

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

เรื่อง

หลอมรวมใจเป็นหนึ่งเดียว

เพื่อเปิดประตูชุมชน สู่วัยพลังฮึด ฮึด ฮู้

(เวลา 1.00 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- ๑ เพื่อสร้างทัศนคติในการทำงานร่วมกัน
- ๑ เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องพลังฮึด ฮึด ฮู้

อุปกรณ์

- ๑ วีซีดี / สื่อ ภาพเหตุการณ์วิกฤตในชุมชน

สาระสำคัญ

ชุมชนใดก็ตามที่มีกลุ่มคนมีพลังฮึด ฮึด ฮู้ เข้มแข็ง คือ มีการรวมตัว เกื้อกูลกันในชุมชนและมีความไว้วางใจกัน ก็จะช่วยให้ชุมชนนั้นสามารถปรับตัวและรวมพลังแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ จะช่วยให้ชุมชนผ่านพ้นวิกฤต เกิดความรักใคร่ปรองดอง และนำมาซึ่งความสุขในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรกระบวนการทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เลือกกินวีตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. วิทยากรกระบวนการสรุปตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. วิทยากรกระบวนการเกริ่นนำว่าพลัง ฮึด ฮึด ฮู้ เป็นพลังที่มีความสำคัญต่อชุมชน เนื่องจากว่าเป็นพลังที่จะทำให้ชุมชนสามารถผ่านพ้นปัญหาวิกฤตได้ เพราะพลังนี้จะช่วยให้คนในชุมชนมีพลังใจที่เข้มแข็ง พยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแทนที่จะหนีปัญหา ซึ่งพลังนี้สามารถถ่ายทอดให้คนอื่นในชุมชนได้เรียนรู้ และเลียนแบบ แต่พลังฮึด ฮึด ฮู้ เป็นพลังที่ไม่คงที่ ต้องอาศัยการสะสมอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการ	



กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
<p>ช่วยเหลือกันระหว่างคนในชุมชนก่อน จนก่อให้เกิดความผูกพันและสัมพันธ์ภาพที่แน่นเหนียว จึงจะเป็นรากฐานที่จะผูกใจคนในชุมชนให้มาร่วมแรงร่วมใจกันเมื่อชุมชนต้องการ</p> <p>4. วิทยากรกระบวนการเปิดวิธีตีความเหตุการณ์วิกฤตในชุมชนให้สมาชิกดู พร้อมสุ่มถามความคิดเห็นว่า</p> <ul style="list-style-type: none">- ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการชมวีซีดี- มีความรู้สึกอย่างไร- ชุมชนของท่านเคยประสบเหตุการณ์วิกฤตหรือไม่- มีวิธีการจัดการกับเหตุการณ์วิกฤตนั้นอย่างไร <p>5. วิทยากรกระบวนการสรุปตามใบความรู้ 2</p>	<p>- วิธีตีความเหตุการณ์วิกฤตในชุมชน</p> <p>- ใบความรู้ 2</p>

ใบกิจกรรม 1

เสือกินวัว

คำชี้แจง :

1. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 10 - 15 คน ให้จับมือเป็นวงกลมเพื่อเป็นรั้วคอยกันไม่ให้เสือกเข้ามากินวัวในรั้วได้
2. แต่ละกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิก 2-3 คน สวมบทบาทเป็นเสือกซึ่งอยู่นอกวงกลมเพื่อคอยหาวิธีการที่จะเข้าไปจับวัวในรั้วหรือคอกได้
3. แต่ละกลุ่มขออาสาสมัครสมาชิก 2-3 คน สวมบทบาทเป็นวัวอยู่ในวงกลม โดยสามารถออกมาข้างนอกรั้วหรือคอกได้
4. วิทยากรกระบวนกรให้คนที่เป็นวัวออกไปข้างนอก และบอกคนที่เป็นรั้วว่า กิจกรรมนี้จะเล่น 2 รอบ โดย
รอบที่ 1 ให้สมาชิกจับมือเป็นรั้วอย่างเข้มแข็ง พยายามอย่าให้เสือกเข้ามากินวัวในรั้วได้
รอบที่ 2 ให้สมาชิกจับมือกันอย่างหลวมๆ หรือปล่อยมือที่จับกัน เพื่อให้เสือกสามารถเข้ามากินวัว
5. วิทยากรกระบวนกรสุ่มถามสมาชิกที่สวมบทบาทเป็น วัว เสือกและรั้ว ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการทำกิจกรรม
6. วิทยากรกระบวนกรสรุปตามใบความรู้ 1



ใบความรู้ 1

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากรกระบวนการ

กิจกรรมเสือกินวัว เปรียบเสมือนการใช้พลัง ฮึด ฮึด ฮู้ เพื่อแก้ปัญหาวิกฤตในชุมชน เสือเป็นเสมือนเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นในชุมชน วัวคือคนที่ประสบภาวะวิกฤตในชุมชน และคอกวัวหรือรั้วคือพลังชุมชน หากชุมชนมีความเข้มแข็ง มีพลังฮึด ฮึด ฮู้ ร่วมกันปกป้องไม่ไห้เสือเข้ามากินวัว นั้นหมายถึงเมื่อคนในชุมชนประสบปัญหาวิกฤต แล้วคนในชุมชนช่วยกันประคับประคองเพื่อให้คนที่อยู่ในภาวะวิกฤตสามารถผ่านพ้นจากภาวะวิกฤตต่าง ๆ ได้ และลุกขึ้นมายืนหยัดต่อสู้กับอุปสรรค การช่วยเหลือกันแบบนี้จะทำให้คนในชุมชนรู้สึกผูกพันกัน ไว้นื้อเชื่อใจกัน พร้อมทั้งจะเกื้อกูลกัน ไม่ว่าจะมามีวิกฤตใด ๆ เข้ามาในชุมชน แต่ถ้ารั้วไม่เข้มแข็ง คือต่างคนต่างอยู่ ปล่อยให้เสือเข้ามากินวัว นั้นหมายถึงวัวหรือคนที่มีปัญหาต้องต่อสู้กับปัญหาอย่างโดดเดี่ยว จะทำให้เขาขาดความผูกพันกับคนในชุมชน และเกิดการเรียนรู้ที่จะเอาตัวรอดเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น โดยไม่คิดถึงความเดือดร้อนของชุมชน

ดังนั้นการรวมพลังกันช่วยเหลือโดยไม่เห็นแก่ตายเมื่อสมาชิกในชุมชนมีปัญหา จะทำให้คนในชุมชนเรียนรู้ที่จะเห็นความสำคัญของส่วนรวม และร่วมช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาในชุมชน คนในชุมชนก็จะพร้อมใจกันร่วมแก้ปัญหา ทำให้ชุมชนสามารถรับมือกับสถานการณ์วิกฤตได้ ชุมชนนี้ก็จะเป็ชุมชนที่มีพลัง ฮึด ฮึด ฮู้

ใบความรู้ 2

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากรกระบวนการ

ฮึด ฮึด ฮู้ เป็นพลังสุขภาพจิตที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนในชุมชนต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ
ไปได้

1. **พลังฮึด** คือ มีความอดทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้สามารถจัดการกับ
อารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. **พลังฮึด** คือ มีกำลังใจมีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดันซึ่งกำลังใจนี้อาจ
มาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. **พลังฮู้** คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจาก
สถานการณ์วิกฤตซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง
คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงแหล่งให้ความ
ช่วยเหลือหรือขอรับคำปรึกษา

หากชุมชนใดก็ตามมีพลังฮึด ฮึด ฮู้ มาก คือ มีการรวมตัวกันของชุมชนที่เข้มแข็ง มีความไว้วางใจ
เชื่อใจกัน เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือกัน จะทำให้ชุมชนนั้นสามารถปรับตัว และแก้ไขปัญหาวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ และ
กลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติของชุมชนได้