

## แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง

## ร่วมแรงร่วมใจสร้างสุขให้ชุมชน ของเรา

(เวลา 1.30 ชั่วโมง)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดจิตสำนึกในการสร้างความรับผิดชอบต่อชุมชน
2. เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการหากิจกรรมสร้างสุขในชุมชน

### อุปกรณ์

- ๑ กระดาษปอนด์
- ๑ สก็อตเทป
- ๑ ป้ายบอกระดับความรู้สึก 4 ระดับ
- ๑ กระดาษสี
- ๑ สติกเกอร์
- ๑ ปากกาเคมี (ตามความเหมาะสม)

### สาระสำคัญ

การที่จะให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อชุมชน ต้องมีการร่วมคิดร่วมค้นหาร่วมวางแผน ร่วมกำหนดเป้าหมาย กิจกรรม เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ จึงนำไปสู่การมีความรับผิดชอบร่วมกัน

การที่จะให้ชุมชนมีพลังฮึด ฮึด ฮู้ เพื่อใช้ในการสร้างชุมชนให้เข้มแข็งและมีความสุข จำเป็นต้องให้ชุมชนมีทักษะรวมพลังเพื่อช่วยกันมองปัญหาหรือวิกฤตที่เกิดขึ้นในทางบวก สามารถเกื้อกูลกันเพื่อให้เกิดการปรับตัวและสร้างกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาได้ ตลอดจนร่วมคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์

### กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
<p>1. วิทยากรกระบวนการทบทวนประเด็นปัญหาวิกฤตและความต้องการที่ผ่านการคัดเลือกจากชุมชนจำนวน 3 ประเด็น และนำมาติดบอร์ด</p> <p>2. วิทยากรกระบวนการนำป้ายบอกระดับความรู้สึก 4 ระดับ ไปติดตามมุมมองต่าง ๆ จากนั้นหยิบยกประเด็นปัญหาวิกฤตอันดับ 1 ขึ้นมาและให้สมาชิกแต่ละคนประเมินว่า มีความรู้สึกรุนแรงมากน้อยอย่างไรต่อปัญหาวิกฤตนั้น คือ</p> <p>(1) ไม่รู้สึกทุกซ์เท่าไรทนได้สบายมาก</p> <p>(2) เริ่มรู้สึกทุกซ์แต่ยังทนได้</p> <p>(3) รู้สึกทุกซ์มากทนไม่ค่อยไหว</p> <p>(4) รู้สึกทุกซ์มากจนสุดจะทนแล้ว</p> <p>โดยให้สมาชิกแต่ละคนไปยืนตามป้ายที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง</p> <p>3. ให้กลุ่มสมาชิกที่มีความรู้สึกเดียวกัน ร่วมกันบอกเล่าถึงเหตุผลของการให้น้ำหนักความรู้สึกที่ตนเองเลือก และนำเสนอในกลุ่มใหญ่</p> <p>4. วิทยากรกระบวนการสรุปให้เห็นว่ามีวิธีมองปัญหาวิกฤตอย่างไร หรือมีปัจจัยอื่นใดที่ทำให้เกิดความรู้สึกทุกซ์ไม่มาก สามารถถอดทนกับปัญหาวิกฤตนั้นได้ ตามใบความรู้ 1</p> <p>5. แบ่งสมาชิกเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับฉลากเลือกปัญหาวิกฤตที่ได้จากข้อ 1 กลุ่มละ 1 ประเด็น เพื่อคิดหากิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาวิกฤตและสนองตอบความต้องการของชุมชนได้ ตามใบกิจกรรม 1</p> <p>6. วิทยากรกระบวนการสรุปผลที่ได้ และให้ข้อเสนอแนะว่ากิจกรรมที่ไม่ได้รับเลือกก็เป็นกิจกรรมที่สำคัญ ชุมชนสามารถเก็บไว้เป็นกิจกรรมที่จะทำต่อไปในอนาคตได้</p>	<p>- ป้ายบอกระดับความรู้สึก 4 ระดับ</p> <p>- ใบความรู้ 1</p> <p>- ใบกิจกรรม 1</p> <p>- กระดาษสี / สติกเกอร์ / ปากกาเคมี (ตามความเหมาะสม)</p>

## ใบความรู้ 1

# มุมมองแบบมีพลัง อัต ฮิต ฮู้

### แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้นในชุมชนคนในชุมชนอาจมีความรู้สึกต่อปัญหานั้นไม่เท่ากันทั้งๆ ที่เป็นปัญหาเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละบุคคล คือ

1. คนที่มีพลังอัต ฮิต ฮู้ อยู่ในตัว ซึ่งเป็นคนที่มีประสบการณ์วิกฤตและสามารถผ่านพ้นวิกฤตนั้นมาได้ด้วยดี

❖ คนที่มีพลังอัตฮิตอยู่ในตัว แสดงออกให้เห็นว่า มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ขัน มองว่าปัญหานั้นไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่คิดตำหนิผู้อื่นหรือตนเองเมื่อมีปัญหา แต่มองว่าเป็นสถานการณ์ที่นอกเหนือการควบคุม จึงต้องปรับตัวให้ทันกับสถานการณ์นั้นให้ได้

❖ คนที่มีพลังฮิตอยู่ในตัว แสดงออกให้เห็นว่า เป็นคนที่มีความหวัง มีเป้าหมายในชีวิต มีแรงจูงใจที่จะสร้างกำลังใจไปสู่เป้าหมาย

❖ คนที่มีพลังฮู้อยู่ในตัว แสดงออกให้เห็นว่า ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความสามารถในการแก้ไข ปัญหาที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์ มีการพูดให้กำลังใจตนเอง

2. คนที่ยังไม่มีพลังอัต ฮิต ฮู้ อยู่ในตัว แต่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีการ

2.1 เรียนรู้จากตัวแบบของคนที่มีพลังอัต ฮิต ฮู้ ดี เช่น อาจเรียนรู้ด้วยการอ่าน ฟัง ได้เห็นวิธีการแสดงออกของเขา การสอนจากคนที่มีประสบการณ์

2.2 เรียนรู้จากประสบการณ์วิกฤตที่เข้ามาในชีวิต และได้รับการประคับประคองให้กำลังใจจากคนรอบข้าง เป็นที่ปรึกษา จะทำให้เกิดความอบอุ่นใจ และเกิดความรู้สึกทุกข์ลดน้อยลง และมีความอดทนต่อปัญหาวิกฤตมากขึ้น เป็นการช่วยสร้างให้เกิดพลังอัต ฮิต ฮู้ ขึ้นมาได้

## ใบกิจกรรม 1

### คำชี้แจง

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 3 กลุ่ม ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากเลือกประเด็นปัญหาวิกฤตของชุมชน
2. ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองคิดหากิจกรรมให้มากที่สุด (มากกว่า 3 กิจกรรมขึ้นไป) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหของชุมชนตามประเด็นที่จับฉลาก
3. นำกิจกรรมของแต่ละกลุ่มมาจัดเป็นตลาดขายความคิด โดยเขียนชื่อกิจกรรมลงในกระดาษ นำมาติดบอร์ด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเป็นคนขายความคิด พยายามเชิญชวนสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ให้เห็นว่า กิจกรรมที่กลุ่มตนนำเสนอสามารถช่วยแก้ไขปัญหชุมชนได้จริง
4. ให้สมาชิกแต่ละคนเลือก 3 กิจกรรมต่อ 1 ประเด็นปัญหาที่คิดว่าสามารถแก้ไขปัญหวิกฤตของชุมชนได้ โดยใช้กระดาษสี หรือสติ๊กเกอร์ หรือปากกาเคมี (ตามความเหมาะสม)
5. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลที่สมาชิกแต่ละคนเลือกมา 3 กิจกรรม โดยสรุปคะแนนกิจกรรมที่มีคนเลือกมากที่สุดตามลำดับ 1 - 3