

คู่มือ "เทคนิคการจัดกิจกรรม เพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน"



สนับสนุนโดย

โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ
(The Colombo Plan Drug Advisory Programme)

จัดทำโดย

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
กระทรวงยุติธรรม



คู่มือ “เทคนิคการจัดกิจกรรม เพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน”

ถอดความและเรียบเรียงจาก

Life Skills For Youth : A Drug Abuse Prevention Training Manual

ของ

โครงการที่ปรึกษาต้านยาเสพติด สำนักงานแพนโคลัมโบ
(The Colombo Plan Drug Advisory Programme)

โดย

นางสาวชวนพิศ ชุ่มวัฒนะ
นางกิตติมา โมะเมน

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

เอกสารเผยแพร่ 2-13-2549

ISBN 984-9867-44-0

DOC. 04-2549

สำนักงาน ป.ป.ส.

กระทรวงยุติธรรม

คำนำ



สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) จัดทำคู่มือ "เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน" เล่มนี้ขึ้นโดยถอดความจาก Life Skills for Youth : A Drug Abuse Prevention Training Manual เนื่องด้วยพิจารณาเห็นว่าคู่มือเล่มนี้มีเนื้อหาสาระที่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อวิทยากรด้านการป้องกันยาเสพติด ครู อาจารย์ และแกนนำเยาวชนของสถานศึกษาต่างๆ สำหรับนำไปใช้ประโยชน์ในการเสริมและพัฒนาศักยภาพในการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี

สำนักงาน ป.ป.ส. ขอขอบคุณสำนักเลขาธิการแผนโคลัมโบ (Colombo Plan Secretariat) ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดแปลคู่มือดังกล่าวเป็นภาษาไทย เพื่อให้สถาบันพัฒนาบุคลากรด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส. จัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ให้กับวิทยากร ครู อาจารย์ และแกนนำเยาวชนที่เกี่ยวข้องใช้ประโยชน์เพื่อการป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชนซึ่งเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม
กันยายน 2549

ความเป็นมา



Life Skills for Youth : A Drug Abuse Prevention Training Manual จัดทำขึ้นโดยโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ (The Colombo Plan Drug Advisory Programme) ต่อเนื่องจากการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับแกนนำเยาวชนในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด” ที่จัดขึ้น ณ กรุงเทพมหานคร เมื่อเดือนมกราคม 2547

เนื้อหาที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้เป็นความคิดของ กองบรรณาธิการและมิได้สะท้อนนโยบายหรือจุดยืนของโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ

สิ่งต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ไม่สงวนลิขสิทธิ์และสามารถนำไปใช้ได้โดยไม่ต้องขออนุญาตโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ แต่ขอให้อ้างอิงที่มาเมื่อนำไปใช้ด้วย

โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ

สิงหาคม 2547

สารจากเลขาธิการแพนโคลัมโบ

สำนักงานแพนโคลัมโบเป็นองค์การระหว่างประเทศระดับภูมิภาคและเป็นองค์การระหว่างรัฐบาลที่ทำงานเพื่อพัฒนาทุนทางด้านทรัพยากรมนุษย์ของประเทศสมาชิก และโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติดได้ริเริ่มงานด้านการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการลดอุปสงค์ยาเสพติด โดยเน้นการฝึกอบรมบุคลากรผู้ดำเนินการฝึกอบรม

ตั้งแต่ พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา บทเรียนเรื่องทักษะชีวิตที่โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติดเผยแพร่ออกไป ได้มีการนำไปใช้และบูรณาการเข้ากับกิจกรรมด้านการลดอุปสงค์ยาเสพติดของประเทศสมาชิกในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก การประเมินผลกระทบโดยโครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแพนโคลัมโบ ได้แสดงให้เห็นว่าบทเรียนเรื่องทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพและได้กลายเป็นสาระสำคัญของโครงการลดอุปสงค์ยาเสพติดหลายโครงการในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

นับถึงวันนี้ โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแพนโคลัมโบได้จัดทำคู่มือในการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการลดอุปสงค์ยาเสพติดแล้ว 3 เล่ม และคู่มือเล่มนี้เป็นสิ่งพิมพ์อีกชิ้นหนึ่งที่เป็นเรื่องการเสริมสร้างทักษะชีวิตของเยาวชนบนพื้นฐานความคิดที่ว่าเยาวชนเป็นผู้นำในอนาคตของประเทศ ทักษะชีวิตจะช่วยให้เยาวชนเหล่านี้สามารถเผชิญกับความท้าทายมากมายที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อไปสู่ความสำเร็จในโลกยุคใหม่และซับซ้อนใบนี้

คู่มือเล่มนี้ได้จัดทำขึ้นโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้เชี่ยวชาญด้านการลดอุปสงค์ยาเสพติดและแกนนำเยาวชนจากประเทศสมาชิก ประกอบด้วย 4 บทหลักที่รวบรวมแนวคิดพื้นฐานและแนวทางในการป้องกันยาเสพติด วิธีการทำงานกับเยาวชน บทเรียนหลักของทักษะชีวิต และการแทรกแซงเบื้องต้น บทที่เป็นเรื่องยาเสพติดและผลของยาเสพติดได้เขียนไว้เพื่อให้แกนนำเยาวชนสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับยาเสพติดประเภทต่างๆ และคำร่ำลือที่ทำให้เยาวชนเข้าใจผิด

คู่มือการฝึกอบรมเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ดำเนินการฝึกอบรมด้านการลดอุปสงค์ ครู อาจารย์ แกนนำเยาวชน ผู้ให้คำปรึกษา และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้การศึกษาแก่เยาวชนให้สามารถปฏิเสธความเย้ายวนของยาเสพติดได้ด้วยทักษะชีวิต

สำนักเลขาธิการแพนโคลัมโบขอขอบคุณอย่างจริงใจและขอแสดงความชื่นชมต่อรัฐบาลสหรัฐอเมริกาที่สนับสนุนงบประมาณแก่โครงการนี้ และกองบรรณาธิการที่ได้มีส่วนร่วมอย่างยิ่งในการจัดทำคู่มือเล่มนี้

กิตติพันธ์ กาญจนพิพัฒน์กุล
เลขาธิการแพนโคลัมโบ



กิตติกรรมประกาศ

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ขอขอบคุณ

สำนักเลขาธิการแผนโคลัมโบ
(Colombo Plan Secretariat)

ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการแปลคู่มือ
“เทคนิคการจัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเยาวชน”



กองบรรณาธิการ



Life Skills for Youth : A Drug Abuse Prevention Training Manual

Mr. Tay Bian How	โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา
Mr. David Curd	รัฐควีนส์แลนด์ ประเทศออสเตรเลีย
Mr. Eric Moes	รัฐควีนส์แลนด์ ประเทศออสเตรเลีย
Ms. Veronica Colondam	เมืองจากร์ตา ประเทศอินโดนีเซีย
Ms. Josephine Choong	รัฐเปรัก ประเทศมาเลเซีย
Ms. Fathmath Ibrahim	เมืองมาลี ประเทศมัลดีฟส์
Ms. Thelma Guerrero-Santos	เมืองมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์
Ms. Noor Haslinda Ibrahim	ประเทศสิงคโปร์
Ms. Tania Fernando	โครงการที่ปรึกษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา
นางรุจิเรข แสงจิตต์พันธุ์	กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
นางสาวสิริมา หมอนไหม	กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

สารบัญ

คำนำ	I
ความเป็นมา	II
สารจากเลขาธิการแพนโคลัมโบ	III
กิตติกรรมประกาศ	IV
กองบรรณาธิการ	V
บทที่ 1 ♦ บทนำ	1
✿ แนวคิดเรื่องการพิทักษ์กรรมสิทธิ์ชีวิตของโครงการที่ปรึกษา ด้านยาเสพติด สำนักงานแพนโคลัมโบ	3
✿ วัตถุประสงค์ของคู่มือ	4
✿ วิธีใช้คู่มือ	4
✿ ใครควรใช้คู่มือนี้	5
✿ ทักษะชีวิตคืออะไร	5
✿ บทบาทของการป้องกันยาเสพติด	6
✿ แนวทางการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด	10
บทที่ 2 ♦ การทำงานกับเยาวชน	13
✿ ตอนที่ 1 เยาวชนกับการป้องกันยาเสพติด	15
➢ การพัฒนาภูมิคุ้มกันต้านทานยาเสพติดในเยาวชน	15
➢ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน	15
➢ หลักการสำหรับการพัฒนาเยาวชนในทางที่ถูกต้อง	18
✿ ตอนที่ 2 โครงการเยาวชนสู่เยาวชน	21
➢ ทำโมโครงการเยาวชนสู่เยาวชนจึงได้ผล	21
➢ การทำงานกับเยาวชน "กลุ่มเสี่ยง"	21
➢ ข้อควรพิจารณาในการพิทักษ์กรรมสิทธิ์เยาวชน "กลุ่มเสี่ยง"	22
✿ ตอนที่ 3 การวางแผนและจัดการพิทักษ์กรรมสิทธิ์	24
➢ กระบวนการวางแผนและกลยุทธ์	24
➢ การคัดเลือกและประเมินความต้องการของ ผู้เข้ารับการพิทักษ์กรรมสิทธิ์	26
➢ รายการสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ที่ต้องใช้ในการพิทักษ์กรรมสิทธิ์	26

สารบัญ

บทที่ 3 ♦ การฟื้หอบรมทักษะชีวิต	27
❁ ตอนที่ 1 ความนํ้าสำหรับการฟื้หอบรมทักษะชีวิต	29
➢ การอํานวยความสะดวกให้กลุ่ม	31
➢ แนวทางการฟื้หอบรม : วิธีการและเทคนิค	31
❁ ตอนที่ 2 ทักษะชีวิต	49
➢ บทเรียนที่ 1 : การปฐมภูมิเทศ	51
➢ บทเรียนที่ 2 : ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง	67
➢ บทเรียนที่ 3 : การสื่อสาร	85
➢ บทเรียนที่ 4 : การตัดสินใจ	103
➢ บทเรียนที่ 5 : การสื่อความคิด	117
➢ บทเรียนที่ 6 : ทักษะในการเผชิญปัญหา	137
❁ ตอนที่ 3 การประเมินผล	151
บทที่ 4 ♦ การเฝ้าระวังเชิงเบื้องต้น	157
❁ ความนํ้า	159
❁ สาเหตุที่เยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด	159
❁ ข้อบ่งชี้ที่อาจแสดงว่าเยาวชนมีการใช้ยาในทางที่ผิด	162
❁ สาเหตุที่เยาวชนยังคงใช้ยาในทางที่ผิดต่อไป	163
❁ ทักษะเบื้องต้นในการฟังและการแสดงความใส่ใจ	164
❁ ทางเลือกในการส่งต่อ	165
บทที่ 5 ♦ ทัศนพจนก	167
❁ พจนก ก	169
➢ ประเภทของยาเสพติด	169
❁ พจนก ข	174
➢ ผลของการใช้ยาเสพติด	174
➢ วงจรของการติดยาเสพติด	175
❁ พจนก ค	176
➢ คำรํ้าสื่อเกี่ยวกับการใช้ยาในทางที่ผิดที่พบบ่อย	176
บทที่ 6 ♦ เอกสารอ้างอิง	179



บทที่ 1

บทนำ

- แนวคิดเรื่องการฝึกอบรมทักษะชีวิตของโครงการที่รักษาด้านยาเสพติด สำนักงานแผนโคลัมโบ
- วัตถุประสงค์ของคู่มือ
- วิธีใช้คู่มือ
- ใครควรใช้คู่มือนี้
- ทักษะชีวิตคืออะไร
- บริบทของการป้องกันยาเสพติด
- แนวทางการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด

**แนวคิดเรื่องการฝึกอบรมทักษะชีวิต
ของโครงการที่รักษาด้านยาเสพติด
สำนักงานแผนโคลัมโบ**

โครงการที่ปรึกษาต้านยาเสพติด สำนักงาน
แผนโคลัมโบ (The Colombo Plan Drug Advisory
Programme - DAP) ซึ่งเดิมดำเนินงานมาตั้งแต่
พ.ศ. 2516 เป็นผู้บุกเบิกการดำเนินงานโครงการป้องกัน
ยาเสพติดและการฟื้นฟูผู้สมัครสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
หลายโครงการในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ขอบเขต
และเขตอำนาจของ DAP ในทางปฏิบัติกว้างไกลกว่า
ยาเสพติดซึ่งเป็นเรื่องที่ซับซ้อนได้ขยายออกไป
ตามกาลเวลา โดยอาศัยการหาแหล่งใหม่ๆ ในทาง
เจริญญ์กับปัญหา เมื่อมียาตัวใหม่ปรากฏขึ้นก็จะ
กลายเป็นปัญหาใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อ
กระทบต่อเยาวชนในภูมิภาค DAP ได้เริ่มใช้
แนวทางด้านทักษะชีวิตในการตอบสนองของควม
จำเป็นของประเทศสมาชิกในการต่อสู้กับภัยอันตราย
จากยาเสพติดภายในขอบเขตวัตถุประสงค์ของ
สำนักงานแผนโคลัมโบ

จากข้อเท็จจริงที่ว่าวิถีชีวิตให้กลั่นแกล้งวิถีชีวิต
แบบบ่งชี้ว่าไม่เหมาะสมได้เป็นมาหลายทศวรรษที่ผ่านมา
อย่างเด่นชัดได้ DAP ได้พบว่าการศึกษาของชุมชนที่ประเทศ
เป็นวิถีชีวิตประเพณีและเหมาะสมในการศึกษา
ความเข้มแข็งให้กับเยาวชนซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก
ของทางบ่งชี้ว่าอย่างเด่นชัด ตั้งแต่ พ.ศ. 2545
เป็นต้นมา การศึกษาทางบ่งชี้ว่าเหมาะสม
วิถีชีวิตในทางบ่งชี้ว่าและบำบัดสุขภาพอย่างเด่นชัดได้
กลายเป็นโครงการสำคัญๆของ DAP และได้แสดงให้เห็น
เห็นว่ามีความเหมาะสมมากที่สุดในบรรดาโครงการ

ป้องกันและบำบัดสุขภาพยาเสพติดในภูมิภาคนี้
และที่สำคัญคือ ได้ถูกพบหรือใช้ในแหล่งสุ่มตรวจ
ทางคลินิกในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก

ทำประโยชน์ส่วนร่วมพัฒนาและเพิ่มพูนอำนาจของบุคคลซึ่งช่วยให้เยาวชนสามารถรับผิดชอบตัวเองได้ ทำประโยชน์เปิดโอกาสให้เยาวชนได้สร้างประสบการณ์ที่ตีพิมพ์ในสื่อของตนเองในวารสารที่ตีพิมพ์ในภาษาอังกฤษและผู้ที่เลือกมาเสวนาพิเศษสามารถเผชิญกับแรงกดดันและความท้าทายต่าง ๆ ขอบข่ายเพิ่มเติม ครอบคลุมและสังคม เป็นที่ประจักษ์แจ้งว่าเยาวชนจำเป็นต้องได้รู้บทบาทเสริมสร้างความสำเร็จ เพื่อให้เผชิญหน้าได้กับความท้าทายหลาย ๆ รูปแบบและสามารถรับมือกับปัญหามากมายที่พบได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่ถูกปล่อยวางไปสู่วังวนของยาเสพติด

เนื่องจากภาพการสรุปพระบรมราชโองการที่ปฏิบัติราชการของข้าพเจ้า
ได้อบรมตามหลักวิชาชีวิตที่ได้จัดขึ้นในภาพการสรุปพระบรมราชโองการ
เยาวชน ครั้งที่ 2 ณ ประเทศมัลดีฟส์ เมื่อ พ.ศ.
2546 ได้รับคำสั่งตอบรับอย่างสิ้นหนทาง และผู้เข้า
อบรมพระบรมราชาประเทศต่าง ๆ ได้อย่างดีให้มีภาพชัด
ได้อบรมตามหลักวิชาชีวิตสำหรับเยาวชนให้มากขึ้น และ
ให้มีภาพชัดทำคู่มือเรื่องนี้เป็นพิเศษเพื่อเสริม
การทำงานของกรมเพื่อเป็นไปในประเทศต่าง ๆ DAP
จึงได้จัดทำภาพได้อบรมแบบนำเยาวชนไปในเรื่องที่พระ
ชีวิตที่ต่างประเทศมหานาค เมื่อเดือนมกราคม 2547
และได้จัดทำคู่มือภาพได้อบรมเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ
สำหรับเยาวชนไปในเรื่องการถ่ายทอดความรู้ใหม่

DAP ได้รู้บทบาทของผู้นำในการสร้าง
 ทัศนคติที่ดีและการทำงานร่วมกัน

ประเทศ (กระทรวงการต่างประเทศ สหรัฐอเมริกา) ในภารกิจทำคู่มือการฝึกอบรมเล่มนี้ โดยเน้นความสำคัญของทางด้านการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การตัดสินใจ การสื่อสารความคิด และทักษะในการเผชิญหน้า เช่น การจัดการความเครียด การจัดการความโกรธ และการแก้ปัญหาความขัดแย้ง นอกจากนี้ยังได้เพิ่มเรื่องการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับยาเสพติดและการส่งต่อเพื่อช่วยให้ผู้ดำเนินงานด้านความปลอดภัยและแผนนำเยาวชนกลับมาจดจำในโครงการด้านความปลอดภัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของคู่มือ

คู่มือ “เทคนิคการจัดการกับเด็กเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเด็กเยาวชน” มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ดำเนินงานด้านความปลอดภัย และผู้ทำงานกับเยาวชน มีข้อมูลและแนวทางปฏิบัติ เพื่อพัฒนาและดำเนินโครงการด้านทักษะชีวิตสำหรับเด็กเยาวชนอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของคู่มือเล่มนี้ เพื่อ

- ★ ช่วยให้ผู้ดำเนินงานฝึกอบรม ครู และผู้ทำงานกับเยาวชนมีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กเยาวชนในฐานะที่เป็นองค์ประกอบหนึ่งในโครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด

- ★ ให้กลยุทธ์ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ตัวอย่างกิจกรรม ข้อมูลและทรัพยากรแก่ผู้ดำเนินงานฝึกอบรม ครู อาสาสมัคร และผู้ทำงานกับเยาวชน

เพื่อให้ในโครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดสำหรับเยาวชน

- ★ ปรับปรุงทักษะส่วนบุคคลและทักษะทางสังคมของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม และพัฒนาค่านิยมและทัศนคติที่นำไปสู่การดำรงชีวิตโดยปราศจากความเสี่ยงหรืออิทธิพลของการใช้ยาในทางที่ผิด



วิธีใช้คู่มือ

คู่มือ “เทคนิคการจัดการกับเด็กเพื่อสอนทักษะชีวิตสำหรับเด็กเยาวชน” นำเสนอแนวทางและกลยุทธ์สำหรับเด็กในการฝึกอบรมและการทำงานกับเยาวชนที่เป็นการใช้กิจกรรม โดยใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการแบ่งกลุ่มย่อย กลยุทธ์และกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ควรทำเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็นระหว่างการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้เรียนรู้และได้รับประสบการณ์ในรูปแบบที่ส่งเสริมและเพิ่มความมั่นใจในการนำไปใช้ในการจัดการกับความเสี่ยง ๆ กันให้กับเยาวชนอื่น ๆ

กิจกรรมและข้อมูลที่เสนอไว้โดยละเอียดในคู่มือนี้ไม่ควรนำไปแยกใช้เป็นส่วนแยกหรือใช้ในโครงการเฉพาะทางใด ๆ เดียว เพราะจะลดประสิทธิภาพของกิจกรรมและโอกาสในการเรียนรู้จากประสบการณ์

กิจกรรมหลายอย่างในคู่มือนี้ใช้ได้กับกลุ่ม ขนาดเล็กและกระบวนกรกลุ่ม การแบ่งกลุ่มย่อย เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้โดย เปิดเผยและเป็นขึ้นเป็นตอน และเพิ่มการมีส่วนร่วม ของแต่ละคน กระบวนกรต่าง ๆ ที่เกิดในกลุ่มย่อยจะ เหมาะสมสำหรับขั้นตอนการพัฒนาทักษะและทัศนคติ รวมทั้งการแบ่งปันข้อมูลและทำความเข้าใจต่าง ๆ เกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ มากกว่า โค้ชการฝึกอบรมทักษะ ชีวิตที่อ้างอิงคู่มือนี้จะมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ถ้าได้รับการสนับสนุนจากโค้ชการป้องกันยาเสพติด ของสถานศึกษาและชุมชนที่ครอบคลุมและสอดคล้อง กัน กลยุทธ์ในการรวบรวมข้อมูลนี้อาจได้มาจากการ พูดคุยกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมในระหว่างฝึกอบรม

ใครควรใช้คู่มือนี้

คู่มือ “เทคนิคการขัดกิจกรรมเพื่อสอนทักษะ ชีวิตสำหรับเยาวชน” จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุน ผู้ดำเนินการฝึกอบรม ครู อาสาสมัคร และผู้ที่ทำงาน กับเยาวชนที่จัดทำและสนับสนุนโค้ชการป้องกัน ยาเสพติดสำหรับเยาวชนในชุมชนและสถานศึกษา คู่มือนี้ควรใช้ได้โดยผู้ดำเนินการฝึกอบรมที่ผ่าน การฝึกอบรมด้านการพัฒนาทักษะชีวิตมาแล้ว เพราะ จะมีส่วนประกอบที่จำเป็นและมีความเข้าใจในเนื้อหา เพื่อให้การฝึกอบรมเยาวชนมีประสิทธิภาพ

ทักษะชีวิตคืออะไร

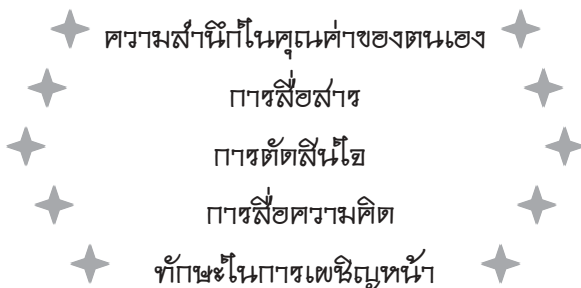
มีเหตุผลหลายประการที่ช่วยให้เยาวชนนี้ ใช้ยาเสพติด ซึ่งรวมถึงการรู้เฝ้าระวังเพื่อไม่ให้สามารถ เพลิดเพลินกับความล้มเหลวและความวิตกกังวล หรือเป็นวิธีเพิ่มการยอมรับในกลุ่มเพื่อน สถานะ ทางสังคม หรือความตลกขบขันในคุณค่าของตนเอง เยาวชนอาจตกเป็นเหยื่อของอิทธิพลทางสังคมของ การโฆษณา กลุ่มเพื่อน พ่อแม่ผู้ปกครอง และ ตัวแบบ (role model) อื่น ๆ ได้โดยง่าย

โค้ชการป้องกันยาเสพติดที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้เยาวชนพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นที่ช่วยให้ สามารถเพลิดเพลินกับปัญหาต่าง ๆ และต้านทาน สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการรู้เฝ้าระวังยาเสพติด ทักษะชีวิต เหล่านี้รวมถึงทักษะในการสร้างสำนึกในคุณค่าของ ตนเอง การตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงได้ การสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดี การเพลิดเพลินกับความวิตกกังวล การต้านทานแรงกดดัน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การตัดสินใจ การขัดการกับความขัดแย้ง และการ ขยับมือกับสถานการณ์ที่อาจทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับ ยาเสพติดโดยการแสดงจุดยืนของตนเอง



ทักษะชีวิตไม่เพียงแต่สัมพันธ์กับการป้องกันยาเสพติดเท่านั้น แต่ยังนำมาซึ่งประโยชน์ให้กับทุกเรื่องในชีวิต รวมทั้งการพัฒนาด้านบุคคลและอาชีพ สุขภาพ และความสัมพันธ์ โค้งงอการฝึกอบรมป้องกันยาเสพติดควรจัดทำและดำเนินการตามภายในชุมชนเหล่านี้

ในคู่มือเล่มนี้ กิจกรรมในการพัฒนาทักษะชีวิตถูกจัดไว้เป็นหมวดหมู่ในบทเรียนต่อไปนี้ :

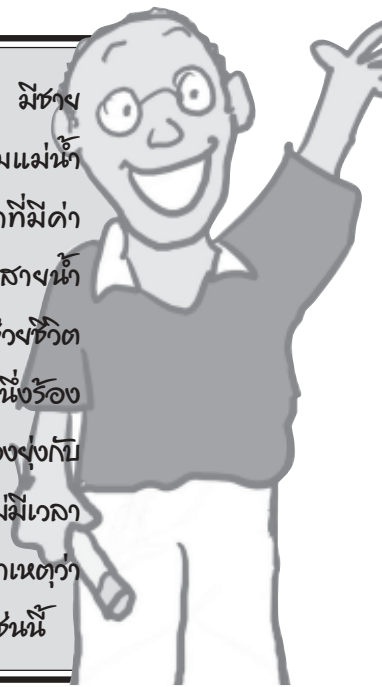


บริบทของการป้องกันยาเสพติด

คำจำกัดความ

การป้องกันยาเสพติดต้องทำให้แตกต่างออกไป เพื่อให้ผู้ได้กับความท้าทายของสหัสวรรษใหม่ การป้องกันเป็นแนวคิดที่กว้างและครอบคลุมวิธีการต่าง ๆ มากมาย คำจำกัดความของการป้องกันมีผลต่อชุดมุ่งหมายของกิจกรรมป้องกันและการเลือกกลยุทธ์ในการเข้าแทรกแซงปัญหาที่เหมาะสมที่สุด การป้องกันหมายถึงการหลีกเลี่ยงบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นซึ่งสามารถเตรียมรับมือและตอบโต้ได้ล่วงหน้า เพื่อระงับการเริ่มต้นของปัญหา ความสำคัญของการป้องกันสามารถแสดงให้เห็นได้ง่าย ๆ โดยอุปมาอุปไมยต่อไปนี้

ครึ่งหนึ่งนานมาแล้ว มีช่าง
นิยงดีมีคนหนึ่งอาศัยอยู่ริมแม่น้ำ
ที่ไหลเชี่ยวกราก เขาใช้เวลาที่มีค่า
ส่วนในมือของเขาถึงคนจันทน์จากสวนนี้
ที่อันตรายนั้น จึงไม่ทันที่เวลาช่วงชีวิต
คนหนึ่งในเรือ ก็มีอีกคนหนึ่งร้อง
ขอความช่วยเหลือ ช่างคนนั้นต้องง่วนกับ
การช่วงชิงคนจันทน์จากน้ำ จนไม่มีเวลา
เดินขึ้นไปทางต้นน้ำ เพื่อหาสาเหตุว่า
ทำไมจึงมีคนตกลงไปในน้ำมากเช่นนี้



สังคมส่วนใหญ่ตอบสนองความจำเป็นของมนุษย์ที่ “ปลายเหตุ” เราขอชวนคนเกิดปัญหาที่ร้ายแรงแล้วจึงมาร่วมหาสาเหตุหาสาเหตุไปแก้ปัญหานั้นเพียงเพื่อป้องกันคนเหล่านี้กลับไปสู่สภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดปัญหามาตั้งแต่แรก

ภารกิจในการป้องกันคือการทำให้คนอยู่ห่างจากแม่น้ำ ใช้วิธีการเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเราจะทอดทิ้งคนในสังคมที่เดือดร้อนไปแล้ว แต่เราต้องพุ่งความสนใจไปที่ “ต้นเหตุ” เราต้องเห็นที่ปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของความสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ที่เพียงพอ มีทัศนคติที่ถูกต้องและมีทักษะในการอยู่ห่างจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มีความเสี่ยงสูง และปรับแต่งพฤติกรรมของคนเหล่านี้ให้เหมาะสม เมื่อเราพิจารณาต้นเหตุอย่างละเอียด เราจะพบปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของความสูญเสียที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ดังนั้น การติดยาเสพติดจึงเป็นปัญหาที่มีหลายด้าน ซึ่งต้องใช้การป้องกันและการแก้ไขปัญหามาหลายด้านนั่นเอง



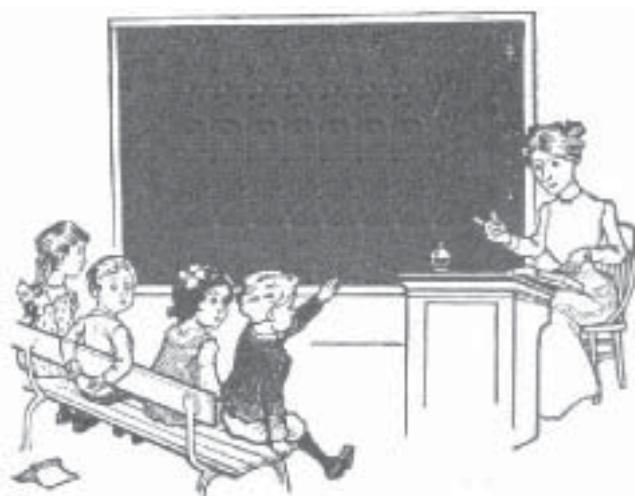
แผนภูมิที่ 2 : ปัจจัยเสี่ยง

แนวทาง TOCASURE

การวิจัยเรื่องการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด พบว่า โศรกพการที่ครอบคลุมนุเคราะห์การทั้งหมด ครอบคลุมนุเคราะห์ การดำเนินการระยะยาว และอ้างอิง ทัศนคติที่มีประสิทธิผลมาพบในการพบหลักฐานเป้าหมายของ การป้องกัน แนวทาง TOCASURE จึงเป็นแนวทาง ที่สมควรใช้ เพราะมีข้อดีที่จำเป็นในการดำเนินการ โศรกพการให้การศึกษาเพื่อป้องกันยาเสพติดอย่าง มีประสิทธิภาพ

TO : แนวคิดเรื่อง “ทั้งหมด” (Total)

การให้การศึกษารองการป้องกันยาเสพติด ควรดำเนินการเป็นระยะๆ ในทุกระดับการศึกษาและ ทุกระดับชุมชน ตัวอย่างเช่น โศรกพการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควรดำเนินการไม่เฉพาะแต่ กับนักเรียนเท่านั้น แต่ต้องดำเนินการกับครู ผู้ปกครอง และที่สำคัญที่สุด คือ ต้องบูรณาการ เข้าไปในหลักสูตรการศึกษานานาชาติในโรงเรียนเพื่อ เสริมหลักสูตรด้วย กลยุทธ์ระยะยาวที่ใช้ในการ ดำเนินการให้ความรู้ด้านป้องกันยาเสพติดสำหรับ โรงเรียนคือ การบูรณาการการให้ความรู้ป้องกัน



การใช้ยาในทางที่ผิดไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน ถ้าเป็นกรณีการดำเนินการในชุมชนที่ครอบคลุมนุเคราะห์ ภาคส่วน เช่น นักเรียน เยาวชน ผู้ปกครอง สถานศึกษา องค์การบริหารส่วน และหน่วยงานด้าน ประชาปราช

CO : วิธีการที่ครอบคลุม (Comprehensive)

โศรกพการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควร ครอบคลุมนุเคราะห์ในการส่งเสริมการพัฒนาด้านตัวคนและ สังคมไปพร้อมๆ กับการสร้างทักษะด้านวิชาชีพและการ การเติบโตทางสติปัญญา วิธีการที่ครอบคลุมนุเคราะห์ เพียงแต่เพิ่มพูนการศึกษานานาชาติของนักเรียน เป้าหมายเท่านั้น แต่ยังเน้นการพัฒนาทักษะชีวิต อีกด้วย

SU : ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง (Sustaining)

การที่จะได้ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพจาก โศรกพการให้การศึกษาด้านป้องกันยาเสพติด โศรกพการ ที่ครอบคลุมนุเคราะห์และกลุ่มเป้าหมายต้อง ดำเนินการอย่างต่อเนื่องไปเป็นระยะเวลาหนึ่ง

RE : วิธีการที่เชื่อถือได้ (Reliable)

โศรกพการให้การศึกษารองการป้องกันยาเสพติดสามารถใช้ ได้เพราะอยู่บนพื้นฐานของงานวิจัยการดำเนินการใช้ ยาเสพติดของวัยรุ่นที่เกิดขึ้น และอยู่บนพื้นฐาน ของหลักสูตรการศึกษานานาชาติทางสังคม และหลักสูตรสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคม โศรกพการ ให้การศึกษาด้านป้องกันยาเสพติดควรนำกลยุทธ์และ วิธีการที่เชื่อถือได้มาใช้ด้วย ดังนั้น การประเมินผล

จึงเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นองค์ประกอบของโครงการฯ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเพื่ออุปเสริมพลังพืชและ ผลกระทบ

ปัญหาการไร้ยาในทางที่ผิดเป็นผลมาจากทั้ง ปัจจัยภายใน (ตัวบุคคล) และปัจจัยภายนอก ดังนั้น การป้องกันที่มุ่งไปที่ตัวผู้ไร้ยาเพียงอย่างเดียว จึง ไม่เพียงพอ โครงการฯ ป้องกันต้องจัดทำเพื่อชุมชน ครอบครัว สถาบันศึกษา และสถานประกอบการ ในวงกว้างเพื่อสนับสนุนและเสริมโครงการที่มี เป้าหมายเป็นตัวบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่า โครงการฯ ที่มีประสิทธิภาพจะต้องมีลักษณะครอบคลุม โดยดำเนินการและมุ่งเป้าไปที่ทุกภาคส่วนของสังคม เนื่องจาก DAP ตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า มูลค่า ทางสังคมและเศรษฐกิจของการไร้ยาในทางที่ผิดเป็น อุปสรรคที่สำคัญต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและ สังคมของประเทศ จึงได้สนับสนุนวิธีการป้องกัน ที่ครอบคลุม เพื่อช่วยให้ประเทศสามารถลด ละเลิกการติดในสารเสพติด 21



แนวทางการป้องกัน การใช้ยาในทางที่ผิด

แนวทางที่มีประสิทธิภาพ

โครงการฯ ป้องกันการไร้ยาในทางที่ผิดที่มี ประสิทธิภาพสามารถช่วยให้เยาวชนได้รับความรู้ และพัฒนาทัศนคติและทักษะในการหลีกเลี่ยง ยาเสพติด กิจกรรมที่ควรนำมาใช้มีหลายกิจกรรม โดยให้ศึกษาสมมูลระหว่างความเกี่ยวข้องกับยา เป็นข้อมูลที่ใช้ได้ง่าย มีภาคีสหประชาชาติและ ทัศนคติของตนเองและผู้อื่น และเปิดโอกาสในการ เรียนรู้และการฝึกฝนทักษะชีวิตเฉพาะเรื่อง

โครงการเหล่านี้ควรมีลักษณะ

- มีชุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ที่ชี้ให้เห็น พลังพืชที่เกี่ยวข้องกับความรู้ ทักษะและ ทัศนคติ
- สนุกและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมและผู้ดำเนินการฝึกอบรม
- ให้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ถูกต้องและเกี่ยวข้อง
- มีการพูดคุยในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่
- เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ผ่านทาง กิจกรรมต่าง ๆ
- สะท้อนถึงตัวบุคคลและกลุ่ม
- พัฒนาตัวบุคคลและสังคม
- เป็นกิจกรรมและข้อมูลที่เหมาะสมในเชิง วัฒนธรรม
- เคารพความคิดเห็นและมุมมองของแต่ละ บุคคล



บทที่ 2

การทำงานกับเยาวชน

ตอนที่ 1 เยาวชนกับการป้องกันยาเสพติด

- การพัฒนาภูมิทัศน์ต้านทานยาเสพติดในเยาวชน
- ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน
- หลักการสำหรับการพัฒนาเยาวชนในทางที่ถูกต้อง

ตอนที่ 2 โครงการเยาวชนสู่เยาวชน

- ทำไมโครงการเยาวชนสู่เยาวชนจึงได้ผล
- การทำงานกับเยาวชน “กลุ่มเสี่ยง”
- ข้อควรพิจารณาในการฝึกอบรมเยาวชน “กลุ่มเสี่ยง”

ตอนที่ 3 การวางแผนและจัดการฝึกอบรม

- กระบวนการวางแผนและกลยุทธ์
- การคัดเลือกและประเมินความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- รายการสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการฝึกอบรม

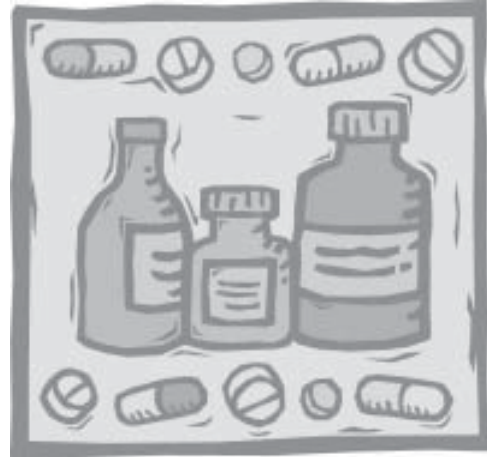
ตอนที่ 1 เยาวชนกับการป้องกันยาเสพติด

การพัฒนาภูมิคุ้มกันด้านยาเสพติด ในเยาวชน

โครงการป้องกันยาเสพติดอาจเพิ่มภูมิคุ้มกันด้านยาเสพติดให้กับเยาวชนอย่างเห็นได้ชัด โดยการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่มีสารเสพติด ภูมิคุ้มกันด้านต่อต้านการเสพติดสามารถสร้างได้เมื่อเยาวชนได้รู้ประสบการณ์อย่างเพียงพอจากครอบครัว สังคม และสามารถแสวงหาคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญได้เมื่อจำเป็น การพัฒนาภูมิคุ้มกันด้านต่อต้านการเสพติดในวัยรุ่นมีส่วนช่วยในการพัฒนาภูมิคุ้มกันด้านต่อต้านการเสพติดในทางที่ดี

ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน

มีปัจจัยหลายอย่างที่อาจช่วยลดความเสี่ยงของเยาวชนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเสพติด ยาเสพติด อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงที่เสพติดมีดังนี้ การเข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย การสัมผัสกับสื่อภาพที่รุนแรง การเข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย การเข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย การเข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย



ที่สัมพันธ์กับศักยภาพที่น้อยลงในการใช้ยาเสพติด เรียกว่า ปัจจัย “ป้องกัน” สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้คือ เยาวชนที่อาจมีปัจจัยเสี่ยงสูงและปัจจัยป้องกันน้อยไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสพติด หรือกลายเป็นคนติดยาเสมอไป และปัจจัยเสี่ยงสำหรับคนหนึ่งอาจไม่ใช่ปัจจัยเสี่ยงสำหรับอีกคนหนึ่ง

ความเสี่ยงสำคัญสำหรับการเข้าถึงยาเสพติดอยู่ระหว่างปีที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเยาวชน การเปลี่ยนแปลงนี้รวมถึงการพัฒนาทางร่างกายที่สำคัญ (แตกหนุ่มแตกสาว) การเปลี่ยนแปลงของสมอง (ย้ายบ้านหรือเกิดอาการหวาดกลัว) และสุขภาพจิต

เป้าหมายสำคัญของโครงการป้องกันยาเสพติดคือ เปลี่ยนการวางตุลระหว่างปัจจัยเสี่ยงกับปัจจัยป้องกันเพื่อให้ปัจจัยป้องกันมีน้ำหนักมากกว่าปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันบางตัวได้แก่

	ปัจจัยเสี่ยง	ปัจจัยป้องกัน
ภายในครอบครัว	• ขาดความผูกพันและขาดการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือผู้ดูแล • การเลี้ยงดูที่ไม่มีประสิทธิภาพ • สภาพแวดล้อมในบ้านที่วุ่นวาย • ขาดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่มีความห่วงใยและเอื้ออาทร • ผู้ดูแลหรือพ่อแม่ ผู้ปกครองมีปัญหาทางจิตหรือเกี่ยวข้องกับอาชญากรรม	• ความผูกพันที่เข้มแข็งระหว่างเด็ก ๆ กับครอบครัว • การที่ผู้ปกครองเข้าไปมีส่วนในชีวิตของเด็ก • การเลี้ยงดูแบบเกื้อหนุนที่ตอบสนองความต้องการทางการเงิน อารมณ์ การเรียนรู้ และสังคมของเด็ก • ขอบเขตที่ชัดเจนและการปฏิบัติตามกฎภายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ
ภายนอกครอบครัว	• พฤติกรรมในห้องเรียนที่ไม่เหมาะสม เช่น ก้าวร้าวและขาดความยับยั้งชั่งใจ • ความล้มเหลวทางการศึกษา • อ่อนทักษะการเข้าสังคม • การสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รวมทั้งการใช้ยาในทางที่ผิด • การรับรู้ที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับขอบเขตและการยอมรับของพฤติกรรมการใช้ยาในทางที่ผิดในโรงเรียน ในกลุ่มเพื่อน และในชุมชน	• การติดตามพฤติกรรมทางสังคมโดยพ่อแม่ ผู้ปกครองอย่างเหมาะสมกับอายุของเด็ก การจำกัดเวลาออกนอกบ้านและการเฝ้าระวังกิจกรรมนอกบ้าน • รู้จักเพื่อน ๆ ของลูกและปฏิบัติตามกฎของบ้าน • ความสำเร็จทางการศึกษาและการเข้าร่วมในกิจกรรมนอกหลักสูตร • ความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งกับสถาบันทางสังคมที่ดี เช่น โรงเรียน สโมสร และสถาบันทางศาสนา



หลักการสำคัญ 4 ข้อ ที่สัมพันธ์กับ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน

ในเอกสาร “การป้องกันการใช้ยาเสพติด
ในเด็กและวัยรุ่น” ของสถาบันยาเสพติดแห่งชาติ
(National Institute on Drug Abuse - NIDA) ของ
สหรัฐอเมริกา ที่ตีพิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2546 มีหลักการ
ในการนำปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันมาใช้ในการ
จัดทำโครงการป้องกันยาเสพติดจำนวน 4 ข้อด้วยกัน คือ

หลักการข้อที่ 1

โครงการป้องกันยาเสพติดควรเพิ่มปัจจัยป้องกัน
และแก้ไขข้อลดปัจจัยเสี่ยง (Hawkin et al 2002)

- ความเสี่ยงต่อการใช้ยาในทางที่ผิด
เป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนและรูปแบบ
ของปัจจัยเสี่ยง (เช่น ทำคะแนนและพฤติกรรมที่
เบี่ยงเบน) และปัจจัยป้องกัน (เช่น การถือหุน
ยาพ่อแม่ ผู้ปกครอง)



- ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากปัจจัยเสี่ยงและ
ปัจจัยป้องกันบางตัวเปลี่ยนไปตามอายุของบุคคล
ตัวอย่างเช่น ปัจจัยเสี่ยงภายในครอบครัวมีผลกระทบ
ต่อเด็กเล็ก ๆ มากกว่า ในขณะที่การคบหาเพื่อนกลุ่ม
เพื่อนที่ใช้ยาเสพติดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีความสำคัญ
สำหรับวัยรุ่น

- การเข้าหาสภาพปัจจัยเสี่ยงในระยะเริ่มต้น
(เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวและความตึงเครียดในครอบครัว
ของตนเองต่าง) มักจะเกิดผลมากกว่าการหาสภาพ
ในภายหลัง โดยเป็นการเบนเส้นทางชีวิตของเด็ก
จากปัญหาและมุ่งสู่พฤติกรรมเชิงบวก

- ในขณะที่ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกัน
สามารถมีผลต่อคนทุกกลุ่ม แต่ปัจจัยเหล่านี้จะมี
ผลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ เชื้อชาติ
วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน

หลักการข้อที่ 2

โครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควรมุ่ง
ไปที่การใช้ยาในทางที่ผิดทุกรูปแบบ ทั้งที่รู้ตัวหรือไม่
และที่รู้ตัวหรือไม่ รวมทั้งการใช้ยาเสพติดที่กฎหมาย
(บุหรี่และสุรา) ก่อนครบอายุที่กฎหมายอนุญาต
การใช้ยาเสพติดตามกฎหมาย (เช่น กัญชาและ
เฮโรอีน) และการใช้สารที่กฎหมาย (เช่น
สารระเหย) อย่างไม่ถูกต้อง และยาที่แพทย์สั่งหรือ
ยาที่มีจำหน่ายทั่วไป

หลักการข้อที่ 3

โครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควรมุ่ง
ไปที่ปัญหาการใช้ยาในทางที่ผิดที่มีอยู่ในพื้นที่
มุ่งเป้าไปที่ปัจจัยเสี่ยงที่แก้ไขได้และเสริมความ
เข้มแข็งให้ปัจจัยป้องกัน

หลักการข้อที่ 4

โครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควร
กำหนดให้มุ่งไปที่ความเสี่ยงเฉพาะของประชากรหรือ
ลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย เช่น อายุ เพศ และ
เชื้อชาติ เพื่อให้โครงการมีประสิทธิภาพ

หลักการสำหรับการพัฒนา เยาวชนในทางที่ถูกต้อง

โครงการ Michigan 4-H Youth Development Children, Youth and Family Programmes ได้ระบุหลักการสำหรับการพัฒนาเยาวชนที่ควรนำมาพิจารณาในการกำหนดและดำเนินโครงการฝึกอบรมด้านเกษตรป้องกันการทำลายในทางที่ผิด ดังนี้

1. เยาวชนต้องสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับ ผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อน

เยาวชนสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับกลุ่มเพื่อน และผู้ใหญ่ที่ประกอบประกอบของโครงการพัฒนาในทางบวกของตน องค์ประกอบของทางปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

- ผู้ใหญ่และเยาวชนมีเวลาให้กันและเข้าถึงกันและกันได้ เพื่อขอข้อมูล คำแนะนำ และทางสนับสนุน
- ส่งเสริมและสนับสนุนทางพัฒนาความสัมพันธ์ที่เป็นเชิงบวกและมีความหมายที่หลีกเลี่ยงสำนึกของทางเป็นส่วนหนึ่งและทางผูกพันกันเป็นเวลานาน
- ผู้ใหญ่และเยาวชนต้องทำกิจกรรมและมีประสบการณ์ร่วมกันอย่างต่อเนื่องและจริงจัง



- พัฒนาและสนับสนุนประสบการณ์ของความร่วมมือที่สร้างความไว้วางใจและส่งเสริมให้เกิดความซื่อสัตย์และการสื่อสารอย่างเปิดเผย

2. เยาวชนต้องปลอดภัยทั้งทางร่างกายและ อารมณ์

เยาวชนจะดีขึ้นและมีส่วนร่วมได้มากขึ้นเมื่อรู้สึกว่าการปลอดภัยทั้งทางร่างกายและอารมณ์สามารถแวดล้อมที่มีทางชัดเจนแต่ยืดหยุ่นจะส่งเสริมความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ และความเคารพในระหว่างเยาวชนและผู้ใหญ่ องค์ประกอบของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย



- อาสาสมัครที่เป็นผู้ใหญ่และเยาวชนจะร่วมกันจำลองวิธีการเชิงสร้างสรรค์สำหรับทางให้ข้อมูลย้อนกลับและมุ่งไปที่สถานการณ์พฤติกรรม และอารมณ์
- จัดกิจกรรมและโครงการในสภาพแวดล้อมที่ให้ความปลอดภัยและความเห็นอกเห็นใจที่สุดสำหรับผู้เข้าร่วมทางฝึกอบรม
- สนับสนุนให้เยาวชนหาประสบการณ์ใหม่ ๆ ทางความเสี่ยงในทางที่ถูกต้อง
- กฎเกณฑ์ ความคาดหวัง และผลที่จะเกิดขึ้นชัดเจนสอดคล้องกัน เหมาะสมในเชิงพัฒนาและนำไปใช้อย่างถูกต้อง

3. เยาวชนได้มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการพัฒนาตนเอง

เยาวชนจะเพิ่มความสามาถส่วนตัวและสำนึกของความเป็นอยู่ที่ดีผ่านกระบวนการของทางสร้างเอกลักษณ์ ทัศนคติ และทางสร้างความตระหนัก องค์ประกอบของการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

- โอกาสและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เยาวชนและผู้ใหญ่ได้สำรวจ อนาคต และสะท้อนถึงค่านิยมตามเชื้อชาติ ความสนใจส่วนตัว ขุดแข็ง และความกล้าหาญ



- เยาวชนสำรวจ อนาคต และสะท้อนค่านิยมตามเชื้อชาติ ความสนใจส่วนตัว ขุดแข็ง และความกล้าหาญในแบบที่มีเป้าหมายและมีความสำคัญ
- ให้โอกาสและประสบการณ์เพื่อส่งเสริมสำนึกของเยาวชนในเรื่องเป้าหมายและมุมมองอนาคตในเชิงบวก
- เยาวชนได้รู้บทบาทของตนในการมีส่วนร่วมและทางขจัดอุปสรรค

4. ถือว่าเยาวชนเป็นผู้ร่วมในกระบวนการเรียนรู้มากกว่าผู้รับ

เยาวชนได้รู้บทบาทส่งเสริมให้มีส่วนร่วมอย่างจริงจังในทางเรียนรู้ของตนเอง โอกาสสำหรับเยาวชน

ที่จะเรียนรู้และพัฒนาเกิดขึ้นในบริบทต่าง ๆ กันมากมาย และใช้วิธีการเรียนรู้หลาย ๆ แบบ องค์ประกอบของการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

- ส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งในสภาพที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ทั้งที่มีทางวางแผนและไม่ได้วางแผน
- เปิดโอกาสให้เยาวชนได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ วางแผน และดำเนินการ
- ผู้ใหญ่และเยาวชนทำงานร่วมกันเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการเข้าร่วมโครงการ เช่น เรื่องทางเดินทาง ค่าใช้จ่าย และตารางเวลา

5. เยาวชนต้องพัฒนาทักษะที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ

เยาวชนได้ประสบการณ์และเรียนรู้จากโอกาสทางทางศึกษาแบบได้ลงมือเอง ซึ่งช่วยให้พัฒนาทักษะที่จำเป็นในการเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จ องค์ประกอบของการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

- เยาวชนรู้จักพัฒนา ทักษะ และสามาถสื่อทักษะของตนเป็นคำพูด
- เยาวชนตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย แต่เป็นไปได้ ฝึก และมุ่งมั่นกับข้อผูกพันที่จะบรรลุสิ่งที่ตั้งใจ
- เยาวชนได้รู้บทบาทสนับสนุนจากผู้ใหญ่และอาสาสมัครวัยหนุ่ม สามีในครอบครัว กลุ่มเพื่อนและชุมชน ตลอดจนกระบวนการพัฒนาทักษะ
- เยาวชนสามาถเข้าใจตนเองและยึดกับทักษะและความกล้าหาญของตนตามนิยามของคำว่า “ความกล้าหาญและความยืดหยุ่น” ของแต่ละบุคคล

6. เยาวชนสามารถเข้าเฝ้าฯ และชื่นชม วัฒนธรรมที่หลากหลาย

เยาวชนจะเคารพในความแตกต่างระหว่างกลุ่ม และบุคคลที่มีภูมิหลังต่างกัน เยาวชนจะพัฒนาทักษะ และสมรรถนะที่ช่วยให้พวกเขาได้แก้ปัญหาคือความ ยุติธรรมทางสังคมในชุมชนของตนและในโลก ของศักราชต่อไปในทางปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย

- เยาวชนได้สำรวจและเห็นคุณค่าของความ สันติภาพ ทักษะ ความสนใจ และภูมิหลังทาง วัฒนธรรมที่แตกต่างกัน
- เยาวชนได้ศึกษาผู้คน สถานที่ และ ความคิดที่หลากหลาย
- เยาวชนและอาสาสมัครจากภูมิหลังที่ หลากหลายและมีความสามารถต่าง ๆ กัน ได้มี ส่วนร่วมในทางที่ดีขึ้นใน การเป็นผู้นำ และทาง ว่างแฉก

7. เยาวชนเติบโตและทำประโยชน์ให้กับสังคม โดยการบริการสังคมและแสดงภาวะผู้นำใน ฐานะพลเมืองที่กระตือรือร้น

เยาวชนรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีส่วนร่วมใน ชุมชน มีบทบาทสำคัญและให้กับสังคมเพื่อเป็น ผู้ขับเคลื่อนของชุมชนในอนาคต เยาวชนพัฒนา ศักยภาพของตนเองเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำและ การเป็นพลเมืองดี ของศักราชต่อไปของทางปฏิบัติที่มี ประสิทธิภาพ ปลอดภัย

- เยาวชนตระหนักและได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ ความต้องการ โอกาสและเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นประเด็น ในท้องถิ่นและของโลก และมีบทบาทสำคัญใน การบรรเทาทุกข์ที่ดีขึ้น
- เยาวชนใช้เวลา พลังงาน และทักษะเพื่อ ประโยชน์ของบุคคลอื่น
- เยาวชนได้ฝึกใช้ทักษะภาวะผู้นำในการ ดำเนินการต่อความต้องการ เรื่องที่เป็นประเด็น และโอกาสที่มีอยู่
- เยาวชนได้ช่วยทางสนับสนุนให้ตระหนักถึง บทบาทในฐานะผู้ขับเคลื่อนของชุมชนของตน



ตอนที่ 2 โครงการเยาวชนสู่เยาวชน

ทำไมโครงการเยาวชน สู่เยาวชนจึงได้ผล

คนส่วนใหญ่มีประสบการณ์ที่ตนเองเกี่ยวพันด้วยและคนที่เขายอมรับในกลุ่มเพื่อน สิ่งนี้เป็นพลังทางอารมณ์ที่ช่วยให้เขาสามารถเอาชนะความกลัวและข้อจำกัดของตนเองได้ ทำให้เขาสามารถทำสิ่งที่เขาอยากจะทำได้โดยไม่ต้องกลัวว่าคนอื่นจะมองว่าเขาโง่เขลา หรือว่าเขาจะโดนล้อเลียน สิ่งนี้เป็นแรงผลักดันให้เขาสามารถเอาชนะความกลัวและข้อจำกัดของตนเองได้ และนี่คือสิ่งที่โครงการเยาวชนสู่เยาวชนได้ทำสำเร็จ

เยาวชนได้รับข้อมูลที่ถูกต้องจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าจากผู้ใหญ่ เยาวชนส่วนใหญ่คิดว่ากลุ่มเพื่อนเป็นพวกเดียวกันที่ใช้ใจกันมากกว่าคนอื่น ข้อมูลต่าง ๆ สามารถแปลงเป็นความรู้สึกที่เป็นประโยชน์ ซึ่งในกระบวนการนี้ทั้งผู้ใหญ่และเยาวชนจะได้ประโยชน์เมื่อได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และได้ประโยชน์จากประสบการณ์ร่วมกัน

กลุ่มเพื่อนมีแนวโน้มที่จะสื่อสารต่อกันในเรื่องความรู้สึกที่ซ่อนเร้นหรือที่คนคิดต่อสิ่งต่าง ๆ และเป็นวิธีที่เป็นธรรมชาติและเป็นธรรมชาติในวัยนี้ในการใช้ข้อมูลร่วมกันและสามารถแสวงหาความรู้ ดังนั้น กระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลนี้สามารถนำมาใช้ในโครงการป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชนได้

เป็นที่ทราบกันว่าทางตรงกับกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติดมีอิทธิพลอย่างมากในการส่งเสริมการใช้

ยาเสพติดของวัยรุ่น (Kaplan and Johnson, 1991) ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถนำสิ่งนี้เป็นเครื่องมือในการจัดทำโครงการป้องกันยาเสพติดโดยกลุ่มเพื่อน เพื่อสร้างแรงกดดันในการทำให้เกิดความพยายามป้องกันยาเสพติด

เหตุผล 3 ประการที่ควรนำโครงการแบบเพื่อนสู่เพื่อน มาใช้ในโครงการป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน

1. เป็นวิธีการแลกเปลี่ยนข้อมูลและความรู้ที่มีประสิทธิภาพ
2. มีความน่าเชื่อถือเพราะอยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์จริงของเยาวชน
3. ให้ประสบการณ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องสำหรับทางพฤติกรรมเกี่ยวกับความคิดและประเด็นต่างๆ ที่เยาวชนเผชิญอยู่

การทำงานกับเยาวชน “กลุ่มเสี่ยง”

การจัดโครงการป้องกันยาเสพติดในทางที่ผิดให้กับเยาวชนกลุ่มเสี่ยงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเยาวชนเหล่านี้คือผู้ที่ “หลุด” หรือไม่เข้าร่วมในกิจกรรมเชิงบวกและกิจกรรมเสริมสร้างสังคมของเยาวชน เช่น สโมสร กลุ่ม สมาคม หรือสถานศึกษา

เยาวชนกลุ่มเสี่ยงเหล่านี้มักจะไม่ยอมและลังเลที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม เพราะความไว้วางใจในตัวผู้ใหญ่อยู่ในระดับต่ำ พวกเขาใช้เวลาและใช้ความพยายามในการพัฒนาทางสังคมและ

ความไว้วางใจกับเยาวชนกลุ่มนี้ก่อนที่จะนำเข้ามา
 ร่วมโครงการฯ ฝึกอบรมเพื่อปกป้องกันยาเสพติด
 จึงเป็นเรื่องสำคัญ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต้องใช้
 เวลาและสม่ำเสมอต้องให้สถานภาพแบบ **“ตัวต่อตัว”**
 นำเยาวชนเหล่านี้เข้ามาช่วยในกิจกรรมกลุ่ม
 ในโครงการฯ จะทำได้ยากหากไม่สร้างความไว้วางใจ
 และความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน



เยาวชน **“กลุ่มเสี่ยง”** เพราะบางต่อการใช้ยา
 ในทางที่ผิด และโดยทั่วไปแล้วมักอยู่ในกลุ่ม
 กลุ่มหนึ่งต่อไปนี้

1. ถูกกระทำอย่างไม่เหมาะสมและ/หรือถูก
 ทอดทิ้ง
2. มีพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือสมาชิกใน
 ครอบครัวเกี่ยวข้องกับอาชญากรรมและ/
 หรือยาเสพติด หรือมีประวัติติดยาหรือ
 สารอื่น ๆ (เช่น ดินสุรา)
3. ความต้องการด้านการเงิน การศึกษา
 และสังคมไม่ได้รับการตอบสนองอย่าง
 เหมาะสม
4. ขาดทักษะชีวิต เช่น ทักษะในการสื่อสาร
 การแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจ
 และการเผชิญปัญหา

5. มีการแสวงหาความพึงพอใจ การเสี่ยง
 อันตรายและการยอมรับพฤติกรรม
 เบี่ยงเบนในระดับสูง
6. มีความต้องการการเสริมภาพสูง
7. กังวลกับความคิดของคนอื่นตลอดเวลา
8. มักจะเบื่อ เครียด และเหงา
9. มีความคุ้นเคยกับเยาวชนหรือกลุ่มที่ใช้
 ยาเสพติด
10. มีผลการเรียนต่ำ และ/หรือไม่เข้าร่วมกับ
 กิจกรรมนอกหลักสูตร
11. ไม่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน
 เช่น เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ทำงาน
 อดิเรก หรือศิลปะ แต่มีเวลาแต่ชดเชย
 อยู่กับกลุ่มเพื่อนในที่ไม่เหมาะสม เช่น
 ห้างสรรพสินค้า บาร์ คลับ และสวนสนุก
 หรือเครื่องเล่นต่าง ๆ ครั้งละนาน ๆ
12. เป็นเยาวชนกลุ่มด้อยโอกาส รวมทั้งเด็ก
 ขาดพ่อแม่ เด็กยากจน เด็กที่ถูกทอดทิ้ง
 หรือเด็ก และเด็กเร่ร่อน
13. ต่อด้านและไม่เคารพผู้มีอำนาจหน้าที่
14. ไม่ปฏิบัติตามค่านิยมหรือประเพณีที่
 คนส่วนใหญ่ยอมรับ

ข้อควรพิจารณาในการฝึกอบรม เยาวชน **“กลุ่มเสี่ยง”**

พูดถึงความเชื่อ/คำเล่าลือ เกี่ยวกับยาเสพติด

>> เยาวชน **“กลุ่มเสี่ยง”** มักจะมีข้อมูลที่ไม่
 ถูกต้องและมีความประทับใจที่ผิด ๆ เกี่ยวกับ
 ยาเสพติดและการใช้ยาในทางที่ผิด จึงควรให้
 ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติดและการใช้ยา

ในทางจิตตัตว์วิถีการง่าย ๆ ตรงประเด็น และ
ไม่เป็นภาระเพิ่มเติม

ปรับปรุงทักษะชีวิต

>> เยาวชน “กลุ่มเสี่ยง” อาจมีความสามารถ
ในทางอ่าน เขียน และคำนวณอยู่ในระดับต่ำ และ
โดยทั่วไปแล้วเป็นผู้ที่สื่อสารได้ไม่ดีเท่าที่ควร
ได้น้อย จึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนา
ทักษะชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะในการสื่อสาร
และความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ช่วยให้สามารถรับมือกับอารมณ์ได้

>> การพัฒนาสำนักทางบวกในเรื่องความ
ไว้วางใจกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ จะช่วยให้เยาวชน
กลุ่มนี้สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบ รวมทั้ง
ความโกรธ ความเกลียด และความอิจฉาได้

พูดถึงพฤติกรรมต่อต้านสังคม

>> เยาวชน “กลุ่มเสี่ยง” ต้องได้รู้บทบาท
ผู้นำและมีคำแนะนำที่ชัดเจนในทางแก้ไขพฤติกรรม
ต่อต้านสังคม เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มและ
สังคมได้อย่างมีประสิทธิผล การฝึกอบรมในเรื่องนี้
จะช่วยให้เยาวชนกลุ่มเสี่ยงมีส่วนร่วมในกลุ่มและใน
โครงการของชุมชนได้

ลดอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรมและการเรียนรู้ให้ เหลือน้อยที่สุด

>> เยาวชน “กลุ่มเสี่ยง” มักจะพบอุปสรรค
ในการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ
อุปสรรคเหล่านี้ได้แก่ ปัญหาการเงิน การเดินทาง
การสนับสนุนจากครอบครัว และในบางกรณี
รวมถึงเรื่องเสื้อผ้าและค่าอาหาร ผู้จัดการฝึกอบรม
อาจจัดการเรื่องเหล่านี้และอุปสรรคอื่น ๆ ให้อย่างง่าย ๆ



ตอนที่ 3 การวางแผนและจัดการฝึกอบรม

กระบวนการวางแผนและกลยุทธ์

ผู้ใหญ่และเยาวชนมีวิธีเรียนรู้แตกต่างกัน โค้ชการฝึกอบอรมเยาวชนหลายโค้ชการสัสมเทสว เพชระผู้ใหญ่ไม่ได้ให้ควมสนั้เอนกับปัยขัยที่เกยวข้อง กับการฝึกอบอรมเยาวชน แนวทางและสัณทณที่ที่ ถูกต้องเหมะสมจะช่วยสัสร้างบชชยทกษที่ดีและ ช่วยให้เยาวชนและผู้ใหญ่เข้าช่วมกชกชชมได้ยออย่าง สัสร้างสัชชคั้ สัรูปแบบการชเรียนรู้ที่ไ้ในกาชฝึกปฏิบัติ ควชทำไ้ให้ผู้ใหญ่เข้าช่วมการฝึกอบอรมสัมาชคแยกแยะ ชั้ช้อมูลที่เกยวข้องกับเยาวชนในชะดับอายุต้งๆ กัน และมีภูมิหลังต้งๆ กัน ชั้ช้อมูลเพือการป้องกันกาช ไ้ช้ยาในทางที่ผิดควชมีไม่มาก และไ้ให้ช้อมูลเหล่านี้ ช่วมกับกาชพัฒนกักณะชัวิต เช่น การสัสื่อสาร ที่มีปชะสัชัมาพ การต้งต้งนั้เอน ทักณะกาชเพชชชญ ปัยชญา และการสัือควมคิต



การวางแผนการฝึกอบรมป้องกันยาเสพติด ควรคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

1. ประเด็นที่เน้นควรเป็นเรื่องที่นำไปปฏิบัติได้ มีการฝึกทักษะและสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตจริงได้ง่าย

>> ทั้งผู้ใหญ่และเยาวชนมีแนวโน้มที่จะ เรียนรู้ได้ดีที่สุดโดยวิธีนี้มากกว่าการฟังผู้ดำเนินกาช ฝึกอบอรมพูดฝ่ายเดียว

2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรอำนวยความสะดวก ไปพร้อม ๆ กับการสอน

>> ่วยเยาวชนให้แบ่งปันควมคิตและ ปชะสับการชณั้ชองตนที่เกยวข้องกับหวัชชที่พูดกันอยู่ เมือชกทเยาวชนสัมาชคชเรียนรู้ชกกันและกันไ้

3. ใช้วิธีเรียนรู้โดยการทดลองเป็นรูปแบบของการฝึกอบรม

>> การชเรียนรู้โดยกาชทดลอง หมายถึง “การชเรียนรู้ชกการชงมีอชระทำและการสัะทักอน บทชเรียน” กชกชชมการชเรียนรู้ที่ฝึกทักณะสั้วตาม ตั้วยการชพูดชยเพือสัะทักอนบทชเรียน ะช่วยให้ผู้ เข้ารับการฝึกอบอรมได้ชั้ช้อมูลใหม่ ๆ ที่เป็นปชะไยชนั้

4. ปล่อยให้เยาวชนเป็นผู้นำกิจกรรมได้เท่าที่โอกาสจะอำนวย

>> เยาวชนบางคนในกลุ่มอาจมีทักษะหรือความรู้บางอย่างที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อในการฝึกอบรม ดังนั้น เราควรช่วยพวกเขาเตรียมอุปกรณ์และดำเนินการกิจกรรมการฝึกอบรม

5. จัดบรรยากาศในการฝึกอบรมให้ปลอดภัยและสะดวกสบาย

>> เยาวชนต้องทราบความรู้สึกปลอดภัยทั้งทางร่างกายและอารมณ์เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการเรียนรู้ จะเป็นมากกว่าถ้าไม่ใส่หัวข้อที่เป็นทางกาย แต่ควรหาสถานที่ที่เยาวชนรู้สึกสบายกายสบายใจ

6. เปิดโอกาสให้ใช้วิธีและบรรยากาศที่สร้างสรรค์

>> ช่วยเยาวชนให้เรียนรู้ทักษะโดยการใช้การฝึกสอน (coaching) หรือเป็นพี่เลี้ยง (mentoring) การเรียนรู้โดยทางทดลอง เล่นเกม และทำกิจกรรมที่สนุกสนาน (ดนตรี ศิลปะ การแสดง หรือกีฬา) ที่มีเป้าหมายเป็นการเรียนรู้ มีการใช้ศิลปะและการแสดงละครที่สร้างสรรค์เป็นสื่อการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น ใช้โอกาสที่ไม่เป็นทางการเพื่อให้เกิดการนำความรู้และทักษะใหม่ ๆ ไปใช้และเสริมสร้างให้เข้มแข็ง

7. ให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางสำหรับพฤติกรรมกลุ่ม

>> เยาวชนมักจะทำตามกฎและแนวทางที่เขามีส่วนในการกำหนดขึ้น

8. จำไว้ว่าเยาวชนมีวิธีการเรียนรู้ในแบบที่แตกต่างกันออกไป

>> การฝึกอบรมควรใช้สัมผัสทั้งห้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะบางคนเรียนรู้ได้ดีจากภาพ การฟังเป็นหลัก บางคนต้องลงมือปฏิบัติ แต่บางคนต้องได้สัมผัสและมีการเคลื่อนไหว

9. ฝึกสอนและสนับสนุนเยาวชนตามความจำเป็นของแต่ละคน

>> เยาวชนบางคนต้องได้รับความช่วยเหลือมากกว่าคนอื่น ๆ ในขณะที่เยาวชนบางคนอาจสามารถช่วยในการฝึกสอนและสนับสนุนการเป็นพี่เลี้ยงได้

10. เคารพสิทธิของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในการปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรม

>> เยาวชนบางคนกลัวการแสดงความคิดเห็นหรือกลัวการถูกทำร้าย เมื่อพยายามทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นครั้งแรก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ต่อหน้าคนอื่น

11. พูดเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้หลังจบกิจกรรม

>> การทำเช่นนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมแบ่งปันทักษะใหม่ของตนไปสู่สถานภาพในชีวิตจริงและอาจช่วยเสริมความเชื่อมโยงของพวกเขากับชีวิตกับสถานภาพในชีวิตจริง

12. ให้กำลังใจมาก ๆ

>> สิ่งสุดท้ายที่เยาวชนทำถูกและช่วยให้คิดว่าเขาทำได้ดีขึ้นได้อย่างไร ซึ่งจะให้ผลดีกว่าการที่เขาทำอะไรไม่ได้

การคัดเลือกและประเมิน ความต้องการของผู้ใช้บริการฝึกอบรม

ก่อนการฝึกอบรมจะต้องมีการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับผู้ที่ได้รับทราบเสนอขอเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อหาความต้องการ ความกังวลและความสนใจในการป้องกันยาเสพติด ในขณะที่ผู้ดำเนินการฝึกอบรมเชื่อว่าบางหัวข้อจำเป็นและบางหัวข้ออาจจะ

ไม่สำคัญมากนัก การตอบสนองของความต้องการและความกังวลที่ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมแสดงออกมาที่เป็นเรื่องจำเป็น ต้องนำประเด็นการสนทนา สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุราและยาเสพติด ประเด็นที่หยิบยกขึ้นมาในการประชุมมีความต้องการและหาข้อมูลการที่มีมาไว้ในการจัดอบรมที่ในการพัฒนาทักษะของเยาวชน

รายการสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการฝึกอบรม

สถานที่

ในการเลือกสถานที่จัดฝึกอบรม ควรพิจารณาปัจจัยต่อไปนี้

- ห้องที่สบายและเป็นส่วนตัวสำหรับผู้เข้าร่วมการทํางานเป็นกลุ่มและทำกิจกรรมโดยมีขนาดที่เหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม
- มีอุปกรณ์สนับสนุนการฝึกอบรม เช่น ไม้ทาบข้อต่อ เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ เครื่องฉายภาพ LCD ขอบ และกระดาษฟลิปชาร์ต
- โต๊ะสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม โต๊ะวางเอกสารอ้างอิง และเก้าอี้สำหรับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ประกอบด้วย

- กระดาษ A4 กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษป๊อป
- ปากกาเคมีสีต่าง ๆ
- กระดาษสี สีต่าง ๆ
- เทปขาว หรือ ดินขาว
- ป้ายชื่อที่เหมาะสมกับการฝึกอบรม
- เอกสารประกอบการฝึกอบรม รวมทั้งวัสดุอุปกรณ์สำหรับผู้ทำกิจกรรมเพื่อสอนทักษะชีวิต
- ปากกาสำหรับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม
- แผ่นใสชนิดเขียน
- กระดาษ
- กระดาษกาว (post-it)



บทที่ 3

การฝึกอบรมทักษะชีวิต

ตอนที่ 1 ความจำเป็นสำหรับการฝึกอบรมทักษะชีวิต

- การอำนวยความสะดวกให้กลุ่ม
- แนวทางการฝึกอบรม : วิธีการและเทคนิค

ตอนที่ 2 ทักษะชีวิต

- บทเรียนที่ 1 : การปฐมพยาบาล
- บทเรียนที่ 2 : ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
- บทเรียนที่ 3 : การสื่อสาร
- บทเรียนที่ 4 : การตัดสินใจ
- บทเรียนที่ 5 : การสื่อความคิด
- บทเรียนที่ 6 : ทักษะในการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 3 การประเมินผล

ตอนที่ 1

ความนำสำหรับการฝึกอบรมทักษะชีวิต

ความนำ

บทนี้ประกอบด้วย 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 • ความนำสำหรับภาชพิกอบชม จะพูดถึงเรื่องสำคัญ 2 เรื่อง คือ ภาชอำนาจความสะอาดให้กลุ่ม และแนวทางภาชพิกอบชม : วิชาภาช และภาคินค
- ตอนที่ 2 • ทำการชีวิต ประกอบด้วยภาชภาชชม ปฐมนิเทศและภาชเรียนต่าง ๆ ดังนี้
- ภาชเรียนที่ 1 : ภาชปฐมนิเทศ
 - ภาชเรียนที่ 2 : ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
 - ภาชเรียนที่ 3 : ภาชสื่อสาร
 - ภาชเรียนที่ 4 : ภาชตัดสินใจ
 - ภาชเรียนที่ 5 : ภาชสื่อความคิด
 - ภาชเรียนที่ 6 : ทำการในภาชเผชิญปัญหา
- ตอนที่ 3 • ภาชประเมินผล จะให้ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับภาชยาธิในภาชประเมินผล และตัวอย่างของแบบประเมินผลภาชพิกอบชมแต่ละหัวข้อ

๒. ในบทนี้เราจะพูดถึงถึง 2 เรื่องที่เกี่ยวข้องในกระบวนการปฏิบัติอบรม กล่าวคือ การอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่ม และแนวทางการปฏิบัติอบรม : วิธีการและเทคนิค

ก. การอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่ม

การอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่มเป็นกระบวนการที่ผู้ดำเนินการปฏิบัติอบรมนำผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมเข้าสู่กิจกรรมในกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับ และกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมสะท้อนประสบการณ์ และมีการแลกเปลี่ยนและตามเพื่อน ๆ ตลอดกระบวนการเรียนรู้อย่าง

ทำไมต้องมีการอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่ม

- เหตุที่ต้องอำนวยความสะดวกให้แก่กลุ่มก็เพื่อ
- เป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมเข้าถึงข้อมูล ได้เปิดมุมมองและวิธีคิดแบบต่าง ๆ และพัฒนาทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพ ประสบการณ์ และทักษะเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นต่อการป้องกันยาเสพติด เพราะแต่ละบุคคลสามารถหาแนวทาง และยืนยันยืนยันค่านิยมและความเชื่อที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
 - เป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการเรียนรู้อย่างเห็นคุณค่าของความคิดเห็นของแต่ละ



บุคคล ยอมรับความแตกต่างของบุคคลและเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้เกิดทางเปิดเผย ความไว้วางใจ ความเชื่อใจ และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในระหว่างผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมกับผู้ดำเนินการปฏิบัติอบรม

- เป็นการสร้างความรู้สึกร่วมกันที่ผู้ดำเนินการปฏิบัติอบรมมีบทบาทภายในกลุ่มด้วยงานที่จะเป็นคนที่ให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมพึ่งพาการสนทนาในห้องเรียนที่เห็นกันอยู่ทั่วไป
- เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติอบรมมองเห็นภาพเกิดพลังชีวิตของกลุ่มและเห็นว่ากลุ่มสามารถมีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลได้อย่างไร

การอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้อย่างได้ผลดีที่สุด ในกรณีที่เห็นกลุ่มเล็ก ๆ ที่สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสนำมาพบปะต่าง ๆ ได้ เช่น เป็นผู้สังเกตการณ์ เป็นหัวหน้ากลุ่ม เป็นสมาชิกกลุ่ม

ข. แนวทางการฝึกอบรม : วิธีการและเทคนิค

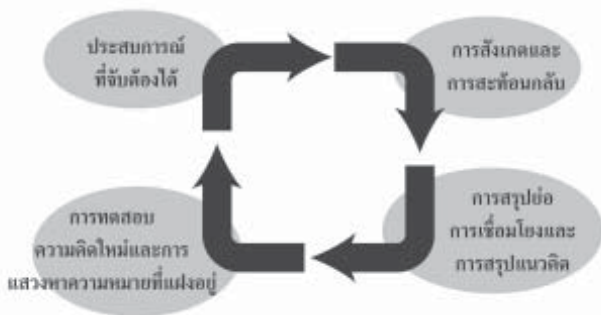
๒. ในบทนี้เราจะพูดถึงถึงวิธีการ กลยุทธ์และเทคนิคในการปฏิบัติอบรมแบบต่าง ๆ เพื่อเสริมวิธีการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการฝึกอบรม

1. การเรียนรู้จากประสบการณ์

การเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพประสบการณ์ประสบการณ์ที่มีส่วนร่วมอย่างจริงจังในการหาประสบการณ์จากกระบวนการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพวางแผนไว้ ๗ ประการ

การเขียนรู้จากประสบการณ์เป็นประสบการณ์
รูปแบบการเขียนรู้ที่ประกอบด้วย



- ประสบการณ์ที่จับต้องได้ - ลงมือกระทำ มาจากการเขียนจากตัวเรา
- การสังเกตและการสะท้อนกลับ - การดูจาก ผู้ดำเนินการฝึกอบรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรม คนอื่น ๆ และพิจารณาสิ่งที่ได้เห็นและได้ประสบการณ์
- การสรุปย่อ การเชื่อมโยง และการสรุปแนวคิด - การเข้าใจทฤษฎีและวัตถุประสงค์ของ กิจกรรมและเชื่อมโยงกับสถานการณ์ในชีวิตจริง
- การทดสอบความคิดใหม่ ๆ และแสวงหา ความหมายที่แฝงอยู่ - การใช้สมมติฐานและข้อสันนิษฐานในการ เขียนรู้ที่ปลอดภัย เพื่อสำรวจความคิด ทฤษฎีและ สัมผัสสัมผัส

สิ่งสำคัญสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม ในการใช้วิธี เรียนรู้จากประสบการณ์ คือ

- ไม่ให้ประสบการณ์ที่ฝึกฝนหรือการทำงานของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีอิทธิพลต่อตัวผู้ดำเนินการ ฝึกอบรม
- ต้องมีความรู้สึกไวต่อความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและพยายามให้ได้ผลลัพธ์ที่เป็น

ความสำเร็จ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและ ความตระหนักในคุณค่าของตนเองให้กับผู้เข้ารับการ ฝึกอบรม

- ต้องรับผิดชอบต่อการเลือกใช้สื่อและ กระบวนการที่ติดตามมา เพื่อให้มั่นใจว่าไม่ได้ ดำเนินการฝึกอบรมเร็วเกินไป
- ตระหนักว่าประสบการณ์ส่วนตัวและ อารมณ์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นแหล่งทรัพยากร ขนาดใหญ่สำหรับการเขียนรู้

กุญแจสำคัญ 4 ดอก สู่การเรียนรู้จากประสบการณ์

การเขียนรู้จากประสบการณ์สร้างสมดุลให้กับ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระหว่างวิธีการเขียนรู้โดยทางฟัง ผู้สอนกับการเขียนรู้จากประสบการณ์ และเปิดโอกาส ให้ทุกคนได้แบ่งปันความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมและการ นำไปใช้ในสถานการณ์สัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลคือ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้ทฤษฎีและทักษะที่จำเป็น

การเขียนรู้จากประสบการณ์จะเกิดขึ้นได้หาก การใช้กุญแจ 4 ดอกของการฝึกอบรมและการ เขียนรู้ดังต่อไปนี้

1 การอยู่เครื่อง

การอยู่เครื่องสั้น ๆ จะช่วยเตรียมผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมให้พร้อมสำหรับกิจกรรมหลักในการเสริมสร้าง ทักษะและเพิ่มพลังกลุ่ม ดังนั้น จึงต้องเลือกกิจกรรม ให้เหมาะสมกับระดับความผูกพันของกลุ่ม กิจกรรมนี้ อาจเป็นกิจกรรมที่คิดค้น ส่งมอบ ต้องใช้การเขียน หรือปากเปล่าก็ได้

เติมข้อความต่อไปนี้ให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์
ซึ่งจะช่วยเสริมประสบการณ์จากทางเขียน



1. “ฉันได้เขียนว่า.....”
2. “ฉันประทับใจใน.....”
3. “ฉันมีความสุขที่.....”
4. “ฉันรู้สึกทึ่งใน.....”
5. “ฉันรู้สึก..... เพราะ.....”

นอกจากนี้ ยังมีวิธีเขียนแบบอื่น ๆ อีก 3 แบบ
ที่จะช่วยเสริมหรือเป็นส่วนหนึ่งของทางเขียน
ประสบการณ์ ได้แก่ วิธีเขียนแบบให้ผู้อื่นเขียนเป็น
ศูนย์กลาง ทางเขียนที่ช่วยเสริม และทาง
สอบถาม

2. วิธีเรียนรู้แบบให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง

วิธีนี้เน้นความต้องการของผู้เรียน และส่งเสริม
ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีส่วนร่วมโดยทางตั้งคำถาม
ท้าทาย และค้นหาคำตอบในประเด็นต่าง ๆ
ผู้ดำเนินการฝึกอบรมสามารถใช้วิธีสอนแบบนี้โดย
ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพูดเกี่ยวกับประสบการณ์
ของตนเองและนำข้อมูลที่ได้เข้าไปใช้ในชีวิต
ประจำวัน

3. การเรียนรู้จากความร่วมมือ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้ามามีบทบาทโดยร่วมมือ
กันทำงานให้บรรลุผลลัพธ์ของการฝึกอบรม และใช้
ทักษะของการช่วยเหลือทางสังคมในการพัฒนาทักษะ
อื่น ๆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องมีส่วนร่วมซึ่งกัน
และกัน และกันผู้ดำเนินการฝึกอบรม เพื่อ :

- ท้าทาย
- ตามคำถาม

- ค้นหาคำตอบในประเด็นต่าง ๆ
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- บรรลุจุดหมาย
- แก้ปัญหา
- พิจารณาความเห็นที่ต่างกัน
- อภิปราย
- ให้ความช่วยเหลือ
- สร้างทักษะและได้ความรู้

4. การสอบถาม

ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอาจนำวิธีนี้ไปใช้ร่วมกับ
วิธีเขียนประสบการณ์ เพื่อสรุปประเด็นและ
บทเรียนจากกิจกรรม โดยผู้ดำเนินการฝึกอบรม
สามารถ :

- ใช้คำถามคำถามที่ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
ต้องรับผิดชอบในด้านเนื้อหาและรูปแบบของ
ทางเขียนของตนเอง มากกว่าให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
เป็นฝ่ายให้ข้อมูล
- สนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมและผู้
ดำเนินการฝึกอบรมมีปฏิสัมพันธ์ในแบบที่เคารพใน
ความคิดและความเห็นของทุกคน
- สร้างกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการ
ความสนใจและปัญหาของผู้เข้ารับการฝึกอบรม โดย
ไม่จำกัดอยู่เฉพาะโปรแกรมที่วางไว้
- ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
เข้ามามีส่วนในการค้นหาวิธีคิด
และสาเหตุที่มีความคิดอย่างใด
อย่างหนึ่ง มากกว่าที่จะชี้แนะว่า
ควรคิดอย่างไร



เทคนิค

การเขียนรู้ด้วยประสบการณ์และวิธีอื่น ๆ ต้องนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ รวมทั้งเทคนิคต่อไปนี้

1. ถามคำถาม

- **คำถามปลายปิด** เป็นคำถามสั้น ๆ และต้องการคำตอบว่าใช่หรือไม่ใช่เท่านั้น

- **คำถามเพื่อถามนิยาม** เป็นคำถามสั้น ๆ เกี่ยวกับคำนิยามและการหาความหมาย เป็นคำถามซึ่งความรู้พื้นฐานของผู้ดำเนินการถามตอบและผู้เข้ารับการถามตอบ คำถามเหล่านี้อาจเริ่มต้นด้วยคำว่า “อะไร” “เมื่อไหร่” “ใคร” “สิ่งไหน”

- **คำถามขยายบุคคล** เป็นประเด็นบนพื้นฐานของความเชื่อ เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการถามตอบทุกคนสามารถมีส่วนร่วมเกี่ยวกับ ทำให้ได้ข้อมูลและข้อมูลซึ่งความรู้เข้าใจในเนื้อหาและการนำไปใช้ คำถามประเภทนี้อาจเริ่มต้นด้วยคำว่า “ทำไมคุณจึง.....” “เมื่อคุณ.....” “คุณเคยมีประสบการณ์อย่างใดเกี่ยวกับ.....”

- **คำถามแบบหักทลาย** ทำให้เกิดความคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินผลที่ชัดเจน มีเหตุผลและมีหลักฐานชัดเจน คำถามอาจเริ่มต้นด้วยคำว่า “เราสามารถ.....ได้อย่างไร” “คุณหาวิธี.....อย่างไรได้บ้าง”

เทคนิคการตั้งคำถามเหล่านี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการป้องกันความรู้ใหม่ๆ ในทางที่ผิด เพราะเปิดโอกาสให้มีการขบคิดและพิจารณาประเด็นปัญหาจากแง่มุมก่อนทำการตัดสินใจเด็ดขาดที่คนคิดตัวอย่างเช่น

งานที่จะถามว่า

✗ : “ยาเสพติดไม่ดีสำหรับทุกคนใช่ไหม”
และคำตอบที่ตอบว่า “ใช่”

ให้ถามว่า

✓ : “เราต้องพิจารณาข้อดีและข้อเสียของยาเสพติดนี้ ก่อนตัดสินใจว่าอะไรดีที่สุดหรือไม่”

คำถามนี้จะทำให้มีการขบคิดอย่างเต็มที่และเปิดกว้างเกี่ยวกับยาเสพติดตัวนั้น โดยมีการพิจารณาข้อดีและข้อเสียของยาเสพติดในความคิดของแต่ละคน

การตอบสนองต่อคำถาม

เวลาเตรียมตอบคำถาม ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควร

- แสดงการรับฟังความรู้สำคัญของคำถามและตอบให้ฟังอย่างเต็มที่ หากคำถามนั้นเกี่ยวข้องกับคนอื่น
- ยอมรับหากไม่รู้คำตอบ และอธิบายสั้นๆ ว่าหากคำตอบได้ยากเกินไป
- ตัดสินใจว่าจำเป็นต้องตอบคำถามหรือไม่

ทางเลือกอื่น ๆ ได้แก่

ก. พิจารณาคำถามนั้นร่วมกับผู้เข้ารับการถามตอบบางคนหรือทั้งกลุ่ม เช่น โดยการพูดว่า “เป็นคำถามที่ดี อยากฟังว่าคุณคนอื่นคิดว่าคำตอบควรเป็นอย่างไร”

ข. ท้าทายให้คิดถึงการถามคำถามนั้น (ถ้าคุณไม่แน่ใจ)

ค. สนับสนุนให้ผู้เข้ารับการถามตอบทุกคนช่วยตอบคำถาม และพยายามให้กำลังใจคนตามทุกครั้งที่ถาม

- ขอขอบคุณที่ถาม
- เป็นคำถามที่ดี
- นี่เป็นคำถามประเภทไหนที่นำเสนอ
- ผม / ดิฉันดีใจที่คุณถามคำถามนี้

2. การแสดงบทบาทสมมติ

บทบาทสมมติเป็นเทคนิคการเขียนที่ผู้เข้าอบรมสามารถมีประสบการณ์ที่สมจริงมากขึ้นจากที่ผู้จัดกิจกรรมหนึ่ง และเหมาะที่จะเป็นกิจกรรมของกลุ่มเล็ก ๆ ยาวจนจะได้อ่านประสบการณ์ และนำมาวิเคราะห์หาความรู้สึกและผลลัพธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมได้ยากกว่าการแสดงบทบาทสมมติ โดยไม่ต้องเขียนประวัติความเป็นมาของตัวละครที่ถามมาจริง ๆ ขาดการตัดสินใจแบบนั้น

การแสดงบทบาทสมมติเป็นการเปิดโอกาสในเรื่องเหล่านี้

- เพิ่มทักษะของแต่ละบุคคล
- ฝึกคิดและเสริมทักษะใหม่ ๆ โดยไม่ต้องกังวลความเสี่ยงหรือข้อจำกัดอื่น ๆ
- สร้างทางเลือกให้กับสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งในสถานการณ์แวดล้อมที่ปลอดภัย
- สะท้อนภาพการตอบสนองแบบต่าง ๆ ต่อสถานการณ์บางอย่าง
- ทดลองกับบทบาทอื่น ๆ และบุคลิกอื่น ๆ ในสถานการณ์ที่ไม่คุกคาม
- มีประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุการณ์นี้

การแสดงบทบาทสมมติช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกฝน ทักษะการคิด การตัดสินใจ และระดับทักษะของเยาวชน และใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าอบรมที่จบการอบรมในแต่ละช่วงเวลา

การจัดกิจกรรมบทบาทสมมติ

การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงออกถึงทัศนคติ มุมมอง หรือค่านิยมบางอย่าง เพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะบางประการ ทั้งผู้ดำเนินกิจกรรมที่ออกแบบและผู้เข้ารับการอบรมจำเป็นต้องตระหนักถึงวัตถุประสงค์ของการทำให้บทบาทสมมติมีความรู้สึกของผู้ร่วมของคณะในกลุ่ม ปฏิภาณ และประสบการณ์ในการร่วมมือกันมาอยู่ในกลุ่มเป็นประโยชน์ ความสละสลวยของกิจกรรมบทบาทสมมติ

ข้อพิจารณาในการทำกิจกรรมบทบาทสมมติที่สร้างสรรค์

- ยอมให้ผู้เข้ารับการอบรมมีสิทธิ์ขอถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องมีคำอธิบาย
- คอยจับความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมตลอดเวลาและสิ่ง “คำ” ถ้าเห็นว่าผู้ร่วมกิจกรรมไม่สบายหรืออารมณ์เสีย
- ใช้สถานการณ์สมมติสั้น ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความสนใจไปฟังผลสรุปมากกว่าการแสดง
- สนับสนุนให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่งตัวเอง เพื่อให้สะท้อนวัตถุประสงค์ของการแสดงบทบาทสมมติ
- ใช้การแสดงบทบาทสมมติในกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมมากที่สุด และหลีกเลี่ยงไม่ให้มีคนที่นั่งดูเฉย ๆ
- ถอดบทเรียนกับผู้เข้ารับการอบรมหลังจากจบกิจกรรมเพื่อให้มั่นใจว่าความกังวลหรือความรู้สึกอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นได้ผ่อนคลายลง ซึ่งอาจทำได้โดยให้บทเรียนที่เป็นสัญลักษณ์ เช่น ถอดบทบาทที่

แสดงเหมือนกับถอดหมวก หรือโดยอภิปราชยหรือของ
ความรู้สึกที่เกิดจากบทบาทสมมตินั้น

สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยงเมื่อทำกิจกรรมบทบาทสมมติ

- อย่าตัดสินเกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติ
แต่ให้เห็นว่าการแสดงถึงภาพกระทำที่เป็นทางเลือก
- อย่าวิจารณ์หรืออับอายการแสดง แต่ให้คอย
ชมว่านักแสดงจะจบ แล้วอภิปราชยการเปลี่ยนแปลง
ที่พึงประสงค์หรือทางเลือกอื่น ๆ
- อย่าเลือกบทบาทที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง
หรือสถานการณ์ในครอบครัวมากเกินไปให้ตัวแสดง
- อย่ากำหนดฉากที่มีตัวละครมากเกินไป
หรือซับซ้อนเกินไป
- อย่าให้มีบทตัวแสดงที่เผลอหรืออยู่ภายใต้
ฤทธิ์ยาเพราะอาจเป็นพฤติกรรมที่ดึงดูดหรือเบี่ยงเบน
ผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกจากรัตนูประสงค์ของการ
แสดงบทบาทสมมติ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมบทบาทสมมติ

👉 ขั้นที่ 1 การนำเข้าสู่กิจกรรม

แนะนำภาพและกำหนดวัตถุประสงค์ของ
การแสดงบทบาทสมมติ อาจสร้างฉากขึ้นมาจาก
สถานการณ์ในชีวิตจริงที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเสนอ

👉 ขั้นที่ 2 มอหมายบทบาท

สถานการณ์ที่ดีที่สุดคือ ทุกคนมีส่วนร่วม
ในบทบาทสมมติ ซึ่งอาจทำในกลุ่ม 2 คน 3 คน หรือ
4 คน หรือในกลุ่มที่ใหญ่ขึ้นแล้วแต่บทบาท ทุกคน
ควรได้มีบทบาท ถึงแม้ว่าบางครั้งที่อาจจะต้องทำให้
มีคนทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์เพื่อรายงานความ
เป็นไปในระหว่างกิจกรรม

👉 ขั้นที่ 3 การจัดการภาพ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนต้องได้รู้แน่ชัด
เกี่ยวกับบทบาท เวลา สถานที่ และสถานการณ์
ที่ต้องแสดง ตัวอย่างเช่น : คุณกำลังพยายามชวน
เพื่อนไปดูหนังแทนที่จะกลับบ้านไปดูหนังสือ
มีตัวละคร 4 ตัว คือ คุณ เพื่อนของคุณ
พี่สาวของเพื่อน และเพื่อนอีกคนหนึ่งของคุณ

👉 ขั้นที่ 4 เตรียมผู้ชม

ถ้ามีผู้ชมการแสดง ต้องกำหนดหน้าที่ให้
ผู้ชมด้วย เพื่อให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการแสดง
บทบาทสมมติ โดยอาจให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับ
การสื่อสารที่ไม่ได้คำพูด ความเหมือนจริงของเนื้อเรื่อง
ท่าทางและเทคนิคที่ใช้

👉 ขั้นที่ 5 แสดงบทบาท

เมื่อจัดการเสร็จแล้ว ปล่อยให้การแสดง
ดำเนินไป แต่ต้องให้คำแนะนำและตรงตามวัตถุประสงค์

👉 ขั้นที่ 6 ให้ข้อมูลย้อนกลับและ ถอดบทเรียน

หลังจากแสดงบทบาทสมมติแล้ว ให้ทั้ง
กลุ่มใหญ่อภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับสถานการณ์ในเรื่อง
หรืออาจทำในกลุ่มย่อย โดยผู้ดำเนินกิจกรรม
อาจใช้ประเด็นต่อไปนี้

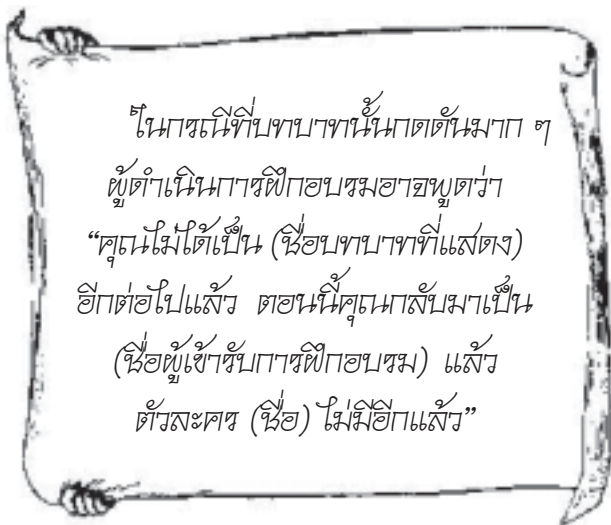
- ✍️ พลที่เกิดขึ้นมาจากการแสดงบทบาทสมมติ
- ✍️ ความรู้สึกของผู้ที่ชมแสดงแต่ละคน
- ✍️ มีนักแสดงที่คนคิดอะไรในการแสดง
บทบาทสมมติ
- ✍️ ในสถานการณ์ที่แสดง อาจมีผลเป็น
อะไรอย่างอื่นได้อีกบ้าง

- ✎ ผู้แสดงเขียนหรืออะไรก็ตามที่แสดง
- ✎ ผู้ชมหรือผู้สังเกตการณ์ (ถ้ามี) สังเกตเห็นอะไรก็ตามที่แสดง
- ✎ ถ้าเป็นตัวละคร (หรือถ้ามีไอเทมแก้ตัวใหม่) คุณจะทำอย่างไร

การตอบทบทวนเป็นกระบวนการที่ไม่การซ้ำซากจำเจที่แสดงกลับมาเป็นตัวเอง ความซับซ้อนและการรับรู้ถึงบทบาทหมายถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นเครื่องแสดงว่าการตอบทบทวนซ้ำเป็นมาเพียงใด ผู้เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติที่แสดงบทบาทสมมติแล้วเข้าถึงบทบาท ๆ อาจต้องใช้เวลาในการสัมผัสอารมณ์ เช่น ความโกรธและความวิตกกังวลก่อนจะกลับเป็นปกติได้

การถามคำถามจะช่วยสนับสนุนบทบาทที่แสดงและสร้างอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการแสดงได้ เช่น

- รู้สึกอย่างไรกับบทบาทที่แสดง
- ตัวละครที่คุณเล่นเป็นคนอย่างไร
- คุณชอบตัวละครที่คุณสวมบทบาทหรือ ไม่ ทำไมชอบ ไม่ชอบ
- ทำไมตัวละครที่คุณเล่นจึงทำแบบนั้น
- ถ้าเป็นตัวเอง คุณจะทำอย่างไรในสถานการณ์อย่างนั้น



การแสดงบทบาทสมมติซ้ำ

- อาจให้มีการสลับบทบาทในระหว่างกันหรือให้ผู้เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติคนอื่น ๆ แสดงบทบาทสมมติอื่นทางอ้อม และประสิทธิภาพแบบอื่น
- ทำหน้าที่หรือปฏิบัติของตัวละคร และผลลัพธ์อาจเปลี่ยน หากมีทางเลือกจำกัด
- อาจนำทักษะใหม่ ๆ เช่น การสื่อสารความคิดเข้ามาในการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อเป็นการฝึกทักษะและศึกษาผลลัพธ์ที่อาจเกิดจากการโต้ตอบเช่นนี้
- การแสดงบทบาทสมมติซ้ำจะทำได้โดยการอธิบายเป็นระยะ ๆ เช่น เสนอแนะการเปลี่ยนแปลงนำทักษะใหม่ ๆ และข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามาใหม่ หรือเปลี่ยนทัศนคติหรือปฏิบัติของตัวละครหนึ่งตัวละครหลายตัว

การประมวลข้อมูล

การประมวลข้อมูลเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้ทุกคนเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น และเพราะเหตุใด แล้วจะนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตของแต่ละบุคคลได้อย่างไร คำถามเพื่อการประมวลข้อมูลนี้ ได้แก่

- บทบาทสมมติแสดงถึงประเด็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างไร
- มีการนำเสนอทางออก ทางเลือก หรือข้อเสนอแนะอะไร
- แต่ละทางเลือกจะมีผลลัพธ์เป็นอย่างไร
- บทเรียนที่ได้จากประสบการณ์แสดงบทบาทสมมติช่วยเราในชีวิตจริงได้อย่างไร

กิจกรรมอุปกรณ์สำหรับการแสดงบทบาทสมมติ

ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมเตรียมตัวสำหรับฝึกการแสดงบทบาทสมมติที่ซับซ้อน โดยเริ่มต้นจากกิจกรรมที่ง่าย สั้นๆ และไม่ตึงเครียด กิจกรรม 3 กิจกรรมต่อไปนี้จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยและส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมยอมรับการแสดงบทบาทสมมติได้ดียิ่งขึ้น และไม่ลังเล



ส่งต่อแฉก

ให้ผู้ปฏิบัติกิจกรรมประกอบฉาก อย่างเช่น แฉก โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมหนึ่งเสียงเป็นวงกลมแล้วส่งแฉกต่อๆ กันไป คนที่ถือแฉกในมือในมือต้องอธิบายว่า ทำไมแฉกนั้นจึงเป็นของตน ซึ่งเป็นการแต่งเรื่องง่าย ๆ แต่เนื้อเรื่อง อาจต้องขยายความลักษณะของของชิ้นนั้น เหตุการณ์หรือประวัติเพื่อให้เห็นภาพและต่อเนื่องขึ้น เมื่อส่งของให้คนต่อไป คนนั้นต้องหาข้ออ้างว่าทำไมของนั้นจึงเป็นของตน



เก้าอี้ของฉัน

ให้ทุกคนในกลุ่มนั่งเป็นวงกลม มีเก้าอี้ตัวหนึ่งวางไว้ตรงกลาง ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมคนหนึ่งนั่งที่เก้าอี้ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมอีกคนหนึ่งเข้าไปหาและพยายามพูดจูงใจให้คนที่นั่งอยู่ลุกจากเก้าอี้ โดยไม่ให้มีการสัมผัสตัวกัน คนที่นั่งอยู่ที่เก้าอี้ต้องวางตัวเป็นกลางแต่ต้องยอมลุกขึ้นเมื่อผู้จูงใจมีเหตุผลที่สมควร คนที่เกี่ยงเก้อยอมได้สำหรับเข้ามานั่งที่เก้าอี้แทนแล้วเริ่มเล่นใหม่



หาคนให้ข้อมูล

กิจกรรมนี้ต้องมีภาพแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกลุ่มโดยให้ทุกคนถามคำถามและตอบ จิตนี้ทำได้ดีที่สุด

ในกลุ่มขนาด 4 คน ตัวอย่างเช่น ให้ผู้ช่วย 2 คนกำลังหาข้อมูลจากผู้ปกครองเกี่ยวกับชีวิตในสมัยที่พ่อแม่ยังเป็นเด็ก ตัวอย่างอื่น ๆ ได้แก่ :

- * ผู้ช่วยคนหนึ่งหาข้อมูลจากเพื่อน
- * นักข่าวหาข้อมูลจากเยาวชนเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เช่น ยาเสพติด
- * ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมหาข้อมูลในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดจากแพทย์

สถานการณ์สำหรับบทบาทสมมติ

สถานการณ์ในการแสดงบทบาทสมมติต่อไปนี้เป็นเพียงตัวอย่างเท่านั้น ทางที่ดีที่สุดคือสร้างสถานการณ์จากประสบการณ์ของเยาวชนหรือสถานการณ์ที่อาจจะเป็นจริงในอนาคต หรืออย่าใช้สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติกิจกรรมไม่น่าจะตีพิมพ์ เพราะอาจทำให้เกิดผลลบซึ่งไม่พึงประสงค์ โดยกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นนำไปสู่ความเชื่อว่าการใช้ยาเสพติดนั้นเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเยาวชน ซึ่งอาจนำไปสู่การทดลองใช้ยาเสพติดได้

สถานการณ์ที่

มีเด็ก 4 คน พบกันในวันเสาร์ เด็ก 2 คน มียาเสพติดและกำลังพยายามกดดันให้เด็กอีก 2 คนใช้ยาเสพติดด้วย ให้แสดงบทบาทสมมติถึงจุดที่เป็นไปได้ในการขัดขวางกับสถานการณ์นี้ จิตที่เป็นไปได้ ได้แก่

- * เด็ก 1 ใน 2 คนที่ถูกรวบ ยอมใช้ยาเสพติด
- * เด็ก 1 ใน 2 คนที่ถูกรวบปฏิเสธใช้ยาเสพติด ส่วนอีก 2 คน ที่ถูกรวบตัดสินใจไม่ใช้ยาเสพติด

* เส้นทางอาจออกไปเล่น “ไปเล่นฟุตบอล /
เกมคอมพิวเตอร์ที่ กันเถอะ”

สถานการณ์ที่

เด็กชายอายุ 14 ปีคนหนึ่งออกไปข้างนอกกับ
พี่ชายอายุ 17 ปี และพบกับเพื่อนของพี่ชายอีก 2 คน
คนหนึ่งกำลังสูบกัญชาและชวนให้น้องลองบ้าง
ให้แสดงบทบาทสมมติของสถานการณ์นี้ โดยเปลี่ยน
บทบาทไปหลาย ๆ แบบ ดังนี้ :

- * พี่ชายไม่ยอมขายดีอะไรเพื่อน ๆ
- * พี่ชายไม่พออะไรที่เพื่อนชวนน้องลองสูบกัญชา
- * เพื่อนทั้ง 2 คนกดดันให้พี่น้องทั้ง 2 คน
สูบกัญชา
- * เพื่อนคนหนึ่งอยู่ฝ่ายพี่น้อง 2 คน และ
สนับสนุนการตัดสินใจที่จะไม่ลองสูบกัญชา

3. การระดมสมอง

การระดมสมองเป็นเทคนิคหนึ่งในการทำงาน
รายกายหรือใจใดเรื่องหนึ่ง โดยใช้ความรู้ผสมกับ
จินตนาการของกลุ่ม ซึ่งอาจใช้เพื่อจัดทำรายการวิธี
แก้ปัญหามาทางออกของสถานการณ์ต่าง ๆ หรือวิธี
หรือไม่ดี หรือที่เราชอบหรือไม่ชอบ หรือที่เรา
ควรทำหรือไม่ควรทำ เป็นต้น

เทคนิคนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการรวบรวมความคิด
อย่างรวดเร็ว โดยให้แสดงความคิดได้อย่างอิสระ
ไม่มีภาวะวิพากษ์วิจารณ์ความคิดของใคร บางความคิด
อาจดูดีแต่ออกไปในตอนหลัง ขึ้นอยู่กับว่าจะนำ
ไปใช้ประโยชน์อย่างไร แต่ในตอนแรกไม่ว่าความคิด
จะดูเหลวเบาแค่ไหนก็ควรจดไว้

ขั้นตอนในการระดมสมอง

- ↓ เลือกรายละเอียด และตั้งประเด็นให้ชัดเจน
และกระชับ
- ↓ มอบหมายผู้จดคำตอบของทุกคนบน
กระดาษ
- ↓ อธิบายทุกคนว่าไม่ให้วิจารณ์หรือตัดสิน
ความคิดใด ๆ
- ↓ ดำเนินกิจกรรมแบบไม่เน้นทางกาย
สบาย ๆ ให้มีแรงจูงใจ กระตุ้นกระแ
งและสมาธิ
- ↓ กระตุ้นให้ความคิดไหลออกมาเรื่อย ๆ ไม่ว่า
จะฟังดูเป็นจริงหรือไม่ในตอนนั้น
- ↓ กระตุ้นให้มีคำตอบอย่างรวดเร็ว นำ
หลาย ๆ ความคิดมาผสมกัน หรือปรับจุด
ความคิดให้ดีขึ้น
- ↓ ให้ข้อเสนอนั้นเพื่อเปิดทางให้ความคิด
ใหม่ หรือเพื่อไม่ให้กิจกรรมหยุดนิ่งเท่านั้น
- ↓ ยุติกิจกรรมโดยเร็วทันทีที่เห็นว่าไม่มี
คำตอบเพิ่มอีกแล้ว
- ↓ พิจารณาทุกคำตอบโดยตามกลับไปว่า
เป็นจริงได้ ยอมรับได้ หรือเกี่ยวข้องกัน
หรือไม่
- ↓ หากคำตอบให้แค่บางส่วนของคำตอบแล้ว
ตัดคำตอบที่ไม่นำมานำมาใช้จนเหลือเพียง
คำตอบเดียวหรือบางคำตอบที่เหมาะสมจะ
นำไปใช้ แต่รายการทั้งหมดอาจเก็บไว้ใน
กิจกรรมอื่น ๆ ได้อีก

ประโยชน์ของการระดมสมอง

- ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมและนำเสนอความคิดเห็นของตนได้
- เมื่อไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์อาจทำให้เกิดความคิดที่สร้างสรรค์ขึ้น
- แต่ละความคิดอาจนำไปสู่อุปสรรคทำให้เกิดความคิดอื่นและได้ความคิดที่ดีขึ้น
- แต่ละคนสามารถได้ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการ
- ความสนใจและความร่วมมือกันอาจสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นภายในกลุ่ม
- อาจได้เห็นคำตอบที่นอกเหนือจากความคิดของแต่ละคน

4. การทำงานกลุ่ม

ในระหว่างการประชุมกลุ่ม ผู้ดำเนินการประชุมจะต้องแบ่งกลุ่มเป็นหลายแบบและหลายขนาด เพื่อวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่แตกต่างกัน

ควรเตรียมวิธีแบ่งกลุ่มที่ง่ายและสะดวกไว้หลาย ๆ แบบ เพื่อช่วยพัฒนาการสื่อสาร ความไว้วางใจ และความรู้สึกมีส่วนร่วม การใช้วิธีแบ่งกลุ่มหลาย ๆ แบบ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการประชุมได้ทำงานร่วมกับคนไม่รู้จักหน้า คณะบุคคล ประเทศ ภูมิภาค หน่วยงาน หรือลักษณะอื่น ๆ

เนื่องจากบรรยากาศเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกอบรม จึงได้ยกตัวอย่างประเด็นที่ควรพิจารณาเพื่อให้เกิดการทำงานกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

จำนวนสมาชิกในกลุ่ม

กำหนดโดยลักษณะของกิจกรรมที่จะให้ทำ อาจเป็น 2 คน 3 คน 4 คน หรือห้อง หรือกลุ่มใหญ่ทั้งหมด

ใครบ้างอยู่ในกลุ่ม

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมควรได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดการฝึกอบรม ในกลุ่มที่แบ่งหลาย ๆ วิธี และในกลุ่มขนาดต่าง ๆ กัน

กลุ่มมิตรภาพ

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมักจะนั่งกับคนที่รู้จักกัน มาก่อน จึงควรสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ทำกิจกรรมร่วมกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนอื่น ๆ ในกลุ่มใหญ่ หรือถ้าจำเป็น ผู้ดำเนินการประชุม อาจจะต้องจัดกลุ่มให้เอง

กลุ่มที่คละหรือมีความสามารถคล้ายกัน

ขึ้นอยู่กับลักษณะของกิจกรรม แต่ข้อได้เปรียบของการแบ่งกลุ่มให้มีความสามารถคล้ายกัน คือ ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมที่มีความรู้หรือความสามารถมาเกี่ยวข้องสามารถแบ่งปันความรู้ให้กับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมคนอื่น ๆ ได้

กลุ่มเพศเดียวกัน

อาจใช้ในเวลาหรือหัวข้อที่ผู้ดำเนินการประชุม เห็นว่าเหมาะสมกับการจัดกลุ่มแบบนี้

ตระหนักถึงข้อจำกัดด้านวัฒนธรรม

ผู้ดำเนินการประชุมควรตระหนักว่า อาจมีผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมบางคนที่ไม่ควรนำมาอยู่ในกลุ่มเดียวกันด้วยเหตุผลด้านวัฒนธรรม บางครั้ง

จึงอาจแบ่งกลุ่มตามวัฒนธรรมหรือภูมิสำเนาเดิม
ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

การสร้างกลุ่ม

การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานอาจ
ใช้เวลา และอาจจำเป็นต้องทำกิจกรรมกลุ่มหลาย ๆ
ครั้ง เพื่อสร้างพลังของกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ

บทบาทของกลุ่ม

การทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงบทบาทของ
ตนในกลุ่มและความรับผิดชอบในการสร้างกลุ่มที่มี
ประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญ

คำชี้แจงที่ชัดเจน

ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำเป็นต้องเข้าใจภารกิจ
ที่ให้ปฏิบัติอย่างชัดเจน และอาจต้องได้ยินหรือได้เห็น
คำสั่งซ้ำในระหว่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้มุ่งความสนใจไปที่
กิจกรรมที่ทำอยู่ เพื่อให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ที่ต้องการ

วิธีแบ่งกลุ่ม



ผู้ดำเนินการฝึกอบรมต้องอธิบายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจอย่างชัดเจนว่า
จะต้องหาตัวผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ เพื่อนำเข้ามารวมเป็นกลุ่มย่อยได้อย่างไร
แต่เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสารและการแก้ปัญหา ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอาจเลือกที่จะอธิบาย
เพียงสั้น ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีโอกาสตามคำถามก็ได้

1. การแบ่งกลุ่มโดยใช้ป้ายชื่อ

จำนวนตัวอักษร สัญลักษณ์ ตัวเลข หรือ
รูปภาพ สามารถนำมาติดไว้ด้านหลังหรือด้านหลัง
ของป้ายชื่อที่เตรียมไว้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตัวอย่าง
ต่อไปนี้วิธีแบ่งกลุ่มย่อยจาก 12 คน

• เขียนตัวเลข 1-12 ไว้บนป้ายชื่อ

- 1) แบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย โดยแบ่งเป็น
เลขคู่กับเลขคี่
- 2) แบ่งกลุ่มละ 3 คน โดยแบ่งเป็น
หมายเลข 1, 2, 3 และ 4, 5, 6 และ
7, 8, 9 และ 10, 11, 12

- ให้แต้มสี เช่น แต้มสีแดง 3 ใบ น้ำเงิน 3 ใบ เขียว 3 ใบ เหลือง 3 ใบ
- ใช้รูปสัตว์ เช่น ชูบงู สุนัข แมว อย่างละ 4 ใบ
- ตัวอย่างอื่น ๆ เช่น เครื่องหมายสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม วงกลม รูปดาว ปากปากา หรือรถยนต์ รถบรรทุก รถเมล์ รถไฟ หรือ เป็นต้น



2. การแบ่งกลุ่มโดยใช้การต่อภาพจิ๊กซอว์

ทำภาพจิ๊กซอว์ง่าย ๆ จากกระดาษสีหรือรูปภาพแล้วตัดเป็น 2, 3 หรือ 4 ชิ้นตามต้องการ แยกกระดาษที่ตัดแล้วไปให้ผู้เข้าช้ทำเกมหาคู่ภาพคนที่จะจับคู่กันที่ต่อภาพชิ้นของตนให้เป็นภาพที่ต้องการได้ แล้วรวมกันเป็นกลุ่มย่อย

3. จับคู่สัญลักษณ์

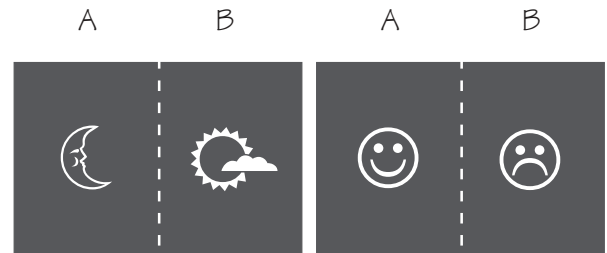
ทำบัตรที่มีภาพที่จับคู่กันได้ 2, 3 หรือ 4 ภาพ ตัดแบ่งครึ่งแล้วแยกไปให้ผู้แต่ละคนมาหยิบจากกล่องจับ เมื่อหาคนที่จับคู่กันได้แล้วให้รวมกันเป็นกลุ่มย่อย



4. คำหรือสัญลักษณ์ตรงข้ามกัน

ทำบัตรที่มีสัญลักษณ์หรือคำตรงข้ามกัน เช่น กลางวัน/กลางคืน พะชากิตยขึ้น/พะชากิตยตก

ดำ/ขาว แล้วตัดแบ่งและแยกเป็นกลุ่ม หรือให้ผู้เข้าช้ทำเกมหาคู่ภาพคนที่จะจับคู่กันที่ต่อภาพชิ้นของตนให้เป็นภาพที่ต้องการได้ แล้วรวมกันเป็นกลุ่มย่อย



5. สิ่งของในกลุ่มเดียวกัน

ทำบัตรที่มีภาพหรือชื่อสิ่งของ 2, 3 หรือ 4 อย่างที่มักพบในห้อง เช่น

- ห้องครัว :** ขวาน ถ้วย อุปกรณ์หุงต้ม อุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร ตู้เย็น กระดาษ
- ห้องนอน :** เตียง หมอน ชุดนอน ผ้าปูที่นอน
- ห้องทำงาน :** โต๊ะ เก้าอี้ หนังสือ เครื่องคอมพิวเตอร์

สถานที่อื่น ๆ เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน โรงเรียน ห้องสมุด ก็นำมาใช้ได้ แต่ต้องให้ภาพหรือชื่ออุปกรณ์ที่คนทั่วไปคุ้นเคย และสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมและสถานะทางสังคมของผู้เข้าช้ทำเกมหาคู่ภาพ ตัดแบ่งเป็นภาพๆ หรือคำๆ แล้วสุ่มแยกให้ผู้เข้าช้ทำเกมหาคู่ภาพ หรือให้ผู้เข้าช้ทำเกมหาคู่ภาพคนที่จะจับคู่กันที่ต่อภาพชิ้นของตนให้เป็นภาพที่ต้องการได้ แล้วรวมกันเป็นกลุ่มย่อย

บ้าน ครัว สำนักงาน ห้องนอน



6. หาอีกครึ่งหนึ่งของเรา

ทำปัดขมิ้นที่มีคำตามและคำตอบ

ป	ข	ป	ข
ยาเส้นติด	ยาเส้นติดคือ	“เหี่ยว”	“เหี่ยว”
คืออะไร	สิ่งที่เมื่อนำมา	คืออะไร	คือ
	เข้าสู่ร่างกาย		คือทั้งแสงและ
	แล้วมีผลต่อ		ที่ใจ
	การทำงานของ		เสีย
	ร่างกาย		ก็เหี่ยว

7. จับคู่ข้อมูล

เลือกยาเส้นติดมาจำนวนหนึ่ง แล้วทำข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับยาแต่ละตัวเพื่อใช้ในภารกิจของของกลุ่ม เช่น

สุชา

เป็น	ไม่ติด	มีฤทธิ์	ทำให้อายุ
ยาเส้นติด	กฎหมาย	กตประสาท	ปฏิบัติ
ที่ใจ	สำหรับ		ของร่างกาย
สังคม	ผู้ใหญ่		รับ

8. ติดเกาะ

กำหนดจำนวนกลุ่มย่อยแล้วเขียนตัวเลขประจำกลุ่มไว้บนกระดาษ ซึ่งจะเรียกว่าเป็น “เกาะ” ให้ผู้เข้าร่วมภารกิจฝึกอบสมขึ้นไปยังบน “เกาะ” แต่ละเกาะให้มากที่สุด โดยให้อื่นบนขาข้างเดียวและห้ามแตะตัวกันแต่จับมือกันได้ จัดแบ่งกลุ่มแบบนี้ใช้ในภารกิจที่ไม่จำเป็นต้องแบ่งกลุ่มให้มีความหมายเท่าๆ กัน เช่น ใช้กับภารกิจแสดงบทบาทสมมติ แต่ต้องระวังข้อห้ามทางสังคมด้วย (บางสังคมไม่นิยมให้ผู้ชาย-ผู้หญิง จับมือกัน - ผู้แปล)

9. เลือกโดยอิสระ

ให้ผู้เข้าร่วมภารกิจฝึกอบสมเลือกกลุ่มโดยอิสระตามจำนวนสมาชิกกลุ่มย่อยที่กำหนด แต่ต้องไม่เลือกกลุ่มที่เคยทำภารกิจรวมตัวกัน เป็นเพื่อนกัน หรือเคยร่วมงานกันมาก่อน

10. หาพวกเดียวกัน

แบ่งกลุ่มโดยให้สิ่งที่มีลักษณะดีและมีจำนวนแตกต่างกัน เช่น จำนวนของ

- สีของเสื้อผ้าบนตัว
- มุมของสามเหลี่ยม
- วันที่ 1 สัปดาห์

ภารกิจนี้ต้องทำเร็ว ๆ และไม่ต้องกังวลว่าจะมีคนที่ไม่สามารถเข้าไม่ได้ โดยเลือกสิ่งของที่ใช้ในภารกิจแบ่งกลุ่มให้ได้เท่าจำนวนกลุ่มย่อยที่ต้องการแบ่ง และหาทางให้ทุกคนเข้ากลุ่มได้ ต้องระวังในภารกิจเลือกสิ่งของที่ใช้ในภารกิจแบ่งกลุ่มให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมและสัญลักษณ์

11. เล่นไฟ

เราสามารถนำไฟมาไว้ในภารกิจแบ่งกลุ่มได้หลายแบบ เช่น แบ่งตามสี ตามตาข่าย ตามตัวเลข ตามลำดับ หรือตามหน้าไฟ แต่ผู้ดำเนินภารกิจฝึกอบสมต้องมีความชัดเจนในวิธีแบ่งกลุ่มและแยกไฟไปตามนั้น ควรอธิบายให้ชัดเจนและบอกจำนวนกลุ่มที่ต้องการแบ่ง หลังจากนั้นจึงปล่อยให้ผู้เข้าร่วมภารกิจฝึกอบสมดำเนินภารกิจแบ่งกลุ่มเอง โดยภารกิจสื่อสารภารกิจแก้ปัญหา และอธิบายว่าจะเลือกกลุ่มของตนโดยวิธีใด



เกมอุ่นเครื่องช่วยให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรมสามารถทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ สร้างสมมติฐานเบื้องต้น แสดงแนวคิดใหม่ และนำวัสดุต่าง ๆ มาใช้ กิจกรรมเหล่านี้ใช้เวลาเล็กน้อย ทำเพื่อกระตุ้นความตื่นตัวของกลุ่ม รวบรวมความสนใจไปที่ภารกิจหรือเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและส่งผลถึงการสร้างความผูกพันภายในกลุ่มด้วย

คำแนะนำสำหรับภาชีใช้เกมอุ่นเครื่อง

- ☆ ควรใช้เกมอุ่นเครื่องอย่างระมัดระวัง ให้เหมาะสมกับหลักสูตรและกลุ่มเป้าหมาย
- ☆ ต้องคำนึงถึงวัฒนธรรมและความเชื่อของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- ☆ เกมอุ่นเครื่องควรสนุกและทำให้ทุกคนมีส่วนร่วม
- ☆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องไม่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกิจกรรม
- ☆ ควรพิจารณาเลือกเกมอุ่นเครื่องล่วงหน้าอย่างรอบคอบ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและความเหมาะสมของกลุ่ม

ตัวอย่างเกมอุ้นเครื่อง

1. จัดข้อนี้ว

ข้าพเจ้าแล้งน้ำหนึ่งหิวโหยในพระสงฆ์มีอาภรณ์แต่ยโส
 นุ่งโปงตึงขึ้น เดิมตันแต่ยโสทั้งอนันต์โปงเข้าหาภัน
 1 คหัง แต่ะกัน 3 คหัง แล้งตันอันจนนี้ของคหังโต
 คนหนึ่งถูกาตลง แยกกัน 3 คหัง เพื่อหาคนกึ่งนะ
 มาพาไปสู่แต่แล้งเปลือยหมู่

2. พักสักหน่อย

ยื่นหนังสือขอลงนามเป็นคู่ เลือภาคหน้าที่ดูปว่า
 โกลส์เคียวก้าน (และหาหะต้องเป็นเพศเดียวกัน) แล้ว
 ให้พิก้าน เอนคิหะไปข้างหลังพิกให้ลั่นออย่าง
 สบาย ๆ หลัปตา หายไ้ฮั้ว ๆ ลิป ๆ แล้วลัอย ๆ
 แยกเท้าฮอกละลัค้ำน้ำหน้าพิก้านมาขึ้น

3. มือไว

แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม หนึ่ง
 จัดหน้าเข้าหากันให้หัวหน้าทีมถือไฟคนละลำดับ
 แล้วให้ส่งให้สมาชิกคนต่อไปซึ่งละ 1 ไป จนหมด
 ลำดับโดยส่งแบบมีต่อมือ เมื่อไฟถึงมือลูกทีม
 คนสุดท้ายแล้วให้ทั้งไฟลงบนพื้น อาจทำให้เกม
 ยากขึ้นโดยให้มองตามสมาชิกในทีมตรงข้ามตลอดเวลา

4. หาพวกเดียวกัน

๒ ให้ผู้เข้าสู่วิชาปฏิบัติปฏิบัติจนเต็มกำลังกายใจตาม
 วิชาที่ตนได้เข้าสู่วิชาปฏิบัติจนคนอื่น ๆ ในระหว่างนั้น
 ๓ ให้ผู้ดำเนินาปฏิบัติปฏิบัติจนเสียพานต์เลข 2, 3, 4,
 หดือ 5 ให้ผู้เข้าสู่วิชาปฏิบัติปฏิบัติจนขึ้นต่อกับเพื่อนตาม

จำนวนที่ผู้ประกอบแผน โดยจับมือกันหรือสร้างแรงกดดัน
ความเป็นกลุ่มโดยวิธีอื่น คนที่ไม่มีกลุ่มต้องแยก
ออกไป หรือกลับมามีกลุ่มอีกครั้งได้แล้วแต่วัตถุประสงค์
ประสงค์ของภาวที่ใช้กิจกรรม การกำหนดตัวเลข
สมาชิกกลุ่ม ทำได้หลายวิธี เช่น ใช้จำนวนหน้าต่าง
ๆ แก่สี เป็นต้น



5. นักประดิษฐ์

แบ่งผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติออกเป็นกลุ่มละ 5 คน แล้ว
ใช้เวลา 10 นาที ให้สมาชิกทั้ง 5 คน สืบหาเครื่องชั่ง
มาชั่ง โดยแต่ละส่วจะมีเสียงเฉพาะตัว อาจให้
แต่ละกลุ่มหาที่เสียง ๗ ทำงาาน เพื่อให้เกิดผลงานที่ดี
ที่สุด เมื่อหมดเวลาแล้วให้แต่ละกลุ่มมานำเสนอต่อ
กลุ่มใหญ่ แล้วให้ทายว่าเป็นเครื่องชั่งอะไร

6. “၌”

ให้เขียนเป็นวงกลมที่หน้าเข้าด้านใน ให้ทุกคน
ยกแขนขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ แล้วก้มตัวไปข้างหน้า
ตั้งแต่เอวลงไป ปลดปล่อยแขนลง หายใจออกพอผ่อนคลาย
เปลี่ยนเสียง “ฮู้” ทำหลาย ๆ ครั้งก็ได้โดยให้เสียงต่าง ๆ
กัน เช่น ฮู้ ฮ้า ฮึ

7. รถตาบอด

ยื่นข้อปด โดยเลือกคนที่ความสูงใกล้เคียงกัน หันหน้าไปทางเดียวกัน ให้คนที่อยู่ข้างหน้าเป็นรถ ยื่นแขนไปข้างหน้าเป็นมือชนแล้วหลับตา คนที่ยืนอยู่ ด้านหลังเป็นคนขับให้รู้ทิศทางจากเสียงของล้อรถ ฝ่าเท้าขวาขวาออกไป สักพักหนึ่งให้เปลี่ยนบทบาทกัน

8. แก้อี

ให้ทุกคนนั่งเก้าอี้เป็นวงกลมโดยให้คนหนึ่งยืนใน กลางวง แล้วให้สัญญาณเพื่อให้มีการย้ายที่นั่งโดย ต้องไม่ใช้การขยับไปตัวถัดไป เช่น เมื่อบอกว่าคนใน สีเขียว ทุกคนที่สวมเสื้อฟ้าที่มีสีเขียวต้องย้ายที่นั่ง ให้คนที่ยืนในกลางวงเปลี่ยนค่าไปเรื่อย ๆ เพื่อให้มีการ ย้ายที่นั่ง โดยเลือกวิธีสลับที่นั่งที่สนุกและสะดวก

9. ฐานต่างๆ

ฝึกทำคนเดียวได้ หรือจะทำเป็นคู่หรือ สามคนก็ได้ เมื่อผู้ดำเนินกิจกรรมขานตัวเลข ให้แต่ละคนหรือแต่ละกลุ่มแสดงโครงร่างที่มีฐาน ตามจำนวนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนด เช่น ถ้า ขูดว่า 3 กลุ่มอาจขอใช้ 2 ขา และ 1 แขน

10. ส่งต่อ

ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอบรมนั่งล้อมวง กลุ่มละ ไม่เกิน 10 คน เลือกสิ่งของที่หาได้ใกล้ ๆ มีอ เช่น ถ้วยกาแฟเป็นตัวแทนของอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยให้ กลุ่มเลือกที่จะให้แทนอะไร เมื่อเลือกได้แล้วกลุ่ม จะต้องทำให้เหมือนกับว่าถ้วยกาแฟคือของสิ่งนั้น คนอื่น ๆ ต้องพยายามเดาว่าของสิ่งนั้นคืออะไร แล้ว ส่งต่อไปยังคนต่อไป ของนั้นอาจจะเป็นโทรศัพท์มือถือ ปากกาหรือของอื่นที่มีขนาดใกล้เคียงกัน

11. ค้นหาฝ่ามือ

ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอบรมยืนเป็นคู่ หันหน้า เข้าหากันระยะห่างเท่าช่วงแขนแล้วยกแขนขึ้นยื่นไป ข้างหน้าให้ฝ่ามือประกบกัน หลังจากนั้นให้หลับตา หมุนตัวสองรอบ หลับตาไว้แล้วพยายามหาฝ่ามือของ คู่ตัวเองให้พบ

12. หาคณเริ่มเรื่อง

ให้ทั้งกลุ่มนั่งเป็นวงกลม แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึก ปฏิบัติคนหนึ่งออกนอกห้องไป ให้คนหนึ่งเป็นวงกลม เป็นคนเริ่มเรื่อง โดยเริ่มทำอย่างใดอย่างหนึ่งช้า ๆ เช่น เคาะพื้น คนอื่น ๆ ต้องทำตามโดยไม่เปิดเพลงว่า ใครเป็นคนเริ่ม คนเริ่มต้องเปลี่ยนมาทำอย่างอื่นตาม ทุก 30 วินาที เมื่อดำเนินกิจกรรมไปได้ระยะหนึ่งแล้ว ให้นำคนที่อยู่นอกห้องกลับเข้ามาและให้พยายาม หาคณเริ่มต้น ให้เปลี่ยนคนเริ่มต้นและคนหา แล้ว เล่นใหม่ได้หลายครั้ง

13. การแสดงออก

ให้ยืนเป็นวงกลม ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอบรมแต่ละคน เขียนคำหรือประโยคสั้นๆในแผ่นกระดาษ เช่น เกลียต โภช กลัว สุกๆ เสียใจ แปลกๆ ซึ่งเกิดขึ้น และกังวล แล้วนำไปวางไว้บนแผ่นกระดาษกลางวง หลังจากนั้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอบรมออกไปหยิบมาคนละชิ้น แล้ว เขียนหรือส่วนของร่างกายที่นอกเหนือแล้วกลับไป วางไว้กลางวง ทำอย่างนี้ 2 รอบ แต่ละกระดาษให้ป็นแผ่น แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติอบรมออกมาหยิบกระดาษ คนละชิ้น แล้วให้แต่ละคนแสดงอารมณ์ด้วยส่วนของ ร่างกายตามที่เขียนอยู่ในกระดาษให้คนอื่น ๆ ทายว่า เป็นอารมณ์อะไร ทำเช่นนี้จนครบทุกคน

14. ปิดตาแต่งงาน

วาดวงกลมขนาดใหญ่มากๆบนกระดาษฟลิปชาร์ต
นี้แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 5 กลุ่ม
บางคนออกมาช่วยกันต่อภาพไปบนกระดาษฟลิปชาร์ต
นี้เลือกผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกมา 5 คน
ให้ยืนเรียงแถวหน้าภาพตามอยู่หน้าแผ่นกระดาษฟลิปชาร์ต
3 ก้าว ให้ทั้ง 5 คน ขยับตำแหน่งต่าง ๆ ของใบหน้า
บนวงกลมนี้ให้ดีขึ้นแล้ว กำหนดให้แต่ละคนเติม
ส่วนต่าง ๆ ของใบหน้า คือ ตา คิ้ว จมูก ปากและหู
ด้วยปากกาที่แจกให้ แล้วให้แต่ละคนหลับตาหมุนตัว
3 รอบ แล้วหลับตาเดินไปที่กระดาษเติมส่วนที่ได้
มอบหมาย ทำซ้ำจนครบทั้ง 5 คน

15. บอกเขาไป

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกที่นั่งตามอัชฌาศัย
แล้วคิดถึงคนที่ตนมีความขัดแย้งกันอยู่ แล้วหลับตา
จินตนาการว่าได้คุยกับบุคคลนั้น ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
ถามต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
คิดถึงทุกอย่างที่ต้องถามจะพูด แต่ไม่สามารรถพูด
ออกมาแบบตัวต่อตัว โดยให้เขียนคำถามมาถาม
แทน ให้เวลาทำกิจกรรมนี้เพียงสั้น ๆ แล้วให้ให้
เวลาสักครู่นั่งเปลี่ยนไปคิดถึงคนที่เข้ารับการฝึกอบรม
ผู้รักและรักใคร่ชอบชัง ๆ

16. ขี้จุดเด่น

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม
ตั้งเก้าอี้ตัวหนึ่งไว้กลางวง ผู้เข้ารับการฝึกอบรม
แต่ละคนถือกระดาษไว้ปกเล็ก ๆ ให้อาสาสมัคร
คนหนึ่งออกไปนั่งที่เก้าอี้ แล้วคนอื่น ๆ เขียนข้อความ
เชิงบวกลงในกระดาษนี้เล็ก ๆ ผู้ดำเนินการฝึกอบรม

อบรมอบรมชมวงกระดาษจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว
นำไปให้คนที่นั่งกลางวง ให้คนที่นั่งบนเก้าอี้ขอบคุณ
เพื่อน ๆ ทุกคนก่อนกลับไปที่นั่งของตนเอง แล้ว
ให้คนต่อไปลุกขึ้นมาหนึ่งที่เก้าอี้แทน ทำอย่างนี้
จนครบทุกคน ทั้งกลุ่มต้องร่วมกันรับผิดชอบว่า
ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนได้ออกไปนั่งที่เก้าอี้
และได้ขอบคุณคำดี ๆ จากเพื่อนเกี่ยวกับตนเอง

17. ลูกหลัง

แยกกระดาษแข็งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
ให้ตัดแบ่งให้สวยงาม แล้วเขียนชื่อของตนเองไว้
ด้านบน ใช้เทปกระดาษติดกระดาษนี้ไว้ที่หลังของเข้าของ
ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ เขียนข้อความเชิงบวก
บนแผ่นกระดาษบนหลังคนนั้น แล้วแยกกระดาษไปติด
ไว้รอบ ๆ ห้องฝึกอบรม กิจกรรมนี้อาจจะต้องทำ
หลังจากดำเนินการฝึกอบรมไปได้ระยะหนึ่ง เพื่อให้
ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกกันดีก่อน

18. ใคร - อะไร

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางมือบนแผ่นกระดาษ
แล้วลากเส้นรอบ ๆ มือ บนนิ้วแต่ละนิ้วให้เขียนชื่อ
คนที่ไว้ใจได้ โดยเขียนชื่อคนที่ไว้ใจได้มากที่สุดบน
นิ้วหัวแม่มือ ด้านหน้านิ้วแต่ละนิ้วเขียนเหตุผลที่ทำให้
คน ๆ นั้นไว้ใจได้ ให้ย้ายกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า
ชายหรือหญิง 5 ชื่อ และเหตุผลเหล่านั้นเป็นข้อมูลส่วนตัว
และไม่จำเป็นต้องให้คนอื่นรู้ ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
สามารถใส่เงื่อนไขเป็นชุดเพิ่มเติมในการพูดคุยกันว่า
ความไว้ใจอะไรคืออะไร และหมายความว่าอย่างไร
สำหรับแต่ละคน



ตอนที่ 2 ทักษะชีวิต

บทเรียนที่ 1 การปฐมพยาบาล

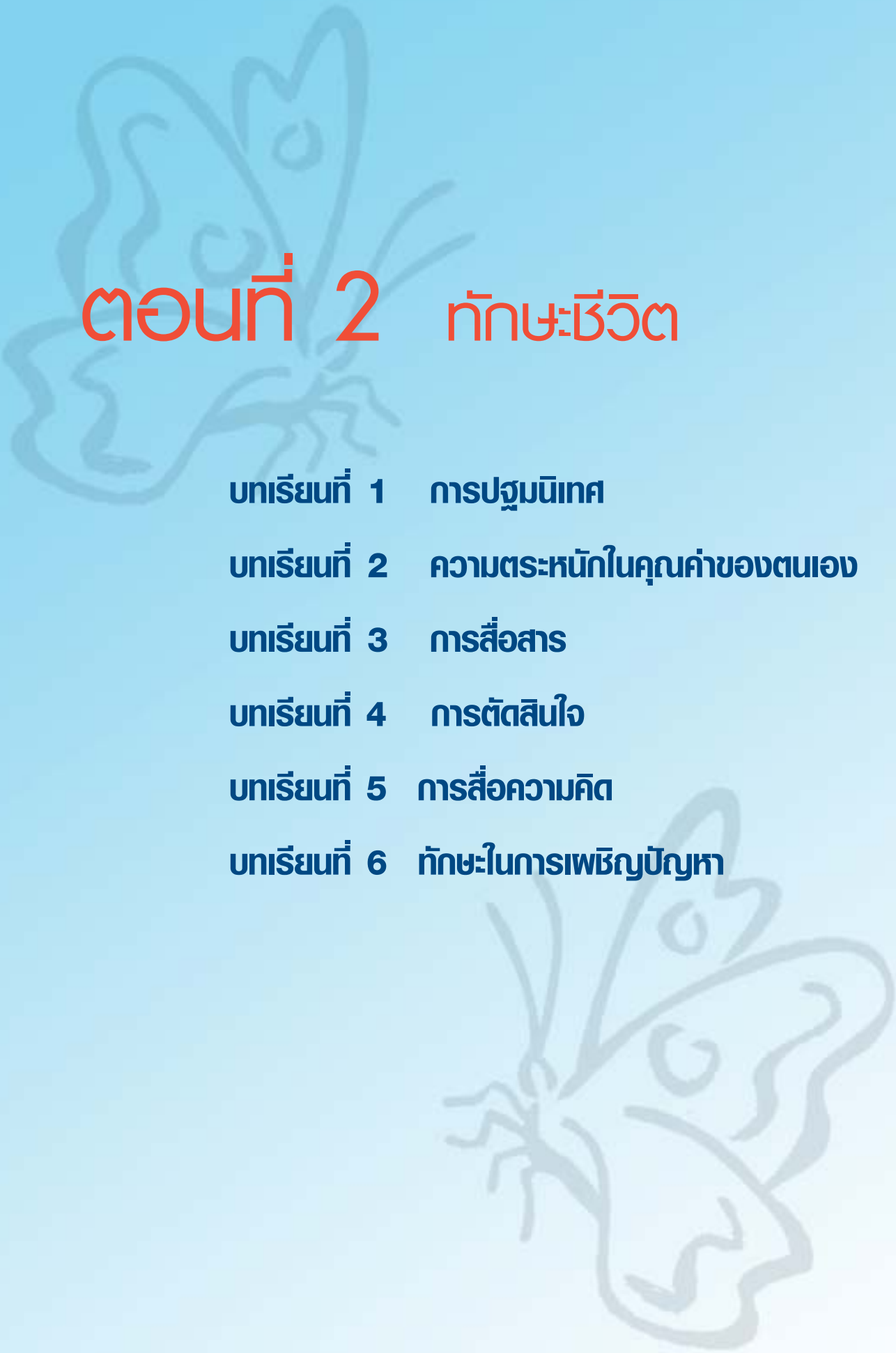
บทเรียนที่ 2 ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

บทเรียนที่ 3 การสื่อสาร

บทเรียนที่ 4 การตัดสินใจ

บทเรียนที่ 5 การสื่อความคิด

บทเรียนที่ 6 ทักษะในการเผชิญปัญหา



บทเรียนที่ 1 การปฐมนิเทศ

การปฐมนิเทศคืออะไร

การปฐมนิเทศจะประสบผลสำเร็จได้ ผู้ดำเนินการปฐมนิเทศควรใช้กระบวนการต่าง ๆ เพื่อเตรียมผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศให้พร้อมสำหรับการรับทราบข้อมูลไปพร้อมกันของการปฐมนิเทศ การเตรียมตัวนี้ทำได้โดยให้อธิบายกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การลงทะเบียนพฤติกรรม การกำหนดกติกาการปฐมนิเทศ และการตั้งเป้าหมายของแต่ละคนและของปฐมนิเทศ

ทำไมการปฐมนิเทศจึงเป็นส่วนสำคัญในการฝึกอบรม

การปฐมนิเทศเป็นส่วนที่ไม่สามารถแยกออกจากการปฐมนิเทศได้เนื่องจาก

- การปฐมนิเทศเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศได้ทำความรู้จักกัน
- การปฐมนิเทศช่วยสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยและเป็นมิตรซึ่งผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ
- การปฐมนิเทศเป็นโอกาสกำหนดกฎระเบียบสำหรับผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศ

การปฐมนิเทศเกี่ยวข้องกับ การป้องกันการฉ้อโกง ในทางที่ผิดอย่างไร

การปฐมนิเทศเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการนำผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศที่มีวัฒนธรรม เชื้อชาติ ศาสนา แวดล้อมทางสังคม ความเชื่อ และพื้นฐานส่วนตัวที่แตกต่างกันเข้ามาด้วยกัน โดยการปฐมนิเทศที่ผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศได้เรียนรู้ร่วมกันและกัน และได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการฉ้อโกงในทางที่ผิด

จุดมุ่งหมายของบทเรียน เรื่องการปฐมนิเทศคืออะไร

บทเรียนเรื่องการปฐมนิเทศนำเสนอวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้ดำเนินการปฐมนิเทศและผู้เข้าร่วมการปฐมนิเทศได้รู้จักกันและกันเป็นพื้นฐานสำหรับการกำหนดกติกาการปฐมนิเทศ เป้าประสงค์ของปฐมนิเทศ และวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคลและของการปฐมนิเทศ

โครงสร้างของบทเรียน

บทเรียนบทนี้ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 5 กิจกรรมต่อไปนี้ :

1. ทำความรู้จักกัน
2. กำหนดกติกาการปฐมนิเทศ
3. เป้าประสงค์ของปฐมนิเทศ
4. วัตถุประสงค์ของเจ้าหน้าที่
5. ปล่อยให้ครูถามคำถามที่ในคู่มือของตนเอง



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : ขนาดใหญ่

อุปกรณ์เสริม : โปงานโซโย

โซโย

กิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ทำความรู้จักสมาชิกในกลุ่ม

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เน้นที่คุณสมบัติที่ดีของแต่ละบุคคล

ทักษะ >> เพิ่มทักษะในการปฏิสัมพันธ์และพัฒนาทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่น



ขั้นตอน

1. แจกโปงานโซโย และปากกา/ดินสอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
2. แจ้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบว่ามีความเป็นเวลาสำหรับกิจกรรมนี้ 20 นาที
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนมารวมกันอีกครั้งหลังหมดเวลา 20 นาที



คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

อย่าอ่านคำอธิบายให้ฟัง แต่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านกันเองและดำเนินกิจกรรมเอง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิสัมพันธ์และทำกิจกรรมอย่างดี

ใบงานกิจกรรมที่ 1 - ไชโย

ชื่อ

คำแนะนำ

ขอให้เดินไปให้ทั่วห้องเพื่อพบกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ และพยายามหาคำตอบในช่องต่าง ๆ จากเพื่อน ๆ คนละข้อ ถ้าเพื่อนตอบว่า “ใช่” ให้เขียนชื่อในช่องคำตอบ แล้วไปหาคนตอบข้อต่อไป เมื่อได้คำตอบครบทุกช่องแล้ว ให้ตะโกนว่า “ไชโย” แล้วส่งกระดาษคำตอบให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรม

ร้องเพลงได้ไหม	ชอบเล่น ฟุตบอลไหม	ชอบไปอินเทอร์เน็ต คาเฟ่หรือเปล่า	มีโทรศัพท์มือถือไหม
มีสัตว์เลี้ยงไหม	เขียนหนังสือมือซ้าย รีเปล่า	มีที่นั่งไหม	ชอบฟังเพลงไหม
ชอบทานไอศกรีมไหม	ชอบดู ภาพยนตร์ไหม	ชอบสีเขียนรีเปล่า	เคยฟังการบรรยาย ต่อต้านยาเสพติดไหม
นอนกลางวันไหม	ชอบดื่มชา/กาแฟ เป็นอาหารเช้าไหม	ชอบท่องเที่ยวไหม	ชอบอาหารทะเลไหม
ชอบจ็อกกิ้งไหม	ชอบเล่นเกมส์ คอมพิวเตอร์ไหม	เป็นคนราศีกุมภ์ รีเปล่า	ชอบกินพิซซ่าไหม



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : ขนาดใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ใบงานสังสรรค์ สนทนา

สังสรรค์ สนทนา

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> พัฒนาความเข้าใจในตัวผู้ร่วมรับการฝึกอบรม

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เปิดรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น

ทักษะ >> เพิ่มพูนทักษะทางสังคมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม



ขั้นตอน

1. แจกใบงานสังสรรค์ สนทนา ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
2. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้จัดกลุ่มเป็นวงกลมซ้อนกันหันหน้าเข้าหากัน
3. เมื่อให้สัญญาณ (ตบมือ เป่านกหวีด ฯลฯ) ให้แต่ละคู่พูดคุยกันในคำถามข้อที่ 1 ใช้เวลา 3 นาที
4. เมื่อได้ยินสัญญาณให้ผู้ที่ยืนในเดินไปทางขวา 1 ก้าว เพื่อเปลี่ยนคู่สนทนาแล้วพูดคุยกันในคำถามข้อที่ 2
5. ดำเนินการตามขั้นตอนที่ 3 และ 4 โดยเปลี่ยนคำถามใหม่จนครบทุกคน
6. ให้ทั้งหมดกลับเข้ากลุ่มใหญ่ เพื่อดำเนินการกระบวนการกลุ่ม

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

พยายามทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่ไม่รู้จักกัน
ได้พูดคุยทำความรู้จักกัน

ใบงานกิจกรรมที่ 2 - สังสรรค์ สนทนา

ชื่อ

1. บทบาทของฉันในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด คือ
.....
.....
2. ประเภทของยาเสพติดที่ฉันเป็นห่วงมากที่สุด คือ
.....
3. กิจกรรมต่อต้านยาเสพติดที่ชุมชนของฉันจัด ได้แก่
.....
4. เยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด เพราะ
.....
.....
5. ปัญหาที่เยาวชนต้องเผชิญ ได้แก่
.....
.....
6. โครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดในชุมชนควรเน้นเรื่อง
.....
7. บทบาทของชุมชนในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดควรเน้นเรื่อง
.....
8. ในการฝึกอบรมวิชานี้ ฉันหวังว่า.....
.....



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์เสริม : กระดาษฟลิปชาร์ต และ
แผ่นข้อมูลกิจกรรม

กำหนดกติกา พื้นฐาน

กิจกรรมที่ 3

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> กำหนดกติกาที่จะทำให้กลุ่มดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ยอมรับว่าจำเป็นต้องมีกติกา เพื่อให้การทำงานกลุ่มมีประสิทธิภาพ

ทักษะ >> การพัฒนามากติกากลุ่มเพื่อให้การดำเนินการกลุ่มมีประสิทธิภาพ



ขั้นตอน

1. แบ่งเป็นกลุ่มละ 5 คน ให้ระดมสมองว่าควรมีกติกาอะไร เพื่อให้การทำงานกลุ่มมีประสิทธิภาพ
2. รวมกลุ่มใหญ่แล้วให้ผู้แทนกลุ่มย่อยนำเสนอกติกาที่กลุ่มคิดได้ จากนั้นให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
ขอประชมติว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนยอมรับกติกาข้อนั้น ๆ ได้หรือไม่
3. ติดกติกากลุ่มไว้ในที่ที่ทุกคนสามารถมองเห็นและย้อนกลับไปดูได้ทุกเมื่อ

หมายเหตุ

มีตัวอย่างกติกากลุ่มในแผ่นข้อมูล
ประกอบกิจกรรม แต่ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
ควรกำหนดกติกากลุ่มร่วมกับผู้เข้ารับการ
ฝึกอบรม

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การกำหนดกติกากลุ่ม ทำให้มีกติกาใช้ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ
การทำกิจกรรมกลุ่มต่อไป
- กลุ่มอาจเห็นสมควรแก้ไขปรับปรุงกติกากลุ่มใน
ระหว่างการประชุมได้
- ผู้ดำเนินการประชุมควรขอขออนุญาตกติกาจากผู้เข้า
มา
ให้กลุ่มพิจารณาและแก้ไขปรับปรุงในระหว่าง
ดำเนินการประชุมเป็นระยะ ๆ

**แผ่นข้อมูลกิจกรรมที่ 3 - การกำหนดกติกาพื้นฐาน
(ใช้เพื่ออ้างอิงเท่านั้น)**

1. ตรงเวลาทุกชั่วโมง

2. พูดทีละคน

3. ฟังและเคารพความเห็นของผู้อื่น

4. ตอบกลับอย่างสร้างสรรค์

5. มีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็ง

6. เปิดใจให้กว้าง

7. รักษาความลับ

8. สนุกกับกิจกรรม



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่และกลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์เสริม : กระดาษฟลิปชาร์ต
ปากกาเคมี และ
แผ่นข้อมูลกิจกรรม

เป้าประสงค์ ของกลุ่ม

กิจกรรมที่ 4

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

- ความรู้** >> กำหนดเป้าประสงค์ของกลุ่มเพื่อให้การดำเนินงานของกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
- ทัศนคติ/ค่านิยม** >> ยอมรับว่าเป้าประสงค์สามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ในการทำให้
การทำงานกลุ่มมีประสิทธิภาพ
- ทักษะ** >> การกำหนดเป้าประสงค์ของกลุ่มที่ยอมรับร่วมกัน เพื่อให้เกิดกระบวนการ
กลุ่มที่มีประสิทธิภาพ



ขั้นตอน

1. แบ่งเป็นกลุ่มละ 5 คน ระดมสมองคิดเป้าประสงค์ที่เหมาะสมเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ
2. รวมกลุ่มใหญ่ แล้วให้ผู้แทนกลุ่มย่อหน้าเสนอเป้าประสงค์ที่กลุ่มคิดได้ แล้วให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
ขอประชมติจากกลุ่มใหญ่ว่ายอมรับได้ทุกคนหรือไม่
3. ติดเป้าประสงค์ของกลุ่มไว้ในที่ที่ทุกคนสามารถมองเห็นและย้อนกลับไปดูได้ทุกเมื่อ

หมายเหตุ

มีตัวอย่างเป้าประสงค์ของกลุ่มใน
ใบข้อมูลประกอบกิจกรรม แต่ผู้ดำเนินการ
ฝึกอบรมควรพัฒนาเป้าประสงค์ของกลุ่ม
ร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันคิด โดยกำหนดเป้าประสงค์
ว่ากลุ่มควรดำเนินไปอย่างไร
- การตั้งเป้าประสงค์ของกลุ่มจะช่วยให้เข้าถึงประเด็นที่
ละเอียดอ่อนและเป็นความต้องการของกลุ่มได้
- อธิบายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจว่า เป้าประสงค์ที่จะ
มีประโยชน์ต้องสามารถวัดหรือประเมินผลได้ เช่น ระบุว่า
โครงสร้างของชุมชนที่ดีควรเป็นอย่างไร
- โน้ตงานที่มีภาพประกอบเป็นภาพเป้าประสงค์ของกลุ่ม ผู้
ดำเนินการฝึกอบรมสามารถนำเป้าประสงค์ของกลุ่มมา
อ้างอิงกับบุคคลนั้นได้
- ควรช่วยให้มีการตั้งเป้าประสงค์ที่เกินขอบเขต แต่ต้องอย่า
ให้เกินเป้าประสงค์ที่เป็นไปได้

**แผ่นข้อมูลกิจกรรมที่ 4 - เป้าประสงค์ของกลุ่ม
(ใช้เพื่ออ้างอิงเท่านั้น)**

1. ฝึกฝนทักษะชีวิตที่ได้เรียนไปแล้ว

2. นำทักษะชีวิตที่ได้เรียนไปแล้วมาใช้กับสถานการณ์ในชีวิตจริง

3. บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคล

4. นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคล วัตถุประสงค์
ของการฝึกอบรมและของกลุ่ม



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : กระดาษโพสต์-อิท
กระดาษแข็ง และ
แผ่นข้อมูลกิจกรรม

วัตถุประสงค์ ของงาน

กิจกรรมที่ 5

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ได้สำรวจความคาดหวังรายบุคคลและของกลุ่มจากการฝึกอบรม

ทักษะ >> การกำหนดวัตถุประสงค์รายบุคคลและหาวิธีบรรลุวัตถุประสงค์



ขั้นตอน

1. แจกกระดาษโพสต์-อิท ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
2. ให้แต่ละคนเขียนวัตถุประสงค์ในการเข้ารับการฝึกอบรมของตนเอง ทั้งที่เป็นวัตถุประสงค์เฉพาะตัว และวัตถุประสงค์สำหรับหลักสูตรฝึกอบรมนี้
3. นำแผ่นวัตถุประสงค์ของแต่ละคนไปติดบนกระดาษแข็งและดูวัตถุประสงค์ของคนอื่นพร้อมกับทำเครื่องหมายบนข้อที่เห็นด้วย
4. เรียงลำดับวัตถุประสงค์ตามคะแนนและร่วมกันอภิปรายความหมายของวัตถุประสงค์แต่ละข้อ

หมายเหตุ

มีตัวอย่างเป้าประสงค์ของฉันทโนใบข้อมูล
ประกอบกิจกรรม แต่ผู้ดำเนินการฝึกอบรม
ควรกำหนดวัตถุประสงค์ร่วมกับ
ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การกำหนดวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคลจะช่วยให้
โน้มน้าการกำหนดทิศทางของการฝึกอบรม
- ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนมีความต้องการและความ
คาดหวังของตนเอง
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรตรวจสอบความคาดหวังในสิ่งที่
ของกันและกัน และตรวจสอบให้แน่ใจว่า
ผู้เข้ารับการฝึกอบรม

แผนข้อมูลกิจกรรมที่ 5 - วัตถุประสงค์ของฉันทน์
(ใช้เพื่ออ้างอิงเท่านั้น)

เมื่อจบการฝึกอบรมครั้งนี้
ฉันหวังว่าจะบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านี้

ก. สำหรับตนเอง :

“เข้าใจและมั่นใจในการฝึกอบรมและนำเรื่องทักษะชีวิตสำหรับการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดมาใช้”

ข. สำหรับการฝึกอบรม :

“ได้พบเพื่อนร่วมงาน พัฒนามิตรภาพและแบ่งปันประสบการณ์และความรู้ในเรื่องการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด”



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ขอบจดหมาย สีเมจิก
กระดาษแข็ง เทปขาว และ
แผ่นข้อมูลกิจกรรม

ช่องใส่ความตระหนัก ในคุณค่าของตนเอง

กิจกรรมที่ 6

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

- ความรู้ >> เรียนรู้การมองเห็นคุณค่าที่ดีของผู้อื่น
- ทัศนคติ/ค่านิยม >> ยอมรับและเคารพในความแตกต่างของแต่ละบุคคล
- ทักษะ >> เขียนความรู้สึกดี ๆ ให้กับเพื่อน ๆ ที่เข้ารับการฝึกอบรม



ขั้นตอน

1. แจกซองและสีเมจิกให้กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
2. ให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองบนปากซองด้านหลัง โดยแต่ละคนสามารถตกแต่งซองของตนให้สวยงามได้
3. ติดซองทุกซองไว้บนกระดาษแข็งแล้วนำไปวางไว้ที่มุมห้องฝึกอบรม
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเขียนความรู้สึกดี ๆ เกี่ยวกับเพื่อน ๆ ที่เข้ารับการฝึกอบรมทุกวัน อย่างน้อยวันละ 5 คน
5. แจกซองคืนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนไปอ่านข้อความที่ได้รับและนำกลับบ้านในวันสุดท้ายของการฝึกอบรม

หมายเหตุ

มีตัวอย่างของใส่ความตระหนักในคุณค่าของตนเองในแผ่นข้อมูลกิจกรรมนี้ แต่ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรออกแบบซองของตนเองร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม

คำถามสรุปบทเรียน

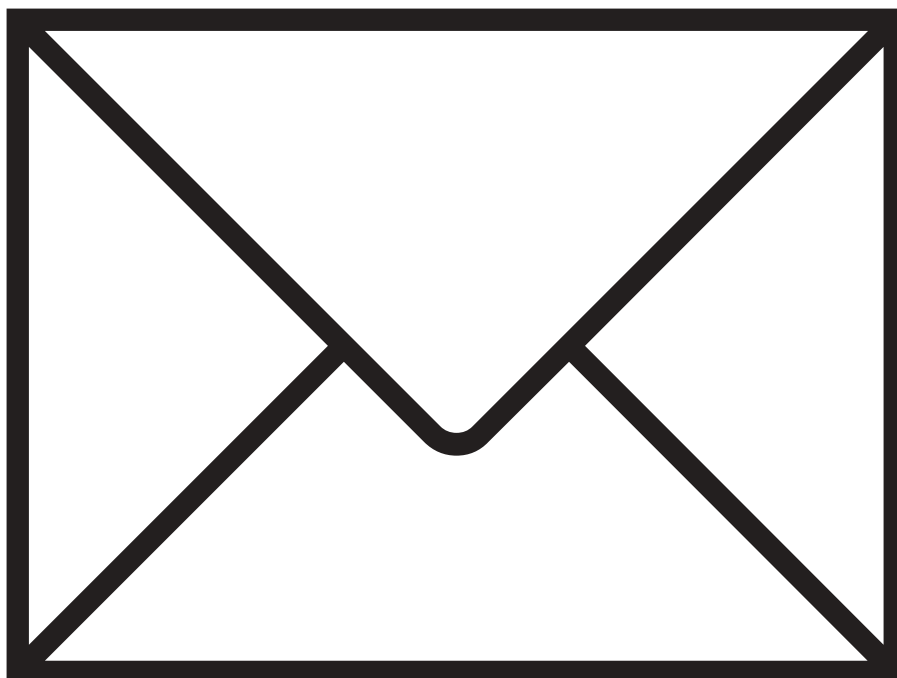
เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- คอยดูให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้
- คอยเตือนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอธิบายและสื่อสารสิ่งที่เรียนมาและมีความรู้สึกดี ๆ ต่อผู้อื่น
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรมีซองของตนเองด้วย

**ใบงานกิจกรรมที่ 6 - ช่องใส่ความระหับในคุณค่าของตนเอง
(ใช้เพื่ออ้างอิงเท่านั้น)**



บทเรียนที่ 2 ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ความน่า

ปิชาพธรรม :

- 
- A colorful illustration of children playing in a park. In the foreground, a boy in a blue shirt and red pants is riding a bicycle. To his left, a girl in a purple shirt and yellow pants is walking. In the background, a boy in a yellow shirt and red pants is jumping rope, and a girl in a purple shirt and yellow pants is standing next to him. A basketball is in the air near them. On the left, a boy in a purple shirt and yellow pants is flying a kite. The background shows a green hill, a blue sky with clouds, and a yellow path.
- ⇒ 1. รู้จักตัวคุณดีกว่า
 - ⇒ 2. โตขึ้นทำอะไร
 - ⇒ 3. หัวใจให้สูง
 - ⇒ 4. สักวันแสนดี ตัวฉันแสนดี
 - ⇒ 5. ตัวฉันเป็นศูนย์กลาง
 - ⇒ 6. คงประจักษ์ตัว
 - ⇒ 7. แลกเปลี่ยนเส้นทางชีวิต
 - ⇒ 8. มองหาความสุขตัวเอง
 - ⇒ 9. ปรารถนาดีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
 - ⇒ 10. เต็มเต็มให้กัน

บทเรียนที่ 2 ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

การสงสัยถึงความตระหนักในคุณค่าของตนเองเป็นข้อสงสัยที่สำคัญประการหนึ่งในการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดในหมู่เยาวชน แต่ความตระหนักในคุณค่าของตนเองมักจะถูกกำหนดได้ยากมาก เพราะเยาวชนบางคนมีความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูง ในขณะที่บางคนไม่มี ดังนั้น ผู้ดำเนินการฝึกอบรมตามการป้องกันยาเสพติดจึงจำเป็นต้องมีความเข้าใจที่ชัดเจนในทฤษฎีชีวิตตัวนี้ เพื่อให้สามารถช่วยยั้งยั้งเยาวชนที่สามารถมีความตระหนักในคุณค่าของตนเองได้

ความตระหนักในคุณค่า ของตนเองคืออะไร

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองอาจอธิบายได้ว่าเป็นการมองเห็นคุณค่าของตนเองและอาจได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ การศึกษามหาวิทยาลัย และประสบการณ์ของผู้อื่น ๆ ที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้น และมักจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์หรือผู้ที่คนที่แวดล้อมตัวเยาวชน

การสงสัยถึงความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ควรต้องมีส่วนต่อไปนี้

- คิดเชิงบวก
- ยินดีเสียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกวัน
- ยอมรับกับตัวเอง
- หลีกเลี่ยงอิทธิพลที่ไม่ดี (การทะเลาะวิวาท ยาเสพติด และอื่น ๆ)
- อยู่ใกล้กับคนที่สนับสนุนช่วยเหลือผู้อื่น
- รู้จักขีดจำกัดและความสำคัญ
- มีอารมณ์ขัน
- มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

ทำไมความตระหนักใน คุณค่าของตนเองจึงเป็น ทักษะชีวิตที่สำคัญ

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองสูงจะทำให้มีการตัดสินใจที่ดี และสามารถทำอะไรในสิ่งที่เหมาะสมและเป็นตัวของตัวเองในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งได้ ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง จึงได้รับอิทธิพลจากผู้อื่น จะมากขึ้นในบรรยากาศที่ดีและมีการช่วยเหลือกัน

ความตระหนักในคุณค่าของตนเองจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมในชีวิต ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่เกิดจากเหตุการณ์เหล่านี้ และเป็นเรื่องที่เราสามารถควบคุมได้ ในการควบคุมความตระหนักในคุณค่าของตนเอง เราจำเป็นต้องเข้าใจว่าอะไร

L

141

1

1

1

- 1

1

เรามารู้จักกันดีกว่า



ระยะเวลา : 20-60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ตะกร้าหรือกล่อง

กิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> สร้างความเข้าใจที่ดีขึ้นในตัวสมาชิกของกลุ่ม

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ให้ออกความคิดเห็นของบุคคลอื่น

ทักษะ >> แสดงความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนผู้เข้ารับการฝึกอบรมและมีปฏิสัมพันธ์
อย่างมีประสิทธิภาพกับผู้อื่น



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนชื่อของตนเองลงบนกระดาษชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปใส่ในตะกร้าหรือกล่องที่เตรียมไว้
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนไปหยิบชื่อจากตะกร้าหรือกล่อง โดยไม่ให้เลือกชื่อ และต้องไม่ใช่ชื่อของตนเอง และไม่ให้ออกว่าหยิบชื่อใครได้ ชื่อที่หยิบขึ้นมาได้จะเป็น “เพื่อนลึกลับ” ของคนที่หยิบชื่อนั้นขึ้นมา
3. ตลอดการฝึกอบรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหาโอกาสทำความรู้จักกับบุคคลนั้น และคอยสังเกตบุคลิก ลักษณะเฉพาะของคนนั้นและหาโอกาสพูดคุยเรื่องความสนใจ ความหวัง และความฝันของบุคคลอื่น
4. ในวันสุดท้ายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนมานำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับเพื่อนลึกลับของตน แล้วให้ทั้งกลุ่มทายว่ากำลังพูดถึงใคร ชื่อสำคัญคือต้องให้ของขวัญแก่เพื่อนลึกลับ แต่ต้องไม่ใช่ของที่ซื้อมา และต้องไม่ใช่ของที่ไม่น่าเหมาะสม

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ควรทำกิจกรรมนี้ในวงแคบ ๆ ของภาควิชาหรือกลุ่ม เพาะหะผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่มีประสบการณ์ดี ๆ ในการฟังและทำความเข้าใจกับผู้อื่น
- ควรสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้สึกไวต่อข้อมูลที่เป็นลบหรือข้อผิดพลาดจากเพื่อนลึกลับของตน และเตรียมใจรับฟังข้อผิดพลาดเหล่านั้น เปิดใจรับฟังข้อผิดพลาดที่เพื่อนลึกลับของตน และต้องแน่ใจว่าทำกิจกรรมนี้ ตอนที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอยู่ครบทุกคน เพื่อไม่ให้มีใครหลุดหายไป
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรชี้แจงชื่อของตนเองไปในกิจกรรมนี้ด้วย



โตใจจับ

ระยะเวลา : 20 - 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : กระดาษโพสต์ - อิท
และกระดาษ A4

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

- ความรู้ >> สังเกตและประเมินคุณสมบัติที่ดีของผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ
- ทัศนคติ/ค่านิยม >> สร้างและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น ๆ
- ทักษะ >> สามารถแสดงคุณสมบัติที่ดีต่อคนอื่น ๆ



ขั้นตอน

1. แจกกระดาษโพสต์ - อิท ให้ทุกคน
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนคุณสมบัติที่ดีหรือความสามารถของเพื่อนผู้เข้ารับการฝึกอบรมบนกระดาษโพสต์ - อิท แล้วนำไปติดบนหลังของเพื่อนคนนั้น
3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจเขียนถึงเพื่อนแต่ละคนหลาย ๆ ข้อก็ได้
4. เมื่อหมดเวลาให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนรวบรวมแผ่นกระดาษที่ติดอยู่บนหลังของตนเองแล้วนำมาอ่าน
5. อาจพูดกันเรื่องความรู้สึกและข้อมูลป้อนกลับในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มใหญ่

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ควรอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมนี้อย่างชัดเจน
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนคุณสมบัติที่ดีของเพื่อน ๆ ที่ร่วมรับประสบการณ์ทุกคน
- ถ้าไม่มีกระดาษโพสต์ - อิท ให้ใช้กระดาษอื่นก็ได้ หรือใช้กระดาษที่เขียนไว้ล่วงหน้าก็ได้

หวังให้สูง



ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

กิจกรรมที่ 3

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ทราบว่าเรื่องใดมีความสำคัญต่อตนเอง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ เกี่ยวกับเรื่องที่มีความสำคัญสำหรับแต่ละคน

ทักษะ >> พัฒนาระบวนการสร้างเป้าหมายเฉพาะตัวเพื่อความสำเร็จในอนาคต



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเขียนต่อประโยคต่อไปนี้
 - สิ่งที่สำคัญสำหรับฉันในตอนนี้เป็น.....
 - สิ่งที่ไม่สำคัญสำหรับฉันในตอนนี้เป็น..... แต่ฉันต้องทำ คือ.....
 - อุปสรรคที่ฉันต้องการเอาชนะหรือปัญหาที่ฉันต้องการแก้ คือ.....
 - สิ่งหนึ่งที่ฉันเชื่อเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด คือ.....
2. ในกลุ่มย่อย 5 คนให้อภิปรายกันเกี่ยวกับคำตอบของแต่ละคน
3. แต่ละกลุ่มจะต้องนำประเด็นที่ได้คุยกันในกลุ่มย่อยมาเสนอต่อกลุ่มใหญ่



คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การแลกเปลี่ยนวิธีการเฉพาะตัวในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตอาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งให้กับคนอื่น
- การแลกเปลี่ยนข้อมูลเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่มีความรู้สึกลึกซึ้งในบางเรื่องและสร้างความไว้วางใจ
- กิจกรรมนี้ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการช่วยเหลือคนอื่น และช่วยกันช่วยเหลือจากคนอื่น
- การที่คนอื่นชื่นชมความสามารถของเราเป็นสิ่งที่ดี มีพลังในการบวก และมีความสำคัญต่อความต้อของหน้าที่ในชุมชนของเรา



ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

สัตว์แสนดี ตัวฉันแสนดี

กิจกรรมที่ 4

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> พัฒนาความตระหนักในข้อดีของตนเองและคนอื่น

ทัศนคติ/ค่านิยม >> พัฒนาและแสดงความรู้สึกที่ดีต่อคนอื่น

ทักษะ >> สามารถแสดงคุณสมบัติที่ดีต่อคนอื่น



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนวาดภาพตัวเองเป็นสัตว์ตัวโปรดที่มีลักษณะคล้ายกับตัวเอง โดยไม่เขียนอะไรเกี่ยวกับสัตว์ชนิดนั้น
2. พับกระดาษให้มิดชิดแล้วนำไปวางไว้กลางห้อง
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนไปหยิบกระดาษมาคนละ 1 ชิ้น
4. ให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่ดี ๆ เกี่ยวกับสัตว์ชนิดนั้น ต้องเขียนเฉพาะเรื่องที่ดีเท่านั้น แล้วส่งรูปนั้นต่อไปให้คนอื่นเขียนเพิ่มเติม
5. ให้แต่ละคนผลัดกันยกภาพสัตว์ที่หยิบได้แล้วอ่านข้อความดี ๆ เกี่ยวกับสัตว์นั้นที่ได้เขียนไว้แล้ว อาจจะนำไปติดบอร์ดไว้หรือคืนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมก็ได้

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในทางที่ดีระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม ช่วยส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่า ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง และสร้างความไว้วางใจ
- กิจกรรมนี้มีไว้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พิจารณาข้อดีของตัวเอง และพิจารณาว่าคนอื่น ๆ จะชื่นชมสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร
- ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันเป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันความเสียหายในทางที่ผิดในกลุ่มเยาวชน
- ถ้าเกิดความรู้สึกดีและความไว้วางใจในกลุ่มแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจจะได้ว่าสัตว์ตัวนั้นหมายถึงใคร

ตัวฉันเป็น ศูนย์กลาง



ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 2 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

กิจกรรมที่ 5

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> คิดถึงแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตตนเอง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> พัฒนาความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมและความรู้สึกร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ

ทักษะ >> แลกเปลี่ยนข้อดี ค่านิยม ความหวัง และความฝันของตนเองกับคนอื่น ๆ



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนสร้างตราประจำตัวที่สะท้อนภาพของตนเอง แล้วให้วาดรูปสามเหลี่ยมในกระดาษแล้วแบ่งเป็น 5 ส่วน
2. หมุนภาพสามเหลี่ยมให้ยอดอยู่ด้านล่าง เขียนหมายเลขกำกับทั้ง 5 ส่วน ตั้งแต่เลข 1-5 แล้ว เขียนชื่อของตัวเองให้สวยงามที่ด้านบนของกระดาษนอกภาพสามเหลี่ยม
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำตราของตัวเองให้สมบูรณ์โดยใช้ข้อมูลจากส่วนต่าง ๆ ในรูปสามเหลี่ยมของแต่ละคน ดังนี้
 - บุคคลหรือสิ่งของที่สำคัญสำหรับคุณ
 - สถานที่โปรด
 - ค่านิยมหรือความเชื่อที่คุณไม่เคยเปลี่ยน
 - ค่านิยมหรือความเชื่อที่คุณอยากให้มีเหมือนกันทั่วโลก
 - ระบุ 3 สิ่งที่คุณอยากให้คนพูดถึงตัวคุณ
4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจวาดภาพหรือเขียนคำที่เป็นสัญลักษณ์แทนสิ่งต่าง ๆ และบอกผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยว่า จะต้องให้คนอื่นได้ดูตราประจำตัวนั้นด้วย เพราะอาจมีผลต่อสิ่งที่แต่ละคนจะเขียนหรือวาดลงไป
5. กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกคนที่เคยทำกิจกรรมด้วยกัน มาพูดคุยกันเกี่ยวกับตราประจำตัวของแต่ละคน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ภาวแลกเปลี่ยนแง่มุมส่วนตัวต้องไม่ขรุขระภาคของความรู้แจ้งใจและความเคารพซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมีพลวัตกลุ่มในระหว่างภาวฝึกอบรม
- ฝึกอบรมนี้เป็นโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงอารมณ์ร่วมกับคนอื่นและฝึกทักษะโน้มน้าวใจ
- ภาวพูดคุยกับคนอื่นเกี่ยวกับปัญหาเชิงอยาส่งผลดีต่อเขาเป็นก้าวแรกไปสู่ภาวรับความช่วยเหลือ



ระยะเวลา : 45 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่และกลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องธงประจำตัว

ธงประจำตัว

กิจกรรมที่ 6

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> รู้จักและเข้าใจจุดแข็งของแต่ละคน

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ตระหนักว่าจุดแข็งของแต่ละคนมีผลต่อการพัฒนา
ความมั่นใจในตนเองเมื่อเผชิญกับสิ่งท้าทายในชีวิต

ทักษะ >> ใช้จุดแข็งที่ค้นพบในการสร้างความมั่นใจในตนเองให้เต็มที่



ขั้นตอน

1. เริ่มต้นการพูดคุยเรื่องวิธีแก้ปัญหาโดยใช้จุดเด่นของแต่ละบุคคล
2. แจกใบงานเรื่องธงประจำตัวแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกำหนดสัญลักษณ์ของจุดเด่นแต่ละเรื่องด้วยภาพวาดหรือสัญลักษณ์หรือภาพลายเส้น
3. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน ให้พูดคุยและแลกเปลี่ยนธงประจำตัว
4. สิ่งต่าง ๆ ที่ใส่ไว้ในธงประจำตัว ได้แก่
 - ก. ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของคุณที่ผ่านมา
 - ข. ปัญหาใหญ่ที่สุดที่คุณแก้ได้
 - ค. พันธะหรือหลักการของคุณ – สิ่งที่คุณจะไม่มีวันลืม
 - ง. คติประจำใจของคุณ
 - จ. สิ่งที่คุณทำได้ดีที่สุด
 - ฉ. ถ้าคุณตายไปในวันนี้ คุณอยากให้คนพูดถึงคุณอย่างไร

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

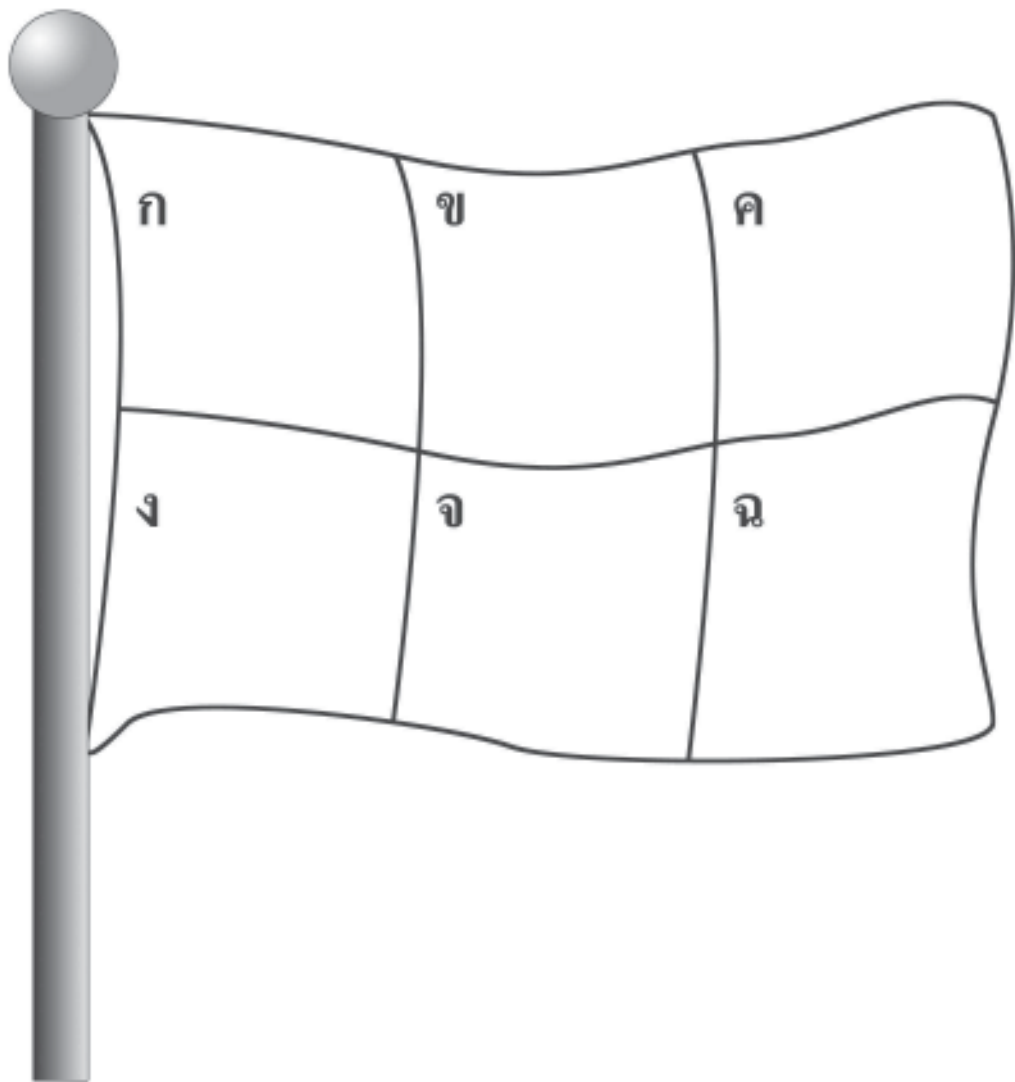


คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ภาซพูดถึงความสำเร็จและเหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่สามารถช่วยสร้างความสำเร็จในคุณค่าของตนเองและอาจมีผลของกลุ่ม
- งบประมาณตัวช่วยให้ค้นพบคุณค่าของตนเอง ของบุคคลอื่น และสิ่งของที่มีความหมายที่สุดในชีวิตของแต่ละคน
- ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองดูธงประจำตัวของตนเองเป็นระยะ ๆ และคอยปรับแก้ภาพจุดแข็งและเป้าหมายของแต่ละคนให้เป็นปัจจุบัน

ใบงาน – ธงประจำตัว

ชื่อ





ระยะเวลา : 45 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

แลกเปลี่ยน เส้นทางชีวิต

กิจกรรมที่ 7

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ตระหนักในความสำเร็จและเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

ทัศนคติ/ค่านิยม >> รู้สึกสบายใจในการพูดถึงความสำเร็จและเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

ทักษะ >> สร้างความตระหนักและการแสดงออกเกี่ยวกับแง่มุมที่สำคัญในชีวิตของแต่ละคน



ขั้นตอน

1. ให้แต่ละคนลากเส้น 1 เส้นบนกระดาษที่จุดเริ่มต้นของเส้นให้เขียนวัน เดือน ปี เกิด และที่ปลายเส้นเขียนว่าวันสุดท้ายของชีวิต เขียนวันที่ปัจจุบันไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งบนเส้น บอกผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า จะต้องให้คนอื่นดูเส้นทางชีวิตที่แต่ละคนเขียนด้วย เพราะอาจมีผลต่อสิ่งที่แต่ละคนเขียนลงไป
2. บนเส้นทางชีวิตตั้งแต่เกิดถึงปัจจุบัน ให้เขียนหรือวาดภาพเหตุการณ์หรือความสำเร็จที่สำคัญ เช่น ไปโรงเรียน เริ่มทำงาน พบคู่ชีวิต ฯลฯ จากปัจจุบันถึงวันสุดท้ายของชีวิตให้เขียน 5 สิ่ง ที่ต้องการทำสำเร็จก่อนตาย
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่แล้วแลกเปลี่ยนดูเหตุการณ์และความสำเร็จที่แต่ละคนเขียนไว้ ให้จับคู่คนได้มากที่สุดเท่าที่เวลาอำนวย
4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอาจเป็นฝ่ายเดินไปหาผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ แล้วคุยเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คนก็ได้

คำถามสรุปบทเรียน

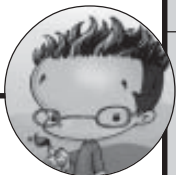
เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การแลกเปลี่ยนเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์และความสำเร็จที่สำคัญในชีวิต สามารถช่วยสร้างทั้งความตระหนักในคุณค่าของตนเองและความรู้สึกมีส่วนร่วม
- กิจกรรมนี้สามารถนำไปสู่ความรู้สึกมีส่วนร่วมของกลุ่มมากยิ่งขึ้น แต่ควรทำเมื่อกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมมีความไว้วางใจกันระดับหนึ่งแล้ว
- หากเป็นภาคีที่มีภาวู้ใช้ยาเสพติด กิจกรรมนี้อาจใช้เป็นภาคีติดตามผลเพื่อหาว่ายาเสพติดติดเข้ามาในชีวิตของแต่ละคนเมื่อใดและที่ไหน

มองทะลุตนเอง



กิจกรรมที่ 8

ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 3 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องคุณค่าของตนเอง

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจแนวคิดเรื่องคุณค่าของตนเอง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าคน เหตุการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเองอย่างไร

ทักษะ >> ค้นหาความรู้สึกเรื่องคุณค่าของตนเองและค่าของตนเอง



ขั้นตอน

1. ในกลุ่มใหญ่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนทบทวนความเข้าใจเรื่องคุณค่าของตนเอง โดยให้แต่ละคนเขียนคำนิยามลงบนกระดาษ แล้วนำไปติดบนกระดาน ให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรมจัดคำนิยามที่คล้ายกันไว้เป็นกลุ่ม ๆ แล้วให้ทั้งกลุ่มช่วยกันเรียบเรียงให้เป็นความหมายที่ยอมรับร่วมกัน
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนทำกิจกรรมที่ 8 มองทะลุตนเอง โดยกรอกใบงานเรื่อง **คุณค่าของตนเอง** โดยใช้ความคิดเชิงบวกความคิดแรกที่เกิดขึ้นได้
3. แบ่งกลุ่มย่อย 3 คน คุยกันเรื่องใบงาน แลกเปลี่ยนคำตอบแล้วให้ข้อมูลป้อนกลับกัน
4. ให้อภิปรายกันเกี่ยวกับคำตอบของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และให้ช่วยกันพิจารณาคำถามนี้
 - ภาพที่คุณมองตนเองเหมือนหรือต่างจากที่คนอื่นมองคุณ
 - คำตอบของคุณเป็นเชิงบวกในบางเรื่องมากกว่าเรื่องอื่น ๆ หรือไม่
5. ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มย่อยเสนอว่าจะเขียนอะไรลงในช่องด้านขวาของใบงานของเพื่อน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนความรู้สึกของแต่ละคนเกี่ยวกับตนเองและภาพของผู้อื่น ๆ ดังนั้นกิจกรรมนี้จึงควรจัดหลังจากเกิดความรู้สึกไว้วางใจภายในกลุ่มแล้ว
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมจำเป็นต้องตระหนักถึงความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและต้องแน่ใจว่ากิจกรรมมีบรรยากาศที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการฝึกอบรม
- อาจจำเป็นต้องอ้างอิงกติกากลุ่มเพื่อให้โอกาสผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนเข้ามามีส่วนร่วมได้
- ภายหลังเสร็จโดยพฤตินัยควรแบ่งภายในกลุ่มจะเป็นอิทธิพลที่มีพลังอำนาจต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ใบงาน - คุณค่าของตนเอง

ชื่อ

	ฉันมองตนเองอย่างไร ในเชิงบวก	ฉันเชื่อว่าคนอื่นมองฉัน อย่างไรในเชิงบวก
ดูโดยรวมแล้วฉันเป็น อย่างไร		
รูปร่างของฉัน		
สติปัญญาของฉัน		
มนุษยสัมพันธ์ของฉัน		
พรสวรรค์และ ความสามารถของฉัน		
บุคลิกภาพของฉัน		

ปรอทวัดความ ตระหนักในคุณค่า ของตนเอง

กิจกรรมที่ 9



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องปรอทวัดความตระหนัก
ในคุณค่าของตนเอง

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ทราบว่าอิทธิพลใดมีผลต่อความรู้สึกของคนเราเกี่ยวกับตัวเอง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆ มีอิทธิพลต่อความตระหนัก
ในคุณค่าของตนเองอย่างไร

ทักษะ >> การจัดการกับอิทธิพลเชิงบวกและเชิงลบที่มีผลต่อความรู้สึกของเราเกี่ยวกับตัวเราเอง



ขั้นตอน

1. ใช้ใบงานเรื่องปรอทวัดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุสิ่งของสถานที่ คนหรือเหตุการณ์ 10 อย่างที่ทำให้รู้สึกดีเกี่ยวกับตัวเอง และ 10 อย่างที่ทำให้รู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตัวเอง
2. แบ่งกลุ่ม 4 คน พูตกันถึงสิ่งของ สถานที่ คน และเหตุการณ์ตามที่ได้ระบุไว้ว่ามีผลทั้งในทางบวกและทางลบ ต่อแต่ละคนอย่างไร แล้วคิดหาวิธีทำให้สิ่งที่มีผลทางบวกมีผลมากขึ้น และลดอิทธิพลของสิ่งที่มีผลทางลบ
3. ให้เขียน 2 อย่างที่คนเราสามารถทำเพื่อให้เกิดความรู้สึกดี ๆ ต่อตนเอง
4. ให้กลุ่มย่อยพูดกันในหัวข้อ “คุณจะรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์ต่อไปนี้”
 - ก. ถูกห้ามเข้าที่มกัฟเนื่องจากใช้ยาเสพติด
 - ข. ขโมยเงินที่บ้านและเงินของเพื่อนเพื่อซื้อยาเสพติด
 - ค. เพื่อนคนหนึ่งที่คุณชวนให้ลองยาเสพติดเริ่มติดยาเสพติด
 - ง. ผู้ปกครองทราบว่าถูกไล่ออกจากโรงเรียนแล้ว
 - จ. มีสมาชิกในครอบครัวได้รับการยกย่องจากชุมชนเนื่องจากทำความดี
5. ให้กลุ่มย่อยต่าง ๆ แลกเปลี่ยนข้อมูลจากการทำกลุ่มแล้วจดบันทึกข้อที่เหมือนกันและข้อที่ต่างกัน ระหว่าง คำตอบของผู้ชายและผู้หญิง

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง และทัศนคติและค่านิยม มีผลต่อ ภายและเหตุ และลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล
- ให้คอยสังเกตความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้แน่ใจว่า บรรดาความรู้สึกในการทำกิจกรรมปลอดภัยและเอื้อต่อการฝึกอบรม
- อาจจำเป็นต้องอ้างอิงกติกากลุ่มที่กำหนดไว้เพื่อให้โอกาสผู้เข้ารับการ ฝึกอบรมบางคนเข้ามามีกิจกรรมนี้ได้ถ้าจำเป็น

ใบงาน - ประท้วงความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

ชื่อ

ยกระดับคุณค่าของตนเอง

สิ่งของ คน สถานที่ เหตุการณ์
ที่ทำให้เรามีความรู้สึกดี ๆ เกี่ยวกับตนเอง

10 ข้อ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



ลดระดับคุณค่าของตนเอง

สิ่งของ คน สถานที่ เหตุการณ์
ที่ทำให้เรามีความรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเอง

10 ข้อ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

เติมเต็มให้กัน



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : แก้วและน้ำ

กิจกรรมที่ 10

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ทราบว่าอิทธิพลใดมีผลต่อความรู้สึกของคนเราเกี่ยวกับตัวเอง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเองได้อย่างไร

ทักษะ >> การจัดการกับอิทธิพลเชิงบวกและเชิงลบที่มีผลต่อความรู้สึกของเราเกี่ยวกับตัวเราเอง



ขั้นตอน

1. แจกแก้วน้ำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนละใบ
2. เติมน้ำให้เกือบถึงขอบแก้ว
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินไปหาคนอื่น ๆ กล่าวชมแล้วรินน้ำเติมให้
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลับมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ควรจัดหาผ้าใ้ใส่แก้วให้ผู้อื่นในระดั้บเดียวกันทุกคน

คำถามสรุปบทเรียน

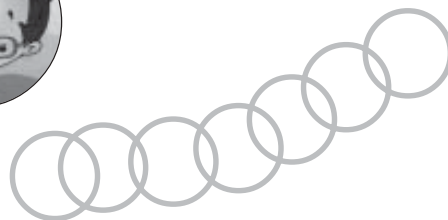
เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



บทเรียนที่ 3 การสื่อสาร

ความหมาย

นิยามธรรม :

- ⇒ 1. พหุภาษาละลือ
- ⇒ 2. สันนามท่อนละเปิด
- ⇒ 3. ตาหมมาติด ๆ
- ⇒ 4. ไคยพั้งป้าง
- ⇒ 5. ขวางทาง
- ⇒ 6. ความสัมพันธ์ของชน
- ⇒ 7. คุณลักษณะสำคัญสำหรับการสร้างความสัมพันธ์



บทเรียนที่ 3 การสื่อสาร

การสื่อสารคืออะไร

การสื่อสารคือการแลกเปลี่ยนข่าวสารและข้อมูลระหว่างบุคคล ทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด เนื่องจากภาษามีหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด จึงมีผลต่อความเข้าใจกันระหว่างบุคคลที่มีภาษามากกว่าหนึ่งคนหรือมีภาษาเดียวกันแต่ใช้ภาษาต่างกัน

- รูปแบบของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- องค์ประกอบที่จำเป็นสำหรับการสื่อสารและรับข่าวสาร
- ปัญหาการสื่อสารและการแก้ไขปัญหานั้นๆ
- ความสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
- อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการสื่อสาร
- ความรับผิดชอบของบุคคลในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ทำไมการสื่อสารจึงเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ

การพัฒนามนุษย์ในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นได้เอง แต่เกิดจากการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และฝึกฝนการสื่อสารอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

การสื่อสารเกี่ยวข้องกับ การป้องกันการเสีย ในทางที่ผิดในกลุ่มเยาวชน อย่างไร

การสื่อสารเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับทุกคนในทุกสาขาอาชีพ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวง การถูกขโมยข้อมูล และการถูกหลอกลวงทางการเงิน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวงทางการเงิน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวงทางการเงิน

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวงทางการเงิน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวงทางการเงิน การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากการถูกหลอกลวงทางการเงิน

โครงสร้างของบทเรียน

บทเรียนนี้ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 7 กิจกรรม ดังนี้

1. พหุภาษาในชีวิต
2. สำนวนภาษาในชีวิต
3. ตามมาติด ๆ
4. โศกนาฏกรรม
5. ขวัญใจ
6. ความสัมพันธ์ของกัน
7. คุณลักษณะสำหรับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ



ระยะเวลา : 25 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 6 คน

อุปกรณ์เสริม : ข่าวสารง่าย ๆ ล้น ๆ 3 เรื่อง

ข่าวสารที่ยาวและซับซ้อน

3 เรื่อง แผ่นข้อมูล :

อะไรเป็น (คือ) ...

พรายกระซิบ

กิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจบทบาทของการพูดและการฟังในการติดต่อสื่อสาร

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ตระหนักว่าข่าวสารที่เป็นคำพูดอาจเปลี่ยนหรือถูกตีความผิดได้อย่างไร

ทักษะ >> สะท้อนให้เห็นว่าอุปสรรคต่าง ๆ ในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพสามารถหลีกเลี่ยงหรือลดลงได้อย่างไร



ขั้นตอน

1. แบ่งผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม แล้วให้ยืนเป็นแถว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน
2. ให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรมให้ข้อความที่เหมือนกันหรือคล้ายกันกับทั้ง 2 กลุ่ม ให้คนแรกของแต่ละแถวกระซิบข้อความนั้นกับคนต่อไป แล้วคนที่ได้รับข้อความก็หันไปกระซิบกับคนที่อยู่ถัดไปเรื่อย ๆ จนถึงคนสุดท้าย
3. ให้คนสุดท้ายของแต่ละแถวตะโกนข้อความที่ได้ฟังออกมาดัง ๆ ให้ทั้งห้องได้ยิน
4. ให้เปรียบเทียบข้อความที่คนแรกได้รับกับที่คนสุดท้ายตะโกนออกมา ทำกิจกรรมนี้ซ้ำโดยใช้ข้อความสั้น ๆ ง่าย ๆ และข้อความที่ยาวและซับซ้อน
5. ให้พูดคุยกันว่าทำไมข้อความจึงเปลี่ยนไปหรือเกิดความสับสน แล้วให้ช่วยกันเขียนกลยุทธ์ในการสื่อสารด้วยคำพูดที่มีประสิทธิภาพที่อาจจะนำมาใช้ในการให้การศึกษาเพื่อป้องกันยาเสพติด

ข้อความสั้น ๆ ที่อาจนำมาใช้ในกิจกรรม

1. การป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชนไม่ใช่เรื่องง่าย
2. ควรนำเยาวชนเข้ามาร่วมในการป้องกันยาเสพติด

ข้อความที่ยาวและซับซ้อนที่อาจนำมาใช้

1. การใช้ยาเสพติดเป็นปัญหาสากลซึ่งเป็นอันตรายไม่เฉพาะต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่เป็นภัยต่อความสงบและความมั่นคงของประเทศด้วย
2. การป้องกันยาเสพติดไม่ว่าโดยวิธีใดก็ตาม หากจะให้มีประสิทธิภาพจะต้องเกิดจากความร่วมมือกันและทำอย่างต่อเนื่องให้เกิดความยั่งยืน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- กิจกรรมนี้สามารถใช้เป็นภาวการณ์เชิงโต้ตอบโดยมีการอภิปรายกันในกลุ่มใหญ่ทั้งหมด
- ใช้กิจกรรมนี้เพื่อให้เกิดเสียงหัวเราะและการปฏิสัมพันธ์เพื่อสร้างความผูกพันในกลุ่มและความกระตือรือร้นสำหรับกิจกรรมต่อไป
- เน้นว่าความเข้าใจผิดและความขัดแย้งอาจเกิดขึ้นเมื่อมีการส่งต่อข้อมูลด้วยวาจาระหว่างบุคคลหรือกลุ่ม
- ในสังคมที่มีปัญหาเสพติด การสื่อสารที่ไม่ดีอาจนำไปสู่การตัดสินใจโดยขาดข้อมูลและพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย
- ให้ดูแผ่นข้อมูล เรื่อง “อะไรเป็น (คือ) ...”

แผนข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3

อะไรเป็น (คือ)...

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ...	การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ...
- เป็นพื้นฐานในการพัฒนาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอย่างมีข้อมูลและมีความรับผิดชอบ - เสริมสร้างการมีส่วนร่วมที่ดีภายใต้กรอบคชช. กลุ่มเพื่อน ในสังคม และชุมชน - เพิ่มพูนความสัมพันธ์ส่วนบุคคลและความตระหนักในคุณค่าของตนเอง - เป็นสิ่งจำเป็นระหว่างผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้ารับการอบรมที่ต้องมีการพูดคุยกันอย่างเปิดเผย ซื่อสัตย์ และไม่เป็นการข่มขู่ในประเด็นที่ซับซ้อนและอ่อนไหวซึ่งเกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด - จะเพิ่มพูนขึ้นได้เมื่อผู้เข้ารับการอบรมสามารถฝึกฝนและพัฒนาทักษะในการสื่อสารผ่านกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ การพูดคุย และการทำกิจกรรมกลุ่มในบรรยากาศที่เกื้อกูลและเป็นที่ยอมรับ - จะส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติดกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง กลุ่มเพื่อน หรือครู ผู้เข้ารับการอบรมจะตระหนักถึงความคิดและค่านิยมที่หลापหลายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเหล่านี้ ซึ่งจะช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันและมีความรู้สำหรับการศึกษาตัดสินใจเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดของตนเอง	- อาจมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจในทางส่วนตัวและในทางอาชีพ ความเหงา ความขัดแย้ง และความท้อแท้ในบทบาทเพื่อนในสังคม ครอบครัว โรงเรียนและที่ทำงาน - เมื่อผ่านไประยะหนึ่งอาจทำให้ความตระหนักในคุณค่าของตนเองลดลงและเพิ่มการพึ่งพา ยาเสพติดหรือสิ่งอื่น ๆ ในการตัดสินใจและแก้ปัญหา - อาจทำให้ความสามารถของบุคคลในการเผชิญหน้ากับการใช้ยาเสพติดลดลง



ระยะเวลา : 25 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 2 คน

อุปกรณ์เสริม : เทปขาว

สนาม หุ่นระเบิด

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ระบุองค์ประกอบและประสิทธิภาพของการสื่อสารสองทาง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการสื่อสารทางเดียวและสองทางที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติดและแรงกดดันจากเพื่อน

ทักษะ >> แสดงทักษะการฟังเบื้องต้น



ขั้นตอน

1. ใช้เทปขาวติดบนพื้นเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดใหญ่ ภายในกรอบสี่เหลี่ยมติดเทปเป็นรูปกากบาทหลาย ๆ จุด แทนกับระเบิด
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยืนเป็นคู่อยู่คนละด้านของสี่เหลี่ยม คนหนึ่งปิดตา อีกคนหนึ่งซึ่งอยู่คนละด้านของรูปสี่เหลี่ยมต้องบอกทางให้เพื่อนที่ถูกปิดตาเดินข้ามสนามระเบิดไปอีกฝั่ง อาจใช้วิธีสื่อสารทางเดียว (พูดได้คนเดียว) หรือสื่อสารสองทาง (พูดได้ทั้งสองคน) ก็ได้
3. ลองเปลี่ยนวิธีทำกิจกรรมไปหลาย ๆ แบบ เช่น ให้เล่นพร้อมกันหลาย ๆ คู่ หรือให้ทุกคนพูดพร้อม ๆ กัน แล้วให้แต่ละคู่เล่าประสบการณ์จากกิจกรรมนี้สั้น ๆ และพูดถึงประสิทธิภาพและอุปสรรคของการสื่อสารแบบทางเดียวและแบบสองทาง และแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่
4. พูดคุยในกลุ่มใหญ่เรื่องประสิทธิภาพของกิจกรรมที่มีการสื่อสารสองทางและโยงเข้ากับการป้องกันยาเสพติด

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- เน้นว่าการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต้องเป็นการสื่อสารสองทางที่มีการให้ข้อมูล การถามคำถาม การอธิบาย และการตกลง
- การเข้าใจใจเรื่องการสื่อสารเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งสำหรับเยาวชนเมื่อต้องพูดคุยเกี่ยวกับการใช้ยาในทางที่ผิด และการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้
- การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะบอกว่าพฤติกรรมที่เลือกให้เหมาะสมดีแล้วหรือไม่ใช่ และแสดงถึงคุณค่าของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- ให้ดูประเด็นสำหรับพูดคุยจากแผ่นข้อมูล เรื่อง “อะไรเป็น (คือ)...”

ตามมาติด ๆ



กิจกรรมที่ 3

ระยะเวลา : 25 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 2 คน

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องการฟังอย่างใส่ใจ

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> รู้จักทักษะที่จำเป็นในการฟังอย่างตั้งใจและอุปสรรคต่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจความรู้สึกและอิทธิพลต่าง ๆ ในการสื่อสาร

ทักษะ >> แสดงให้เห็นว่าข่าวสารอาจเปลี่ยนแปลงและถูกตีความผิดได้อย่างไร



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กัน แล้วให้คนหนึ่งเล่าเรื่องครอบครัว งานอดิเรก และบ้านของตัวเอง โดยให้เป็นการสื่อสารทางเดียว คือ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนหนึ่งเป็นฝ่ายถาม แล้วให้อีกคนหนึ่งตอบ โดยไม่มีการถามซ้ำสำหรับคำตอบที่ได้รับ ให้เวลา 5 นาที แล้วให้มารวมกลุ่มกัน 8 คน ให้คนที่เป็นคนถามแนะนำเพื่อนของตนต่อกลุ่ม โดยใช้ข้อมูลที่ได้รับมา
2. ให้ทำกิจกรรมนี้ใหม่ โดยใช้การสื่อสารสองทาง โดยคนที่ถามต้องใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อยืนยันข้อมูลที่เพื่อนให้ การฟังอย่างตั้งใจรวมถึงการฟังที่มีการป้อนข้อมูลกลับและถามคำถามเพื่อความกระจ่าง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับ เมื่อครบ 5 นาทีแล้ว รวมกลุ่ม 8 คนเดิม แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแนะนำเพื่อนต่อกลุ่มอีกครั้ง
3. กลับเข้ากลุ่มใหญ่แล้วให้แสดงความเห็นเรื่องประสิทธิภาพในการแนะนำเพื่อน โดยอาศัยข้อมูลที่ได้มาจากการสื่อสารทางเดียวเปรียบเทียบกับการใช้ข้อมูลที่ได้จากการสื่อสารสองทาง และมีการใช้คำถามหรือทักษะการฟังแบบใด มีประสิทธิภาพอย่างไร และเพราะอะไรจึงมีประสิทธิภาพ
4. แจกแผ่นข้อมูลเรื่องการฟังอย่างตั้งใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อใช้อ้างอิงในเรื่องการฟังอย่างตั้งใจ

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- คนเราใช้เวลาครึ่งหนึ่งของภาษสื่อสารเป็นผู้ฟัง แต่ส่วนใหญ่อำนาจที่ได้อยู่ได้ประมาณครึ่งเดียว และอีก 8 ชั่วโมงจะเหลือสิ่งที่เข้าใจได้เพียง 50% ดังนั้นจึงมีข้อมูลเหลือเพียง 25%
- การฟังอย่างตั้งใจเป็นกระบวนการที่รวมถึงการฟังที่ผู้ฟังให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้พูด เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งที่ได้ยิน
- กิจกรรมนี้สามารถใช้เป็นภาชนะสำหรับความเชื่อ เพื่อสร้างความคุ้นเคยในระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม

แฟ้มข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 1, 2 และ 3

การฟังอย่างตั้งใจ

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการใช้ทักษะต่างๆ ดังต่อไปนี้ :

ทักษะในการแสดงความรู้สึก : แสดงความรู้สึกต่อบุคคลอื่นด้วยภาษาทางกาย ประกอบด้วยการใช้ท่าทางที่แสดงความรู้สึกเปิดเผย มีการสื่อสารทางสายตา ทางสีหน้า และสัญญาณอื่น ๆ ที่แสดงว่าใส่ใจฟังในสิ่งที่อีกคนหนึ่งกำลังพูด

ทักษะในการติดตามเรื่อง : ไม่ขัดจังหวะและเบี่ยงเบนประเด็นของผู้พูด ให้กำลังใจเขาที่เข้าเป็น และตอบสนองแบบง่าย ๆ เพื่อเป็นกำลังใจให้พูดเล่าเรื่องของตนเอง ตามคำถามที่เกี่ยวข้องที่ให้ตอบได้มากกว่าให้หาคำตอบที่ไม่ใช่ ไม่เล่นบทพนักงานสอบสวน โดยตามคำถามมากเกินไป แสดงความสนใจด้วยภาษาร่างอย่างเรียบง่าย ๆ

ทักษะในการสะท้อนความคิด : บอกผู้สนทนาว่าคุณคิดว่าเขาพูดอย่างไร

- “เห็นได้ชัดเลยว่าคุณมีความสุขกับโครงการนี้”
- “ฟังดูเหมือนคุณโกรธนะ”
- “ดูเหมือนคุณหงุดหงิดนะ”

ทักษะในการทวนความ : เปรียบเทียบสิ่งที่ได้ยินโดยใช้คำพูดใหม่และตรวจสอบว่าได้ยินมาถูกต้อง

- “ถ้าฉันเข้าใจคุณถูกต้อง”
- “คุณพูดว่า...” “คือคุณคิดว่า...”
- “ฟังดูเหมือนคุณพูดว่า...”

ทักษะในการเน้นความสนใจ : พูดอย่างสุภาพเพื่อให้ผู้ที่กำลังพูด พูดได้ตรงประเด็น

- “ผม / ดิฉัน ขาดบางส่วนของสิ่งที่พูดมา แต่น่าจะมีสักเรื่องที่เราทำอะไรได้”
- “ในทุกเรื่องที่คุณพูดมา ฉันมีเรื่องไหนที่คุณกังวลมากที่สุด”

การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นเมื่อ :

- คนหมกมุ่นกับสิ่งที่ตนเองต้องการพูดมากกว่าสนใจสิ่งที่คนอื่นกำลังพูด
- คนคอยโอกาสที่จะพุ่งประเด็นไปที่เรื่องของคนอื่นที่กำลังพูด เพื่อที่จะได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง
- คนเลือกฟัง ทำให้ได้ยินเฉพาะสิ่งที่อยากจะได้ยิน
- คนขัดจังหวะและแย่งคนอื่นพูด โดยเปลี่ยนให้เป็นอย่างที่เราต้องการ

อุปกรณ์เสริม : ใบงานสำหรับการสังเกต-
ใครฟังบ้าง, แผ่นข้อมูลเรื่อง
ความเข้าใจการสื่อสาร
ที่ไม่ใช่คำพูด

ทักษะ >> แสดงออกถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจและการยอมรับความรับผิดชอบของแต่ละฝ่ายในการสื่อสาร



- ใช้กิจกรรมเพื่อการแบ่งกลุ่ม เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มละ 3 คน แล้วมอบหมายหน้าที่ดังนี้
 - ผู้พูด** - ให้พูดหัวข้อ “การให้ความรู้เรื่องยาเสพติดเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก ๆ”
 - ผู้ที่ไม่ฟัง** - ให้ทำทุกอย่าง แต่ไม่ใช่คำพูด เพื่อแสดงให้ผู้พูดเห็นว่าไม่ได้ฟังอยู่
 - ผู้สังเกตการณ์** - ให้ใช้ใบงานเรื่องการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด บันทึกสิ่งที่ได้เห็น
- ให้ผู้สังเกตการณ์สะท้อนให้ผู้พูดและผู้ที่ไม่ฟังทราบข้อสังเกตและให้ทั้งกลุ่มพูดกันเรื่องกิจกรรมนี้
- กลับเข้ากลุ่ม 3 คนเดิม และทำรายการสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ให้แต่ละคนเลือกจากรายการ 2 - 3 ข้อ มาตั้งเป้าหมายระยะสั้นเพื่อปรับปรุงตนเอง
- ให้กลุ่ม 3 คนเดิมสนทนากันในหัวข้อ “**ยาเสพติดและผลต่อเยาวชนของเรา**” ต่อหน้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมด ให้ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและตระหนักถึงการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดด้วย แจกแผ่นข้อมูลเรื่องความเข้าใจการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดให้ผู้เข้าอบรมทุกคนใช้เพื่อการอ้างอิงต่อไป

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



- ทักษะการฟังอย่างตั้งใจจะต้องมีการปฏิบัติและทบทวนอยู่เสมอ
- ในทางปฏิบัติพบว่ามีให้หลักการรู้เรื่องทักษะชีวิต ๓๖๖ เรื่อง ซึ่งการฟังอย่างตั้งใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องต่างๆ
- การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ และสามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้
- การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ และสามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้
- การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ และสามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้

แฟ้มข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 4

ความเข้าใจการสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูด

1. ไม่นำทฤษฎีมาทาบไประหว่างคน 2 คน คำพูดมีอยู่น้อยกว่า 35% ของช่วงสนทนา แต่อีกมากกว่า 65% เป็นองค์ประกอบที่ไม่ใช่คำพูด
2. การสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดจะกำกวม ตัวอย่างเช่น ความโกรธ อาจแสดงออกโดยกิริยาต่างๆ เช่น การยื่นมือหรือเงยปากขึ้น หน้าแดงอาจหมายถึงโกรธ อาย ตื่นเต้น หรือยินดี
3. ถ้าการกระทำค้ำยันคำพูดจะทำให้เกิดความสับสน ตัวอย่างเช่น บอกคนอื่น ๆ ว่าคุณรักเขา แต่ไม่ยอมสบตาด้วย
4. เมื่อสื่อสารว่า “ชอบ” และ “ชอบจริง” การสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดต่อไปนี้ จะสอดคล้องกับคำพูด :

- สบตากันไว้
- ทำตัวตรงๆ
- ยืนใกล้กัน แต่ไม่ใช่ลักษณะบุคลิกที่ขึงตัวของแต่ละคน
- ใช้ท่าเลียงที่อบอุ่นและพูดชัดเจนน ไม่ใช่การขยับหรือตะโกน

การสื่อสารที่ไม่ใช่คำพูดอาจนำไปสู่สมมติฐานบนพื้นฐานของ :

- ระยะห่างที่พูดขึ้นกับคนอื่น ๆ
- วิธีที่เราจัดสถานที่ทำงานและที่อยู่อาศัย
- วิธีที่เรานั่ง ยืน และใส่เสื้อผ้า
- สภาพแวดล้อมที่บ้านและที่ทำงาน
- สีของเสื้อผ้าที่เราใส่
- ความเป็นชาย / ความเป็นหญิง
- ท่าทาง
- การถอนหายใจ ซึ่งให้ ขมวดคิด แสดงท่าตลก ยิ้มและหัวเราะ

ใบงานกิจกรรมที่ 4

ใครฟังบ้าง

ไม่เป็นคำพูด

มี/ไม่มี

ท่านสังเกตเห็นพฤติกรรมอะไร
การสื่อสารทางสายตา
การแสดงสีหน้า
การรักษาระยะห่าง
ภาษากาย

เป็นคำพูด

มี/ไม่มี

ท่านได้ยินอะไร
ความดัง
ความเร็วในการพูด
น้ำเสียง
คำพูด



บวาททาง

ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 3 คน

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องอุปสรรคต่อ
การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 5

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> รู้จักพฤติกรรมที่กลายเป็นอุปสรรคในกระบวนการสื่อสาร

ทัศนคติ/ค่านิยม >> รู้จักความรู้สึกที่สัมพันธ์กับสถานการณ์ที่มีอุปสรรคในการสื่อสาร

ทักษะ >> แสดงการรับรู้ถึงความรับผิดชอบของแต่ละคนในกระบวนการสื่อสาร



ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ 2 คนพูดคุยกันโดยอาจเลือกจากหัวข้อที่เสนอไว้หรือคิดหัวข้อใหม่ก็ได้ ให้คนที่ 3 ใช้พฤติกรรมที่เป็นการพูดอย่างใดก็ได้เพื่อรบกวนการสนทนานั้น 2 คนที่คุยกันอยู่ต้องพยายามไม่สนใจการรบกวนนั้นและคุยกันต่อไป
- หัวข้อที่อาจเลือกมาสนทนา
 - “เยาวชนจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ เพื่อการตัดสินใจอย่างมีข้อมูล”
 - “เยาวชนถูกชักจูงไปสู่การใช้ยาในทางที่ผิดได้ง่าย”
 - “ผู้ปกครองต้องรับผิดชอบการให้ความรู้เรื่องยาเสพติด”
 - “การเริ่มใช้ยาในทางที่ผิดตั้งแต่อายุน้อยนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น”
2. แบ่งกลุ่มย่อย เล่าถึงพฤติกรรมที่เป็นการขัดจังหวะด้วยคำพูดที่เกิดขึ้นและผลกระทบที่เกิดในกระบวนการสื่อสาร ให้ข้อมูลในเรื่องนี้แก่ทั้งกลุ่มและจดเป็นรายการไว้ เพื่อใช้อ้างอิงต่อไป
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรยายความรู้สึกในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกระบวนการสนทนาที่มีการขัดจังหวะหรือมีอุปสรรคต่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
4. แจกแผ่นข้อมูลเรื่องอุปสรรคต่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ แล้วพูดคุยกันเรื่องอุปสรรคที่เจอไว้ และกลุ่มย่อยกลุ่มใดบ้างที่พบปัญหานี้ในการคุยกันในรอบแรก ให้พูดกันด้วยว่าอุปสรรคเหล่านี้มีผลต่อการสื่อสารอย่างไร

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนรู้ไปได้อย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การสะท้อนตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการพัฒนาปรับปรุงประสิทธิภาพของการสื่อสาร
- ความตระหนักว่าอะไรเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลและความท้อแท้ สามารถสร้างอารมณ์ร่วมให้กับกลุ่มผู้ฟัง และช่วยหล่อเลี้ยงความเปิดเผยและความไว้วางใจ

แฟ้มข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 5

อุปสรรคต่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

1. การขัดแย้ง

การขัดแย้ง คือ การนำค่านิยมของเราไปใช้กับคนอื่นและหาทางแก้ปัญหาล้มเหลว เมื่อเราขัดแย้ง เราจะไม่ฟังที่คนอื่นพูดเพราะเรากำลังประเมินสิ่งที่เห็น น้ำเสียง และถ้อยคำที่ได้ยิน ตัวอย่างเช่น

- การตอบว่า “คุณไม่เข้าใจอะไรเลย”
- การตำหนิกัน “นั่นเพราะเธอขี้เกียจ”
- การวินิจฉัย “คุณไม่ได้สนใจเรื่องนี้อย่างไร”
- การพูดชมเพื่อปกปิดความรู้สึก “ถ้าพยายามมากขึ้นอีกสักนิดจะทำได้ดีกว่านี้มากเลย”

2. ให้ทางแก้

การขัดแย้งจะก่อขึ้นที่ผู้พูดจะพูดจบหรือแนะนำทางแก้ก่อนที่จะถามคำถาม อาจจะไปรบกวนผู้พูดและทำให้เขาไม่กล้ามาขอความช่วยเหลือที่แท้จริงได้ตั้งแต่แรก และอาจกลายเป็นการส่งเสียงให้ผู้อื่นหวังพึ่งคนอื่น ให้ช่วยแก้ปัญหาก็เป็นโอกาสฝึกทักษะในการขัดแย้ง การสื่อสารแบบนี้อาจกลายเป็นการบอกว่าควรมีความรู้สึก ค่านิยม และปัญหาของเพื่อน ๆ ไม่สำคัญ ตัวอย่างได้แก่

- การสั่งว่า “เธอต้องอ่านหนังสือคืนละสองชั่วโมง”
- การขู่ “ถ้าเธอไม่ทำ”
- การสั่งสอนว่า “เธอควรจะทำอย่างนี้...”
- การถามมากเกินไปหรือไม่เหมาะสม “เธอไปไหนมา เธอทำอะไรมา เธออยู่กับใคร”
- พูดต่อแทนคนที่กำลังพูด

3. หลีกเลี่ยงความกังวลของคนอื่น

ในการ “หลีกเลี่ยงความกังวลของคนอื่น” ผู้ฟังจะไม่พูดถึงปัญหา ไม่นำความรู้สึกและความกังวลของบุคคลมาคิด ผู้ฟังไม่ต้องถามซ้ำเกี่ยวกับความกังวล ความวิตกกังวลและความกังวลของตัวเอง ตัวอย่างเช่น

- แนะนำว่า “อะไรที่พูดกับคุณ...”
- เปลี่ยนเบนเรื่อง “ทำไมคุณเลิกกินอะไร”
- ได้แย่งอย่างมีเหตุผล “มีทางเดียวที่จะปรับปรุงเรื่องนี้คือต้องดูหนังสือมากขึ้น” เป็นการเน้นที่ข้อเท็จจริงและหลีกเลี่ยงความรู้สึก
- ยืนยัน “สวัสดี” ทำให้คนฟังรู้สึกดีขึ้นแต่ไม่ได้ทำอะไรกับปัญหา
- ได้แย่ง “โอ้ แต่...”

ระยะเวลา : 45 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์เสริม :

ใบงานเรื่องวัดระดับความสัมพันธ์ของคุณ
แผ่นข้อมูลเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี
แผ่นข้อมูลเรื่องการปรับปรุงความมั่นใจ
ของคุณในความสัมพันธ์ที่คุณมี



ความสัมพันธ์ ของฉันทัน

กิจกรรมที่ 6

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจพฤติกรรมของความสัมพันธ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจความรู้สึกและค่านิยมของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ

ทักษะ >> ลสำรวจความสัมพันธเฉพาะบุคคล และความสัมพันธระหว่างบุคคล



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนทำใบงานเรื่องวัดระดับความสัมพันธ์ของคุณ
2. รวมกันเป็นกลุ่มละ 5 คน แล้วนำคำตอบของแต่ละคนมาคุยกันในเรื่องต่อไปนี้
 - คุณจัดระดับทักษะด้านความสัมพันธ์ของคุณอย่างไร
 - ความเข้มแข็งของความสัมพันธ์กับบุคคลต่อไปนี้เป็นอย่างไ
(1) ครอบครัวของคุณ (2) ญาติ (3) เพื่อน ๆ
3. ภายในกลุ่มให้รวบรวมวิธีที่คุณสามารถใช้ปรับปรุงความสัมพันธ์ของคุณ อาจแจกแผ่นข้อมูลเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และแผ่นข้อมูลเรื่องการปรับปรุงความมั่นใจของคุณในความสัมพันธ์ที่คุณมี ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้อ้างอิงเป็นข้อมูลเพิ่มเติมเรื่องการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์
ต้องอาศัยทักษะด้านต่าง ๆ รวมทั้งทักษะในการสื่อสาร

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



แผ่นข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 6 และ 7

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จะต้อง

- รับผิดชอบต่อความต้องการของคนอื่น
- เอื้อเฟื้อช่วยเหลือ
- ใส่ใจกับคนอื่น
- เสมอต้นเสมอปลายในความพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

ปัจจัยที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

- ความเสมอต้นเสมอปลาย ทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ถูกจังหวะ
- สื่อสารความรักและความห่วงใยอย่างเปิดเผย
- ฟังและแบ่งปันข้อมูลและความรู้สึก
- จัดสรรเวลาให้กับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน
- แสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม
- ชี้ให้เห็นความผิดพลาดโดยที่ไม่เป็นการดูหมิ่น
- เสนอให้ความช่วยเหลือและการสนับสนุน
- ให้กำลังใจและคำชม

ใบงานกิจกรรมที่ 6

ให้คะแนนความสัมพันธ์ของคุณ

ชื่อ

วิธีทำ : ให้คะแนนตนเองเรื่องทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ข้างล่างนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ระบุว่า ท่านรู้สึกอย่างไรในทักษะแต่ละตัวที่ระบุไว้ คือ ดีมาก ดี หรือ ไม่ดีมาก

ทักษะการสร้างความสัมพันธ์	ดีมาก	ดี	ไม่ดีมาก
• จำวันเกิดของสมาชิกในครอบครัว/ญาติได้และอวยพรวันเกิด			
• ไปร่วมงานวันรวมญาติของครอบครัว/งานฉลองต่างๆ			
• ถ้าเพื่อนหรือญาติรู้สึกท้อแท้ ท่านจะเข้าไปช่วยเหลือและให้กำลังใจ			
• ถ้าพบสมาชิกในครอบครัวหรือญาติในงานสังคมต่าง ๆ ท่านจะเข้าไปถามสารทุกข์สุกดิบ			
• มีการรับประทานอาหารร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง			
• มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ (ดูภาพยนตร์ เดินเล่น) กับสมาชิกในครอบครัว ญาติ หรือเพื่อนอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง			
• ทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกันเป็นครอบครัว (ไปจ่ายของ ไปวัด)			
• แลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับคนอื่น ๆ			
• ชมเชยคนอื่น			

แพ้นข้อมูลกิจกรรมที่ 6

การปรับปรุงความมั่นใจของคุณในความสัมพันธ์ที่คุณมี

- เริ่มต้นด้วยสถานการณ์ง่าย ๆ

วิธีที่ดีที่สุดในทางเอาหน้าจะมีความง่ายและมีแนวโน้มมากขึ้นในทางเข้าสังคม คือ การเริ่มต้นด้วยสถานการณ์ทางสังคมง่าย ๆ ที่คุณรู้สึกสบายใจ ตามปกติคนส่วนใหญ่พูด “สวัสดี” กับคนที่รู้จักกันอยู่แล้ว หรือพูดชมคนอื่น ๆ ได้ง่าย หรือเริ่มต้นพูดกับคนที่ไม่เคยรู้จักด้วยคำพูดที่ไม่ฟังเป็นภาษามือ เช่น สวัสดีนะ หรือหาที่ไหนเจอ หรือคุณได้ดูการแข่งขันเมื่อคืนนี้หรือเปล่า เป็นต้น

- หัดแสดง

คุณสามารถเตรียมทักษะทางสังคมใหม่ๆ และมีความมั่นใจขึ้นในตัวเองมากขึ้นโดยเริ่มต้นการสนทนาทางสังคมง่าย ๆ เหมือนกับนักแสดงกำลังเล่นบท ลองคิดถึงใครบางคนที่คุณรู้จักที่สามารถจัดการการสนทนาได้เป็นอย่างดี อาจจะเป็นใครก็ได้ที่คุณแค่ได้คุยแต่ตาของคุณไปพูดของคุณ หรืออาจจะใช้วิธีแสดงซึ่งกันและกันกำลังสวมหน้ากากหรือปลอมตัวเพื่อไม่ให้ใครสังเกตเห็น

- เขียนบท

ลองคิดถึงสิ่งที่คุณอาจจะพูดในสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วเขียนเป็นบทเหมือนกับการกำลังสร้างภาพยนตร์

- ฝึกฝน

ซ้อมทักษะของคุณที่บ้าน ฝึกซ้อมทักษะที่คุณเคยเรียนมาและวิธีที่จะได้ตอบในบางสถานการณ์โดยใช้นิทานที่คุณเคยได้ยิน ตัวเองในกระจกและฟังเสียงตัวเอง ถ้าเป็นไปได้ฝึกกับคนอื่นที่แสดงเป็นบทบาทของอีกคนหนึ่ง

- หมั่นฝึกฝน

ฝึกต่อไป ถ้าคุณหมั่นฝึกฝน เพื่อปรับปรุงทักษะของตัวเอง คุณจะพบกับความกล้าหาญ



คุณลักษณะ สำหรับการสร้าง ความสัมพันธ์

ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่ และกลุ่ม 4 คน

อุปกรณ์เสริม : กระดาษฟลิปชาร์ตและปากกา

กิจกรรมที่ 7

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

- ความรู้** >> เข้าใจว่าคุณลักษณะบางประการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสร้างความสัมพันธ์
- ทัศนคติ/ค่านิยม** >> การใช้คุณลักษณะบางประการในการสร้างและเสริมความสัมพันธ์
- ทักษะ** >> การสร้างคุณลักษณะที่ดีในการสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น



ขั้นตอน

1. ให้แต่ละคนคิดและระบุชื่อบุคคลที่เคยเป็นที่ชื่นชอบในวัยเด็กอาจจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติ พี่น้อง เพื่อน ครู เพื่อนบ้าน หรือพระ
2. แบ่งเป็นกลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ประทับใจและคุณลักษณะที่ดีในตัวบุคคลนั้น
3. หลังจากคุยกันในกลุ่มย่อยเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำรายการคุณลักษณะที่จำเป็นในการสร้างความสัมพันธ์
4. ให้กลุ่มย่อยป้อนข้อมูลกลับให้กลุ่มใหญ่ แล้วสรุปรวมคุณลักษณะที่จำเป็น เพื่อใช้ประโยชน์ต่อไป

คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนอาจมีปัญหาวัยเด็ก ในกรณีนี้อาจจำเป็นต้องช่วยให้คนเหล่านี้ค้นหาบุคคลอย่างน้อย 1 คน ที่คอยช่วยเหลือในวัยเด็ก

คำถามสรุปบทเรียน

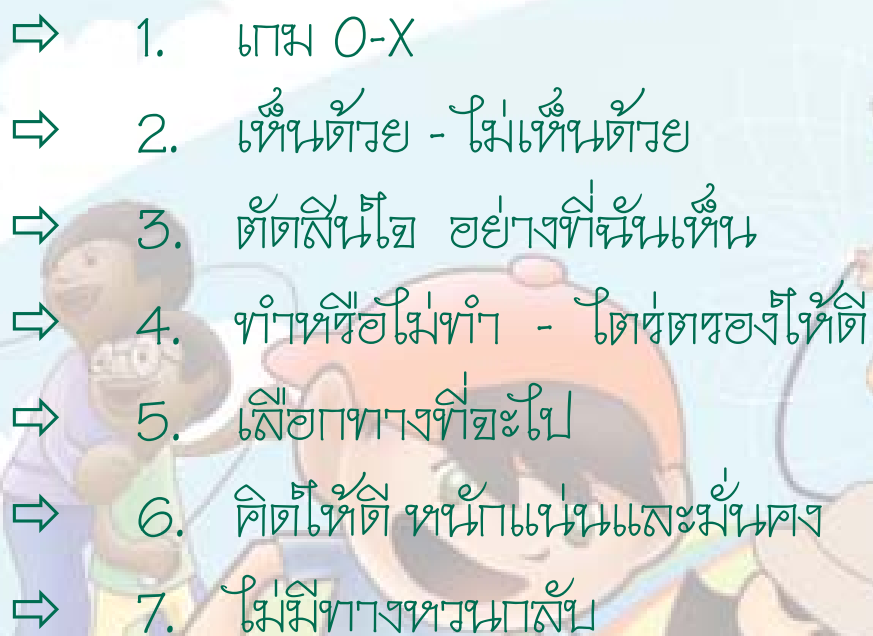
เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร

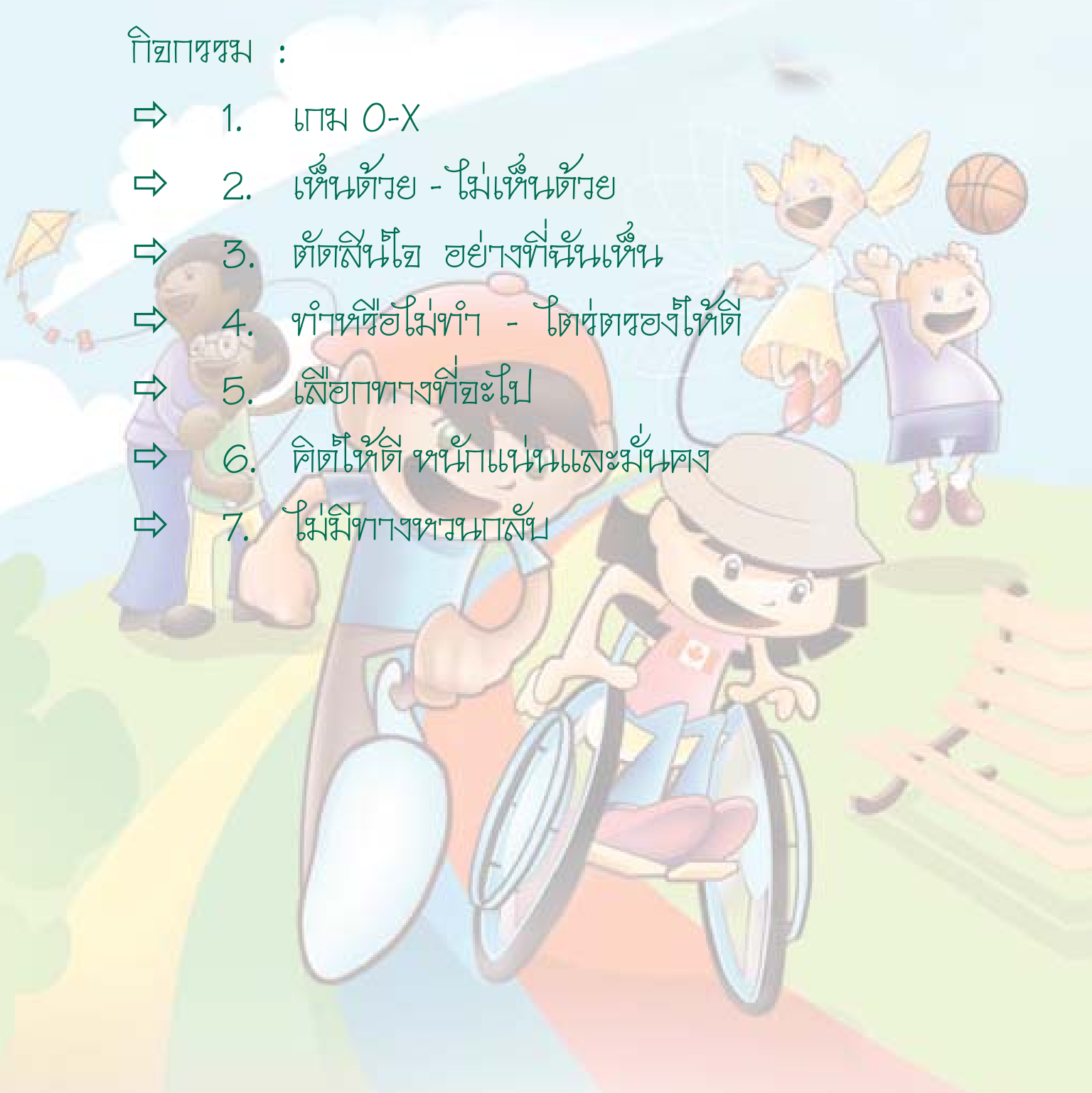


บทเรียนที่ 4 การตัดสินใจ

ကျွန်း

નિશાનસૂચક :

- 
- ⇒ 1. เกม O-X
 - ⇒ 2. เห็นด้วย - ไม่เห็นด้วย
 - ⇒ 3. ตัดสินใจ อย่างที่ฉันเห็น
 - ⇒ 4. ทำหรือไม่ว่า - ได้หรือไม่ได้
 - ⇒ 5. เลือกว่าจะไปที่ไหน
 - ⇒ 6. คิดให้ดี ก่อนเล่นและเล่น
 - ⇒ 7. ไม่มีทางหวนกลับ



บทเรียนที่ 4 การตัดสินใจ

เยาวชนมักจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องตัดสินใจเลือก การตัดสินใจอาจเป็นเรื่องง่ายหรือยากหรือไม่ทำตามคำแนะนำ ขอบเขตหรือข้อปฏิบัติส่วนตัวของเรา และจะเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่น ถึงแม้ว่าจะมีเสียงดีในใจเลือก แต่ทุกคนควรตระหนักว่ามีความรับผิดชอบร่วมกันในการเลือก และการเลือกเหล่านี้เป็นทางเลือกที่มีผลต่อการกระทำ ความเข้าใจที่ชัดเจนในสิ่งที่ต้องการตัดสินใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ทำงานด้านปกป้องภัยพิบัติในการทำให้เยาวชนมีทักษะในเรื่องนี้

การตัดสินใจคืออะไร

การตัดสินใจเป็นทักษะที่ช่วยให้เยาวชนสามารถจัดการกับทางเลือกต่าง ๆ อย่างชาญฉลาดกับการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เป็นทักษะชีวิตที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้โดยไม่มีขีดจำกัด 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 : ทำความเข้าใจทางเลือก หรือระบุสิ่งที่ต้องทำการตัดสินใจ หรือปัญหาที่ต้องแก้ไขให้ชัดเจน

ขั้นที่ 2 : พิจารณาทางเลือกที่เป็นไปได้และผลที่จะเกิดจากทางเลือกแต่ละทางเลือก

ขั้นที่ 3 : เลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ทำไมการตัดสินใจ จึงเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ

ชีวิตเต็มไปด้วยการตัดสินใจและปัญหาที่ต้องแก้ไข การตัดสินใจต้องฉลาดและอยู่บนพื้นฐานของความรู้และข้อเท็จจริง ความเข้าใจในสถานการณ์ ความตระหนักถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง และใช้ทักษะในการตัดสินใจ

การตัดสินใจเกี่ยวข้องกับ การป้องกันการฉ้อโกง ในทางที่ผิดอย่างไร

การใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งต่อหลายเรื่อง เช่น สิ่งต่อกฎหมาย สิ่งต่อสุขภาพ สิ่งทางสังคมในการทำลายความสัมพันธ์ และสิ่งต่อความปลอดภัยเป็นคนที่ติดยาเสพติด เยาวชนควรได้รับทักษะที่ช่วยให้สามารถตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผลของยาต่าง ๆ ทางเลือกอื่น ๆ และทักษะในการตัดสินใจ เพื่อช่วยให้สามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็นในการเลือกกิจกรรมทางเลือกแทนการใช้ยาในทางที่ผิด

จุดมุ่งหมายของ บทเรียนนี้คืออะไร

บทเรียนนี้ต้องการตัดสินว่าใครจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้
ความรู้และทักษะในการตัดสินใจและสามารถนำทักษะนี้ไปใช้
ในชีวิตจริง

โครงสร้างของบทเรียน

บทเรียนนี้จะประกอบด้วย 7 กิจกรรมได้แก่

1. เกม O-X
2. เห็นด้วย - ไม่เห็นด้วย
3. ตัดสินใจ อย่างที่ฉันเห็น
4. ทำหรือไม่ว่า - ไตร่ตรองให้ดี
5. เลือกทางที่จะไป
6. คิดให้ดี หน้าแผนและมันคง
7. ไม่ลังเลทางอารมณ์

เกม O-X



กิจกรรมที่ 1

ระยะเวลา : 20 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : แก้ว 9 ตัว ตั้งเรียง 3 แถว
หันหน้าไปทางเดียวกัน

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> สำนัรจองค้ประกอบของการตัดสินใจ

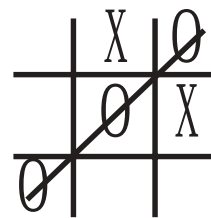
ทัศนคติ/ค่านิยม >> รู้จักความรู้สึกและสิ่งต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

ทักษะ >> การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของกลุ่ม



ขั้นตอน

1. ตั้งแก้ว 9 ตัว แบบตารางเกม O-X และแบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม
2. ให้ทั้ง 2 กลุ่มเข้าแถวหันหน้าเข้าหาแก้ว แล้วตั้งชื่อทีม
ทีมที่ 1 เป็น O (สมาชิกในทีมยืนโดยวางมือไว้บนศีรษะตัวเอง)
ทีมที่ 2 เป็น X (สมาชิกในทีมยืนเอามือกอดอก)
3. อธิบายเป้าหมายของกิจกรรมนี้ว่าให้แต่ละทีมเข้าไปนั่งแก้วให้เรียงกันได้ 3 คน โดยอาจเป็นการเรียงในแนวตั้ง แนวนอน หรือเส้นทแยงมุมก็ได้ ทีมที่จัดแถวได้ก่อนได้ 1 คะแนน เริ่มต้นการเล่นโดยให้ผู้เล่นจากทีมที่ 1 เลือกแก้วหนึ่งแล้วแสดงสัญลักษณ์ของทีม หลังจากนั้นให้ทีมที่ 2 ส่งสมาชิกเข้าไปนั่ง แล้วสลับกันเข้าไปเลือกแก้วหนึ่ง จนทีมใดทีมหนึ่งนั่งเรียงกันได้ครบ 3 คนก่อน ต้องคอยดูให้แต่ละทีมผลัดกันเข้าไปเลือกที่นั่งและเมื่อมีทีมที่ชนะแล้ว ทุกคนต้องกลับไปต่อท้ายแถวของทีมตัวเอง
4. เริ่มเล่นเกมใหม่โดยให้เพื่อนร่วมทีมช่วยบอกที่นั่งให้ผู้เล่นจากทีมตัวเองได้
5. ลองเปลี่ยนกติกาต่าง ๆ เช่น
 - ผู้เล่นต้องคิดเองห้ามเพื่อนร่วมทีมช่วย
 - ไม่จำกัดเวลาในการนั่งแก้ว เมื่อมีทีมชนะแล้วไม่ต้องลุกจากแก้วก็ได้
 - ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอาจตอบมือเพื่อเร่งหรือชะลอเวลาในการเลือกแก้วนั่งด้วยก็ได้



คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ต้องระวังเรื่องความปลอดภัยของผู้เล่นในระหว่างทำกิจกรรม
- สนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนมีส่วนร่วมกิจกรรม แต่อย่าขอให้มีการขอผ่านเกมนี้ได้
- ให้ค้นหาความรู้สึกในภายหลังว่าทีม และความรู้สึกที่ตัดสินใจเล่นนั้น
- การตัดสินใจเป็นกระบวนการที่มีหลายละเอียดในภายหลังเก็บรวบรวมข้อมูลและมักจะมีความกดดันจากตนเองและคนอื่น ๆ



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ป้ายขนาดใหญ่เขียนคำว่า
“เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”

เห็นด้วย - ไม่เห็นด้วย

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> รู้จักองค์ประกอบของกระบวนการตัดสินใจ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> สามารถระบุค่านิยมส่วนตัว ความรู้สึกและสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

ทักษะ >> ประเมินการตัดสินใจ โดยมีข้อมูลที่มากขึ้น และฟังความเห็นของคนอื่นด้วย



ขั้นตอน

1. นำกระดาษที่เขียนคำว่า “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย” ไปติดบนผนังด้านละแผ่น
2. อ่านข้อความที่ผู้ดำเนินการฝึกอบรมเตรียมมาแล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับข้อความนั้น โดยเลือกยืนด้าน “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ถ้าตัดสินใจไม่ได้ให้ยืนอยู่ตรงกลาง
3. ให้ผู้ที่เห็นด้วยและผู้ที่ไม่เห็นด้วยคุยกันในกลุ่มของตนเองเกี่ยวกับข้อความนั้น
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่มใหญ่ หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้เปลี่ยนข้างได้

วิธีอื่น ๆ

- ลากเส้นบนพื้นแล้วให้แต่ละฝ่ายยืนอยู่ปลายเส้นฝ่ายละด้าน
- ให้ฝ่ายที่เห็นด้วยชูหัวแม่มือขึ้น ฝ่ายที่ไม่เห็นด้วยคว่ำหัวแม่มือลงและผู้ที่ตัดสินใจไม่ได้ให้แบมือ
- ให้พูดคุยกันแล้วเปิดโอกาสให้เปลี่ยนใจ

ข้อความสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรมอ่าน

ให้เลือกอ่านไม่เกิน 3 ข้อความ เพื่ออภิปรายกันในรายละเอียด

- โฆษณาต่างๆ ทำให้เด็กผู้หญิงเริ่มสูบบุหรี่เร็วขึ้น
- ควรห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ
- เราไม่ต้องกังวลกับเยาวชนที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา
- ควรจับผู้เสพยาเสพติดเข้าคุก

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนรู้ไปได้อย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ให้ผู้เริ่มต้นด้วยประโยคเตือนที่ไม่เป็นกลางเช่น “หรือมีความรู้สึกขัดแย้งสูงก่อนแล้วค่อย ๆ เข้าไปสู่เรื่องที่มีความอ่อนไหวมากขึ้น”
- ไม่มีการตอบโต้หรือถูก เพราะไม่ใช่การทดสอบ
- สนับสนุนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงค่านิยมของตนเองออกมา
- เห็นความจำเป็นในการควบคุมข้อสุสให้มากที่สุด แต่ให้เห็นด้วยว่าแต่ละคนอาจคิดเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้ แม้จะมีข้อมูลเหมือนกัน

ตัดสินใจ อย่างที่ฉันเห็น



กิจกรรมที่ 3

ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : ป้ายขนาดใหญ่ เขียนคำว่า
“เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย”

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> รู้จักองค์ประกอบของการตัดสินใจ และรู้ว่าอะไรมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจความรู้สึกและอิทธิพลต่าง ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจ และเคารพ
ความคิดเห็นของคนอื่น

ทักษะ >> ฝึกการฟังความคิดเห็นต่าง ๆ การเริ่มต้นและการสานต่อการสนทนาและการหา
เหตุผลให้กับตัวเลือกต่าง ๆ



ขั้นตอน

- นำกระดาษที่เขียนคำว่า “เห็นด้วย” และ “ไม่เห็นด้วย” ไปติดบนผนังด้านละแผ่น
- ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นต่อข้อความข้างล่างนี้ตามแต่ละบทบาทหรือในมุมมองของบุคคลที่ระบุไว้
- ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความรู้สึกต่อข้อความดังกล่าวโดยเลือกยืนด้าน “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” ถ้ายังตัดสินใจไม่ได้ให้ยืนตรงกลาง

บทบาท	ข้อความ
เป็นเด็กอายุ 5 ขวบ	- ไม่ควรอนุญาตให้คนใช้ยาเสพติดเข้าร่วมในกิจกรรมกีฬา - ยาเสพติดอาจทำให้เราไม่สบาย
เป็นผู้นำเยาวชน	- วัยรุ่นสูบบุหรี่และดื่มสุราก็ได้ไม่เป็นไร - สุราไม่ใช่ยาเสพติดอันตราย
เป็นครู/ผู้ฝึกอบรม	- ครู/ผู้ดำเนินการฝึกอบรมทุกคนควรผ่านการตรวจหาสารเสพติด - การฝึกอบรมเพื่อป้องกันยาเสพติดไม่มีประสิทธิภาพ

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- สลับสับเปลี่ยนให้ผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย พูดคุยกันในกลุ่มของตนเอง เกี่ยวกับข้อความที่กำหนด
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ หลังจากนั้นก็ให้มีการแลกเปลี่ยนคำตอบได้
- ข้อความที่ตั้งมาควรจะเป็นลักษณะที่กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้
- กระตุ้นให้ทุกคนเข้าชว่รวมกิจกรรม แต่อย่าขอให้มีการขอผ่านกิจกรรมนี้ได้เท่านั้น
- ให้พูดคุยกันเกี่ยวกับคำตอบที่เป็นแบบฉบับความคิดเห็นของตนเองในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง



ทำหรือไม่ทำ – ไตร่ตรองให้ดี

ระยะเวลา : 20 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 2 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องผู้ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรา

กิจกรรมที่ 4

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

- ความรู้ >> สำรวจองค์ประกอบในการตัดสินใจและระบุได้ว่าใครหรืออะไรมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของเรา
- ทัศนคติ/ค่านิยม >> รับทราบความรู้สึกและสิ่งที่มีอิทธิพลต่าง ๆ ในการตัดสินใจ
- ทักษะ >> ยอมรับความสำคัญของตนเอง



ขั้นตอน

1. ระดมสมองและเขียนรายการสิ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจของเรา
2. แบ่งรายการออกเป็นบุคคลและสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจของเรา
3. แจกใบงานเรื่องผู้ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเราให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนไปทำ
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กันเปรียบเทียบคำตอบของแต่ละคนแล้วพูดคุยกันในกลุ่มใหญ่

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- กระบวนการตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อนที่มีหลายแง่มุมซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจ
- ต้องคำนึงถึงอิทธิพลของเพศ ศาสนา และวัฒนธรรมด้วย
- ยอมรับความจริงที่โอกาสได้พูดกันถึงเรื่องสิ่งที่มีอิทธิพลต่าง ๆ
- กระตุ้นให้ใช้คำที่แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ให้มาก
- ต้องมีบรรยากาศที่ปลอดภัยและเอื้อต่อการทำกิจกรรม - ให้นักศึกษาผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย

ใบงานกิจกรรมที่ 4 – ผู้ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเรา

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เหมาะสม สามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งช่อง

สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ	ไม่มี	พ่อแม่ ผู้ปกครอง	เพื่อน สนิท	พี่น้อง ผู้ชาย	พี่น้อง ผู้หญิง	ครู	ปู่ย่า ตายาย
1. วันหยุดจะไปไหน							
2. ควรเข้าร่วมในโครงการที่ให้ ความรู้เรื่องยาเสพติดหรือไม่							
3. ไปงานเลี้ยงวันนี้ดีหรือไม่							
4. จะเปลี่ยนทรงผมดีหรือไม่							
5. เลือกกิจกรรมกีฬา							
6. เรื่องเงินของเรา							
7. ซื้อเสื้อผ้าใหม่							
8. เปลี่ยนชมรมดีหรือไม่							
9. ย้ายไปอยู่ที่อื่น							
10. ใช้เวลาว่างอย่างไร							



เลือกทาง ที่จะไป

ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 2 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องตาราง
การตัดสินใจ

กิจกรรมที่ 5

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

- ความรู้ >> เข้าใจขั้นตอนต่างๆ ในกระบวนการตัดสินใจ
- ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจความรู้สึกและค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ
- ทักษะ >> นำกระบวนการตัดสินใจไปใช้ในชีวิตจริง



ขั้นตอน

1. แจกใบงานเรื่องตารางการตัดสินใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
2. ให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรมยกตัวอย่าง เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใช้ตารางการตัดสินใจ
 - เลือกสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมและระดมสมองหาทางเลือกที่เป็นไปได้
 - ระบุผลที่จะตามมาจริง ๆ
 - สำนวณความรู้สึกและค่านิยมที่สัมพันธ์กับผลที่ตามมา
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่แล้วจะระบุว่าต้องตัดสินใจเรื่องอะไรเร็ว ๆ นี้ หรือเพิ่งได้ตัดสินใจเรื่องอะไรไป
4. เมื่อทุกคนทำใบงานเรื่องตารางการตัดสินใจเสร็จแล้ว ให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่และเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด
5. ให้แต่ละคู่สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ในกลุ่มใหญ่ แล้วอภิปรายกัน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ทักษะในการตัดสินใจต้องมีการวางแผนทางและทำความเข้าใจอย่างชัดเจนและให้สัมพันธ์กับสถานการณ์ในชีวิตจริง
- การรู้ใจประเด็นหรือสถานการณ์ในชีวิตจริงเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถรู้ใจประเด็นการตัดสินใจและทักษะที่มีอยู่แล้วเป็นพื้นฐานเพื่อการพัฒนาทักษะการตัดสินใจในอนาคต
- การกำหนดตัวอย่างชัดเจนว่าต้องตัดสินใจเรื่องอะไรเป็นส่วนที่สำคัญมากในกระบวนการตัดสินใจ

ใบงานกิจกรรมที่ 5 – ตารางการตัดสินใจ

ชื่อ

เรื่องที่ต้องตัดสินใจ

ทางเลือกที่ 3				
ทางเลือกที่ 2				
ทางเลือกที่ 1				
ทางเลือกที่เป็นไปได้ ในการแก้ปัญหา	ผลดี (ของทางเลือก)	ผลเสีย (ของทางเลือก)	ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับ ทางเลือก	ค่านิยมที่มีผลต่อ ทางเลือก



ระยะเวลา : 45 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 2 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องตารางการตัดสินใจ
(ดูกิจกรรมที่ 5) ใบงานเรื่อง
ปัญหาที่ต้องแก้ไข

คิดให้ดี หนักแน่น และมั่นคง

กิจกรรมที่ 6

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> พัฒนาความสามารถและความมั่นใจในการใช้กระบวนการตัดสินใจ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจความรู้สึกและสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

ทักษะ >> นำกระบวนการตัดสินใจมาใช้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด สถานการณ์
ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือสังคม



ขั้นตอน

1. แจกใบงานเรื่องตารางการตัดสินใจให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคน
2. ให้ผู้ดำเนินการฝึกอบรมเลือกเหตุการณ์เกี่ยวกับยาเสพติดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเคยได้ยินมา
 - ระดมสมองเพื่อรวบรวมความคิดเห็นในการหาทางเลือกอื่น ๆ สำหรับเหตุการณ์นั้น
 - ระบупฏที่เกิดขึ้นจริงจากเหตุการณ์นั้น
 - สัมภาษณ์ความรู้สึกและทำความเข้าใจความกระจ่างในเรื่องค่านิยมที่สัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
3. ให้จับคู่กันเลือกปัญหาจากใบงานเรื่องปัญหาที่ต้องแก้ไข
4. ให้ทำใบงานเรื่องตารางการตัดสินใจเป็นคู่แล้วแลกเปลี่ยนกันดูทางเลือก ผลลัพธ์ ผลการตัดสินใจในกลุ่มใหญ่

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การระบุว่าต้องตัดสินใจเรื่องอะไรเป็นส่วนที่สำคัญมากในกระบวนการตัดสินใจ
- ในช่องทางเลือกที่มีที่ว่างให้เติมทางเลือกได้ 3 ทาง แต่ไม่ใช่ข้อจำกัดให้คิดทางเลือกได้เพียง 3 ทางเท่านั้น
- หลังจากตัดสินใจเลือกแล้วควรพิจารณาความเหมาะสมในความรู้สึกที่สัมพันธ์กับทางเลือกนั้นด้วย

ใบงานกิจกรรมที่ 6 – ปัญหาที่ต้องแก้ไข

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกปัญหา 1 ข้อ หรือผู้ดำเนินการฝึกอบรมอาจแจกหัวข้อปัญหาให้แต่ละกลุ่ม เพื่อให้มีหัวข้อปัญหาและทางออกของปัญหามาอภิปรายกัน

ปัญหาที่ 1

วัยรุ่นคนหนึ่งพกกัญชามาและชวนคุณลอง

ปัญหาที่ 2

คุณพบเข็มและหลอดฉีดยาใช้แล้วในโรงยิมฯ

ปัญหาที่ 3

คุณเห็นพวกเด็กผู้ชายถือขวดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เดินไปมาในเวลาอาหารกลางวัน

ปัญหาที่ 4

กลุ่มเด็กโตสูบบุหรี่ในสวนช่วงพักกลางวันและคุณต้องเดินผ่านเด็กกลุ่มนั้น

ปัญหาที่ 5

คุณกำลังออกกำลังกายอยู่ในโรงยิมฯ แล้วมีคนเสนอยาเสพติดให้คุณ เพื่อให้คุณออกกำลังกายได้นานขึ้น

ปัญหาที่ 6

เพื่อนที่ดีที่สุดชวนคุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในงานเลี้ยง

ปัญหาที่ 7

คุณปวดศีรษะมาก แล้วมีคนยื่นยาที่ไม่มีเครื่องหมายใด ๆ จากขวดหรือซองยาที่คุณแปลก ๆ ให้



ระยะเวลา : 45 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

ไม่มีทางหวนกลับ

กิจกรรมที่ 7

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เกิดความคุ้นเคยกับกระบวนการตัดสินใจ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ตระหนักว่าคุณสมบัติและค่านิยมของแต่ละคนมีความสำคัญต่อตนเอง

ทักษะ >> นำกระบวนการตัดสินใจไปใช้ในชีวิตจริงและสามารถระบุผลที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางบวกและทางลบ



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกปัญหาหรือสถานการณ์ แล้วให้ทั้งกลุ่มระดมสมองหาทางเลือก ในการแก้ปัญหาแล้วแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 4 คน เลือกทางแก้กลุ่มละ 1 ทาง
2. ให้กลุ่มย่อยใช้ทางแก้ที่กลุ่มเลือกแล้วช่วยกันเขียนผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นทั้งทางบวกและทางลบ ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่
3. ให้ระบุดูว่ามีความเสี่ยงที่เป็นไปได้อะไรบ้างที่อาจเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์นั้น
4. นำคำตอบของทุกกลุ่มมาติดเรียงกัน เพื่อให้ทุกคนสามารถมองเห็นผลลัพธ์ทั้งทางบวกและทางลบของทางเลือกแต่ละทาง รวมทั้งความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและบุคคลอื่น
5. หลังจากให้เวลาผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินดูคำตอบต่าง ๆ แล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกยืนข้าง ๆ ทางเลือกที่เห็นว่ามีความเสี่ยงมากที่สุดและผลเสียน้อยที่สุด

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ส่วนสำคัญของกาชดัดสินใจคือการชวชณาข้อดีและข้อเสียที่อาจเกิดขึ้น และชั่งน้ำหนักหน้าผกกระทบที่อาจเกิดขึ้น
- กาชดัดสินใจเป็นกระบวนการที่มีหลายละเอียด แต่ข้อดีและข้อเสียบางข้อที่ระบุมาอาจไม่เกี่ยวข้อง กาชให้น้ำหนักทางเลือกแต่ละทางจึงอาจมีความสำคัญมากกว่า

บทเรียนที่ 5 การสื่อความคิด

ความน่า

กิดาธรรม :

- ⇒ 1. ฉันคิดว่า...ฉันขอ...
- ⇒ 2. ทางสายกลาง
- ⇒ 3. เชื้อมเพื่อโลก
- ⇒ 4. ก้าวต่อไป
- ⇒ 5. ฉันทำได้...ฉันทำไม่ได้
- ⇒ 6. เส้นทางที่ถูกต้อง
- ⇒ 7. เขาว่า...เธอว่า...
- ⇒ 8. ไม่ ไม่ ไม่
- ⇒ 9. อย่างนี้หรืออย่างนั้นดี



บทเรียนที่ 5 การสื่อความคิด

การสื่อความคิดคืออะไร

การสื่อความคิดเป็นวิธีเฉพาะในการสื่อสารสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกหัดได้ การสื่อความคิดทำให้เราสามารถแสดงความคิด ความรู้สึก และค่านิยมเกี่ยวกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ ออกมาได้อย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา โดยยังคงมีความตระหนักและความเคารพในความรู้สึก และค่านิยมของผู้อื่นด้วย

ทำไมการสื่อความคิด จึงเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ

การสื่อความคิดเป็นพฤติกรรมหนึ่งที่เราสามารถเลือกใช้ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง โดยจะช่วยให้เรามีโอกาสมากขึ้นในการขัดการกับสถานการณ์ได้อย่างมีประสิทธิผล โดยไม่มีใครต้องเสียความนับถือตัวเองและรู้สึกเสียเกียรติ

ประโยชน์ของการ สื่อความคิด

พฤติกรรมที่สื่อความคิดก่อให้เกิดประโยชน์หลายข้อ รวมถึงข้อต่อไปนี้:

- เพิ่มความพึงพอใจในตนเอง
- เพิ่มความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
- เพิ่มสมรรถนะส่วนตัว
- มีความเป็นไปได้มากขึ้นที่จะได้สิ่งที่ดีกว่าที่เป็นที่ต้องการ

การสื่อความคิดเกี่ยวข้องกับการ ป้องกันการใช้ยาในทาง ที่ผิดในหมู่เยาวชนอย่างไร

การสื่อความคิดเน้นเรื่องสิทธิส่วนบุคคลโดยคำนึงถึงสิทธิของบุคคลอื่นด้วย ดังนั้น จึงเป็นทักษะที่สำคัญในการเข้าสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถให้เข้าใจสาเหตุ และในการขัดการกับผู้อื่น ๆ ในชีวิตจริง

ข้อสำคัญ จะต้องเข้าใจว่าสิทธิหลาย ๆ เรื่องเป็นของส่วนรวมและเป็นของส่วนรวมอย่างมาก การที่เยาวชนได้เรียนรู้เรื่องนี้จะมีความสำคัญที่สุด ไม่ใช่เพียงแค่นำไปใช้ในวิถีประจำวันเท่านั้น แต่จะต้องนำไปฝึกฝนทักษะในการส่งเสริมการใช้สิทธิอื่น ๆ ด้วย

มักจะมีคำถามว่า การได้ตอบที่สื่อความคิดเป็นสิ่งที่สมควรหรือไม่ และจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีต่อการหาข้อไม่ สถานการณ์ สถานะ เวลา และความสัมพันธ์ เป็นปัจจัยที่ต้องพิจารณาว่าสมควรสื่อความคิดหรือไม่

โครงสร้างของบทเรียน

การหลีกเลี่ยงความคิดไม่เข้าเป็นต้องให้ทุกสถานการณ์ทางนั้นและจะไม่มีความสัมพันธ์ที่สัมพันธ์กันต่อไป แต่เมื่อใช้ทักษะนี้แล้วมันจะทำให้ผลที่ดีและไม่ทำให้ความสัมพันธ์นั้นเสียหายมากถ้าเทียบกับไม่ใช้ และความขัดแย้งต่าง ๆ มักจะคลี่คลายได้โดยไม่ง้อใจให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึกผิดหรือผิดหวัง หรือรู้สึกว่ามีปัญหาด้วยกัน

ในสถานการณ์ในสังคม การตัดสินใจว่าอะไรดีหรือไม่ดีเป็นสิ่งที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการชั่งน้ำหนักกับความต้องการทางของเยาวชนที่จะเป็นที่ยอมรับของพ่อแม่

บทเรียนนี้ประกอบไปด้วย 9 กิจกรรมได้แก่

1. ฉันคิดว่า...ฉันจะ...
2. ทางสายกลาง
3. ดิฉันเพื่อเลิก
4. ก้าวต่อไป
5. ฉันทำได้...ฉันทำไม่ได้
6. เส้นทางที่ถูกต้อง
7. เขารู้ว่า เธอรู้
8. ไม่ ไม่ ไม่
9. อย่างนี้หรืออย่างนั้นดี

ฉันคิดว่า... ฉันจะ...



กิจกรรมที่ 1

ระยะเวลา : 40 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องทำไม
เราจึงควรสื่อความคิด

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมที่แสดงถึงความก้าวร้าว การยอมตาม และ
การสื่อความคิด

ทัศนคติ/ค่านิยม >> รับทราบความจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความรู้สึกและค่านิยมของบุคคลอื่น

ทักษะ >> การแสดงความรู้สึกของการสื่อความคิดในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้ง



ขั้นตอน

1. อธิบายเหตุการณ์สมมติต่อไปนี้อย่างชัดเจน : มีพนักงานมาใหม่คนหนึ่ง คุณจึงชวนเขาไปรับประทานอาหารกลางวันด้วย เพื่อให้เขาารู้สึกไม่แปลกที่ โดยนัดไปพบกันที่ร้านอาหาร คนๆ นั้นไปช้า 25 นาที คุณมีเวลารับประทานอาหารเพียง 40 นาที และต้องกลับไปทำงานให้ตรงเวลา
2. ให้เวลาผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่า ถ้าเป็นตนเองจะพูดอย่างไรและจะรู้สึกอย่างไร แล้วจดคำพูดของทุกคนไว้
3. แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายในหัวข้อตามตัวอย่างต่อไปนี้
 - คุณจะรู้สึกอย่างไรตอนที่คนๆ นั้นมาถึง
 - คุณคิดว่าคนๆ นั้นจะรู้สึกอย่างไร (เกี่ยวกับการโต้ตอบที่ช่วยกันเขียนไว้)
 - การโต้ตอบบางแบบที่เขียนไว้ จะมีผลอย่างไรต่อความสัมพันธ์ของคุณกับคนๆ นั้น
4. เขียนอักษร “ก” บนกระดาษสำหรับการโต้ตอบที่ก้าวร้าว และ “ย” สำหรับการโต้ตอบประเภทยอมตาม แล้วนำคำตอบต่างๆ มาจัดกลุ่ม คำตอบที่จัดเข้ากลุ่มไม่ได้ให้ตัดทิ้งไป
5. ถามคำถามว่า เราต้องการสื่อสารอะไรกับคนอื่น ๆ และการโต้ตอบที่แสดงไปนั้นสื่อสารอะไรการโต้ตอบที่ได้มาอาจเป็นคำตอบของคำถามว่า :

- คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นและมีเหตุผลอะไร
- คุณอยากให้เหตุการณ์เป็นอย่างใด หรือเกิดอะไรในอนาคต
- ผลจะเป็นอย่างไร ถ้าไม่เกิดปัญหานี้ หรือไม่เกิดเหตุการณ์อย่างนี้อีก

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ในบางสังคมหรือในบางประเทศ ทักษะนี้อาจเป็นเรื่องแปลกและอาจจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับบริบทของสังคม วัฒนธรรม และศาสนา
- ใช้ประโยชน์จากแผ่นข้อมูลเรื่องทำไมเราจึงควรสื่อความคิด

แฟ้มข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 1

ทำไมเราควรสื่อความคิด

สาเหตุ

ก้าวร้าว

- กลัวความล้มเหลว
- ขาดความมั่นใจ
- ความกลัวในจิตใจได้มาจากความก้าวร้าว
- แสดงอำนาจ
- ปลดปล่อยความโกรธ
- ปั่นหัวคนอื่น

ยอมตาม

- กลัวจะไม่ได้ได้รับความเห็นชอบ
- กลัวคำวิพากษ์
- สุภาพมาก
- หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง
- ปั่นหัวคนอื่น
- ขาดทักษะในการสื่อความคิด

สื่อความคิด

- รู้สึกดีกับตัวเอง
- ทำให้คนอื่นเห็นปฏิกิริยาที่ดี
- รู้สึกว่าควบคุมสถานการณ์ได้
- สื่อสัต์ต่อตนเองและผู้อื่น
- ตอบสนองความต้องการของตนเอง

ผลที่ตามมา

ก้าวร้าว

- ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น
- สูญเสียความนับถือตัวเอง
- เสียความนับถือในคนอื่น
- มีความกดดันเพิ่มขึ้น
- อาจมีภาวะเครียดสูง
- ความต้องการส่วนตัวไม่ได้ตอบสนอง

ยอมตาม

- เสียความมั่นใจ
- รู้สึกโกรธ ขี้บ่น หึง
- เสียการควบคุมความสัมพันธ์
- นำไปสู่การโต้ตอบที่ก้าวร้าว
- รู้สึกว่าตัวเองมีค่าน้อย
- ไม่เคยทำตามวิธีของตัวเอง

สื่อความคิด

- ไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับเนื่องจากแสดงความรู้สึก
- ถูกตราหน้าว่าเอาแต่ใจตัวเอง/เป็นอิสระ
- อาจทำลายสัมพันธ์ภาพ
- ทำให้สัมพันธ์ภาพดีขึ้น
- ถูกมองว่าเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์
- คนอื่นมองว่ามีทัศนคติดี
- บรรลุเป้าหมายของตัวเอง
- สร้างความนับถือซึ่งกันและกัน

ทางสายกลาง



ระยะเวลา : 40 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 3 - 4 คน

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องแผนภูมิรูปแบบ
การสื่อความคิด และตารางสถิติ
และความรับผิดชอบ

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> รู้จักวิธีโต้ตอบในสถานการณ์ต่างๆ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจสิทธิของตนในการเลือกที่จะโต้ตอบอย่างสื่อความคิดในสถานการณ์ต่างๆ

ทักษะ >> พัฒนาทักษะเบื้องต้นในการโต้ตอบแบบสื่อความคิด



ขั้นตอน

1. อธิบายเกี่ยวกับการกระทำที่ก้าวร้าว (เชิงรุก) และการกระทำที่แสดงการยอมตาม (ดูแผ่นข้อมูลเรื่องแผนภูมิรูปแบบการสื่อความคิด และตารางสถิติและความรับผิดชอบ)
2. ในกลุ่มย่อย 3 หรือ 4 คน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุวิธีโต้ตอบที่ไม่เป็นทั้งการก้าวร้าวหรือการยอมตาม และสามารถสื่อสารได้ดีกว่าวิธีที่ได้รับรู้ไว้ในกิจกรรมก่อนหน้านี้
3. ให้แต่ละกลุ่มสาธิตวิธีโต้ตอบของตน โดยการแสดงบทบาทสมมติ
4. สะท้อนวิธีการโต้ตอบที่เห็นว่ามีประสิทธิภาพในกลุ่มย่อย หรืออาจใช้กลุ่มใหญ่

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ให้ดูแผ่นข้อมูลเรื่องแผนภูมิรูปแบบการสื่อความคิด และตารางสถิติและความรับผิดชอบ

แผนข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 2

รูปแบบการสื่อความคิด

การกระทำที่ไม่สื่อความคิด

การกระทำที่ก้าวร้าว

เคารพลีทธีและความรู้สึทของตนเอง
ไม่สนใจลีทธีและความรู้สึทของผู้อื่น

การกระทำที่เป็นการยอมตาม

ไม่สนใจลีทธีและความรู้สึทของตนเอง
เคารพลีทธีและความรู้สึทของผู้อื่น

การกระทำที่สื่อความคิด

เคารพลีทธีและความรู้สึทของตนเอง
เคารพลีทธีและความรู้สึทของผู้อื่น

ตารางลีทธีและความรับผิตชอบ

ลีทธีในการสื่อความคิด	ความรับผิตชอบ
1. ตัดสินใจเอง	1. ต้องยอมให้ผู้อื่นตัดสินใจเอง
2. ใต้รับการกระทำด้วยความนับถือ	2. กระทำต่อผู้อื่นด้วยความนับถือ
3. ปฏิเสธคำขอของค่นอื่น	3. ปฏิเสธอย่างสุภาพและสื่อความคิด
4. ทำผิตพลาด	4. ต้องมั่นใจว่าความผิตพลาดนั้นไม่เป็นอันตรายต่อผู้อื่น
5. เปลี่ยนใจ	5. กระทำอย่างมีเหตุผล
6. ใช้เวลาในการตัดสินใจ	6. ให้โอกาสผู้อื่นมีลีทธีเช่นเดียวกัน
7. ขอร้องอย่างมีเหตุผล	7. ไม่เรียกร้องจากผู้อื่น
8. มีความคิดเห็นส่วนตัว	8. ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น
9. ควบคุมเป้าหมายของตัวเอง	9. ยอมให้ผู้อื่นควบคุมเป้าหมายของแต่ละคน
10. แสดงความรู้สึทของตนเอง	10. รับฟังความรู้สึทของผู้อื่น

เริ่มเพื่อเลิก



กิจกรรมที่ 3

ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องรูปแบบการสื่อความคิดแบบ STOP

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจรูปแบบการหยุด เพื่อการแสดงออกที่สื่อความคิด

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ยอมรับค่านิยมในการใช้รูปแบบที่เป็นทางการในการสื่อความคิด

ทักษะ >> การนำรูปแบบการหยุด ในการสื่อความคิดไปใช้กับกรณีของตนเอง



ขั้นตอน

1. อธิบายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจว่ากระบวนการที่จะเรียนนี้อาจเป็นประโยชน์ในขั้นแรก ๆ ของการฝึกการแสดงออกที่สื่อความคิดของตนเอง จากนั้นจึงนำเสนอรูปแบบการสื่อความคิดแบบ STOP โดยอธิบายรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน และให้ดูแผ่นข้อมูลเรื่องรูปแบบการสื่อความคิดแบบ STOP
2. เมื่อกลับเข้ากลุ่มใหญ่ ให้ใช้เหตุการณ์สมมติในกิจกรรมที่ 1 ในการเตรียมวิธีโต้ตอบแบบง่าย ๆ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันเสนอความเห็นโดยใช้รูปแบบ STOP

ตัวอย่างอื่น : ให้เลือกตัวยาที่เขาจะชงใช้ในทางที่ผิด และใช้เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดเป็นฉากสมมติ

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- เวลาที่มีการแสดงออกที่สื่อความคิดมักจะมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะควบคุมได้ถ้าพยายามให้พวกเขากลับมาเป็นใจสงบ

แฟ้มข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 3

รูปแบบการสื่อความคิดแบบ STOP

ขั้นตอนในการแสดงออก เพื่อสื่อความคิด	วิธีพูด
1. ระบุการกระทำหรือพฤติกรรม ที่นำไปสู่ความขัดแย้ง	พอล คุณ (ทำ / ให้ / พูด / ลืม) ...
2. บอกว่าคุณรู้สึกอย่างไรโดย ไม่ต้องตำหนิใคร	ผม / ฉัน / เรา รู้สึก (โกรธ / ผิดหวัง / หัวเสีย / เจ็บ) ...
3. เสนอว่าคุณอยากให้บุคคลนั้น ทำอย่างไร	ในสถานการณ์อย่างนั้น ผม / ฉัน / เรา อยากให้เธอ / คุณ ...
4. เสนอผลที่อาจเกิดขึ้น	ถ้าเกิดเรื่องแบบนั้น ผม / ฉัน / เรา (จะ / อาจ / สามารถ) ...

ก้าวต่อไป



ระยะเวลา : 90 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานกิจกรรมที่ 4 -

รูปแบบการหยุดของแต่ละบุคคล
และแผ่นข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 3

“ทำไมฉันควรจะสื่อความคิด”

กิจกรรมที่ 4

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจวิธีการนำรูปแบบการหยุดของแต่ละบุคคลไปใช้กับสถานการณ์ของแต่ละคน

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจบทบาทของความรู้สึกและค่านิยมในการใช้รูปแบบการสื่อความคิด
ออกมาเป็นการกระทำ

ทักษะ >> การนำรูปแบบของการกระทำที่สื่อความคิดไปใช้



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดถึงเหตุการณ์ที่รู้สึกไม่พอใจกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เนื่องจากวิธีที่เขาสื่อความคิด หรือเพราะไม่ได้สื่อความคิด หรือเพราะสิ่งที่เขาพูดหรือไม่ได้พูด

ทางเลือกอื่น : เลือกสถานการณ์ที่เกี่ยวกับยาเสพติดที่อาจเป็นเรื่องจริงของเยาวชน

2. ในกลุ่มย่อย 4 คน ให้อภิปรายกันว่า ทำไมไม่พอใจกับผลที่เกิดขึ้น โดยให้จดความรู้สึกบางอย่างในการโต้ตอบ เช่น ความโกรธ ความเกลียด ความไม่ยุติธรรม ความสัมพันธ์ที่เปราะบาง
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนทำใบงานเรื่องรูปแบบการหยุดของแต่ละบุคคล โดยใช้สถานการณ์ของตัวเอง

4. หลังจากทุกคนทำใบงานเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคำตอบที่แตกต่างกัน โดยต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น เวลา และประสบการณ์ หรือระดับของความสัมพันธ์ของกลุ่มด้วย

ทางเลือกอื่น : ให้แต่ละคนบรรยายสิ่งที่ตนเองเขียนลงในใบงาน แสดงบทบาทสมมติการโต้ตอบในสถานการณ์นั้น ๆ (ก่อนและหลังการฝึกอบรมหัวข้อนี้) โดยทำในกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อย 3 - 4 คน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การสื่อความคิดไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะชนะในทุกสถานการณ์ แต่ทุกคนก็ได้แสดงความรู้สึกและข้อดีต่อความรู้สึกของตัวเอง และแสดงออกในสิ่งที่ทุกคนเห็นว่าเห็นว่าเป็นสิทธิของตน

ใบงานกิจกรรมที่ 4 - รูปแบบการหยุดของแต่ละบุคคล

ขั้นตอนการ “หยุด” เพื่อให้เกิดการกระทำที่ชัดเจน	วิธีพูด
1. ระบุการกระทำหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่ความขัดแย้ง	พอเธอ
2. บอกคน ๆ นั้นว่าคุณรู้สึกอย่างไรโดยไม่ให้เป็นการตำหนิกัน	เราารู้สึก
3. ให้ข้อเสนอแนะว่าคุณอยากให้คน ๆ นั้นทำอะไร	ในสถานการณ์นี้เราอยากให้เธอ
4. บอกผลที่จะตามมาหรือผลที่อาจเกิดขึ้น	ถ้าเกิดเหตุการณ์อย่างนั้นเราจะ

ฉันทำได้ ... ฉันทำไม่ได้

กิจกรรมที่ 5



ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจว่าสมควรแสดงพฤติกรรมที่สื่อความคิดเมื่อใด

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ยอมรับความควร - ไม่ควรของการสื่อความคิดในบางสถานการณ์

ทักษะ >> พัฒนาวิธีโต้ตอบที่สื่อความคิดในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน



ขั้นตอน

1. ในกลุ่มย่อย ให้ระดมความคิดใน 2 เรื่องนี้
 - บุคคล - การแสดงออกอย่างสื่อความคิดทำได้ยากกับใครบ้าง
 - สถานการณ์ - เมื่อใดบ้างที่การแสดงออกอย่างสื่อความคิดทำได้ยาก
2. ในกลุ่มย่อย 4 คน ให้อภิปรายกันว่าทำไมกับบุคคลหรือสถานการณ์แบบนั้นจึงแสดงออกอย่างสื่อความคิดได้ยาก ให้ลองคิดถึงกลยุทธ์อื่น ๆ หรือวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออภิปรายวิธีที่ดีกว่าในการจัดการกับผลลัพธ์ที่ไม่น่าพอใจ
3. นำประเด็นหลัก ๆ บางเรื่องและทางแก้ มาอภิปรายในกลุ่มใหญ่ :

ทางเลือก : สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและทำให้คนเกิดความขัดแย้งที่น่าจะนำมาเป็นโจทย์ ได้แก่

- คู่กรณีอายุมากกว่าคุณมาก
- คู่กรณีอายุน้อยกว่าคุณมาก
- คู่กรณีเป็นคนที่คุณไม่รู้จักมากนัก
- คู่กรณีเป็นคนที่คุณไม่ชอบ
- คู่กรณีเป็นเพื่อนสนิท
- คู่กรณีเป็นเพื่อนกับพ่อ-แม่ของคุณ
- คู่กรณีเป็นเพศตรงข้าม
- คู่กรณีเป็นคนตัวใหญ่กว่าและแข็งแรงกว่า

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร





ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 3 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

เส้นทางที่ถูกต้อง

กิจกรรมที่ 6

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ทราบวิธีโต้ตอบที่สื่อความคิดในสถานการณ์ต่าง ๆ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> รู้สึกเป็นธรรมชาติเวลาใช้การโต้ตอบที่สื่อความคิด

ทักษะ >> แสดงความมั่นใจในการโต้ตอบที่สื่อความคิดในสถานการณ์ต่าง ๆ



ขั้นตอน

1. ระดมสมองทำบัญชีรายชื่อบุคคลหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่สมควรใช้การกระทำที่สื่อความคิดด้วย
2. ในกลุ่มย่อย 3 คน ให้อภิปรายเกี่ยวกับวิธีการโต้ตอบที่สื่อและไม่สื่อความคิดในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด แล้วใช้รูปแบบการหยุดในการคิดหาวิธีสื่อความคิด แล้วแสดงบทบาทสมมติ ให้สมาชิกกลุ่มคนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์และอาจเปลี่ยนมาเป็นผู้แสดงบ้างในการแสดงบทบาทสมมติต่อไป
3. ให้ผู้สังเกตการณ์สังเกตและรายงานเรื่องต่อไปนี้ให้กลุ่มรับทราบ
 - ก. ปฏิกริยาที่บุคคลแสดงออก
 - ข. มีการแสดงออกถึงการเคารพในสิทธิของกันและกันหรือไม่
 - ค. ผลลัพธ์เป็นอย่างไร
 - ง. ผลลัพธ์ที่ได้น่าพอใจ หรือเป็นผลที่ดีที่สุดภายใต้สถานการณ์นั้นแล้วหรือไม่
4. ในกลุ่มย่อยเดิมให้แสดงบทบาทสมมติซ้ำอีกโดยมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น
 - ให้สมาชิกคนที่ 3 เป็นผู้สนับสนุนบุคคลที่พยายามสื่อความคิด
 - ให้สมาชิกคนที่ 3 เป็นผู้สนับสนุนบุคคลที่เป็นฝ่ายรุก
 - เปลี่ยนระดับของการรุกของบุคคลที่สร้างความขัดแย้ง
 - เปลี่ยนระดับของอำนาจและอิทธิพลของผู้ที่เป็นฝ่ายรุก เช่น เป็นตำรวจ ครู หรือผู้จัดการ/หัวหน้างาน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกละอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- การใช้รูปแบบการหยุด จะมีประโยชน์เมื่อฝึกจนเกิดทักษะแต่สุดท้ายแต่ละคนจะสร้างรูปแบบเฉพาะตัวในการสื่อความคิดที่สามารถใช้ได้เป็นอย่างดีเป็นธรรมชาติ
- การฝึกฝนและดูคนอื่น ๆ แสดงบทบาทสมมติในกาชโต้ตอบที่สื่อความคิดจะช่วยให้แต่ละบุคคลสร้างรูปแบบในการโต้ตอบที่สามารถใช้ได้ในเวลาจำเป็น

เข่าว่า... เธอว่า ...



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานเรื่องความตระหนัก

กิจกรรมที่ 7

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ระบุสถานการณ์เสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด และผลที่อาจเกิดตามมา และทางเลือกที่ปลอดภัยในสถานการณ์นั้น

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ระบุผลที่ตามมาซึ่งอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งกับค่านิยมของแต่ละบุคคล

ทักษะ >> สร้างการแสดงออกที่จะช่วยรักษาค่านิยมของแต่ละคน



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมดระบุสถานการณ์ที่เยาวชนอาจถูกกดดันให้ใช้ยาเสพติด
2. แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วเลือกเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด 1 เหตุการณ์ที่การใช้ยาเสพติดนำไปสู่การกดดันให้คนๆ หนึ่งต้องใช้ยาเสพติด
3. ให้กลุ่มย่อยระบุประเด็นที่เป็นเรื่องเฉพาะสำหรับผู้ชายและผู้หญิง แล้วแลกเปลี่ยนความเห็นกับกลุ่มอื่น แล้วนำมาทำเป็นบัญชีเรื่องที่ผู้ชายและผู้หญิงอาจให้ความสำคัญหรือคิดในขณะที่อยู่ในสถานการณ์เหล่านั้น
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทั้งหมดร่วมกันพิจารณาและอภิปรายในบางหัวข้อและเน้นข้อแตกต่างระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง
5. ให้แต่ละคนเลือก 1 สถานการณ์และเติมใบงาน – ความตระหนัก แล้วกลับเข้ากลุ่มย่อย 4 คนเดิมเพื่อพิจารณาคำตอบของแต่ละคน

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ภาชตระหนักถึงสถานการณ์และวางแผนก่อนล่วงหน้าสำหรับภาชตช่วยเหลือแต่ละคนให้ดำเนินการวางแผนก่อนล่วงหน้า
- ภาชตให้ความสำคัญต่อความรู้สึกและค่านิยมของแต่ละบุคคล จะช่วยให้สามารถสัมพันธ์ที่ดีขึ้น
- ภาชตภาชตและภาชตจะทำงานที่สื่อความหมายจะช่วยให้เกิดภาชตสื่อส่าส

ใบงานกิจกรรมที่ 7 - ความตระหนัก

พฤติกรรมเสี่ยง

ทางเลือก

ทางเลือกที่ปลอดภัย (เลือก 1 ข้อจากข้างบน)

แรงสนับสนุน

ปัญหาอุปสรรค

--	--

โม โม โม



กิจกรรมที่ 8

ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานกิจกรรมที่ 4 -

รูปแบบการหยุดของแต่ละบุคคล

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ได้ทราบกลยุทธ์สำหรับการโต้ตอบที่ชัดเจนเมื่อถูกต่อต้านหรือไม่ได้รับความสนใจ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างชัดเจนอาจถูกต่อต้าน

ทักษะ >> การใช้กลยุทธ์เพื่อต่อสู้กับการต่อต้านการโต้ตอบที่ชัดเจน



ขั้นตอน

1. ให้กลุ่มใหญ่ ระบุนเหตุการณ์เกี่ยวกับยาเสพติดที่การใช้ยาได้นำไปสู่การกดดันให้คนๆ หนึ่งทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ
2. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติต่างกันดังนี้
กลุ่มที่ 1 ก. ปฏิเสธอย่างแข็งแกร่ง
กลุ่มที่ 2 ข. ปฏิเสธอย่างสงบ
กลุ่มที่ 3 ค. นำใบงานกิจกรรมที่ 4: รูปแบบการหยุดของแต่ละบุคคล มาใช้ในการตอบปฏิเสธ
3. ให้สมาชิกกลุ่มสังเกตและแสดงความเห็นต่อการแสดงของกลุ่ม จดกลยุทธ์ที่ใช้ในการตอบโต้การต่อต้าน นำไปเขียนไว้บนกระดาน
4. ในกลุ่มย่อย ให้แสดงบทบาทสมมติแบบที่ 3 อีกครั้งโดยใช้กลยุทธ์บางข้อที่เขียนไว้ แต่ในกลุ่มยังไม่ได้นำมาใช้

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

* เทคนิคในการตอบปฏิเสธ ได้แก่ :

- พูดปฏิเสธอย่างชัดเจน
- เปรียบเทียบวิธีพูดใหม่ โดยใช้คำที่ใกล้เคียงกับคำพูดเดิม
- ทวนประโยคของตนเองอย่างสงบ โดยคงความสนใจในสิ่งเดิมไว้
- ไร้เหตุผล
- แกล้งทำเป็นไม่ได้ยินแล้วเปลี่ยนเรื่องพูดใหม่
- พูดว่า “ถ้าไม่ใช่อะไรอีกก็ขอตัวไป”
- กดดันกลับ โดยบอกให้คนที่พูดซ้ำถึงอันตรายหากท้าวทิ่มซ้ำ
- ทำเป็นเรื่องตลก “ล้อเล่นสิเปล่า”
- ปลีกตัวออกไป



ระยะเวลา : 50 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 - 5 คน

อุปกรณ์เสริม : ใบงานสถานการณ์

อย่างนี้หรือ อย่างนั้นดี

กิจกรรมที่ 9

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> ได้ทราบวิธีแสดงออกเพื่อบอกว่า “ไม่”

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ให้ความสำคัญแก่ทักษะในการแสดงออกของเยาวชน

ทักษะ >> แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่ได้ฝึกใช้ทักษะการโต้ตอบที่ชัดเจนเพื่อใช้ในชีวิตจริง



ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 - 5 คน
2. ให้ใบงานระบุสถานการณ์กลุ่มละใบ
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอภิปรายสถานการณ์และแสดงวิธีโต้ตอบอย่างชัดเจนในสถานการณ์ต่าง ๆ
4. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอื่นๆ ดู
5. ทบทวนวิธีพูดโต้ตอบ การกระทำและผลจากแต่ละกรณี และแสดงความคิดเห็นว่าวิธีการที่ใช้ได้ผลดีแล้วหรือไม่

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร
เราเรียนรู้อะไร
คุณรู้สึกอย่างไร
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม
คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ให้ดูแผ่นข้อมูลสำหรับขั้นตอนที่ 9 : การขัดการกับอิทธิพลกลุ่มเพื่อน

กิจกรรมที่ 9 - บัตรสถานการณ์

สถานการณ์ที่ 1 :

ท่านอยู่ในงานเลี้ยง มีเพื่อนเสนอ “ยาบ้า” (แอมเฟตามีน) ให้ ท่านจะพูดว่าอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2 :

ท่านมีการบ้านที่ต้องส่งพรุ่งนี้ 3 ชิ้น

เพื่อนร่วมชั้นเรียนเสนอยาที่จะช่วยให้ท่านไม่หลับ

ท่านจะตอบกลับไปว่าอย่างไร

สถานการณ์ที่ 3 :

เพื่อน ๆ ชวนให้ท่านไปอยู่ตามศูนย์การค้า

แต่พรุ่งนี้ท่านมีสอบวิชาประวัติศาสตร์ ท่านจะทำอย่างไร

สถานการณ์ที่ 4 :

ท่านต้องการเงินไปซื้อของขวัญให้แฟน

เพื่อน ๆ แนะนำว่าท่านอาจหาเงินได้ด้วยการขายยาพิเศษ

ท่านจะตอบกลับไปว่าอย่างไร

แฟ้มข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 9 - การจัดการกับอิทธิพลกลุ่มเพื่อน

ในโลกอุดมคติ เพื่อน ๆ คือ ผู้ที่จะยืนหยัดอยู่เคียงข้างและสนับสนุนการตัดสินใจของเพื่อน แต่น่าเสียดายที่เราไม่ได้อยู่ในโลกอุดมคติแบบนั้น และบางครั้งเราอาจพบว่าต้องเผชิญหน้ากับอิทธิพลกลุ่ม ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเพื่อนคนหนึ่งหรืออาจจะทั้งกลุ่มกดดันให้เราทำสิ่งที่เราไม่ต้องการทำจริง ๆ

การยืนหยัดในสิ่งที่เราเชื่ออาจเป็นเรื่องยากถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนกลุ่มใหญ่ ๆ แต่ถ้าทำได้ เราจะรู้สึกดีกับตัวเองและคนอื่น ๆ ก็จะนับถือเรามากขึ้น

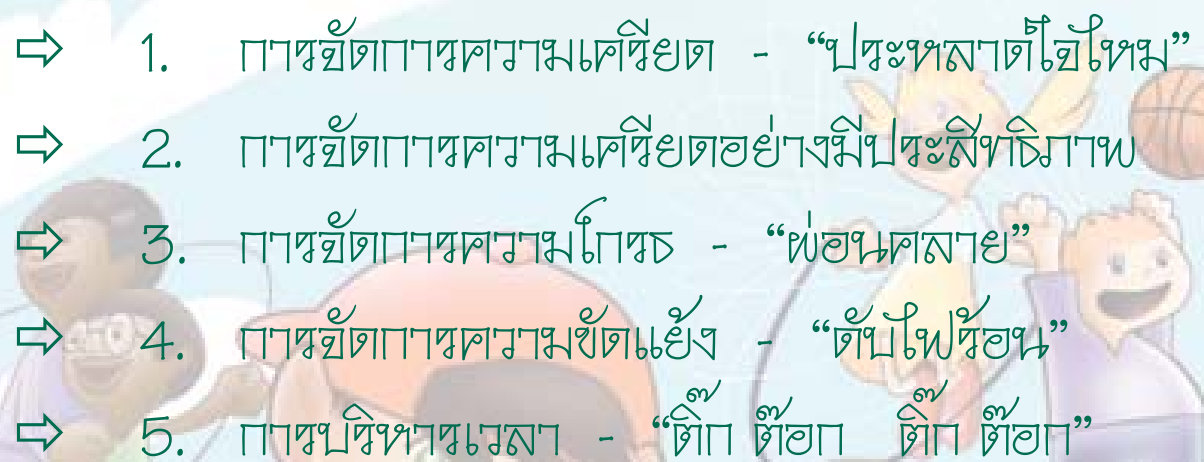
ต่อไปนี้เป็นบางวิธีในการพูดว่า “ไม่” เมื่อมีคนขอให้เราทำในสิ่งที่เราไม่อยากทำ

เทคนิค	ตัวอย่าง
พูดเสียงเบา ๆ ว่า “ไม่”	“ไม่ละ” หรือ “ไม่ละ ขอไป໋”
พูดไปตรง ๆ	“ไม่ละ ขอไป໋ ฉันไม่สู้บ”
หาเหตุผล	“ไม่ละขอไป໋ ฉันกำลังรีบ ต้องไปแล้ว”
ตัดบท	“ไม่ละขอไป໋ ไว้คราวหน้า”
เปลี่ยนเรื่อง	พูดว่า “ไม่ละ” แล้วเปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น เช่น “ไม่ละขอไป໋ เออเนี่ย เมื่อคืนดูการแข่งขันดีเปล่า”
ตัดบท	พูดว่า “ไม่” ทลยคซึ่ง หรือเปลี่ยนวิธีพูด เช่น “ไม่ละ ขอไป໋” “ไม่ละ” “ไม่ละ” “ฉันไม่สน໋”
เดินหนีไป	พูดว่า “ไม่ละ” แล้วเดินฮอบมา
ยื่นหน้าไล่	ไม่สน໋ใครคน ๆ นั้นอีก
หลีกเลี่ยงสถานการณ์	อยู่ให้ห่างจากสถานการณ์ที่อาจจะถูกกดดัน ให้เสียเวลาเสียสติ

บทเรียนที่ 6 ทักษะในการเผชิญปัญหา

ความหมาย

નિવ્રાત્તનશ્રુતિ :

- 
- ⇒ 1. การขจัดความเครียด - “ประหลาดใจใหม่”
- ⇒ 2. การขจัดความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
- ⇒ 3. การขจัดความโกรธ - “ผ่อนคลาย”
- ⇒ 4. การขจัดความขัดแย้ง - “ตีไฟรั้งอน”
- ⇒ 5. การบริหารเวลา - “ตีป ตีป ตีป ตีป”



บทเรียนที่ 6 ทักษะในการเผชิญปัญหา

ทักษะในการ เผชิญปัญหาคืออะไร

ทักษะในการเผชิญปัญหา เกี่ยวข้องกับความสามารถของบุคคล ในการตัดสินใจตัดสินใจของตนเอง โดยใช้ความรู้ ทักษะและทักษะ และเป็นทักษะที่พัฒนาและแสดงออกมาทางพฤติกรรมที่ดีต่อตนเอง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ หรือโดยสภาวะทางจิตใจที่ สมบูรณ์และบุคคลิกภาพที่ดี ในชีวิตประจำวันแล้วทักษะในการเผชิญ ปัญหาอาจหมายถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียด ความโกรธ ความขัดแย้งและการบริหารเวลา ยังมีทักษะในการเผชิญปัญหาอื่น ๆ อีก แต่ไม่ได้กล่าวไว้ในคู่มือเล่มนี้

ทำไมทักษะในการ เผชิญปัญหาจึงสำคัญ

การพัฒนาด้านทักษะในการเผชิญปัญหาทำให้บุคคลสามารถดูแล ตนเองและคนอื่น ๆ ได้ และทำให้สามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่ แวดล้อมทั้งทางสังคมและทางกายภาพของตนเอง ในขณะที่จัดการกับ สถานการณ์ที่เป็นปัญหาและความกดดันต่าง ๆ ในชีวิตปัจจุบัน บุคคลที่มีทักษะในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพสามารถแปลง ความหมายและตอบสนองเชิงจิตวิทยาทางสังคมและสภาพแวดล้อมที่มีต่อ พฤติกรรมของตนเองได้อย่างรวดเร็ว

ทักษะในการเผชิญปัญหา เกี่ยวข้องกับเยาวชน ในการป้องกันการใช้ยา ในทางที่ผิดอย่างไร

การรู้เข้าใจในทางที่ผิดของเยาวชนนั้นมักจะเกิดจากความสามารถไม่เพียงพอ หน้าที่ความกดดันจากสังคม จากตัวเอง หรือกลุ่มเพื่อน การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การสามารถปฏิเสธคนอื่น การรับมือกับ ความกดดัน การบริหารเวลา การคิดเชิงบวกและสร้างพลังใจ และ ตั้งเป้าหมายที่สามารถบรรลุผลได้ ส่วนแล้วแต่มีส่วนในการทำให้ บุคคลสามารถจัดการกับแรงกดดันและอิทธิพลเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพปลอดจากยาเสพติดในทางที่ผิด

จุดมุ่งหมายของ บทเรียนนี้คืออะไร

บทเรียนนี้ต้องการที่จะเน้นการเผชิญปัญหา นำเสนอวิธีการต่าง ๆ และข้อมูลเพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเรื่องความกดดัน ความขัดแย้ง ความโกรธ และการตัดสินใจ

โครงสร้างของบทเรียน

บทเรียนนี้ประกอบด้วยกิจกรรมและข้อมูลในเรื่องต่อไปนี้

1. การจัดการกับความเครียด - “ประหลาดใจไหม”
2. การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
3. การจัดการความโกรธ - “เพื่อนคนสวย”
4. การจัดการความขัดแย้ง - “ตีปไฟฮอน”
5. การตัดสินใจ - “ตีป ตีฮอน ตีป ตีฮอน”

“ประหลาดใจไหม”



ระยะเวลา : 40 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องเข้าใจความเครียด
ใบงานเรื่องเข้าใจอาการของ
ความเครียด

กิจกรรมที่ 1

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจสาเหตุและอาการของความเครียด

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าแรงกดดันสามารถจัดการให้บรรลุผลในทางบวกได้

ทักษะ >> การจัดการกับตัวสร้างแรงกดดันอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุผลในทางที่ดี



ขั้นตอน

1. แบ่งเป็นกลุ่มละ 5 คน แล้วเรียกออกมากลุ่มละ 1 คนให้พูดโดยไม่บอกล่วงหน้ากับกลุ่มของตนเอง คนละ 3 นาที โดยเลือกจากหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งต่อไปนี้
 - การป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดในประเทศของตน
 - ปัจจัยเสี่ยงสำหรับเยาวชน
 - บทบาทของครอบครัวในการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด
 - การปราบปรามมีประสิทธิภาพในการป้องกันยาเสพติดหรือไม่
 - บทบาทของสถานศึกษาในการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด
2. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรพยายามเพิ่มความกดดันให้ผู้พูด โดยเน้นให้มีการอ้างอิงข้อมูล พูดให้ชัดเจน และจบให้ตรงเวลา
3. เมื่อผู้พูดทุกกลุ่มพูดจบแล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูใบงานเรื่องเข้าใจอาการของความเครียด
4. เมื่อทำใบงานเสร็จ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำคำตอบของแต่ละคนมาแลกเปลี่ยนกัน
5. ในกลุ่มย่อย 5 คน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมผลัดกันเล่าสถานการณ์อื่น ๆ ที่ทำให้รู้สึกกดดันและวิธีจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างมีประสิทธิภาพ ให้ทำบัญชีกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- สิ่งสำคัญคือการสร้างเสริมความกดดันในกาชพูดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้พูดได้รู้สึกถึงความรุนแรงของความกดดัน
- ต้องระวังโดยตลอดว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่รู้สึกเครียดมากเกินไปและเกิดอารมณ์เสียหรือไม่ ถ้ามีคนเหล่านี้ มีสิ่งชือชอตอนตัวจากกิจกรรมได้
- บัญชีกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพที่ได้ทำขึ้นให้แอกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเมื่อจบหลักสูตร

แผ่นข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 1 -

เข้าใจอาการของความเครียด

การจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นการผสมระหว่างตัวสร้างความเครียด (สถานการณ์) กับการตอบสนองต่อความเครียด (ปฏิกิริยาของจิตใจและร่างกาย) สถานการณ์ที่ใหม่ ไม่น่ารื่นรมย์หรือยุ่งยากเรียกว่าเป็นตัวสร้างความเครียด ความเครียดจึงหมายถึงตัวสร้างความเครียดรวมกับการตอบสนองต่อความเครียด ตัวสร้างความเครียดอาจเกิดขึ้นในทุกเรื่องในชีวิตและไม่จำเป็นต้องเกิดจากเหตุการณ์ที่เป็นลบ แต่อาจเป็นผลจากสถานการณ์ที่เป็นเชิงบวกก็ได้ ความเครียดโดยตัวของมันเองไม่จำเป็นต้องเป็นข้อเสียเสมอไป แต่อาจเป็นแรงจูงใจทางบวกให้เกิดการกระทำ การมีความเครียดเป็นเรื่องปกติธรรมดา และเป็นเรื่องดี ถ้าไม่มีความเครียดเลย ชีวิตจะน่าเบื่อและอาจกลายเป็นความกดดัน แต่ความเครียดอย่างรุนแรงอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย ลดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง และลดแรงจูงใจ

การจัดการกับความเครียดไม่ใช่เพียงแค่ลดความเครียด แต่ต้องเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันให้กับบุคคล ผลการวิจัยแสดงว่าเมื่อเพิ่มความเครียด การกระทำและประสิทธิภาพจะดีขึ้นได้จริงจนถึงจุดสูงสุด หลังจากนั้นหากเพิ่มความเครียดอีกจะกลายเป็นผลเสียและทำให้ผลผลิตลดลง การจัดการกับความเครียดเกี่ยวข้องกับการค้นหาความกดดันที่ถูกประเภท ถูกระดับ และถูกเวลากับคนแต่ละคน ลำดับความสำคัญ และสถานการณ์ในชีวิต เพื่อนำมาใช้ให้เกิดการกระทำและความพึงพอใจสูงสุด



สัญญาณของความเครียด

สัญญาณทางกาย

ปวดศีรษะ เจ็บแน่นหน้าอก เกิดผื่นคัน เหงื่อออกมาก ปวดกล้ามเนื้อ และเจ็บตามข้อต่าง ๆ อาหารไม่ย่อย ท้องไส้ปั่นป่วน เกิดอาการแพ้ ปากแห้ง นอนไม่หลับ เป็นหวัดบ่อย ความดันโลหิตผิดปกติ กล้ามเนื้อเกร็ง หัวใจเต้นเร็วและอื่น ๆ

สัญญาณทางจิตใจและอารมณ์

กลายเป็นคนขี้สงสัยและไม่ช่วยเหลือ จิตใจเลื่อนลอย ขาดความกระตือรือร้น และไม่มีอารมณ์ขัน กลายเป็นคนเกลียดชังคนอื่น ๆ สูญเสียความตระหนักในคุณค่าของตนเอง อุปนิสัยการกินเปลี่ยนไป ชอบปลีกตัว ความจำแย่ลง ทำผิดพลาดบ่อย ไม่สามารถทำตัวสบาย ๆ ฯลฯ

สัญญาณทางพฤติกรรม

มีอุบัติเหตุบ่อยและซุ่มซ่าม พูดและกินเร็ว ชอบพูดแทรกคนอื่น ผลัดวันประกันพรุ่ง ตัดสินใจอย่างไม่มีเหตุผล พักงานบ่อยหรือนานขึ้น ให้ความร่วมมือน้อยลง ดื่มสุราหรือกินยา มีนิสัยที่แสดงถึงความตื่นเต้น ทำอะไรมากเกินไป หัวเราะเสียงสูงผิดปกติ ยิ้มแฉะ ฯลฯ

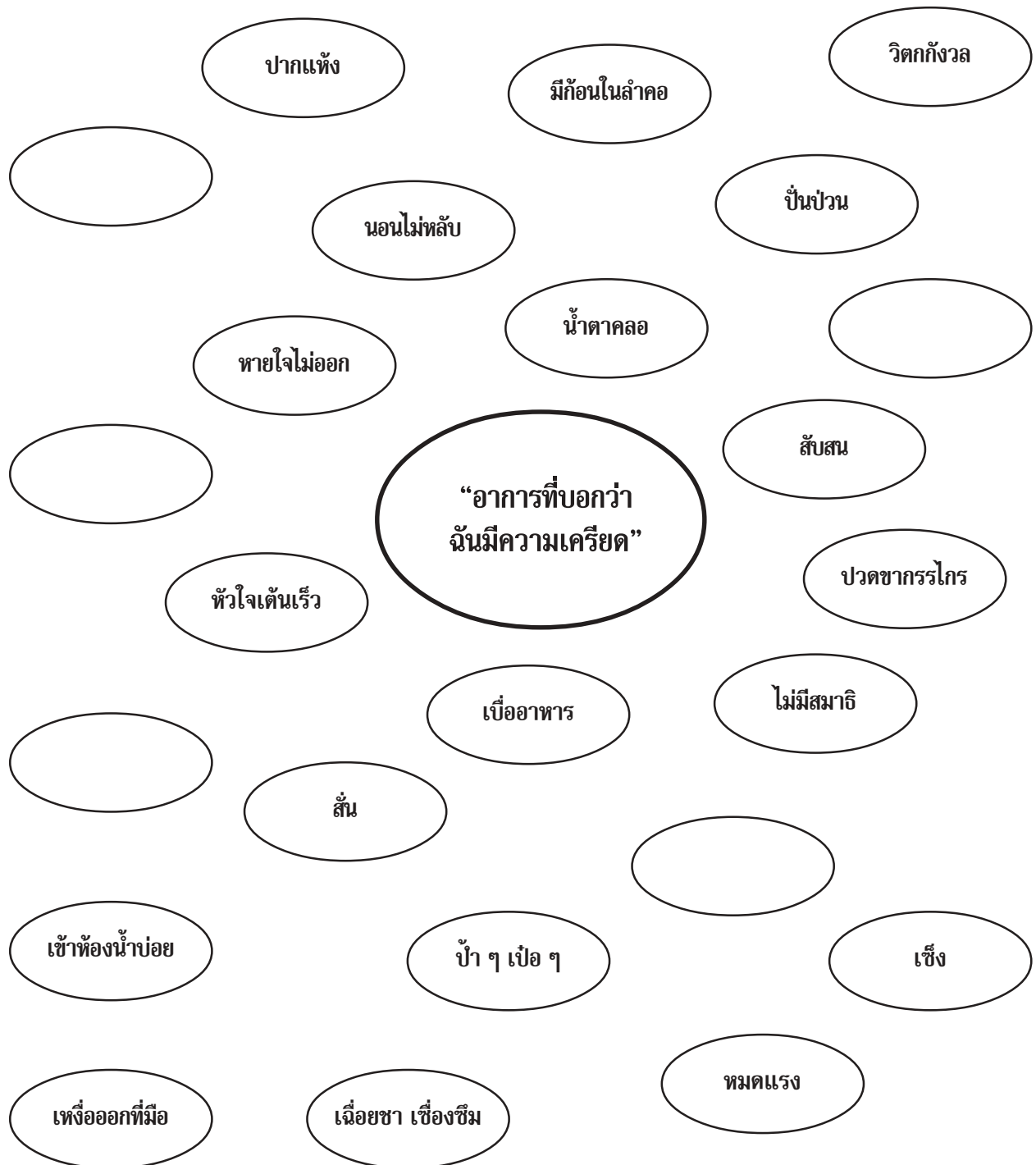
สัญญาณทางความคิด

สิ้นหวัง สงสัยในเรื่องคุณค่า แรงจูงใจลดลง คิดในทางลบกับตนเองและคนอื่น ๆ และอาการอื่น ๆ ที่คล้ายกัน

ใบงานกิจกรรมที่ 1 - เข้าใจอาการของความเครียด

ชื่อ

ความเครียดมีผลต่อคนแต่ละคนต่างกัน ลองคิดถึงความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเยาวชนเมื่อรู้สึกเครียดหรือกังวล ให้ทำเครื่องหมายที่อาการที่เกิดขึ้นกับเยาวชน หรือเขียนบอกอาการเพิ่มเติมในวงกลมที่ยังว่าง





ระยะเวลา : 60 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มใหญ่

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่อง
เข้าใจความกดดัน

การจัดการความเครียด อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรมที่ 2

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจแนวคิดเรื่องการจัดการความเครียด ซึ่งส่งเสริมวิถีชีวิตที่มีคุณภาพ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าแรงกดดันสามารถจัดการให้บรรลุผลในทางบวกได้

ทักษะ >> จัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ



บันทึก

1. ให้กลุ่มใหญ่ระดมสมองหาวิธีที่คนพยายามป้องกันหรือเผชิญกับความเครียด ทั้งโดยวิธีที่ดีและวิธีที่ไม่ดี ให้อภิปรายกันว่าทำไมคนเราจึงจำเป็นต้องมีกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด
2. ให้อภิปรายเทคนิคการผ่อนคลายต่อไปนี้ และส่งเสริมให้ทั้งกลุ่มฝึกปฏิบัติเทคนิคต่างๆ
3. ให้มีการฝึกทำสมาธิ - ดูแผ่นข้อมูลเรื่องการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ให้มีการฝึกจินตนาการการผ่อนคลาย - ดูแผ่นข้อมูลเรื่องการจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- กิจกรรมนี้สามารถอ้างอิงข้อมูลจากเอกสารในกิจกรรมที่แล้ว
- คนแต่ละคนมีวิธีผ่อนคลายแตกต่างกัน บางคนชอบฟังเพลง บางคนคิดว่าภาวนาหรือนั่งสมาธิ หรือดูโทรทัศน์ช่วยให้อ่อนคลายได้ดี
- การทำสมาธิและสวดมนต์เป็นการฝึกเพียงสองตัวอย่าง เทคนิคในการผ่อนคลาย ซึ่งวิธีอื่น ๆ ได้แก่ การทำโยคะ และการนวด
- ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรสวมเสื้อที่ใส่สบายในการทำกิจกรรมนี้

แผ่นข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 2 -

การจัดการความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

จินตนาการ

นั่งเงียบ ๆ และคิดถึงสิ่งที่สามารถทำให้ร่างกายและจิตใจของตัวเองรู้สึกผ่อนคลาย ต้องเลือกว่าจินตนาการใดสามารถทำให้รู้สึกผ่อนคลายได้ หลายคนอาจคิดถึงสิ่งเหล่านี้

- ชายหาด
- สวนดอกไม้
- ทุ่งหญ้าเขียวขจี
- ฟ้าใส ๆ
- คีนที่ดาวเต็มฟ้า
- ทุ่งดอกไม้
- อยู่ท่ามกลางแสงแดดอันอบอุ่น
- ได้อาบน้ำอุ่น
- ลอยตัวอยู่ในน้ำ
- พระอาทิตย์ขึ้น หรือพระอาทิตย์ตกดิน

ตัวอย่างวิธีพุดนำในการฝึกสร้างจินตนาการ

ก. เรามาหลับตา แล้วเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนในตัวเรา ขา แขน ขากรรไกร กำมือให้แน่น เกร็งกล้ามเนื้อบนใบหน้า ไหล่ ท้อง

- เกร็งกล้ามเนื้อทั้งหมด เกร็งแน่น ๆ ที่นี้ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อ รู้สึกถึงความเกร็งที่ไหลออกจากร่างกาย

- ปลดปล่อยให้ความเกร็งทั้งหมดไหลออกไปจากตัว จากจิตใจ ปลดปล่อยความสงบ ให้พลังงานที่อยู่อย่างสงบเข้ามาแทน หายใจเอาความสงบและความผ่อนคลายเข้ามาในตัวเรา

- ตอนนี้อยู่ที่ เกร็งกล้ามเนื้อใหม่ เกร็งไว้ 2 - 3 วินาที แล้วค่อย ๆ คลายออก ผ่อนคลายและให้รู้สึกถึงความเกร็งต่าง ๆ ที่ไหลออกจากตัวเรา

- หยุด แล้วเกร็งกล้ามเนื้อใหม่ หายใจเข้าลึก ๆ ด้วย
- เกร็งกล้ามเนื้อไว้ แล้วกลั้นหายใจ 2 - 3 วินาที
- พุดว่า “ผ่อนคลาย” กับตัวเอง พอพุดจบให้หายใจและผ่อนคลาย

- หยุด หายใจลึก ๆ กลั้นใจไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วพุดว่าผ่อนคลายกับตัวเอง แล้วปล่อยตัวตามสบาย

- หยุด พอรู้สึกว่าผ่อนคลายแล้วให้หายใจลึก ๆ กลั้นใจไว้ 2-3 วินาที แล้วพุดว่า “ผ่อนคลาย” กับตัวเองแล้วปล่อยตัวตามสบาย

- เราทำอย่างนี้ได้ทุกที เพราะไม่มีใครได้ยินหรือเห็นว่าเราทำอะไร ฝึกทำแบบนี้ด้วยตัวเอง 2 - 3 รอบ เอาละหยุดได้ ค่อย ๆ สืบตาค้นช้า ๆ รู้สึกสงบและตื่นตัว

ตัวอย่างวิธีพุดในการฝึกลมหายใจ

ข. นั่งในท่าสบายๆ

- กิจกรรมต่อไปนี้จะมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ

- ถ้านั่งกันสบายแล้ว ให้เริ่มมุ่งความสนใจไปที่ลมหายใจ เวลาหายใจเข้าและหายใจออก ฟังเสียงหายใจของตัวเองแล้วเริ่มนับ หายใจเข้า นับ 1-10 ครบแล้ว เริ่มนับใหม่

- ถ้าใจลอยไปเรื่องอื่น ค่อย ๆ รวบรวมสมาธิ และเริ่มนับหนึ่งใหม่

การฝึกสมาธิ

เป็นการมุ่งความสนใจไปที่เรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้น ๆ หรือไม่เปลี่ยนแปลง ท่านสามารถทำสมาธิได้ โดยทำแบบฝึกหัดง่าย ๆ อย่างมีประสิทธิภาพนี้

1. นั่งลงหลับตา

2. ท่องในใจ คำที่ท่านเห็นว่าทำให้ผ่อนคลาย เช่น สงบ สันติ หรือ หนึ่ง ทุกครั้งที่หายใจออก (อาจใช้คำว่า “พุทโธ, สัมมาอะระหัง, โอม” - ผู้แปล)

3. ทำอย่างนี้ประมาณ 20 นาที แล้วค่อย ๆ ออกจากสมาธิแล้วลืมตา

4. การทำสมาธิจะช่วยกำจัดความเครียดออกจากร่างกาย ทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลายและมีพลัง



ระยะเวลา : 40 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

“พ่อนกลาย”

กิจกรรมที่ 3

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจความรู้สึกโกรธ

ทัศนคติ/ค่านิยม >> ตระหนักว่า ถ้าเข้าใจและจัดการความโกรธได้ดี จะทำให้บุคคลมีความสงบและเข้าใจตัวเองดี

ทักษะ >> พัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความโกรธอย่างมีประสิทธิภาพ และจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ



ขั้นตอน

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนยืนขึ้น แล้วให้กำหนดคำแสดงความรู้สึกให้แต่ละคน เมื่อผู้ดำเนินการฝึกอบรมพูดคำที่ได้ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสื่อกำนั่นออกมาทันที โดยใช้ทั้งหน้าตาและท่าทาง เช่น คำว่า โกรธ เกลียด ท้อแท้ รัก กระวนกระวาย
2. แบ่งกลุ่มย่อย 5 คน ช่วยกันทำบัญชีรายการสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ ให้แต่ละกลุ่มที่ระบุสถานการณ์คล้าย ๆ กัน มาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนเขียนถึงสถานการณ์ที่บ้าน สถานศึกษา หรือที่ทำงาน ที่ทำให้โกรธ คนละ 1 ประโยค เช่น ฉันรู้สึกโกรธเวลาไม่มีใครที่บ้านชื่นชมการกระทำของฉัน
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนเล่าถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกโกรธ คนละ 1 ประโยค เช่น ฉันรู้สึกเจ็บเพราะครอบครัวของฉันไม่สังเกตเห็นว่าฉันทำงานหนัก อาจมีอารมณ์อื่น ๆ ได้ด้วย เช่น ผิดหวัง ท้อแท้ อิจฉา และเกลียดชัง
5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเขียนเล่าสถานการณ์ที่แสดงถึงความต้องการของแต่ละคน เช่น ฉันต้องการให้ครอบครัวชื่นชมความพยายามและการทำงานของฉัน ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มย่อยแลกเปลี่ยนกันดูข้อความที่แต่ละคนเขียนแล้วแสดงความคิดเห็นกัน
6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิจารณาสถานการณ์ข้างต้นและคิดวิธีดี ๆ ที่น่าจะนำมาใช้จัดการกับสถานการณ์นั้น และวิธีป้องกันไม่ให้เกิดสถานการณ์แบบเดิมอีก เช่น ฉันจะอธิบายให้ทุกคนในบ้านฟังว่าฉันต้องใช้ความพยายามมากแค่ไหนในการทำเรื่องนี้ และนำผลงานบางอย่างมาแสดง

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมต้องพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำกิจกรรมที่เรียกว่า “การสะท้อนภาพอารมณ์” โดยใช้ “ภาพพจน์ละคร” หรือ “หุ่นขึ้น” เพื่อระดมสมอง ความรู้สึกและปฏิกิริยาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น
- ความโกรธเป็นความรู้สึกปกติของมนุษย์ การรู้สึกโกรธนั้นไม่ผิดใครคนใดคนหนึ่งรู้สึกโกรธและจะยังคงเกิดความรู้สึกโกรธเป็นบางครั้งต่อไป
- ความโกรธอาจแสดงว่าคุณมีพลังสำหรับความรู้สึกของตัวเอง
- การรู้สึกละอายใจแต่ทำให้เรามีความรู้สึกโกรธอย่างช่วยได้
- ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรสามารถอธิบายว่าสาเหตุที่รู้สึกเจ็บปวดมีอะไรบ้าง “ความโกรธคือการที่ไม่ได้รับคำตอบที่ตนเอง”

“ดับไฟร้อน”



ระยะเวลา : 40 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 3 คน

อุปกรณ์เสริม : แผ่นข้อมูลเรื่องการจัดการ
ความขัดแย้ง

กิจกรรมที่ 4

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจแนวคิดเรื่องการจัดการความขัดแย้งและกลยุทธ์ในการจัดการความขัดแย้ง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> เข้าใจว่าเราสามารถจัดการและแก้ปัญหาความขัดแย้งได้

ทักษะ >> พัฒนาทักษะส่วนตัวในการคลี่คลายความขัดแย้ง



ขั้นตอน

1. แบ่งเป็นกลุ่มละ 3 คน
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสมมติสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้ง เช่น มีคนขโมยของ เพื่อนโกหก เพื่อนร่วมงานขี้เกียจและทำให้คนอื่น ๆ ต้องทำงานมากขึ้น
3. ในกลุ่มย่อย 3 คน ให้แสดงบทบาทสมมติเป็นคำพูดหรือการกระทำของคนที่ขัดแย้งกัน
4. ให้แต่ละกลุ่มจดสิ่งที่พูดหรือทำเมื่อเกิดความขัดแย้ง เช่น ตะโกน กล่าวโทษกัน ชี้นิ้ว เข้าประชิดตัว ชูเป็นต้น
5. ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายกันว่าอะไรเป็นสาเหตุของความขัดแย้งและวิธีป้องกันและแก้ปัญหาความขัดแย้งเหล่านั้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระบุ “สาเหตุ” ของความขัดแย้ง ไม่ใช่ “อาการ” ของความขัดแย้ง
6. ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติสถานการณ์เดิม โดยให้สมาชิกคนหนึ่งสาธิตการใช้กลยุทธ์การจัดการกับความขัดแย้ง รวมทั้งการโต้ตอบที่สื่อความคิด ระบุสาเหตุ ไม่ใช่อาการ กลุ่มที่แสดงบทบาทสมมติได้ดีอาจให้มาแสดงให้กลุ่มใหญ่ชม
7. ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอาจให้ดูแผ่นข้อมูลเรื่องการจัดการความขัดแย้งที่อุปมาอุปไมยกองไฟกับความขัดแย้ง

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้สึกอย่างไร

เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- พยายามแยกแยะระหว่าง “สาเหตุ” ของความขัดแย้ง กับ “อาการ” ของความขัดแย้ง
- การอุปมาอุปไมยเรื่องกองไฟเป็นอุปมาอุปไมยที่มีประโยชน์ในการเชื่อมโยงสถานการณ์ที่เป็นความขัดแย้งกับอุปมาอุปไมยที่เน้นนามธรรม

แผ่นข้อมูลสำหรับกิจกรรมที่ 4 -

การจัดการความขัดแย้ง

ความขัดแย้งคืออะไร

ความขัดแย้ง คือ ความแตกต่างในความคิดเห็น มุมมอง และความเชื่อของแต่ละคน

การจัดการความขัดแย้งคืออะไร

การจัดการความขัดแย้ง คือ การจัดการกับความแตกต่างและบรรลุประนีประนอมหรือการตกลงด้วยการสื่อสาร การต่อรอง การไกล่เกลี่ย และการร่วมมือกัน ความขัดแย้งไม่จำเป็นต้องเป็นการทำลาย ความจริงแล้วมันเป็นส่วนสำคัญของชีวิตและการเติบโต ความขัดแย้งจะกลายเป็นการทำลายหากเพิกเฉยหรือเก็บกดไว้

ทำไมการจัดการความขัดแย้งจึงจำเป็นสำหรับเยาวชนและการป้องกันยาเสพติด

การจัดการความขัดแย้งจำเป็นสำหรับเยาวชนในการยอมรับความแตกต่างของคนอื่น และแสดงความนับถือสิทธิของคนอื่น

การเข้าใจเรื่องความขัดแย้งสามารถทำได้โดยใช้กองไฟเป็นเครื่องมือในการอุปมาอุปไมย

การก่อไฟสามารถใช้เปรียบเทียบทั้งเรื่องความร่วมมือและการสร้างสรรค์หรือความขัดแย้งและการทำลายได้

1. เชื้อเพลิง - คนทุกคนที่ต้องอยู่ร่วมและทำงานกับคนอื่น

2. ประกายไฟ - ประเด็นที่เป็นตัวจุดชนวน

3. กองไฟที่คุกรุ่น - การหมกมุ่นกับเรื่องที่เป็นประเด็น, การที่มีคนพูดถึงเรื่องดังกล่าวหรือมีคนหยิบยกเรื่องนั้นขึ้นมา

4. การไหม้กระพือเปลวไฟ - กำลังที่สะสมขึ้นมาเมื่อมีคนใหม่ที่มีทักษะในการแก้ปัญหาเข้าร่วมวง คนเหล่านี้จะมาเติมพลังให้กับไฟที่เริ่มมอด

5. การสะสมไฟ - การประมวลสิ่งที่ได้เรียนรู้

6. เปลวไฟ - เมื่อความร้อนที่ได้สะสมไว้ปะทุขึ้นเป็นเปลวไฟ

“ตึก...ตึก... ตึก...ตึก...”



ระยะเวลา : 30 นาที

ขนาดของกลุ่ม : กลุ่มละ 4 คน

อุปกรณ์เสริม : ไม่มี

กิจกรรมที่ 5

วัตถุประสงค์สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม :

ความรู้ >> เข้าใจแนวคิดเรื่องการบริหารเวลาในฐานะที่เป็นกลยุทธ์สำหรับการจัดระเบียบชีวิตของตนเอง

ทัศนคติ/ค่านิยม >> รู้คุณค่าของการจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมในแต่ละวันว่าเป็นกระบวนการที่คุ้มค่า

ทักษะ >> พัฒนากลยุทธ์ในการบริหารเวลาให้ดีขึ้น เพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้



ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มย่อย แล้วให้แต่ละกลุ่มเลือกหยิบสิ่งของต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายอยู่รอบตัวภายในเวลา 30 วินาที สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ต้องร้องว่า “ตึก ตึก ตึก ตึก” ตลอดเวลา เมื่อหมดเวลาแล้วกลุ่มที่หยิบของได้มากที่สุดเป็นผู้ชนะ
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมระดมสมองหาวิธีบริหารเวลาซึ่งรวมถึง
 - จัดลำดับความสำคัญการใช้เวลา โดยทำบัญชีกิจกรรมเรียงลำดับจากสิ่งที่สำคัญมากที่สุดจนถึงน้อยที่สุด
 - เน้นเรื่องเฉพาะหน้า ไม่ใช่ความล้มเหลวในอดีตหรือปัญหาในอนาคต
 - ทำความละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้
 - แบ่งงานใหญ่ ๆ ให้เป็นงานชิ้นเล็ก ๆ ที่จัดการได้
 - แบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับพักผ่อน สนุกสนานและเข้าสังคม
 - ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่รีบเกินไปหรือช้าเกินไป มุ่งความสนใจไปที่งานที่กำลังทำ
 - จัดเวลาอย่างยืดหยุ่น เพื่อเวลาสำหรับปัญหาที่ไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้า
 - เขียนบันทึกประจำวันและวางแผนการทำงานล่วงหน้าระยะยาว
 - ทบทวนเป้าหมายและผลสำเร็จเป็นระยะ ๆ และปรับเปลี่ยนตามความจำเป็น
 - อย่าเร่งผลเลิศ เพราะความกดดันจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง
3. ในกลุ่ม 4 คน ให้อภิปรายกันว่ากลยุทธ์ใดที่สมาชิกในกลุ่มใช้ และทำไมถึงใช้กลยุทธ์นั้น ทำไมถึงเป็นกลยุทธ์ที่เหมาะสมและควรนำจะลองใช้กลยุทธ์ได้อีกบ้าง
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนหัวข้อ 3 หัวข้อ คือ สิ่งจำเป็น (เช่น กินอาหาร) การทำงาน และการพักผ่อนหย่อนใจ
5. ให้แต่ละคนเขียนกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ แล้วแบ่งกลุ่ม 4 คน เปรียบเทียบคำตอบกัน และอภิปรายในประเด็นต่างๆ เช่น
 - กิจกรรมใดสนุกที่สุด
 - กิจกรรมใดใช้เวลามากที่สุด
 - มีสมดุลระหว่างกิจกรรมเพื่อบรรลุความสำเร็จกับกิจกรรมทางสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจหรือไม่
 - จะสามารถประหยัดเวลาหรือจัดลำดับความสำคัญใหม่ตรงไหนบ้าง
 - ได้ใช้เวลาเพียงพอสำหรับเรื่องที่มีความสำคัญหรือไม่

คำถามสรุปบทเรียน

เราทำอะไร

เราเรียนรู้อะไร

คุณรู้อะไร

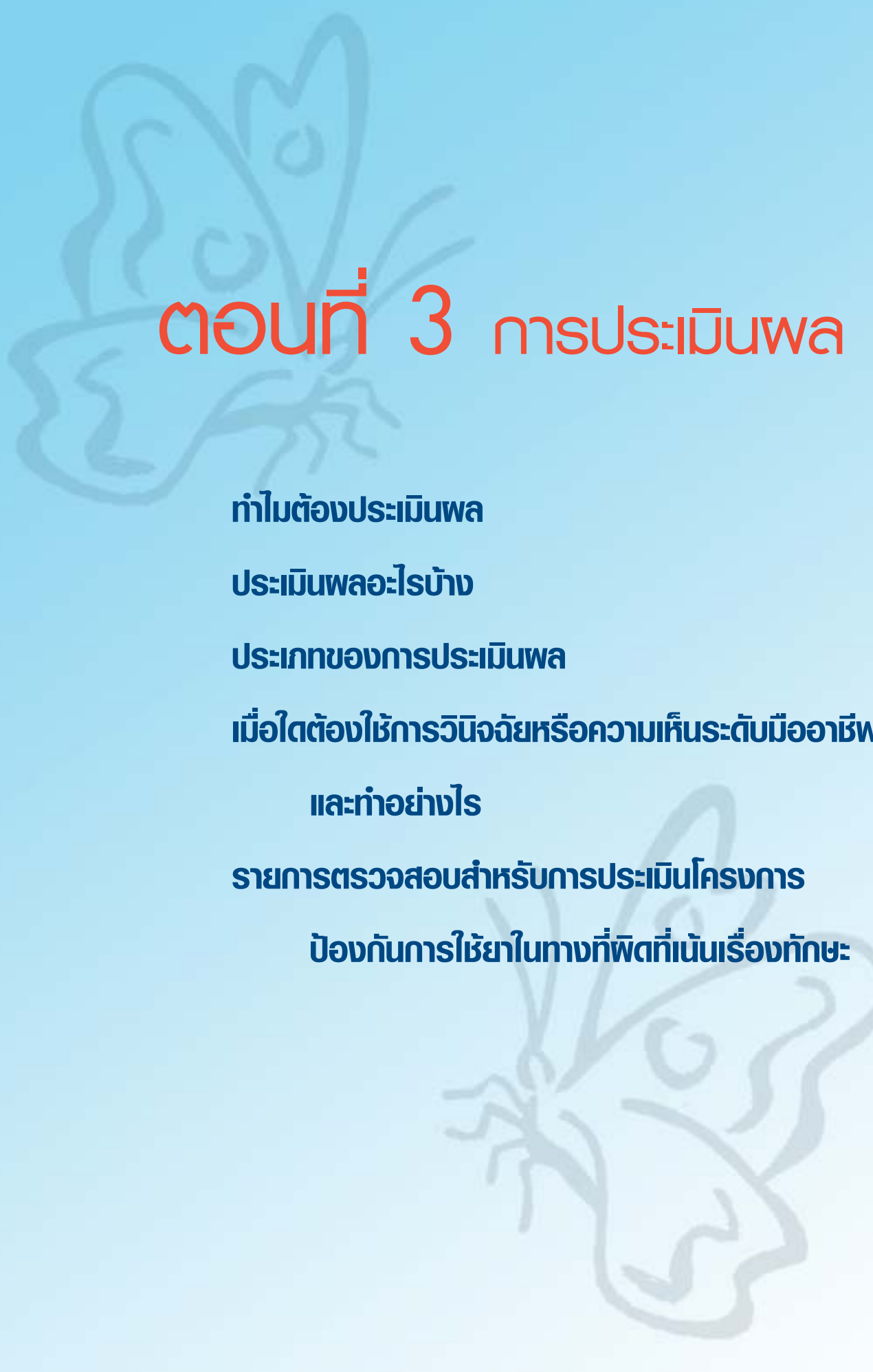
เราทำกิจกรรมนี้ทำไม

คุณจะใช้สิ่งที่เรียนไปแล้วอย่างไร



คำแนะนำสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรม

- กิจกรรมนี้เป็นภาพทางสำหรับภาพชีวิตเวลา ผู้ฝึกอบรมควรตรวจสอบรายชื่อของและภาพชีวิตต่าง ๆ ไปให้พร้อมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ใช้เวลา 30 วินาที
- ภาพชีวิตทางเวลาเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการทำให้มุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่มีคุณค่าสำคัญสำหรับเขา
- เขามักจะเลือกภาพชีวิตที่เขาชอบมากที่สุดหรือทำงานง่ายที่สุด และละเลยสิ่งที่ไม่ค่อยสนใจ
- ไม่ควรคาดหวังว่าภาพชีวิตทางเวลาเป็นกลยุทธ์ในการทำให้เขาทำงานตลอดเวลามากเกินไปเวลาส่วนที่เหลือของเวลา เขาจะใช้เวลาว่าง ๆ แล้ว ภาพชีวิตทางเวลาเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เขาสามารถทำได้ตามคำพูด ดังนั้นเขาจึงมีเวลาว่างมากขึ้น และเพลิดเพลินกับช่วงเวลาที่ว่างของเขาได้มากขึ้น



ตอนที่ 3 การประเมินผล

ทำไมต้องประเมินผล

ประเมินผลอะไรบ้าง

ประเภทของการประเมินผล

เมื่อใดต้องใช้การวินิจฉัยหรือความเห็นระดับมืออาชีพ

และอย่างไร

รายการตรวจสอบสำหรับการประเมินโครงการ

ป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดที่เน้นเรื่องทักษะ

ตอนที่ 3 การประเมินผล

การประเมินผลโครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดเป็นเครื่องมือสำคัญมาก และก็เป็นงานที่ท้าทาย การประเมินผลทำให้ได้ข้อมูลที่มีค่าต่อผู้ดำเนินการฝึกอบรม ในด้านประสิทธิภาพของโครงการ การบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เพื่อให้สามารถ ขีดทำโครงการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิดที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ทำไมต้องประเมินผล

1. ทำให้ได้ข้อมูลสำหรับปรับเปลี่ยนแปลงและ ปรับปรุงโครงการ
2. ทำให้ได้ข้อมูลเป็นสายสัมพันธ์กับหน่วยงานสำหรับ การจัดทำโครงการใหม่
3. เป็นเครื่องมือยืนยันว่าได้มีการฝึกอบรมและ แสดงผลทางวิชาการ

ประเมินผลอย่างไรบ้าง

1. ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมถึง ความเปลี่ยนแปลงในระดับของทักษะ การตระหนักในคุณค่าของตนเองและการบรรลุ วัตถุประสงค์ของโครงการ
2. ประสิทธิภาพของโครงการฝึกอบรมในภาพรวม
3. ประสิทธิภาพของกิจกรรมต่าง ๆ ในโครงการ

ประเภทของการประเมินผล

มีการประเมินผล 2 ประเภท คือ การประเมิน ประสิทธิภาพ และการประเมินผลสัมฤทธิ์

การประเมินกระบวนการคืออะไร

การประเมินกระบวนการเน้นที่การรวบรวม ข้อมูลว่าได้มีการทำอะไรบ้าง และทำกับใคร และ ดูว่าใช้กระบวนการอย่างไรในทางดำเนินการ และ เกิดผลอย่างไร

การประเมินกระบวนการทำได้อย่างไร

การประเมินกระบวนการทำได้หลายวิธี รวมถึง การให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบันทึกประจำวัน การสัมภาษณ์ผู้ทำโครงการ ผู้ปกครองและ ผู้นำชุมชน

การประเมินผลสัมฤทธิ์คืออะไร

การประเมินผลสัมฤทธิ์เน้นการรวบรวม ข้อมูลว่าได้มีการทำอะไรในโครงการและทำให้เกิด ความแตกต่างหรือไม่ การประเมินประเภทนี้ยัง พยายามหาคำตอบว่ามีความเปลี่ยนแปลงอะไร เกิดขึ้นบ้าง ที่เป็นผลจากดำเนินการโครงการ การประเมินผลสัมฤทธิ์ควรแสดงให้เห็นว่าความ เปลี่ยนแปลงใดเป็นผลที่เกิดจากโครงการ

นอกจากภาพการปะทะกันในกระบวนการและภาพ
ปะทะในผลลัพธ์ที่ออกมาเป็นแนวทางไปแล้ว ยังมี
วิธีปะทะในที่ไม่เป็นแนวทางภาพ เช่น การวินิจฉัยหรือ
ความเห็นของมืออาชีพและข้อมูลย้อนกลับจาก
ผู้เข้าร่วมโครงการ

เมื่อใดที่ต้องใช้การวินิจฉัยหรือความเห็น ระดับมืออาชีพ

การวินิจฉัยหรือความเห็นจากบุคคลระดับ
มืออาชีพเหมาะที่สุดที่จะใช้เมื่อมีข้อจำกัดด้านเวลา
และงบประมาณที่จะทำการปะทะในผลอย่างเป็น
แนวทางโดยวิธีอื่น

การใช้การวินิจฉัยหรือความเห็นระดับ มืออาชีพ

ประเด็นคำถามที่ควรพิจารณา ได้แก่

- ท่านมีความชำนาญในวิธีดำเนินการวินิจฉัย
หรือความเห็นหรือไม่

- การวินิจฉัยหรือความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ ตามที่ตั้งไว้
หรือไม่
- ทักษะภาพและทักษะต่าง ๆ เพียงพอ
และตอบสนองต่อการวินิจฉัยหรือไม่
- ท่านมีความรู้เรื่องทักษะในการวินิจฉัย
เพียงพอมัหรือไม่
- ผู้เข้ารับการวินิจฉัยมีความรู้เกี่ยวกับ
มีแรงจูงใจตลอดการวินิจฉัยหรือไม่
ผู้เข้ารับการวินิจฉัยมีส่วนร่วมโดยภาพ
ตามคำถามและแสดงความคิดเห็นหรือไม่
- ภาพฉายต่าง ๆ มีชุดเน้นและมีภาพ
ชัดภาพอย่างเพียงพอหรือไม่
- ท่านจะเปลี่ยนแปลงอะไร เพื่อให้ภาพชัด
ชัดต่อไปได้อีก

รายการตรวจสอบสำหรับการประเมินโครงการ ป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดที่เน้นเรื่องทักษะ

รายการตรวจสอบข้างล่างนี้เป็นวิธีประเมินคุณภาพของโครงการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิด โดย
ดัดแปลงมาจากหลักเกณฑ์สำหรับการป้องกันการใช้จ่ายในทางที่ผิดในโรงเรียน

☐

ผลที่ได้รับจากการฝึกอบรมสอดคล้องหรือค่อนข้างจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ในบริบทกว้าง ๆ ของการป้องกันยาเสพติด

☐

วิธีการฝึกอบรมเกี่ยวข้องโดยตรงกับผลที่คาดว่าจะได้รับของการฝึกอบรม

☐

ผู้ดำเนินการฝึกอบรมที่มีคุณสมบัติตรงและมีความรู้ มีส่วนช่วยให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จ

☐

ทักษะการฝึกอบรมที่ได้สอนเป็นไปตามลำดับและมีความก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ตลอดการฝึกอบรม

☐

กิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

☐

หลักสูตรฝึกอบรมกล่าวถึงความรู้ ทักษะและค่านิยมของชุมชนและตัวบุคคล

☐

กิจกรรมต่าง ๆ อยู่บนพื้นฐานของหลักการ งานวิจัยในปัจจุบัน วิธีการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ
และความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

☐

หลักสูตรฝึกอบรมกล่าวถึงปัจจัยภายนอก เช่น สังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล

☐

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ผู้ปกครอง และชุมชนมีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินการฝึกอบรม

☐

มีการประเมินวัตถุประสงค์ กระบวนการและผลสัมฤทธิ์ของการฝึกอบรม

ตัวอย่างแบบประเมินผลการฝึกอบรม

แบบประเมินผลสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมทักษะชีวิต เพื่อการป้องกันการใช้ยาในทางที่ผิด

ส่วนที่ 1

ให้ระบุว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความต่อไปนี้โดยวงกลมรอบตัวอักษรทางด้านขวา

	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันสามารถใช้ทักษะชีวิตที่ได้เรียนรู้ใหม่นี้				
• กับครอบครัว	ก	ข	ค	ง
• กับเพื่อน ๆ	ก	ข	ค	ง
• ที่ทำงาน	ก	ข	ค	ง
2. บทเรียนและทักษะต่าง ๆ นำไปใช้ได้จริง	ก	ข	ค	ง
3. ฉันจะแนะนำให้คนอื่น ๆ อบรมเรื่องนี้	ก	ข	ค	ง

ส่วนที่ 2

1. ส่วนที่มีประโยชน์มากที่สุดในการฝึกอบรมนี้ คือ
2. ส่วนที่มีประโยชน์น้อยที่สุดในการฝึกอบรมนี้ คือ
3. ทักษะชีวิตใดที่ท่านเรียนได้ง่ายที่สุด
4. ทักษะชีวิตใดที่ท่านเห็นว่าเรียนยากที่สุด และท่านคิดว่ามีทางใดที่จะช่วยให้ท่านเรียนทักษะนั้นได้ง่ายขึ้น
.....
5. ท่านอยากให้การฝึกอบรมครั้งนี้เพิ่มเวลามากขึ้นสำหรับเรื่องใด
เหตุผล
6. ท่านอยากให้การฝึกอบรมครั้งนี้ลดเวลาลงสำหรับเรื่องใด
เหตุผล
7. ท่านจะการใช้การฝึกอบรมทักษะชีวิตนี้อย่างไรต่อไป
.....



บทที่ 4

การแทรกแซงเบื้องต้น

- ความน่า
- สาเหตุที่เยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด
- ข้อบ่งชี้ที่แสดงว่าเยาวชนอาจมีการใช้ยาในทางที่ผิด
- สาเหตุที่เยาวชนยังคงใช้ยาในทางที่ผิดต่อไป
- ทักษะเบื้องต้นในการฟังและการแสดงความใส่ใจ
- ทางเลือกในการส่งต่อ

บทที่ 4 การแทรกแซงเบื้องต้น

บทนี้ถือเป็นความรู้เบื้องต้นในการนำเอาวรรณเข้าสู่การพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยให้ข้อมูลที่นำไปใช้ได้จริงและข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการฟังและการแสดงความรู้สึกเมื่อต้องแก้ปัญหาให้กับเยาวชนที่มีปัญหาอันเกี่ยวเนื่องกับการใช้ยาในทางที่ผิด

เนื้อหาในบทนี้ช่วยเสริมการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในโครงการอื่น ๆ ที่ส่งเสริมการตัดสินใจเลือกพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่มีคุณภาพสำหรับเยาวชน คู่มือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายหลักสำหรับผู้ดำเนินการฝึกอบรมที่ไม่มีโอกาสได้รับความช่วยเหลือจากที่ปรึกษาด้านยาเสพติด (drug counselor) หรือผู้ที่ต้องการเสริมนำเยาวชนไปสู่การยอมรับความช่วยเหลือเพื่อแก้ปัญหาเสพติด

เรามักจะพบว่าเยาวชนลังเลที่จะพูดถึงปัญหาของตนเอง ดังนั้นการช่วยเหลือเยาวชนจึงจำเป็นต้องมีทักษะและข้อมูลบางอย่างในการพูดคุยเกี่ยวกับปัญหายาเสพติด ถึงแม้ว่าความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของยาเสพติดจะช่วยให้การพูดคุยง่ายขึ้น แต่ผู้ดำเนินการฝึกอบรมก็จำเป็นต้องมีทักษะในการฟังและการแสดงความรู้สึกเมื่อในเวลาทำงานเกี่ยวกับเยาวชน ผู้ดำเนินการฝึกอบรมจำเป็นต้องเข้าใจและตระหนักว่า ผู้ที่มีความรู้ ทักษะ ทัศนคติ และค่านิยมที่ถูกต้อง จะสามารถมีบทบาทสำคัญและช่วยให้การแก้ไขปัญหาคาชีร์ยาในทางที่ผิดของเยาวชนมีประสิทธิภาพสูง

ผู้ดำเนินการฝึกอบรมไม่ควรต้องรับผิดชอบงานทั้งหมดในการแก้ไขปัญหาคาชีร์ยาในทางที่ผิดของเยาวชนแต่เพียงผู้เดียว เพราะในชุมชนยังมีทรัพยากรอื่น ๆ เช่น ผู้ที่ประกอบวิชาชีพเฉพาะ หรือผู้นำชุมชนในวงงานเกี่ยวกับยาเสพติดที่สามารถช่วยได้ ทรัพยากรเหล่านี้รวมถึงบุคลากรที่อยู่ในชุมชนและโรงเรียน เช่น ครูแนะแนว บุคลากรด้านทางแพทย์ และพยาบาล

บทนี้จะพูดถึงว่าเมื่อใดควรต้องทำการส่งต่อและควรทำอย่างไร เพราะผู้ดำเนินการฝึกอบรมสถานศึกษา และชุมชน มีบทบาทสำคัญร่วมกันในการดำเนินการแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างเป็นรูปธรรมและครอบคลุม

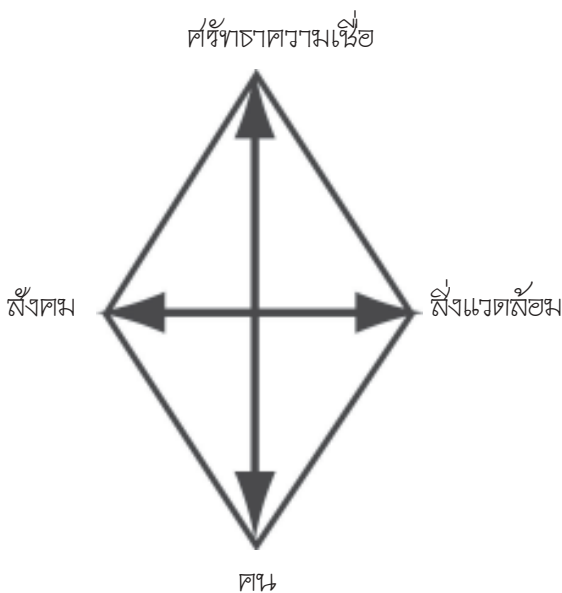
สาเหตุที่เยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด

ไม่มีเหตุผลข้อหนึ่งข้อใดโดยเฉพาะว่าทำไมเยาวชนใช้ยาในทางที่ผิด ตัวผู้ใช้ยาและครอบครัวมักจะถูกละเลยไปบ้าง แต่จริง ๆ แล้วยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากที่นำไปสู่การใช้ยาในทางที่ผิด รวมทั้งปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อม เช่น การที่สมาชิกในครอบครัวได้ง่าย และความขาดแคลน หรือไม่สามารถเข้าถึงการสนับสนุนทางสังคม

ปัจจัยอีกปัจจัยหนึ่งที่นำไปสู่การใช้ยาเสพติดที่มักจะไม่ค่อยนึกถึงกันก็คือ องค์ประกอบทางจิตวิญญาณหรือจิตวิทยา (spiritual component) ในขณะที่สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยภายนอกที่นำไปสู่

การรู้เฝ้าระวังสภาพจิตใจ การไม่มีความตระหนักรู้ในคุณค่า
ของตนเอง และขาดศรัทธาในความเชื่อในทางบวก
มีผลทำให้ไม่สามารถเผชิญหน้ากับความจริงที่ท้าทาย
ต่าง ๆ ในชีวิต และเป็นความเลื่อมใสต่อการรู้เฝ้าระวังในทาง
ที่ผิด

**องค์ประกอบทั้ง 4 คือ คน สิ่งแวดล้อม
สังคมและศรัทธาในความเชื่อ** เป็นองค์ประกอบที่
กำหนดทิศทางชีวิตต่อการรู้เฝ้าระวังไม่เฝ้าระวังสภาพจิตใจ
ของคนเรา



องค์ประกอบเหล่านี้มีการปฏิสัมพันธ์กัน
ตลอดเวลา โดยแต่ละตัวมีผลต่อการเติบโตและ
พัฒนาการของแต่ละบุคคล การขาดทิศทางชีวิตจาก
องค์ประกอบตัวใดตัวหนึ่งส่งผลถึงพัฒนาการของ
บุคคล และทำให้ทิศทางสังคมและการเผชิญหน้า
กับปัญหาต่าง ๆ ลดลง

คน

ช่วงวัยซึ่งเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลง
ทางร่างกายและอารมณ์อย่างมหาศาล วัยรุ่นมักจะ
รู้สึกแปลกแยกจากคนอื่นและกังวลเกี่ยวกับตนเอง และ
บางทีก็รู้สึกว่าตนเองต้องเลือกระหว่างการทำตาม
ตามแบบแผนกับความตัวเองที่แตกต่าง วัยรุ่น
อาจจะไม่มีทักษะ ประสบการณ์ และความรู้สึกที่
เพียงพอที่จะรับมือกับความเครียดและแรงกดดันในชีวิต
เสมอไป ทั้ง ๆ ที่วัยนี้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเหล่านี้มาก
ปัจจัยด้านตัวคนรวมถึงการมีทักษะทางสังคมที่
เข้มแข็ง สภาพแวดล้อมทางครอบครัวที่เกื้อหนุน และ
พื้นฐานทางศรัทธาในความเชื่อในทางบวก หากขาด
องค์ประกอบตัวใดตัวหนึ่งไป เยาวชนอาจหันไปหา
ยาเสพติดเพื่อเป็นหนทางในการเผชิญกับปัญหา
ต่าง ๆ

ศรัทธาความเชื่อ

เป็นตัวกำหนดคุณค่าและชีวิตของ
แต่ละคน ศรัทธาในความเชื่อมีลักษณะที่
ความเชื่อทางศาสนาหรือความเชื่อในสิ่งต่าง ๆ
ที่ความเชื่อแล้ว ศรัทธาในความเชื่อเป็นความเชื่อใน
พลังอำนาจที่สูงกว่าหรือแหล่งของพลังที่คนแต่ละคน
สามารถพึ่งพาได้ในเวลาที่พบกับความยุ่งยากลำบาก
สำหรับเยาวชนการมีพื้นฐานศรัทธาในความเชื่อที่
เข้มแข็งจะช่วยให้สามารถเผชิญกับความขัดแย้ง
ความท้าทาย และความเข้าใจยากเพื่อเป็น สันติภาพ
และสังคม ดังนั้น ในทางบวกเยาวชนเผชิญหน้ากับ
ชีวิต การขาดความตระหนักรู้ในศรัทธาในความเชื่อ
และพลังของตนเอง อาจนำเยาวชนบางคนไปสู่การ
รู้เฝ้าระวังในทางที่ผิด

สังคม

เยาวชนเป็นส่วนประกอบที่มีคุณค่าของสังคม และมีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมช่วยพัฒนาสังคมของเขา ชาวสาวที่ผสมผสานจากสื่อ เพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครอง สถาบันการศึกษา และที่ทำงาน มักจะส่งผ่านทางหรือขัดแย้งกับประสบการณ์ของเขา ซึ่งสื่อให้เห็นว่าเยาวชนได้ขับเคลื่อนป้อนกลับทั้งที่เป็นทางส่งเสริมและยับยั้งการใช้ยาเสพติด ในบางสังคมเยาวชนอาจรู้สึกถูกกดดันให้ใช้ยาเสพติดเพื่อให้ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ดังนั้น การใช้ยาในทางที่ผิดจึงมักถูกมองว่าให้ผลเป็นความบันเทิงที่ดีสำหรับเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ยาเสพติดถูกมองว่าเหมาะสมสำหรับคนอื่น ๆ

สภาพแวดล้อม

ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการใช้ยาในทางที่ผิด รวมถึงการโฆษณาและส่งเสริมการใช้ยา ซึ่งมักจะมุ่งเป้าไปที่เยาวชน ยิ่งกว่านั้น การใช้ยาเสพติดได้ง่ายและมีอยู่ฟรีในบางชุมชน ทำให้เยาวชนเข้าสู่วงจรของการติดยาเสพติดได้ง่ายขึ้น สภาพที่ไม่มั่นคงในครอบครัว รวมถึงความสัมพันธ์ที่ไม่ดีที่โรงเรียนหรือที่ทำงานเป็นสภาพแวดล้อมอีกแบบหนึ่งที่อาจทำให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด

การประมาณการจำนวนการใช้ยาในทางที่ผิดในหมู่วัยรุ่น ทำให้ยากต่อการหาเหตุผลหลายประการที่ก่อให้เกิดการใช้ยาแตกต่างกันไปในแต่ละคน และการใช้ยาเสพติดของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงเวลา



สาเหตุของการใช้ยาเสพติดที่พบเป็นประจำ

- อิทธิพลจากเพื่อน ๆ ที่ใช้ยาเสพติด
- ไม่สามารถต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน
- การใช้ยาเสพติดอยู่ทั่วไปและหาได้ง่าย
- ขาดการสนับสนุนด้านสังคม
- ความต้องการที่จะดู “เท่” หรือ “ฮิป” หรือ “ไม่ธรรมดา” หรือ “ทันสมัย”
- ความอยากรู้อยากลอง
- ความเชื่อว่ายาเสพติดช่วยให้เอาชนะความกลัวได้เร็ว ๆ นี้ หรือ วิตกกังวล และเครียด
- มีทักษะในการเผชิญกับปัญหา และทักษะชีวิตน้อยได้แก่ ทักษะในการสื่อสาร ความอดทนในคุณค่าของตนเอง และการตัดสินใจ
- ขาดความรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและผลจากยาเสพติด
- การโฆษณา (เช่น บุหรี่ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์)
- เพื่อนรอบบุคคลที่มีชื่อเสียงที่ใช้ยาเสพติด
- เพลง ภาพยนตร์ และรายการโทรทัศน์ที่แสดงให้เห็นการใช้ยาเสพติด

ข้อบ่งชี้ที่แสดงว่าเยาวชนอาจมีการ ใช้ยาในทางที่ผิด

สัญญาณและอาการของการใช้ยาในทางที่ผิด

การระบุสัญญาณที่แน่นอนว่าเยาวชนมีกาใช้ยาในทางที่ผิดไม่ใช่เรื่องง่าย สัญญาณต่าง ๆ เหล่านี้หลายตัวเป็นเพียงการบ่งชี้การผิดปกติของการเติบโตในช่วงวัยซุน แต่ในขณะที่ยังไม่มีสัญญาณเตือนที่แน่นอนว่ามีกาใช้ยาในทางที่ผิด มีข้อบ่งชี้บางอย่างที่อาจแสดงถึงปัญหาดังกล่าว ถึงกระนั้น การที่สังเกตเห็นสัญญาณเหล่านี้ก็อาจหาได้หมายความว่าคนคนนั้นใช้ยาเสพติด



สัญญาณทางร่างกายของ การใช้ยาในทางที่ผิด	• คัดจมูกหรือน้ำมูกไหลตลอดเวลา • ตาแดง (มักสวมแว่นดำเพื่ออำพราง) • ไอและหอบ • รอยขีดข่วนที่มองเห็นได้ตามแขนและขา • พูดไม่เป็นคำ • คลื่นไส้และอาเจียน • เค้นโซเซและปฏิกิริยาช้า • ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ • ไม่สนใจตัวเอง • เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
สัญญาณทางพฤติกรรมของ การใช้ยาในทางที่ผิด	• ขาดเรียน หรือผลการเรียนหรือการทำงานตกต่ำลง • ปลื้กตัวหรือหลบเลี่ยงคนอื่น ๆ • หดหู่ และ/หรือกระวนกระวาย • ใช้จ่ายเงินมากเป็นประจำ หรืออยู่ ๆ ก็มีเงินมาก • เปลี่ยนกลุ่มเพื่อน • เปลี่ยนนิสัยการกินการนอน • อารมณ์แปรปรวนตลอดเวลา ก้าวร้าว และมีแนวโน้มใช้ความรุนแรง • มีความลับเกี่ยวกับการกระทำ ที่อยู่ หรือทรัพย์สิน • ขาดความสนใจในสภาพของตนเองหรือสุขอนามัย • ใช้น้ำหอม โคโลญจน์ หรือน้ำยาปรับอากาศมากขึ้น • อยู่นอกบ้านจนดึก หรือไม่กลับบ้านหลายวันบ่อย ๆ
สัญญาณทางสภาพแวดล้อม ของการใช้ยาในทางที่ผิด	• พบยาหรืออุปกรณ์การเสพยา • ทรัพย์สินมีค่าในบ้านหายไป

สาเหตุที่ยาวชนยังคงใช้ยา ในทางที่ผิดต่อไป

เยาวชนยังคงใช้ยาในทางที่ผิดต่อไป เมื่อไม่
สามารถแก้ปัญหาหรือไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือเมื่อ
เกิดปัญหา อย่างใช้ที่ตาม การใส่ยาเสพติดหรือใช้ยา
ในทางที่ผิดต่อเรื่องนี้มักจะมีคามซับซ้อนเพิ่มขึ้น
เนื่องจากปัจจัยทางชีววิทยา ทางสังคม และปัจจัย
ส่วนตัว

การใส่ยาเสพติดต่อเนืองมักจะมีปัจจัยเสริม
จากสถานภาพทางสังคม เช่น อิทธิพลของเพื่อน
สัญญาณอีกอย่างหนึ่งของการใช้ยาเสพติดต่อเนือง
คือ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว ความสัมพันธ์
ระหว่างพ่อแม่กับลูกที่กดดันหรือไม่ดี หรือพ่อแม่
ที่ตีตบหรือใช้ยาเสพติดมักจะเป็นเคสของที่ว่า
เยาวชนมีปัญหากับการใช้ยาในทางที่ผิด

เยาวชนใช้ยาเสพติดชนิดเดียวกันกับผู้ใหญ่
ทั้งที่เป็นยาเสพติดตามกฎหมาย เช่น สุรา บุหรี่

กาแฟ และยาเสพติด และยาเสพติดที่ติดกฎหมาย
ยาต่าง ๆ ทั้งที่กฎหมายและติดกฎหมายสามารถ
ก่อให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้เป็น
ประจำหรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งนำไปสู่
การติดยาทางร่างกายและจิตใจ

การออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทของแอลกอฮอล์
และยาอื่น ๆ มีผลต่อเยาวชนไม่น้อยไปกว่าผู้ใหญ่
ดังนั้น การบริโภคสิ่งเหล่านี้อย่างต่อเนื่องในปริมาณ
เดิมโดยที่ศักยภาพในการกำจัดยาในร่างกายต่อผู้เสพยายังคง
มีอยู่ จึงมีผลต่อเยาวชนและผู้ใหญ่ในลักษณะเดียวกัน

การรับรู้ของสาธารณชนทั่วไป คือ การใช้
ยาเสพติดของวัยรุ่นเป็นความไม่ปกติโดยแท้ แม้
จะเป็นการเสพติด ยาความผิดนี้ทำให้ผู้ปกครองว่า
การใช้ยาเท่ากับการใช้ในทางที่ผิดหรือติดยา จึง
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแยกแยะระหว่างเยาวชนที่
ใช้ยาอย่างเป็นอันตรายหรือเป็นภัย กับเยาวชนที่
ไม่ได้ใช้ยาในทางที่ผิด



ที่มา : วัฏจักรของความเปลี่ยนแปลง – ดัดแปลงมาจากหนังสือของ James O. Prochaska & Carolo C. Diclemente (1982)

ทักษะเบื้องต้นในการฟังและการแสดงความรู้สึก

เวลาทำงานกับเยาวชน ผู้ดำเนินการฝึกอบรมอาจเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือแม้แต่คนที่ดื่มทอลองให้หรือให้ยาเสพติดอยู่ ผู้ดำเนินการฝึกอบรมสามารถมีบทบาทสำคัญในทางช่วยเหลือให้เยาวชนพ้นจากปัญหาการให้ยาในทางที่ผิดได้

ทักษะเบื้องต้นในการฟังและการแสดงความรู้สึกต่อไปนี้เป็นสิ่งที่ควรตระหนัก :

ให้เกียรติและกระทำต่อเยาวชนอย่างมีศักดิ์ศรี

>> การให้เกียรติและความเป็นมิตรช่วยสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการพัฒนาหาข้อกันต่อไป

รับฟังอย่างเป็นกลาง

>> แสดงความต้องการที่จะเข้าใจและยอมรับเหตุผลเบื้องหลังพฤติกรรมของบุคคลนั้น แต่ไม่ใช่ออมให้ทำพฤติกรรมอย่างนั้น

เปิดรับสิ่งที่บุคคลนั้นพูด

>> ถ้าเพียงแต่สงสัยว่ามีปัญหาให้ยาเสพติด ให้พูดกันถึง “ข้อเท็จจริงที่พบ” (เพราะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้) และหลีกเลี่ยงการกล่าวหา

>> เน้นสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจมากที่สุดในการให้ยาเสพติด หากการพยายามทำให้เขาเชื่อว่าปัญหาให้ยาเสพติดเป็นปัญหา

หลีกเลี่ยงการตัดสิน

>> อย่านำค่านิยมทางศีลธรรมของท่านไปตัดสินคนอื่น
>> ปลอຍให้เขาเปิดเผยตนเอง แต่ต้องยินยอมในความพยายามที่จะเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมของเขา

ถามคำถามปลายเปิด

>> แสดงให้เห็นว่าคุณห่วงใยเขาจริง ๆ และต้องการช่วยเหลือ

มีอารมณ์ขัน

>> สิ่งนี้จะช่วยให้เยาวชนเปิดเผยตนเองอย่างสบาย ๆ และแบ่งปันข้อมูล ซึ่งจะช่วยสร้างความช่วยเหลือที่หยิ่งให้

รักษาความลับ

>> รักษาความลับในการปรึกษาแนะนำ เว้นแต่เป็นสิ่งที่อันตรายและ/หรือเป็นความเสี่ยงสำหรับตัวผู้รับคำปรึกษาหรือคนอื่น ๆ

>> แจ้งให้เยาวชนทราบว่า อาจจำเป็นต้องมีการนำข้อมูลบางเรื่องไปเปิดเผย ก่อนที่เยาวชนจะให้ข้อมูลที่เป็นมาชดุมมัดตัวเอง

หลักในการจำง่าย ๆ คือ ใช้ตัวอักษรย่อ R.O.L.E.S.

Reaffirm (สร้างความมั่นใจ)

>> สร้างความมั่นใจให้กับเยาวชนว่ามีคนได้ยืนและเข้าใจมุมมองของเขา แต่ไม่ได้หมายความว่ายอมรับมุมมองเหล่านั้น ทั้งในแง่ของสังคมและแง่มุมหมาย

Openness (เปิดรับ)

>> แสดงความสนใจอย่างจริงจังในการพยายามเข้าใจธรรมชาติและปฏิกิริยาของสถานการณ์ มากกว่าการเน้นไปที่พลังในด้านกฎหมายที่จะตามมา

Listen attentively (ใส่ใจฟัง)

>> เลือกเวลาที่จะคิดว่าจะมีการขัดแย้งหรือข้อพิพาท และให้เวลาอย่างเพียงพอ เพื่อที่ทั้งสองฝ่ายจะได้พูดคุยนับประเด็นที่ต้องการได้อย่างเต็มที่

Empathy (มีอารมณ์ร่วม)

>> แสดงความต้องการที่จะเข้าใจและยอมรับเหตุผลเบื้องหลังพฤติกรรมของบุคคลนั้น แต่ไม่ใช่ออมให้ทำอย่างนั้น

Sit Squarely (นั่งตรงหน้า)

>> นั่งตรงหน้ากับเยาวชนในลักษณะที่เปิดเผยและสงบเพื่อเปิดโอกาสให้ได้เห็นการแสดงความรู้สึกและภาษาการอย่างเต็มที่

ข้อควรพิจารณา

1. ต้องแน่ใจว่าเยาวชนปลอดภัยเวลาที่อยู่กับท่าน เพื่อว่าการรับรู้และความทรงจำในเรื่องที่ปรึกษากันจะไม่ผิดเพี้ยน

2. ต้องมีความรู้สึกไวต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่ต้องทำงานกับเยาวชนในสังคมที่มีวัฒนธรรมหลากหลาย

3. ได้รับคำยินยอมที่จำเป็น และแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง หากจะมีการติดตามผลต่อไป

พึงระวังข้อจำกัดของตนเองและขอความช่วยเหลือหรือทำการส่งต่อเมื่อจำเป็น

- พิจารณาว่าใครสมควรเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดที่จะช่วยเหลือและจัดการส่งต่อ
- ทำหน้าที่ของตัวเอง บางทีอาจมีคนอื่นที่รู้จักเอารวชนคนนั้นดีกว่า หรือสามารถช่วยเหลือจัดการส่งต่อที่เหมาะสม

ทางเลือกในการส่งต่อ

การจัดการปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ต้องใช้วิธีการแบบสหวิชาชีพ ซึ่งรวมถึงบุคลากรด้านสุขภาพ ผู้ให้คำปรึกษา และนักสังคมสงเคราะห์ มีทวิษยาภรมาภมาลัยในชุมชน เช่น บุคลากรมีอาชีพที่ได้รับการศึกษาอบรมมาแล้ว หรือผู้ชำนาญในปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่สามารถช่วยได้

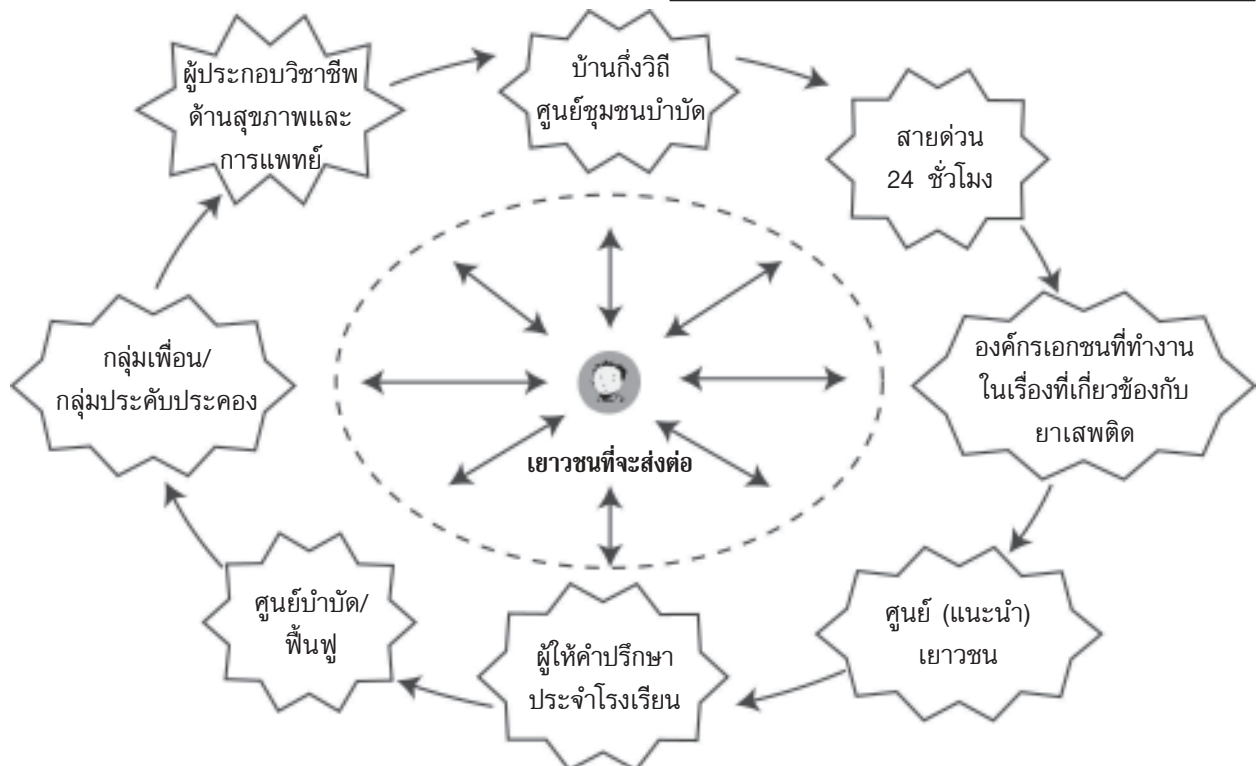
การส่งต่อสามารถทำได้องค์กรหรือบุคคลต่อไปนี้ :

- ผู้ให้คำปรึกษาประจำโรงเรียน
- ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ/แพทย์
- สายด่วน 24 ชั่วโมง
- องค์กรเอกชนในด้านที่เกี่ยวข้อง
- ศูนย์ให้คำแนะนำเยาวชน/ศูนย์บริการในชุมชน
- ศูนย์บำบัด/ฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด
- บ้านกึ่งวิถี/ชุมชนบำบัด



เมื่อทำการส่งต่อ ข้อมูลต่อไปนี้จะช่วยบุคลากรหรือองค์กรที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือ

- ชื่อของหน่วยงานหรือบุคคลที่รับการส่งต่อ
- ข้อมูลเบื้องต้นของเอารวชนที่ถูกลงส่งต่อ
- ปัญหาหลัก
- คำยินยอมของเอารวชน
- คำยินยอมของผู้ปกครอง (ในกรณีที่จำเป็น)
- ข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง (เช่น สุขภาพและความสามารถในการจ่ายเงิน)
- ชื่อ/หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อของผู้ที่ส่งต่อ





บทที่ 5

ภาคผนวก

ผนวก ก

- ประเภทของยาเสพติด

ผนวก ข

- ผลของการใช้ยาเสพติด
- วงจรของการติดยาเสพติด

ผนวก ค

- คำร่ำสวดเกี่ยวกับการใช้ยาในทางที่ผิดที่พบบ่อย

ยาเสพติดคืออะไร

แต่ละประเทศก็ให้คำจำกัดความของตัวเองว่า “ยาเสพติด” แตกต่างกันไป แต่องค์การอนามัยโลกก็ให้นิยาม “ยาเสพติด” ว่าหมายถึงสารใด ๆ (ไม่ว่าจะเป็นของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซ) ที่เปลี่ยนโครงสร้างและการทำงานของร่างกาย (หมายถึงรวมถึงอาหารและน้ำ ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของร่างกายตามปกติด้วย) ยาเสพติดที่นำเข้ามาเป็นจำนวนมากที่สุด คือ วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทซึ่งมีผลต่อสมองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของมนุษย์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ในที่นี้จะกล่าวถึงยาเสพติดบางชนิดและผลของยาเสพติด

ประเภทของยาเสพติด

ยาเสพติดคืออะไร

- ยาที่ใช้ในทางการแพทย์เพื่อระงับอาการปวด
- มีฤทธิ์ให้เกิดการติดยาสูง
- ทำให้เกิดการฟอกตนเองโดยมีผลข้างเคียง
- ก่อให้เกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การระงับความรู้สึก และคลื่นไส้

ผลที่อาจเกิดขึ้น

- ความเคลิบเคลิ้มเป็นสุข (euphoria) ง่วงซึม หายใจไม่สะดวก และม่านตาหดตัว

อาการของการใช้ยาเกินขนาด

- หายใจช้าและตื้น ผิวหนังเย็นซีด เพ้อซังงัก เกิดอาการโคม่าและอาจเสียชีวิต

อาการขาดยา

- น้ำตาไหล น้ำมูกไหล ทาน เป็นตะคริว เบื่ออาหาร หงุดหงิด คลื่นไส้ ตื่นตระหนก หงาวสั่น เหงื่อออกมาก

ข้อบ่งชี้ว่าอาจมีการใช้ยาในทางที่ผิด

- มีรอยเข็มฉีดยา ม่านตาหดตัว เบื่ออาหาร สูญเสียน้ำหนัก ฯลฯ น้ำตาไหล ไอ คลื่นไส้ เหงื่อซึม ง่วงเหงาหาวนอน พบเข็มฉีดยาที่มีของเหลว ยาเสพติด ฯลฯ

ยาเสพติดประเภทอื่น

ตัวยา	การติดทางกาย/ทางจิต	วิธีเสพ	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
ฝิ่น	สูง/สูง	กิน สูบ	3-6
มอร์ฟีน	สูง/สูง	กิน สูบ ฉีด	3-6
โคเดอีน	ปานกลาง	กิน ฉีด	3-6
เฮโรอีน	สูง/สูง	กิน สูบ ฉีด	3-6
เมธาโดน (สังเคราะห์)	สูง/สูง	กิน ฉีด	12-24

ยากดประสาทคืออะไร

- ยาที่ใช้ในทางประสาทแพทย์เพื่อลดความกังวล ความหงุดหงิด และความเครียด
- มีฤทธิ์ให้เกิดการง่วงซึม
- ทำให้เกิดภาวะตกอยู่ภายใต้ฤทธิ์ยาสบายการดื่ม แอลกอฮอล์
- หากใช้ร่วมกับยาอื่น ๆ จะเกิดพิษรุนแรงขึ้น และมีความเสี่ยงต่ออันตรายเพิ่มขึ้น

ผลที่อาจเกิดขึ้น

- การรับรู้เปลี่ยนแปลง ความวิตกกังวลลดลง และมีอาการเมายา
- การใช้ในปริมาณน้อย ๆ ทำให้สงบและกล้ามเนื้อผ่อนคลาย
- การใช้ในปริมาณมาก ๆ ทำให้พูดไม่ชัด พูดช้าลง ไม่สนใจตัวเอง เสียความสม่ำเสมอในการควบคุมการเคลื่อนไหว
- หากทำให้เกิดอาการง่วงซึม มีอาการง่วงซึม อาการง่วงซึม ปัญหาด้านพฤติกรรมและอาการง่วงซึม

อาการของการใช้ยาเกินขนาด

- หายใจถี่ (ตื้น) ผิวหนังเย็นชื้น มีอาการง่วงซึม

อาการขาดยา

- กระวนกระวาย นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ
- การหยุดยาทันที หรือลดปริมาณลงมาก โดยทันที อาจทำให้เกิดอาการง่วงซึม คลื่นไส้ และเวียนศีรษะ

ข้อบ่งชี้ว่าอาจมีการใช้ยาในทางที่ผิด

- มีพฤติกรรมคล้ายกับอาการเมายา (แต่ไม่มีกลิ่นแอลกอฮอล์) เดินเซ พูดตะกุกตะกัก ควบคุมตัวเองไม่ได้ พูดจาเสื่อสั่น หลับในขณะทำงาน ไม่มีสมาธิและมึนงง



ยาเสพติดประเภทกดประสาท

ตัวยา	การติดทางกาย/ทางจิต	วิธีเสพ	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
ยานอนหลับ (Barbiturates)	สูง/ปานกลาง	กิน	1-16
เมธาควาลอน (Methaqualone)	สูง/สูง	กิน	4-8
ยากล่อมประสาท (Tranquilizers)	สูง/สูง	กิน	4-8

ยากระตุ้นประสาทคืออะไร

- ยาที่ใช้เพิ่มความตื่นตัว ลดความอ่อนเพลีย รู้สึกแข็งแรงขึ้น ตัดสินใจเด็ดขาดขึ้น
- ใช้เพื่อให้เกิดความเคลิบเคลิ้มเป็นสุข หรือเพื่อแก้ความรู้สึก “แย่” หลังจากใช้ยาแก้ลมพิษประสาท หรือแอลกอฮอล์

ผลที่อาจเกิดขึ้น

- หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจถี่ขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น หมดสมาธิ และลดความอยากอาหาร
- ใช้ในปริมาณมาก อาจทำให้หัวใจเต้นเร็ว หรือเต้นผิดปกติ ควบคุมตัวเองไม่ได้ หมดสติ
- อาจทำให้เหงื่อออกมาก ตาขุ่น เวียนศีรษะ อยู่ไม่สุข ภาวะหมดสติ เกิดภาพหลอน

อาการของการใช้ยาเกินขนาด

- สับสน ตัวร้อน เกิดภาพหลอน เพ้อซังก และอาเจียนหรือ

อาการขาดยา

- เหนื่อยง่าย นอนหลับนาน หงุดหงิด หดหู่ และเกิดประสาทหลอน

ข้อบ่งชี้ว่าอาจมีการใช้ยาในทางที่ผิด

- ขยันผิดปกติ พุดมาก หงุดหงิดง่าย ชอบโต้เถียง วิพากษ์หรือตำหนิง่าย ความดันโลหิตสูงขึ้น หรือเหงื่อออกเร็วขึ้น หมดสมาธิ ไม่หลับหรือไม่กินอาหารติดต่อกันเป็นเวลานานและมีอาการเคลิบเคลิ้มเป็นสุข

ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท

ตัวยา	การติดทางกาย/ทางจิต	วิธีเสพ	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
โคเคน	เป็นไปได้/สูง	นัตถ์ สูบ ฉีด	1-2
แอมเฟตามีน	เป็นไปได้/สูง	กิน ฉีด	2-4
เมทแอมเฟตามีน	เป็นไปได้/สูง	กิน ฉีด	2-4
เฟนิมีทราซีน (Phenmetrazine)	เป็นไปได้/สูง	กิน ฉีด	2-4
ยากระตุ้นประสาทอื่นๆ	เป็นไปได้/สูง	กิน ฉีด	2-4
ไอซ์/เมทแอมเฟตามีน/ชาบู	สูง/สูง	สูบ กิน ฉีด สูดควัน	4-14

ไอซ์ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า เมทแอมเฟตามีน

ท่านอาจจะทราบสาเหตุของการใช้ “ไอซ์” แล้วว่า เพื่อ

- กระตุ้นอารมณ์ชั่วครั้งชั่วคราว
- เพื่อให้เกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา คึกคัก
- เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า
- ทำให้ตื่นอยู่เสมอ

แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า

- ไอซ์มีฤทธิ์ทำให้ติดอย่างมาก บางคนใช้เพียงครั้งเดียวก็ติดได้
- ไอซ์อาจทำให้เกิดอาการเกร็งชัก ทำให้หัวใจเต้นผิดปกติ ความดันโลหิตสูงขึ้น รู้สึกหดหู่ อยู่ไม่สุข ตัวลั่น อ่อนเพลียอย่างรุนแรง
- การใช้ยาเกินขนาดอาจทำให้เกิดอาการโคม่าและเสียชีวิต
- เมื่อหยุดเสพไอซ์ อาจเกิดความรู้สึกหดหู่อย่างรุนแรง
- ไอซ์ อาจทำให้เกิดความผิดปกติอย่างถาวร พร้อมกับความกระวนกระวาย นอนไม่หลับ บางครั้งอาจเกิดหูแว่ว

ยาหลอนประสาทคืออะไร

- ยาที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีก่อกำเนิดหรือมีก่อกำเนิดหลายแบบและรุนแรงเกินปกติ
- ไม่พบการถูกใช้ทางกายภาพ แต่อาจใช้วิธีรับความรู้สึกเจ็บปวดและอาจทำให้เกิดการกระทำร้ายตัวเอง
- “Designer Drugs” (ยาผสม) ทำขึ้นเพื่อเลียนแบบยาบางชนิดที่ผิดกฎหมายและมักจะมีฤทธิ์รุนแรงกว่ายาต้นแบบหลายเท่า

ผลที่อาจเกิดขึ้น

- ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงหรือที่เรียกว่าอาการหลอนประสาท หรือเป็นผลจากยาที่ใช้ยาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะยาว
- การใช้ยาอย่างต่อเนื่องอาจก่อให้เกิดปัญหาทางจิตวิทยา อาการซึมเศร้า พฤติกรรมรุนแรง ความวิตกกังวล การรับรู้ในตัวเองเวลาคลาดเคลื่อน
- การใช้ยาในปริมาณมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้อเกร็งหรือชัก โคม่า การทำงานของหัวใจและปอดล้มเหลว เส้นโลหิตในสมองแตก
- อาจทำให้เกิดอาการประสาทหลอน ภาพหลอนทางจิตวิญญาณ สับสน สงสัย วิตกกังวล ความสุขทางกายไม่ได้

- ผลระยะยาว เช่น เกิดอาการกำเริบทางประสาท (flashback) เป็นเวลานานหลังจากใช้ยา
- การใช้ยาผสม (Designer Drugs) อาจทำให้สมองทำงานอย่างผิดปกติ

อาการของการใช้ยาเกินขนาด

- อาการ “เคลิ้ม” นาน ๆ และรุนแรงกว่าปกติ อาการป่วยทางจิต (psychosis-จิตเภท) โคม่า และเสียชีวิต

อาการขาดยา

- ไม่พบการขาดยาหรืออาการถอนพิษยา

ข้อบ่งชี้ว่าอาจมีการใช้ยาในทางที่ผิด

- พฤติกรรมและอาการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง อาจหนึ่งหรือเอนตัวแบบอยู่เฝ้าหรืออาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
- หนาว หายใจผิดปกติ เหงื่อออกมาก และมีกลิ่น
- การรับรู้เรื่องแสง การได้ยิน ประสาทสัมผัส การรับรู้กลิ่น และเวลาเปลี่ยนไป
- ความดันโลหิตสูง อัตราการเต้นของหัวใจ และน้ำตาลในเลือดสูง

ยาเสพติดประเภทหลอนประสาท

ตัวยา	การติดทางกาย/ทางจิต	วิธีเสพ	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
PCP Angel Dust Loveboat	ไม่มีข้อมูล/สูง	สูบ กิน ฉีด	อาจถึงหลายวัน
LSD Acid Green/Red Dragon	ไม่มี/ไม่มีข้อมูล	กิน	8-12
Mescaline, Peyote Psilocybin	ไม่มี/ไม่มีข้อมูล ไม่มี/ไม่มีข้อมูล	กิน ฉีด	8-12
Designer Drugs Ecstasy - PCE	ไม่มีข้อมูล/ไม่มีข้อมูล	กิน ฉีด สูบ นัตถ์ กิน ฉีด สูบ	แตกต่างกันไป แตกต่างกันไป

กัญชาคืออะไร

- ต้นกัญชา หมายถึง พืชที่นำมาผลิตเป็นกัญชา หรือยาสูบ
- ยากัญชา ทำมาจากน้ำยางจากต้นกัญชา
- กัญชาแห้ง มีลักษณะคล้ายยาสูบ

ผลที่อาจเกิดขึ้น

- อาการเคลิบเคลิ้มเป็นสุข แล้วอ่อนเพลีย ไม่อยากอาหาร
- ความจำเสื่อม ขาดสมาธิ ความรู้สึกเลอะเลือน
- ควบคุมร่างกายไม่ได้ ปากแห้งหิวน้ำ ชูบ กลืน เลี้ยง รับผิดชอบมากขึ้น
- ปากแห้งในปริมาณมาก ๆ ทำให้มีอาการแพ้ยาหรือโรค ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น พฤติกรรมผิดปกติ และ มีอาการทางจิต

- อาจเป็นสาเหตุให้เกิดความระคายเคืองในปอด ระบบหายใจ
- อาจก่อให้เกิดโรคหัวใจ

อาการของการใช้ยาเกินขนาด

- อ่อนเพลีย ควบคุมร่างกายไม่ได้ หวาดระแวง มีอาการทางจิต

อาการขาดยา

- นอนไม่หลับ อยู่นิ่งไม่ได้ บางครั้งอาเจียน อาการอ่อนแอ

ข้อบ่งชี้ว่าอาจมีการใช้ในทางที่ผิด

- คัดค้าน พูดเสียงดัง ตามด้วยอาการง่วง
- สูญเสียความสนใจและตาแดง
- ปากแห้งหิวน้ำ มีอาการระคายเคือง
- ปากแห้งหิวน้ำและขนาดผิดปกติ ควบคุมร่างกายไม่ได้

กัญชา

ตัวยา	การติดทางกาย/ทางจิต	วิธีเสพ	ระยะเวลา(ชั่วโมง)
กัญชา	ไม่มีข้อมูล/ปานกลาง	สูบ กิน	2-4
เตตราไฮโดรคานาบินอล	ไม่มีข้อมูล/ปานกลาง	สูบ กิน	2-4
ยางกัญชา	ไม่มีข้อมูล/ปานกลาง	สูบ กิน	2-4
น้ำมันกัญชา	ไม่มีข้อมูล/ปานกลาง	สูบ กิน	2-4

กัญชา เรียกชื่ออื่นๆ ว่า Pot, Grass, Joints, Roaches, Reefer, Weed, Mary Jane

ท่านอาจทราบสาเหตุของการเสพยาแล้วเพื่อ

- การพักผ่อน ความเคลิบเคลิ้มสุข

แต่ท่านทราบหรือไม่ว่า

- กัญชาอาจทำให้เกิดอาการความจำเสื่อมระยะสั้น ไม่สามารถใส่ใจอะไรได้นาน และโต้ตอบช้า
 - หากเสพยาในระหว่างตั้งครรภ์ อาจทำให้เกิดการคลอดผิดปกติ
 - เสพยาอาจทำให้หัวใจและชีพจรเต้นเร็ว
- การครอบครองกัญชาไม่เป็นความผิดตามกฎหมายในทั้ง 50 รัฐของสหรัฐอเมริกา (แต่ผิดกฎหมายไทย – ผู้แปล)
 - กัญชาอาจทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ พฤติกรรมผิดปกติและเสียชีวิต

ผลของการใช้ยาเสพติด

ผลทางสังคม

การสูบบุหรี่ในทางที่ผิดอาจทำให้เกิดผลกระทบทางสังคมที่ไม่พึงประสงค์ ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชนเยาวชนอาจได้รับผลกระทบการใช้ยาของบุคคลอื่น เช่น คชช. หรือเพื่อน ๆ การสูบบุหรี่ในทางที่ผิดอาจมีส่วนทำให้เกิดผลกระทบทางสังคมในทางลบรวมถึงเรื่องความรุนแรง การลักพาตัว การทำลายสาธารณะสมบัติ การตั้งแก๊งค์ ความหวาดกลัวและความไม่มั่นคงในสังคม

ผลทางเศรษฐกิจ

การสูบบุหรี่ติดมีค่าใช้จ่ายสูง ก่อให้เกิดปัญหาที่โรงเรียน และมีผลเสียต่อการทำงาน ปัญหาคชช. และปัญหาส่วนตัวอื่น ๆ อาจเกี่ยวข้องกับบุหรี่ในแง่ลบ เพราะผู้สูบบุหรี่จะทำการกีดกันเพื่อไม่ให้ยาเสพติดมาเล่น

ผลทางกฎหมาย

การคชช. ของ เสพ ปฏิก/ผลิต และจำหน่ายยาเสพติดนำไปสู่ปัญหากับฝ่ายผู้ศึกษากฎหมาย ปัญหาทางกฎหมายอาจรวมถึงสิ่งที่ถูกกฎหมาย เช่น สุรา บุหรี่ และยาควบคุมด้วย ตัวอย่างเช่น ยาที่ต้องซื้อตามใบสั่งยาของแพทย์อาจเป็นของผิดกฎหมายถ้าซื้อโดยไม่ใบสั่งยาจากแพทย์

ถึงแม้ว่าการสูบบุหรี่ในทางที่ผิดจะสร้างปัญหาให้กับตัวบุคคลและสังคมได้หลายแบบ เช่น ปัญหาคชช. ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาทางกฎหมาย และปัญหาสังคม แต่มาจะต่าง ๆ ยังคงตกอยู่กับตัวผู้สูบบุหรี่ที่จะต้องแบกรับผลทางด้านร่างกาย การเงิน (เศรษฐกิจ) และ ผลทางกฎหมาย อันเกิดจากการติดยาเสพติด

วงจรของการติดยาเสพติด

การติดยาเสพติดเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและหลุดพ้นได้ยาก วงการสมมติต่อไปนี้เป็นการอธิบายว่าคนเข้าไปติดยาได้อย่างไร และทำไมจึงต้องรักษายาอย่างต่อเนื่อง



คำร่ำลือเกี่ยวกับการใช้ยาในทางที่ผิดที่พบบ่อย

1. การใช้ยาเสพติดเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการหาความสุข เพราะมันทำให้ “หลุดโลก”



2. จะเข้ากลุ่มได้ต้องใช้ยาเสพติด



3. สุขกับยาคงไม่เป็นไร เพราะไม่มีอันตรายและเราไม่ติดกัญชา

จริง ๆ แล้วความรู้สึกและยาเสพติดอื่น ๆ ทำให้รู้สึก “ดี” (high) เพียงชั่วครู่ครู่ ความรู้สึกชั่วครู่ชั่วครู่จะกลับมามีความรู้สึก “แย่” (down) ไปอีกนาน เพราะทำให้รู้สึกคลื่นไส้ เหนื่อย หงุดหงิด และกระวนกระวายใจมาภายหลัง ทางที่ดีที่สุด คือ รู้สึกดีตามธรรมชาติ ซึ่งอาจเกิดได้โดยทำสิ่งที่คุณชอบ เช่น ไปเดินเล่น ว่ายน้ำ อยู่กับเพื่อน ๆ ฟังเพลง อ่านหนังสือ สวดมนต์ นั่งสมาธิ อยู่กับคนที่เรารัก เป็นต้น

เพื่อนเราต้องไม่บังคับให้เราทำอะไรที่ไม่อยากทำ แต่จะต้องเคารพสิทธิและการตัดสินใจของเรา ดังนั้น ถ้ามีใครบังคับให้เราใช้ยาเสพติด คนนั้นไม่ใช่เพื่อนที่ดี ถ้าคนพวกนั้นไม่เปลี่ยนนิสัย ก็เลิกคบกับกลุ่มนั้นได้เลย หาเพื่อนใหม่ ๆ ที่รู้จักหาความสุขอย่างปลอดภัยดีกว่า

กัญชาเป็นอันตรายและมีผลเสียต่อตัวเรา เพราะกัญชาทำให้เกิดความกังวล ตื่นง่ายง่าย ทำให้ความสามารรถในการคิดและสมาธิลดลง และนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว เสพกัญชาทำให้เกิดได้ และมีคนจำนวนมากที่ต้องเข้ารับการบำบัดอาการติดกัญชา เพราะเลิกไม่ได้

4. ใช้ยาเสพติดก็ได้ถ้าไม่ติดยา

ผู้ใช้น้ำในทางที่ผิดเกิดอาการติดยาเร็วกว่าที่ตนเองคิดมาก
ยาบางอย่างไม่เพียงแต่ไม่เกิดผลยังทำให้ติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ



5. เราไม่ตายเพราะเสพยาและ จะเลิกเมื่อไหร่ก็ได้

เป็นความเข้าใจผิดของคนที่ใช้น้ำในทางที่ผิดหลาย ๆ คน
โดยเฉพาะยาบางอย่างไม่ใช่ร่วมกับยาอื่น ๆ ทำให้มีอันตราย
มาก ผู้ใช้น้ำบางคนเกิดอาการรุนแรงและอาจถึงขั้นเสียชีวิต
จากยาที่ใช้น้ำเกินขนาด



6. ยาเสพติดช่วยแก้ปัญหาให้เราได้

มีหลายคนใช้น้ำในทางที่ผิดเพราะคิดว่าเป็นวิธีแก้ปัญหา
ตรงกันข้ามเพราะยาเสพติดไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา แต่ตัวมันเองกลับ
สร้างปัญหา ยาเสพติดนำไปสู่ผลเสียหลายอย่าง ตั้งแต่
ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว จนถึงสังคม

A person in a dark suit stands in a room, looking towards a bright light source. Several strong spotlights from above create a dramatic effect, casting long, bright beams of light across the scene. The overall atmosphere is professional and high-tech.

บทที่ 6

เอกสารอ้างอิง

เอกสารอ้างอิง

- Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission, (1999). Resilience-A Vision of Hope. *Developments*, 18 (7).
- Botvin, G.J., (1998). *Life Skills Training : Promoting Health and Personal Development. Student Guide 1, 2, 3*. New Jersey : Princeton Health Press, Inc. Princeton.
- Ballard, R., (1988). *Teacher Training for Effective School Based Drug Education*. Brisbane, Queensland.
- Ballard, R., Gillespie, A. & Irwin, R., (1994). *Principles for Drug Education in Schools. Belconnen, ACT : School Development in Health Education Project*. Faculty of Education, University of Canberra.
- Ballard, R.& Robertson, T., (1999). *Review of Drug Education in Queensland*. Brisbane, Queensland : Education Queensland.
- Bolton, R., (1986). *People Skills*. Sydney: Prentice Hall.
- Botvin, G.J., (1986). Substance Abuse Prevention Research: Recent Developments and Future Direction. *Journal of School Health*, 56 (9).
- Botvin,G.J., (1997). *Life Skills Training-Promoting Health and Personal Development, Year 2 Student Guide*. Princeton.
- Coggans & Watson, (1995). Drug Education: Approaches, Effectiveness and Delivery. In: *Drug Education, Prevention and Policy*.
- Colombo Plan Drug Advisory Programme, (2001). *Skills for Drug Education in Schools, Manual for Teachers and Trainers*. Colombo: Colombo Plan.
- Colombo Plan Drug Advisory Programme, (2002), *Enhancing Life Skills in Drug Treatment and Rehabilitation: A Manual for Practitioners and Trainers*. Colombo : Colombo Plan.
- Corey, G., (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 5th ed*. Brookes/Cole.
- Dusenbury, I. & Falco, M., (1995). Eleven Components of Effective Drug Abuse Prevention Curricula. *Journal of School Health*, 65, 420-425.
- Dusenbury, I., Falco, M.& Lake, A., (1997). A Review of the Evaluation of 47 Drug Abuse Prevention Curricula Available Nationally. *Journal of School Health*, 67, 127-132.
- Health and Nutrition Centre. Department of Education. Philippines, (2000). Drug Abuse Prevention Integrated in Scouting Kit (DISK).

- Gormen, D.M., (1996). Do School Based Social Skills Training Programs Prevent Alcohol Use Among Young People? *Addiction Research*. 4, 191-210.
- Hawkin et al. (2002). *Preventing Drug Use Among Children and Adolescent*. In : National Institute on Drug Abuse (NIDA) 2003 booklet, Rockville, Maryland, USA.
- Office of Substance Abuse Prevention, (1989). *Prevention Plus II*. Rockville, Maryland.
- Macbeth, F. & Fine, N., (1995). *Playing With Fire : Creative Conflict Resolution*. Philadelphia: New Society Publishers.
- Michigan 4-H. (unknown). *Youth Development Children*. Youth and Family Programs.
- National Institute on Drug Abuse, (2003). *Preventing Drug Use Among Children and Adolescent, A Research Based Guide*. Rockville, Maryland, USA.
- Richard, S., (1985). *Releasing Anger*. USA: Hazeldon Foundation.
- Swanson, J. & Cooper, A., (1995). *Finding your strengths*. USA: Hazeldon Foundation.
- Sweeney, L.B& Meadows, D., (1995). *The Systems Thinking Playbook*, University of New Hampshire, Durham, USA.
- Tay, B. How, (1998). Guidelines and Criteria for a Drug Abuse Prevention Programme to be Considered as Successful -The Southeast Asian Perspective. In: *The 17th IFNGO International Conference Report*, 8-13 November 1998 Bangkok : NGO-ANCC.
- Tay, B. How, (1999). Drug Prevention Education in School : The Malaysian Experience. *Drugs : Education, Prevention and Policy, UK*, 6 (3), 343-351.
- Tobler, N.S. & Stratton II, H., (1997). Effectiveness of School-Based Drug Prevention Programs : A Meta-Analysis of the Research. *The Journal of Primary Prevention*, 18, 71-128.
- United Nations Office of Drug and Crimes Publication, (2003). *Peer to Peer Program : Using Peer to Peer in Drug Abuse Prevention*. Vienna: Global Youth Network.
- United Nations Office of Drug and Crime Publication, (2003). *Equal Partners: Organizing for Youth by Youth Events*. Vienna: Global Youth Network.
- White, D. & Pitts, M., (1998). Educating Young People About Drugs: A Systematic review. *Addiction*, 93 1475-1487.

- จัดทำโดย ➡ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม
- พิมพ์ที่ ➡ บริษัท จีพีเอ็ม จำกัด



เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

ทักษะชีวิตสำหรับเยาวชนเผยแพร่วงจรชีวิตของผีเสื้ออย่างเป็นรูปธรรมผ่านบทต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาพอุปมาอุปไมยขั้นตอนต่าง ๆ ของพัฒนาการจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เห็นได้ชัดว่าผีเสื้อทุกตัวต้องผ่านพัฒนาการที่สมบูรณ์จากไข่เป็นตัวอ่อน เป็นดักแด้ และกลายเป็นผีเสื้อ เมื่อตัวอ่อนพักตัวจากไข่ มันจะมีสภาพเป็นหนอนผีเสื้อและใช้หน้กย่อยตัวเอง มันต้องใช้เวลาพอสมควรเพื่อเปลี่ยนสภาพไปสู่การเป็นผีเสื้อที่สวยงามและโบยบินสู่โลกกว้าง เช่นเดียวกันกับเยาวชนของเราที่กำลังเติบโตโดยปราศจากความคุ้นเคย ประสบการณ์หรือทักษะต่าง ๆ ในขั้นนี้เองที่หากไม่ได้ช่วยพยุงพร้อมด้วยทักษะชีวิตต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเผชิญกับความท้าทายหลากหลายที่คอยอยู่เบื้องหน้า เยาวชนเหล่านี้จะไม่สามารถต้านทานต่อความเฝ้าระวังของยาเสพติด หรือใช้ศักยภาพของตนเองให้เต็มที่เพื่อบรรลุความสำเร็จของตนเองแต่จะบุคคลในภายหน้าเป็นพลเมืองที่สร้างสุขของประเทศไทยของตน



สถาบันพัฒนาบุคลากรด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

สำนักงาน ป.ป.ส. กระทรวงยุติธรรม

เลขที่ 5 ถนนดินแดง แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร 0 2245 9409, 0 2245 9883

<http://www.oncb.go.th>