

กิจกรรมที่ 10

คนสนิทของฉัน

สาระสำคัญ

การอยู่ในความสัมพันธ์ที่ให้ความรู้สึกทางบวก เช่น รู้สึกมั่นคงปลอดภัย ได้รับความรัก ได้การยอมรับช่วยตอบสนองความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ แต่ทว่าโอกาสในชีวิตที่บุคคลจะได้รับการตอบสนองทางจิตใจในทางบวกจากคนรอบข้างได้มาน้อยเพียงใดนั้นมีปัจจัยที่กำหนดควบคุมไม่ได้อยู่มากมาย ดังนั้นการรู้จักรักตัวเอง พุดกับตัวเองในทางบวก จึงเป็นหนทางเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าทำให้สามารถเป็นที่พึ่งทางใจของตนเองได้และช่วยให้มีวุฒิภาวะไม่ต้องพึ่งพาลังใจจากบุคคลอื่นจนไม่สามารถอยู่ได้ด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจสภาพแวดล้อม คำพูด การกระทำที่ช่วยให้รู้สึกปลอดภัย สบายใจ กล้าเป็นตัวของตัวเอง
2. ได้ข้อคิด ประสบการณ์ในการเสริมสร้างพลังใจ เติมความสุขให้ตัวเอง

อุปกรณ์

1. กระดาษA4
2. ปากกา (เท่าจำนวนผู้เข้าร่วม)



เวลา 30-40 นาที

ขั้นตอน

1. แจกอุปกรณ์ และวาดภาพต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

ใครบ้างที่เรายู่ด้วยแล้ว
ทำให้รู้สึกมีความสุข สบายใจ อย่างแท้จริง



2. ชวนให้ผู้เข้าร่วมอยู่กับตัวเอง ไม่พูดคุยกันในการเขียนคำตอบ
3. ให้โจทย์ “ในชีวิตเรามีใครที่เมื่ออยู่ด้วยแล้วทำให้รู้สึกมีความสุข สบายใจ เป็นของตัวเองอย่างแท้จริง” ให้เขียนชื่อคน ๆ นั้นลงในวงกลมแต่ละอัน
4. จากนั้นให้เขียนสั้นๆ บนเส้นโยงว่าคนๆ นั้น ทำอะไร/แสดงออกอย่างไร ที่ทำให้เรารู้สึกสุข สบายใจ เป็นตัวของตัวเอง
5. ถ้าสามารถจัดกลุ่มย่อย ให้จัดกลุ่ม 5 คนแลกเปลี่ยนกันและสรุปประเด็นนำเสนอในกลุ่มใหญ่

6. ผู้ดำเนินกิจกรรมนำประเด็นที่ได้จากกลุ่มใหญ่ชวนคุย
 - มีความรู้สึกอะไรบ้างเมื่อได้ฟังเรื่องของคนและกัน
 - นอกเหนือจากการมีใครบางคนที่ทำให้เราได้รับความรู้สึกที่ดีเช่นนั้น เรายังมีสิ่งอื่น ๆ ในชีวิตอีกหรือไม่ที่ทำให้เรารู้สึกทำนองเดียวกัน เช่น บางคนมีสัตว์เลี้ยง มีสถานที่เฉพาะ การกระทำบางอย่าง ฯลฯ
 - สมมติว่าในวันข้างหน้าคนนั้นไม่ได้อยู่ใกล้ชิดหรือเปลี่ยนไปหรือจากไป เราจะเป็นอย่างไ
 - เราจะเป็นผู้ให้สิ่งนั้นกับตัวเองหรือปฏิบัติเช่นเดียวกับที่คนนั้นปฏิบัติต่อเราได้หรือไม่ (ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมยกคำพูดการกระทำที่ถูกพูดถึงมาตั้งคำถามว่า เราได้รับจากคนอื่นแบบนี้แล้วสบายใจ เราจะทำแบบนี้ ๆ กับตัวเองได้ไหม) ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ไม่รีบเร่ง ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยสนับสนุนให้เริ่มลงมือทำเลย
7. ในกรณีนี้ผู้เข้าร่วมเล่าความคิดคำพูดเชิงลบ/ตำหนิตัวเอง ชวนให้บทวนว่าความคิด/คำพูดที่บอก กับตัวเองส่งผลอย่างไร ชวนให้กลุ่มค้นหา “เจตนาดี” ที่ซ่อนอยู่ในคำพูดทางลบเหล่านั้น
 - เมื่อผู้เข้าร่วมเข้าใจว่าคำพูดกับตัวเองในทางลบ มักจะสะท้อนความหวังดีที่ต้องการเห็นเราดีกว่าเดิมแต่สื่อสารออกมาในทางลบ (เหมือนผู้ใหญ่หรือพุดู จริง ๆ แล้วมาจากความหวังดี) ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้หาความจริงว่าคน ๆ นั้น สามารถทำได้แค่ไหน หรือได้ใช้ความพยายามมามากเพียงใด (เพราะความหวังดีมักจะตั้งความหวังไว้สูงมากและขยับสูงขึ้นเสมอ) เหมาะสมกับความเป็นจริงขณะนั้นแล้วใช่หรือไม่



- ผู้ดำเนินกิจกรรมชวนให้เขียน “ขอบคุณตัวเอง” โดยเขียนประโยคขึ้นต้นบนกระดาน และให้ผู้เข้าร่วมเขียนคำตอบในกระดาษที่ได้แจกให้ตอนต้น

“ฉันอยากให้ตัวเอง (พูดตามเจตนา ที่ไม่ใช่การตำหนิ)

และฉันขอขอบคุณตัวเองที่ได้พยายามทำ

8. ให้จับคู่ผลัดกันอ่านให้ฟัง ผู้ดำเนินกิจกรรมสังเกตความรู้สึกของคนในห้อง
9. ขอให้แต่ละคนสรุปข้อเรียนรู้หนึ่งอย่างที่รับจากกิจกรรมนี้