

กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

กิจกรรมแนะแนว

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 

ใบงาน

เรื่อง ข่าวที่เกิดผลกระทบจากสื่อออนไลน์

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข่าวนี้แล้วตอบคำถามตามประเด็นในกระดาษคำตอบ

เมื่อวันที่ 31 ส.ค. 2554 นายเกียรติศักดิ์ ลักษณะายน และ น.ส.ศิริขวัญ ผลจร เจ้าหน้าที่มูลนิธิ ปวีณา หงสกุลเพื่อเด็กและสตรี เดินทางมารับตัว 2 เด็กหญิงอายุ 14 ปี นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนแห่งหนึ่งใน อ.ภาชี จ.พระนครศรีอยุธยา เพื่อไปฟื้นฟูสภาพจิตใจและดูแลเป็นการชั่วคราว พร้อมทั้งเข้าพบ พ.ต.อ.อดุลย์ เม่นบางผึ้ง ผกก.สภ.ภาชี และ พ.ต.ท.มงคล บันตะ พนักงานสอบสวน เพื่อเร่งรัดให้ดำเนินคดี นายวันชัย หรือต้นน้ำ นิลมิตร อายุ 21 ปี อยู่ที่ จ.สมุทรสาคร และพวกที่ล่อลวงเหยื่อเด็กหญิงผ่านเกมออนไลน์ หนึ่งในเด็กหญิงที่ถูกล่อลวงกล่าวว่ายังมีเพื่อนอีก 2 คน ที่ถูกนายวันชัยล่อลวงไปในลักษณะเดียวกัน โดยนายวันชัยและเพื่อนเข้ามาเล่นเกมออนไลน์ด้วยกัน เมื่อเล่นได้ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อนของ นายวันชัยขอเบอร์โทรศัพท์มือถือและให้นายวันชัยเป็นคนพูดคุย โดยนายวันชัยอ้างว่าเป็นลูกชาย รองผู้กำกับการสถานีตำรวจแห่งหนึ่งมีแม่เป็นคุณหญิงชื่อคุณหญิงรัศมีและหากไม่ไปหานายวันชัยจะฆ่าตัวตาย จนกระทั่งหลงเชื่อ ก่อนเดินทางด้วยรถไฟไปหาที่ จ.สมุทรสาคร เด็กหญิงวัย 14 ปี กล่าวต่อว่า เมื่อไปถึงยัง จ.สมุทรสาคร นายวันชัยพาไปที่บ้าน อ้างว่าเป็นของพ่อ เป็นบ้านหลังใหญ่โอโถง แต่นายวันชัยไม่ยอมพาเข้าไป ในบ้าน กลับพาไปที่บ้านเล็ก ๆ หลังหนึ่งแทน อ้างว่าต้องการอยู่คนเดียว ทำให้หลงเชื่อ เมื่อเข้าไปในบ้านแล้ว นายวันชัยจะเก็บโทรศัพท์มือถือเอาไว้ไม่ให้ติดต่อกับทางบ้าน และให้ไปทำงานเป็นลูกจ้างแพปลา ได้ค่าแรง วันละ 200 บาท เมื่อได้ค่าแรงมาแล้ว นายวันชัยจะเก็บไว้ทั้งหมด ให้เงินไปกินข้าวเพียงวันละ 30 บาท กระทั่งเพื่อนที่ไปด้วยกันเห็นท่าไม่ดี แกล้งป่วย และไม่ได้ออกไปทำงาน จึงแอบมาโทรศัพท์บอกทางบ้าน ด้านเจ้าหน้าที่มูลนิธิปวีณาฯ กล่าวว่าในเบื้องต้นจะนำเด็กหญิงที่ตกเป็นเหยื่อไปอยู่ในความดูแล ของมูลนิธิปวีณาฯ ก่อน จนกว่าตำรวจ สภ.ภาชี จะสามารถจับกุมนายวันชัยได้ เพราะเกรงว่าผู้เสียหาย อาจถูกข่มขู่คุกคาม

ข้อมูลจาก : หนังสือพิมพ์ข่าวสดออนไลน์

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่น อายุ 12-17 ปี ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นประโยคที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่าง ๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยค คือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน				
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3	เมื่อถูกขัดใจ ฉันมักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้				
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ฉันจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง				
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก				
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด				
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของฉัน				
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน				
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19	ฉันไม่รู้ว่าฉันเก่งเรื่องอะไร				
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ				
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มความสามารถ				
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้				
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ				
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข				
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน				
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย				
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน				
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้				
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะโต้แย้งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลาย หรือสนุกสนานได้				

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริงมาก
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์ และวันหยุดพักผ่อน				
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่				
47	ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ				
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51	ฉันไม่สามารถทำให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

การให้คะแนน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่วข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้ 1 คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้ 3 คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้ 4 คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่อ

2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

- ตอบไม่จริง ให้ 4 คะแนน
- ตอบจริงบางครั้ง ให้ 3 คะแนน
- ตอบค่อนข้างจริง ให้ 2 คะแนน
- ตอบจริงมาก ให้ 1 คะแนน

สร้างสุขด้วย...รอยยิ้ม



มีคำถามหลาย ๆ ข้อที่น้องวัยรุ่นอาจจะสงสัยและอยากทราบสาเหตุใช่ไหม?

- ทำไมต้อง เรียนเก่ง แต่ไม่ค่อยมีเพื่อน
- ทำไมบางคน ที่เรียนไม่เก่ง แต่มีเพื่อนเยอะ
- ทำไมเป่ ถึงเป็นคนเจ้าอารมณ์ ชอบมีเรื่องชกต่อยเป็นประจำ
- ทำไมบอย ชอบแอบไปใช้ยาเสพติดเวลาที่มีเรื่องไม่สบายใจ
- ทำไมหนูเนน ชอบใช้มีดกรีดข้อมือเวลาถูกแม่ขัดใจทั้ง ๆ ที่ป็นเด็กเรียน
- และอีกหลาย ๆ คำถามที่น้อง ๆ อยากทราบ

คำตอบ

คำตอบ คือ ในโลกปัจจุบันนี้ คนเราจะเป็นคนเก่งอย่างเดียวไม่เพียงพอแล้ว ต้องมี EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ด้วย คนเรียนเก่งคือ คนที่มี IQ ดี แต่ขาด EQ แล้วเขาจะแก้ปัญหาไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น ใช้ความรุนแรง ตีดยาเสพติด ฆ่าตัวตาย

EQ คืออะไร

คือ ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ดี เก่ง และสุข

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มีความเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

สุข หมายถึง การมีความภาคภูมิใจในตนเอง ดำรงชีวิตตามฐานะของตน ใช้ชีวิตอย่างการรู้จัก ความพอเพียง และมีความสุข

EQ มีประโยชน์กับชีวิตอย่างไร

ระหว่างรถ 2 คัน คันแรกมีเครื่องยนต์ดี แต่เจ้าของรถขับไม่เป็น และไม่รู้จกกฎจราจร คันที่สองรถมีสมรรถนะปานกลาง แต่เจ้าของรถมีความชำนาญในการขับชี่ รู้กฎจราจร รู้วิธีซ่อมแซมเมื่อรถมีปัญหา

ถ้าให้เลือกลองจะเลือกนั่งคันไหน แน่نونต้องคันที่สอง เพราะจะทำให้เรามีความปลอดภัยในการขับรถ

IQ เปรียบได้กับรถยนต์

EQ เปรียบได้กับสมรรถนะของรถยนต์และความสามารถในการขับรถ

การที่เรามีรถยนต์เครื่องดี แต่เราไม่มีความสามารถในการบังคับรถ เราย่อมไปไม่ถึงจุดหมายปลายทางและอาจเกิดอุบัติเหตุระหว่างทางได้ แต่ถ้าเราเรียนรู้และพัฒนาฝีมือการขับรถและรู้กฎจราจร ซึ่งหมายถึงการพัฒนา EQ ของเรานั้น ย่อมทำให้เราไปได้ถึงจุดหมายที่เราปรารถนาได้อย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

การพัฒนา EQ

EQ พัฒนาได้ทุกช่วงชีวิตของเราโดยการฝึกฝนและต้องมองตัวเราเองอย่างเป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเองในทางที่ผิด มีเคล็ดลับ ดังนี้

1. สำรวจข้อดี และข้อบกพร่องของเราให้เจอ
2. พัฒนาข้อดีและแก้ไขข้อบกพร่องนั้น
3. สำรวจเป้าหมายชีวิตของเรา เราต้องการอะไร
4. ฝึกควบคุมอารมณ์ โกรธ ผิดหวัง เสียใจ แสดงออกในทางที่เหมาะสม เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น

5. ฝึกการเข้าใจผู้อื่น เช่น ควรปลอบโยนเมื่อเพื่อนเศร้า ให้กำลังใจเมื่อเพื่อนท้อแท้

6. แก้ไขความขัดแย้งด้วยวิธีเหมาะสม เช่น พูดคุยปรับความเข้าใจ

7. พูดคำว่า “ขอโทษ” และ “ขอบคุณ” ให้ขึ้นใจ

8. ขอความช่วยเหลือจากผู้มีประสบการณ์ เช่น พ่อแม่ ครู หรือผู้อาวุโสเมื่อพบว่กำลังมีปัญหา

ยุ่งยาก เมื่อน้อง ๆ ทดลองฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอแล้วในไม่ช้าเราจะเป็นคนมี EQ ดีและมีความสุขกับชีวิตมากขึ้นกว่าที่ผ่านมา

ลักษณะนิสัย 10 ประการของผู้มี EQ สูง

1. รับรู้อารมณ์ของตนเองมากกว่ากล่าวโทษผู้อื่น หรือสถานการณ์
2. สามารถแยกแยะระหว่างความคิดและความรู้สึกได้
3. มีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่โทษโน่น โทษนี้

4. รู้จักใช้ความรู้สึกเพื่อช่วยในการตัดสินใจ
5. ยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น
6. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ถูกต้องกระตุ้นให้โกรธสามารถควบคุมจิตใจไม่ให้โกรธได้และสามารถแปรความโกรธให้เป็นพลังในทางสร้างสรรค์ได้
7. เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น มีความเห็นอกเห็นใจและยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น
8. รู้จักหาคุณค่าในทางบวกจากอารมณ์ในทางลบ
9. ไม่เป็นคนที่ชอบแนะนำ สั่ง ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสินหรือสั่งสอนผู้อื่น
10. หลีกเลี่ยงการปะทะอารมณ์กับคนที่ไม่ยอมรับ หรือไม่เคารพความรู้สึกของผู้อื่น

วัยรุ่นน้อย.....จะบอกให้



**ทำอย่างไรให้มี
EQ ดี**

ใบความรู้

เรื่อง หลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอม

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาคำพูดของเรา ในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอมจะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำไม่ได้ดีนัก แต่ถ้าฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม มีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องที่ชวน ดังตัวอย่างคำพูด

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจเลย ถ้าฉัน.....
- ฉันไม่ชอบเลย ถ้าต้อง.....
- แย่นะเลยถ้าฉัน..... ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากให้คุณเจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ.....
- ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
- ฉันอยากให้เธอ..... ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกของคุณเจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- คงจะดีกับเธอนะ.....
- เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- คุณคงจะชอบนะ.....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ.....
- เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ..... ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- ขอบคุณมาก
- คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย.....ขอบคุณมาก
- ฉันดีใจจังที่เธอชอบ.....ขอบคุณมาก
- วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น.....ขอบคุณมาก
- ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ.....ขอบคุณมาก ฯลฯ

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าซื้อต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางมั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบงาน

เรื่อง : ช่วยเพื่อน

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

1.
2.
3.
4.
5.

คำชี้แจงให้นักเรียนอ่านข้อปฏิบัติต่อไปนี้ในประเด็น “ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด/ใช้สารเสพติด นักเรียนจะมีวิธีการพูดเตือนเพื่อนและมีแนวทางในการช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เพื่อนสามารถพ้นภัยจากยาเสพติดให้ได้ข้อสรุป และตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

วิธีการพูดเตือนเพื่อน

