

แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
“ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย

“ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

จัดพิมพ์โดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ปีที่พิมพ์ พ.ศ. 2558

จำนวนพิมพ์ 22,500 เล่ม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

คำนำ

ในสภาพสังคมปัจจุบันที่ผันผวนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อีกทั้งความล้ำสมัยของเทคโนโลยี การสื่อสาร ความหลากหลายของเชื้อชาติ วัฒนธรรม การหล่อหลอมความคิดและความเชื่อของกลุ่มคน ที่บุคคลในสังคมต้องตั้งรับกับการมีวิถีชีวิตยุคใหม่อย่างมีวิจารณญาณ ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนต้องปรับตัว เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การปรับตัว อารมณ์และจิตใจ สุขภาพ ความรุนแรง เกม ยาเสพติด เพศ ฯลฯ

ดังนั้น ทักษะชีวิตจึงเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยให้บุคคลมีความสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่พัฒนาทั้งความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้เลือกดำเนินชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัยและมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตในการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณภาพ สามารถปรับตัวและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เขาเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข จึงได้ดำเนินการจัดทำ แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน” ให้ครูบุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีทักษะชีวิตในการป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ปรับตัว

และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการจัดกิจกรรมค่ายที่ชื่อว่าค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิต และมีความรู้ ประสบการณ์ สามารถนำไปใช้ในชีวิตและช่วยเหลือผู้อื่นได้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ส่วนที่ 1 ทักษะชีวิต	1
ส่วนที่ 2 การบริหารจัดการค่าย	20
ส่วนที่ 3 กิจกรรมค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”	37
- กิจกรรมค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย วันที่ 1	43
- กิจกรรมค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย วันที่ 2	79
- กิจกรรมค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย วันที่ 3	121
บรรณานุกรม	131
ภาคผนวก	133
คณะผู้จัดทำ	165
คณะผู้ปรับปรุงเอกสาร	171



ส่วนที่ 1

ทักษะชีวิต

แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์หรือพัฒนา “คน” ต้องทำอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาสู่วัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยชรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นวัยที่จะต้องมีการปลูกฝังการสร้างคุณค่าให้กับตนเองและคุณค่าความเป็นมนุษย์ ในขณะที่เดียวกันก็จะได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันความเสี่ยงในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบันและอนาคต

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดให้ทักษะชีวิตเป็นสมรรถนะสำคัญที่ผู้เรียนทุกคนพึงได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ ความรู้สึกนึกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล รู้จักจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตนเองในภาวะคับขัน และจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม

ดังนั้น เพื่อให้ครูและผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมค่าย มีแนวทางในการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่นักเรียนที่สอดคล้องกับหลักสูตร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงได้กำหนดแนวทางการเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับผู้เรียนในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานเพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นซึ่งเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนมีพื้นฐานด้านอุปนิสัยที่ดีสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของ

แต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์ และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจ และรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากาย เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ได้รับความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือ และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง

องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
1. ค้นพบความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง	1. ค้นพบความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง
2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2. ค้นพบจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเอง และผู้อื่น	3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเอง และผู้อื่น
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก
5. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น	5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
6. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น
7. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	8. รู้สิทธิของตนเองและเคารพสิทธิผู้อื่น
9. มีความรับผิดชอบต่อสังคม	9. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมาย และทิศทางสู่ความสำเร็จ
	10. มีความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์

ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
1. รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และแสวงหาคำตอบ	1. เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรอง และรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง
2. วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของข้อมูลข่าวสาร ได้สมเหตุสมผล	2. ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญ อย่างมีเหตุผลและรอบคอบ
3. ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้	3. แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤต ได้อย่างเป็นระบบ
4. มีจินตนาการและมีความสามารถในการคิดเชื่อมโยง	4. มีจินตนาการและความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์
5. รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐานของ ข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง	5. มองโลกในแง่ดี
6. รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง	6. มีทักษะในการแสวงหาข้อมูล และใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์
	7. ประเมินและสร้างข้อสรุปทบทวน ชีวิตของตนเอง

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
1. รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง	1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	2. จัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม
3. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม	3. รู้จักคลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์
4. มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้กับตนเอง	4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น
5. สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	
6. ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี	
7. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	

องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
1. เป็นผู้ฟังที่ดี	1. ยืนยันความต้องการของตนเองปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง
2. ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	2. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย
4. รู้จักแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ดีงามให้ผู้อื่นได้รับรู้	4. มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น

ระดับประถมศึกษา	ระดับมัธยมศึกษา
5. รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอ ความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	5. สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการสื่อสารเชิงบวก
6. ให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างสร้างสรรค์	6. เคารพกฎกติกาของสังคม
7. ปฏิบัติตามกฎหมาย กติกา และระเบียบ	7. ให้อำนาจแก่ผู้อื่นได้

การเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นคุณภาพผู้เรียน

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

การเสริมสร้างทักษะชีวิตระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ

2 วิธี คือ

1. เกิดเองตามธรรมชาติ เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติ จะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ก็อาจสายเกินไป

2. การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปราย แสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยง สู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาสังคมในเด็กและเยาวชน

กลยุทธ์การเสริมสร้างทักษะชีวิต

การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับเด็กในสถานศึกษาอยู่บนพื้นฐานของแนวความคิด 3 ประการ คือ ส่งเสริม ป้องกัน แก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู

ส่งเสริม หมายถึง การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มปกติ หรือมีพฤติกรรมปกติ (Normal Behavior) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของเด็ก

ป้องกัน หมายถึง ช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior) เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นแนวโน้มเข้าสู่เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเด็กปกติ

แก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นปัญหาแล้ว หรือป่วยแล้ว โดยการช่วยเหลือ บำบัด และรักษา

กลวิธีในการเสริมสร้างทักษะชีวิต

1. การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยกิจกรรมในหลักสูตรหรือในห้องเรียน

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ทักษะชีวิตมี 4 องค์ประกอบ คือ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การพัฒนาหรือเสริมสร้างทักษะชีวิตตามองค์ประกอบ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เป็นองค์ความรู้ ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ กลุ่มที่เป็นทักษะส่วนบุคคล ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด กลุ่มที่เป็นเจตคติ ได้แก่ ความตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการนำองค์ประกอบทักษะชีวิตเป็นเป้าหมายของการเรียนรู้หรือการพัฒนา การเสริมสร้างทักษะชีวิตอาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มประเภท คือ

- **ทักษะชีวิตทั่วไป** ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของเด็กที่จะเผชิญกับปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้ง ทะเลาะกัน การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ความสามารถนี้กระทรวงศึกษาธิการเรียกว่า “รู้คิด รู้ทำ และแก้ปัญหาได้” และเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative) และความคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking)

ความสามารถทั้ง 2 ประเภทนี้ เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียน เป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการใช้คำถามสะท้อน ความคิดของนักเรียนในการสอนตามปกติในชั้นเรียน ซึ่งการสอนแบบนี้ช่วยให้เด็ก ได้ฝึกคิดวิเคราะห์ และคิดสร้างสรรค์

- **ทักษะชีวิตเฉพาะ** คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญ ปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหาหายเสพติด ปัญหาเอดส์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ก็ต้องมีทักษะชีวิต เช่น ความตระหนักรู้ในตน ก็คือตระหนักในความแตกต่าง ระหว่างชายหญิงในเรื่องเพศ ความภูมิใจในตนเอง เช่น ตระหนักในคุณค่า และศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะในการปฏิเสธการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น แต่ในการสอนปกติในหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงก็สามารถ เสริมสร้างทักษะชีวิตได้ครอบคลุมทุกตัวเช่นกัน ซึ่งสาระการเรียนรู้ที่หลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดให้เรียนรู้ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี กิจกรรมแนะแนว และกิจกรรมลูกเสือ เป็นต้น

การเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม ทั้งการพัฒนาทักษะชีวิตทั่วไป และการสร้างทักษะชีวิตเฉพาะด้านการเรียน การสอนของครู และการเรียนรู้ของผู้เรียน

2. การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่จำเป็นในการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ เมื่อเด็กได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่น ได้รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหา เกิดความภูมิใจในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม ฯลฯ

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไปให้กับเด็ก เช่น กิจกรรมชมรม กิจกรรมค่าย กิจกรรมสาธารณประโยชน์ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมลูกเสือ - ยุวกาชาด กิจกรรมหน้าเสาธง เป็นต้น

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเฉพาะปัญหา เช่น ชมรมด้านสารเสพติด ชมรมทูปีนัมเบอร์วัน ชมรมเพื่อนที่ปรึกษา ชมรมแอนตี้ความรุนแรง ฯลฯ

3. การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการช่วยเหลือแนะนำ (Advisory) โดยครูประจำชั้น ซึ่งหน้าที่การให้คำปรึกษา และช่วยเหลือของครูประจำชั้น คือ การคัดกรอง วิเคราะห์ แยกแยะพฤติกรรมของเด็กเพื่อการค้นหาเด็กกลุ่มเสี่ยง และให้ความช่วยเหลือเด็กเหล่านี้ตั้งแต่ต้นก่อนที่เด็กจะเป็นเด็กที่มีปัญหารุนแรง

4. การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกินกว่าที่ครูประจำชั้นจะแก้ไขได้ และต้องอาศัยการใช้จิตวิทยาการแนะแนวหรือการให้คำปรึกษา (Counseling) หรืออาจส่งต่อ (Refer) กรณีต้องการบำบัดรักษาจากสถานบริการทางสาธารณสุข เช่น การติดยาบ้าแล้วหรือพฤติกรรมทางจิต เป็นต้น

กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ และมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิต ผู้เรียนมีลักษณะ ดังนี้

1. กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์ หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้สะท้อนตนเอง เชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต

2. กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่างๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตดังนี้

2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง

2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่นนำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรอง ทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น

2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูด และการทำงานมีความสำเร็จทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภูมิใจ และเห็นคุณค่าตนเอง นำไปสู่ความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิด และการประยุกต์ความคิดอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง

ด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยง ปรับใช้เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียน ได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียดอย่างเหมาะสม รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยวิธีการสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม เชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา หรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว โดยครูหรือผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้ตั้งประเด็นคำถามหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการเรียนการสอนเนื้อหาสาระในหลักสูตรแล้ว เพื่อให้ผู้เรียนเปิดเผยตัวเอง ผ่านการสะท้อนความรู้สึกหรือมุมมอง (R : Reflect) ได้คิดเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (C : Connect) และได้ประยุกต์ความรู้นั้น (A : Apply) ไปใช้ในชีวิตจริงของผู้เรียน เรียกคำถามดังกล่าวโดยย่อว่าคำถาม R - C - A

เทคนิคการใช้คำถาม R - C - A

คำถาม R - C - A เป็นคำถามที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้เรียน มีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อดึงประสบการณ์ของผู้เรียนที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตของบุคคลนั้นออกมา การทำกิจกรรมแล้วมีการตั้งคำถาม R - C - A ร่วมด้วยจะทำให้เด็กเข้าถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้มากขึ้น แล้วสามารถนำไปเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านมา รวมถึงการนำประสบการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ไปปรับใช้ในอนาคต

ตัวอย่างแนวคำถาม R - C - A

เพื่อสอบถามผู้เรียนหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รายครั้งแล้ว

1. **คำถามเพื่อผลการสะท้อน (R : Reflect)** ถามถึงสิ่งที่สังเกตเห็น มองเห็น หรือถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม เช่น

- นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร หรือมองเห็นอะไรในพฤติกรรมของบุคคล หรือในการทำกิจกรรมร่วมกัน

- นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการขัดแย้งหรือการมีความเห็นไม่ตรงกันของนักเรียนในกลุ่ม

- หลังจากเกิดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนคิดว่า ทุกคนที่เกี่ยวข้องมีความรู้สึกอย่างไร

- นักเรียนเคยสังเกตตนเองหรือไม่ว่า ใช้วิธีการใดจัดการกับความขัดแย้งในระหว่างการทำกิจกรรมร่วมกัน หรือในกลุ่มทำอย่างไรความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนจึงยุติลงได้

2. **คำถามเพื่อการเชื่อมโยง (C : Connect)** ถามเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์หรือความรู้ที่เคยมีมาก่อนกับประสบการณ์หรือความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ใหม่ เช่น

- ในช่วงที่ผ่านมา นักเรียนเคยเห็น เคยมีความรู้สึก หรือเคยปฏิบัติมาอย่างไรบ้าง

- สิ่งที่เกิดขึ้นหรือพบเห็นสอดคล้อง เหมือนหรือคล้ายคลึงกับสิ่ง ที่นักเรียนเคยปฏิบัติมาอย่างไรบ้าง

- นักเรียนเคยมีความขัดแย้งกับเพื่อนระหว่างทำกิจกรรมที่ผ่านมาหรือไม่ เกิดจากสาเหตุใด

- นักเรียนเคยจัดการ หรือสยบความขัดแย้งไม่ให้ลุกลามบานปลาย ได้อย่างไรบ้าง

3. คำถามเพื่อการปรับใช้ (A : Apply) ถามถึงปัจจุบัน และการเผชิญเหตุการณ์ในอนาคต เช่น

- ในอนาคต ถ้านักเรียนพบเห็นหรือเจอเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกอย่างนี้ นักเรียนจะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

- ในการทำงานกลุ่มครั้งต่อไป หากมีความขัดแย้งเกิดขึ้นอย่างนี้อีก นักเรียนจะอย่างไรหรือคลี่คลายสถานการณ์อย่างไร

- นักเรียนตั้งใจจะทำอะไร ปฏิบัติอย่างไร หรือเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เพื่อการมีชีวิตที่ดีในอนาคต หรือเพื่อการเรียนที่ดีขึ้น หรือเพื่อการทำงานให้สำเร็จ

การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสสนทนา หรืออภิปรายเพื่อตอบคำถาม มีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมาก เพราะการสนทนาสอบถาม และตอบคำถามแบบเชื่อมโยง จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นความเชื่อมต่อกันระหว่างการเรียนรู้ และพฤติกรรมการเรียนรู้กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนจะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของตน และถูกท้าทายให้คิดหาทางออก ให้โอกาสได้สร้างแนวความคิดหรือมุมมองใหม่ ๆ ได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น ความกังวลในใจ และประสบการณ์ของตนเองร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อย่างมีวิจาร์ณญาณ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และยังเป็นการส่งเสริมความคิดขั้นสูง และพัฒนาทักษะการฟัง การพูดของผู้เรียนอีกด้วย ทั้งนี้ ครูหรือผู้สอนจะต้องใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้ผู้เรียนสะท้อน - เชื่อมโยง - ปรับใช้ (R - C - A) ในเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในด้านบวก หลังจากสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระ วัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดในรายวิชาที่หลักสูตรกำหนดในแต่ละกิจกรรม หรือแต่ละรายชั่วโมงเรียนเสมอ

การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนในช่วงวัยการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นการสร้างคนให้มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านความสามารถภายในและความสามารถภายนอก ซึ่งความสามารถภายในเป็นความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและระหว่างตนเองกับผู้อื่น เช่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการกับความขัดแย้ง การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัว การช่วยเหลือผู้อื่น และการรับผิดชอบตัวเอง

นอกจากนี้ ยังมีเทคนิคการใช้คำถามในการสะท้อนคิดอีกหลายเทคนิค เช่น

เทคนิคการใช้คำถามตามระดับจุดมุ่งหมายทางด้านพุทธิพิสัยของบลูม มีระดับดังนี้

ระดับ	ตัวอย่างคำถาม
ความรู้ความจำ	ทักษะชีวิตคืออะไร
ความเข้าใจ	จากตัวอย่างที่เห็น ตัวอย่างไหนเป็นทักษะชีวิต
การนำไปใช้	ทักษะชีวิตที่ให้นำไปใช้ได้อย่างไร
การวิเคราะห์	ตัวอย่างนี้ต้องการบอกความจริงเกี่ยวกับทักษะชีวิตในเรื่องอะไรแก่เรา
การสังเคราะห์	จากตัวอย่างนี้จะให้ชื่อที่เหมาะสมและน่าสนใจอย่างไร
การประเมินค่า	จากทักษะชีวิต 4 ทักษะต่อไปนี้ ทักษะชีวิตใดที่เรามีความจำเป็น ต้องใช้มากที่สุด ในขณะนี้ เพราะเหตุใด

เทคนิคการใช้คำถามการสะท้อนเรียนรู้ด้วย After Action Review (AAR) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำถาม
1. สะท้อนคิดจากกิจกรรมที่ได้รับ	ทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมแผนที่ความเสี่ยงมีอะไรบ้าง
2. นำประสบการณ์มาประยุกต์ใช้	จากกิจกรรมแผนที่ความเสี่ยงสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ที่โรงเรียนได้อย่างไร

เทคนิคการสะท้อนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential Learning Cycle)

กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์เป็นกระบวนการที่ผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้ 4 ขั้นตอน จากการรับรู้ข้อมูลไปสู่การสังเคราะห์สิ่งที่เรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้

การมีประสบการณ์ตรงเป็นพื้นฐานสำคัญ สำหรับการสะท้อนสิ่งที่เรียนรู้ผ่านการวิเคราะห์ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ผลจากการวิเคราะห์จะนำไปสู่การสังเคราะห์หรือสรุปหลักการที่เรียนรู้เพื่อนำไปปรับใช้ ดังขั้นตอนต่อไปนี้

- 1. ขั้นลงมือทำ (DO) :** ให้ทุกคนได้ทำกิจกรรมร่วมกันหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนบุคคล ความรู้สึกที่มีในประเด็นที่ตั้งไว้
- 2. ขั้นสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ (Reflect) :** เป็นขั้นตอนหลังการทำกิจกรรม เพื่อให้สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม

3. **ขั้นคิดวิเคราะห์/สังเคราะห์เพื่อสร้างข้อสรุป (Analyze Generalize)** : เป็นขั้นตอนการให้ความหมายกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านการคิดวิเคราะห์สังเคราะห์รวมทั้งเปรียบเทียบกับประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือประสบการณ์อื่น เพื่อนำไปสรุปเป็นองค์ความรู้ หลักการ แบบแผนที่ได้จากการเรียนรู้

4. **ขั้นประยุกต์ใช้ (Apply)** : เป็นขั้นตอนที่คิดถึงการประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ในชีวิต หรือในการทำงานของตน

ตัวอย่างการสะท้อนการเรียนรู้ผ่านวงจรประสบการณ์

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำถาม
1. ขั้นลงมือทำ	ในกิจกรรม.....(ชื่อกิจกรรม) เราทำอะไรบ้าง
2. ขั้นสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้	ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม
3. ขั้นคิดวิเคราะห์/สังเคราะห์	สิ่งที่เรียนรู้ มีประโยชน์หรือไม่ อย่างไร ที่ผ่านมา เคยกระทำ เคยรู้ เคยประสบกับเหตุการณ์นี้หรือไม่ สิ่งที่เราเรียนรู้ ดี ไม่ดีอย่างไร
4. ขั้นนำไปประยุกต์ใช้	จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้อย่างไร ครั้งต่อไปถ้ามีเหตุการณ์เช่นนี้เราจะทำอย่างไร

ข้อคิดในการตั้งคำถาม

การตั้งคำถามที่ดี มีประสิทธิภาพเป็นการท้าทายการร่วมมือในการคิด การแบ่งปันความคิดประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นำไปสู่การสนทนาอภิปราย เพื่อตอบคำถาม การสนทนามีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมาก

เพราะการสนทนาสอบถามและตอบคำถามจะทำให้ผู้เรียนมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการเรียนรู้ และพฤติกรรมการเรียนรู้กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวันของผู้เรียน จะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของตน และถูกท้าทายให้คิดหาทางออก ให้ออกาสสร้างแนวคิดหรือมุมมองใหม่ ๆ ได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น ความกังวลใจ และประสบการณ์ของตนเองร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อย่างมีวิจารณญาณ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และยังเป็นการส่งเสริมความคิดขั้นสูงและพัฒนาทักษะการฟัง การพูดของผู้เรียนอีกด้วย ทั้งนี้ ผู้นำกิจกรรม หรือผู้สอนจะต้องใช้เทคนิคการตั้งคำถามที่ผู้เรียนมีความสุขที่ได้ตอบและได้สนทนา ซึ่งคำถามที่นำไปสู่ทักษะชีวิตมีลักษณะที่ครอบคลุมพฤติกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านเนื้อหา ความรู้ ทักษะคิด ความสามารถและพฤติกรรม ครูต้องฝึกฝนจึงจะเกิดทักษะการตั้งคำถามที่ดี และตรงตามวัตถุประสงค์ของการถามและได้กำหนดคำตอบตามต้องการ ดังนี้

- ถามเพื่อสรุปความคิด ความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาบทเรียน
- ถามเพื่อให้นักเรียนสะท้อนมุมมอง ความคิด ความเชื่อ และวิถีคิดของตนเอง
- ถามเพื่อกระตุ้นจินตนาการทางความคิด ต่อยอดความคิด และมุมมอง
- ถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนทำความเข้าใจ ความรู้สึกรู้จักคิด และพฤติกรรมผู้อื่นที่แตกต่างหรือคล้ายกับตนเอง
- ถามเพื่อเพิ่มศักยภาพในการคิดเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเอง เข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่คิดจะเน่าว่าจะประสบในชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ส่วนที่ 2

การบริหารจัดการค่าย

การเตรียมการจัดค่ายครอบคลุมตั้งแต่การกำหนดทิศทาง กระบวนการ และรายละเอียดที่จำเป็นในการจัดค่าย การเตรียมค่ายจะส่งผลให้เด็กเกิดความตื่นตัว เกิดความรู้สึที่ดี ต้องการเข้าร่วม และช่วยให้เด็กนักเรียนเกิดคุณลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ รวมทั้งมีส่วนในการป้องกัน ลดความเสี่ยง และรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการเตรียมค่ายสามารถสรุปสั้น ๆ ว่า “คิดให้ครบ กำหนดสาระ วิธีการ และกุศโลบายที่เหมาะสม”

ในการเตรียมค่ายมีกิจกรรมที่จะต้องดำเนินการหลายเรื่อง ผู้จัดการค่ายจะต้องจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง แล้วกำหนดปฏิทินการทำงานเพื่อกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรม โดยการวางแผนงานนี้อาจจะกระจายงานหรือแบ่งงานให้ทีมงานตามความสามารถและความถนัด

ขั้นตอนในการจัดค่าย

1. ขั้นการเตรียมค่าย

เป็นกระบวนการคิดและวางแผนเบื้องต้น เพื่อให้สามารถประมวลปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญในการจัดการค่าย ประกอบด้วย วัตถุประสงค์การจัดค่าย

การวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย การกำหนดหลักสูตร ปฏิทินการทำงาน และ กระบวนการบริหารค่าย ตลอดจนการมอบหมายงานให้ทีมงานตามความสามารถ ความถนัด

2. ขั้นการดำเนินงานค่าย

เป็นการแปลงกระบวนการที่ออกแบบสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม โดยทั่วไปมีรูปแบบหรือขั้นตอน ดังนี้

- การเปิดค่าย
- กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อละลายพฤติกรรม
- กิจกรรมที่นำเสนอกระบวนการเรียนรู้ในประเด็นหรือเนื้อหาหลักของค่าย
- กิจกรรมที่สามารถก่อให้เกิดการประยุกต์กระบวนการเรียนรู้มาปรับใช้ในระหว่างค่าย
- ระหว่างการทำกิจกรรมอาจมีการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์คั่นเวลาตามความเหมาะสม

- การปิดค่าย

3. ขั้นการสรุปผลการดำเนินงานค่าย

เมื่อการดำเนินงานค่ายเสร็จสิ้น ผู้จัดการค่าย ทีมวิทยากร ประเมินผลการดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ทบทวนกิจกรรม ประมวลผล ประสพการณ์ สรุปความรู้ ความเข้าใจ ทักษะต่าง ๆ การค้นพบความสามารถ ความถนัด สิ่งที่ต้องพัฒนาเพิ่มเติมของตนเอง การสร้างแรงบันดาลใจส่วนบุคคล และแรงบันดาลใจกลุ่มสมาชิกค่ายทั้งหมดร่วมกัน การสรุปการดำเนินงาน/ผลงานของค่าย จุดอ่อน จุดแข็ง รวมทั้งแนวทางในการพัฒนาและแก้ไขปัญหา อันจะเป็นแนวทางในการจัดค่ายครั้งต่อไป

บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดค่าย

การจัดค่ายมีบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการทำงาน โดยมีการแบ่งหน้าที่การทำงานอย่างชัดเจน มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้จัดการค่าย

ในการจัดค่าย “ผู้จัดการค่าย” หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทในการบริหารจัดการค่ายอย่างเป็นระบบ และให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ

บทบาทของผู้จัดการค่าย

1.1 ดูแลรับผิดชอบการดำเนินงานค่าย ตั้งแต่ต้นจนจบ ผู้จัดการค่ายจะต้องมองเห็นและเข้าใจภาพรวมของกระบวนการทั้งหมด ตั้งแต่การเตรียมการค่าย ทั้งด้านบุคลากร สถานที่ อุปกรณ์ งบประมาณ หลักสูตรอาหาร การคัดสรรสมาชิกค่าย ฯลฯ จนถึงการดำเนินไปของค่าย จนกระทั่งค่ายสิ้นสุด และรวมถึงสรุปผลการดำเนินการค่าย การประเมินและการปรับปรุงเพื่อการจัดค่าย การบริหารความเสี่ยง ป้องกันและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า สามารถตอบคำถามของผู้อื่นได้ เมื่อมีผู้สงสัยเกี่ยวกับผลที่เกิดกับนักเรียน สามารถตอบได้ชัด ตอบเป็น

1.2 บริหารทีมงาน การแบ่งและกำหนดหน้าที่ที่ชัดเจนให้ทีมงานแต่ละคน ติดตามการทำงานให้แล้วเสร็จตามกำหนดการ และสามารถให้คำปรึกษาเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทีมได้

1.3 ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ที่ปรึกษา ผู้สนับสนุน ผู้ปกครอง สื่อมวลชน ผู้สังเกตการณ์ เป็นต้น

คุณสมบัติของผู้จัดการค่าย

■ มีความเป็นผู้นำ มีทักษะในการบริหารจัดการ ประเมินจุดแข็งและจุดอ่อน รวมทั้งวิเคราะห์งาน การลำดับความสำคัญ และการกระจายงาน

- มีความรับผิดชอบสูง เอาใจใส่ทั้งภาพรวมและรายละเอียด
- มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถประสานงานได้ดี
- มีวิจรรย์ญาณ ไหวพริบปฏิภาณดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้

- ใฝ่การเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาตนเองตลอดเวลา
- การเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่น

2. พี่เลี้ยง

ในการจัดค่าย “พี่เลี้ยง” หมายถึง บุคลากรที่มีบทบาทในการดูแลกลุ่มสมาชิกค่ายโดยเฉพาะ โดยมีสัดส่วนพี่เลี้ยงต่อสมาชิกค่ายที่เหมาะสม เพียงพอ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับวัย จำนวน และลักษณะกิจกรรมของค่าย บางพื้นที่อาจให้ครูทำหน้าที่พี่เลี้ยงค่าย โดยการสลับพื้นที่เพื่อลดความรู้สึกรังเกียจของสมาชิกค่ายว่าเป็นครู

บทบาทของพี่เลี้ยง ได้แก่

2.1 การดูแลสมาชิกค่าย ทั้งการใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ การตอบข้อสงสัยต่าง ๆ รวมถึงการเฝ้าระวังความปลอดภัย ร่วมประเมิน สังเกตพฤติกรรมของสมาชิกค่ายที่ได้รับมอบหมาย ตลอดจนจรรยาบรรณข้อมูล เพื่อการสรุปประจำวัน และปรับกิจกรรม

2.2 การนำหรือสนับสนุนกิจกรรมค่าย พี่เลี้ยงค่ายอาจทำหน้าที่เป็นผู้นำหรือสนับสนุนการทำกิจกรรมหลัก และเป็นผู้กระตุ้นความคิด ความสามารถ การมีส่วนร่วม แต่ไม่แทรกแซง ยัดเยียด

2.3 บทบาทเฉพาะ ในฐานะที่มงานจัดค่าย ผู้จัดการค่ายอาจกำหนดบทบาทเฉพาะให้พี่เลี้ยงแต่ละคน เช่น ดูแลภาพรวม ประเมินสถานการณ์ บรรยากาศ ประเมินผล ฯลฯ

คุณสมบัติของพี่เลี้ยง

- เป็นแบบอย่างที่ดี เช่น ทำงานเป็นทีม
- มีบุคลิกท่าทีที่อบอุ่น เป็นมิตร เข้ากับสมาชิกค่ายได้ดี
- มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถประสานงานได้ดี
- มีวิจารณ์ญาณ ไหวพริบปฏิภาณดีสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้
- ใฝ่การเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนาตนเองตลอดเวลา

3. วิทยากร

แม้ว่าทีมงานจัดค่ายอาจจะดำเนินกิจกรรมค่ายทั้งหมดได้ แต่ในการจัดค่าย บางครั้งอาจมีวิทยากรภายนอกที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ที่ช่วยเสริมความรู้ให้แก่สมาชิกค่าย การคัดเลือกวิทยากร มีความสำคัญมาก เพราะเป็นส่วนหนึ่งของบรรยากาศการเรียนรู้แลกเปลี่ยนระหว่างสมาชิกค่าย วิทยากรอาจจะเป็นนักวิชาการ ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำศาสนา วิทยากร ควรทำความเข้าใจกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของค่ายและให้ความสำคัญ ในการจัดกิจกรรมฐานการเรียนรู้ ถ้ามีโอกาสควรมีการประชุมทีมวิทยากร ร่วมกันอย่างน้อย 1 ครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมของการเรียนรู้และสามารถ เชื่อมโยงกิจกรรมความรู้กันได้

การจัดกิจกรรมกับวัยรุ่น วัยเยาว์ วิทยากรจะเป็นผู้สร้างบรรยากาศที่เอื้อ ให้เด็กวัยรุ่นสามารถสงบนิ่ง เปิดใจ ร่วมมือและมีสมาธิกับกิจกรรมอย่างเต็มที่ ในบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เขารู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง กล้าที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์และเปิดเผยความรู้สึกของตนเองกับเพื่อน และกลุ่ม

บทบาทของวิทยากร

- ช่วงเริ่มต้นกิจกรรม

1. การเตรียมตัวภายในของวิทยากร โดยการทําคิดใจให้หนึ่งสงบ
2. การลดความรู้สึกตึงเครียดหรือกำแพงที่เต็ก้วยรุ่นมักจะทำให้ปิดกั้นตนเองจากคนอื่น ทํากิจกรรมละลายพฤติกรรม เพื่อทําคำความรู้สึกและคุ้นเคยกัน และหมั่นสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่เกิดขึ้นตลอดเวลา พยายามดึงให้สมาชิกมีส่วนร่วมทุกคน
3. การตั้งกติกาในกลุ่มและสัญลักษณ์การสื่อสารภายในกลุ่มในช่วงแรก ก่อนเริ่มกิจกรรม เช่น กติกาเรื่องการรักษาเวลา การขอออกจากกิจกรรมกลางคัน การรักษาความเงียบในกิจกรรมที่ต้องใช้ความสงบนิ่งและสงบ ไม่รบกวนหรือแหง่คนอื่นเพื่อให้เสียสมาธิ ข้อตกลงเมื่อมีการแก้ง รังแกกัน หรือพฤติกรรมอะไรที่สมาชิกไม่ต้องการให้เกิดขึ้นในกลุ่ม การปิดเครื่องมือสื่อสารระหว่างการทํากิจกรรม หรือการใช้สัญลักษณ์ที่อาจให้กลุ่มช่วยกันคิด เมื่อต้องการให้เกิดความเงียบ หยุดการพูดคุย เล่นกัน หรือสัญลักษณ์ในการให้กําลังใจสมาชิกในกลุ่ม นอกเหนือจากการตบมือ ซึ่งอาจสร้างสรรค์วิธีใหม่ ๆ ที่เป็นเฉพาะของกลุ่ม ก็จะทำให้เต็ก้วยรุ่นให้ความร่วมมือมากยิ่งขึ้น
4. การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม โดยเน้นเรื่องการให้สมาชิกในกลุ่มเปิดโอกาสให้ตนเองที่จะทดลองและพยายามมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเต็มที่ และเปลี่ยนโดยไม่ตัดสินหรือตํานิน เน้นย้ำกับการรักษาความลับต่อกัน

- ช่วงระหว่างการทำกิจกรรม

1. สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยพร้อมจะเปิดรับ และมีความตั้งใจในการรับฟังผู้อื่น ด้วยการเริ่มต้นจากตนเอง น้ำเสียง ภาษาที่ใช้ ท่าทาง และคำพูดที่อ่อนโยน โดยพยายามหลีกเลี่ยงการใช้คำสั่ง การวิจารณ์หรือการตำหนิ รวมถึงสังเกตบรรยากาศของกลุ่ม

2. ยอมรับความแตกต่างของสมาชิกแต่ละคนอย่างเท่าเทียมกัน ตอบสนองอย่างเหมาะสม และมีความเชื่อในศักยภาพของสมาชิกแต่ละคน ผ่านถ้อยคำและท่าทาง

3. กรณีที่มีปัญหาเกิดขึ้นระหว่างกิจกรรม เช่น เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะ หรือไม่พอใจกัน อาจจำเป็นต้องมีการแยกคู่ออกจากกลุ่มใหญ่ และมีทีมวิทยากรช่วยให้คู่อุญได้มีโอกาสเปิดใจอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา แสดงออกอารมณ์อย่างเหมาะสม และวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยแสดงให้เห็นสมาชิกในกลุ่มรับรู้ ว่า ต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมและปัญหาของตนเองอย่างเหมาะสม

4. กิจกรรมที่มีการสัมผัสทางกายหรือมีปฏิสัมพันธ์เป็นคู่ ควรมีความเป็นธรรมชาติมากที่สุด มีการสาธิตและชี้ นำให้สมาชิกแสดงออกโดยไม่สื่อความหมายเป็นเรื่องการแสดงออกทางเพศ และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย

5. ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มมีจำนวนมากกว่า 8 - 12 คนขึ้นไป ในกิจกรรมที่ต้องการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 - 6 คน และมีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนมีโอกาสในการแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่

6. การทำกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มีการค้างคืนหรืออยู่ร่วมกันมากกว่า 1 วัน จำเป็นที่จะต้องมีการติดการอยู่ร่วมกันอย่างชัดเจน เช่น การจัดที่พักแยกชาย - หญิง อาจมีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มในการดูแล และมีการทบทวนกติกาในแต่ละวัน

- ช่วงปิดท้ายของกิจกรรม

1. สรุปกิจกรรมและสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการทำกิจกรรมและเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้มีเวลาในการทบทวนสิ่งดี ๆ ที่ตนเองได้รับหรือได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการทำกิจกรรม ได้แสดงออกถึงการขอบคุณขอโทษ และให้กำลังใจซึ่งกันและกันโดยใช้พลังกลุ่ม แนะนำการกลับไปสังเกตตนเอง สำนวณภายในจิตใจตนเอง ฝึกเรียนรู้ในการยอมรับและชื่นชมตนเองอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

2. อาจมีกิจกรรมจบ เช่น การกอดกลุ่ม

คุณสมบัติของวิทยากร

- มีความรู้ ความสามารถเฉพาะด้านที่ตรงกับประเด็นค่าย
- มีความสามารถในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นสำคัญ เข้าใจธรรมชาติการเรียนรู้ของนักเรียน
- ใช้เทคนิควิธีการสื่อสารที่เหมาะสมและน่าสนใจ สรรค์สร้างและเลือกใช้สื่อ/นวัตกรรมที่เหมาะสมกับสมาชิกค่าย และสถานที่

4. ทีมสนับสนุน

ทีมสนับสนุนครอบคลุมบุคลากรที่ทำหน้าที่อื่น ๆ ในค่าย นอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้น บทบาทของทีมสนับสนุน

บทบาทของทีมสนับสนุน

ทีมสนับสนุนมีบทบาทความรับผิดชอบเฉพาะในเรื่องต่าง ๆ เช่น สวัสดิการ สถานที่ พยาบาล ยานพาหนะ และอาหาร เป็นต้น พร้อมทั้งหน้าที่ประสานงาน อำนวยความสะดวก เพื่อให้กระบวนการค่ายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพครอบคลุม และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์

คุณสมบัติของทีมสนับสนุน

- มีความรับผิดชอบสูง
- มีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้
- ไม่ละเลยเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความปลอดภัย
- เป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่สมาชิกค่าย (ปฏิบัติตนสอดคล้องกับวินัยค่าย)

5. สมาชิกค่าย

การจัดการทุกค่ายมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ ดังนั้น การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายหรือสมาชิกค่ายจะส่งผลต่อความสำเร็จของค่าย การคัดเลือกหรือคัดกรองสมาชิกค่ายมีหลายวิธี ได้แก่ สัมผัสใจ แบบสอบถาม จัดกิจกรรม การค้นหา แนะนำ การทดสอบความรู้ ความสามารถเบื้องต้น

ผู้จัดการค่ายต้องวางแผนการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย และจะต้องทำความเข้าใจกับความต้องการและลักษณะของบุคคลซึ่งมีความแตกต่างด้านประสบการณ์ ภูมิหลัง วัฒนธรรม และความสามารถของกลุ่มเป้าหมาย บางค่ายสมาชิกค่ายอาจเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษ หรือมาจากหลากหลายกลุ่มที่มีความแตกต่างด้านวัฒนธรรม

ข้อควรคำนึงในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

1. การกำหนดคุณสมบัติของสมาชิกค่ายที่ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้จัดพัฒนาหลักสูตรและจัดกิจกรรมให้แก่สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ และการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ และกำหนดคุณลักษณะสมาชิกค่ายที่ต้องการให้เกิดหลังจากการเข้าค่ายแล้วอย่างชัดเจน

2. การกำหนดช่วงอายุของสมาชิกค่ายมีผลต่อการดำเนินกิจกรรม หากว่าช่วงอายุห่างกันมากเกินไปก็อาจทำให้กิจกรรมไม่ต่อเนื่อง หรือเกิดการต่อต้านจากบางกลุ่ม (ยกเว้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นครอบครัวเดียวกันหรือ พ่อ แม่ ลูก) เช่น นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีพื้นฐานความรู้ต่างกัน ความสนใจต่างกัน

3. จำนวนของผู้เข้าค่ายมีจำนวนที่พอเหมาะกับเงื่อนไขอื่น ๆ เช่น ลักษณะของกิจกรรม จำนวนพี่เลี้ยง จำนวนวัสดุอุปกรณ์ที่จัดหาได้ เพราะเงื่อนไขเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และการดูแลสมาชิกค่าย ปกติอัตราส่วนของพี่เลี้ยง 1 คน ดูแลนักเรียนประมาณ 8 - 9 คน ในค่ายไม่ควรมีผู้ใหญ่มากเกินไป เพราะจะสร้างบรรยากาศที่กดดันให้เด็กได้

4. การเตรียมตัวก่อนเข้าค่าย อาจจะมีมอบหมายงานให้สมาชิกค่ายเตรียมล่วงหน้า และนำมาเสนอแลกเปลี่ยนในค่าย

การบริหารจัดการในค่าย

1. การประชุมทีมงานประจำวัน

ผู้จัดการค่ายควรจัดให้มีการประชุมทีมงานอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมแต่ละวัน เพื่อให้ทีมงานรายงานผลและสรุปเหตุการณ์สำคัญประจำวัน ข้อสังเกตที่อาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมในวันต่อไป และอาจมีการซักซ้อมกิจกรรมในวันถัดไป

2. การประชุมทีมงานระหว่างวัน

เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อกิจกรรมและต้องการการตัดสินใจจากทีมงานหรือเพื่อทำความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงรายละเอียดกิจกรรม ผู้จัดการต้องจัดการประชุมระหว่างวัน ซึ่งอาจใช้เวลาในช่วงพัก เพื่อทีมงานจะได้ไม่ต้องลาออกจากหน้าที่ประจำ เว้นแต่เป็นเรื่องเร่งด่วนมาก และควรใช้เวลาให้สั้นและกระชับที่สุด

3. กิจกรรมในระหว่างค่าย

- กิจกรรมนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของค่าย
- กิจกรรมสร้างสรรค์ สนุก สอดแทรกสาระ กระชับ และประทับใจ
- การจัดตารางกิจกรรมที่ลำดับเนื้อหาจากง่ายไปยาก
- เหมาะสมกับวัยและการเรียนรู้ของสมาชิกค่าย
- เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมค่าย

3.1 ประเภทกิจกรรม

กิจกรรมที่จัดขึ้นในค่ายมีทั้งกิจกรรมเชิงวิชาการ และกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมเป็นสื่อสำหรับการพัฒนานักเรียน ประเภทกิจกรรมที่สามารถเลือกใช้ได้ เช่น กิจกรรมฝีมือและศิลปหัตถกรรม เกม กีฬา การเดินรำ ฟ้อนรำ กิจกรรมเข้าจังหวะ งานละคร ดนตรีและการร้องเพลง การอ่าน การพูด การเขียน การศึกษานอกสถานที่ การบริการสังคม อาสาสมัคร ฯลฯ

3.2 วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์ในการเลือกใช้กิจกรรมค่ายสามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่

3.2.1 กิจกรรมเพื่อกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมช่วยเสริมบรรยากาศในค่ายให้มีความสนุกสนาน ไร้ความสนใจ กระตุ้นให้สมาชิกแสดง

ความสามารถส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกค่ายกับทีมงาน และก่อให้เกิดความประทับใจ

การเลือกกิจกรรมนั้นทนทานการ ควรกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมชัดเจน เช่น กิจกรรมละลายพฤติกรรม การอุ่นเครื่อง การนำเข้าสู่กิจกรรมหลัก กิจกรรมกระตุ้นความสนใจ

(1) กิจกรรมละลายพฤติกรรม (Ice Breaking)

เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกค่ายมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน รู้สึกปลอดภัย เปิดใจสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นลดช่องว่างระหว่างสมาชิกค่ายกับผู้จัดค่าย มักจะจัดกิจกรรมในช่วงเริ่มต้นของค่าย และมีบางส่วนกระจายอยู่ระหว่างค่าย เช่น กิจกรรมแนะนำตัว กิจกรรมชื่อเพื่อน เป็นต้น

(2) กิจกรรมสร้างความตื่นตัวให้พร้อมเรียนรู้ (Energizer) เป็นกิจกรรมสั้น ๆ เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกค่ายตื่นตัว เตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้ในกิจกรรมหลักต่อไป บางค่ายจะจัดกิจกรรม เริ่มกิจกรรมแต่ละช่วงหรือแทรกระหว่างกิจกรรม เช่น หลับตาปรบมือ การบิบนวดไหล่เพื่อน เป็นต้น

(3) นันทนาการ เกมหรือกิจกรรมที่เน้นความสนุกสนาน รื่นเริง เร้าใจ เพื่อให้สมาชิกค่ายมีความสุข รู้สึกสบาย ๆ ได้ผ่อนคลายจากกิจกรรมหลัก อาจจะมีร้องเพลงร่วมกัน

(4) กิจกรรมอุ่นเครื่อง เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ใช้ก่อนเริ่มกิจกรรมหลัก แสดงแบบจำลองแนวคิดหรือเนื้อหาที่จะทำในกิจกรรมหลัก เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้นำจะสอดแทรกความรู้เนื้อหาสาระที่ต้องการ เช่น เป่ายี่งอ ขูดตัวหนอน สอดแทรกเรื่องผู้นำ - ผู้ตาม หรือการยอมรับความสามารถผู้อื่น เป็นต้น จากนั้นจึงทำกิจกรรมหลักต่อไป

ผู้จัดการค่ายควรกำหนดช่วงเวลาและกิจกรรมที่จะใช้ไว้ให้ชัดเจน รวมทั้งเตรียมกิจกรรมสำรองที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ทันที ในขณะที่ทำกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมนั้นหนาการณ์ต้องสังเกตพฤติกรรมตอบสนองของสมาชิกค่าย เพื่อประเมินกิจกรรมที่เลือกใช้ว่ามีความเหมาะสม ปฏิภาณไหวพริบที่จะรับมือ และแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในฉับพลันทันที

การเลือกกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต้องมีความเหมาะสมกับสมาชิกค่าย ข้อควรระวังการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ คือ ไม่เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะสองแง่สองง่าม อาจมีความหมายในทางลบ หรือขัดต่อวัฒนธรรมท้องถิ่น

3.2.2 กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้เนื้อหาหลัก การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้เนื้อหาหลักผ่านกระบวนการที่สร้างสรรค์ ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ กิจกรรมควรมีความหลากหลาย เหมาะสมกับสไตล์ของสมาชิกค่ายที่แตกต่างกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของค่ายนั้น ๆ

ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถใช้ในค่าย ได้แก่ กระบวนการกลุ่ม การระดมความคิดเห็น การประชุมหารือ แลกเปลี่ยน ละครเป็นสื่อ การสังเกตการณ์ การใช้สถานการณ์จำลองหรือบทบาทสมมติ การสืบค้นความรู้ด้วยตนเอง การค้นพบตนเอง การเรียนรู้จากการบรรยาย การเรียนรู้ผ่านเกม/การเล่น การจัดฐานเรียนรู้ การเรียนรู้สถานที่หรือสถานการณ์จริง เทคนิคโค้ชหรือพานักเรียนทำการเรียนรู้

สมาชิกค่ายอาจเรียนรู้การทำงานจริง ซึ่งอาจร่วมกันทำจบในค่าย หรืออาจจะใช้ช่วงเวลาในค่ายเพื่อการพัฒนาโครงการ พัฒนาแนวทาง และวางแผนการทำงาน ซึ่งเป็นกิจกรรมต่อเนื่องหลังค่ายไปแล้ว

กิจกรรมค่ายที่มีการจัดเรื่องกระบวนการเรียนรู้ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนจะสามารถพัฒนาสมาชิกค่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้เข้าค่ายสามารถนำความรู้ที่ได้ไปสร้างองค์ความรู้ใหม่

3.2.3 กิจกรรมเสริมคุณลักษณะสร้างสรรค์ กิจกรรมที่เสริมสร้างพัฒนาทักษะ คุณลักษณะและพฤติกรรมที่ดีด้านต่าง ๆ สอดแทรกในระหว่างการใช้ชีวิตในค่าย หรือในกิจกรรมหลัก ได้แก่ ทักษะการเป็นผู้นำ ผู้ตาม การทำงานเป็นทีม ทักษะชีวิต คุณธรรม การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ การพบปะสังสรรค์ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข เป็นต้น ตัวอย่างเช่น การนำเสนอ นิทรรศการผลงาน ควรคำนึงถึงการแลกเปลี่ยน การสื่อสารกับผู้อื่นด้วย ไม่ใช่เน้นที่การแสดงผลงานนิทรรศการเท่านั้น

3.2.4 กิจกรรมสรุป สะท้อนการเรียนรู้ และประเมินผล

(1) **การสรุปกิจกรรม** สามารถทำได้หลายวิธี เช่น อาจเป็นวิธีที่ส่งเสริมทักษะอื่น ๆ เช่น การอภิปราย การวาดรูป สรุปกิจกรรมร่วมกัน บทสรุปต้องสะท้อนตัวกิจกรรมและให้นักเรียนสามารถนำมาประยุกต์ ปรับใช้ในชีวิตประจำได้ และส่งเสริมแนะนำวิธีการให้สมาชิกค่ายได้ใช้ความรู้ หรือทักษะที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

(2) **การสะท้อนการเรียนรู้ตนเอง** สมาชิกค่ายทุกคนควรมีส่วนร่วมในการพูด และรับฟังความคิดเห็น ตลอดจนแลกเปลี่ยนข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม เติมน้ำมันที่ก สร้างชิ้นงานร่วมกัน ออกแบบกิจกรรมร่วมกัน และในช่วงก่อนปิดค่ายสมาชิกค่ายควรมีเวลาทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของตนเองว่า ค่ายต้องการให้เกิดการเรียนรู้อะไร ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงไร

(3) **การประเมินผล** แบ่งเป็นการประเมินผล ก่อนเริ่มกิจกรรมค่าย การประเมินเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม และการประเมินเมื่อสิ้นสุดค่าย มีทั้งการประเมินตนเอง และประเมินการจัดค่าย

4. การออกแบบกิจกรรม

ผู้จัดการค่ายควรมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้ ความแตกต่างของสมาชิกค่าย และพัฒนากิจกรรมได้อย่างสอดคล้องกับความแตกต่างเหล่านั้น

- เปิดโอกาสให้มีการใช้ คำถาม - ตอบ
- ระดมความคิด การคิดอย่างอิสระ การคิดเชิงบวก
- ทำงานเป็นกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการทำงานเป็นทีม
- สมาชิกค่ายได้ลงมือปฏิบัติจริง

การออกแบบกิจกรรมค่าย มีข้อควรคำนึง 4 ประการ

(1) นำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของค่าย ถ้าค่ายกำหนดเป้าหมายให้สมาชิกค่ายสามารถลงมือทำได้จริง กิจกรรมที่จัดไว้ควรมีลักษณะให้ได้ลงมือทำจริงหรือเป้าหมาย/เนื้อหาเป็นวิทยาศาสตร์ กิจกรรมก็จะต้องเกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ ตลอดจนสามารถนำประสบการณ์จริงมาสร้างแรงบันดาลใจและการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับสมาชิกค่าย

(2) เข้าถึงสมาชิกค่ายอย่างทั่วถึง กิจกรรมที่ดีจะต้องเปิดโอกาสให้สมาชิกค่ายทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด ไม่เลือกปฏิบัติ คำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย ศาสนา วัฒนธรรม ชาติพันธุ์ของสมาชิกค่าย รูปแบบกิจกรรมน่าสนใจสำหรับทุกคน และไม่ซับซ้อนมาก

(3) การลำดับกิจกรรม ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ดีขึ้น เช่น จากเรื่องง่ายไปยาก มีการสลับกิจกรรมที่มีหนัก - เบา และเนื้อหาเรียงร้อยสอดคล้องกัน ผู้นำกิจกรรมควรทดลองทำกิจกรรมที่จะทำให้สมาชิกค่ายทำเพื่อตรวจสอบการใช้เวลา ผลที่เกิดขึ้น และระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมจะส่งผลต่อบรรยากาศในการทำงานกลุ่มในค่าย เช่น ถ้าระยะเวลาสั้นไปจะทำให้สมาชิกค่ายเกิดอาการเครียด

(4) ข้อพึงระวัง ในการจัดกิจกรรมผู้จัดต้องตระหนักถึงความปลอดภัยของสถานที่และกิจกรรม กำหนดขอบเขตพื้นที่ที่ปลอดภัย พื้นที่เสี่ยงและการป้องกัน การเรียนรู้หรือทำกิจกรรมไม่เน้นแข่งขันอย่างเอาเป็นเอาตาย สมาชิกค่ายไม่ต้องอยู่ภายใต้แรงกดดันเรื่องคะแนน ไม่เน้นที่ความเป็นเลิศ ไม่ควร

ให้มีการลงโทษหรือลักษณะของการประจาน เพราะจะบั่นทอนความภาคภูมิใจของสมาชิกค่ายและทีม

5. สื่อและอุปกรณ์

สื่อและอุปกรณ์จะช่วยอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งผู้จัดการค่ายต้องจัดหาสื่ออุปกรณ์ไว้ให้เพียงพอเหมาะสมกับการทำกิจกรรม เป็นสื่อที่มีความน่าสนใจ ทันสมัย มีความปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดความเสียหายหรือการทำลายทรัพย์สินธรรมชาติในพื้นที่

6. สถานที่

ผู้จัดการค่ายต้องสำรวจและประสานงานด้านสถานที่ไว้ล่วงหน้า เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปตามแผนงานที่ออกแบบไว้ มีความปลอดภัยที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม สาธารณูปโภค แสงสว่าง การระบายอากาศ เป็นต้น

ข้อควรระวังในการบริหารจัดการค่าย

1. การออกแบบกิจกรรมค่ายไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ซ้ำกับกิจกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียน
2. เน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนได้ฝึกทักษะกระบวนการตามวัตถุประสงค์
3. ให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของทุกคนในค่าย ตลอดระยะเวลาที่เข้าค่าย
4. พี่เลี้ยงต้องดูแลสมาชิกอย่างใกล้ชิด และมีมาตรการในการป้องกันดูแลแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้น
5. ควรมีการประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกัน ดูแลแก้ไขปัญหา ตลอดระยะเวลาที่เข้าค่าย เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ อพพร. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน สมาชิก อบต. เจ้าหน้าที่ตำรวจ เป็นต้น

ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับจากการเข้าค่าย

1. ได้เรียนรู้ ฝึกทักษะการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี
2. ได้ฝึกทักษะกระบวนการคิด ให้คิดได้ คิดเป็น คิดถูก
3. ได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข
4. ได้พัฒนาด้านธรรม รู้จักคิดสิ่งที่ผิดหรือถูก สิ่งที่ไม่ควรทำไม่ควรทำ มีความรับผิดชอบ ตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ และการควบคุมอารมณ์
5. ได้ฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น ได้เพื่อน พี่ น้อง ครูที่ดี
6. ได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง พัฒนาการตนเอง ตัดสินใจอนาคต การเรียน การทำงานของตนบนพื้นฐานประสบการณ์ที่เหมาะสม
7. ได้พัฒนาคุณลักษณะด้านจิตสาธารณะในระดับจิตสำนึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ
8. ได้ปฏิบัติงานโครงการที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น พัฒนาการทำงานที่ได้รับมอบหมาย
9. ได้เรียนรู้และฝึกทักษะผ่านกระบวนการที่แตกต่างกับการเรียนในชั้นเรียน

ส่วนที่ 3

กิจกรรมค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

การจัดค่ายกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในค่ายนับเป็นหัวใจสำคัญที่สุดที่จะกระตุ้นให้ชาวค่ายเกิดการเรียนรู้ มีความประทับใจและได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ โดยทั่วไปในการจัดค่ายควรมีกิจกรรมหลัก 2 ประเภท คือ กิจกรรมวิชาการ และกิจกรรมนันทนาการ หรืออาจมีกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ด้วยก็ได้ ถ้ามีโอกาสทำได้

การจัดกิจกรรมของค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน” จำแนกกลุ่มกิจกรรมที่ผสมผสานกิจกรรมวิชาการ และกิจกรรมนันทนาการ ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) กิจกรรมยามเช้า 2) กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต 3) กิจกรรมยามเย็น โดยแต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์ย่อยที่แตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมของค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย

การจัดกิจกรรมของค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน” ได้จำแนกกลุ่มของกิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมยามเช้า มีเป้าหมายในการสร้างระเบียบวินัย และความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรมในค่าย เช่น กิจกรรมกายบริหาร โยคะ กิจกรรมสาธารณประโยชน์ Walk Rally กิจกรรมขยับกายสบายชีวี เป็นต้น

2. กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต มีเป้าหมายของการจัดกิจกรรม คือ การเสริมสร้างประสบการณ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจ และสามารถนำทักษะชีวิตทั้ง 4 องค์ประกอบไปประยุกต์ใช้ได้ สำหรับกิจกรรมในคู่มือ ประกอบด้วย กิจกรรมแผนที่ความเสี่ยง กิจกรรมสังคมที่อยู่ที่เรา กิจกรรมล้อมรั้วให้หัวใจ และรักษ้ออกแบบได้

3. กิจกรรมยามเย็น มีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนผ่อนคลาย และได้สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ลงมือปฏิบัติ เช่น กิจกรรมเปิดใจให้กัน Graphic Review บันทึกอนุทิน เป็นต้น

ข้อควรคำนึงในการนำเกมไปใช้ร่วมกับกระบวนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำเกมควร “อิน” กับการเล่นเกม เมื่อผู้นำเกมรู้สึกสนุก ซึ่งแสดงออกได้ทางรอยยิ้ม แววตา และท่าทีที่ตั้งใจจะเล่นเกมแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเกมอยากมีส่วนร่วมและเกิดอารมณ์สนุกตามไปด้วย

2. ผู้นำเกมควรใช้จำนวนผู้เข้าร่วมเป็นตัวเลือกอันดับแรกในการเลือกเกม และควรเริ่มจากเกมที่ผู้เข้าร่วมรู้สึกสะดวกใจในการเล่น เช่น เกมที่ให้พูดถึงตัวเอง เกมที่ใช้ในการสัมผัสบริเวณมือ ใหญ่ จากนั้นจึงพัฒนาสัมพันธ์ภาพของผู้ร่วมเกมให้รู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น โดยใช้เกมที่ทำให้ทุกคนได้มีโอกาสสัมผัสสปรดา และพูดคุยกัน เป็นต้น

3. ผู้นำเกมควรชวนคุยด้วยการเกริ่นนำ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกมคลายความเคอะเขินในการร่วมเล่นเกม เช่น “ก่อนจะมาเล่นเกมด้วยกัน ดิฉัน/ผมทราบว่าคุณท่านคือผู้เชี่ยวชาญในการทำกิจกรรมเกมเป็นอย่างดี แต่เพื่อความสนุกสนานร่วมกัน จะขอความร่วมมือจากทุกท่าน ดังนั้น ถ้าถามว่าเคยเล่นเกม.....(ชื่อเกม) นี้ไหม ทุกท่านต้องตอบว่า “ไม่เคย” และถ้าถามทุกท่านว่าอยากเล่นเกม.....(ชื่อเกม) นี้ไหม แม้ว่าทุกท่านจะไม่อยากเล่นแต่ทุกท่านจะต้องตอบว่า “อยากเล่น”

4. ผู้นำเกมควรเตรียมความพร้อมในเรื่องสถานที่ เช่น จัดห้องให้มีพื้นที่โล่ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกมได้เล่นเกมอย่างสะดวกและควรเตรียมอุปกรณ์ เช่น นกหวีด เทปเพลง เครื่องเสียงและภาพประกอบต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า

5. ผู้นำเกมควรฝึกการออกคำสั่งที่กระชับ ชัดเจน และเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกมทุกคนเข้าใจตรงกันและทำตามคำสั่งอย่างไม่สับสน

6. ผู้นำเกมควรสังเกตอารมณ์และท่าทีของผู้เข้าร่วมตลอดเวลาที่นำเกม รวมทั้งมีความยืดหยุ่น เช่น พยายามชักชวนให้คนที่ไม่ค่อยแสดงออกให้มีส่วนร่วมมากขึ้น หรือถ้าสังเกตว่า คนที่ตั้งครรภ์ เจ็บป่วยหรือมีท่าทีรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจที่จะแสดงความคิดเห็นหรือเล่นเกมก็ไม่ควรเข้าชี้ผู้ นั้น เป็นต้น

กิจกรรม
ค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
“ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”
3 วัน 2 คืน

เวลา	กิจกรรม
วันแรก	
07.30 - 09.00 น.	สมาชิกค่ายรายงานตัว/ลงทะเบียน <ul style="list-style-type: none"> - ลงทะเบียน - รับเอกสารคู่มือ/อุปกรณ์ - บันทึกข้อมูล
09.00 - 10.00 น.	พิธีเปิดค่าย <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมต้อนรับชาวค่าย (ตามรูปแบบและความเหมาะสม เช่น ลอดซุ้ม กอด มอบดอกไม้ ฯลฯ) - ประธานในพิธีพบชาวค่าย/พิธีเปิด/แนะนำทีมงาน พื้นที่จัดค่ายและอื่น ๆ
10.00 - 10.15 น.	รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.15 - 12.00 น.	<ol style="list-style-type: none"> 1. กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ “เร้าพลังผู้นำ” แบ่งกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม/ความคาดหวัง <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมปรบมือเตรียมความพร้อม - กิจกรรมสวัสดี - กิจกรรมลอยเรือ 2. กิจกรรมสร้างข้อตกลง <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมพลังเยาวชน - กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก - กิจกรรมสัญลักษณ์
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา	กิจกรรม
13.00 - 16.30 น.	กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : แผนที่มีความเสี่ยง <ul style="list-style-type: none"> - มีอะไรในคลิป - เสียงเรื่องใดในพื้นที่ - วิเคราะห์เจาะลึก - รู้เขารู้เรา
16.30 - 17.30 น.	Free time
17.30 - 18.00 น.	รับประทานอาหารเย็น
18.00 - 19.30 น.	กิจกรรมยามเย็น <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรม Just say No
19.30 - 20.30 น.	กิจกรรมสะท้อนย้อนคิด <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมเปิดใจให้กัน
20.30 - 21.00 น.	- สวดมนต์/พักผ่อน
วันที่สอง	
05.30 - 06.30 น.	กิจกรรมยามเช้า <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรม Walk Rally - กิจกรรมหอคอยกึ่งไม้ - กิจกรรมอื่น ๆ เช่น โยคะ ออกกำลังกาย แอโรบิก ตักบาตร กิจกรรมบริการสังคม
06.30 - 08.00 น.	Free Time
08.00 - 08.30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08.30 - 09.00 น.	นันทนาการ/ทบทวน <ul style="list-style-type: none"> - เตรียมความพร้อม ทบทวน ย้อนรอย เช่น กราฟิกรีวิว เรื่องเล่าเร้าพลัง ฯลฯ
09.00 - 12.00 น.	กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : สังคมที่อยู่ที่เรา <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมลวดลายลีลา - กิจกรรมความสุขอยู่ที่มุมมอง - กิจกรรม Power of Change

แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
“ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

เวลา	กิจกรรม
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 16.00 น.	กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : ล้อมรั้วให้หัวใจ - กิจกรรมวางแผนดีซึ่มีคุณค่า - กิจกรรมดอกไม้ให้คุณ - กิจกรรมกำลังใจได้จากไหน
16.00 - 17.30 น.	Free Time
17.30 - 18.00 น.	รับประทานอาหารค่ำ
18.00 - 19.30 น.	กิจกรรมยามเย็น - คีนปริศนานำพาสุข
19.30 - 20.30 น.	สะท้อนย้อนคิด - กิจกรรมเปิดใจให้กัน - กิจกรรมทบทวนการเรียนรู้/กราฟิกรีวิว/บันทึกอนุทิน
20.30 - 21.00 น.	สวดมนต์และเข้านอน
วันที่สาม	
05.30 - 06.30 น.	กิจกรรมยามเช้า - กิจกรรมขยับกายสบายซึ่วี เช่น โยคะ ออกกำลังกาย แอโรบิก ตักบาตร กิจกรรมบริการสังคม
06.30-08.30 น.	Free Time /รับประทานอาหารเช้า
08.30-09.00 น.	นันทนาการ/ทบทวน - เตรียมความพร้อม ทบทวน ย้อนรอย เช่น กราฟิกรีวิว เรื่องเล่าเร้าพลัง ฯลฯ
09.00 - 12.00 น.	กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : รักษ์ออกแบบได้ - กิจกรรม “ปัญหาหุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”
12.00 - 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	สรุปกิจกรรมและประเมินผลการเรียนรู้ (ตามรูปแบบแต่ละค่าย)
14.30 - 15.30 น.	อำลาค่ายตามความเหมาะสมของแต่ละค่าย

กิจกรรม
ค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
วันที่ 1

พิธีเปิดค่าย

กิจกรรมพิธีเปิดค่าย

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	พิธีเปิดค่าย	1. เครื่องขยายเสียง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้พิธีเปิดการเข้าค่ายดำเนินไปอย่างต่อเนื่องราบรื่นและไม่สะดุด	1 ชุด 2. แสตคน 2 ตัว
แนวคิด	การเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่นก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งหากผู้เผชิญสถานการณ์มีทักษะการสื่อสารที่ดีมีทักษะการตัดสินใจและรู้วิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ก็จะผ่านพ้นสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม	3. โตะหมูปูชา 1 ชุด 4. รูป/เทียน/เทียนขนวน
เวลา	10 นาที	
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมนั่งเป็นแถวหน้ากระดาน เป็นโรงเรียน แถวละ 2 โรงเรียน โดยแบ่งเป็น 2 วรรค วรรคละ 5 คน 2. วิทยากรแนะนำจุดประสงค์ของการจัดค่าย ในครั้งนี้พอสังเขปให้ชาวค่ายฟัง และชักชวน ขึ้นตอนพิธีเปิดให้ผู้เข้าอบรมฟังทีละข้อ 3. ผู้ช่วยวิทยากรเตรียมความพร้อมในงานพิธีเปิด และรายชื่อผู้มีเกียรติ 4. วิทยากรเตรียมความพร้อมผู้เข้าประชุม โดยการให้ทำกิจกรรม ปรบมือ 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามคำสั่ง เพื่อคลายเครียด 5. วิทยากรชักชวนการปรบมือชาวค่าย 1, 2, 3, 4, และ 5 “ค่าย.....” เนี้ พร้อมแนะนำคุณลักษณะ ที่ต้องการในการเข้าค่าย คือ ทักทายสวัสดิ์ ตรงเวลา รักษาความสะอาด	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>6. เมื่อที่ประชุมพร้อมและประธานในพิธีเปิดเดินทางมาถึง ดำเนินการตามพิธีเปิดดังนี้</p> <p>6.1 พิธีกรกราบเรียนเชิญท่านประธาน จุฑารูปเทียน บูชาพระรัตนตรัยที่โต๊ะหมู่บูชา</p> <p>6.2 พิธีกรส่งนักเรียนยืนขึ้น และพนมมือเมื่อประธานในพิธีเริ่มจุดเทียนเล่มแรก</p> <p>6.3 ผู้ช่วยส่งเทียนชนวนให้ประธานเพื่อจุดรูปเทียน เสร็จแล้วผู้ช่วยรับเทียนชนวนคืน</p> <p>6.4 เมื่อประธานในพิธีทำความเคารพเสร็จ พิธีกรนำกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย (อระหังสัมมาฯ)</p> <p>6.5 พิธีกรเรียนเชิญท่านประธานเข้าประจำที่เพื่อรับฟังคำกล่าวรายงาน กล่าวเปิดงาน และบรรยายพิเศษเป็นอันดับต่อไป</p> <p>6.6 เรียนเชิญผู้จัดการคำกล่าวรายงานต่อท่านประธานในพิธี</p> <p>6.7 ประธานในพิธีกล่าวเปิดงาน พร้อมบรรยายพิเศษตามความเหมาะสม</p> <p>6.8 พิธีกรกราบเรียนเชิญท่านประธานกลับที่เดิมและขอให้ที่ประชุมปรบมือขอบคุณท่านประธาน</p> <p>6.9 พิธีกรแนะนำผู้มีเกียรติที่มาร่วมงานเริ่มจากท่านประธานในพิธี ผู้บริหารโรงเรียน ศึกษาพิเศษฯ คณะวิทยากรอื่น ๆ ตามเห็นควรและเวลา</p>	
การประเมินผล	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าประชุม และความราบรื่นในพิธีเปิดเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ - ตอบแบบประเมินโครงการว่าเหมาะสมเพียงใด 	

กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ

“เร้าพลังผู้นำ”

กิจกรรมสัมพันธ์หรือกิจกรรมละลายพฤติกรรมเป็นกิจกรรมเริ่มต้นก่อนกิจกรรมทั้งหมด ถึงแม้ว่าตัวรูปแบบหรือกิจกรรมจะไม่ได้มีเนื้อหาหรือการฝึกทักษะใด ๆ เท่ากับกิจกรรมอื่น ๆ แต่ก็เป็นส่วนสำคัญที่ขาดไปไม่ได้ เนื่องจากจะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกผู้เข้าร่วม ที่อาจยังไม่รู้จักกันหรือไม่คุ้นเคยกัน สัมพันธภาพที่ดีจะทำให้เกิดความร่วมมือและความสนใจในกิจกรรมต่อ ๆ ไปได้มากขึ้น และเป็นช่วงที่เหมาะสมกับการแจ้งกติกาหรือข้อตกลงในการอยู่ร่วมกัน สัญลักษณ์ที่วิทยากรจะใช้เพื่อสื่อสาร เช่น สัญลักษณ์เพื่อให้ทุกคนเงียบ ซึ่งจะทำให้การกำกับดูแลสมาชิกผู้เข้าร่วมง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อจัดกิจกรรมแล้วพบว่าสมาชิกยังไม่กล้าแสดงออกมากพอ วิทยากรควรเพิ่มช่วงเวลาของกิจกรรมละลายพฤติกรรมให้มากขึ้น

กิจกรรมละลายพฤติกรรมไม่จำเป็นจะต้องอยู่เฉพาะจุดเริ่มต้นของค่าย แต่สามารถแทรกอยู่ได้ในหลาย ๆ ช่วง ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ หากกลุ่มสมาชิกที่เข้าร่วมรู้จักกันทั้งหมดแล้ว อาจใช้เวลาสั้น ๆ เพื่อวิทยากรจะได้ทำความรู้จักและจดจำลักษณะของสมาชิกแต่ละคน ในแต่ละช่วงเวลามีลักษณะของกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

- กิจกรรมปรบมือเตรียมความพร้อม
- กิจกรรมสวัสดี
- กิจกรรมลอยเรือ

กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพ : กิจกรรมปรบมือเตรียมความพร้อม

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ปรบมือเตรียมความพร้อม	
วัตถุประสงค์	1. เพื่อเตรียมความพร้อมสู่กิจกรรม 2. เพื่อสร้างแรงจูงใจและสมาธิในการร่วมกิจกรรม	
แนวคิด	การปรบมือเป็นการให้สมาชิกได้เตรียมความพร้อมและเป็นการรวมความสนใจ ให้มีสมาธิและสร้างพลังเพื่อปฏิบัติกิจกรรมอื่นได้อย่างมีความสุข	
เวลา	5 - 10 นาที	
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากร/ผู้นำชี้แจงการปรบมือในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้ 1.1 ปรบมือเพื่อสร้างพลัง ดังนี้ 1 2 123 1234567 (เอ่ยชื่อโรงเรียน/บุคคล พร้อมยกนิ้วหัวแม่มือ พร้อมพูดคำว่า เยี่ยม/สุดยอด.....) 1.2 ปรบมือเพื่อสร้างสมาธิ ดังนี้ ปรบมือ 5 ครั้ง (1 2 345) ปรบให้ดังกว่านี้ (1 2 345) ปรบมือใหม่อีกที่ 1 2 345) ปรบให้ตึกว่าเดิม (1 2 345) 1.3 ปรบมือเพื่อความสนุกสนาน ปรบมือ 5 ครั้ง (1 2 345) ปรบให้ดังกว่านี้ (1 2 345) กระโดดไปข้างหน้า 5 ที (1 2 345) แล้วกลับเข้าที่เหมือนเดิม (1 2 345) กระโดดไปทางซ้าย (1 2 345) แล้วย้ายไปทางขวา (1 2 345) สายเอวไปมา (1 2 345) หัวเราะร่าให้ดัง ๆ (ฮา ฮ่า ฮ่าฮ่าฮ่า)	
การประเมินผล	คำถามชวนคิด ชวนคุย สังเกตพฤติกรรม	

กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ : กิจกรรมสวัสดี

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	สวัสดี	เพลงสวัสดี รางวัลตามความ เหมาะสม
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกสมาธิ การสังเกต และจำ	
แนวคิด	การปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ หากเด็กมีสมาธิก็จะรู้จักสังเกตและสามารถจดจำคำสั่ง เนื้อหาสาระ การเรียนรู้ได้ดี มีความพร้อมร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น ได้อย่างพร้อมเพรียง	
เวลา	15 นาที	
วิธีดำเนินการ	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ชื่อเพลง สวัสดีครับ (สวัสดีค่ะ) ครับ สวัสดีครับ ผม (หนู) ชื่อยินดี ไม่มีปัญหา ครับ สวัสดีครับ ผม (หนู) ชื่อยินดี ไม่มีปัญหา ตา หู จมูก ปาก ตา หู จมูก ปาก ตา ปาก ตา หู จมูก</p> </div> <p>1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมซึ่งเป็นกิจกรรมช่วยบริหารสมอง</p> <p>2. วิทยากรแสดงเนื้อเพลง/อ่านเนื้อร้อง “เพลงสวัสดีครับ (สวัสดีค่ะ)” พร้อม ๆ กัน (2 ครั้ง) และนำร้องเพลง</p>	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>3. วิทยากรสาธิตท่าทางประกอบเพลง โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม ดังนี้</p> <p>3.1 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “ครับ สวัสดิ์ครับ” ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงท่าไหว้ พร้อมก้มศีรษะลง สวัสดิ์</p> <p>3.2 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “ผม (หนู) ชื่อยินดี” ผู้ร่วมกิจกรรมทำท่า กำมือ 2 มือ ทันนิ้วหัวแม่มือ ซี่งเข้าหาที่ตัวเอง (กิจกรรมเพลงนี้ใช้มือทำท่าทาง ประกอบ 2 ข้าง พร้อมกัน)</p> <p>3.3 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “ไม่มีปัญหา” ผู้ร่วมกิจกรรมทำท่ายกมือ โบกไป ซ้าย ขวา</p> <p>3.4 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “ตา” ผู้ร่วมกิจกรรมทำท่า นิ้วชี้ ทั้งมือซ้ายและขวา แตะที่ตา ของตนเอง</p> <p>3.5 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “หู” ผู้ร่วมกิจกรรม ทำท่านิ้วชี้ ทั้งมือซ้ายและขวา แตะที่หูของตนเอง</p> <p>3.6 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “จมูก” ผู้ร่วมกิจกรรม ทำท่านิ้วชี้ ทั้งมือซ้ายและขวา แตะที่จมูกของตนเอง</p> <p>3.7 วิทยากรพูดเนื้อเพลง “ปาก” ผู้ร่วมกิจกรรม ทำท่า นิ้วชี้ทั้งมือซ้ายและขวา แตะที่ปากของตนเอง</p> <p>4. วิทยากรนำร้องเพลง ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดง ท่าทางประกอบเพลงพร้อมกัน 2 - 3 รอบ</p> <p>5. วิทยากรสังเกตว่า ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตาม คำสั่งของเนื้อเพลงได้ถูกต้องหรือไม่</p> <p>6. วิทยากรเลือกผู้ร่วมกิจกรรมที่มีความสามารถ ปฏิบัติตามคำสั่งของเนื้อเพลงได้ถูกต้องมาแข่งขันกัน ที่ด้านหน้าเวที (ให้รางวัลตามความเหมาะสม)</p>	

กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ : กิจกรรมลอยเรือ

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ลอยเรือ	เพลงลงเรือ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้เด็กมีสมาธิในการฟัง 2. เพื่อให้เด็กคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน	
แนวคิด	การอยู่ร่วมกันท่ามกลางคนที่ไม่รู้จักคุ้นเคย เด็กควรมีสมาธิในการฟัง เพื่อจับใจความหรือทำความเข้าใจต่อคำสั่งหรือการสื่อสารด้วยคำพูด อย่างมีสมาธิ เด็กจะมีความพร้อมในการปฏิบัติได้ดี มีความมั่นใจ	
เวลา	30 นาที	
วิธีดำเนินการ	<p style="text-align: center;">เพลง ลงเรือ</p> <p>ลงเรือ ลอยลำนาวา กุ้ง หอย ปู ปลา แหวกว่าย เวียนวน ลงเรืออยู่ในสายชล เห็น...(3 คน) อยู่ในเรือลำเดียวกัน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรบอกชื่อกิจกรรมลงเรือ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ 2. วิทยากรให้ผู้ร่วมกิจกรรมยืนจับมือเป็นวงกลม 3. วิทยากรแสดงเนื้อเพลง/อ่านเนื้อร้อง และนำร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลง โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรม ปฏิบัติตามดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 3.1 วิทยากรพูดเนื้อเพลง ให้ผู้ร่วมกิจกรรม ทำท่ารำวง เดินรอบเป็นวงกลม 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>3.2 วิทยากรพูดเนื้อเพลงจบ มีคำสั่งว่า “เห็นคน 3 คน หรือ 4 คน” ตามความเหมาะสม ผู้ร่วมกิจกรรม รวมกลุ่มตามจำนวนให้เท่ากัน ตามที่วิทยากรสั่งให้ปฏิบัติซ้ำ และให้ผู้ร่วมกิจกรรม รวมกลุ่มตามจำนวนสมาชิก ตามที่วิทยากรต้องการ หรือตามที่กำหนดไว้</p> <p>3.3 ปรับเปลี่ยนสร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ได้ ตามความเหมาะสมของท้องถิ่น</p>	

กิจกรรมสร้างข้อตกลง



- กิจกรรมพลังเยาวชน
- กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก
- กิจกรรมสัญลักษณ์

กิจกรรมสร้างข้อตกลง : กิจกรรมพลังเยาวชน

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	พลังเยาวชน	
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกให้เด็กมีอุดมการณ์เดียวกัน	
แนวคิด	ภาษาพูดที่มีพลังจะต้องเป็นถ้อยคำภาษาที่เหมาะสมกับสถานการณ์ กาลเวลา กาลเทศะ กลุ่มคน และหาก “เปล่ง” คำพูดนั้นเป็นพลังเสียงอย่างพร้อมเพรียงกันย่อมจะจดจำและสร้างพลังความเป็นเอกภาพได้สูงสุด	
เวลา	15 นาที	
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากรบอกเงื่อนไขให้ผู้อบรม เมื่อได้ยินคำว่า “พลังเยาวชน” ให้ทุกคนขานรับว่า “พลังเยาวชน สร้างตน สร้างชาติ ฉันททำได้ คุณทำได้ เราทำได้ Oh... YES!” 2. วิทยากรต้องให้ผู้อบรมพูดจนพร้อมเพียงกัน	

กิจกรรมสร้างข้อตกลง : กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ตุ๊กตาล้มลุก	1. กระดาษ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน 2. เพื่อสร้างความไว้วางใจต่อกัน และคาดความหวังในการอยู่ร่วมกัน 3. เพื่อสร้างข้อตกลงร่วมกัน 	ฟิลิปชาร์ท 2. ปากกาเคมี
แนวคิด	<p>การทำกิจกรรมใด ๆ หากเด็กมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ กระฉับกระเฉงตื่นตัว และรู้จักปรับจังหวะชีวิต ให้เข้ากันกับผู้อื่น ย่อมส่งผลต่องานหรือการอบรม ให้ประสบผลสำเร็จไปได้ดี ด้วยเหตุแห่งความพร้อมเพรียงของหมู่คณะและความไว้วางใจต่อกัน</p>	
เวลา	30 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรออกคำสั่งให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ให้ในกลุ่มตกลงกันว่า ใครจะเป็นตุ๊กตา โดยตุ๊กตาต้องยืนตัวตรงเท้าชิดติดกันอยู่ตรงกลาง ระหว่างเพื่อนสองคน 2. จากนั้นให้ผู้เล่นทั้ง 2 คน ที่อยู่ระหว่างตุ๊กตา ผลักตุ๊กตาไปมา โดยตุ๊กตาจะต้องยืนตัวตรงเท้าชิดตลอด และหันข้างให้ผู้เล่นทั้งสองคนเคลื่อนไหวไปตามแรงผลักของผู้เล่นทั้งสองข้าง โดยให้เวลาทั้ง 3 คน ผลัดกันเล่นเป็นตุ๊กตา (คนละไม่เกิน 2 นาที) 3. เมื่อเล่นครบหมดทุกคน วิทยากรชวนคุยเพื่อนำไปสู่การตั้งคำถาม กติกาการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้ 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>3.1 เราารู้สึกอย่างไร เมื่อเล่นตุ๊กตาล้มลุก</p> <p>3.2 ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้เราเล่นตุ๊กตาล้มลุกได้ และเล่นไม่ได้</p> <p>3.3 การเล่นตุ๊กตาล้มลุกเหมือนหรือต่างกับการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างไร</p> <p>3.4 ถ้าการเล่นตุ๊กตาล้มลุกเปรียบเทียบกับ การอยู่ร่วมกัน เราควรมีกติกาหรือข้อตกลงอย่างไรบ้าง</p> <p>4. นำข้อเสนอจากสมาชิกทุกคนมาอ่านทวนซ้ำให้ทุกคนฟังอีกครั้ง</p> <p>5. สรุปย่อว่านี่คือกติกาข้อตกลงที่ทุกคนช่วยกันตั้งตั้งนั้น ทุกคนจะต้องช่วยกันเคารพและรักษากติกาข้อตกลง</p> <p>6. บันทึกกติกาหรือข้อตกลงในกระดาษนำไปติดในที่ ๆ ทุกคนสามารถมองเห็น</p>	

เอกสารความรู้สำหรับผู้นำกิจกรรม



แนวปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน

ข้อตกลงเป็นแนวทางในการปฏิบัติร่วมกันในระหว่างอยู่ค่าย ข้อตกลงควรมาจากมีส่วนร่วมของชาวค่าย วิทยากรควรใช้คำถามให้เด็กร่วมกันคิดถึงการปฏิบัติตนที่แสดงถึงลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ในการเล่นหรือทำงานร่วมกัน การสร้างข้อตกลงเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก ผู้จัดการค่ายและผู้นำกิจกรรม ควรตรวจสอบข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันให้ครอบคลุมประเด็น ดังต่อไปนี้

1. การตรงต่อเวลา
2. การมีส่วนร่วมในกิจกรรม และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
3. การแต่งกายที่เหมาะสม เรียบร้อยตามกาลเทศะ
4. การแสดงออกด้วยกริยา วาจาที่สุภาพ
5. การเคารพในสิทธิส่วนบุคคล
6. การปิดโทรศัพท์มือถือขณะทำกิจกรรม
7. การรักษาความปลอดภัยต่ออันตรายอันจะเกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ

และทรัพย์สิน

กิจกรรมสร้างข้อตกลง : กิจกรรมสัญลักษณ์

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	สัญลักษณ์	1. เรื่องเล่า
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกคิด ตัดสินใจอย่างมีเป้าหมาย 2. เพื่อการเข้าใจตนเอง	ชีวิตบุคคล ที่ประสบความสำเร็จ
แนวคิด	- การคิด ตัดสินใจ เพื่อก้าวสู่เป้าหมายในชีวิต บนพื้นฐานของความเข้าใจตนเองจะเป็นเข็มทิศ ให้ก้าวเดินไปในทิศทางที่เหมาะสมและถึงเป้าหมาย ที่คาดหวัง	2. กระดาษ ฟลิปชาร์ท ปากกา
เวลา	60 นาที	3. ใบงานที่ 3
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมตามเทคนิควิธีการ ที่วิทยากรเตรียมไว้อย่างเหมาะสม 2. วิทยากรนำเสนอเกี่ยวกับบุคคล ที่ประสบความสำเร็จ มีคุณสมบัติและวิธีการ อย่างไร 2.1 วิทยากรนำเสนอตัวอย่างเรื่องเล่าชีวิต ของบุคคลที่ประสบความสำเร็จหรือบุคคลที่ต้อง ฝ่าฟันปัญหาอุปสรรคแล้วประสบความสำเร็จ 3. ให้ทุกคนศึกษาและคิดวิเคราะห์ตามใบงาน (คิดเดี่ยว/5 นาที) แล้วแลกเปลี่ยนความคิด ในกลุ่มพร้อมสรุปลงในฟลิปชาร์ท (15 นาที) นำเสนอกลุ่มใหญ่ วิทยากรสรุปความสุข คือ ความสำเร็จของ เยาวชนที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจ	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>4. วิทยากรแจกใบงานที่ 3 ให้กับสมาชิกทุกคน ให้ทุกคนทำใบงานคนเดียวก่อน (5 นาที) และสมาชิกจับกลุ่มตามอุปกรณ์ที่เลือกเป็นอันดับ 1 (หากอุปกรณ์ใดมีคนเลือกมากให้แบ่งเป็นกลุ่มย่อย)</p> <p>4.1 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเหตุผลในการเลือกอุปกรณ์นั้น ๆ และสรุปลงในฟลิปชาร์ต เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่</p> <p>5. วิทยากรสรุปสัญลักษณ์เพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ และฝึกด้วยการอุปมาอุปมัย เปรียบเทียบอุปกรณ์ 4 ชนิดเพื่อเสริมแรงให้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ได้แก่</p> <p>หมวก ใช้แทนการคิดวิเคราะห์ ถังมือ ใช้แทนการมีความรับผิดชอบ โทรศัพท์ ใช้แทนการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี รูปหัวใจ ใช้แทนการสร้างแรงจูงใจ</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>1. วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกอย่างไรกับกิจกรรมสัญลักษณ์ - ได้ข้อคิดอะไรจากกิจกรรม - ในช่วงเวลาที่ผ่านมาเคยมีวิธีการหรือปฏิบัติอย่างไรในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ - ต่อจากนี้จะทำอย่างไรกับการใช้ชีวิตของเราในอนาคต <p>2. สรุปองค์ความรู้ตามรูปแบบวิธีการของกลุ่ม</p>	
การประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม	

ใบความรู้ หลักการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด การตัดสินใจมี 5 ขั้นตอน คือ

1. คิดทางเลือกที่มีและเป็นไปได้เพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ผลดี - ผลเสียของทางเลือกที่มี
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. คิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น
5. ยอมรับผลจากทางเลือกที่ตัดสินใจ

เรื่องเล่าชีวิตบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

ตัวอย่าง คนที่ประสบความสำเร็จ 3 แบบ

แบบคนเก่ง

นายสามารถ เป็นคนเก่ง ประสบความสำเร็จ เรียนจบระดับปริญญาโท สาขาวิศวกรรมศาสตร์ จบปริญญาเอกด้านการบริหารจากสหรัฐอเมริกา ทำงานเป็นผู้จัดการของบริษัทรับเหมาก่อสร้างรถไฟฟ้าขนาดใหญ่ของประเทศไทย มีผลงานความสำเร็จมากมายเป็นที่ยกย่องในแวดวงของวิศวกร การบริหาร และแวดวงธุรกิจ แต่นายสามารถเป็นคนพูดตรงไปตรงมา ไม่มีคำหวาน ช่างตำหนิ เพื่อนน้อย และมักเครียดกับงาน ทำงานหนัก ไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัว

แบบคนดี

นายไมตรี เป็นคนดี ชอบช่วยเหลือเพื่อนฝูง และคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ทั่วไป ชอบทำบุญ บริจาคให้สถานสงเคราะห์ คนชรา สถานสงเคราะห์เด็กกำพร้า และคนชรา ชอบเอางานเพื่อนมาช่วยทำที่บ้าน ชอบเลี้ยงเพื่อน ใจอ่อนให้เพื่อน ยืมเงินและไม่กล้าทวง เพื่อนฝูงจึงรักใคร่ นายไมตรีทำงานของตนเองไม่ค่อย มีคุณภาพ ไม่เข้าตาเจ้านาย ได้โบนัสขั้นต่ำด้วยผลงานไม่เป็นที่ประจักษ์ ไม่ได้เลื่อนขั้นหรือตำแหน่งมานานแล้ว บ่อยครั้งที่นายไมตรีเป็นทุกข์กับเรื่องนี้ที่สุด แต่ไม่กล้าทวงถาม กลัวจะเสียความสัมพันธ์ กลัวจะถูกต่อว่า ว่าเป็นคนไม่มีน้ำใจ บางครั้งก็เหนื่อยล้าอยากพักผ่อน แต่ก็ฝืนใจช่วยเหลือหากมีใครขอร้อง ไมตรี ไม่ค่อยมีความสุข และมักจะโทษตัวเองที่เป็นคนใจอ่อน

แบบคนมีความสุข

นางสาวฤดี เป็นคนมีความสุขไม่คิดอะไรมาก ยิ้มง่าย ไม่ค่อยรับรู้สถานการณ์ปัญหาอะไร ผลงานน้อย ชอบทำตามคำสั่ง หรือทำเฉพาะงานประจำ ไม่ชอบพัฒนาแต่ชอบทำอะไรที่ใหม่ ๆ ต่างไปจากเดิม ใครมีอะไรจะช่วยให้ทำให้ง่ายขอให้บอกมา ผิดพลาดก็พร้อมรับฟังคำแนะนำ ไม่โกรธเวลาถูกดูหรือตำหนิแต่ไม่ค่อยแค้นใจและมักทำผิดซ้ำ ๆ เพื่อน ๆ และเจ้านายไม่ค่อยชอบ เพราะผลงานไม่ค่อยมีคุณภาพ นางสาวฤดีไม่ค่อยคิดพัฒนาความสามารถและไม่คิดถึงความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงานที่ทำอยู่ ไม่ชอบไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงไม่ค่อยมีเพื่อน แต่ชอบดูหนังฟังเพลงอยู่บ้าน ชอบหนังตลก ไม่ต้องคิดมากหัวเราะได้ทุกเรื่อง

คำชี้แจง

หลังจากวิทยากรเล่าและศึกษาตัวอย่างจากคน 3 แบบ จบไปแล้วให้ดำเนินการ ดังนี้

1. ให้คิดคนเดียว : เป็นคนแบบไหนดีที่สุด คุณสมบัติอะไรสำคัญกว่ากัน คุณสมบัติอะไร จะเป็นฐานไปสู่คุณสมบัตินั้น ถ้าจะต้องเลือกจะเลือกเป็นคนแบบไหน
2. ให้อภิปรายในกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และสรุปเป็นแนวคิดของกลุ่มเพื่อนำเสนอในกลุ่มใหญ่ต่อไป

ใบงานที่ 3

อุปกรณ์ 4 ชนิด เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต

1. **หมวก** : มีไว้ใส่ให้สมองสดใส ความคิดโลดแล่น คิดสร้างสรรค์ หาวิธีใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาได้ คนฉลาดจะสามารถมองและคิดวิธีแก้ปัญหาหรือพัฒนาได้หลายวิธีเสมอ คนฉลาดจะมองเห็นสถานการณ์ความเป็นจริงได้ชัดเจน อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างคมชัด ตรงจุด สามารถคิดวิธีที่ดีกว่า หรือวิธีเดิมแต่ทำได้ประหยัดกว่า เรียกว่า “หมวก” ทำให้วางแผนดี คิดได้ วิเคราะห์เป็น

2. **ถุงมือ** : เมื่อสวมใส่แล้วทำให้มีพลัง มีความพากเพียร มุมานะ พยายาม ลงมือทำ และเดินไปข้างหน้าอย่างไม่ย่อท้อจนประสบความสำเร็จ คนฉลาดจะลงมือทำอย่างขะมักเขม้นด้วยความรับผิดชอบจนสำเร็จ ไม่หยุดอยู่เพียงความคิด หรือการคุยโตโอ้อวดแต่จะแปลงความคิดเป็นนามธรรมให้กลายเป็นความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม เรียกว่า “ถุงมือ” ทำให้ปฏิบัติสำเร็จ มีความรับผิดชอบ

3. **โทรศัพท์มือถือ** : เมื่อใช้แล้วทำให้ติดต่อสื่อสารกับผู้คนได้อย่างกว้างขวาง พุดจาดี ไพเราะ ผู้คนอยากอยู่ใกล้ และอยากช่วยเหลือให้ทำงานได้สำเร็จ และรวมถึงการช่วยเหลือยามตกทุกข์ได้ยาก เรียกว่า “โทรศัพท์มือถือ” ทำให้สัมพันธ์ภาพดีมีมิตรมาก

4. สร้อยคอรูปหัวใจ : สวมใส่แล้วทำให้ใจมีพลังในการมุ่งมั่นทำสิ่งต่าง ๆ ใจกล้าหาญ หนักแน่นไม่ย่อท้อ และสวมใส่แล้วใจยังเป็นสุขอึดอึดพอใจในสิ่งที่มีที่เป็น ภาคภูมิใจในตนเอง มองโลกสดใส มองโลกในแง่ดี คนฉลาดจะเป็นคนที่ใจมีพลัง พร้อมเดินหน้าต่อสู้กับอุปสรรคจนประสบความสำเร็จ เป็นคนที่มีความสุข ตลอดการเดินทางฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ สุขได้ทุกสถานการณ์ เรียกว่า “สร้อยคอรูปหัวใจ” ทำให้ใจมีพลังและเป็นสุข หรือฉลาดสร้างแรงจูงใจ

คำชี้แจง

กิจกรรมเดี่ยว : หลังจากศึกษาใบงานที่ 3 แล้ว ให้จัดลำดับความสำคัญของอุปกรณ์ทั้ง 4 ชนิด ว่า หากสามารถนำติดตัวไปได้เพียงอย่างเดียวจะเลือกอะไร หากให้สองอย่างจะเพิ่มอะไร และหากให้สามหรือสี่อย่างจะเพิ่มอะไร

กิจกรรมกลุ่ม : รวมสมาชิกที่เลือกอันดับแรกเหมือนกัน แล้วอภิปรายเหตุผลและสรุปเป็นความเห็นของกลุ่ม เพื่อนำเสนอกลุ่มใหญ่

1	2	3	4
---	---	---	---

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย



กิจกรรม “แผนที่ความเสี่ยง”

- กิจกรรมมีอะไรในคลิป
- กิจกรรมเสี่ยงเรื่องใดในพื้นที่
- กิจกรรมวิเคราะห์เจาะลึก
- กิจกรรมรู้เขารู้เรา

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมแผนที่ความเสี่ยง

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	แผนที่ความเสี่ยง	1. วิดีทัศน์
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้รู้ว่าความเสี่ยงเป็นเรื่องใกล้ตัว 2. เพื่อให้รู้เท่าทันความเสี่ยงและหลีกเลี่ยงได้	เกี่ยวกับ ความเสี่ยง
แนวคิด	การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันต้องเผชิญกับ กับความเสี่ยงอยู่เสมอ เพราะความเสี่ยงเป็นเรื่อง ใกล้ตัว หากรู้เท่าทันความเสี่ยงนั้นอย่างถ่องแท้ รู้ถึงภัยอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ก็จะสามารถหลีกเลี่ยงพ้นภัยจากความเสี่ยง	ในรูปแบบต่าง ๆ ที่สะท้อน ความรู้สึกรักของ ผู้เข้าร่วม กิจกรรม เช่น
เวลา	180 นาที	คลิปจากรายการ
วิธีดำเนินการ	กิจกรรมที่ 1 : มีอะไรในคลิป 1. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มละ 5 คน 2. หลังจากแบ่งกลุ่ม ผู้ร่วมกิจกรรมชมวิดีโอที่สื่อ ถึงพฤติกรรมเสี่ยงภัยใกล้ตัว เช่น เรื่องจริงผ่านจอ/ เตือนภัยรายวัน หลังจากชมวิดีโอที่วิทยากร ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กับเพื่อนที่นั่งใกล้กัน แล้วถามคำถาม “จากวิดีโอที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้ชม คุณคิดอย่างไรต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น” และ “คุณคิดว่าสถานการณ์นั้นจะเกิดขึ้นกับตัวคุณ ได้หรือไม่” วิทยากรสรุปว่าสถานการณ์เหล่านี้ อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาถือเป็นภัยใกล้ตัวที่จะต้อง ระมัดระวัง	เตือนภัยรายวัน รายการ เรื่องจริงผ่านจอ 2. กระดาษปรีฟ 2 แผ่น/กลุ่ม 3. ปากกาเคมี 3 ด้าม คละสี/ กลุ่ม 4. สีชอล์ค หรือ สีไม้ 1 กล่อง/ กลุ่ม 5. กระดาษ วาดภาพ (กระดาษหนึ่งใก)

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>กิจกรรมที่ 2 : เสียงเรื่องใดในพื้นที่</p> <p>1. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรับอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - กระดาษปฐพี 2 แผ่น - ปากกาเคมี 3 ด้าม (คละสี) - ลูกอม 30 เม็ด (สีขาว 10 เม็ด/สีเหลือง 10 เม็ด/สีแดง 10 เม็ด) <p>2. วิทยากรเล่าถึงประสบการณ์ในการเดินทาง จากบ้านไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันว่า ผ่านสถานที่ใดบ้าง และพบเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อ ความเสี่ยงหรืออันตรายที่เกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง เช่น ออกจากบ้านเดินทางผ่านสถานที่ต่าง ๆ เช่น วัด ป่าช้า สวนยาง สถานที่กำลังก่อสร้าง สถานบริการ แหล่งบันเทิง ฯลฯ</p> <p>3. ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนภายในกลุ่ม เล่าประสบการณ์การเดินทางของตนเองให้สมาชิก ภายในกลุ่มฟัง พร้อมให้สมาชิกที่ทำหน้าที่เป็นเลขานุ บันทึกรายชื่อ...(สถานที่ที่เดินทางไปในแต่ละพื้นที่ ของสมาชิกทุกคน)</p> <p>4. ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มนำข้อมูลที่ได้จากข้อ 3 ไปร่วมกันวางแผนวาดแผนที่เส้นทางตามข้อสรุป ของกลุ่ม โดยให้มีสถานที่ของสมาชิกทุกคนอยู่ ในแผนที่เส้นทางของกลุ่ม</p>	<p>1 แผ่น/กลุ่ม</p> <p>6. ลูกอมหลากสี คละสี 30 เม็ด</p>

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>5. เมื่อได้แผนที่ของกลุ่มแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคน ร่วมวิเคราะห์และประเมินว่าสถานที่ใดเป็นพื้นที่เสี่ยง โดยใช้ลูกอมที่จัดให้วางลงบนสถานที่นั้น ซึ่งกำหนดให้ลูกอม</p> <ul style="list-style-type: none"> - สีขาว แทน พื้นที่เสี่ยงน้อย - สีเหลือง แทน พื้นที่เสี่ยงปานกลาง - สีแดง แทน พื้นที่เสี่ยงมาก <p>กิจกรรมที่ 3 : วิเคราะห์เจาะลึก</p> <p>1. ในการวิเคราะห์ความเสี่ยง สมาชิกแต่ละคน สามารถเปลี่ยนระดับความเสี่ยงของสถานที่ได้โดยย้าย หรือเปลี่ยนสีของลูกอม พร้อมให้เหตุผลต่อสมาชิก ว่าทำไมถึงเปลี่ยนระดับความเสี่ยงให้สมาชิกในกลุ่มฟัง ทุกครั้ง จนเป็นที่ยอมรับของสมาชิกภายในกลุ่ม</p> <p>2. ภายหลังจากที่ได้วิเคราะห์แผนที่ความเสี่ยง เรียบร้อยแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่ม สรุป องค์ความรู้ที่ได้จากการทำแผนที่ความเสี่ยง และ เสนอผลงานต่อที่ประชุมของฐานการเรียนรู้</p> <p>กิจกรรมที่ 4 : รู้เขารู้เรา</p> <p>1. หลังจากที่ทุกกลุ่มได้นำเสนอผลการเรียนรู้ ที่ได้ปฏิบัติจากกิจกรรมแผนที่ความเสี่ยงแล้ว ให้ผู้ร่วมกิจกรรม กลับไปเข้ากลุ่มเดิม (กลุ่ม 10 คน)</p> <p>2. วิทยากรและผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปองค์ความรู้ จากการทำแผนที่ความเสี่ยงในชีวิต (แนวทางสรุป อยู่ในข้อเสนอนะ)</p>	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	3. วิทยากรใช้คำถามสะท้อนคิด เพื่อสรุปองค์ความรู้ ที่เกี่ยวกับฐานการเรียนรู้ (20 นาที)	
สะท้อนการเรียนรู้	<ul style="list-style-type: none"> - ความเสี่ยงเกิดขึ้นกับผู้ร่วมกิจกรรมได้จริงหรือไม่ - ที่ผ่านมามีเคยประเมินความเสี่ยงรอบตัวเราหรือไม่ และประเมินอย่างไร - หลังจากนั้นเราจะทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าตัวเรา มีความเสี่ยง - จะช่วยเหลือเด็ก - เยาวชนอย่างไรให้รอดปลอดภัย จากความเสี่ยง 	
การประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม	

ใบความรู้ วิทยาการสรุปแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม

หลักการวิเคราะห์เพื่อคาดคะเนความเสี่ยง

ความเสี่ยง หมายถึง สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมใด ๆ ที่อาจนำไปสู่ความเดือดร้อน ความสูญเสีย และการเกิดปัญหาในชีวิต

การวิเคราะห์ความเสี่ยง เป็นการคาดคะเนสถานการณ์ความเสี่ยง เมื่อคาดคะเนได้ว่า “เสี่ยง” ให้ตัดสินใจหลีกเลี่ยง หน่วงห่าง ปฏิเสธ ขอความช่วยเหลือ หรือวางแผนหลีกเลี่ยงไม่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงนั้น เป็นต้น

- เกณฑ์ความเสี่ยง**
- ไม่ปลอดภัย/มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย
 - น่ากลัว/หากเกิดอันตรายไม่มีใครช่วยเหลือ
 - เกิดความสูญเสียแบบฉับพลัน แก้ไขไม่ทันการณ์ เช่น
- เกณฑ์ความเสี่ยงต่อการทำงานไม่สำเร็จ ฯลฯ
- ไม่ตั้งใจ ไม่ลงมือทำ
 - เล่นมากกว่าทำ ทำไม่ได้ ไม่เข้าใจ ดีแต่พูด อุปกรณ์ไม่พร้อม ไม่ชอบ จิตใจไม่พร้อม ป่วย ฯลฯ

กิจกรรมยามเย็น



- กิจกรรม “Just say No”
- กิจกรรมสะท้อนย้อนคิด

กิจกรรมยามเย็น : กิจกรรม Just say No

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	Just say No	บัตรข้อความ/ จัดทำเป็นฉลาก
วัตถุประสงค์	เพื่อฝึกทักษะในการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูก เข้าขี้ หรือถูกสบประมาทโดยที่ไม่เสียสัมพันธภาพ	
แนวคิด	การที่ผู้อบรมสามารถปฏิเสธเพื่อนและหาทางออก เมื่อถูกเข้าขี้หรือถูกสบประมาทได้ จะทำให้หลีกเลี่ยง กิจกรรมหรือการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดย ไม่มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนหรือ สถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม	
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรและทีมงานแสดงละครสั้นโดยมีเนื้อหา เกี่ยวกับการชักชวนไปในทางที่ไม่ดีแล้วเกิดเหตุการณ์ การปฏิเสธที่ลำบากใจของผู้ที่ถูกชักชวน 2. วิทยากรตั้งคำถามกับผู้เข้าอบรม “ทำอย่างไร เหตุการณ์ที่ไม่ดีจะไม่เกิดขึ้น” 3. วิทยากรกล่าวถึงความสำคัญของการปฏิเสธ 4. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิเสธ โดยเชื่อมโยงกับละครสั้นที่แสดงในตอนต้น เริ่มต้น ที่ขั้นตอนการต่อรองและขั้นตอนการปฏิเสธ ซึ่ง ในแต่ละขั้นตอนให้วิทยากรสะท้อนย้อนถามผู้เข้าอบรม ในแต่ละขั้นตอนเพื่อเช็คความเข้าใจของผู้เข้าอบรม 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>5. เมื่อทุกคนเข้าใจหลักการปฏิเสธแล้ว วิทยากรให้เข้ากลุ่มเพื่อจับสลากหัวข้อเพื่อเตรียมและทำการแสดง</p> <p>6. วิทยากรกำหนดเวลา 15 นาที เพื่อให้แต่ละกลุ่มซักซ้อม และเตรียมการแสดง</p> <p>7. วิทยากรสุ่มแต่ละกลุ่มเพื่อทำการแสดง</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>1. วิทยากรใช้คำถามชวนคิดชวนคุย ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกอย่างไรถ้าตกอยู่ในสถานการณ์ที่ปฏิเสธไม่ได้ - ที่ผ่านมามีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เราหาทางออกไม่ได้เมื่อถูกชักชวน - หลังจากนั้นไปเราจะทำอะไรจึงจะเอาตัวรอดโดยไม่เสียเพื่อนและจะช่วยขยายผลเรื่องการปฏิเสธต่อผู้อื่นอย่างไร 	
การประเมินผล	เข้าใจขั้นตอนการปฏิเสธ การมีส่วนร่วม	

ใบความรู้ หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับการปฏิเสธจะสำเร็จได้นั้น ผู้ปฏิเสธต้องมีความตั้งใจที่จะปฏิเสธ

✧ ขั้นตอนการปฏิเสธ

(1) อ้าความรู้สึกประกอบเหตุผล เพราะความรู้สึกโต้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผล

(2) ปฏิเสธชัดเจน

(3) ถามความเห็นเป็นการรักษาน้ำใจผู้ชวน ขั้นตอนนี้จะช่วยให้เพื่อนรู้สึกดี และไม่โกรธ

(4) ขอบคุณเมื่อเขายอมรับ

✧ ถ้าผู้ชวนตี้อยู่ไม่เลิก

โดยการเข้าชี้ สบประมาท ยกเหตุผลหวานล่อม ปลอดภัยหรือรับรองว่าไม่มีปัญหา หรือแม้กระทั่งข่มขู่ ฯลฯ ไม่ควรหวั่นไหว ควรหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

(1) ปฏิเสธซ้ำ แล้วรีบขอตัวออกจากเหตุการณ์ไป

(2) ผัดผ่อน แล้วรีบขอตัวออกจากเหตุการณ์ไป

(3) ต่อรองหาทางเลือกอื่นที่ยอมรับได้ทั้งสองฝ่าย

☆ จุดอ่อนที่ทำให้มักปฏิเสธไม่สำเร็จ

- (1) ปากบอกปฏิเสธ แต่ใจไม่ปฏิเสธแท้จริง เลยใจอ่อนปฏิเสธไม่สำเร็จ
- (2) ใช้เหตุผลเป็นข้ออ้าง ผู้ชวนเลยเอาเหตุผลอื่นมาหักล้างทำให้ปฏิเสธไม่สำเร็จ
- (3) ไม่ออกจากสถานการณ์ อยู่ให้เขาตื้อไปเรื่อย ๆ ก็เลยปฏิเสธไม่สำเร็จอีกจนได้
- (4) เกรงใจโดยเฉพาะผู้อาวุโสสูงกว่า เลยทำให้ไม่รักษาสีทธิในการปฏิเสธของตนเอง

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยคคำพูด
อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	เราไม่ชอบ รู้สึกว่าเป็นเรื่องไม่ดี
ปฏิเสธชัดเจน	ขอไม่ลอง
ถามความเห็นเป็นการรักษาน้ำใจผู้ชวน	นะเพื่อน
ขอบคุณเมื่อเขายอมรับ	ขอบคุณที่เข้าใจเรา
ถ้าผู้ชวนตื้อไม่เลิก เลือกวิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้	
ปฏิเสธซ้ำ แล้วรีบขอตัวออกจากเหตุการณ์	ไม่ละ ขอตัวก่อนนะเพื่อน (รีบเดินจากไป)
ผัดผ่อน แล้วรีบขอตัวออกจากเหตุการณ์	เอาไว้ชวนเรื่องอื่นแล้วกัน ขอตัวนะเพื่อน
ต่อรอกหาทางเลือกอื่นที่ยอมรับได้ทั้งสองฝ่าย	(รีบเดินจากไป)
	เรามาหาอะไรอย่างอื่นทำกันดีกว่า
	ไปกินไอศกรีมกันดีไหมเพื่อน

กิจกรรมยามเย็น : กิจกรรมสะท้อนย้อนคิด

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	เปิดใจให้กัน	กระดาษวาดภาพ สีเทียน ปากกาเคมี
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือประสบการณ์จากการทำกิจกรรม 2. เพื่อให้ประเมินทักษะชีวิตของตนตามสถานการณ์ได้ 3. เพื่อให้เรียนรู้ทักษะชีวิตจากการประเมินตนเองและประยุกต์ใช้หรือพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองต่อไป 	
แนวคิด	การให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะเป็นโอกาสที่ผู้ร่วมกิจกรรมได้ทบทวน และประเมินตนเองด้านทักษะชีวิตระหว่างการร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นองค์ความรู้และประสบการณ์ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้ต่อไปในสถานการณ์ต่าง ๆ	
เวลา	30 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้สมาชิกเข้าร่วมกลุ่มโดยมีวิทยากรที่เลี้ยงเข้าร่วมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 2. วิทยากรกล่าวขอบคุณและชื่นชมที่ทุกคนให้ความร่วมมือและตั้งใจในการร่วมทำกิจกรรม และสอบถามถึงความรู้สึกต่อการร่วมกิจกรรมของสมาชิก เช่น <ul style="list-style-type: none"> - เราทำกิจกรรมอะไรในวันนี้ - เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<ul style="list-style-type: none"> - เราารู้สึกอย่างไรในการทำกิจกรรม - มีความคับข้องใจหรือไม่สบายใจ อึดอัดใจ <p>เรื่องอะไรบ้าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - เรามีวิธีการหรือปรับตัวอย่างไร หรือคำถามอื่น ๆ ตามความเหมาะสม <p>3. ให้สมาชิกบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้และประสบการณ์ตามรูปแบบวิธีการของตนเองหรือวิทยากรกำหนด เช่น เป็นอนุทินการเรียนรู้ สมุดคู่มือ Graphic Review Big book</p>	
การประเมินผล	- สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก	



กิจกรรม
ค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
วันที่ 2

กิจกรรมยามเช้า



- กิจกรรม Walk Rally
- กิจกรรม หอคอยกิ่งไม้

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรม Walk Rally

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	Walk Rally	งานพลาสติก
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีด้วยวิธีการเชิงบวก 2. เพื่อฝึกการทำงานเป็นทีม (การสื่อสาร การสังเกต และการปฏิบัติตามกฎ กติกา) 3. เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย 	ลูกปิงปอง
แนวคิด	การออกกำลังกายในยามเช้า คือ การดูแลสุขภาพให้สมองปลอดโปร่งและตื่นตัวในการทำงาน การเรียนรู้ และปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีรูปแบบวิธีการที่หลากหลายสามารถเลือกได้เหมาะสม	
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรนำการออกกำลังกายตามวิธีการของตน 2. กำหนดสถานี Walk Rally เป็น 4 สถานี ประกอบด้วย <ul style="list-style-type: none"> สถานีที่ 1 หนีบส่งงานประสานใจ สถานีที่ 2 ปิงปองประคองรัก สถานีที่ 3 กระชิบกระชาบคาบข้าว สถานีที่ 4 คุณจำได้ไหม 3. วิทยากรแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยตามความเหมาะสมด้วยวิธีการของตนเอง 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>4. ดำเนินกิจกรรมสถานีละ 15 นาที โดยให้แต่ละทีมแข่งขันกันทำกิจกรรม แล้วจัดลำดับให้คะแนนทีมที่ปฏิบัติได้ตามกติกาและเกณฑ์การแข่งขัน</p> <p>5. สรุปกิจกรรมในสถานี แล้วให้สมาชิกเปลี่ยนสถานีเพื่อปฏิบัติกิจกรรมครบทั้ง 4 สถานี</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>1. เมื่อสมาชิกปฏิบัติกิจกรรมครบทุกสถานีนำคะแนนมารวมและจัดลำดับทีมที่มีคะแนนรวมสูงที่สุดเป็นทีมที่ชนะ และไล่เรียงตามลำดับ</p> <p>2. วิทยากรสะท้อนโดยใช้คำถามชวนคิด ชวนคุยเพื่อเชื่อมโยงทักษะชีวิต เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - รู้สึกอย่างไรระหว่างทำกิจกรรม - มีวิธีการอย่างไรในการทำกิจกรรม <p>เพื่อการแข่งขันแต่ละครั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ในชีวิตที่ผ่านมาเคยมีการลงแข่งขันอะไรบ้าง - ในการเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิต คิดว่าเราต้องแข่งขันกับอะไรบ้าง - จากกิจกรรมนี้ให้ประโยชน์อะไรเพื่อที่จะทำให้นำไปใช้ต่อไปในชีวิตประจำวัน - คิดว่าจากการได้ร่วมกิจกรรม คิดว่าใครน่าที่จะรับรู้ร่วมกับเรา - เราจะมีวิธีเชิญชวนและช่วยเพื่อน ๆ ของเราได้อย่างไร 	
การประเมินผล	สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรม และการแสดงความคิดเห็น	

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมหนีบส่งงานประสานใจ

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สถานที่ 1	หนีบส่งงานประสานใจ	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนร่วมกัน 2. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวก 3. เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม 	
วิธีเล่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำเกมเตรียมงาน (งานสิ่งกะสี, งานพลาสติก หรืองานกระดาษตามความเหมาะสม) เท่าจำนวนทีม 2. ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นทีมย่อย ทีมละ 8 คน (ตามรูปแบบวิธีการของตน) 3. ผู้นำเกมสั่งให้แต่ละทีมยืนเป็นวงกลมหรือแถวตอน 4. ผู้นำเกมชี้แจงกติกา คือ แต่ละทีมจะได้รับงาน ทีมละ 1 ใบ และจะต้องส่งงานผ่านให้สมาชิกทุกคนในทีม โดยไม่ใช่มือจับในการส่งแต่จะต้องใช้คางกับไหล่หนีบไว้แล้วส่งต่อไปเรื่อย ๆ จนครบ และงานกลับมาอยู่กับคนเริ่มต้นทีมใดปฏิบัติเสร็จก่อนครบและงานไม่ตกถือเป็นผู้ได้คะแนนสูงสุด (ทีมชนะ) จะได้รับคะแนนสะสม 10 คะแนน 5. ผู้นำเกมให้แต่ละทีมวางแผนร่วมกัน 6. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มการแข่งขัน 7. เมื่อจบการแข่งขันผู้นำเกมสรุป ทีมที่ชนะและได้คะแนนสูงสุด สมาชิกร่วมแสดงความชื่นชมและเสริมพลังใจให้กันและกัน 	
อุปกรณ์	งานเท่าจำนวนทีมที่เข้าแข่งขัน	

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมป้องกันประคองรัก

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สถานที่ 2	ป้องกันประคองรัก	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพัฒนาทักษะวางแผนการทำงานอย่างสร้างสรรค์ 2. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเชิงบวก 3. เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม 	
วิธีเล่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำเกมแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8 คน ยืนเรียงแถวตอนเรียง 1 2. ผู้นำเกมชี้แจงกติกา วิธีเล่น ดังนี้ แต่ละทีมจะต้องส่งลูกปิงปองให้เพื่อนคนสุดท้ายโดยจะต้องส่งลอดใต้ขาผ่านไปให้ถึงคนสุดท้าย แล้วคนสุดท้ายจะต้องรับลูกปิงปอง และวิ่งขึ้นไปยังหัวแถว และส่งลูกปิงปองด้วยวิธีเดียวกัน ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคนได้กลับอยู่ในที่เดิม ใครปฏิบัติได้ครบ และเสร็จก่อน ถือเป็นผู้ชนะ จะได้คะแนนสะสม 10 คะแนน 3. ให้ทุกทีมวางแผนจัดวางคนและวิธีที่จะเล่น และได้เป็นผู้ชนะ 4. ผู้นำเกมให้สัญญาณเริ่มเล่น 5. ผู้นำเกมสรุปผลเมื่อจบเกมการแข่งขันสมาชิก ร่วมแสดงความชื่นชม และเสริมพลังใจให้กันและกัน 	
อุปกรณ์	ลูกปิงปอง (อาจจะใช้ลูกมะนาว หรือลูกเทนนิส)	

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมกระซิบบอกกระซิบคาบข่าว

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สถานที่ 3	กระซิบบอกกระซิบคาบข่าว	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกการสังเกตและจดจำ 2. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ 3. เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม 	
วิธีเล่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำเกมแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 8 คน 2. ผู้นำเกมอธิบายกติกาวิธีเล่นว่า ทุกทีมจะต้องเลือกหัวหน้าทีม 1 คน เพื่อไปรับข่าวหรือข้อความจากที่ผู้นำเกม โดยการอ่านข่าวหรือข้อความนั้นนำมาส่งข่าวหรือข้อความนั้นให้เพื่อนในทีม โดยการกระซิบบอกคนที่ 1 และคนที่ 1 ต้องกระซิบบอกต่อคนที่ 2 กระซิบบอกต่อกันไปเรื่อย ๆ จบครบถึงคนสุดท้าย และคนสุดท้ายจะต้องเล่าข่าวหรือข้อความที่ได้รับมา โดยการเขียนลงในกระดาษและนำไปส่งให้ผู้นำเกม 3. เริ่มเล่น โดยให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มจับบัตรข่าวหรือข้อความกลุ่มละ 1 บัตร แล้วเริ่มการแข่งขัน 4. เมื่อจบการแข่งขันผู้นำเกมอ่านข่าวหรือข้อความของแต่ละทีม ทีมใดมีเนื้อหาครบหรือขาดหายไปน้อยที่สุดและใกล้เคียงกับต้นฉบับมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ได้คะแนนสะสม 10 คะแนน 5. ผู้นำเกมสรุปเมื่อจบเกม สมาชิกร่วมแสดงความชื่นชม และเสริมพลังใจให้กันและกัน 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
อุปกรณ์	บัตรข่าว หรือข้อความ กระดาษ A 4 ปากกาเคมี บัตรที่ 1 เอาหูหนูมาใส่หูหนู เอาหูหนูมาใส่หูหนู บัตรที่ 2 ยานต์ถุ่มอมมีแก๊ฟแก๊ทิด ยานต์ถุ่ม หนอซิด แก๊ทิดแก๊ฟ บัตรที่ 3 ไปยะลามาระยอง ฉลวยขึ้นล่องระหว่าง ระยองยะลา บัตรที่ 4 กล้วยตานีปลายหวิเหี่ยว เหลือหวิเดียว หวิหวิไปหวิหวิมา	

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมคุณจำได้ไหม

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สถานที่ 4	คุณจำได้ไหม	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลาย 2. เพื่อฝึกการจำ สังเกต และการคาดคะเนได้ 	
วิธีเล่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นทีม ทีมละ 8 คน กำหนดเป็นทีม A B C D 2. แบ่งการแข่งขันเป็น 2 รอบ คือ A แข่งกับ B C แข่งกับ D และทีมที่ชนะในแต่ละรอบมาแข่งเพื่อหาผู้ชนะเลิศ 3. ผู้นำเกมอธิบายวิธีเล่น ดังนี้ ให้ผู้แข่งขันสองทีมยืนหันหน้าเข้าหากัน แล้วใช้ผ้าซึงกั้นกลางระหว่างสองทีมไม่ให้เห็นหน้ากัน เมื่อได้ยินสัญญาณให้ตัวแทนแต่ละทีม 1 คน ยืนขึ้น กรรมการจะลดผ้าลงแต่ละทีมจะต้องเอ่ยชื่อฝ่ายตรงกันข้าม ฝ่ายใดเอ่ยชื่อได้เร็วและถูกต้องมากที่สุดเป็นผู้ชนะ (แข่งประมาณ 2 - 3 รอบ) 4. ผู้นำเกมสรุปโดยสมาชิกร่วมแสดงความชื่นชมและเสริมพลังใจให้กันและกัน 	
อุปกรณ์	ผ้าปูโต๊ะ	

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมโยนบอล

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สถานที่เสนอแนะ	โยนบอล	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพัฒนาทักษะการวางแผน 2. เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร 3. เพื่อฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียด 	
วิธีเล่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ตั้งแถวอยู่คนละฝั่งตรงกันข้ามมีเส้นตรงซึ่งไว้เป็นเส้นแดน 2. มอบผ้าขาวม้าให้ผู้เล่นทีละ 1 ผืน 3. ผู้นำเกมนำลูกบอล หรือลูกปิงปองก็ได้ไปวางไว้ในผ้าขาวม้าของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ก็ได้ตามที่สมาชิกตกลงร่วมกัน 4. ผู้เล่นทีมที่มีบอลหรือลูกปิงปอง อยู่ในผ้าขาวม้า ให้โยนบอลหรือลูกปิงปองจากผ้าขาวม้า ไปใส่ไว้ในผ้าขาวม้าของฝ่ายตรงข้าม และหากฝ่ายตรงกันข้ามรับได้ จะได้ 1 คะแนน 5. เปลี่ยนฝ่ายกันโยนและเปลี่ยนฝ่ายกันรับ จนหมดลูกบอล 4 - 5 ลูกฝ่ายใดได้คะแนนมาก เป็นผู้ชนะ 	
อุปกรณ์	ผ้าขาวม้า ลูกบอล หรือลูกปิงปอง	

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมหอคอยกิ้งไม้

รายงาน	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	หอคอยกิ้งไม้	กิ้งไม้ กระดาษ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม 2. เพื่อพัฒนาทักษะการวางแผนและการสื่อสาร 3. รู้จักการเป็นผู้นำ และผู้ตาม 	กาว
แนวคิด	การทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ มีปัจจัยหลายประการที่นำไปสู่ความสำเร็จและได้ผลงานที่มีคุณภาพ ได้แก่ การวางแผน การสื่อสาร การร่วมมือร่วมใจกัน และการมีผู้นำที่ดี มีทีมงาน ผู้ตามที่ดี รับบทบาทหน้าที่ของตนตามหลักการประชาธิปไตย ทั้งนี้ การฝึกหรือพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีมทุกปัจจัย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการทำงานเป็นหมู่คณะ	
เวลา	45 - 50 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมตามวิธีการของตัวเอง แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 8 - 10 คน (ตามจำนวนสมาชิก) 2. วิทยากรตั้งคำถามให้สมาชิกคิดว่าถ้าสามารถเลือกเป็นหนึ่งสิ่งใดในธรรมชาติ ท่านจะเลือกเป็นสิ่งใด 3. สมาชิกนำเสนอสิ่งที่ตนอยากเป็นพร้อมเหตุผลประกอบ (สุ่มตอบ/สมัครใจตอบ) 4. วิทยากรชี้แจงกิจกรรม ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - เข้านี้เราจะเดินสำรวจรอบ ๆ บริเวณค่าย - จะพบว่ามีกิ้งไม้ที่ตกตามพื้นมากมาย และ เป็นกิ้งไม้ที่มีรูปร่าง สีสันทันที่แตกต่างกัน ให้สมาชิก 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>เลือกเก็บกิ่งไม้ที่มีลักษณะที่ตนชอบคนละ 1 ชิ้น (เลือกกิ่งไม้ที่มีขนาดพอถือกลับมาได้)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกนำเสนอเล่าเรื่องกิ่งไม้และมุมมองที่มีต่อกิ่งไม้ของตนให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง - ให้สมาชิกนำกิ่งไม้มาเป็นวัสดุก่อสร้างและให้สร้างเป็นหอคอยกิ่งไม้ ที่ทุกกิ่งต้องมีหน้าที่ และเป็นส่วนหนึ่งของหอคอย (หอคอยไม่จำเป็นต้องสูง แต่ต้องแข็งแรง) <p>ข้อจำกัด ในการสร้างหอคอย ต้องไม่ใช้วัสดุประสานหรือเชื่อมยึดติดใด ๆ ใช้เพียงรูปร่างที่หักงอของกิ่งไม้ การแตกกิ่งไปมาของกิ่งไม้แต่ละกิ่งเป็นส่วนช่วยประคองแต่ละกิ่งไว้ด้วยกัน เมื่อสร้างหอคอยเสร็จให้กลุ่มนำเสนอผลงานความภาคภูมิใจ</p> <p>5. วิทยากรให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม ทุกกลุ่มออกเดินสำรวจโดยมีวิทยากรที่เลี้ยงร่วมคอยสังเกตการณ์ตลอดจนกิจกรรมสร้างหอคอย</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>1. วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีความรู้สึกอย่างไรที่ได้ทำกิจกรรมในเช้านี้ - ทุกคนได้ทำหน้าที่และมีส่วนร่วมในการสร้างหอคอยกิ่งไม้ได้อย่างไร - การเสนอแนวคิดตรงกันหรือขัดแย้งกันหรือไม่ แล้วทีมมีวิธีจัดการอย่างไร 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<ul style="list-style-type: none"> - จากกิจกรรมหอคอยกึ่งไม้ เราเรียนรู้หลักวิธีการทำงานร่วมกันและทำงานเป็นทีมอย่างไร - ที่ผ่านมาทุกคนเคยมีกระบวนการหรือวิธีการทำงานเป็นทีมและส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจอะไรบ้าง - ทุกคนจะนำหลักวิธีการทำงานเป็นทีมนี้ไปใช้อย่างไร 	
การประเมินผล	<ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตพฤติกรรมจากการมีส่วนร่วม <ul style="list-style-type: none"> - วางแผน - แสดงความคิดเห็น - กระตือรือร้นและปฏิสัมพันธ์ในทีม - รู้จักการสร้างสรรค์ การเป็นผู้นำ ผู้ตาม มีการสื่อสารที่ดี 2. ตรวจสอบความถูกต้อง 	

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย :
สังคมที่อยู่ที่เรา



- กิจกรรมลดทอนเวลา
- กิจกรรมความสุขอยู่ที่มุมมอง
- กิจกรรม Power of Change

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมสังคมที่อยู่ตัวเรา

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ลวดลายลีลา	การประเมินผล
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อฝึกทักษะการสื่อสารที่สร้างสรรค์ 2. เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์หาวิธีตัดสินใจและวิธีแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสม 3. เพื่อฝึกทักษะการจัดการกับความเครียด เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายกล้าปาก	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขวดน้ำ 2. แก้วน้ำ 20 ใบ
แนวคิด	การเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่นก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งหากผู้เผชิญสถานการณ์มีทักษะการสื่อสารที่ดี มีทักษะการตัดสินใจและรู้วิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ก็จะผ่านพ้นสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างเหมาะสม	
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรนำสู่กิจกรรมด้วยรูปแบบวิธีการของตนเอง 2. วิทยากรทำท่ายกขวดน้ำให้ใช้พลังสมองให้เต็มที่โดยให้สมาชิกกลุ่มคิดวิธีเก็บขวดและแก้วน้ำ 20 ใบ ที่วางไว้ในที่ต่าง ๆ กัน (15 นาที) โดยมีเงื่อนไขคือ ให้ทุกคนปฏิบัติการเก็บจำนวนเท่า ๆ กัน และห้ามเก็บวิธีซ้ำกัน (ทั้ง 20 ใบ) 	
สะท้อนการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย <ul style="list-style-type: none"> - ถามสมาชิกกลุ่มว่า ได้รับบทเรียนอะไรจากกิจกรรมนี้ ให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<ul style="list-style-type: none"> - เคยเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้ท้อใจเช่นนี้หรือไม่ - จากกิจกรรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร <p>2. วิทยากรสรุป สมองคนเราสามารถคิดได้ไม่จำกัด อย่าคิดว่า “เป็นไปได้” “ไม่มีวิธีที่ดีกว่านี้แล้ว” ปัญหาทุกอย่างในชีวิตมีทางออกเสมอ วิธีการต่าง ๆ ที่ดีจะต้องเหมาะกับปัญหาที่จะเราจะแก้ (แก้วหรือ ขวด) สถานการณ์แวดล้อม (บนพื้น ในน้ำ หรือ บนต้นไม้) และผู้แก้ปัญหาด้วย</p>	
การประเมินผล	สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก	

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมสังคมที่อยู่ตัวเรา

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ความสุขอยู่ที่มุมมอง	การ์ดปริศนา
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้มีความเข้าใจถึงความสุขที่แท้จริง 2. เพื่อให้รู้วิธีสร้างสุขให้กับตนเองและผู้อื่น 	
แนวคิด	<p>ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน บางคนมีความสุขจากความสบายได้ในสิ่งที่ปรารถนา บางคนมีความสุขที่ได้ลงมือทำในสิ่งที่ท้าทาย แม้จะลำบาก และต้องอดทน แต่เมื่อได้ทำแล้วสำเร็จ จะรู้สึกดีมีความสุข และยังมีความสุขที่ถือว่าเป็นความสุขที่ยั่งยืนเป็นสากล นั่นคือ ความสุขจากความสงบ หลุดพ้นจากความวุ่นวาย ผู้ใดมีความสุข ผู้นั้นมองโลกในแง่ดี คิดบวก อารมณ์ดีและจิตใจดี</p>	
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรเตรียมความพร้อมโดยตั้งคำถาม ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ความสุขของเราคืออะไร - วิธีที่จะทำให้เรามีความสุขมีวิธีใดบ้าง - การคิด การมอง การลงมือทำ การสื่อสาร จิตใจ เกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิตหรือไม่อย่างไร 3. วิทยากรนำสมาชิกเล่นเกมการ์ดปริศนา ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ชี้แจงกติกา <ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกจะได้รับการ์ดคนละ 1 ใบ โดยคว่ำไว้ที่ฝ่ามือ 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกจะต้องไม่เปิดดูจนกว่าจะได้ยินสัญญาณ - เมื่อสมาชิกเห็นสิ่งที่ปรากฏในการ์ดจะต้องไม่แสดงสีหน้า ท่าทาง หรือปฏิกิริยาใด ๆ ทั้งสิ้น และต้องไม่ให้คนอื่นเห็นการ์ดของตัวเองด้วย <p>2. วิทยากร แจกการ์ดและเมื่อสมาชิกได้รับการ์ดปฏิบัติตามกติกา วิทยากรออกคำสั่งต่อไป คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนการ์ดกับเพื่อนคนอื่นจำนวน 5 คน โดยฟังสัญญาณจากวิทยากรทุกครั้งจึงจะเปลี่ยนได้ - เมื่อแลกเปลี่ยนการ์ดครบตามจำนวนครั้งแล้วให้สมาชิกยื่นเป็นวงกลมอ่านคำที่ปรากฏในการ์ดของตัวเอง - วิทยากรให้สมาชิกทุกคนวิเคราะห์คำที่ปรากฏในการ์ดของตัวเองว่าเป็นคำพูดที่ให้ความรู้สึกทางบวก (ดี) หรือให้ความรู้สึกทางลบ (ไม่ดี) - วิทยากรสั่งให้สมาชิกรวมกลุ่ม 3 กลุ่มตามลักษณะของคำ คือ <ul style="list-style-type: none"> กลุ่มที่ 1 เป็นคำที่ให้ความรู้สึกทางบวก (ดี) กลุ่มที่ 2 เป็นคำที่ให้ความรู้สึกทางลบ (ไม่ดี) กลุ่มที่ 3 ไม่แน่ใจว่าเป็นคำที่ให้ความรู้สึกทางบวก (ดี) หรือเป็นคำที่ให้ความรู้สึกทางลบ (ไม่ดี) 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อรวมกลุ่มแล้วให้สมาชิกในกลุ่มอ่านการ์ดของแต่ละคนแล้วร่วมกันวิเคราะห์อีกครั้ง - วิทยากรชวนคิดชวนคุยว่าทุกคนใช้เกณฑ์อะไร เพื่อตัดสินและสรุปว่าค่านั้นให้ความรู้สึก ดีหรือไม่ดี หรือไม่แน่ใจว่า ดีหรือไม่ดี (วิทยากรบันทึกข้อคิดเห็นของสมาชิก) 	
<p>สะท้อนการเรียนรู้</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สะท้อนผลการเรียนรู้ด้วยคำถามชวนคิด/ชวนคุย เช่น <ul style="list-style-type: none"> ● จากการร่วมกิจกรรมได้แนวคิดและรู้สึกอย่างไร ● ในชีวิตที่ผ่านมาเคยเจอความทุกข์ ความสุข เรื่องใดบ้าง ● เรามีวิธีแสดงออกถึงความเป็นทุกข์ หรือ ความเป็นสุขอย่างไร ● ต่อไปเมื่อเราเผชิญกับความทุกข์ เราจะทำอย่างไร ตัวเราจึงจะมีความสุข ● เราจะวิธีช่วยให้คนรอบข้างปรับมุมมอง เพื่อสร้างความสุขได้อย่างไร 2. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกปรับมุมมอง เพื่อสร้างสุข ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> ● ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละกลุ่มร่วมกันสรุปลงในกระดาษฟลิปชาร์ตตามรูปแบบของกลุ่มในประเด็น <ul style="list-style-type: none"> - คุณค่าในตัวเรา คือ..... 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<ul style="list-style-type: none"> - ความทุกข์หรือความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นกับเรา คือ..... - คุณค่าที่ได้จากความทุกข์หรือความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้นกับเรา คือ..... - ข้อบกพร่องของคนอื่นที่เราไม่ชอบ คือ..... - คุณค่าที่ได้จากข้อบกพร่องของคนอื่นที่เราไม่ชอบ คือ..... <p>3. ให้กลุ่มนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยน เพิ่มเติม มุมมองให้แกกันได้</p>	
การประเมินผล	สังเกต การร่วมกิจกรรม การอภิปราย แสดงความคิดเห็น	

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมสังคมที่อยู่ตัวเรา

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	Power of Change	กระดาษ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้ค้นหาจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในตนเอง	ฟิลิปชาร์ท
แนวคิด	แรงจูงใจเป็นพลังขับเคลื่อนที่จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี การสร้างแรงจูงใจสามารถสร้างได้ด้วยการให้กำลังใจผ่านคำพูด การใช้ภาษากาย ภาษาเขียน การสัมผัสที่อบอุ่น และการค้นพบความดีงามของตนเอง มีความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าตนเอง	
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรม (ตามรูปแบบของวิทยากร) 2. ให้สมาชิกกลุ่มบอกพฤติกรรมของตนเองที่อยากเปลี่ยนแปลง (เป็นรายคน) 3. วิทยากรยกสถานการณ์การสร้างแรงจูงใจที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง แรงจูงใจมี 2 ประเภท คือ แรงจูงใจจากความกลัว และแรงจูงใจที่เกิดจากความอยากได้ แรงจูงใจที่เกิดจากความกลัวสร้างขึ้น โดยการตั้งคำถามกับตัวเองว่าถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลงจะเกิดอะไรขึ้น เป็นแรงผลักดันให้เราก้าวออกจากจุดที่อยู่เพื่อหนีจากสิ่งที่ไม่ต้องการ แรงจูงใจที่เกิดจากความอยากได้ ทำได้โดยการฝึกตั้งเป้าหมายเชิงบวก	

สาระกิจกรรม	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>ให้ชัดเจนเป็นแรงจูงใจให้เราเดินเข้าหาสิ่งที่อยากไปให้ถึง แรงจูงใจทั้งสองประเภทจะช่วยเติมพลังความเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเรารู้จักใช้มัน ซึ่งอาจจะทำได้บ้างไม่ได้บ้าง สิ่งสำคัญคือ การให้กำลังใจกับตัวเองอย่างต่อเนื่องและหาคนช่วยเติมกำลังใจเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงประสบความสำเร็จในที่สุด</p> <p>4. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 - 5 คน (ตามรูปแบบของวิทยากร) ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดในประเด็นดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● นักเรียนคิดว่าคนเราสามารถเปลี่ยนแปลงนิสัย และพฤติกรรมของตัวเองได้หรือไม่ ● นักเรียนมีนิสัยหรือพฤติกรรมใดบ้างที่สมาชิกกลุ่มทุกคนอยากเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ● ถ้านักเรียนไม่เปลี่ยนนิสัยหรือพฤติกรรมนั้น ๆ จะเป็นปัญหาต่อเราหรือไม่ อย่างไร ● หากนักเรียนเปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จจะส่งผลต่อชีวิตอย่างไร ● กลุ่มจะเลือกการสร้างแรงจูงใจในการจะเปลี่ยนแปลงนิสัย และพฤติกรรมอย่างไร <p>5. บันทึกลงในกระดาษฟลิปชาร์ตและนำเสนอผลงานตามแนวทางของกลุ่ม</p>	
<p>สะท้อนการเรียนรู้</p>	<p>1. วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - จากกิจกรรมคิดว่าสิ่งใดบ้างที่ถือว่าเป็นแรงจูงใจทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงได้ 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>- จากประสบการณ์ที่ผ่านมาท่านมีวิธีการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องใดบ้าง</p> <p>- ในโอกาสต่อไปท่านจะสร้างแรงจูงใจให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร เช่น พฤติกรรมใดบ้าง</p> <p>2. วิทยากรสรุปแนวทางปฏิบัติ 5 วิธี เพื่อเป็นแนวคิดเมื่อมีแรงจูงใจเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลง ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ฝันให้ไกล ไปให้ถึง หมายถึง ทำเป้าหมายให้เป็นขั้นตอนย่อยที่จะสามารถลงมือปฏิบัติได้ทันที ● จัดให้ดี หมายถึง จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ● มีคนช่วย หมายถึง การมีที่ปรึกษา พ่อ แม่ หรือเพื่อนที่จะช่วยให้กำลังใจและให้คำแนะนำช่วยเหลือ ● ให้กำลังใจตัวเอง หมายถึง การอาศัยความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย เช่น ถ้าเราผลอทำในสิ่งที่ไม่ใช่เป้าหมายเราจะพุดกับตัวเองว่าอย่างไร ● รางวัลแต่คนมุ่งมั่น หมายถึง ในแต่ละก้าวของการเปลี่ยนแปลง อาจจะมีการให้รางวัลตัวเอง เช่น พุดชมเชยตัวเอง ให้ความกับสิ่งที่ตนเองชื่นชอบ 	
การประเมินผล	สังเกตการอภิปราย ร่วมกิจกรรม ชิ้นงาน	

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : ล้อมรั้วด้วยหัวใจ



- กิจกรรมวางแผนดีชีวิตมีคุณค่า
 - หลุมดำของชีวิต
 - เอื่อมมือคว่ำดาว
 - ทางเสือ เรือชีวิต
- กิจกรรมดอกไม้ให้คุณ
- กิจกรรมกำลังใจได้จากไหน

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมล้อมรั้วด้วยหัวใจ

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	วางแผนดีชีวิตมีคุณค่า	1. ใบกิจกรรม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อฝึกให้วิเคราะห์ สำรวจจุดอ่อน จุดแข็ง ในตนเอง 2. ทบทวนประสบการณ์ที่ดีของตนเอง บันทึกไว้ เป็นบทเรียนชีวิต เป็นเข็มทิศการดำเนินชีวิต	หลุมดำชีวิต 2. ประเด็น ชวนคิด ชวนคุย 3. อุปกรณ์
แนวคิด	คนทุกคนย่อมมีจุดแข็งและจุดอ่อนอยู่ในตนเอง การแก้ไขจุดอ่อน เสริมจุดแข็งเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ต่อการพัฒนาตนเอง	เครื่องเขียน - ปากกาเมจิก - สีชอล์ก - กระดาษ
เวลา	180 นาที	
วิธีดำเนินการ	1. นำเข้าสู่บทเรียนด้วยกิจกรรมหลุมดำของชีวิต 2. วิทยากรชวนคิดชวนคุย <ul style="list-style-type: none"> ● ผู้อบรมคิดว่า การวางแผนเป้าหมายมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร ● ผู้อบรมคิดว่าคนเราควรวางแผนเป้าหมายในเรื่องอะไรบ้าง เพราะเหตุใด 3. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม “ เอี่ยมมือคว้ำดาว ” 4. วิทยากรร่วมสนทนาสะท้อนย้อนคิดจากกิจกรรม “ เอี่ยมมือคว้ำดาว ” 5. กลุ่มผู้เข้าร่วมรับการอบรมร่วมกันปฏิบัติกิจกรรม “ ทางเสือ เรือชีวิต ”	ฟรีชาร์ท - กระดาษขาว 3. ใบกิจกรรม เอี่ยมมือคว้ำดาว - โปสเตอร์ อิท 4. ใบกิจกรรม “ทางเสือ เรือชีวิต” - กระดาษ A4 - กระดาษ ฟรีชาร์ท

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สะท้อน การเรียนรู้	<p>วิทยากรตั้งคำถามสะท้อนย้อนคิด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมที่ปฏิบัติมา - คำว่า “เรือไม่มีหางเสือย่อมไร้จุดหมาย <p>ชีวิตที่ขาดเป้าหมายย่อมไร้ทิศทาง” เป็นจริงหรือไม่ ยกตัวอย่างประสบการณ์ที่เคยประสบในอดีต มาสนับสนุน</p> <ul style="list-style-type: none"> - หลังจากนั้นไป ผู้อบรมจะได้อย่างไร จึงจะทำให้ชีวิตของตัวเองถึงฝัน...ในระยะสั้น...ระยะยาวไกล 	
การประเมินผล	<p>สังเกตสัมพันธภาพของผู้ร่วมกิจกรรม</p> <p>สังเกต - การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การลงมือปฏิบัติ การสนทนาพูดคุยให้กำลังใจต่อกัน</p> <p>สังเกต - การให้เกียรติ เห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน และการสื่อสาร</p> <p>ตรวจสอบ - คำตอบจากประเด็นคำถามที่แสดงถึงความรู้ และทัศนคติ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผลงาน “หางเสือ เรือชีวิต” 	

กิจกรรมล้อมรั้วด้วยหัวใจ : วางแผนดีชีวิตมีคุณค่า

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	หลุมดำของชีวิต	
วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างความเข้าใจ และความตระหนักถึงสถานะหรือต้นทุนชีวิตของแต่ละคนไม่เท่ากัน	
วิธีดำเนินการ :	<p>(1) ผู้เข้ารับการอบรมเข้าแถวเป็นวงกลม</p> <p>(2) วิทยากรอ่าน “ข้อความที่เป็นสิ่งที่มีหรือเป็นในชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน” ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฟัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. มีเงินออมของตนเองมากกว่า 500 บาท 2. มีบ้านที่อยู่อาศัยของตนเอง 3. เคยให้คะแนนเป็นที่ 1 ของห้อง 4. ร้องเพลงไทยเดิมได้รับรางวัล 5. ร้องเพลงสากลได้รับรางวัล 6. มีครอบครัวที่อบอุ่น 7. มีพ่อ - แม่เป็นตัวอย่างที่ดี 8. ได้เกรด 2.5 ขึ้นไป 9. ได้เกรด 3 ขึ้นไป 10. มีเพื่อนที่ดี 11. ไม่มีโรคประจำตัว 12. ไม่เคยทะเลาะกับใคร 13. ฉันมักถูกเลือกให้เป็นผู้นำกลุ่มเสมอ 14. ฉันมีเงินมาโรงเรียนทุกวัน วันละ 100 บาท 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	15. ฉันทน์เป็นหัวหน้าห้อง 16. ฉันทน์วาดภาพเก่ง 17. ฉันทน์เป็นนักพูดที่ใครก็ยอมรับ 18. มักมีคนมาทักทายว่าสวย/หล่อ 19. คุณครูเรียกใช้งานบ่อย ๆ 20. เพื่อน ๆ แยกตัวฉันทน์เข้ากลุ่มเวลาทำงานเสมอ (3) ผู้เข้ารับการอบรมที่อยู่ในแถว ฟังข้อความที่วิทยากรอ่านให้ฟังจบแล้ว หากตรงกับสิ่งที่ตนเองมีหรือเป็นให้ก้าวเท้าออกมา ข้างหน้า 1 ก้าว ถ้าไม่ตรงกับสิ่งที่ตนเองมีหรือเป็นก็ให้ยืนอยู่กับที่ (4) จากนั้นวิทยากรอ่านต่อไปอีก หากผู้ที่ได้ตรงกับตนเองก็ก้าวเท้าออกมา 1 ก้าว ปฏิบัติต่อไปจนวิทยากรเห็นสมควร (4 - 5 ข้อความ)	
การสะท้อนและสรุป	1. เห็นความแตกต่างและความเหมือนของผู้เข้ารับการอบรมหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงมีทั้งความเหมือนและความต่าง 2. ในชีวิตจริงของเรา มีสิ่งใดบ้างที่ทำให้เราน้อยเนื้อต่ำใจ หรือไม่พอใจในชีวิตที่ไม่เท่าเทียมผู้อื่น 3. ที่ผ่านมามีทำอะไรบ้างที่เป็นการพัฒนาตนเองให้ไปถึงสิ่งที่ใฝ่ฝันและพึงพอใจแค่ไหนขณะนี้ 4. เราจะทำอะไร อย่างไร ต่อไปจึงจะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมั่นคง	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	เอื้อมมือคว้าดาว	
วัตถุประสงค์	เพื่อกำหนดเป้าหมายในสิ่งที่ฝึนไปสู่ความสำเร็จที่เป็นจริง	
วิธีดำเนินการ :	<p>(1) แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน</p> <p>(2) ให้ผู้ที่อบรมแต่ละคน กำหนดเป้าหมายที่ตนเองฝึนต้องการไปให้ถึงความสำเร็จ โดยกำหนดระยะเวลาไม่เกินคนละ 2 ปี มาคนละ 1 เรื่อง (อาจเป็นเรื่องความสามารถ บุคลิกภาพบางอย่าง สิ่งของ ตำแหน่ง ฯลฯ)</p> <p>(3) เมื่อตั้งเป้าหมายแล้ว ให้กำหนดขั้นตอนว่าจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร แต่ละขั้นตอนใช้เวลานานเท่าใด ปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นคืออะไร และจะชนะอุปสรรคได้อย่างไร</p> <p>(4) เสร็จแล้วให้แต่ละคนเล่าให้สมาชิกในกลุ่มฟังถึงเป้าหมาย และวิธีการไปให้ถึงเป้าหมายนั้น</p>	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	หางเสือ เรือชีวิต	
วัตถุประสงค์	เพื่อสรุปบทเรียนชีวิตจากประสบการณ์ ในชีวิตจริงของตนเอง	
วิธีดำเนินการ	(1) วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม รวมกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ร่วมกันเขียน “บันทึก” บทเรียน ของชีวิตที่ตนเองเห็นว่าเป็นเรื่องดี ๆ ที่ควรจดจำ และแบ่งปันให้กับผู้อื่น เช่น ความลับของเวลา : คุณค่าที่ไม่ควรละเลย (2) นำสิ่งดี ๆ ที่เป็นบทเรียนชีวิต และการก้าวอย่างใหม่ ของตนเองอ่านให้เพื่อน ๆ ฟัง (ติดบอร์ดให้เพื่อน ๆ ได้อ่าน)	

เพื่อน ๆ ช่วยกันเสนอแนะ และให้กำลังใจ

เป้าหมาย คือ “.....”

ขั้นตอนที่ไปสู่เป้าหมาย	วิธีการจะนำไปสู่เป้าหมาย	ระยะเวลา	อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น	วิธีเอาชนะอุปสรรค

(5) กลุ่มร่วมกันเลือกและวาดภาพเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึงอย่างน้อย 3 เป้าหมาย พร้อมเขียนวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น

(6) ตัวแทนกลุ่มนำเสนอต่อที่ประชุม

ข้อคิดสำหรับวิทยากร

เป้าหมายชีวิตที่ดี ต้องมีความชัดเจน ประเมินได้ว่าทำได้แค่ไหนแล้ว สามารถทำได้จริง อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและมีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน

แนวทางการกำหนดเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ คือ หากความฝันหรือความต้องการให้เจอ กำหนดกรอบเป้าหมาย หรือผลลัพธ์ที่ต้องการให้ชัดเจน ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งต้องมีการพัฒนา เสริมความรู้ ฝึกฝนทักษะ และ ศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ รับผิดชอบสิ่งที่ทำ มีการทบทวน ปรับปรุงแก้ไข และมีการให้กำลังใจหรือรางวัลตนเอง เมื่อทำสำเร็จตามขั้นตอนที่กำหนด

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมล้อมรั้วด้วยหัวใจ

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ดอกไม้ให้คุณ	1. แจกันใบใหญ่
วัตถุประสงค์	เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เห็นคุณค่าของตนเอง และผู้เข้าอบรมอื่น ๆ	สำหรับใส่ดอกไม้ ได้เท่ากับจำนวน ผู้เข้าอบรม
แนวคิด	ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง มีความแตกต่างกันตามธรรมชาติของโลก แต่มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันได้ คือ อุดมการณ์ที่ปรารถนาดีต่อสังคม ประเทศชาติ การอบรมความเหมือนย่อมก่อให้เกิดพลังความยิ่งใหญ่เปลี่ยนแปลงสรรพสิ่งได้ หยุดยั้งความชั่วได้	2. ดอกไม้ที่ทำ ได้ง่ายและสะดวก 3. เพลงเธอจะ จะอยู่กับฉัน
เวลา	30 นาที	ตลอดไป
วิธีดำเนินการ	1. วิทยากรกล่าวนำเข้าสู่กิจกรรมโดยมีเนื้อความเกี่ยวกับความแตกต่างของแต่ละคน 2. วิทยากรมอบดอกไม้ให้กับผู้เข้าอบรมคนละ 1 ดอก จากนั้นวิทยากรเปรียบเทียบดอกไม้ที่แต่ละคนได้รับมีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร เช่น สีเหมือน/ไม่เหมือนกัน ขนาด เปรียบเทียบให้ดอกไม้เป็นผู้ร่วมกิจกรรมซึ่งจะมีทั้งความแตกต่าง และความเหมือน มีคุณค่าที่เหมือนและแตกต่าง ซึ่งทุกดอกต่างก็มีพลังตัวเอง แม้จะอยู่เพียงลำพังดอกเดียว 3. วิทยากรเตรียมแจกันไว้ 2 ใบ ขออาสาสมัครให้นักเรียน 1 คน นำดอกไม้ในมือไปปักลงในแจกันที่เตรียมไว้ด้านหน้าห้องประชุม โดยเลือกปักในแจกันใบหนึ่งใบใดก็ได้	และเพลงอื่น ๆ ที่มีเนื้อหา ความสามัคคี

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>4. วิทยากรนำเสนอถึงความรู้สึก ถ้าเปรียบว่าเราเป็นดอกไม้ในแจกันนั้น</p> <p>5. จากนั้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมที่เหลือนำดอกไม้ไปปักลงในแจกันอีกใบจนครบทุกคน</p> <p>6. วิทยากรชวนคุยเพื่อเปรียบเทียบแจกันทั้งสองใบที่มีดอกไม้ปักอยู่ว่า ทุกคนคิดอย่างไร และถ้าเปรียบแจกันสองใบกับพลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน คิดว่าเป็นอย่างไร</p> <p>7. วิทยากรสรุปเพื่อสร้างแรงจูงใจ และคุณค่าของแต่ละคน เชื่อมโยงโดยเปรียบเทียบให้เห็นดอกไม้กับพลังความสามัคคีและการรวมพลังกันเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีงามตั้งชื่อค่ายของเราที่ว่า “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>1. ได้รับรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้</p> <p>2. ที่ผ่านมามีการรวมพลังเพื่อทำดีและทำได้สำเร็จอย่างไร</p> <p>3. ต่อไปหากจะรวมพลังเพื่อทำดี เราจะมียุทธวิธีอย่างไร เพื่ออะไร จึงจะเหมาะสม สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์</p>	
การประเมินผล	สังเกตพฤติกรรม การแสดงออกและร่วมกิจกรรม	

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมล้อมรั้วด้วยหัวใจ

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	กำลังใจได้จากไหน	1. ซีดี เพลง
วัตถุประสงค์	เพื่อให้รู้จักเลือกเพลงสำหรับฟัง เตือนใจ และเพื่อการบันเทิง	2. กระดาษ 3. ปากกาเคมี
แนวคิด	บทเพลงที่ดีมีคุณค่าจะเป็นบทเพลงที่ให้แนวคิด คติเตือนใจ หรือสะท้อนความจริงของชีวิต สังคม และเหตุการณ์	ตัวอย่าง เพลงสร้างสรรค์ สามัคคี
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรนำเข้าสู่กิจกรรมตามแนวทางของตนเอง 2. วิทยากรแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่ม ตามวิธีการของตนเอง 3. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดเลือกเพลงที่ทุกคนรู้จักให้ได้มากและหลากหลาย แล้วร่วมกันวิเคราะห์เพลงแต่ละเพลงแล้วจัดรวมกลุ่มเพลงว่าให้ความรู้สึกอย่างไร เช่น ให้ความรู้สึกเศร้า สนุก เป็นต้น 4. กำหนดให้แต่ละกลุ่มสรุปประโยชน์จากการฟังเพลง และเลือกกลุ่มละ 1 เพลง เพื่อใช้ปรับเปลี่ยนอารมณ์ และความรู้สึกบันทึกลงในกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อนำเสนอตามรูปแบบของตนเอง 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
สะท้อนการเรียนรู้	<p>วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรม - ในช่วงเวลาที่ผ่านมาเคยเจอกับเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกอย่างไร และมีวิธีจัดการอย่างไร - จะนำประสบการณ์นี้ไปใช้ในชีวิตและไปช่วยเหลือเพื่อนหรือผู้อื่นอย่างไร 	
การประเมินผล	สังเกต พฤติกรรมการมีส่วนร่วม	

กิจกรรมยามค่ำ



- กิจกรรมคืนปริศนานำพาสุข
- กิจกรรมสะท้อนย้อนคิด
- กิจกรรม Big Book

กิจกรรมยามค่ำ : กิจกรรมคืนปริศนานำพาสุข

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	คืนปริศนานำพาสุข	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้รู้วิธีการสื่อสารที่สร้างสรรค์ 2. เพื่อฝึกทักษะการสังเกตและรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก และการสื่อความหมายจากผู้อื่น 3. เพื่อฝึกการสื่อสารเชิงบวก 	
แนวคิด	<p>การพูดจาสื่อสารเป็นวิถีของการอยู่ร่วมกัน ในสังคมทุกระดับที่ต้องสนทนา ทักทายปราศรัย และสร้างความเข้าใจ การพูดจาสื่อสารมีผลต่อสัมพันธภาพทั้งทางบวกและทางลบ การพูดจาสื่อสารด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ทั้งวจนภาษาและอวจนภาษา เป็นการให้เกียรติซึ่งกันและกันและสร้างมิตรภาพอีกด้วย</p>	
เวลา	90 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรกำหนดเรื่อง และตัวละครเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับฉลาก (รายบุคคล) โดยมีการกำหนดกติกา ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - ให้แสดงละครเป็นละครใบ้ - ให้เพื่อนกลุ่มที่เป็นผู้ชม ทายว่าละครที่แสดงคือเรื่องอะไร <p>ฉลากตัวละคร</p> <ul style="list-style-type: none"> - โกรธ - กังวล - ซึมเศร้า - เศร้า - โมโห - หวาดระแวง - ร่าเริง - เกลียด - ดีใจมาก ๆ - ต้องการความช่วยเหลือ - เป็นทุกข์ 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มละ 15 - 20 คน กำหนดตัวละครและบทบาทของผู้แสดงทุกคน</p> <p>3. ผู้ร่วมกิจกรรมเตรียมการแสดง 15 นาที โดยผู้ร่วมกลุ่มคิดสร้างสรรค์เรื่องสำหรับแสดงในละครสั้น ในเวลาไม่เกิน 8 นาที</p> <p>4. เริ่มแสดง (5 - 10 นาที)</p> <p>5. แสดงจบหนึ่งกลุ่มวิทยากรถามผู้ร่วมชม เพื่อสรุปและถอดบทเรียนจากละคร ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละครเรื่องอะไร - ทราบได้อย่างไร - สังเกตเห็นลักษณะของการสื่อสารจากละครอย่างไรบ้าง - หลังจากนั้นไป เราจะใช้ประโยชน์จากการสื่อสารนี้ เพื่อตัวเองและบุคคลรอบข้างอย่างไร - จากละครที่แสดงผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับบทเรียนอะไรบ้าง 	
การประเมินผล	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และการตอบคำถามสะท้อนย้อนคิด การแสดงความคิดเห็นของสมาชิก 	

กิจกรรมยามค่ำ : กิจกรรมสะท้อนย้อนคิด

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	Big Book	1. กระดาษ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อบันทึกและสะท้อนผลการเรียนรู้หรือประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรม 2. เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตผู้เรียนด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3. เพื่อพัฒนาการทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้ราบรื่น 	100 ปอนด์ 2. สีไม้ 3. กระดาษขาว 2 หน้า แบบบาง 4. กรรไกร
แนวคิด	<p>การสรุปผลการเรียนรู้เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะสะท้อนผลการจัดกิจกรรม กิจกรรม Big Book เป็นรูปแบบหนึ่งใช้สรุปผลการเรียน โดยผู้ร่วมกิจกรรมอาจสรุปหรือสื่อสารออกมาเป็นรูปภาพ กราฟฟิกริว (Graphic Review) ลงในกระดาษที่วิทยากรกำหนดให้ และยังสามารถฝึกทักษะการทำงานร่วมกันของสมาชิกได้เป็นอย่างดี ผลงานที่ได้ยังเป็นหลักฐานร่องรอยสำคัญที่สะท้อนผลการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรมอีกด้วย</p>	5. ดินสอ 6. เครื่องเย็บกระดาษ (Max) 7. คัตเตอร์
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้จัดการค่ายชี้แจงให้แต่ละกลุ่มออกแบบกิจกรรม โดยให้เวลานักเรียนสรุป สะท้อนผลการเรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมเป็นภาพลงในกระดาษที่กำหนด 2. นักเรียนเก็บรวบรวมภาพสะท้อนกิจกรรมจนครบทุกกลุ่ม 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>3. นำผลงานที่นักเรียนสะท้อนความรู้ในแต่ละฐานมาเรียงลำดับ โดยเรียงลำดับจากการร่วมกิจกรรม</p> <p>4. วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำ Big Book ดังนี้</p> <p>4.1 ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแบ่งหน้าที่กันจัดทำปก (ประกอบด้วย ชื่อค่าย ชื่อกลุ่ม ชื่อสมาชิก) คำนำ สารบัญ ปกหลังตกแต่งให้สวยงาม</p> <p>4.2 รวมเล่มเป็น Big Book เรียงลำดับ ดังนี้ คำนำ สารบัญ ใบงานจากกิจกรรมต่าง ๆ มาเย็บเล่ม</p> <p>4.3 ใส่ปกหน้า ปกหลัง แล้วเข้าเล่มแบบสันหนังสือ โดยใช้กระดาษขาว 2 หน้าแบบบาง</p> <p>5. ผู้นำกิจกรรมช่วยกันคัดเลือกผลงานดีเด่น Big Book จำนวน 3 รางวัล</p>	



กิจกรรม
ค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
วันที่ 3

กิจกรรมยามเช้า



กิจกรรมขยับกายสบายชีวี

กิจกรรมยามเช้า : กิจกรรมขยับกายสบายชีวิต

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	ขยับกายสบายชีวิต	1. คลิปการรำ
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น 3. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น 4. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 	1. ไม้เทีก 2. เครื่องเสียงและไมโครโฟนสำหรับวิทยากร 3. กระดาษวาดเขียน 4. สีเขียน
แนวคิด	<p>ในตอนเช้าถือเป็นนาทีทองของสุขภาพที่มีการปลุกร่างกายหลาย ๆ ระบบพร้อมกัน สมองพร้อมที่จะเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ หากได้รับการกระตุ้น การจัดกิจกรรมยามเช้าจึงเน้นกระบวนการที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดสมาธิ ผ่อนคลายความตึงเครียดจากสภาวะแวดล้อม หรือจากสภาวะที่เกิดจากความไม่คุ้นเคยภายในค่าย ทำให้พร้อมที่จะเรียนรู้</p>	ดินสอ ปากกาเคมี 5. นกหวีด
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรสั่งจัดแถวผู้ร่วมกิจกรรมเป็นแถวตอนให้มีระยะห่าง 2 ช่วงแขนทั้งด้านหน้า ซ้ายขวาตามลำดับ 2. วิทยากรกล่าวทักทายพร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม 3. วิทยากรกล่าวทักทายและจัดระเบียบแถวตามความเหมาะสม 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>4. วิทยากรพร้อมทีมงานเปิดเพลงและเดินทำประกอบ 1 รอบ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมดูเป็นตัวอย่าง</p> <p>5. วิทยากรพร้อมทีมงานเดินไปพร้อมกับผู้ร่วมกิจกรรมโดยใช้เวลา 2 - 3 รอบ เพื่อให้เกิดความชำนาญ</p> <p>6. วิทยากรกล่าวชื่นชมผู้ร่วมกิจกรรมและให้ผู้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ ผู้ร่วมกิจกรรมรวมตัวบริเวณสนามหญ้าตามสัญญาณของวิทยากร (อาจจะเป็นสัญญาณนกหวีด)</p> <p>7. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>8. วิทยากรสนทนาชี้แจงการอยู่ร่วมกัน การสร้างสัมพันธ์ภาพ และกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของสถานที่ที่นำผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาเข้าค่าย</p> <p>9. วิทยากรเดินนำผู้ร่วมกิจกรรมเดินสำรวจตามเส้นทางที่กำหนดไว้</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อร่วมกิจกรรมนี้</p> <p>1. ผู้ร่วมกิจกรรมเคยทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบบนี้หรือไม่ อะไรบ้าง</p> <p>2. ในอนาคตถ้าเราเจอเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ไม่ปกติ เช่น เสียใจ ดีใจมากเกินไป เราจะสามารถจัดการกับอารมณ์ของเราได้ อย่างไร</p>	
การประเมินผล	ภาพวาดของแต่ละกลุ่ม	

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย :



รักษ้ออกแบบได้

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย : กิจกรรมรักษ์ออกแบบได้

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
ชื่อกิจกรรม	รักษ์ออกแบบได้	กระดาษ A4
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความภาคภูมิใจ 2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อสังคม 3. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตยได้ 	ปากกาเคมี
แนวคิด	การเห็นคุณค่าในตนเองต้องแสดงออกได้ถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาที่ปรากฏในสังคมหรือโรงเรียนได้ตามวิถีประชาธิปไตย โดยการนำความรู้และประสบการณ์ไปปรับใช้ ภายใต้แนวคิด “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”	
เวลา	60 นาที	
วิธีดำเนินการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนตามรูปแบบของตนเอง 2. วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย ตัวอย่างคำถาม เช่น <ul style="list-style-type: none"> • การถูกคัดเลือกรับเข้าค่าย นักเรียนคิดอย่างไร • การที่ต้องมาอยู่ร่วมกับเพื่อนคนอื่นที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนทำอย่างไรจึงมีความสุขมาก (ระหว่างอยู่ในค่าย) 	

รายการ	รายละเอียด	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>3. ให้แต่ละกลุ่ม (อาจจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ในกลุ่มใหญ่ (3 - 5 คน) ร่วมกันสนทนาถึงปัญหาที่เรา ร่วมกันวิเคราะห์จากกิจกรรม Land of... (วิเคราะห์ความเสี่ยง) โดยเลือก 1 ประเด็นปัญหา ที่อยากจะมีส่วนร่วมในการหยุดยั้ง</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มใช้ความรู้และประสบการณ์จากการร่วมกิจกรรมในค่ายทักษะชีวิต “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเยาวชน” ครั้งนี้ เพื่อแสดงความเป็นจิตอาสา นำพาการเปลี่ยนแปลง กำหนดรูปแบบและวิธีการของกลุ่ม</p> <p>5. แต่ละกลุ่มนำเสนอตามรูปแบบของกลุ่ม</p>	
สะท้อนการเรียนรู้	<p>1. วิทยากรใช้คำถามชวนคิด ชวนคุย</p> <ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรมนี้มีผลต่อความรู้สึกด้านจิตใจของนักเรียนหรือไม่อย่างไร - มีกิจกรรมอะไรบ้างที่ผ่านมาแล้วที่ทำให้รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และภาคภูมิใจในฐานะสมาชิกของโรงเรียนหรือสังคม - มีความยุ่งยากลำบากใจอะไรบ้างในการทำประโยชน์ต่อส่วนรวมที่ผ่านมาและมีวิธีการจัดการอย่างไร 	
การประเมินผล	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตพฤติกรรม - ตรวจสอบชิ้นงาน 	

หมายเหตุ เสริมสร้างทักษะชีวิต องค์กรประกอบที่ 1 2 5 6

ใบงาน
การออกแบบกิจกรรม
“ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

(คำชี้แจง) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกแบบกิจกรรม ตามหัวข้อที่กำหนดให้

1. ชื่อกิจกรรม.....
.....
.....
2. ชื่อคณะทำงาน.....
.....
.....
.....
.....
.....
3. ชื่อที่ปรึกษา.....
.....
.....
.....
.....

4. ที่มาและความสำคัญของกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. วัตถุประสงค์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. วิธีดำเนินงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. แผนปฏิบัติงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก**. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2543.
- _____ **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา**. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2542.
- _____ **โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2557.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. **การพัฒนาทักษะชีวิตในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2554.
- _____ **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตบูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2554.
- _____ **แนวทางการจัดค่ายนักเรียนบูรณาการการเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมทักษะทางสังคมและหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**. กรุงเทพฯ : บริษัทไทยบริดจสโตน จำกัด, ม.ป.ป.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ร่วมกับสถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้ (สสอน.) สมาคมศูนย์พัฒนาเยาวชน (Y P D C) ศูนย์กิจกรรมเยาวชนเพื่อชุมชนและสังคม สำนักส่งเสริมและพิทักษ์เยาวชน กลุ่ม Black box banda camp WWF. ประเทศไทย.



ภาคผนวก



“สโลแกนค่าย.....”

เธอคือ...คนสำคัญ

เธอคือคนที่สำคัญ จะอยู่ที่ไหนไม่หวั่นจะรวมกันก้าวไป รวมกันเป็นพลัง จะอยู่คนเดียวโดยลำพังจะหยัดจะยืนได้ไหม เรามารวมกัน เรามาร่วมใจ เราจะก้าวไป ไปสู่ฝัน เป็นคนดีของสังคม

พลังใจให้กัน

เราคือไปไม้ต้นเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาขึ้นมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน

เราคือไปไม้ต้นเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาขึ้นมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน (ซ้ำ) เวลาขึ้นมาให้เราได้ใช้ร่วมกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน

บอกรัก

เข้าวันหนึ่งวันนั้น วันหนึ่ง วันนั้น.....นาฬิกาเธอมาบอกฉันว่า

เธอบอกฉันว่า รักฉันคนเดียวฉันก็บอกกับเธอ ก็บอกกับเธอ

รักเธอคนเดียว คนอื่นจะไม่แลเหลียว จะไม่แลเหลียว ให้เสียเวลา

เพลง บีบ

บีบ บีบ บีบ ให้พร้อมเพรียงกัน ปวดไหล่จะได้หายพลัน ปวดไหล่จะได้หายพลัน
เธอบีบให้ฉัน ฉันบีบให้เธอ เธอบีบให้ฉัน ฉันบีบให้เธอ

เพลง มาร้องเพลงกัน

มาเถิดเรามา มาร่วมร้องเพลงกัน พวกทั้งนั้นลุกขึ้นพลันทันที
แล้วเราก็มานั่งหน้าหากัน ยกคิ้วให้กันแล้วตบมือ 3 ที 1 2 3
จากนั้นเราก็มหันกลับมา สนุกหนักหนา สายเอว 5 ที 1 2 3 4 5

เพลง รวมดาว

ดวงดาวอยู่บนท้องฟ้า สาดแสงมาระยิบระยับ
พวกเรามาช่วยกันจับ พวกเรามาช่วยกันจับ
ระยิบระยับจับให้ได้..... ดวง

เพลง ป้อง

ป้อม ป้อม ป้อม ป้อม เจ้าแมงมุมมันท้องป้อม
เดินโซเซ หัวโง่ง
จับเอาเหยื่อมาใส่ท้อง ไม่ได้อะไรก็จืดจืดจ้องจ้อง
ไม่ได้อะไรก็มานั่งจ้องหง่อง ป้อม ป้อม ป้อม ป้อม

เพลงเตรียมตัว

จงเตรียมตัวเอาไว้

อย่าปล่อยใจให้ลอย

เรามีควรจะปล่อย

ให้ใจเราลอยเลอะเลื่อน 1 2 3 4

เพลง ไม่รักทำไมไม่บอก

คุณไม่รักทำไมไม่บอก (เป่าขลุ่ย ฯลฯ) มาลวงมาหลอกฉันเล่นทำไม (หลอแหล ฯลฯ)

ไอ้คนหลายใจ (นี่แน่ะ ฯลฯ)

ฉันทนไม่ไหวแน่ ฯลฯ (ดิ่ง ฯลฯ ฯลฯ)

เพลง ไปทัวร์กันไหม

พี่จำไปทัวร์กันไหม ท่องเที่ยวเมืองไทยไปได้ทุกที่ น้องอยากไปราชบุรี (ซ้ำ)

ราชบุรีที่อยู่ได้ ก็เลยต้องย้ายไป(จังหวัดที่ลงท้ายด้วยสระออี)

เพลง รถไฟ

รถไฟจะไปโคราช ประเดี๋ยวน้องพลาดไปราชบุรี เหลียวมองดูหน้าคนดี (ซ้ำ)

จอดสถานีนี้จะกินอะไร (กล้วย ข้าว น้ำ.....)

เพลง เธออยู่ไหน

ชาวค่าย (กลุ่ม...../นักเรียน.....) อยู่ที่ไหนจะนี่

คนดีขอเสียงหน่อยได้ไหม

รีบลุกขึ้นมาเร็วไว (ซ้ำ)

เต้นรำกันไปให้สุดใจเถิดหนา

ถ้าไม่รักจะไม่ตาม จะไม่ถาม จะไม่หา วิทยากร

(ครู เพื่อน ฯลฯ) ต่างคอยห่วงหา

ขอเสียงอีกสักครา ขอขอบคุณค่ะ (จ้า) เขิญนั่งลง

เพลง สวัสดิ์

สวัสดิ์แบบไทย

แล้วก็ไปแบบสากล

สวัสดิ์ทุก ๆ คน

แบบสากลแล้วมาแบบไทย

เพลง เจอะเจอกัน

เมื่อเรามาเจอกัน

ถามว่าไปไหนมา

จับมือซ้ายขวา

แล้วก็มาสวัสดิ์

เพลง ถามชื่อ

(ถาม) น้องชื่ออะไร

น้องชื่ออะไร

(ตอบ) น้องชื่อ.....(ซ้ำ)

ชอบทำท่าอย่างนี้ ๆ (แสดงท่าทาง)

ทำแล้วสบายใจดี (ซ้ำ) (แสดงท่า)

ทำท่าอย่างนี้ ๆ สบายใจจัง (ซ้ำ)

เพลง สัมตำ

สัมตำ มะละกอ สัมตำ มะละกอ สัมตำ

เอามะละกอมาตำ

เยาะน้ำปลาไปอีกนิดหน่อย

ใส่น้ำตาลไปอีกนิดหน่อย

ปีบมะนาวใส่อีกนิดหน่อย

ปลาร้าตัวน้อย เอามาใส่สัมตำ

เพลง พายเรือ

พายเรือไปในธารา มีหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน
พายเรือกันไปหลายคน (ซ้ำ) เรือกำลังจะล่ม (ซ้ำ)
ขอคน.....เอา.....ชนกัน

เพลง โชดหิน

โชดหิน เป็นถิ่นของหอย พวกเราเฝ้าคอยกินหอยโชดหิน
ทำยังไงจึงจะได้หอยกิน (ซ้ำ) เอา.....ดันทิน
แล้วจะได้กินหอย (แก้ว กะลา ชัน โอง เป่าลูกโป่ง โอง ชัน กะลา แก้ว)

เพลง โรตี

โรตีแผ่นใหญ่ ๆ อันนี้ใส่ไข่ อันนี้ใส่นม
โรตีเป็นแผ่นกลม ๆ (ซ้ำ) คนนิยมใส่นม ใส่ไข่ (ซ้ำ)

เพลง ล่อไซ

ไซ ล่อ ไซ สาละไซล่อไซ เอาไซไปใส่ปลา.....
พอน้ำไหล.....ปลา.....เข้าไซ

เพลงไถ่อย่าง

ไถ่อย่างชาววัง ไถ่อย่างชาววัง
เสียบกันซ้าย เสียบกันขวา
ไถ่อย่างถูกเหมา ไถ่อย่างถูกเหมา
แหวกขาซ้าย แหวกขวา
ไถ่อย่างไบเตย ไถ่อย่างไบเตย
เสริมเต้าซ้าย เสริมเต้าขวา

มันจะถูกไม้เสียบ มันจะถูกไม้เสียบ
ร้อนจริง ๆ ร้อนจริง ๆ ร้อนจริง ๆ
มันจะไม่รับแขก มันจะไม่รับแขก
จี๊ดจริง ๆ จี๊ดจริง ๆ จี๊ดจริง ๆ
มันจะต้องถูกเติม มันจะต้องถูกเติม
อึ้งจริง ๆ อึ้งจริง ๆ อึ้งจริง ๆ

เพลงอร้อย อร้อย

กล้วยปิ้ง กล้วยปิ้ง กล้วยปิ้ง
กินบ่อย ๆ
ส้มเข็ง ส้มเข็ง ส้มเข็ง
กินบ่อย ๆ ส้มเข็ง ส้มเข็ง

กล้วยปิ้งอร้อย อร้อย
กล้วยปิ้ง กล้วยปิ้ง กล้วยปิ้ง
ส้มเข็งอร้อย อร้อย
.....(เปลี่ยนเป็นชนิดอื่นไปเรื่อย)

เทคนิค Graphic Review : การทบทวนด้วยภาพ

การเรียนรู้โดยการจดบันทึกเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายและไม่ชวนอ่าน แต่การใช้ภาพและสัญลักษณ์เพื่อสื่อความหมาย จะทำให้เราสามารถจดจำกิจกรรมและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น Graphic Review เป็นการทบทวนด้วยภาพ เป็นเทคนิคหนึ่งที่คุณเรียนแต่ละคนสามารถจดบันทึกสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นเนื้อหา กิจกรรม ความคิดรวบยอด หรือแนวคิดใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง สื่อความหมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านสัญลักษณ์หรือภาพที่ตนเป็นผู้จัดทำ

ขั้นตอนแรกของ Graphic Review : การออกแบบ

ในช่วงแรกของการทดลองใช้เทคนิคนี้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ครูผู้สอนอาจจะให้คุณเรียนหัดทำกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง โดยจับเป็นคู่สองคน เพื่อที่จะได้ร่วมกันปรึกษาหารือและออกแบบสิ่งที่จะนำเสนอร่วมกัน ต่อเมื่อมีความเข้าใจและสามารถออกแบบได้ด้วยตนเองจึงให้ทำเป็นรายบุคคล โดย

- ผู้จัดกิจกรรมอาจจะหาอาสาสมัครในการทำ Graphic Review และมอบหมายช่วงระยะเวลา/กิจกรรมที่จะทำให้อาสาสมัครแต่ละคู่เป็นผู้ออกแบบและถ่ายทอดสิ่งที่ได้เรียนรู้แก่เพื่อนคนอื่น ๆ
- ผู้ออกแบบ (Artist) สามารถใช้ภาพ/สัญลักษณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นและไม่เป็นทางการในการนำเสนอแนวคิด (Idea) ที่ได้จากการทำกิจกรรม นอกเหนือจากการสรุปเนื้อหาและกิจกรรมที่เกิดขึ้น
- ควรเลือกภาพ/สัญลักษณ์ที่มั่นใจว่าสามารถสื่อความหมายให้เข้าใจได้ตรงกัน เป็นภาพ/สัญลักษณ์ง่าย ๆ ที่ไม่ได้เน้นที่ความสวยงาม หรือยุ่งยากซับซ้อน

- ควรมีคำอธิบายสั้น ๆ ที่เป็น Keyword ให้ภาพที่วาดมีความหมาย และสามารถทำความเข้าใจได้ชัดเจนมากขึ้น
- สามารถเพิ่มเติมสิ่งที่เรารู้สึก สิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่น่าสนใจ และสามารถจดจำได้ดีลงในภาพ
- ควรมีเนื้อหาที่นำเสนอเพียง 1 แผ่น เพื่อสะดวกในการทบทวน
- ควรระบุชื่อเจ้าของผลงานและวันเดือนปีที่จัดทำไว้ในส่วนล่างของผลงานเพื่อประโยชน์ในการอ้างอิง

ผู้จัดกิจกรรมควรจัดเวลาในการนำเสนอผลงาน ซึ่งเวลาที่เหมาะสมควรจะเป็นช่วงแรกของการจัดกิจกรรมในวันรุ่งขึ้น เพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้ทบทวนกิจกรรม/สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวันก่อน ๆ ผ่านเทคนิคนี้ เป็นการกระตุ้นความสนใจและเป็นการเตรียมความพร้อมในการที่จะเชื่อมโยงความรู้แต่ละช่วงเวลาเข้าด้วยกันได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่สอง การนำเสนอ Graphic Review

ผู้ออกแบบเสนองานโดยใช้แผ่นใส/ภาพบนกระดาน ฯลฯ โดยไม่ต้องกล่าวอะไรเกี่ยวกับผลงานของตน

- เว้นระยะเวลาขณะหนึ่ง (2 - 3 นาที) ให้สมาชิกคนอื่นพิจารณาผลงานที่นำเสนอ
 - เจ้าของผลงานอธิบายความหมาย แนวคิดสำคัญที่อยู่ในผลงานของตน
 - สมาชิกช่วยกันเพิ่มเติมสิ่งที่คิดว่ามีความสำคัญและขาดหายไป
- ในผลงานที่นำเสนอ โดยบอกว่าสิ่งใดที่หายไปหรือยังไม่ชัดเจน ไม่ควรบอกว่าจะต้องแก้ไขในจุดไหนอย่างไร เพราะเจ้าของผลงานจะเป็นผู้ที่พิจารณาแก้ไขให้สอดคล้องกับงานเดิมของตนด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่สาม : การปรับแก้ไขผลงาน

ในการใช้เทคนิค Graphic Review เจ้าของผลงานจะเป็นผู้ปรับเพิ่มเติม/แก้ไขผลงานที่ผ่านการนำเสนอ และได้รับข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากสมาชิกด้วยตนเอง ซึ่งอาจจะทำในช่วงเวลาว่าง โดยตนจะเป็นผู้เลือกและตัดสินใจว่าจะปรับแก้ไขหรือไม่ และจะเพิ่มเติมแก้ไขอย่างไร เพื่อให้ผลงานทั้งก่อนและหลังนำเสนอมีความต่อเนื่องและไม่แปลกแยกออกจากกัน ทั้งในด้านภาพ/สัญลักษณ์ที่นำเสนอ รวมทั้งแนวคิด / ความคิดรวบยอดที่ต้องการสื่อความหมาย

ขั้นตอนที่สี่ การเก็บผลงาน

Graphic Review ที่ทำและปรับแก้ไขแล้วไม่ควรจะทิ้ง แต่ให้เก็บไว้สำหรับการทบทวน และเมื่อมีสิ่งที่ต้องการจะเพิ่มเติม ผู้จัดการกิจกรรมสามารถนำเอาออกมาให้เด็กเติม หรือปรับเปลี่ยนให้เข้ากับข้อมูล/สถานการณ์ใหม่ ๆ ที่เพิ่มเข้ามาจากสถานการณ์เดิมที่เด็กเคยทำไว้ เด็กจะได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และทันเหตุการณ์จาก Graphic Review ที่ถูกปรับให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

ความสำคัญของเทคนิค Graphic Review : อยู่ที่

- ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมระหว่างทีมผู้ออกแบบ 2 คน และระหว่างผู้ออกแบบกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในขณะที่เสนอผลงาน
- การให้ความเห็นของสมาชิกคนอื่นที่มอบให้ผู้ออกแบบไปเพิ่มเติมในผลงาน
- ความคิดรวบยอด ความหมายและแนวคิดสำคัญที่ต้องการนำเสนอ จะมีความสำคัญมากกว่าเนื้อหาสาระหรือขั้นตอนของกิจกรรมที่บันทึก
- มีเทคนิคการสอนหลายอย่างที่สามารถทำให้เด็กเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ได้ Graphic Review มีความสำคัญที่สุดตรงช่วงที่ผู้ออกแบบนำผลงานไปวางแล้วเว้นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ให้คนอื่น ๆ มองภาพ และนิกตาม ก่อนที่เจ้าของ

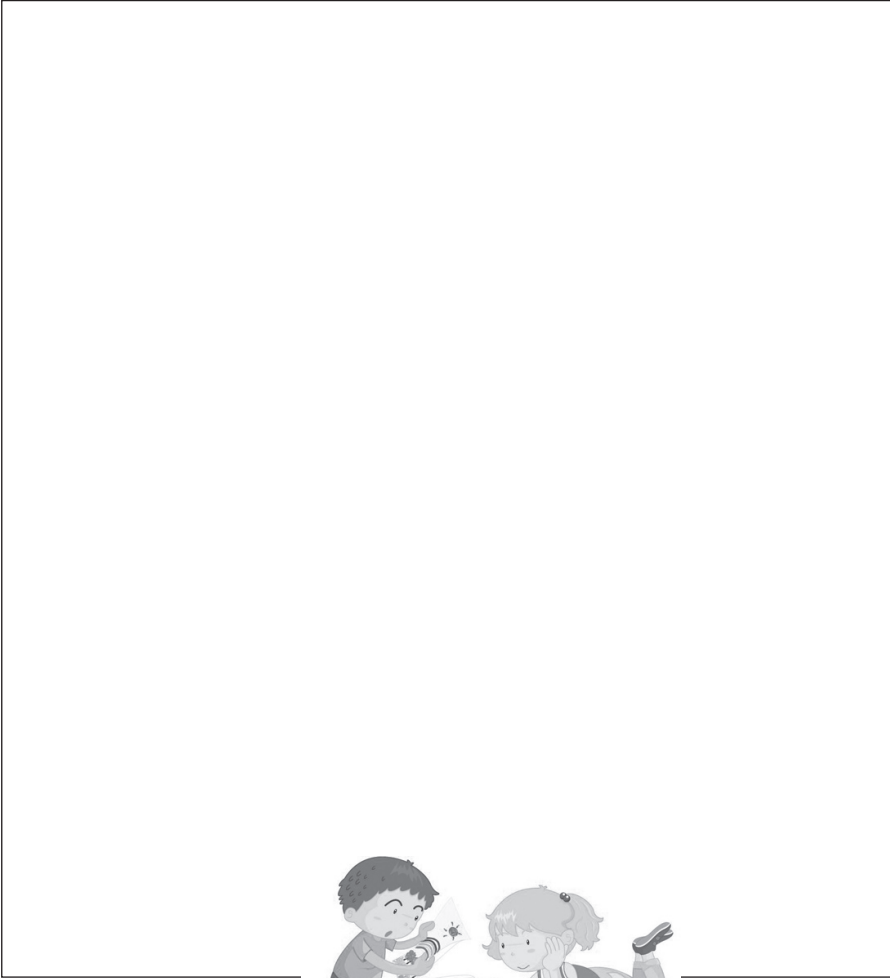
ผลงานจะเริ่มบรรยายสิ่งที่มีในภาพ ในการเรียนรู้ของเด็กสิ่งที่จำเป็นคือความสามารถในการเชื่อมโยงประสบการณ์และความคิดเดิมเข้ากับสิ่งใหม่ ๆ และสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จะคงติดอยู่ในสมองของเด็กแต่ละคน โดยครูผู้สอนอาจไม่รู้ว่ามีอะไรอยู่ เพราะขณะที่สอนครูไม่สามารถบอกได้ว่าเด็กเข้าใจในสิ่งที่ตนสอนหรือไม่ ดังนั้น Graphic Review จะเป็นเครื่องมือที่เหมือนการเปิดสวิตช์ไฟ ซึ่งทำให้ครูมองเห็นและรู้ว่ามามีอะไรซ่อนอยู่ในสมองของเด็ก

- ความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ สิ่งที่เด็กนำเสนอผ่าน Graphic Review นั้น ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่เขาคิดหรือความเข้าใจถึงสิ่งที่เขาถ่ายทอด แต่ยังมีความรู้สึกและสิ่งอื่น ๆ ที่เป็นประเด็นความเห็น/ความคิดสำคัญเป็นหน้าที่ที่ครูจะต้องพิจารณาว่าเด็กต้องการสื่อถึงอะไร ยังขาดตกบกพร่องตรงไหน ความเข้าใจนั้นถูกต้องหรือผิดเพื่อคอยเติมเต็มหรือแก้ไข

- Graphic Review เป็นเทคนิคที่ดีที่สามารถใช้ได้ทั้งสำหรับครูผู้สอนและเด็กนักเรียนในการดึงสิ่งที่ป็นนามธรรมในสมองของคนออกมาเป็นรูปธรรม เทคนิคนี้อาจเป็นสิ่งใหม่สำหรับหลาย ๆ คน แต่ควรใช้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นกรณีพิเศษ บางครั้งบางคราว เช่น การประชุม การอบรมสัมมนา การศึกษาดูงาน และการทำกิจกรรมนอกสถานที่ ไม่ควรทำทุกวันเพราะจะเป็นการซ้ำซากและทำให้น่าเบื่อ

อ้างอิงจาก...รองศาสตราจารย์ SOREN BREITING : ที่ปรึกษาโครงการสร้างความเข้มแข็งสิ่งแวดล้อมศึกษาในประเทศไทย (SEET)

สมุดคู่ใจ



ค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิต “ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
“ปัญหาหยุดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

รู้ไว้ชักรินิด

สมุดคู่มือเล่มน้อยนี้ สำหรับทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิต เธอคือผู้โชคดีสร้างสรรค์ผลงานให้เต็มที่เพื่อสิ่งที่ดีของชีวิตนะจ๊ะ

อยากบรรเลงเรื่องราวใหม่ ๆ
อยากบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้
อยากเขียนเล่าอะไรให้ผู้คอยอยู่
อยากวาดภาพหรือบอกความรู้สึกประทับใจให้เขา
เลือกทำได้.....ตามใจปรารถนา

เก็บเกี่ยวความงามของธรรมชาติไว้ตรึงใจ
เก็บเกี่ยวประสบการณ์ไว้ให้ตรึงตา
ร่วมกิจกรรม เรียนรู้ไปอย่างมีคุณค่า
นี่แหละคือ...การนำมาซึ่งทักษะชีวิต

บันทึกภาพประทับใจไว้จดจำ



แนวทางการจัดค่ายเสริมสร้างทักษะชีวิตเด็กไทย
“ปัญหาหุ้ดยั้งด้วยพลังเด็กและเยาวชน”

ปรับตัวดี ชีวิตเป็นสุข

การมาอยู่ค่ายครั้งนี้ ข้าพเจ้ามีความสุข เพราะ

- ข้าพเจ้ารู้ว่าทุกคนมีความรู้สึกและต้องการสิ่งที่ดี ๆ เช่นกัน คือ

.....
.....

- มีบ้างที่ขัดแย้งกัน เช่น

.....
.....

- ข้าพเจ้ารู้ว่าตัวเองมีประโยชน์ต่อกลุ่ม เพราะ

.....
.....

- หน้าที่รับผิดชอบของข้าพเจ้าในกลุ่ม คือ

.....
.....

- ข้าพเจ้าปฏิบัติหน้าที่ได้ดีทุกครั้ง โดย

.....
.....

- สรุปว่า กิจกรรมครั้งนี้ ข้าพเจ้า

.....
.....

ตัดสินใจดี...คลี่คลาย

ปัญหาที่พบในการอยู่ค่ายครั้งนี้ก็มีบ้าง คือ

.....

.....

.....

.....

ร่วมมือ...ร่วมใจคลี่คลายปัญหา

ข้าพเจ้ารู้วิธีและมีส่วนร่วมแก้ปัญหา โดย.....

.....

.....

.....

โล่งใจไปที่ที่ทุกอย่างคลี่คลายไปด้วยดี เพราะ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปฏิบัติอย่างไร จึงได้ประโยชน์

กิจกรรมครั้งนี้ ข้าพเจ้าใช้ความรู้และประสบการณ์อะไรจากที่ไหนบ้าง
ในการร่วมกิจกรรม ใคร่ขอบอก.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมนี้มีคุณค่าที่น่าจดจำและนำไปใช้สร้างสรรค์ คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายการุณ สกุลประดิษฐ์	เลขาธิการคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายพะโยม ชิณวงศ์	รองเลขาธิการคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน
นายเอนก รัตน์ปิยะภากรณ์	ที่ปรึกษาด้านเทคโนโลยี เพื่อการเรียนการสอน

คณะทำงาน

ศ.พญ.สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์	ผู้อำนวยการศูนย์สร้างเสริม สุขภาพวัยรุ่น โรงพยาบาลรามธิบดี
นายมรกต กลัดสอาด	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 38
นายมณฑิร ม่วงศรีศักดิ์	ข้าราชการบำนาญ
นางธนิมา เจริญสุข	ข้าราชการบำนาญ
นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง	ข้าราชการบำนาญ

นางสาวดรุณี พรประเสริฐ	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร
นายสุรัตน์ สรวงสิงห์	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เชียงราย เขต 2
นายเกรียงศักดิ์ คัมภีรา	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นางสาวสร้อย ทรัพย์ประสม นายไชยา กัญญาพันธ์	ข้าราชการบำนาญ ผู้อำนวยการโรงเรียนราชันนทาจารย์ สามเสนวิทยาลัย 2 สำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 1
นางดวงกมล คงเมือง	ผู้อำนวยการโรงเรียนสุนทรโธเมตตา ประชาสรรค์ สำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 4
นายเกรียงไกร แก้วมีศรี	ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา ๓ สุราษฎร์ธานี สำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 11

นายสันติ นาคี	ผู้อำนวยการโรงเรียนท่านครูญาณ วโรภาศอุทิศ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 12
นายประพจน์ แยมทิม	ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดอัมพวัน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10
นางชั้นธมาศ หลวงเพชร	ผู้อำนวยการโรงเรียนคมเพชรวิทยาคาร สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นายโสภณ ทองจิตร	รองผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมพัชรกิติยาภา ๓ สุราษฎร์ธานี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11
นางพงษ์จันทร์ ประชุมวรรณ	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ปทุมธานี เขต 1
นางอำไพ จันทร์หล้าฟ้า	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34

นางสาวเปรมฤดี ทัดศรี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สุรินทร์ เขต 3
นางวนิดา เอี่ยมสอาด	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 10
นางกฤษณา เสมหิรัญ	ศึกษานิเทศก์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาศึกษานครราชสีมา เขต 7
นางรัชดาภรณ์ ปฏิบัติ	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 11
นางสาวจุฑามาส พงษ์โนรี	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อุตรดิตถ์ เขต 2
นางรัชนิกร ไชยปะ	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เพชรบูรณ์ เขต 2
นางคันธารรัตน์ ทองเกลี้ยง	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา อุบลราชธานี เขต 3

นางสาวกมลลักษณ์ ลอยพูน	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เชียงราย เขต 4
นางวรรณวิมล วิภาดา	ครูโรงเรียนชุมชนบ้านหนองจิก สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นางสาวณภักษ์ แสงหิรัญ	ครูโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 82 (โคกตองเจริญ) สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นายสุรศักดิ์ สัตย์ชื่อ	ครูโรงเรียนชุมชนโนนแดง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นางสาวสุนิษา จิตรนอก	ครูโรงเรียนเมืองจางวิทยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นางสาวระวี ขอมอบกลาง	ครูโรงเรียนวัดโชติการาม สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นายพลากร เมืองพูล	ครูโรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร

นางสาวสุภรารัตน์ ชงแย้ม

นางสาวเบญจมา ชูโต

นายอภิเดช ชียงคบุตร

นางสาวชนิษฐา กล้าหาญ

ว่าที่ ร.ต. อภิรักษ์ ฤทธิยา

นางสาวเพชร ชียงคบุตร

นายธีร์ ภาวังคนันท์

นางกรแก้ว ถนอมกลาง

นางสายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล

นางชิตสุดา หงษ์ภักดี

เจ้าหน้าที่คลินิกวัยรุ่น โรงพยาบาลรามาริบัติ

เจ้าหน้าที่กองแผนงาน โรงพยาบาลรามาริบัติ

องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น

องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น

องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น

องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น

หัวหน้าศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและ

ช่วยเหลือเด็กนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นักวิชาการศึกษานานาชาติพิเศษ

ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ

เด็กนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นักวิชาการศึกษานานาชาติพิเศษ

ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ

เด็กนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ

เด็กนักเรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คณะผู้ปรับปรุงเอกสาร

นางธนิมา เจริญสุข	ข้าราชการบำนาญ
นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธธรรม	ข้าราชการบำนาญ
นายมรกต กลัดสอาด	ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 38
นายเกรียงศักดิ์ คัมภีรา	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 7
นางเปรมฤดี ทัดศรี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา สุรินทร์ เขต 3
นายไชยา กัญญาพันธุ์	ผู้อำนวยการโรงเรียนราชชนนิตาจารย์ สามเสนวิทยาลัย 2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1
นายันทยุทธ หะสีตะเวช	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์
นายสรารุณี เอี้ยวสกุล	ครู คศ.2 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา ภูเก็ต

นายอภิเดช ชียงคบุตร
ว่าที่ ร.ต. อภิรักษ์ ฤทธิยา
นางสาวเพชร ชียงคบุตร
นายธีร์ ภาวังคนันท์

องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น
องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น
องค์กรเดอะเทรนเนอร์ อินโนเวชั่น
หัวหน้าศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและ
ช่วยเหลือเด็กนักเรียน

นางกรแก้ว ถนอมกลาง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นักวิชาการศึกษาคำนาฏการพิเศษ
ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ
เด็กนักเรียน

นางสายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
นักวิชาการศึกษาคำนาฏการพิเศษ
ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ
เด็กนักเรียน

นางสาวจริญญา ไทยแท้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เจ้าหน้าที่ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและ
ช่วยเหลือเด็กนักเรียน

นางสาวอรรวรรณ ปราณิราษฎร์

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
เจ้าหน้าที่ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครอง
และช่วยเหลือเด็กนักเรียน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นายภูมิเมธ ขวัญแก้ว

เจ้าหน้าที่ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครอง
และช่วยเหลือเด็กนักเรียน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

บรรณาธิการ

นางกรแก้ว ถนอมกลาง

นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ
เด็กนักเรียน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสายพันธุ์ ศรีพงษ์พันธุ์กุล

นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
ศูนย์เฉพาะกิจคุ้มครองและช่วยเหลือ
เด็กนักเรียน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

นางสาวสร้อย ทรัพย์ประสม

ข้าราชการบำนาญ

