภาพขึ้นมาทีละภาพและทายว่าคนในรูปนั้น มีอารมณ์ ความรู้สึกเป็นแบบใด ถ้าตอบผิดให้เจ้าของภาพช่วยเฉลยให้
6. ดำเนินกิจกรรม
 - * น้องๆจะเห็นว่ารูปๆเดียวกัน มีการแสดงออกเหมือนกัน แต่น้องๆแต่ละคนจะแปลความหมายแตกต่างกันไป เพราะเราเอาตัวของเรา ประสบการณ์ของเราเองเป็นเกณฑ์ จึงทำให้เราคาดเดาว่าการแสดงออกแบบนั้นคืออารมณ์นั้น ซึ่งในความเป็นจริงอาจจะไม่ใช่ก็ได้
7. อธิบายกิจกรรมต่อ
 - * พี่จะให้น้องๆจับฉลาก และให้แสดงท่าทางให้เพื่อนทายว่าเป็นอารมณ์อะไร
 - * ทำไมจึงคิดว่าเป็นอารมณ์ ความรู้สึกแบบนี้
 - * ถ้าเพื่อนทายผิดลองช่วยกันค้นหาว่าเพราะอะไรจึงทายผิด
 - * จากนั้นให้ช่วยกันหาวิธีปรับปรุงเพื่อให้ได้วิธีสื่อสารที่ตรงกัน

8. ดำเนินกิจกรรม

- * นอกจากวิธีที่น้องๆช่วยกันคิดเพื่อให้มีวิธีสื่อสารที่ตรงกันแล้ว ก็ยังมีวิธีสื่อสารอีกวิธี คือ การสื่อสารแบบ 2 ทาง ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ผู้ส่ง และผู้รับ สามารถโต้ตอบ ชักถามกันได้เลยโดยตรง (แสดงแผนภาพ)



9. ให้สมาชิกตอบคำถาม

- * น้องๆคิดว่าการสื่อสารแบบ 2 ทางนี้มีผลดีในสถานการณ์ไหน
- * เมื่อน้องๆอยู่ในสถานการณ์ต่างๆที่สามารถระบายความรู้สึกออกมาได้ น้องๆรู้สึกอย่างไร ดีขึ้นหรือไม่
- * น้องๆ เคยอยู่ในสถานการณ์ที่เครียด โกรธ หรือสถานการณ์อื่นๆ ที่น้องๆ ไม่สามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้ไหมคะ ถ้าเคย น้องๆรู้สึกอย่างไร และทำไมถึงไม่กล้าแสดงออก

สรุป จะเห็นได้ว่าสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นแต่ละครั้ง ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ว่าสถานการณ์ใดสามารถแสดงออกได้ สถานการณ์ใดต้องเก็บเอาไว้ เพราะเมื่อคนเราเกิดอารมณ์จะมีารแสดงออกที่แตกต่างกัน เช่น บางคนโกรธจะโวยวายอาละวาด บางคนอาจเงียบเฉย ซึ่งทำให้เราไม่สามารถรู้ได้แน่ชัดว่าขณะนั้นเขารู้สึกอย่างไร การที่เห็นเขาเงียบบางคนอาจนึกว่าเขาไม่ได้โกรธก็ได้ ซึ่งการที่เรานึก คิดอย่างนั้น เพราะเราใช้ตัวเองเป็นหลักในการตัดสินใจตามแต่ประสบการณ์ของแต่ละคน จึงทำให้เราคิดเดาอารมณ์ของผู้อื่นผิด ดังนั้น เมื่อเห็นการแสดงออกของใคร อย่าเพิ่งรีบด่วนตัดสินใจต่อสิ่งที่เห็นถ้าไม่แน่ใจจะแก้ไขได้โดยให้มีการสื่อสาร 2 ทาง คือ มีการสอบถามหลังจากเหตุการณ์นั้นสงบลงแล้ว ว่าในขณะนั้นเขารู้สึกอย่างไร เช่น ถามเพื่อนว่าเมื่อวันนั้นเกิดอะไรขึ้น หรือเรารู้สึกว่าเธอไม่ค่อยพอใจ เพื่อเป็นการเรียนรู้ถึงอารมณ์ การแสดงออกของแต่ละคน อันจะนำมาซึ่งการสื่อสารที่เข้าใจตรงกัน และ ทำให้เราเรียนรู้ที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้นั้นต่อไป แต่ในบางครั้งที่เราไม่สามารถแสดงความรู้สึกได้ตามที่ต้องการอาจทำให้เรารู้สึกเครียด หงุดหงิด และเราก็จะต้องจัดการกับความรูสึกนี้ได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องซึ่งในครั้งต่อไปพี่จะมีวิธีจัดการกับความเครียดให้น้องๆได้รู้จักกันนะคะ

ครั้งที่ 5.

กิจกรรมเป่าลูกโป่ง

1. ให้สมาชิกยืนเรียงแถวหน้ากระดาน และ ทำการแจกลูกโป่ง
 - * ในมือของน้องๆ จะมีลูกโป่งคนละ 1 ใบ ที่จะนับ 1 - 3 ให้น้อง ๆ แข่งกันเป่าลูกโป่งให้แตก และขณะเป่าให้พิจารณาความรู้สึกของตัวเองขณะเป่า จนลูกโป่งแตก
2. ดำเนินกิจกรรม
3. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม
4. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึก
 - * ขณะที่น้องเป่าลูกโป่งรู้สึกอย่างไรบ้างคะ
 - * เมื่อลูกโป่งแตกรู้สึกอย่างไร
 - * น้องรู้ได้อย่างไรว่าตนเองรู้สึกอย่างนั้น มีอะไรเป็นตัวบอก
 - * จากเกมเป่าลูกโป่ง น้องพอจะเปรียบเทียบเกมนี้ได้กับอารมณ์ หรือ ความรู้สึกแบบไหนได้บ้างคะ
5. ให้สมาชิกเล่าเหตุการณ์ที่เกิดอารมณ์โกรธ และ การกระทำของเด็กต่ออารมณ์นั้น
6. สรุปกิจกรรม
 - * อารมณ์โกรธ หรือ ความรู้สึกเครียด เป็นความรู้สึกของคนเราที่ถูกเก็บกักและควบคุมเอาไว้ เนื่องจากเหตุการณ์นั้นไม่สามารถทำให้เราระบายออกได้ เหมือนกับลูกโป่งที่อัดลมมากจนรับไม่ไหวในที่สุดก็จะแตก แต่ถ้าน้องรู้ว่าขณะนี้ลูกโป่งโตมากใกล้แตก (มีสติ) ก็หยุดเป่า หรือปล่อยลมออกเสียบ้าง ก็เท่ากับเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด ลูกโป่งก็จะยังไม่แตก
 - * เช่นเดียวกันเมื่อเรารู้สึกโกรธ ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเพื่อเป็นสัญญาณให้เราได้ทราบ เช่น ใจสั่น ตัวสั่น เหงื่อออก แล้วเรามีสติรู้ว่าขณะนี้เรากำลังโกรธ และเราก็ผ่อนคลายความโกรธนั้นทีละน้อย ก็จะทำให้เราไม่มีการแสดงออกทางการกระทำที่รุนแรงได้

กิจกรรม สื่อและความรู้สึก

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม และพุดนำเข้าสู่กิจกรรม
 - * จากครั้งที่แล้วน้องๆ ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึก นึกคิดกันบ้างแล้ว วันนี้น้องๆจะได้ฝึกใช้จินตนาการตามเสียงเพลงที่พี่จะเปิดให้ฟังต่อไปนี้ เมื่อน้องๆได้ยินเสียงเพลง ให้น้องๆลองนึกดูว่า น้องมีความรู้สึกอย่างไร และสิ่งแรกที่นึกถึงคืออะไร เป็นเหตุการณ์แบบไหน ลองวาดออกมาเป็นรูปตามความรู้สึก
 2. แจกกระดาษ และ อุปกรณ์ระบายสี
 3. อธิบายขั้นตอนให้สมาชิกเข้าใจเพิ่มเติม
 - * เทปที่น้องจะได้ฟังต่อไปนี้จะเป็นเพลงบรรเลง ไม่มีเนื้อร้อง และจะมีทั้งหมด 3 ส่วน แต่ละส่วนจะใช้เวลาประมาณ 3 นาที และเมื่อได้ฟังเพลงแล้วให้ลองพิจารณาดูว่า
 - * เมื่อฟังเพลงแล้วทำให้รู้สึกอย่างไร (เน้นให้เห็นถึงความรู้สึก)
 - * เมื่อรู้สึกอย่างนี้แล้วทำให้นึกถึงอะไร (จึงวาดรูปออกมา)
- เมื่อจบในแต่ละส่วนพี่จะให้เวลาน้องๆ สำหรับวาดรูปต่อให้เสร็จประมาณ 10 นาที ให้น้องๆ ฟังและวาดภาพตามจินตนาการที่ละส่วนนะคะ
4. เปิดเทปให้สมาชิกฟังทีละส่วน
 5. ให้สมาชิกนำเสนอผลงานที่ละส่วน พร้อมบรรยายความรู้สึกจากการฟังเพลงและภาพ
 - * เมื่อฟังเพลงแล้ววาดรูปทำให้รู้สึกอย่างไรบ้าง (ผ่อนคลาย)
 6. สรุปกิจกรรม
 - * เห็นไหมคะว่าเสียงเพลงเป็นสิ่งที่สามารถทำให้น้องๆรู้สึกผ่อนคลายได้ เพราะฉะนั้น เวลาที่เราารู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล เครียด น้องก็สามารถจะผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นด้วยเสียงเพลงได้ นอกจากการใช้เสียงเพลงเป็นเครื่องผ่อนคลายความตึงเครียดแล้ว เรายังมีวิธีอื่นๆที่ใช้ในการผ่อนคลายความตึงเครียดได้อีก เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย ซึ่งพี่จะสอนวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อง่ายๆให้น้องลองทำนะคะ
 7. อธิบายวิธีฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ให้สมาชิกฝึกทำ

สรุป วันนี้เราได้เรียนรู้ถึงการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งมีหลากหลายวิธีที่จะทำให้อารู้สึกผ่อนคลาย เช่น การระบายออกให้เพื่อนฟัง , การฟังเพลง , วาดรูป , จินตนาการในสิ่งที่ผ่อนคลาย และสุดท้ายคือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งน้องๆก็สามารถเลือกเอาไปใช้ได้ตามความถนัดนะคะ

ครั้งที่ 6. POSITIVE FEEDBACK

กิจกรรม จินเป็นคนดี

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. อธิบายกิจกรรม
 - * พี่จะมีเศษผ้าหลายสี จำนวน 10 ชิ้น ซึ่งแต่ละชิ้นจะมีสี มีลายที่ไม่เหมือนกัน พี่จะให้น้องๆ เลือกชิ้นที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง คนละ 1 ชิ้น
3. ดำเนินกิจกรรม
4. ถามคำถามแก่สมาชิก
 - * ให้น้องๆแต่ละคนนั่งพิจารณาผ้าของตนเองให้ดี แล้วลองบอกสื่คะว่าผ้าที่น้องเลือกมีส่วนดีตรงไหน (เวลา 1 นาที)
 - * ผ้าที่เลือกนั้นมีส่วนไหนที่ไม่ดี(เวลา 1 นาที)
 - * ทั้งๆที่ผ้าชิ้นนั้นมีทั้งส่วนที่ดี และไม่ดี ทำไมน้องถึงเลือกมันออกมา
5. สรุป
 - * เห็นไหมคะว่าความจริงทุกอย่างนั้นไม่มีสิ่งใดที่ดีพร้อม มันประกอบไปด้วยสิ่งที่ดี และไม่ดี อยู่ในตัวเองทั้งนั้น แม้กระทั่งตัวเราเอง เราก็ยังเลือกอะไรทุกอย่างไม่ได้ เช่น ตัวของเราเอง ทุกคนก็อยากเกิดในที่ดี ๆ แต่เราก็เลือกไม่ได้ แต่เราสามารถจะเลือกค้นหาสิ่งที่ดีที่มีอยู่ในตัวเรา ในครอบครัวเรา และนำเอาส่วนที่ดีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด และส่วนไม่ดีเล็กๆน้อยๆ บางครั้งเราก็ต้องมองข้ามไปบ้าง ซึ่งการที่เราจะบอกว่าสิ่งใดดี ไม่ดีนั้นก็ขึ้นอยู่กับความคิดของตัวเอง (แสดงแผนผัง)
 - ถ้าคิดดี → มีความสุข (เข้มแข็ง เชื่อมมั่นในตนเอง ภาคภูมิใจ)
 - คิดไม่ดี ← มีความทุกข์ (รู้สึกแย่ ไร้ความสามารถ หมดหวัง)
6. ให้สมาชิกแบ่งเป็นสองกลุ่มโดย
 - * ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
 - * บอกกติกาให้สมาชิกทราบคือ
 1. ให้สมาชิกปรบมือร้องเพลง
 2. ผู้นำกลุ่มจะถามเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ต่างๆเช่น สบู่ , น้ำอัดลม
 3. ผู้ถูกถามจะต้องรีบบอกชื่อของผลิตภัณฑ์นั้น เช่น ผู้นำเกมพูดว่า "น้ำอัดลม" ผู้ถูกถามต้องบอกชื่อ เป๊ปซี่ , โค้ก
 4. ใครตอบช้า หรือ ตอบไม่ได้เป็นคนแพ้ ให้แยกออกมาอยู่อีกกลุ่มจนได้สมาชิกกลุ่มละ 5 คน

7. ดำเนินการแบ่งกลุ่ม
8. อธิบายกิจกรรมต่อ
 - * จากแผนภาพจะเห็นได้ว่า ในสถานการณ์หนึ่งๆเราสามารถที่จะคิดได้ทั้งในทางที่ดี และคิดในทางที่ไม่ดี พี่จะกำหนดสถานการณ์ให้ 1 สถานการณ์โดยให้น้องทั้ง 2 กลุ่ม นึกถึงสถานการณ์นี้ทั้งใน ทางดี และไม่ดี นำมาเสนอหน้าชั้น (ให้ในกลุ่มช่วยกันคิด และ เขียนลงไปในกระดาษ)
9. ดำเนินกิจกรรม
 - * สถานการณ์ฝนตก ดีอย่างไร ไม่ดีอย่างไร
10. สมาชิกเสนอผลงานจากนั้นอธิบายเกมเพื่อแบ่งกลุ่มใหม่
 - * ให้สมาชิกอยู่รวมเป็นวงกลมใหญ่
 - * จับคู่กับเพื่อนที่อยู่ขวามือเป่ายางลบโดยเลือกเป็น เสือ , ปืน , คน และต้องทำท่าที่เลือก คือ เสือ ให้ร้อง "โฮก"และทำท่า , ปืน ให้ทำท่ายิงปืน , คน ให้ยื่นกอดอก
 - * กติกา คือ เสือชนะคน , คนชนะปืน , ปืนชนะเสือ
 - * แบ่งออกเป็นกลุ่มที่แพ้ และ กลุ่มที่ชนะ
11. ดำเนินกิจกรรมต่อ
 - * สถานการณ์รถติด ดีอย่างไร ไม่ดีอย่างไร
12. ให้สมาชิกเสนอผลงานจากนั้นอธิบายเกมต่อเพื่อแบ่งกลุ่มใหม่
 - * ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม 2 วงตามเดิม
 - * แจกบัตรคำให้แก่สมาชิกแต่ละกลุ่มโดยห้ามให้อีกกลุ่มเห็น
 - * ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาทำท่าไปคำให้อีกกลุ่มตอบ
 - * สมาชิกคนใดยกมือตอบได้ถูกต้องก่อนคนนั้นอยู่กลุ่มชนะ จนได้สมาชิกกลุ่มละ 5 คน
13. ดำเนินกิจกรรมต่อ
 - * สถานการณ์ครูดุ ดีอย่างไร ไม่ดีอย่างไร
14. เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงผลงาน
 - * นำแผนผังการคิด แสดง ให้สมาชิกดูซ้ำ และชี้ให้สมาชิกเห็นว่าการจะรู้สึกว่ามีสิ่งใดดี หรือไม่ดีนั้น มีอำนาจในการควบคุมความรู้สึกอยู่กับตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เราต้องเลือกที่จะคิดในทางที่สร้างสรรค์ แต่ถ้าใครไม่อย่างมีความสุข ก็คิดในทางที่ ทำลาย ก็จะทำให้หมดกำลังใจ สิ้นหวัง

สรุป กิจกรรมนี้สอนให้นักๆ ได้รู้จักการยอมรับในตัวเองไม่ว่าตัวเองจะเป็นอย่างไรก็ตาม เพราะทุกคน ทุกๆอย่างต้องมีทั้งข้อดี และ ข้อเสียประกอบกัน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง การที่เราสามารถมองเห็นข้อดีของตนเอง จะทำให้เราเห็นถึงควมมีคุณค่าในตนเอง และสามารถนำมาใช้ได้ แต่ถ้าเรามองเห็นแต่ข้อผิดพลาดของตนเองก็จะทำให้หมดกำลังใจ ท้อถอย สิ้นหวัง รู้สึกแย่กับตัวเอง เพราะฉะนั้นเราต้องยอมรับในสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เราทำ และหันมามองตนเองใน ส่วนที่ดีที่มีอยู่มากมายอันจะทำให้เรามีความภาคภูมิใจ มีกำลังใจที่จะทำสิ่งอื่น ๆ ต่อไป

ครั้งที่ 7

กิจกรรม ต้นไม้ของครอบครัว

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน หันหน้าเข้าหาผู้นำกลุ่ม
 2. แจกกระดาษ และปากกา
 3. พุดนำเข้าสู่กิจกรรม
- สำหรับในวันนี้ เราจะพูดถึง “ ครอบครัว ” ทุกคนต่างก็มีครอบครัวทั้งนั้น ซึ่งแต่ละครอบครัวก็จะต่างกันไป น้องๆลองช่วยกันให้ความหมายของคำว่า “ ครอบครัว ” สิคะว่าของแต่ละคนนั้นเป็นอย่างไร มีใครอยู่ในครอบครัวบ้าง และมีกิจกรรมอะไรภายในครอบครัวบ้าง (เขียนหัวข้อให้สมาชิกดูเพื่อเตือนความจำ) ให้เขียนลงไปในกระดาษที่แจกให้
4. แสดงตัวอย่างแผนผังของครอบครัว และอธิบายให้สมาชิกเข้าใจ จากนั้นให้สมาชิกทำแผนผังครอบครัวของแต่ละคน (ให้เวลาในการทำกิจกรรม)
 5. เสนอคำว่า “คุณค่า” บนกระดาน และให้สมาชิกช่วยกันอธิบาย
 - * และสำหรับคำนี้ “คุณค่า” น้องๆเคยได้ยินไหมคะ มันหมายความว่าอะไร เราจะใช้คำนี้เมื่อไหร่ ลองยกตัวอย่างสถานการณ์ เขียนลงไปในกระดาษ
 - * ต่อไปน้องๆลองนึกถึงตัวของน้องเองว่า สำหรับตัวน้องนั้นมีคุณค่ากับครอบครัวอย่างไรบ้าง (ให้สมาชิกบอกทีละคน)
 6. สรุปลักษณะให้สมาชิกเห็นคุณค่าของตนเอง
 - * เห็นไหมคะว่าทุกคนก็มีคุณค่าทั้งนั้น ซึ่งคุณค่าของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไปตามแต่ความสามารถ ความถนัด ที่แตกต่างกัน ครอบครัวที่ประกอบด้วยสมาชิกหลายๆคน ก็จะมีคุณค่าจากสมาชิกหลายๆอย่าง ซึ่งก็เปรียบเหมือนต้นไม้ ที่ประกอบด้วยใบไม้หลายๆใบมารวมกัน และแต่ละใบก็มีความจำเป็น มีความสำคัญต่อต้นไม้ทั้งนั้น นั่นก็คือ คุณค่าของแต่ละคน
 7. นำรูปต้นไม้ติดบนกระดาน และนำไปไม้ติดทีละใบ เพื่อเปรียบเทียบกับแผนผังครอบครัว และนำไปเข้าสู่กิจกรรมต่อไป
 - * ถ้าคุณค่าของแต่ละคนคือใบไม้ ให้น้องๆแต่ละคนตัดใบไม้ให้เท่ากับจำนวนสมาชิกของแต่ละครอบครัว (แจกกระดาษสี กรรไกร กาว)
 - * ถ้าเราจะนำคุณค่าของแต่ละคนมาทำให้เป็นใบไม้เพื่อทำให้ต้นไม้ครอบครัวของแต่ละสมบูรณ์ ซึ่งสมาชิกแต่ละคนก็คือใบไม้ที่มีคุณค่าในตนเอง น้องๆลองนึกดูว่า แต่ละคนในครอบครัวมีคุณค่าอย่างไรบ้าง เขียนลงไปใบไม้แต่ละใบพร้อมชื่อสมาชิกคนนั้น จนครบสมาชิกทุกคนในครอบครัว (ให้เวลาสมาชิกทำกิจกรรมประมาณ 10 นาที)

- * นำใบไม้ที่มีชื่อของน้องเองพร้อมคุณค่าของตนเอง ทากาว และแปะลงตรงกลาง กระดาษวาดเขียนที่มีต้นไม้ จากนั้นนำใบไม้ของสมาชิกในครอบครัวที่สนิทที่สุด แปะลงไปใกล้ๆกับใบแรกที่เป็นชื่อของน้องเอง ส่วนใบไม้ของสมาชิกคนอื่นในครอบครัวที่สนิทน้อยๆ ให้แปะห่างออกมาเรื่อยๆ (ผู้นำกลุ่มแสดงตัวอย่าง และให้เวลาทำกิจกรรม)
- 8. ให้สมาชิกแสดงผลงานพร้อมบรรยายให้เพื่อนๆฟัง
- * น้องๆทุกคนก็มีต้นไม้ของครอบครัวแล้วนะคะ ซึ่งต้นไม้ของแต่ละครอบครัวจะประกอบไปด้วยใบไม้หลายๆใบ นั่นก็คือคุณค่าของแต่ละคนที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นครอบครัว น้องๆลองแลกเปลี่ยนต้นไม้กันดู และ อธิบายให้เพื่อนๆฟังหน้ากลุ่ม (ให้อเวลาสมาชิกนำเสนอผลงาน)

สรุป 9. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

หมายเหตุ สำหรับความรู้สึกทางด้านลบที่สมาชิกมีต่อครอบครัวนั้น เปรียบเสมือนใบไม้ทั่วไปที่มีทั้งใบที่ดีสวยงาม และใบที่เน่าเสีย ประกอบกัน ใบที่ดีแข็งแรงก็จะอยู่สร้างคุณค่าได้นาน ส่วนใบที่ไม่ดีนั้นอีกไม่นานก็จะร่วงหล่นเร็วกว่าใบที่แข็งแรง

ครั้งที่ 8.

กิจกรรมเพื่อนคนดี

1. กล่าวนำเข้าสู่กิจกรรม
 - * ครั้งที่แล้วน้องๆได้เรียนรู้แล้วว่าคนทุกคนมีทั้งข้อดี และ ข้อเสีย การที่เรารู้จักหาข้อดี ของผู้อื่นและมองผู้อื่นในแง่ดีจะได้ประโยชน์อย่างไรบ้าง (ให้สมาชิกเสนอข้อคิดเห็น)
 - * สรุป จะเห็นได้ว่าการที่เรามองผู้อื่นในแง่ดีทำให้ เราเป็นคนมองโลกในแง่ดี , เป็นคนมี มนุษยสัมพันธ์ดี , เป็นคนอารมณ์ดี , เป็นคนมีเพื่อนมาก , เป็นที่รักของผู้อื่น
 - * ให้น้องๆ พูดคำว่า "เธอ คน ดี" คนละ 1 คำเรื่อยๆจนครบทุกคน จากนั้นให้แบ่งกลุ่ม ตามคำที่ตนเองพูดเป็น 3 กลุ่ม
2. แจกอุปกรณ์ (ป้ายชื่อเพื่อน , ใบประกาศรางวัล และอุปกรณ์วาดภาพ) และอธิบาย กิจกรรม
 - * น้องๆทุกคนจะมีชื่อเพื่อนในมือ ห้ามให้เพื่อนคนนั้นรู้ และ ช่วย กันในกลุ่มคิดถึง คุณสมบัติที่ดีของเพื่อน หรือการกระทำที่ดีของเพื่อนตามป้ายชื่อที่ได้รับ
 - * ให้นึกว่าถ้าเราจะแนะนำเพื่อนคนนี้ให้คนอื่นจำได้ในสิ่งที่ดีของเขา เราจะแนะนำ อย่างไร เช่น ลัคนา คนขยัน ใจดี มีน้ำใจ
 - * จากนั้นให้ตั้งชื่อรางวัลให้แก่เพื่อนคนนั้น และเขียนลงไปใบประกาศรางวัลพร้อม แต่งให้สวยงาม (ปรึกษากันในกลุ่มได้)
3. ดำเนินกิจกรรม
4. ให้สมาชิกแสดงผลงาน
 - * ขออาสาสมัครคนแรกเดินไปจูงมือเพื่อนที่เป็นคู่ของน้องออกมา และแนะนำคู่ของน้อง ให้ เพื่อนๆรู้จัก จากนั้นบอกคุณสมบัติที่ดีหรือการกระทำที่ดีของคุณให้เพื่อนๆคนอื่นได้ทราบ
 - * และรางวัลที่จะมอบให้กับเพื่อนชื่อรางวัลอะไร พร้อมมอบใบประกาศให้กับเพื่อน
5. ถามความรู้สึกของสมาชิกสำหรับกิจกรรมที่จัดขึ้น
 - * มีใครบ้างไหมคะที่ไม่เคยรู้มาก่อนว่าตนเองมีคุณสมบัติที่ดีที่เพื่อนแนะนำ
 - * (ถ้ามี) เมื่อน้องได้รู้ว่ามีคุณสมบัติที่ดีที่เพื่อนบอกแล้วรู้สึกอย่างไรคะ
 - * น้อง ๆ ได้รับอะไรบ้างจากกิจกรรมในวันนี้ และรู้สึกอย่างไร
6. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปปิดกลุ่ม

- * ทุกๆคนมีความดี มีคุณค่าอยู่ในตัวเองทั้งนั้น แต่บางครั้งผู้เป็นเจ้าของความดีนั้นไม่สามารถมองเห็นมันได้ อาจเนื่องมาจากมีความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ หรือมองแต่ตนเองในแง่ร้าย จนลืมมองส่วนที่ดีของตนเอง จึงทำให้มีแต่ความรู้สึกที่ไม่ดีกับตัวเอง แต่ถ้าเราลองให้คนอื่นได้ช่วยมองหาสิ่งที่ดีในตัวเราบ้าง เพื่อน หรือคนภายนอกก็จะสามารถมองเห็นถึงสิ่งที่ดีในตัวเราได้ เนื่องจากเขาอาจมีความประทับใจในตัวเรา โดยที่เรานึกไม่ถึงจึงทำให้เขานึกถึงคุณค่าของเราได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ขอให้เพื่อนๆได้ภูมิใจในตนเอง และระลึกอยู่เสมอว่า ทุกๆคนมีคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ 9.

กิจกรรมกลุ่มของฉัน

1. ทำการแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม โดยให้สมาชิกจับฉลาก ในฉลากจะเป็นชื่อของสัตว์ 3 ชนิด ใครได้ชื่อสัตว์ชนิดไหนให้ทำท่า หรือ ส่งเสียงร้องของสัตว์นั้นเพื่อหากกลุ่ม
 - * โดยที่ 1.สมาชิกห้ามพูดกัน 2. ห้ามบอกให้เพื่อนรู้ว่าใครได้สัตว์อะไร และ 3. ใครจับกลุ่มได้ให้นั่งลงและยกมือขึ้นเป็นกลุ่มแรกคือผู้ชนะ
2. ดำเนินกิจกรรม
3. แจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม
4. อธิบายกิจกรรม
 - * ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตั้งชื่อกลุ่ม , คำขวัญประจำกลุ่มหลาย ๆ ชื่อ และเลือกชื่อที่เหมาะสมที่สุดมา 1 ชื่อ พร้อมเหตุผล (ดำเนินกิจกรรม)
 - * ต่อไปให้ช่วยกันคิดสัญลักษณ์ของกลุ่ม พร้อมเหตุผล และช่วยกันวาดลงในกระดาษ พร้อมระบายสีให้สวยงาม (ดำเนินกิจกรรม)
 - * เมื่อได้สัญลักษณ์ประจำกลุ่มแล้ว ให้สมาชิกของแต่ละกลุ่มวาดรูปสัญลักษณ์ประจำกลุ่มเก็บไว้เป็นของตนเองอันเล็กๆ เพื่อทำเข็มกลัดติดอกเสื้อ (ดำเนินกิจกรรม)
 - * เสร็จแล้วนำเข็มกลัดติดอกเสื้อด้านซ้าย
5. ให้สมาชิกเสนอผลงานโดยหากกลุ่มอาสาสมัคร
 - * บอกชื่อกลุ่ม , คำขวัญ , สัญลักษณ์ พร้อมเหตุผล
6. ถามความรู้สึกของสมาชิกต่อกิจกรรมนี้
7. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมในวันนี้

สรุป จาก 3 กิจกรรมที่ผ่านมา เราทุกคนก็ได้มีส่วนร่วมกันเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งแต่ละคนมีทั้งข้อดี และ ข้อเสีย แต่เมื่อเราได้อยู่ร่วมกัน เราก็ควรจะเลือกมองในสิ่งที่ดีของเขา ก็จะทำให้เรามีความสุข ซึ่งกลุ่มก็เปรียบเสมือนครอบครัวหนึ่ง ที่ประกอบด้วยสมาชิกที่ดี และ ไม่ดี แต่ถ้าเราพยายามหาสิ่งที่ดีในครอบครัวได้ เราก็จะอยู่ในครอบครัวนั้นอย่างมีความสุข

ครั้งที่ 10 RISK TAKING EXERCISE

กิจกรรมปัญหาในชีวิต

1. พุดนำเข้าสู่กิจกรรม
 - * ในชีวิตของคนเรามีปัญหาที่แตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นการแก้ไข ปัญหาของแต่ละคนก็แตกต่างกันออกไป ถึงแม้ว่าบางครั้งจะเป็นปัญหาอย่างเดียวกัน แต่การแก้ไขปัญหาก็มีหลายวิธี และแต่ละคนก็อาจเลือกทางออกที่ไม่เหมือนกัน และคาดหวังต่อผลที่ได้แตกต่างกัน ซึ่งวันนี้น้องๆจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการแก้ไขปัญหาแบบหนึ่ง
2. นำลูกเทนนิส 5 ลูกไปซ่อนไว้ตามจุดต่างๆ
3. อธิบายกิจกรรม
 - * พี่มีลูกเทนนิส 5 ลูก ตอนนี้น้องได้ถูกนำไปซ่อนตามที่ต่างๆ พี่จะให้น้องๆช่วยกันค้นหา ลูกเทนนิสทั้ง 5 ลูก และเมื่อใครหาได้ให้ไปจับกลุ่มอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มที่ 1. ส่วนคนที่หาไม่ได้ก็อยู่รวมกันเป็นกลุ่มที่ 2
 - * จากนั้นให้แต่ละกลุ่มตั้งแถวตอนกลุ่มละ 1 แถว (ดำเนินกิจกรรม)
4. อธิบายกิจกรรม
 - * เกมนี้คือเกมโยนบอล จะมีตะกร้าตั้งไว้ 3 จุด ให้น้องๆโยนลูกบอลให้ลงตะกร้า ซึ่ง ตะกร้านี้จะมีคะแนนที่ต่างกันคือ ตะกร้าที่ 1 ได้ 5 คะแนน ตะกร้าที่ 2 ได้ 10 คะแนน และตะกร้าที่ 3 ได้ 15 คะแนน จะให้น้องโยนคนละ 3 ครั้ง และก่อนโยนจะให้น้องๆ ได้ตั้งเป้าหมายของตัวเองก่อนว่า
 - * น้องคิดว่าตนเองจะเลือกโยนตะกร้าไหน เพราะอะไร
 - * คิดว่าจะได้กี่คะแนน (แจกกระดาษ และดินสอ) เขียนลงไปใ้กระดาษ (ให้เวลาตั้ง เป้าหมาย) และเมื่อโยนบอลเสร็จแล้วได้รับคะแนนจริง ๆ เทาไหร่ บันทึกเอาไว้เพื่อ เปรียบเทียบ
5. เริ่มดำเนินกิจกรรม
6. ถามคำถามแก่สมาชิก และ เปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงข้อคิด เห็น
 - * เป็นอย่างไรบ้างคะน้อง ๆ แต่ละคนตั้งเป้าหมายคะแนนคนละเท่าไร และได้รับ คะแนนจริงๆคนละเท่าไร
 - * น้องๆคิดว่า เพราะอะไรคะคะแนนที่ได้รับกับเป้าหมายที่คาดหวังจึงแตกต่างกัน
 - * ทำอย่างไรถึงจะประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น

7. ให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายใหม่ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง
 - * ถ้าอย่างนั้น น้องๆลองตั้งเป้าหมายใหม่ให้ตรงกับความสามารถศิลปะ แล้วโยนบอลกันอีกคนละ 1 รอบ และลองเปรียบเทียบดูผลว่า ประสบความสำเร็จมากขึ้นหรือไม่ (ให้เวลาสมาชิกดำเนินกิจกรรม)
8. นำสมาชิกเข้ากลุ่ม เสนอผลที่ได้รับ
9. พุดสรุปและนำเข้าสู่ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา
 - * เวลาที่เรามีปัญหา เราคาดหวังบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเราไม่แน่ใจว่าจะทำได้ดีแค่ไหน เมื่อลองทำดูแล้วได้ผลออกมาไม่ดีเท่าที่ควร การตั้งเป้าหมายหรือความหวังให้เหมาะกับความสามารถ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เราสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ง่ายขึ้น ทำให้เรารู้สึกสบายใจ ภาคภูมิใจกับผลที่ได้รับ นอกจากวิธีการนี้แล้ว ก็ยังมีวิธีการอื่น ๆ ที่เราจะใช้ในการแก้ปัญหาอีก
10. ยกตัวอย่างสถานการณ์เพื่อให้สมาชิกฝึกแก้ไขปัญหา (เตรียมสถานการณ์ 2 เรื่องเป็นเรื่องถูกหลอกตกทอง,กรณีถูกข่มขืนจากหนังสือเรื่องเด็กหญิงวาสนาและถามสมาชิกคิดว่าสิ่งที่เด็กทำเช่นนี้ในตอนแรก คิดว่ามีสาเหตุอะไร (โลก → อยากได้อะไรง่าย ๆ และได้ประโยชน์มาก → กลายเป็นเหยื่อ)
 - * ถ้าเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นกับน้องๆ น้องจะแก้ปัญหาอย่างไร ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิธีแก้ปัญหา
11. ให้สมาชิกนำเสนอผลงาน
12. แสดงขั้นตอนการแก้ไขปัญหาบนกระดานพร้อมอธิบาย
 - * นอกจากวิธีแก้ปัญหานี้น้อง ๆ ได้เสนอมา พี่ก็มีวิธีอื่น ๆ ที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาได้ อย่างเป็นขั้นตอนคือ
 1. เราต้องรู้ว่าสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่คืออะไร โดยดูรายละเอียดว่ามันเกิดอะไรขึ้น เริ่มอย่างไร ที่ไหน เกิดขึ้นกับใคร ค่อยๆนึกเรียบเรียงให้ดี
 2. เมื่อเรารู้ถึงปัญหาแล้ว ลองคิดว่าจุดไหนของปัญหาที่สำคัญที่สุด ที่ควรจะรีบแก้ไข และจะแก้ไขอย่างไร คิดหาวิธีแก้ปัญหาลงกระดาษ
 3. จากนั้นเลือกวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุดต่อสถานการณ์นั้น ๆ มาทำ แล้วคอยติดตามผล ถ้าแก้ปัญหาได้ก็สบายใจ แต่ถ้ายังไม่เป็นที่น่าพอใจ ต้องการให้ดีกว่านี้ ลองนำวิธีแก้ปัญหามาใช้ร่วมด้วย แต่ถ้าแก้ปัญหาไม่ได้เลย ลองนึกย้อนกลับไปตั้งแต่ข้อ 1 ใหม่ทบทวนต่อมาเรื่อยๆ
13. เปิดโอกาสให้สมาชิกถามข้อสงสัย

สรุป ให้น้องๆช่วยกันสรุปถึงกิจกรรมในวันนี้

หมายเหตุ สถานการณ์ถูกตกทอง

ณ ชายหาดริมทะเล ที่เงียบสงบ “หญิง” เป็นเด็กอายุ 15 ปี เธอเดินมาเรื่อย ๆ ตามชายหาดตามลำพัง ในขณะที่เธอเดินอย่างสบายอารมณ์นั้น เธอสังเกตว่ามีเด็กนั่งเล่นทรายอยู่ที่ชายหาดคนหนึ่ง และเหลือบมารวมยังเธอ แต่เธอไม่ได้คิดสงสัยอะไร จากนั้นไม่นานเธอก็เหลือบไปเห็นแสงสีทองแวบขึ้นมาจากพื้นทราย เธอจึงก้มลงดู พบว่าเป็นสร้อยทองเส้นหนึ่ง เธอจึงมองซ้ายมองขวามองว่ามีใครเห็นหรือไม่ ขณะที่หญิงจะเอื้อมมือลงไปหยิบนั้น “กิง” เด็กหญิงวัยไล่เลี่ยกับเธอ ซึ่งนั่งเล่นทรายอยู่ ก็วิ่งเข้ามาก้มลงเพื่อจะหยิบทางเส้นนี้พร้อม ๆ กับเธอ จากนั้นจึงเกิดการเถียงกันขึ้นว่าใครเป็นคนเห็นก่อนอยู่เป็นเวลานาน ดังนั้น แม่ของกิงจึงเดินเข้ามา เสนอการแก้ปัญหาโดยให้นำทองไปขาย และแบ่งกัน แต่แม่ของกิงบอกว่าตนจะต้องรีบไป และแถวนี้ไม่มีร้านทองตนและลูกจึงจะเป็นผู้เสียสละให้ทองเส้นนั้นแก่หญิง แต่หญิงก็จะต้องเอาทองที่คองหญิง ซึ่งมีเส้นเล็กกว่าให้กับกิง บุตรสาวของตน เมื่อหญิงได้ข้อเสนอดังนั้น จึงรีบตอบตกลงทันที เพราะตนจะได้สร้อยที่เส้นใหญ่กว่าเดิมมาก หลังจากที 2 แม่ลูกได้ทองจากคองของหญิงแล้ว จึงพากันหนีหายไป เมื่อหญิงกลับบ้าน พบพ่อ-แม่ จึงเล่าให้ฟัง พ่อ-แม่จึงนำสร้อยเส้นโตไปที่ร้านขายทองปรากฏว่าสร้อยเส้นนั้นเป็นสร้อยทองแท้ เมื่อหญิงทราบเช่นนั้น จึงร้องให้ พ่อ-แม่ จึงได้สั่งสอนให้ระมัดระวังตน และสอนให้ไม่โลภ ให้พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หญิงจึงได้กล่าวคำขอโทษแก่พ่อ-แม่ และสัญญาว่าจะเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ของที่ไม่ใช่ของตน อีกต่อไป

ครั้งที่ 11.

กิจกรรม ขวดโหลไขปริศนา

1. พุดนำเข้าสู่กิจกรรม
 - * เมื่อ 2 ครั้งที่ผ่านมา เราได้เรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาเมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นกับตัวเราเอง ซึ่งบางครั้งปัญหาอาจจะเกิดขึ้นกับคนอื่นใกล้ ๆ ตัวเราก็ได้ เช่น พี่ น้อง เพื่อน วันนี้เราจะลองช่วยเพื่อน ๆ ของเราแก้ไขปัญหบ้าง ลองดูว่าใครจะมีวิธีแก้ปัญหที่ถูกใจเพื่อน ๆ บ้าง
2. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม (แจกกระดาษโปสเตอร์ขนาด 3x2 นิ้ว คนละ 12 แผ่น และปากกาเมจิก)
3. อธิบายกิจกรรม
 - * ครั้งก่อนนี้พี่ได้กำหนดสถานการณ์ให้น้องๆได้ฝึกการแก้ปัญหา ครั้งนี้น้อง ๆ ลองกำหนดปัญหา หรือความยุ่งยากใจที่เคอะพบ หรือคิดว่าถ้าพบแล้วจะหาวิธีแก้ปัญหที่เหมาะสมไม่ได้ อยากให้เพื่อนๆช่วย ให้น้องเขียนปัญหานั้นลงไปบนกระดาษโปสเตอร์ปัญหาละ 1 แผ่น (ให้เวลาสมาชิกเขียนปัญหา)
 - * พี่จะให้น้องๆ แต่ละคนเสนอปัญหะคะ และเพื่อนๆ ฟังแล้วช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญห ให้เพื่อนแต่ละคนด้วย เมื่อคิดได้แล้วให้เขียนลงไปบนกระดาษโปสเตอร์แผ่นละ 1 วิธี น้องจะคิดการแก้ปัญหาก็วิธีก็ได้ และถ้ามีมากกว่า 1 วิธี ให้เย็บกระดาษแก้ปัญหานี้ติดกัน ให้น้องเขียนชื่อกำกับไว้ว่าเป็นปัญหาของใคร และ กำหนดราคาด้วยว่าจะขายเท่าไร จากนั้นนำใส่ขวดโหลของตนไว้
4. เริ่มกิจกรรมโดยให้สมาชิกรับเสนอปัญหา และ ให้เพื่อนช่วยแก้ไขปัญหา
5. อธิบายกิจกรรมต่อไป
 - * ให้น้องๆจับคู่เป่ายิงซุบ ใครชนะอยู่ฝั่งซ้ายเป็นแม่ค้า คนแพ้อยู่ฝั่งขวาเป็นผู้ซื้อ (ดำเนินการ)
 - * จากนั้นให้ผู้ซื้อนำปัญหาของตนไปหาผู้ขาย เพื่อซื้อวิธีแก้ปัญหจากผู้ขาย ส่วนผู้ขายเมื่อได้ฟังปัญหาแล้วก็ให้โฆษณาขายวิธีแก้ปัญหที่ตนเองมี ว่าวิธีการนี้มีประโยชน์อย่างไร ได้ผลแค่ไหน พร้อมบอกราคา
 - * ผู้ซื้อสามารถต่อรองราคาได้
6. เริ่มกิจกรรม
7. ให้สมาชิกสลับกันเป็นผู้ซื้อ และ ผู้ขาย

8. ให้สมาชิกนำเสนอผลงาน และ ค้นหาสมาชิกที่ขายวิธีการแก้ปัญหาได้มากที่สุด และ ผู้ที่ซื้อวิธีแก้ปัญหาของสมาชิกที่ขายได้มากที่สุด
9. ให้สมาชิกได้แสดงผลถึงการเลือกซื้อวิธีการแก้ปัญหา
 - * ทำไม่ถึงเลือกซื้อวิธีการแก้ปัญหานี้ (ของสมาชิกที่ขายได้มากที่สุด)
 - * ถามสมาชิกที่ขายวิธีแก้ปัญหาได้มากที่สุดถึงวิธีว่า มีการแก้ปัญหาอย่างไรบ้าง

สรุป ให้สมาชิกช่วยกันสรุปกิจกรรมในวันนี้

ครั้งที่ 12

กิจกรรม สายใยผูกพัน

1. พุดนำกิจกรรม

จากกิจกรรมที่เราได้ทำร่วมกันมาตลอด 11 ครั้ง น้องๆได้รับอะไรจากกิจกรรมเหล่านี้บ้างคะ

- * น้องคิดว่าสำหรับตัวน้องเองมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง
- * น้องๆมีความคิดเห็นเกี่ยวกับเพื่อนๆในกลุ่มอย่างไรบ้าง มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง
- * การอยู่รวมกลุ่มกันทำให้น้องรู้สึกอย่างไรบ้างคะ

จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่เราได้ทำร่วมกัน ทำให้น้องๆได้มีโอกาสอยู่ร่วม มั่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน มีความไว้วางใจ เชื่อใจ และได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น ซึ่งความประทับใจในการอยู่รวมกลุ่มกันนี้จะเป็นความรู้สึกที่ดี ๆ ที่เรามีต่อกันและกัน และวันนี้ก็จะเป็นวันสุดท้ายที่จะได้อยู่ร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน พี่จะให้ น้อง ๆ ได้มีโอกาสมอบความรู้สึกที่ดีนี้ให้แก่เพื่อนคนที่เรารู้สึกประทับใจ และ อยากให้เขารับรู้ ใครอยากจะทำอะไรเพื่อเป็นที่ระลึกให้แก่ใคร แบบไหนก็ได้

2. ให้สมาชิกเลือกอุปกรณ์ที่ต้องการหน้าห้อง

3. ให้เวลาในการทำกิจกรรม

4. ให้สมาชิกยื่นจับมือเป็นวงกลม

- * เมื่อเสร็จแล้วให้น้องๆมอบของที่ระลึกนี้ให้กับเพื่อนคนที่เราประทับใจ

5. แจกอุปกรณ์ (สายสิญจน์)

6. อธิบายกิจกรรม

- * พี่จะให้น้องคนหนึ่งถือส่วนปลายของสายสิญจน์ แล้วโยนม้วนด้ายไปยังสมาชิกฝั่งตรงข้าม เมื่อน้องคนใดได้รับก็ให้จับเส้นด้ายไว้ และ โยนม้วนด้ายไปยังผู้อยู่ฝั่งตรงข้ามต่อไปจนครบทุกคน

7. ดำเนินกิจกรรม

- * ขณะนี้น้องๆทุกคนมีสายสิญจน์ที่พันกันไปมา และยากต่อการจะแกะพันธนาการนี้ออกจากกัน ก็เหมือนการที่เราได้มาอยู่ร่วมกัน ได้ทำกิจกรรมด้วยกันตลอดทั้ง 12 ครั้ง ซึ่งทำให้ความผูกพันของเรามีเพิ่มมากขึ้น ทีละเล็กละน้อยจนปัจจุบัน เรามีความเป็นหนึ่งเดียว มีความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจที่ดีต่อกันและกันอยากที่สิ่งใดจะมาทำลายได้ เหมือนสายสิญจน์เหล่านี้
- * และต่อไป พี่จะให้น้องๆช่วยกันตัดสายสิญจน์ เพื่อนำความผูกพันนี้ไปผูกให้กับเพื่อนๆ พร้อมกับอวยชัยให้พร ซึ่งจะเป็นการมอบสิ่งดี ให้แก่กัน และทำให้น้องๆรู้สึกรัก และผูกพัน กันตลอดไปนะคะ

8. ดำเนินกิจกรรม พร้อมเปิดเพลงด้วยรักและผูกพัน

สรุปปิดกลุ่ม

จากกิจกรรมที่น้องๆได้ร่วมกันทำมาตลอด 12 ครั้งนั้น เป็นกิจกรรมที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้ น้องๆได้รู้สึกถึงความรัก ความผูกพัน โดยเริ่มจากการฝึกให้น้องๆได้รู้จักมีความไวเนื้อเชื่อใจผู้อื่น อย่างมีสติ คิดไตร่ตรองว่าใครที่เราจะสามารถไวใจ คอยเป็นเพื่อนที่เราจะสามารถปรับทุกข์ คอย ปรึกษาปัญหา หรือความไม่สบายใจได้บ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับเราทุกคน

เมื่อน้องพบคนอื่นๆนั้นแล้วก็จะสามารถระบายความรู้สึกคับข้องใจ ไม่สบายใจต่างๆได้ ซึ่ง การระบายความรู้สึกนั้นนอกจากจะระบายกับคนสนิทแล้ว พี่ก็ได้ฝึกให้น้องสามารถ ระบายออก ได้ด้วยวิธีอื่นๆ เช่น การฟังเพลง วาดรูป ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลังจากนั้นเราก็ได้ฝึกถึงการมองตนเองและมองผู้อื่น ตลอดจนสถานการณ์อื่นๆในแง่ดี โดยให้น้องๆได้ระลึกไว้เสมอว่า ทุกๆสิ่งมีทั้งดี และ ไม่ดี แต่การที่เราข้มจุดที่ไม่ดีเล็กๆน้อยๆไป เสียบ้าง แล้วหันมามองในส่วนที่ดีก็จะทำให้เรามีความสุข และมีกำลังใจ มีความภาคภูมิใจที่จะ ทำสิ่งต่างๆ และเห็นถึงคุณค่าในตนเองได้เพิ่มขึ้น

สุดท้าย เป็นแบบฝึกประสบการณ์การแก้ไขปัญหา ที่จะทำให้น้องๆมีสติพร้อมที่จะสู้กับ ปัญหาทุกรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นได้ และเมื่อน้องสามารถแก้ไขปัญหาได้แล้วไม่ว่าจะในระดับใดก็ตาม นั้นก็หมายความว่าน้องได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวเองอย่างเต็มที่แล้ว ขอให้ภูมิใจใน ผลงานที่ได้รับ มีความหวัง และมีกำลังใจในการเผชิญกับปัญหา เพื่อที่จะสามารถมีชีวิตอยู่ได้ อย่างมีความสุขต่อไปนะคะ

* ให้สมาชิกทำ Post - test

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวสุภาเพ็ญ คชพลายุกต์ เกิดเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2514 ที่จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ในปีการศึกษา 2536 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2539