เกมเศรษฐี "สุขเป็น"

สาระสำคัญ

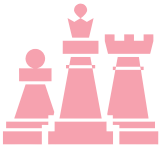
การรู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง กระจกที่จะสะท้อนให้เราได้รู้จักตัวเองมาจากความสัมพันธ์และมาจากการหมั่นสังเกตตัวเอง เครื่องมือที่ช่วยให้ทบทวนตัวเองได้ดีอย่างหนึ่งได้แก่ คำถามที่ช่วยนำทางให้สำรวจตัวเองในหลายแง่มุม โดยเฉพาะประเด็นคำถามที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของเรา เมื่อได้ทำพร้อมกับเพื่อนๆ ก็จะช่วยให้ได้ฟังเสียงสะท้อนจากเพื่อนเป็นข้อมูลเพิ่มเติม และเป็นกระบวนการที่ทำให้ได้รู้จักกันและกันได้ลึกซึ้งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. ทบทวนตัวเองผ่านคำถามที่หลากหลายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพใจ
2. รู้จักตัวเองและรู้จักคนอื่น (เพื่อน)
3. รับฟัง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นวัยเดียวกัน หรือต่างวัย

อุปกรณ์

1. ไวนิลเกมเศรษฐีขนาด 2x2 เมตร
2. ลูกเต๋าขนาดใหญ่



3. การ์ดเพิ่มจำนวนเงิน
4. การ์ดเสี่ยงดวง
5. ของรางวัลเล็กน้อย (ตามเห็นสมควร)

(หมายเหตุ : อาจปรับขนาดให้เล็กลง เพื่อสะดวกในการทำกิจกรรมกลุ่มย่อยพร้อมๆ กัน และทำเบี้ยสำหรับผู้เล่นเพิ่มเติม)

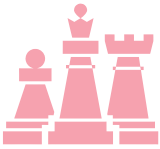
วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นสามารถเล่นได้ตั้งแต่ 1 – 4 คน หรือมากกว่า กรณีจับเป็นคู่ได้ 4 คู่ หรือ 4 กลุ่ม (ยืนตามจุดเริ่มต้น 4 มุม) หรือหากทำเป็นขนาดเล็กลง ก็จะช่วยให้สามารถเล่นเป็นกลุ่มย่อย ๆ พร้อมกันได้
2. ให้ผู้เล่นโอน้อยออก หรือ เป่ายิงฉุบเลือกมุมเพื่อเริ่มเล่นก่อน เนื่องจากจุดเริ่มต้นมี 4 จุด ให้ยืนตามลำดับไป
3. แจกเงินให้กับผู้เล่น เพื่อเป็นต้นทุน คนละ 100-200 บาท (ธนบัตรปลอม)
4. ผู้เล่นคนแรก ทอยลูกเต๋า และเดินตามช่องเท่ากับจำนวนที่ทอยได้ (ไม่ต้องสนใจตัวเลขข้อคำถาม) จากนั้นให้อ่านคำถามให้เพื่อน ๆ ได้ยินและตอบคำถามหรือทำภารกิจในข้อนั้น ๆ ถ้าทำสำเร็จ จะได้เลือกการ์ดเพิ่มจำนวนเงิน แต่ถ้าเดินไปถึงจุดเริ่มต้นไม่ว่าจะเป็นมุมใด จะไม่ได้อะไรเลย (ยกเว้นจุดเริ่มต้นของตัวเองคือจบเกม)
5. ถ้าได้ช่อง “เสี่ยงดวง” ให้ผู้เล่นหยิบการ์ดเสี่ยงดวง
6. ถ้าได้ช่อง “รับของรางวัล” ให้จับรางวัลที่เตรียมไว้ ไม่ต้องจับการ์ดเพิ่มเงินแล้ว

7. จบเกมเมื่อมีคนกลับมาจุดเริ่มต้นของตัวเองได้ก่อน และผู้ชนะคือ คนที่ได้เงินจำนวนมากที่สุด

(หมายเหตุ กรณีทำเป็นกิจกรรมออกบูธ หากมีผู้เล่นรอเล่นจำนวนมาก สามารถเล่นเพียง 1-2 รอบ ก็ได้)

8. ชวนคุย
   - รู้สึกอย่างไรกับคำถามต่าง ๆ ในเกมเศรษฐี
   - ชอบคำถามไหนเป็นพิเศษ เพราะอะไร
   - ได้เรียนรู้อะไรบ้าง
9. สรุป
   - เราไม่ค่อยได้มีโอกาสหยุดคิดตั้งคำถาม หรือทบทวนตัวเองว่าเราชอบทำอะไร ชอบให้คนที่เรารักแสดงความรักกับเราแบบไหน เรามีอะไรดี เรื่องอะไรบ้างที่น่าภูมิใจสำหรับตัวเอง อะไรที่ทำให้เรามีความสุขบ้าง รวมถึงคำถามที่ช่วยให้เราได้วางแผนล่วงหน้า เช่น เวลาที่ไม่สบายใจหรือเครียด เรามีใครสักคนที่คุยได้หรือไม่ หรือจะหาความช่วยเหลือได้จากใครบ้าง อีกทั้งยังได้ฝึกทักษะบางอย่างในเวลาสั้น ๆ เช่น การฝึกสติผ่านการรับรู้ประสาทสัมผัสของเรา ฝึกชมตัวเอง ฝึกพูดขอบคุณตัวเอง ดังนั้น การมีคำถามที่ทำให้ได้สำรวจตัวเอง จะช่วยให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น
   - คำถามต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถนำกลับไปใช้กับตัวเองได้บ่อย ๆ หรือนำกลับไปใช้กับคนใกล้ตัวด้วยก็ได้



คำถาม 20 ข้อ

1. เวลาว่าง เราชอบทำอะไรบ้าง
2. สิ่งที่ทำให้เรามีความสุข 3 อย่าง
3. ชมตัวเอง 2 เรื่อง
4. เรื่องที่เรารู้สึกภูมิใจมากที่สุด
5. คำพูดที่เพิ่มพลังใจให้ตัวเอง
6. เวลาที่เราไม่สบายใจ/เครียด ทำอะไร
7. สายด่วนปรึกษาสุขภาพจิตคือเบอร์อะไร และให้บริการเวลาไหน

   ตอบ 1323 โทรได้ 24 ชั่วโมง
8. คนที่เราจะคุยด้วยเวลาไม่สบายใจคือใคร
9. วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี ไปพบจิตแพทย์เองได้ไหม?

   ตอบ เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี สามารถเข้าพบจิตแพทย์โดยไม่มีผู้ปกครองได้ โดยจะได้รับบริการให้คำปรึกษา การดูแลเบื้องต้น และสามารถตรวจสุขภาพจิตได้
10. ถ้าเพื่อนอยากไปหาจิตแพทย์ เราจะบอกเพื่อนว่า...
11. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอะไรอยู่

    ข้อมูลเพิ่มเติม สังเกตจากสีหน้า ท่าทาง สายตา คำพูด น้ำเสียง การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และการแสดงออก

12. บอกวิธีจัดการอารมณ์โกรธ

    ตัวอย่างการจัดการอารมณ์โกรธ เช่น 1. รับรู้อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น 2. นับ 1 - 10 วนไปเรื่อย ๆ 3. หายใจเข้าออกลึก ๆ 4. ใช้ I message บอกกับคู่สนทนาว่า เราคิดอย่างไร 5. คิด คิด คิด อย่าเพิ่งโต้ตอบ คิดก่อนว่าเกิดอะไรขึ้น ใครทำอะไร เพราะอะไร 6. หาวิธีทำให้ตัวเองสงบ ผ่อนคลาย 7. หาที่เหมาะ ๆ ตะโกน 8. ใช้การออกแรง เช่น ชกกระสอบทราย ทุบหมอน วิ่ง ว่ายน้ำ 9. พูดคุยกับใครสักคน ระบายความอึดอัดใจ 10. ปรับเปลี่ยนความคิด
13. เรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวันนี้
14. บอกวิธีการดูแลตัวเอง (self care) 3 อย่าง

    ตัวอย่างคำตอบ ออกกำลังกาย เดินเล่น นอนหลับให้ครบ 8 ชั่วโมง กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ ปลูกต้นไม้ นอนตื่นสาย เข้าสปา กอดคนที่เรารัก พูดกับตัวเองด้านบวก ฝึกสมาธิ เขียนไดอารี่ ฟังเพลง ดูหนัง ใช้เวลากับคนใกล้ชิด งานศิลปะ เป็นต้น
15. ให้พูดขอบคุณตัวเอง 1 เรื่อง
16. เราชอบให้คนที่เรารักแสดงความรักกับเราด้วย...

    ข้อมูลเพิ่มเติม ตัวอย่าง 5 ภาษารัก การแสดงออกผ่าน 1. คำพูดสื่อรัก 2. การสัมผัส 3. การทำอะไรบางอย่างให้ 4. การให้ของขวัญ 5. การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน

17. ฝึกสติจากประสาทสัมผัส (ตา-สัมผัส-หู-จมูก-ลิ้น) : 5-4-3-2-1

    วิธีการให้ผู้เล่นได้ลองฝึกการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตามโจทย์นี้ (ถ้ามีเวลาพอ ถ้าเวลาไม่พอให้ทำอย่างละ 1 สิ่ง)

    5 สิ่งที่เห็นอยู่ในตอนนี้มีอะไรบ้าง

    4 สิ่งที่สัมผัสได้ในตอนนี้มีอะไรบ้าง

    3 สิ่งที่ได้ยิน ในตอนนี้มีอะไรบ้าง

    2 สิ่งที่ได้กลิ่นในตอนนี้มีอะไรบ้าง

    1 สิ่งที่ได้รสชาติ ในตอนนี้คืออะไร (อาจให้เลือกลูกอมหรือให้นึกถึงรสชาติอาหารที่เรากินล่าสุดว่าเป็นรสอะไร)

18. การดูแลสุขภาพกายที่เราทำอยู่ตอนนี้คือ
19. หากมีเวลา 1 วันกับคนในครอบครัว คุณจะ...
20. ความสุขของฉันตอนนี้อยู่ในระดับไหน (1-10 คะแนน โดย 1 น้อยสุด และ 10 มากที่สุด) พร้อมบอกเผตุผลหรือสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขในระดับนั้น