



เกมทายใจ

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมต้นกุนชีวิตเด็กวัยรุ่น ๑๓ - ๑๕ ปี

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรม สร้างเสริมต้นกุนชีวิตเด็กวัยรุ่น ๑๓ - ๑๕ ปี

เกมทายใจ



โดยความร่วมมือระหว่าง
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และองค์การแพธ (PATH)

โครงการ CHILDLIFE
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรม
สร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็กวัยรุ่น ๑๓ – ๑๘ ปี



โดยความร่วมมือระหว่าง
สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และองค์การแพธ (PATH)

โครงการ CHILDLIFE
ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรม สร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็กวัยรุ่น ๑๓-๑๘ ปี เกมทายใจ

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๕๖
จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่ พี. เอส. ซัพพลาย
รูปเล่ม วัฒนธรรม สุวรัตนานนท์
จัดพิมพ์โดย องค์การแพธ (PATH)
๒๕๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑
ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖
เว็บไซต์ : www.teenpath.net และ www.lovecarestation.com

องค์การแพธ (PATH)

ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม
หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร
หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธ (PATH) ทราบล่วงหน้าและ/หรือ
ขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย
ขอขอบคุณยิ่ง

สนใจความรู้ไหลคหลักสูตร

หรือรายละเอียดพิเศษทางออนไลน์ได้ที่ www.teenpath.net
หรือสนใจบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชน ได้ที่
www.lovecarestation.com

หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ประการใด
กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง
หรือทางอีเมล pathbangkok@path.org



สถานการณ์ด้านพัฒนาการเด็กไทยทั้งความฉลาดทางเชาวน์
ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีแนวโน้มลดลงต่อ
เนื่องมาหลายปี เพราะสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ส่งผลต่อ
การดำเนินชีวิต และเด็ก ๆ ถูกหละเลย เติบโตโดยขาดต้นแบบที่ดีทาง
สังคม ก่อเกิดพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น โครงการการพัฒนาาระบบการ
ดูแลช่วยเหลือเด็กด้านสุขภาพและการคุ้มครองทางสังคมแบบองค์รวม
สำหรับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวีและเด็กที่อยู่ในภาวะเปราะบาง
ที่อยู่ในพื้นที่ที่มีสถานการณ์เอดส์สูงหรือโครงการ CHILDLIFE ซึ่งได้รับ
การสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย
รอบ ๑๐ ได้ดำเนินงานโดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก
กลุ่มเปราะบางทางสังคม ในช่วงอายุ ๐-๑๘ ปี ได้แก่ เด็กกำพร้า เด็กที่
อยู่ในภาวะยากลำบาก เด็กถูกทารุณกรรม เด็กพิการ เด็กเร่ร่อน เด็ก
ไร้สถานะบุคคล รวมถึงเด็กติดเชื่อเอชไอวี

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาเด็กเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีแข็งแรง เก่ง และมีสุข เรื่องหนึ่งที่สำคัญคือ การส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมอย่างต่อเนื่อง การเฝ้าระวังและติดตามพัฒนาการของเด็กทุกช่วงวัยอย่างใกล้ชิดจึงเป็นกระบวนการดูแลที่จำเป็น ในปัจจุบันพบว่าเครื่องมือที่ช่วยเฝ้าระวังและติดตามในระบบสุขภาพได้แก่ อนามัย ๕๕ ใช้สำหรับประเมินเด็ก ๐-๕ ปี ส่วนเครื่องมือที่ใช้อยู่ในระบบการศึกษาพบว่ายังไม่มีมีการใช้อย่างจริงจัง เพราะข้อจำกัดของตัวเครื่องมือและภาระงานของครู

องค์การแพธ (PATH) ภายใต้โครงการ CHILDLIFE จึงได้พัฒนาเครื่องมือประเมินพัฒนาการเด็กหลังอายุ ๕ ปี เพื่อใช้ติดตามพัฒนาการที่เน้นด้านจิตสังคมแก่เด็ก ๒ กลุ่มคือช่วงวัย ๑๐-๑๒ ปี และ ๑๓-๑๘ ปี ในรูปแบบเกมคอมพิวเตอร์ขึ้น เกมแรกชื่อว่า **"เกมแดนสร้างพลัง หรือ Power Land"** สำหรับเด็กกลุ่มวัยเรียน (๑๐-๑๒ ปี) และเกมที่สองชื่อ **"เกมทายใจ"** สำหรับวัยรุ่น (๑๓-๑๘ ปี) เกมทั้งสองนี้ เด็กสามารถเล่นและตอบคำถามด้วยตนเองและประเมินตนเอง โดยมีแนวทางการแก้ไขที่ง่ายและสามารถสื่อสารกับเด็กๆ ได้โดยตรง และยังช่วยให้ครูหรือผู้ดูแลสะดวกในการใช้มากขึ้น เพราะมีโปรแกรมสำเร็จรูปช่วยในการรวบรวมและวิเคราะห์ผลคะแนนเพื่อประเมินต้นทุนชีวิตของเด็ก และสามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็กในรูปแบบกิจกรรม

การเสริมสร้างต้นทุนชีวิตอย่างรอบคอบ เพื่อมุ่งหวังให้พวกเขาเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ขอขอบคุณนายแพทย์สุรียศ เศวทริปาตี และทีมแผนงานสุขภาพเด็กและเยาวชน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เป็นผู้ร่วมพัฒนาเครื่องมือในครั้งนี้ และให้ข้อเสนอแนะต่อเกมทั้งสองจนสำเร็จ ขอขอบคุณกองทุนโลกเพื่อเอคส์ วังโรคและมาลาเรียที่สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาเครื่องมือใหม่ที่เอื้อต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กไทย

องค์การแพธ (PATH)

มิถุนายน ๒๕๕๖

สารบัญ

ทำไมต้องสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีแก่เด็กและเยาวชน	๘		
องค์ประกอบของต้นทุนชีวิต	๑๑		
เกมทายใจ กับการพัฒนาต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน	๑๒		
วิธีการเล่นเกมทายใจ	๑๔		
การประมวลผลคะแนน	๑๖		
แนวทางการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิต			
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังตัวตน	๒๑		
ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังตัวตน	๒๕		
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังครอบครัว	๓๕		
ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต	๓๘		
พลังครอบครัว			
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสร้างปัญญา	๔๕		
ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต	๔๗		
พลังสร้างปัญญา			
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังเพื่อนและกิจกรรม	๕๐		
ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต	๕๓		
พลังเพื่อนและกิจกรรม			
		• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังชุมชน	๕๘
		ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังชุมชน	๖๑
		• แนวทางการจัดกิจกรรม "รู้ทัน..ปลอดภัย"	๖๗
		ตัวอย่างกิจกรรมเสริมสร้างชุดคำถาม	๖๘
		"รู้ทัน..ปลอดภัย"	
		คำแนะนำในการคิดตั้งเกมทายใจ	
		• วิธีการคิดตั้ง	๘๐
		• วิธีการใช้โปรแกรม	๘๓
		• การดูแลการประเมินนักเรียน	๘๒
		• วิธีการรวมข้อมูลทั้งหมดให้อยู่ในไฟล์เดียวกัน	๘๔
		• วิธีการรีเซ็ทข้อมูล	๘๖



ทำไมต้องสร้างต้นทุนชีวิตที่ดี แก่เด็กและเยาวชน

ต้นทุนชีวิต มาจากคำว่า **Developmental Assets** หมายถึง ต้นทุนขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางค่านิยม สติปัญญา ใจคนๆ หนึ่งสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง และต้นทุนชีวิต เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในตัวคนทุกคนนับแต่เกิด สามารถเพิ่มขึ้นตาม การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ครอบครัว และการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมและ ธรรมชาติที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ดี

ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้าง หรือเป็นปัจจัยเชิงบวกทางค่านิยม ใจ อารมณ์ สติปัญญา ที่จะหล่อหลอมให้เด็กคนหนึ่งเจริญเติบโตและดำรงชีพ อยู่ในสังคมได้ เด็กที่เติบโตขึ้นในครอบครัวและสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น มีความเข้าใจกัน เข้าใจกัน ต้นทุนชีวิตของเด็กก็จะพัฒนาเพิ่มพูนเป็นทุนที่ เข้มแข็ง แต่ถ้าเด็กต้องเติบโตท่ามกลางความขัดสน ค้อยโอกาส และ สิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้สิ่งที่ดี ต้นทุนชีวิตของเด็กก็จะค่อยๆ ถูกบั่นทอน ลดลงไปเรื่อยๆ

ทุกวันนี้ เราพบว่าเมื่อเด็กเจอปัญหา เขาไม่สามารถปรึกษาหาหรือผู้ใหญ่ได้เลย แม้แต่ในชุมชนที่ขาดที่พึ่งให้กับเด็กๆ อย่างสิ้นเชิง การสร้างระบบที่ปรึกษาและพี่เลี้ยง พร้อมกับกระบวนการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็ก และเยาวชนให้เกิดขึ้นในทุกชุมชน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง



ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันที่มีความเป็นวัตถุนิยม ส่งผลให้ครอบครัวเริ่มอ่อนแอ พ่อแม่หลายคนจึงเลี้ยงลูกแบบขาดความ เอาใจใส่ใกล้ชิด ขาดความเข้าใจในพัฒนาการ และมีความคาดหวังเกิน ความเป็นจริงจนเกิดความเครียด นอกจากนี้ชุมชนก็ขาดความเข้มแข็ง ขาดการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เด็กๆ ไม่ได้เรียนรู้การแบ่งปัน การทำ กิจกรรมร่วมกันในชุมชนเหมือนแต่ก่อน กิจกรรมระหว่างเพื่อน ฝูงในชุมชนเดียวกันลดน้อยลง การเรียนรู้นอกโรงเรียนในรูปแบบต่างๆ ก็พลอยลดน้อยลงไป สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้ต้นทุนชีวิตในเด็กและเยาวชน ปัจจุบันอ่อนแอลงไป



การมีต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอ จะส่งผลกระทบต่อเด็กและผลักดันเด็กเข้าไปสู่ปัญหาสังคมได้ง่าย ตัวอย่างเช่น การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น ส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความรัก เมื่อเด็กคนหนึ่งค้นหาความรักที่เขาควรจะได้รับจากพ่อแม่หรือคนที่เขาไว้วางใจไม่เจอ เขาก็จะไปแสวงหาความรักจากคนข้างนอก ซึ่งอาจเป็นความรักแบบปลอมๆ ดังนั้นพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมจึงตามมา

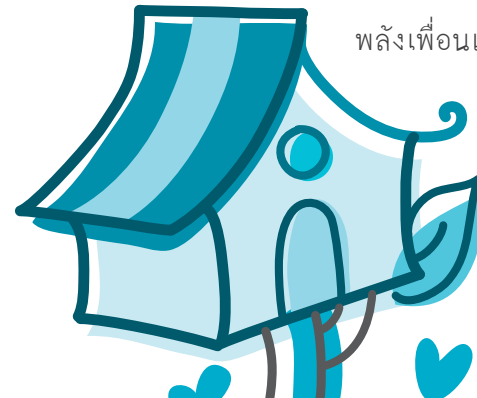
การมีต้นทุนชีวิตที่ดีจะทำให้เด็กเหมือนมีภูมิคุ้มกันตัวเองเพราะมีทักษะชีวิตที่ดีที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคม และเมื่อใดที่เด็กมีปัญหา เด็กทุกคนควรวิงวอนผู้ใหญ่อะไ้วเวลาที่เขาต้องการความช่วยเหลือ

องค์ประกอบของต้นทุนชีวิต



ต้นทุนชีวิต แบ่งเป็น ๒ หมวด และทั้ง ๒ หมวดประกอบด้วยพลังต่างๆ ๕ พลัง คือ ต้นทุนชีวิตภายใน (Internal assets) ได้แก่ **พลังตัวตน** ต้นทุนชีวิตภายนอก (external assets) ประกอบด้วย **พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม พลังชุมชน** พลังทั้ง ๕ ด้านนี้ มีการแบ่งเป็นต้นทุนภายในกับต้นทุนภายนอก แต่ทั้ง ๒ ส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน

ต้นทุนชีวิตภายนอกมีความสำคัญมากกับการสร้างต้นทุนภายใน เช่น พ่อแม่สอนมาอย่างไร ทำแบบอย่างไรให้ดูอย่างไร แบบอย่างเหล่านั้นก็จะเข้าไปนั่งในใจลูก หล่อหลอมให้เกิดเป็นตัวตนของเด็กขึ้นมา ดังนั้น ๔ ด้านที่เป็นต้นทุนภายนอกคือ **พลังชุมชน พลังเพื่อนและกิจกรรม พลังครอบครัว และพลังการสร้างปัญญา** จึงมีความหมายอย่างมากต่อการพัฒนาพลังตัวตนซึ่งเป็นต้นทุนภายใน





เกมทายใจ กับการพัฒนา ต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน



เกมทายใจ เป็นเกมที่พัฒนาขึ้นสำหรับกลุ่มวัยรุ่น หรือเยาวชน อายุ ๑๓-๑๘ ปี แนวคำถามได้พัฒนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ข้อคำถามในแต่ละพลังจึงมีความน่าสนใจ ทำให้ผู้เล่นอยากติดตาม และตอบคำถามตามพฤติกรรมที่ตัวเองเป็นอยู่ ซึ่งเน้นให้ผู้เล่นได้คิดวิเคราะห์กับตัวเองมากขึ้น ตอนท้ายในแต่ละพลัง จะมีการเฉลยให้ผู้เล่นสามารถรู้ว่าตัวเองเป็นคนลักษณะไหน มีจุดเด่น จุดด้อยในด้านใดที่ต้องเพิ่มเติมตามค่าระดับคะแนนที่ได้

เกมทายใจ พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือ

๑. ให้เยาวชนได้ทำการสำรวจต้นทุนชีวิตของตนเอง และ
๒. ให้พ่อแม่ ครู หรือผู้ดูแลเด็กได้ทำความเข้าใจต้นทุนชีวิตของเด็ก และใช้เป็นเครื่องมือเฝ้าระวังและติดตามต้นทุนชีวิตของเด็ก เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือสนับสนุนที่เหมาะสมให้เด็กได้มีต้นทุนชีวิตที่ดี โดยเฉพาะเด็กที่พบว่า มีต้นทุนชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์



เกมทายใจ เป็นคำถามให้ผู้เล่นตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย ๒ ส่วนหลักๆ คือ

ส่วนที่ ๑ เกมต้นทุนชีวิต พัฒนามาจากชุดแบบสอบถามต้นทุนชีวิต ซึ่งประกอบด้วย ๕ พลังคือ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และพลังชุมชน

ส่วนที่ ๒ ชุดคำถาม "รู้ทัน...ปลอดภัย" เป็นชุดคำถามประเมินความรู้ และทัศนคติเรื่องเพศของผู้เล่นว่าอยู่ในระดับใด





วิธีการเล่นเกมทายใจ

1. ผู้เล่นจะต้องลงทะเบียนการเล่น สำหรับการ เล่นครั้งแรก
2. เมื่อลงทะเบียนเสร็จแล้ว จะต้องเลือกการ์ตูนที่ตนเองชอบ
3. เริ่มต้นการเล่น เกม โดยเริ่มจากเกมคันทุนชีวิต ซึ่งประกอบด้วย
๕ พลัง คือ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อน และกิจกรรม และพลังชุมชน
4. ผู้เล่นจะเริ่มต้นตอบคำถามพลังตัวตนเป็นอันดับแรก เมื่อทำการตอบคำถามทุกข้อเสร็จแล้ว ผู้เล่นจะทราบผลคะแนนด้วยตนเองในรูปแบบเปอร์เซ็นต์ พร้อมคำเฉลยว่าระดับคะแนนที่ได้ นั้นบ่งบอกว่าตัวเองเป็นคนแบบไหน มีความเข้มแข็ง และต้องเพิ่มเติมในเรื่องอะไรบ้าง
5. เมื่อเล่นพลังที่หนึ่งเสร็จแล้ว ผู้เล่นสามารถเล่นเกมในพลังที่สองต่อได้และวิธีการเล่นเหมือนกับพลังที่หนึ่ง เมื่อเล่นพลังที่สองเสร็จแล้ว ก็สามารถเล่นพลังที่สาม สี ห้า ต่อไปได้จนครบทุกพลัง



6. เมื่อเล่นเกมคันทุนชีวิตครบทุกพลังแล้ว ผู้เล่นสามารถเล่นเกมที่สองคือ ชูคคำถามรู้ทัน...ปลอดภัย
7. สำหรับพ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็ก สามารถเข้าไปดูผลคะแนนการเล่น เกมของเด็กได้จากโปรแกรมสำเร็จรูป โปรแกรมจะทำการแปลผลเบื้องต้นของพลังต่างๆ ทั้ง ๕ พลังของเด็กเป็นรายบุคคลออกมา ซึ่งจะทำให้รู้ได้ว่าเด็กแต่ละคนมีพลังด้านใดที่เข้มแข็งและพลังด้านใดที่ต่ำกว่าเกณฑ์
8. จากผลคะแนนนี้ พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็ก ควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ส่งเสริมพลังที่เด็กได้คะแนนน้อยให้กับเด็กเพื่อช่วยเพิ่มคันทุนชีวิตในคันทุนนั้นๆ ให้เด็กมากขึ้น

หมายเหตุ

กรณีผู้เล่นที่เคยลงทะเบียนไว้แล้ว และต้องการเล่นต่อ ครั้งต่อไปให้ใส่ชื่อผู้ใช้ และรหัสผ่านที่ตั้งเอาไว้ ผู้เล่นก็จะสามารถเล่นเกมต่อจากที่เคยเล่นไว้ได้



การประมวลผลคะแนน

คำถามแต่ละข้อของพลังทั้ง ๕ พลัง ในเกม "ต้นทุนชีวิต" รวมถึง ชุดคำถาม "รู้ทัน...ปลอดภัย" จะมีตัวเลือกตอบ ๔ ระดับ มีเกณฑ์ในการให้คะแนน ดังนี้

ข้อที่คำตอบแสดงว่า มีพฤติกรรมมากที่สุด/ความคิดเห็น เป็นประจำ	๓ คะแนน
ข้อที่คำตอบแสดงว่า มีพฤติกรรมปานกลาง/ความคิดเห็น บ่อยครั้ง	๒ คะแนน
ข้อที่คำตอบแสดงว่า มีพฤติกรรมน้อย/ความคิดเห็น บางครั้ง	๑ คะแนน
ข้อที่คำตอบแสดงว่า ไม่มีพฤติกรรม/ความคิดเห็น ไม่เคย	๐ คะแนน

โดยตัวเลือกตอบในแต่ละข้อ จะสลับกันไปมา ไม่เรียงค่าระดับคะแนน ตามตัวเลือก ก ข ค ง



เมื่อรวมคะแนนสูงสุด ๑๐๐ คะแนน ในทุกพลัง ผลรวมคะแนนที่ผู้เล่นตอบแทนค่า ดังนี้

คะแนน ๑๐๐ - ๘๐ = ดีมาก

คะแนน ๗๕ - ๗๐ = ดี

คะแนน ๖๕ - ๖๐ = ปานกลาง

คะแนนต่ำกว่า ๖๐ = ควรปรับปรุง

โปรแกรมการคำนวณประมวลผลถูกสร้างเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเด็กสามารถดูผลคะแนนของเด็กเป็นรายบุคคล และนำผลที่ได้มาเทียบค่าเพื่อนำไปจัดกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตด้านนั้นให้แก่เด็ก





ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างน้อย และควรเพิ่มหรือเสริมสร้างให้มากขึ้น	น้อยกว่า ๖๐	ไม่ผ่านเกณฑ์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และควรเสริมสร้างเพิ่มเติม	อยู่ในช่วง ๖๐ - ๗๐	ผ่านเกณฑ์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดี	อยู่ในช่วง ๗๐ - ๘๐	ผ่านเกณฑ์
ระดับต้นทุนชีวิตอยู่ในเกณฑ์ดีมาก	มากกว่า ๘๐	ผ่านเกณฑ์

หากผลคะแนนออกมาในระดับดีมาก และดี ควรส่งเสริมให้เด็กรักษาระดับพลังใจให้อยู่ในระดับนี้ไปอย่างต่อเนื่อง

หากผลคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง อาจมีบางพลังของเด็กที่ทำได้น้อย ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเด็กควรหากิจกรรมเสริมให้กับเด็ก เพื่อเพิ่มต้นทุนในพลังนั้นๆ ให้มากขึ้น

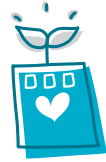
กรณีเด็กที่มีผลคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง ควรให้ความสนใจและติดตามมากขึ้น รวมทั้งสร้างเสริมกิจกรรมเพื่อให้เด็กมีพลังในด้านนั้นให้เข้มแข็งขึ้น

แนวทางการดำเนินกิจกรรม สร้างเสริมต้นทุนชีวิต



การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมต้นทุนชีวิตให้แก่เด็กนั้น พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็กควรรู้ก่อนว่าเด็กมีพลังด้านใดอ่อน นั่นคือมีคะแนนของพลังด้านนั้นน้อยหรือต่ำกว่าเกณฑ์ เพื่อให้กิจกรรมที่จัดขึ้นช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เพิ่มพลังของตนเองตรงกับพลังด้านนั้นจริงๆ

การจัดกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กตามพลังต่างๆ นั้น พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลควรพิจารณากิจกรรมที่เป็นกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เด็กรู้สึกไม่แตกต่างจากเพื่อน และเป็นการเรียนรู้และช่วยเหลือกันด้วย หากเป็นกิจกรรมรายบุคคล ควรให้เด็กอื่นๆ ได้ทำด้วย ไม่ควรให้เด็กคนใดคนหนึ่งทำเพียงคนเดียว เพราะอาจจะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองกำลังถูกลดโทษมากกว่า



แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังตัวตน

พลังตัวตน เป็นต้นทุนชีวิตพื้นฐานที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้ ส่วนที่เหลือจะมาจากการหล่อหลอมของครอบครัว และสถาบันการศึกษา พลังตัวตนจึงไม่ได้เกิดขึ้นเองตั้งแต่แรกเกิดทั้งหมด แต่เป็นต้นทุนที่ต้องสร้างเสริมขึ้นในภายหลัง พลังตัวตนถือเป็นพลังที่สำคัญมากสำหรับคนทุกวัย

พลังตัวตน เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธา และความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิต ได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง

แบบทดสอบสำหรับพลังตัวตน มีทั้งหมด ๑๕ ข้อคำถาม ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังตัวตน ควรเลือกกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่คาดหวัง ดังต่อไปนี้

การจัดกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กนั้นสามารถจัดให้กับเด็กทุกคน แม้ว่าเด็กบางคนจะมีต้นทุนชีวิตที่ดีเพราะมีระดับคะแนนสูงในพลังนั้นๆ ก็ตาม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กรักษาต้นทุนชีวิตของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีอย่างต่อเนื่อง

การสนับสนุนช่วยเหลือ (support) หมายถึงการสนับสนุนช่วยเหลือด้วยความรัก ความผูกพัน และการมีสัมพันธภาพที่ดีจากพ่อแม่ ผู้ดูแลหรือคุณครูที่เข้ามาคลุกวงในแบบ “จับถูก” คือมีความใกล้ชิดและมองในมุมบวก รู้ว่าเขามีจุดดีเรื่องอะไร และมีจุดอ่อนเรื่องไหน จะเติมเต็มเขาได้อย่างไร ไม่ใช่แค่ไปชี้ผิดแล้วเอาแต่กล่าวโทษตำหนิอย่างเดียว การสนับสนุนช่วยเหลือจึงมีได้หลายระดับ พ่อแม่ที่ใกล้ชิดเด็กที่สุด ผู้ดูแล และระดับโรงเรียนซึ่งหมายถึงคุณครู



แนวทางการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างต้นทุนชีวิตเด็กวัย ๑๓ - ๑๘ ปี แบ่งตามพลังแต่ละด้านได้ดังนี้





คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๑. ทุกครั้งที่เห็นประกาศ "ขอรับบริจาคเลือดด่วน" ในเฟซบุ๊ก ฉันจะกดเข้าไปอ่านรายละเอียด	รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมจิตอาสา, บำเพ็ญประโยชน์, แบ่งปัน
๒. เมื่อได้รับแบบฟอร์มลงชื่อเพื่อเรียกร้องให้มีการออกกฎหมาย ให้คนรักเพศเดียวกัน แต่งงาน และจดทะเบียนอยู่ร่วมกันได้ ฉันลงชื่อโดยไม่ลังเล	เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมความเท่าเทียมในสังคม
๓. ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนตรงๆ ในเรื่องที่ผมไม่เห็นด้วย	กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์	กิจกรรมรักความยุติธรรม
๔. ฉันกล้าทวงเงินจากเพื่อนที่ยืมเงินฉัน	มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมรักความซื่อสัตย์
๕. เพื่อนในกลุ่มเห็นฉันคุยกับคนที่กลุ่มประกาศ "ห้ามคบ" เมื่อเพื่อนมาถามฉัน ฉันยอมรับกับเพื่อนตรงๆ	รู้จักความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง	กิจกรรมสร้าง ความรับผิดชอบ

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๖. ถึงยังไง ฉันก็ไม่ยอมลอกการบ้าน หรืองานใดๆ ของเพื่อน	เคารพกฎ กติกาของสังคม	กิจกรรมสร้าง จุดยืน
๗. ฉันวางแผนการเดินทางเพื่อไปให้ทันเวลา ก่อนออกจากบ้านเสมอ	ตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	ทักษะการคิด วิเคราะห์และตัดสินใจ
๘. ทุกครั้งที่เห็นใครร้องไห้ ฉันรู้สึกอยากเข้าไปช่วย	มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	ทักษะในการ คบเพื่อน
๙. เมื่อไปออกกำลังกาย ฉันยินดีที่จะพักค้างคืนกับเพื่อนที่มีความเห็นไม่ตรงกัน ในที่เดียวกัน	สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก	การคบเพื่อนต่าง ถิ่นวัฒนธรรม
๑๐. เวลาไปเที่ยวกับเพื่อน ฉันกล้าปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนดื่มเหล้า สูบบุหรี่	รู้จักปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยง	ทักษะการปฏิเสธ
๑๑. ถ้ามีกลุ่มเพื่อนมาหาเรื่องทะเลาะด้วย ฉันเลือกวิธีคุยด้วยดีๆ โดยไม่ใช้กำลัง	จัดการความขัดแย้งต่างๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	กิจกรรมสร้าง สันติภาพ



คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๑๒. เมื่อเพื่อนโวยวายกล่าวหาในสิ่งที่ฉันไม่ได้ทำ ฉันสามารถอธิบายให้เพื่อนฟังได้อย่างใจเย็น	ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ทักษะการจัดการความเครียด
๑๓. ฉันมั่นใจในสิ่งที่ฉันเป็น	มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมสร้างคุณค่าให้ตนเอง
๑๔. เมื่อถูกถามว่าอยากทำอาชีพอะไร ฉันตอบด้วยน้ำเสียงมั่นใจเต็มร้อย	มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการประสบความสำเร็จ	กิจกรรมสร้างเป้าหมายชีวิต
๑๕. ฉันรู้สึกมีความสุขและพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในตอนนี้	มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	กิจกรรมมองโลกในแง่ดี

หมายเหตุ : หากผู้เล่นได้คะแนนต่ำกว่า ๖๐ ในข้อ ๑๑ และข้อ ๑๕ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์พลังตัวตน



ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังตัวตน

การสร้างทักษะชีวิตและต้นทุนชีวิตให้กับเยาวชนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยครูและผู้ดูแลเด็กคอยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงช่วยสร้างกิจกรรมที่หลากหลายทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน และส่งเสริมให้เด็กได้มีบทบาทให้มากที่สุด ทั้งในการคิดและทำกิจกรรมด้วยความสนใจของเขาเอง การเรียนการสอนในโรงเรียน สามารถสอดแทรกให้เกิดการพัฒนาต้นทุนชีวิตในส่วนที่เป็นพลังตัวตนได้ ขณะเดียวกันหากเราเห็นว่าเด็กบางคนมีปัจจัยเสี่ยง เช่น มีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ มีปัญหาการเรียน มีปัญหาในครอบครัว นอกจากการให้ความช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาแล้ว ก็อาจจะช่วยเสริมในส่วนที่เขาขาดหรือเสริมในส่วนที่เป็นพลังตัวตน ก็จะทำให้เด็กปรับตัวและจัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น กระบวนการทำกิจกรรมจะทำให้เด็กพัฒนาทักษะต่างๆ โดยผู้ใหญ่ต้องคอยส่งเสริม กระตุ้น สนับสนุนให้เป็นกิจกรรมของเขาจริงๆ จนเด็กๆ สามารถดำเนินการได้เอง ตัวอย่างกิจกรรมเสริมพลังตัวตนได้แก่



- **กิจกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น** ผู้ใหญ่อาจเริ่มต้นจากกิจกรรมง่ายๆ เช่น การสอนการบ้านน้องๆ หลังเลิกเรียน การพาเด็กๆ ไปดูแลผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชรา ไปเล่นนิทานให้เด็กๆ ในสถานสงเคราะห์ หรือการไปบริจาคสิ่งของต่อผู้ยากไร้หรือผู้ด้อยโอกาส หรือกิจกรรมที่ดูแลน้อง

- **กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม** การเรียนรู้เรื่องความแตกต่างเป็นเรื่องที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งสำหรับเด็กๆ เพราะจะทำให้เด็กเป็นคนใจกว้าง ไม่ดูถูกผู้อื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข ครอบครัว โรงเรียนหรือชุมชนควรส่งเสริมให้เด็กๆ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่หลากหลายกับเด็กๆ กลุ่มที่แตกต่าง เช่น เด็กพิการ เด็กกลุ่มพิเศษ เด็กกำพร้า เด็กไร้สัญชาติ หรือเด็กที่เป็นเพศทางเลือก เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน หรือเรียนรู้ทำความเข้าใจเรื่องสิทธิเด็ก หรือหยิบยกบางประเด็นที่สำคัญๆ มาทำกิจกรรมเพื่อสร้างโอกาสในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น การเรียนรู้ความแตกต่างและการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นตามสภาพที่เป็นจริงจึงเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่ควรให้คำชี้แนะและให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้อยู่เสมอ

- **กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม** ผู้ใหญ่มีส่วนช่วยสร้างความมั่นใจเชิงบวกกับเด็กๆ ได้ ด้วยการกระตุ้นให้เด็กได้คิด รับฟังความคิดเห็นเพื่อนคนอื่นๆ ไม่ตัดสินถูก ผิด ดี เลว ส่งเสริมและให้โอกาสเด็กได้ทำตามความต้องการบ้างตามที่เห็นเหมาะสม จัดกิจกรรมให้เด็กๆ ได้ทบทวนตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่น กล้าถามเมื่อเกิดความสงสัย กล้าเสนอความคิดเห็นที่แตกต่าง และกล้าโต้แย้งเมื่อไม่เห็นด้วย การปฏิเสธความคิดเห็นของเด็กควรให้เหตุผลด้วยทุกครั้งโดยปราศจากการตัดสินและอคติและชี้แจงอย่างนุ่มนวลเพื่อให้เด็กไม่เสียความมั่นใจ

- **กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กกล้าพูดความจริง** ไม่โกหก ผู้ใหญ่ควรสร้างความมั่นใจให้เด็กเห็นความสำคัญของความซื่อสัตย์ทั้งจากคำพูดและการกระทำ หาโอกาสที่เหมาะสมพูดคุยกับเด็กถึงผลเสียของการพูดโกหก ควรชื่นชมหากเขากล้ายอมรับความผิดมากกว่าการทำให้เด็กกลัวเพื่อที่จะยอมรับผิด หลีกเลี่ยงการถามแบบตอกย้ำว่า "ทำหรือไม่ทำ" เพราะจะเป็นการกดดันให้เด็กต้องพูดโกหกเพื่อปกป้องตนเอง





- **กิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบ** ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจยอมรับความสามารถและข้อจำกัดของเด็ก เพื่อให้ความคาดหวังต่องานที่เด็กต้องทำอยู่บนความเป็นจริง จากนั้นทำความเข้าใจกับเด็กให้ตรงกันถึงความคาดหวังต่องานที่เด็กได้รับมอบหมายให้ทำ โดยไม่ไปกดดันเพื่อให้เด็กๆ ยอมรับและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง อาจลองใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีและเต็มใจทำงานที่ได้รับมอบหมายครั้งนี้ **♥ ฟังว่าเด็กรู้สึกหรือคิดเห็นต่องานที่ได้รับมอบหมายอย่างไร มีแผนในการทำงานนั้นๆ อย่างไร** **♥ พูดให้กำลังใจ** ชื่นชม แทนการพูดเหน็บแนมแถมประชด คำหั้น ทิเคียน จ้องจับผิดหรือเปรียบเทียบ **♥ ติดตามผลในการลงมือทำ** และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือหากเด็กต้องการ

- **กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กยึดมั่นในพฤติกรรมที่ดี กล้าปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยง** ผู้ใหญ่อาจใช้เทคนิคการพูดคุยด้วยการใช้คำถามเพื่อคุยกับเด็กโดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงเพราะจะทำให้เด็กไม่รู้สึกรีดหรืออึดอัดว่ากำลังโดนจับผิด และทำให้เรียนรู้ความคิดเห็น ความรู้สึกหรือทัศนคติของเด็กต่อเรื่องนั้น ตัวอย่างคำถาม เช่น **"ในฐานะที่หนูเป็นวัยรุ่น หนูคิดยังไงที่วัยรุ่นมักมีข่าวไม่ดีเชิงชู้สาว เช่น ต้องหรือการทำแท้ง"** **"ถ้าเพื่อนสนิทของหนูถูกรุ่นพี่หรือเพื่อนชวนไปในที่ๆ**

เสี่ยงต่อการมีอะไรกัน หนูคิดว่าจะแนะนำเพื่อนยังไง" **"และถ้าเพื่อนสนิทของหนูชวนหนูไปด้วยกันล่ะ หนูจะทำยังไง"** เป็นต้น การฝึกให้เด็กคิดผ่านคำถามปลายเปิดลักษณะนี้ จะช่วยให้เด็กคิดไกลกว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้าหรืออารมณ์ชั่ววูบ โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้ให้เห็นถึงโทษของการกระทำที่ไม่ดีและวิธีหลีกเลี่ยง ผู้ใหญ่อาจชวนเด็กๆ วางแผนชีวิตล่วงหน้าแบบกว้างๆ เพื่อฝึกให้เด็กคิดไกล คิดรอบด้าน ฝึกให้เด็กปฏิเสธเป็นหากสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี สอนเพศศึกษาแบบรอบด้านและทักษะการสื่อสารเพื่อให้เด็กกล้าแสดงจุดยืนในการทำสิ่งที่ดี

- **กิจกรรมส่งเสริมการวางแผนและการตัดสินใจก่อนลงมือทำ** ผู้ใหญ่อาจช่วยฝึกให้เด็กๆ วางแผนกิจกรรมประจำสัปดาห์อย่างสม่ำเสมอด้วยการชวนเด็กๆ หัดคิดวางแผนกับเป้าหมายง่ายๆ สักหนึ่งอย่างเพื่อสร้างความเคยชินอย่างเป็นระบบ ฝึกให้เด็กหัดมองตัวเลือกอื่นๆ และรู้จักคิดถึงผลดี ผลเสียของทุกการกระทำ ฝึกเด็กให้เรียนรู้จากผลของสิ่งที่เคยทำไปแล้วเพื่อการปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้น ฝึกเด็กเรื่องการตัดสินใจเพื่อสร้างประสบการณ์และความเคยชินให้ตัดสินใจได้เร็วขึ้นและดีขึ้น ด้วยการสมมติเหตุการณ์บางอย่างขึ้นและหากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับเขา เขาจะตัดสินใจอย่างไร





- **กิจกรรมส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น** เด็กที่มีน้ำใจเกิดจากการได้เห็นแบบอย่างจากผู้ใหญ่ และการฝึกฝนให้เป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น แพ้เป็น ชนะเป็น ให้อภัยเป็น ขอโทษเป็น ผู้ใหญ่อาจสอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการผูกมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้วยการหัดเป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่คุยไม่โอ้อวด จนเกินไป มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่สนใจ เช่น เล่นดนตรี กีฬา วาดภาพ เป็นต้น เป็นคนจริงใจใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น "ขอโทษ" เมื่อทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ รู้จัก"ให้อภัย" เมื่อมีผู้ทำให้คุณเคืองหรือไม่พอใจ พ่อแม่ ครู หรือผู้ดูแลควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของการมีน้ำใจ นักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ ให้อภัย มีความเห็นอกเห็นใจที่เด็กๆ สามารถเห็น และสัมผัสได้

- **กิจกรรมส่งเสริมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีมากกว่าการใช้อารมณ์** การแก้ไขปัญหาคด้วยสันติวิธีจะต้องเกิดจากการเรียนรู้ของเด็กเองรวมทั้งการฝึกที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองอยู่เสมอ ผู้ใหญ่ควรเผื่อสังเกตและคอยเข้าใจลึกซึ้ง การมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำเสมอจะช่วยให้เด็กๆ เรียนรู้ว่าจะขณะนั้นพวกเขาควรทำอย่างไร กระบวนการเหล่านี้จะนำคำสอนทางศาสนาต่างๆ มาประยุกต์ใช้ได้ด้วย เพื่อสอนให้เด็กเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างคำว่า "ความขัดแย้ง" และ "ความรุนแรง" ไม่สอน

ให้เด็กพูดหรือทำในสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกแย่ ผู้ใหญ่อาจฝึกเด็กๆ ให้รู้จักแก้ปัญหาด้วยสันติวิธีบ่อยๆ ดังนี้ ให้เด็กได้ฝึกการตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของตัวเอง หัดให้เด็กฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองและระบายนอารมณ์โกรธที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ค้นหว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา วิเคราะห์วางแผนการแก้ปัญหา ทำการตกลงร่วมกัน คำเนิการและติดตามให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์เชิงลบ หรือการใช้ความรุนแรง

การควบคุมอารมณ์โกรธเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนเช่นเดียวกับการแก้ไขข้อขัดแย้ง เด็กควรได้รับการชี้แนะอยู่เสมอ เมื่อผ่านสถานการณ์ที่ทำให้โกรธจนเกิดความเข้าใจ การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง จึงเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธได้ เพราะการปล่อยให้เด็กๆ เข้าใจผิดว่าตนเป็นฝ่ายถูกต้องอยู่เสมอ สามารถแสดงความโกรธความไม่พอใจได้ตามใจชอบเป็นเรื่องที่อันตรายต่อตัวเด็กเอง

การจัดการอารมณ์โกรธ ถ้าผู้ใหญ่มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ขณะกำลังโกรธ ไม่พอใจ อย่าเพิ่งพูดคำหยาบอะไรออกไป ถ้าควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้จริงๆ ควรเลือกที่จะพูดบอกความรู้สึกในขณะนั้นกับลูกตรงๆ เช่น "แม่รู้สึกโกรธมากนะที่ลูกทำแบบนี้ แต่แม่ยังไม่พร้อมที่จะ





คุยกับลูกตอนนี้ เอาเป็นว่าถ้าเราคงควบคุมอารมณ์ได้เมื่อไร เราค่อยมาคุยกัน" และแยกตัวออกจากเหตุการณ์นั้นเพื่อมาจัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเองให้สงบลง ต่อจากนั้นจึงค่อยหาโอกาสที่เหมาะสมคุยกับเด็กอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผล **ถ้าเด็กเป็นฝ่ายที่มีอารมณ์โกรธ** การพูดคุยกันขณะนั้นก็อาจยังไม่เหมาะเช่นกัน ผู้ใหญ่อาจบอกเด็กไปก่อนว่า "พอรู้สึกว่าคุณกำลังอารมณ์เสีย เราคุยกันไม่รู้เรื่องหรอก เอาเป็นว่าคุณอารมณ์ได้เมื่อไหร่ เราค่อยมาคุยกัน" เป็นต้น

• **กิจกรรมส่งเสริมคุณค่าในตัวเอง** คุณค่าในตัวเองเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้เด็กและเยาวชน ต้นทุนชีวิตเรื่องนี้จัดเป็นหัวใจของพลังตัวตนเลยทีเดียวและยังเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดต้นทุนชีวิตในส่วนของพลังภายนอกได้สมบูรณ์ขึ้นอีกด้วย ผู้ใหญ่ควรทำให้วัยรุ่นรู้และเข้าใจว่าคุณค่าที่แท้จริงของคนอยู่ที่ความดีงาม และความสามารถที่แตกต่างหลากหลายของคน ไม่ได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอกเช่น การใส่เสื้อผ้าที่แพงๆ การแต่งตัวตามแฟชั่นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้วัยรุ่นมีความมั่นคงทางความคิดโดยไม่ติดอยู่กับค่านิยมผิดๆ ของสังคม เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้ใหญ่ควรยอมรับในความสามารถและชื่นชมต่อความรู้สึกภาคภูมิใจของเด็กแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม สร้างแรงบันดาลใจ ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ

เมื่อเด็กต้องการ สอนให้เด็กไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นสอนให้เด็กรู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น และสอนเด็กให้รู้จักวางแผนอนาคตบนพื้นฐานความเป็นจริง

• **กิจกรรมส่งเสริมการมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน** การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญ ผู้ใหญ่ควรใส่ใจและสร้างให้เด็กมีทัศนคติต่อการตั้งเป้าหมายที่ถูกต้อง และเลือกอาชีพการงานที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดของตน ไม่ใช่เลือกเพราะต้องการเงินทอง ความสะดวกสบาย หรือค่านิยมแต่เพียงอย่างเดียว ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลายและค้นหาว่าอนาคตหรือเป้าหมายของเขาคืออะไร **โดยช่วยแนะนำและดูแลอย่างเข้าใจ ไม่ชี้นำหรือควบคุมทางความคิด** เพราะจะทำให้เด็กๆ ไม่ได้พบในสิ่งที่เขาชอบด้วยตัวเอง ความฝันของเด็กอาจเปลี่ยนไประหว่างการเรียนรู้หรือหลังจากได้ลองทำแล้ว พบว่าไม่ชอบหรือไม่ใช่ ผู้ใหญ่ไม่ควรตำหนิ แต่ควรประคับประคองให้เด็กๆ มีความมั่นคงทางความคิดไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาโดยไม่มีเหตุผล

เกมง่ายๆ ที่อาจนำมาใช้เล่นและชวนเด็กคุยเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิต คือ เกมเรียงไม้ขีดไฟ โดยแบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ทีม มีกติกาว่า ทีม ๑ พูดยุควางแผนและดำเนินการตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนทีม ๒ ให้วาง





แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังครอบครัว

แบบไหนก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ โดยทั้งสองทีมไม่มีใครรู้ว่าแต่ละฝ่ายถูกกำหนดให้ทำอะไร หลังการเล่นเกมนัดที่ ๑ มักจะได้ผลลัพธ์เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ในขณะที่ทีม ๒ ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด

• **กิจกรรมส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต** การพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ดีที่พอเพียงมาจากการรู้จักตนเอง รู้คุณค่าของตัวเอง มีความสุขกับความเป็นอยู่ และได้รับพลังใจจากสัมพันธภาพที่ดีที่เปี่ยมด้วยความรักของครอบครัวและคนรอบข้าง ไม่ไหลไปตามกระแสนิยมหรือวัตถุนิยม ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถตามที่เห็นสมควรผ่านรูปแบบกิจกรรมต่างๆ **สร้างการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแบบง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ใส่ความคาดหวังหรือแรงกดดันมากเกินไป** เช่น การ让孩子ตัดสินใจเลือกสถานที่เที่ยว หรือกิจกรรมที่ทำด้วยกันในวันหยุด เป็นต้น

ครอบครัวเป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญ ที่จะช่วยหล่อหลอมให้เด็กมีความเข้มแข็งทั้งกายและใจ เป็นคนดีที่มีทั้งไอคิวและอีคิว ที่สำคัญพลังต่างๆ ทั้งพลังปัญญา พลังตัวตน หรือพลังที่จะมุ่งมั่นก้าวหน้าต่อไป ไม่ทอดยถยถ่วงสร้างมาจากครอบครัวทั้งสิ้น พ่อแม่จำเป็นต้องเป็นแบบอย่าง (role model) ที่ดีให้ลูก ต้องมั่นคง มีหลักเกณฑ์ เสมอต้นเสมอปลาย เพื่อไม่ให้ลูกเกิดความสับสน

พลังครอบครัว จึงเป็นพลังที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด เด็กยิ่งเล็กเท่าไร พลังครอบครัวก็จะยิ่งมีความหมายมากเท่านั้น พลังครอบครัวจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกันชีวิต เพราะเมื่อไหร่ที่เด็กมีเหตุให้ตกอยู่ในพฤติกรรมเสี่ยงที่รายล้อมรอบตัว ถ้ามีพลังครอบครัวที่เข้มแข็งก็จะช่วยถ่วงดุลไว้ได้ ทำให้ไม่เบี่ยงออกนอกทางมากเกินไป หรือถึงจะออกนอกทางไปบ้างก็ไม่รุนแรง





พลังครอบครัวที่ดีสะท้อนจาก สัมพันธภาพที่ดีภายใต้ความรัก และความอบอุ่น ปลอดภัย ความเอาใจใส่ วินัย มีการติดตาม และช่วยเหลือที่เหมาะสมในด้านบวก มีปัญหาในบ้าน

แบบทดสอบพลังครอบครัว มีทั้งหมด ๘ ข้อ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังครอบครัว ควรจัดกิจกรรมโดยมุ่งให้เกิดพฤติกรรมที่คาดหวังในครอบครัวดังต่อไปนี้

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๑๖. ฉันชอบใช้เวลาว่างอยู่ที่บ้านกับคนในครอบครัวมากกว่าออกไปเที่ยวนอกบ้าน	รู้จักสร้างความสุขให้ตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมครอบครัวอบอุ่น
๑๗. ทุกครั้งที่คุยกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในบ้าน ฉันรู้สึกสบายใจ	สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก	กิจกรรมปียาวจา/ การสื่อสารเชิงบวก
๑๘. ฉันอยากรู้ อยากรู้เห็น หรืออยากศึกษาค้นคว้าอะไรก็ตาม พ่อ แม่หรือคนในบ้านสามารถช่วยฉันได้	มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	กิจกรรมโครงงานโรงเรียน

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๑๙. ฉันเห็นรอยยิ้มของพ่อแม่และคนในบ้านเสมอ	มองโลกในแง่ดี	กิจกรรมบ้านโรงเรียน ชุมชน ปลอดภัย
๒๐. ฉันควบคุมตัวเองให้เล่นอินเทอร์เน็ตวันละสองชั่วโมงเท่านั้นเพราะตกลงกับพ่อแม่ไว้แล้ว	มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการประสบความสำเร็จ	กิจกรรมสร้างวินัยในบ้าน
๒๑. พ่อ แม่ และคนในครอบครัวของฉันปฏิบัติต่อกันและพูดคุยให้เกียรติกันเสมอ	เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมแบบอย่างที่ดี
๒๒. ฉันมีพ่อ แม่ และคนในครอบครัวที่ยินดีให้ทำในสิ่งที่ฉันชอบและอยากทำ	ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	ทักษะรับมือกับความผิดหวัง
๒๓. ฉันสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ และคนในครอบครัวถึงเรื่องราวในเฟซบุ๊ก และสื่อประเภทอื่นๆ	เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	กิจกรรมสื่อศึกษา

หมายเหตุ : หากผู้เล่นได้คะแนนต่ำกว่า ๖๐ ในข้อ ๑๖ และข้อ ๑๗ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์พลังครอบครัว





ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังครอบครัว

การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกเป็นเรื่องสำคัญมาก ผู้ใหญ่ต้องสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็กๆ ได้ และต้องมีข้อตกลงร่วมกันว่าเราจะมีทิศทางการดูแลเด็กเป็นอย่างไรซึ่งทุกคนในบ้านต้องเห็นไปในทางเดียวกัน หากมีผู้ใหญ่บางคนไม่เห็นด้วย ก็ต้องมานั่งคุยกันด้วยเหตุผลหาข้อสรุปร่วมกัน และต้องมีกรอบให้เด็กว่า "อะไรทำได้" "อะไรทำไม่ได้" รวมไปถึงกฎระเบียบต่างๆ อีกมากมายที่จะต้องปฏิบัติไปในทางเดียวกัน

- **กิจกรรมส่งเสริมความรัก ความอบอุ่น และการสนับสนุนที่ดีในครอบครัว** เด็กล้วนต้องการความรัก ความผูกพันและการสนับสนุนจากครอบครัว หรือคนรอบข้างที่ใกล้ชิด ขณะที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลรักและปรารถนาดีต่อเด็ก แต่หลายคนก็มักจะลืมที่จะแสดงความรักให้เด็กรับรู้ การแสดงความรักและการสนับสนุนต่อเด็กทำได้หลายวิธี

นอกจากคำพูดดีๆ เช่น "พ่อรักลูกนะ" "แม่ภูมิใจในตัวหนูมาก" ยังมีกิจกรรมอีกหลายอย่างที่สามารทำร่วมกันเพื่อกระชับความสัมพันธ์ให้อบอุ่นได้ เช่น การหาโอกาสรับประทานอาหารด้วยกัน การไปทำกิจกรรมวันหยุดด้วยกัน **การพูดและแสดงความรักรวมถึง "การกอด" หรือการโอบไหล่เมื่อมีโอกาส** การพูดคุยทักทายแบบสบายๆ เพื่อให้เด็กเล่าเรื่องที่พบเจอในแต่ละวันให้ฟัง การชื่นชมให้กำลังใจกันเมื่อเด็กมีความคิดดีๆ หรือทำความดีมา เป็นต้น

- **กิจกรรมปิววาจาหรือการพูดคุยอย่างสบายใจ** เด็กๆ และวัยรุ่นต้องการความเข้าใจและต้องการให้ผู้ใหญ่มอบรับในสิ่งที่พวกเขาคิด สิ่งที่พวกเขาทำ และสิ่งที่พวกเขาเป็น ถ้าผู้ใหญ่ฟังในสิ่งที่พวกเขาพูด เขาจะรู้สึกว่าได้อยู่เพียงลำพังในโลกนี้ ดังนั้นการรับฟังอย่างตั้งใจและด้วยความเข้าใจแทนการคุกคามกล่าวหาหรือเสียดสีจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเด็กและวัยรุ่นหลายคนอยากเล่าเรื่องอะไรบางอย่างให้ผู้ใหญ่ฟังแต่ไม่กล้าเพราะกลัวจะโดนตำหนิ จึงเลือกไม่เล่าและไปปรึกษากับเพื่อนแทนซึ่งบางครั้งอาจนำไปสู่ความเสี่ยงและอันตรายต่อตัวเองและกลายเป็นปัญหาค้นทีหลัง **ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้พูดคุย แสดงความคิดเห็น โดยไม่คุกคาม คำหนิให้เสียบรรยากาศ แต่ใช้การรับฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความรู้สึก ความคิดเห็น หรือตั้งประเด็นให้เด็กๆ หักคิควิเคราะห์แก้ปัญหาแทน** เช่น "ลูกเป็นวัยรุ่นแล้ว คง





อยากทำกิจกรรมกับเพื่อน ฉันหนูลองเล่ารายละเอียดกิจกรรมให้แม่ฟัง หน่อยได้มั้ยจ๊ะ" หรือ "เออ..แล้วลูกคิดจะทำอย่างไร ถ้าสมมติว่าโดน เพื่อนผู้ชายล้วงเงินจับเนื้อต้องตัว" เป็นต้น

ตัวอย่างคำพูดที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น "ทำไมแกไม่เป็นเด็กดี เหมือนคนอื่นเขาบ้างนะ" หรือ "ฉันบอกแกแล้วใช้ใหม่ว่า..."

- **กิจกรรมส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน** การเรียนเป็นการพัฒนาในหลายๆ ด้าน ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญไม่น้อยเพื่อช่วยให้เด็กๆ เรียนได้อย่างมีความสุข บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่มักจะสนใจแค่ผลคะแนนสอบ โดยไม่สนใจกระบวนการก่อนหน้านั้น ไม่เคยรับรู้ว่าเด็กๆ หรือลูกมีปัญหาการเรียนอย่างไร **การใส่ใจถามเด็กๆ เกี่ยวกับเรื่องเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อที่จะได้ช่วยเด็กๆ แก้ปัญหาได้ทันที่** ผู้ใหญ่ควรให้ความสนใจกับสถานศึกษาของเด็กทั้งเรื่องการเรียนรู้ ผลการเรียน รวมทั้งปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น ทั้งในแง่ที่เกี่ยวกับคุณครู วิชาเรียน หรือเพื่อน และต้องช่วยส่งเสริมให้เด็กรู้ว่าการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของตัวเอง และเป็นสิ่งที่เขาต้องรับผิดชอบด้วยตัวเอง

- **กิจกรรมสร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยในบ้าน** บ้านเป็นสถานที่ที่ใกล้ชิดกับตัวเด็กมากที่สุด ดังนั้นจึงควรมีความปลอดภัยต่อ

ร่างกายและจิตใจเด็กมากที่สุด เพื่อให้เด็กสามารถอยู่อย่างมีความสุข และปลอดภัยมากกว่าที่ไหนๆ การทะเลาะกันหรือการใช้ความรุนแรง เข้าหากันของผู้ใหญ่ จะทำให้บ้านกลายเป็นสถานที่สร้างความทุกข์กับเด็กๆ ผู้ใหญ่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการสร้างการอยู่กันแบบเป็นมิตร เคารพซึ่งกันและกัน และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นควรพูดจากันด้วยเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ และคอยสังเกตเด็กๆ ว่ามีความกลัวหรือกังวลกับอะไรในบ้านบ้าง โดยเปิดใจรับฟังความรู้สึกดังกล่าวจากเด็กเพื่อหาทางช่วยเหลือ แก้ไข ป้องกันเรื่องต่างๆ ที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่ปลอดภัย

- **กิจกรรมสร้างวินัยภายในบ้าน** กฎระเบียบเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็กๆ เพราะจะทำให้พวกเขาสามารถดูแลจัดการชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นจริงว่า เขาสามารถทำอะไรได้แค่ไหน อะไรทำไม่ได้เพื่อให้สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ผู้ใหญ่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีกฎกติการ่วมกันว่ามีขึ้นเพื่ออะไร เรื่องนี้สำคัญมาก ผู้ใหญ่ควรอธิบายเหตุผลที่มาที่ไปด้วยความเมตตา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับและทำตามโดยไม่ต่อต้าน ผู้ใหญ่ควรสร้างโอกาสพูดคุยตกลงกับเด็กๆ ให้เขามีส่วนร่วมในการตั้งกฎเกณฑ์ และควรให้เหมาะสมกับช่วงวัย มีการกำหนดบทลงโทษร่วม





กันและเป็นที่ยอมรับได้ด้วยกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และอย่าลืมรักษา กฎอย่างเข้มงวดเพื่อควมามีประสิทธิภาพ

- **กิจกรรมคนค้นแบบ** วิทยุส่วนหนึ่งจะยึดพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ที่เขาใกล้ชิดเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต แต่เด็กๆ ยังอาจยึดบุคคลอื่นๆ ที่เป็นรู้จักเป็นแบบอย่างได้เช่นกัน เช่น คารา บุคคลที่มีชื่อเสียง หรือเพื่อนๆ ซึ่งเรื่องนี้เป็นประเด็นที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรทำความเข้าใจ และหาโอกาสพูดคุยให้คำแนะนำว่า แบบอย่างที่ดีๆ ต้องการทำตามนั้น เป็นแบบอย่างที่ดี เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ผู้ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กๆ ได้โดยการทำให้คุณเป็นตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องการให้ลูกรัก การอ่านหนังสือ พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องเป็นคนอ่านหนังสือ อยากให้ลูกพูดความจริง พ่อแม่ต้องไม่พูดโกหก เป็นต้น และควรทำความเข้าใจกับเด็กๆ ว่า ไม่มีแบบอย่างใดที่ดีที่สุด ทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญคือเราควรเรียนรู้อะไรจากคนที่เรายึดถือเป็นแบบอย่าง

- **กิจกรรมสร้างความคาดหวังอย่างเหมาะสม** ความคาดหวัง เป็นเรื่องปกติที่พ่อแม่มีต่อลูก แต่ทั้งนี้ควรคาดหวังบนพื้นฐานที่สามารถเป็นไปได้ในเงื่อนงำที่เป็นจริง เพราะการคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริง จะทำให้เด็กเกิดความกลัว ความเครียด และความกดดัน การกระตุ้นให้เด็กๆ เรียนรู้ความคาดหวังเป็นเรื่องที่ดี แต่ผู้ใหญ่ควรเป็นทั้งที่ปรึกษา

และเพื่อนที่ดีที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือให้กำลังใจ เปิดใจรับฟังและวางแผนร่วมกันกับลูก เพื่อให้มีความคาดหวังนั้นๆ เป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่สร้างแรงกดดันหรือความเครียดให้กับลูก ผู้ใหญ่ควรแสดงความสนใจ ใส่ใจ และให้ความสำคัญต่อเป้าหมาย ความมุ่งมั่น ความฝันของเด็ก และพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างคอยช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรือข้อผิดพลาดใดๆ

- **กิจกรรมสร้างกติกาการใช้สื่อภายในบ้าน** โทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ เป็นอุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในบ้านที่เด็กเรียนรู้และเข้าถึงได้ง่าย การดูทีวี และการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ สังคมของเด็ก ทางกรมแพทย์ถือว่าเด็กที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เกิน ๓ ชั่วโมงเข้าข่ายเป็นโรคติดเกม เกมส่วนใหญ่จะมีเนื้อหารุนแรงในรูปแบบต่างๆ ซึ่งอาจส่งผลเสียในระยะยาวต่อเด็ก อาจมีแนวโน้มเป็นคนก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง รวมถึงความคุ้นเคยที่เห็นความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ ส่วนการดูทีวีเด็กควรดูไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมงในวันธรรมดา และไม่เกิน ๒ ชั่วโมงในวันหยุด และควรเป็นรายการที่เหมาะสม ดังนั้นผู้ใหญ่ควรหาโอกาสพูดคุยเพื่อร่วมกำหนดกติกาเกี่ยวกับเด็กในการใช้คอมพิวเตอร์และดูทีวีให้ชัดเจน เช่น เด็กๆ จะใช้คอมพิวเตอร์ได้ครั้งละกี่นาที หรือสามารถดูทีวีได้นานแค่ไหน รายการไหนดูได้ รายการไหนดูไม่ได้ เป็นต้น





แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังสร้างปัญญา

พลังแห่งปัญญาเป็นพลังที่เริ่มต้นจากปัจเจกชนหรือตัวเรา โดยมีพ่อแม่หรือคนในครอบครัวบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติปัญญาและสร้างกระบวนการการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เกิดกระแสนวัตกรรม เด็กหนึ่งคนเริ่มจากวินัยภายในซึ่งต้องอาศัยครอบครัวเป็นแหล่งเรียนรู้ พ่อแม่คือครูคนแรกที่จะพัฒนาต้นทุนชีวิตให้เด็กๆ ได้มีการเรียนรู้ทางสติปัญญา

พลังสร้างปัญญานั้นมีความหมายสำคัญมากในช่วงวัยเรียน ดังนั้นครูจะมีบทบาทสำคัญมาก บางครั้งอาจมากกว่าพ่อแม่ด้วยซ้ำ ในช่วงวัยเรียน พ่อแม่กับครูจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กแบบตีคู่กันมา พลังนี้จะช่วยหล่อหลอมให้เกิดพลังตัวตนได้ด้วย พลังสร้างปัญญาไม่ใช่จะมีเฉพาะการเรียนในระบบ แต่การเรียนรู้นอกระบบและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ดึงมายังช่วยเสริมสร้างพลังปัญญาให้กับเด็กได้อีกด้วย

แบบทดสอบพลังสร้างปัญญามีทั้งหมด ๑๑ ข้อ เป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการเพิ่มพลังปัญญา ด้วยการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญา

ท้องถิ่น การจัดกิจกรรมสร้างพลังปัญญาแก่เด็กเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่คาดหวัง ดังต่อไปนี้

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๒๔. ฉันมีครู / อาจารย์ที่ฉันสามารถพูดคุยได้ไม่ว่าเรื่องเล็ก เรื่องใหญ่	กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์	กิจกรรมโรงเรียน อบอุ่น
๒๕. ฉันรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานศึกษา	มองโลกในแง่ดี	กิจกรรมบ้าน โรงเรียน ชุมชน ปลอดภัย
๒๖. ฉันอยู่ในสถานศึกษาที่มีกฎระเบียบชัดเจน และมีเหตุผล	เคารพกฎ กติกาของสังคม	กิจกรรมเข้าใจ โรงเรียน
๒๗. ฉันมีครูที่ปรึกษาช่วยเหลือให้คำแนะนำในชมรม ชุมนุมของฉันอยู่เสมอ	ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้	กิจกรรมผู้มิต ครู
๒๘. ฉันกับเพื่อนๆ จะแบ่งวิชาเพื่อช่วยกันติวก่อนสอบเสมอ	มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	กิจกรรมสร้าง ปัญญา



ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังสร้างปัญญา

พลังแห่งปัญญาจะเป็นเกราะป้องกันให้รู้จักการกระทบ รู้เท่าทันการกระเทือน และไม่กระแทกชีวิตให้ใครเจ็บปวด เมื่อใดที่เด็กมีปัญหา ก็จะมีพลังแห่งสติปัญญาและอันติสงส์จากการเลี้ยงดูที่ดีจากครอบครัวคอยอุ้มชู พร้อมจะเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ทำให้เขาได้เรียนรู้เท่าทันความจริงในปัจจุบันขณะ จากการมีสติสัมปชัญญะ มีความไม่ประมาท และมีกรุณาแห่งหัวใจ

นอกจากพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็กแล้ว ครูผู้สอนก็มีความสำคัญไม่น้อยในการที่จะสนับสนุนให้เด็กๆ มีการพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม สถาบันการศึกษาจึงไม่ใช่แค่สถานที่ให้ความรู้เท่านั้น แต่ยังสำคัญในแง่ของการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เด็กๆ สามารถเติบโตเป็นคนดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ โรงเรียนควรใส่ใจในสุขทุกข์ของผู้เรียนที่เกี่ยวกับสถานศึกษาว่ามีปัญหาอะไรบ้างหรือไม่ ด้วยการเก็บข้อมูลในด้านต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน ความ

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๒๘. เวลาอยู่ในห้องเรียน หนังสือ ดินคั่งใจฟังครู ตลอด	มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการประสบความสำเร็จ	กิจกรรมเรียนสนุก โรงเรียนเป็นสุข
๓๐. ดันทบทวนบทเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือเป็นประจำ	รู้จักความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง	กิจกรรมเตือนความจำ
๓๑. เมื่อมีใครเอ่ยชื่อโรงเรียน/สถานศึกษาที่ฉันเรียน ฉันจะรู้สึกดีทุกครั้ง	มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมโรงเรียนสัมพันธ์
๓๒. ว่างเมื่อไหร่ ฉันจะหยิบหนังสือมาอ่าน	รู้จักสร้างความสุขให้ตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมรักการอ่าน
๓๓. ฉันสนใจใฝ่รู้เรื่องราวความเป็นมา และของดีๆ ในชุมชนของฉัน	มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	กิจกรรมสืบสานภูมิปัญญาไทย
๓๔. ฉันมีโอกาสพูดคุยกับครู/อาจารย์ถึงเรื่องราวในเฟซบุ๊ก หรือสื่อประเภทอื่นๆ	เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	กิจกรรมสื่อศึกษา

หมายเหตุ : หากผู้เล่นได้คะแนนต่ำกว่า ๖๐ ในข้อ ๒๕ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์พลังสร้างปัญญา





สัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและครู ผลการศึกษา กิจกรรมเพิ่มเติม สภาพแวดล้อม กฎข้อบังคับ อาหารการกิน และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวางแผนร่วมกันระหว่างผู้บริหาร ครู และนักเรียน

สถานศึกษาควรมีกฎระเบียบที่ชัดเจนที่ผู้เรียนจะต้องรับรู้และมีส่วนร่วมต่อการตั้งกฎเหล่านั้น และทำความเข้าใจเป็นข้อตกลงที่ทุกคนต้องรับทราบและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากกฎเกณฑ์ใดไม่เหมาะสม ควรเปลี่ยนแปลงด้วยการสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอนและผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ เสียก่อน **และหากการทำผิดกฎนั้นๆ เกิดขึ้น ครูผู้สอนควรคิดไว้ก่อนว่าไม่ได้เป็นเรื่องคอขาดบาดตายที่จะนำมาซึ่งอันตราย และควรเลือกใช้วิธีการลงโทษที่เหมาะสม ไม่ใช่วิธีการปรับพฤติกรรมที่รุนแรงทั้งต่อร่างกายและจิตใจของนักเรียน**

แม้ผลการเรียนจะนับเป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดความสำเร็จทางการเรียน แต่ผู้ใหญ่ก็ควรระวังที่จะไม่สร้างแรงกดดันและความคาดหวังจนเกินความสามารถอันแท้จริงของเด็ก **คนเรียนดีน่าจะหมายถึง คนที่เอาใจใส่ในการเรียน รู้จักแบ่ง หรือจัดเวลาอย่างเหมาะสม**

มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากการเรียน โดยที่ยังคงมีเวลาเอาใจใส่กับการเรียนอย่างสม่ำเสมอ

การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างปัญญา ควรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่ครูอยู่กับนักเรียน ไม่ใช่เฉพาะในเวลาเรียนเท่านั้น **ครูควรสอดส่องดูแลว่าเด็กมีปัญหอะไรบ้าง และช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ควบคู่ไปกับการเสริมทักษะเชิงบวกเพื่อป้องกันปัญหานั้นๆ ไปด้วย โดยครูช่วยทำหน้าที่เป็นผู้ชี้ทางที่ดีให้เด็กตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง โดยไม่คิดแทน หรือตัดสินใจแทน**





แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังเพื่อน และกิจกรรม

เพื่อนและกิจกรรมมีความสำคัญมากต่อเด็กๆ โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น ในวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเรื่องเพื่อนและกิจกรรมเป็นหลัก เป็นวัยที่มีพลังมาก ศักยภาพสูง เรียวแรงมาก อยากรู้ อยากลอง อยากออกความคิดเห็น อยากทำกิจกรรมหลายอย่าง เวลาที่พวกเขา รวมตัวกันเป็นกลุ่ม จะเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงความคิดเห็น ได้เรียนรู้ที่จะปรับตัว กระบวนการกลุ่มยังช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมทั้งโอกาสที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น

พลังเพื่อนและกิจกรรม มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้ง ศิลปะ ดนตรี กีฬา ศาสนา และเพื่อนยังมีความสำคัญกับวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นมีเพื่อนและกิจกรรมไปในทางที่ดี ก็จะมีผลต่อการสร้างเสริมค่านิยมชีวิตที่ดี แต่ถ้ามีเพื่อนในกลุ่มเสี่ยงที่ชักนำกันไปทำกิจกรรมที่ไม่ดี ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตตามมา

แบบทดสอบสำหรับพลังนี้ประกอบด้วยกิจกรรม ๖ ข้อ เป็นเรื่อง การทำกิจกรรมในหมู่เพื่อนๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม ผู้ดูแลเด็ก

และครูจึงควรเลือกกิจกรรมตามคำถามเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง ให้เกิดขึ้นกับเด็กดังต่อไปนี้

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๓๕. ฉันมีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างที่ดี และชักนำให้ฉันทำดี	รู้จักปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยงและรู้จักเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง	กิจกรรม กัลยาณมิตร
๓๖. ฉันทำกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น วาดรูป เล่นดนตรี ร้อง เล่น เต้น รำ หรืออื่นๆ	มีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	กิจกรรม จินตนาการ
๓๗. ฉันได้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย	คลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์	กิจกรรมเล่นกีฬา
๓๘. ฉันสวดมนต์ เข้าโบสถ์ ทำละหมาด หรือทำบุญตามหลักธรรมทางศาสนาของฉันเป็นประจำ	เคารพกฎ กติกาของสังคม	กิจกรรมศาสนา





คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๓๙. ฉันมีกลุ่มเพื่อนที่ร่วมกันทำกิจกรรมที่ดีเป็นประจำ	รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมสร้างเพื่อน
๔๐. ฉันใช้เฟสบุ๊ก ทวิตเตอร์ เพื่อสื่อสารเรื่องดีๆ ให้คนอื่นรับรู้	มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	กิจกรรมสื่อศึกษา

หมายเหตุ : หากผู้เล่นได้คะแนนต่ำกว่า ๖๐ ในข้อ ๓๙ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์พลังเพื่อนและกิจกรรม



ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังเพื่อนและกิจกรรม

กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็กๆ เขาชวนอย่างยิ่ง ทั้งเรื่องการปรับตัว การแสดงความคิดเห็น การเข้ากับคนอื่น การยอมรับในคนที่ไม่เหมือนกัน ทำให้เด็กปรับตัวได้มากขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้ไม่ค่อยมีสอนในโรงเรียน การรวมกลุ่มทำกิจกรรมจึงเท่ากับเป็นการพัฒนาชีวิตเลยทีเดียว ยิ่งเด็กทำกิจกรรมมาก ยิ่งมีการพัฒนามาก ยิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมาก ยิ่งได้พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองมาก กิจกรรมที่พวกเขาจะเข้าไปมีส่วนร่วมได้มีหลากหลายมาก ตั้งแต่กิจกรรมเล็กๆ เช่น กิจกรรมกีฬา ศิลปะ การแสดง ไปจนถึงกิจกรรมใหญ่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรม การรวมกลุ่มทำกิจกรรมจะทำให้เด็กๆ ได้มีโอกาสทดลองเรียนรู้ร่วมกัน และเป็นภูมิคุ้มกันที่จะปกป้องตัวเขาเองไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย





- **กิจกรรมคบเพื่อนสร้างอนาคต "เพื่อน"** เป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น มีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ ตลอดจนพฤติกรรมที่ทั้งเหมาะสมและไม่เหมาะสม เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ อยากรองชอบอิสระ คิดเองทำเอง อยากรแสดงออก อยากรท้าทาย อยากรได้รับการยอมรับจากสังคม อยากรได้กำลังใจ สิ่งเหล่านี้ทำได้ง่ายในหมู่เพื่อนฝูงด้วยกันมากกว่าจากครอบครัว เพราะผู้ใหญ่ยังเคยชินที่จะเลี้ยงลูกแบบเด็กเล็ก "การคิดเพื่อน" จึงเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจ โดยคุณและให้เด็กๆ และกลุ่มเพื่อนทำในสิ่งที่ดี โดยไม่เอาแต่หงุดหงิด คุณว่าผู้ใหญ่ควรมีบทบาทเป็นผู้ดูแลและคอยสนับสนุนให้เด็กและเพื่อนๆ ได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ชวนให้พวกเขาคิดวิเคราะห์ที่จะ "เลือกทำ" หรือ "เลือกไม่ทำ" สิ่งต่างๆ ได้ด้วยตัวเอง

- **กิจกรรมเรียนรู้จากงานที่ชอบ กิจกรรมที่ใช่** กิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียนก็มีความสำคัญไม่น้อยในการพัฒนาความสามารถของเด็กๆ ทั้งในเรื่องแนวคิดและการกระทำ ผู้ใหญ่ควรให้การสนับสนุนที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถนั้นๆ คอยสังเกตว่าเด็กๆ มีความสามารถหรือความถนัดในด้านไหน แล้วสนับสนุนผลักดันให้มีโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น เช่น การเรียน

ดนตรี หรือศิลปะ เป็นต้น การทำกิจกรรมจะช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้อย่างอิสระ โดยเฉพาะกิจกรรมที่พวกเขาได้ทดลองคิดเอง ทำเองตามความชอบ ความถนัด ซึ่งจะช่วยเพิ่มความเข้าใจ ทำให้จดจำได้แม่นยำมากขึ้น และยังเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

- **กิจกรรมกีฬา เป็นยาวิเศษ** การเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจ หรือได้เล่นกีฬาที่ชื่นชอบ เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เขาได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง และเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญต่อการเติบโตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ใหญ่ควรทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ส่งเสริม และสร้างแรงกระตุ้นให้เด็กๆ ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง อีกทั้งคอยจัดพื้นที่การแสดงออกให้เด็กๆ ได้มีโอกาสแสดงความสามารถทั้งในชุมชนและโรงเรียน

- **กิจกรรมภูมิคุ้มใจที่มองไม่เห็น** การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาเป็นเรื่องสำคัญต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มใจที่มองไม่เห็นและยังเป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่สำคัญซึ่งจะช่วยป้องกันเด็กๆ จากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ กิจกรรมที่จัดควรให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมและออกแบบให้มีความร่วมสมัยเพื่อดึงดูดความสนใจ โดยสอดแทรกธรรมะหรือคำสอนทางศาสนาเข้าไปอย่างกลมกลืน การจัดกิจกรรมทางศาสนาอาจทำใน

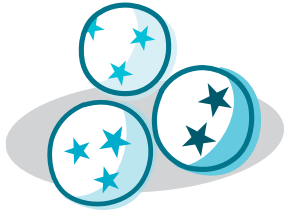




วันสำคัญๆ เช่น ทำบุญปีใหม่ประจำหมู่บ้าน หรือการช่วยกันทำความสะอาดวัดในชุมชน เป็นต้น หรือสร้างกิจกรรมที่รู้งใจให้เด็กๆ เข้าวัด เช่น กิจกรรมแข่งขันฟุตบอลการกุศลประจำปีเพื่อระดมทุนสร้างโบสถ์ หรือนำเงินไปช่วยเหลือผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เป็นต้น ในกรณีของชุมชนที่มีความหลากหลายในการนับถือศาสนา ควรให้พื้นที่และความสำคัญของการประกอบพิธีทางศาสนาที่เท่าเทียม

• **กิจกรรม "คนสร้างกิจกรรม กิจกรรมสร้างคน"** การเปิดโอกาสให้เยาวชนและวัยรุ่นได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ทำกิจกรรมดีๆ และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน โดยมีครอบครัวและชุมชนให้การยอมรับ คอยสนับสนุนและให้กำลังใจ จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้พวกเขาพร้อมแรงร่วมใจกันทำในสิ่งที่มีความยั่งยืน และยังช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ไปได้โดยปริยายอีกด้วย ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กๆ และวัยรุ่น ได้คิดได้ทำกิจกรรมร่วมกันตามความสามารถ ความถนัดของแต่ละคน เช่น คนชอบวาดรูป คนชอบดนตรี คนชอบเล่นกีฬา โดยให้คิดและทดลองเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม ตัวอย่างเช่น การจัดตั้งชมรมมัคคุเทศน์วัยรุ่นประจำชุมชน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นของตนเองและพัฒนาตนเองเป็นมัคคุเทศน์นำชมสถานที่สำคัญของท้องถิ่น หรือการจัดกลุ่มจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เป็นต้น

• **กิจกรรมสื่อสร้างสรรค์ เราสร้างได้** การสร้างให้เกิด "ชุมชนกลางอากาศ" ชุมชนรูปแบบใหม่ที่ช่วยให้เด็กๆ รู้จักกัน คุยกันทางเทคโนโลยีโดยไม่จำเป็นต้องพบกัน เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่มีข้อจำกัดของโอกาสและพื้นที่ โดยผ่านการใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น ทวี อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือรายการวิทยุที่เด็กๆ สามารถใช้เป็นพื้นที่ในการพูดคุยกัน เล่นเกมสนุกๆ ค่ายกัน หากผู้ใหญ่เข้าใจและสนับสนุนการใช้สื่ออย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์จะเป็นการเพิ่มพื้นที่การเรียนรู้และทำประโยชน์ให้เด็กมากขึ้น ตัวอย่างหนึ่งคือกิจกรรมชมรมพัฒนาสื่อสร้างสรรค์ตามความถนัดและความต้องการของเด็ก เช่น **กิจกรรมวิทยุชุมชน** ด้วยการเปิดพื้นที่ให้เด็กๆ และวัยรุ่นมีส่วนร่วมในการจัดรายการวิทยุของชุมชน หรือ**กิจกรรมเล่านิทานในชุมชน** ด้วยการให้เด็กโตเล่านิทานให้น้องเด็กเล็กฟัง หรือให้ผู้ใหญ่ในชุมชนสอนเล่านิทานแก่เด็กๆ หรือ**กิจกรรมมุมสื่อสร้างสรรค์ชุมชน** เปิดรับบริจาคหนังสือหรือสื่อการเรียนรู้ดีๆ เช่น CD VCD หรือ DVD เพื่อแบ่งปันในชุมชน



แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังชุมชน

พลังชุมชน เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัย มีจิตอาสา มีความปลอดภัยและมีกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน พลังชุมชนประกอบด้วย ๓ ต้นทุนคือ ต้นทุนทางสังคม ต้นทุนทางวัฒนธรรม และต้นทุนทางภูมิปัญญา ที่เป็นปัจจัยเสริมสร้างต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชน

การส่งเสริมพลังชุมชนนั้น สิ่งหนึ่งที่จะทำให้เราเห็นความสำคัญของพลังชุมชนได้ชัดเจนมากขึ้น คือ **เรื่องจิตอาสา** ซึ่งมีความหมายมาก เพราะจิตอาสาจะทำให้เกิดการสร้างพลังตัวตนผ่านทางพลังชุมชน ทำให้พลังตัวตนเข้มแข็งขึ้น จากการเรียนรู้ที่จะเป็นผู้ใหญ่ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชนอย่างสมานฉันท์

แบบทดสอบในพลังนี้มี ๘ ข้อ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชุมชนที่เด็กและเยาวชนอาศัยอยู่ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมพลังชุมชนให้กับเด็กๆ อย่างเหมาะสมจะช่วยให้เด็กเรียนรู้และรักชุมชนมากขึ้น ดังนี้

คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๑๑. ฉันมีญาติๆ ที่บ้านอาาที่สามารถปรึกษาปัญหาต่างๆ ได้อย่างสบายใจ	ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้	กิจกรรมสร้างเพื่อนคู่คิด
๑๒. ฉันมีเพื่อนบ้านที่ให้ความสนใจ และทักทายกัน	สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก	กิจกรรมสร้างมิตรรอบบ้าน
๑๓. ในชุมชนหรือหมู่บ้านของฉัน ผู้ใหญ่จะหยอกล้อและชื่นชมความสามารถของเด็กๆ	กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์	กิจกรรมสามัคคีชุมชน
๑๔. ฉันมีส่วนในการร่วมคิดวางแผน และทำกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน	ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย	กิจกรรมรวมพลังเยาวชน
๑๕. ฉันมีโอกาสเข้าร่วมแบ่งปันน้ำใจให้กับหมู่บ้าน/ชุมชนที่ฉันอาศัยอยู่	มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	กิจกรรมจิตอาสา
๑๖. ฉันรู้สึกมีความสุข และภูมิใจในวิถีชีวิตในชุมชนของฉัน	มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมบ้านโรงเรียน ชุมชนปลอดภัย





คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๔๗. ฉันมีเพื่อนบ้านที่คอยดูแลพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนให้อยู่ในทางที่เหมาะสม	เคารพกฎ กติกาของสังคม	กิจกรรมเข้าใจชุมชน
๔๘. ฉันมีผู้ใหญ่คนอื่นนอกเหนือจากพ่อ แม่ และคนในบ้านที่เป็นแบบอย่างที่ดีให้ทำตาม	มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมสร้างแบบอย่างที่ดี

หมายเหตุ : หากผู้เล่นได้คะแนนต่ำกว่า ๖๐ ในข้อ ๔๑ และข้อ ๔๖ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์พลังชุมชน



ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้าง ต้นทุนชีวิต พลังชุมชน

พลังชุมชนเป็นต้นทุนที่ยั่งยืนประกอบด้วย ๓ ต้นทุนหลักคือ **ต้นทุนทางสังคม** เป็นเรื่องที่คนมารวมกันด้วยใจและทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน เช่น การจัดการเรียนรู้ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ของชุมชน ด้วยการเอาผู้คนในชุมชนจากหลายภาคส่วนมาพูดคุยกันถึงความเป็นมาของชุมชนและบริบทที่เกี่ยวข้อง การต่อสู้เพื่ออยู่ร่วมกัน เพื่อให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ร่วมกันอย่างบูรณาการ หรือการใช้เรื่องทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นตัวเดินเรื่อง เช่น ความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ตอนนี้หายไปไหน แล้วจะจัดการอย่างไรต่อไป ด้วยการใช้กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่เป็นกระบวนการแนวราบแบบบูรณาการที่เชื่อมโยง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา สุขภาพ ทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี เพื่อสร้างสำนึกร่วมกันขึ้นมาให้ได้

ต้นทุนทางวัฒนธรรม เป็นเรื่องวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันในชุมชน มีแบบแผนการดำรงชีวิตที่คล้ายกัน ความเป็นอยู่เหมือนกัน พูดภาษา



เดียวกัน การผูกพันกันด้วยน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นสำนึกทางชุมชนอย่างหนึ่ง ในแต่ละชุมชนจะมีความเชื่อทางวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ เช่น ลิเกฮูลู่ รำเซิ้ง เพลงเรือ เพลงอีแซว หรือประเพณีพื้นบ้านอื่นๆ ที่จะใช้เป็นตัวเดินเรื่องเพื่อฟื้นฟูทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีคุณค่า และรักใคร่กลมเกลียวกัน

ต้นทุนทางภูมิปัญญา เป็นองค์ความรู้ที่ใช้ในการดำรงชีวิตอย่างชาญฉลาดในพื้นที่นั้น เช่น ภาคใต้สามารถจัดการทรัพยากรชายฝั่งเอามารองรับปัจจัยการอยู่ร่วมกันได้ ภาคกลางมีภูมิปัญญาเรื่องการทำนาในที่ราบลุ่ม ภาคเหนือมีภูมิปัญญาเรื่องการจัดการลำน้ำ ฝ่ายภาคอีสานมีเรื่องเกษตรอินทรีย์ ข้าวหอมมะลิ เป็นต้น ปัจจุบันการรักษาให้ภูมิปัญญาเหล่านี้ยังยืนจำเป็นต้องอาศัยความรู้จากภายนอกเข้าช่วย เช่น การตลาด การจัดหีบห่อ หรือความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และที่สำคัญคือกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมของคนทุกวัยในชุมชนบนพื้นฐานทางวัฒนธรรม ฐานทางสังคม และฐานของภูมิปัญญา เพื่อฟื้นฟูพลังชุมชนจากฐานล่าง

• **กิจกรรมเวทีนี้มีที่เลี้ยง** บางครั้งการพูดคุยกับพ่อแม่ผู้ปกครองโดยตรงอาจเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกใจสำหรับเด็กๆ เพราะไม่กล้า

พูด แต่อาจอยากเล่าให้ผู้ใหญ่คนอื่นที่เขาไว้ใจฟังมากกว่า ดังนั้นการมีผู้ใหญ่ท่านอื่นๆ นอกเหนือจากพ่อแม่ที่พวกเขาไว้ใจเป็นที่ปรึกษาพูดคุยและคอยให้คำแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหาที่พวกเขาไม่สามารถปรึกษาพ่อแม่ได้น่าจะเป็นเรื่องที่ดี พ่อแม่ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจในประเด็นนี้ และควรรหาโอกาสพาเด็กๆ ไปทำความคุ้นเคย พูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือผู้ใหญ่คนอื่นๆ ที่ไว้ใจได้ เช่น คุณครูใจดี ญาติผู้ใหญ่ที่มีความน่าเชื่อถือเพื่อเด็กๆ จะได้มีผู้ใหญ่คนอื่นๆ ไว้คอยปรึกษาหารือเมื่อเวลามีปัญหาที่ยังไม่สามารถคุยกับพ่อแม่ หรือยังไม่อยากบอกกับพ่อแม่ตอนนี้

• **กิจกรรมสร้างมิตรรอบบ้าน** เพื่อนบ้านที่ดีเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะสามารถไว้ใจและพึ่งพาได้ และยังช่วยให้เด็กๆ ได้เรียนรู้เรื่องการติดต่อสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในสังคม พ่อแม่ หรือผู้ดูแลเด็กควรหมั่นพาเด็กไปพูดคุยกับเพื่อนบ้านเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีและความคุ้นเคย อาจเป็นการทานข้าวด้วยกัน หรือแบ่งปันอาหารหรือขนมด้วยความจริงใจและให้เด็กๆ เป็นผู้นำไปให้ รวมทั้งหากิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนบ้าน เช่น การจัดงานปีใหม่ งานวันเกิดลูก ชวนเพื่อนบ้านนำอาหารหรือขนมไปใส่บาตรที่วัด หรือทานกันที่บ้านวันหยุด เป็นต้น





ผู้ใหญ่ควรคอยสังเกตดูว่าเด็กๆ ของเราเข้ากับกลุ่มเพื่อนในละแวกบ้าน ได้มากน้อยแค่ไหน และหาทางช่วยให้เขามีเพื่อนในชุมชนให้มากขึ้น

- **กิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมอย่างมีคุณค่า** เด็กๆ และเยาวชนสามารถทำสิ่งดีๆ ที่เป็นประโยชน์ให้ชุมชนได้อย่างที่ผู้ใหญ่นึกไม่ถึง และพวกเขาจะรู้สึกภูมิใจมาก ถ้าผู้ใหญ่ในชุมชนและสังคมรอบข้างให้การยอมรับและเห็นคุณค่า อีกทั้งเด็กๆ ยังอยากให้ผู้ใหญ่เข้ามามีส่วนร่วมในฐานะพี่เลี้ยงหรือผู้แนะนำกับพวกเขาในการคิดทำกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่การวางแผน การออกแบบ ร่วมคิด ร่วมทำ จนกระทั่งงานเสร็จและมีการพูดคุยสรุปผลหลังเลิกงาน รวมทั้งเปิดโอกาสให้พวกเขาแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อชุมชนอยู่เสมอ ผู้ใหญ่ควรแสดงให้เห็นว่ายอมรับความสามารถและเชื่อมั่นในตัวพวกเขา แสดงท่าทีเป็นมิตร จริงใจ มีน้ำใจ มีรอยยิ้ม และทำทีดีใจเมื่อเจอกับเด็กๆ และเคารพในสิทธิของเด็กๆ

- **กิจกรรมจิตอาสา** ผู้ใหญ่ในชุมชนควรให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชน ด้วยการยอมรับบทบาทด้านบวกของพวกเขาและเปิดโอกาสให้พวกเขาเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน พร้อมทั้งสนับสนุนกิจกรรมที่พวกเขาทำอย่างจริงจัง เช่น การสร้างเครือข่าย

บำเพ็ญประโยชน์เพื่อสิ่งแวดล้อมในชุมชน หรือเครือข่ายเยาวชนจิตอาสาประจำหมู่บ้าน เป็นต้น นอกจากนี้คอยจัดกิจกรรมในชุมชนบ่อยๆ เพื่อให้ผู้ใหญ่ เยาวชน และเด็กได้เข้ามาร่วม เช่น การแข่งขันกีฬา การออกกำลังกายร่วมกัน วันทำความสะอาดชุมชนตามโอกาสสำคัญ รวมทั้งการจัดงานบุญประเพณี เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ งานลอยกระทง เป็นต้น หรืออาจเป็นกิจกรรมช่วยเหลือกันในชุมชน เช่น กิจกรรมสอนการบ้านให้น้องหรือเล่นิทานให้น้องฟัง กิจกรรมจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ ช่วยซื้อของให้ผู้สูงอายุ หรือการช่วยเหลือดูแลผู้พิการในชุมชน เป็นต้น

การสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กๆ เกิดความสนใจและสนุกกับการเป็นอาสาสมัครชุมชน โดยอาจสร้างเป็นเครือข่ายเยาวชน เป็นการรวมกลุ่มเพื่อนที่จะช่วยกันทำงานอย่างสนุกสนานและผูกพันกับหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ลงมือทำด้วยตนเอง โดยเริ่มจากกิจกรรมง่ายๆ เช่น การเก็บขยะและทำความสะอาดในชุมชน จะช่วยปลูกฝังให้เด็กๆ มองเห็นคุณค่าของการทำประโยชน์เพื่อชุมชน กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม เป็นคนโอบอ้อมอารี มีน้ำใจ และยังทำให้ชุมชนเข้มแข็ง มีความสามัคคี ทำให้เด็กๆ และคนในชุมชนเกิดความรู้สึกรักชุมชน



ตนเองมากขึ้น ช่วยกันสอดส่องดูแลความปลอดภัยของชุมชนและเด็กๆ จนกลายเป็นชุมชนที่ปลอดภัยน่าอยู่

- **กิจกรรมเข้าห้อมรอบตัว** ผู้ใหญ่ในชุมชนทุกคนมีส่วนช่วยเหลือดูแลเด็กๆ ได้ด้วยการสร้างความน่าเชื่อถือและทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ ให้คำแนะนำเด็กๆ ด้วยความเข้าใจ เป็นกลาง ยุติธรรม และไม่อคติ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กๆ ในชุมชน โดยการให้คำแนะนำและช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสม มีปัญหา เพราะบางครั้งเด็กอาจมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและต้องการคนที่ไว้วางใจได้ เพื่อระบายความรู้สึกและหาทางออก ผู้ใหญ่ควรมีเหตุผลที่เหมาะสมในการบอกเด็กๆ ว่าแบบอย่างไหนเป็นแบบอย่างที่ดี หรือเป็นแบบอย่างไหนที่ไม่ดี และอย่าลืมว่า **"แบบอย่างที่ดีคือ การที่ผู้ใหญ่ทำตัวเป็นแบบอย่างนั่นเอง"**

แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างชุดคำถาม "รู้ทัน ปลอดภัย"



"รู้ทัน ปลอดภัย" เป็นชุดคำถามที่ว่าด้วยการพัฒนาต้นทุนชีวิตในด้านเพศศึกษา ซึ่งนอกจากผู้เรียนจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการทางเพศแล้ว ยังต้องรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การมีทักษะในการยืนยันความต้องการของตนเอง รวมถึงรู้จักและเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และยอมรับในเรื่องรสนิยมทางเพศที่แตกต่างจากตนเอง

แบบทดสอบ ๖ ข้อ นี้ จึงเกี่ยวข้องกับการมีทักษะ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาอย่างรอบด้าน ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา "รู้ทัน..ปลอดภัย" สำหรับวัยรุ่น จึงควรเลือกกิจกรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง ดังนี้



คำถาม	พฤติกรรมที่คาดหวัง	ประเภทกิจกรรม
๑. ฉันรู้วิธีการป้องกัน และการคุมกำเนิดอย่างถูกต้อง ทุกวิธี	มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	กิจกรรมสร้างคุณค่าให้ตนเอง
๒. สำหรับฉัน ไม่สำคัญว่าเป็นเพศไหนก็รักกันได้	เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมความเท่าเทียมกัน
๓. การช่วยตัวเองของหญิงและชาย คือ วิธีปลอดภัย อารมณ์ทางเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ	ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	กิจกรรมเข้าใจตนเอง
๔. ฉันสามารถเรียนหนังสือและสอบได้คะแนนดีแม้จะมีแฟน	มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการประสบความสำเร็จ	กิจกรรมสร้างเป้าหมายชีวิต
๕. ฉันมั่นใจที่จะพกถุงยางอนามัยติดตัวไว้ตลอดเวลา	ยืนยันความต้องการของตนเอง ปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง	กิจกรรมสร้างจุดยืน
๖. ฉันมั่นใจที่จะบอกให้แฟนพกถุงยางอนามัย	ยืนยันความต้องการของตนเอง ปฏิเสธและต่อรองบนพื้นฐานของความถูกต้อง	กิจกรรมสร้างจุดยืน

หมายเหตุ : หากผู้เล่นได้คะแนนต่ำกว่า ๖๐ ในข้อ ๕ และข้อ ๖ ถือว่าไม่ผ่านเกณฑ์ชุดคำถาม รู้ทัน ปลอดภัย

ตัวอย่างกิจกรรม เสริมสร้างชุดคำถาม “รู้ทัน ปลอดภัย”



การเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้านและเหมาะสมสำหรับเด็กเป็นรากฐานที่สำคัญและส่งผลต่อการให้คุณค่า มุมมอง การตัดสินใจ และการเลือกใช้ชีวิตทางเพศของตัวเองอย่างเข้าใจและมั่นใจ การพูดคุยกับลูกเรื่องเพศแบบต่างเปิดใจรับฟัง เข้าใจกัน เป็นเรื่องที่มีค่ายิ่ง เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้เด็กๆ ต้องแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามลำพัง การพูดคุยกับเด็กๆ เรื่องเพศจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจกันก่อน พ่อแม่ ผู้ดูแล หรือครูควรต้องทำให้เด็กเชื่อก่อนว่า เขาสามารถแลกเปลี่ยนความเห็น **โดยผู้ใหญ่เป็นผู้รับฟังที่ดี** มีท่าทีที่เป็นมิตร เข้าใจ และพร้อมจะช่วยเหลือ โดยไม่คว่นัดคบทหรือห้ามปราม คำหิณความคิดเห็นของเขา

พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่อยากเข้าใจ อยากพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหรือเด็กๆ โดยเฉพาะวัยรุ่น จำเป็นต้องเปลี่ยนความเชื่อตัวเองให้ได้ก่อนว่า **เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ** เพื่อจะได้พูดคุยให้ข้อมูลกับเด็กๆ ได้



อย่างสะกดใจมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่จะช่วยเปิดมุมมองเรื่องเพศของเราให้กว้างขึ้นนั่นคือ การทำความเข้าใจเรื่องเพศก่อนว่าไม่ใช่แค่เรื่องการร่วมเพศ แต่ยังหมายถึงความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรมของผู้หญิงผู้ชาย หรือกลุ่มคนหลากหลายทางเพศ รวมถึงความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกับคนอื่นในเชิงสังคมและวัฒนธรรม

ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจด้วยว่า ธรรมชาติของร่างกายจะเรียกร้องให้วัยรุ่นมีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องเพศมากกว่าวัยอื่นๆ แม้เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่อิทธิพลของสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และแฟชั่นมีส่วนทำให้ลูกหรือเด็กๆ ได้รับความรู้ข่าวสารในเรื่องเพศได้เร็วยิ่งขึ้น

ถ้าเราอยากให้พวกเขาปลอดภัย ไม่ท้อง หรือไม่ทำใครท้องระหว่างที่ยังเรียนหนังสือไม่จบ หรือไม่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เราก็ต้องทำให้ลูกมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการป้องกันตัวเองอย่างถูกวิธี ซึ่งก็แปลว่าเราต้องให้แนวทางแก่ลูกในการปฏิบัติตัว เพื่อให้ลูกเกิดความไว้วางใจในตัวเรา โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับเพศซึ่งเป็นเรื่องคุยยาก และผู้ใหญ่หลายคนอาจไม่คุ้นเคย

การตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศกับลูก มักเป็นเรื่องที่กังวลใจของผู้ใหญ่หลายคน และบางทีก็กลัวว่าถ้าตอบไปแล้วจะทำให้เด็กอยากรู้มากขึ้น พ่อแม่หรือผู้ใหญ่เหล่านั้นจึงใช้วิธีปฏิเสธ บ่ายเบี่ยงการตอบแทน เช่น "อย่าถามมากนักได้มั๊ย รำคาญ" "ไม่ใช่เรื่องของเด็ก" "โตเมื่อไหร่ก็รู้เองแหละ จะรีบรู้ไปทำไม" การตอบคำถามแบบนี้ทำให้เด็กเข้าใจว่าเรื่องที่เขาถามเป็นเรื่องไม่ดี แต่ไม่ได้ทำให้ความสงสัยอยากรู้ของเด็กหมดไป และพวกเขาอาจหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่มีความเสี่ยงมากขึ้น ผู้ใหญ่ควรเรียนรู้ ยอมรับและตอบคำถามลูกๆ หรือเด็กๆ อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่แสดงอาการรังเกียจ ขยะแขยง หรือเห็นเป็นเรื่องตลก ควรตอบให้ตรงกับวัยของเด็ก เช่น ถ้าเด็กเล็กก็ตอบตรงๆ สั้นๆ ว่าใช่หรือไม่ใช่ หรือเปรียบเทียบกับสิ่งรอบตัวที่เด็กรู้จัก ถ้าเด็กโตพอสมควรก็อธิบายให้ยาวขึ้น ค่อยๆ ค่อยๆ หรือหาตัวช่วยให้คุยกับเด็กๆ ได้ดีขึ้น เช่น ภาพวาดอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กสู่วัยสาววัยรุ่น เป็นต้น ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้ใหญ่อาจใช้เป็นแนวทางในการพูดคุยกับเด็กๆ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องร่วมกัน

การป้องกันและการคุมกำเนิดอย่างถูกต้องทุกวิธี การคุมกำเนิดมักจะเน้นไปที่การป้องกันการตั้งครรภ์ วิธีการคุมกำเนิดหลักจึงเป็นเรื่อง





ยาคุมกำเนิดซึ่งมีให้เลือกหลายแบบ เช่น ยาคุมกำเนิดแบบ ๒๘ เม็ดหรือ ๒๑ เม็ดซึ่งเป็นการใช้แบบปกติ หรือยาคุมกำเนิดฉุกเฉินซึ่งจะใช้กรณีที่ถูกฉีดยาหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันแบบไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ได้คาดว่าจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ถุงยางอนามัยยังถือเป็นวิธีคุมกำเนิดอีกหนึ่งวิธีที่สามารถทำให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์หรือเอดส์ได้ด้วย

ความหลากหลายทางเพศ รสนิยมความชอบเรื่องเพศเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล พฤติกรรมรักเพศเดียวกันและท่าทางการแสดงออกของบุคคลถือเป็นพฤติกรรมส่วนตัว บางคนอาจแสดงออกท่าที่ห้าว หรือบางคนกระตือรือร้น การยอมรับ คือ การเคารพในตัวบุคคล ไม่ว่าเขาจะเป็นคนที่รักเพศเดียวกันหรือกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ หรือผู้พิการ หรือผู้ติดเชื้อเอชไอวี การมีชีวิตอยู่อย่างเคารพซึ่งกันและกันเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่ควรทำและส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับเด็กๆ ด้วย เพื่อให้พวกเขาเรียนรู้คุณค่าในตัวเองและรู้จักเคารพในความแตกต่างของเพื่อนร่วมสังคม

การช่วยตัวเอง เป็นวิธีการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เป็นสุขภาพดีด้วยตัวเอง เมื่อเด็กๆ เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นก็จะพบกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นทั้งหญิงและชาย การหา

ทางออกที่เหมาะสมกับวัยเพื่อปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการช่วยตัวเองจึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับเด็กๆ ผู้ใหญ่ควรพูดคุยและให้คำแนะนำอย่างเหมาะสมและไม่ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอายหรือสกปรก

การมีแฟน เด็กๆ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นก็จะเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เกิดความรู้สึกพิเศษแปลกๆ กับใครสักคนที่เป็นเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน จนรู้สึกอยากเจอ อยากคบหา อยากใกล้ชิดบ่อยๆ จนเกิดความรู้สึกอยากคบเป็นแฟน การมีแฟนในเด็กๆ ช่วงวัยนี้เป็นอะไรที่แปลกใหม่และน่าตื่นเต้น อยากลอง อยากมี ผู้ใหญ่ควรใส่ใจสังเกตพฤติกรรมของเด็กๆ และหาโอกาสพูดคุยอย่างเป็นกันเองเพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองเรื่องการมีแฟน และความคิดเห็นต่อเรื่องแฟนเพื่อช่วยเด็กๆ เตรียมความพร้อมและรู้เท่าทันหากจะมีแฟน

ถุงยางอนามัย การพกถุงยางอนามัย และการบอกให้แฟนใช้ถุงยางอนามัย ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์และป้องกันการท้องที่ไม่พร้อมได้อีกด้วย หากผู้ใหญ่มองอย่างเข้าใจว่าเด็กๆ ที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นจะต้องเริ่มรู้สึกสนใจในเรื่องเพศและพวกเขาทั้งเด็กหญิงและเด็กชายอาจเจอกับโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ขึ้นได้ ผู้ใหญ่ควรเป็นพี่เลี้ยงที่ดีในการช่วยเตรียมความพร้อมให้กับ





เด็กๆ ทั้งหญิงและชาย หาโอกาสแนะนำให้พวกเขาได้เรียนรู้เรื่องถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง พวกเขาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างเป็นกันเอง และทำให้พวกเขาารู้สึกว่าเมื่อพวกเขาพร้อมรับผิดชอบต่อตัวเอง การพกพาถุงยางอนามัยก็เป็นเรื่องธรรมดาและควรใส่ใจทำ และสำหรับเด็กผู้หญิงหากมีแฟน การต่อรองให้แฟนใช้ถุงยางอนามัยก็เป็นเรื่องจำเป็นเพื่อป้องกันตัวเองและเป็นความปลอดภัยของทั้งสองฝ่าย

หาข้อมูลเพศศึกษาเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์

www.teenpath.net เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจ องค์การแพธ (PATH)

www.lovecarestation.com เว็บไซต์ให้การปรึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อเอชไอวี การคุมกำเนิด ค่ายระบบแชทออนไลน์ ตอบคำถามโดยแพทย์ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญ

www.aidsaccess.com รวบรวมสาระนำรู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ตอบปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

www.bangkokhealth.com เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้อง แม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถาม ตอบ ปัญหาด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่างๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ



www.clinicrak.com เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ รวมถึงมีกระดานถามตอบในประเด็นอื่นๆ อีกด้วย เว็บไซต์นี้ดูแลโดย นายแพทย์รุ่งโรจน์ ตรีนิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

www.jitjai.com จิตใจคอกทอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตน เพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

<http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/> เว็บไซต์ที่เกิดขึ้นโดยความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพกับกระทรวงศึกษาธิการ ที่มุ่งสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศให้กับเยาวชนอย่างถูกต้อง

www.rsat.info เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักชาย

www.bangkokrainbow.org เว็บไซต์ขององค์กรบางกอกเรนโบว์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ เอคส์ ของกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ

www.anjaree.net เว็บไซต์ของกลุ่มอาจารย์ องค์กรสนับสนุน และปกป้องสิทธิคนรักเพศเดียวกันสำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศและบทบาทความเป็นหญิงชาย

www.kapook.com ศูนย์รวมทุกกิจกรรมที่น่าสนใจ ข่าวสารใหม่สด ทันใจ สารความรู้รอบตัว ครอบคลุมเนื้อหาสุขภาพ การศึกษา เทคโนโลยี ภาพยนตร์ ละคร/ทีวี ท่องเที่ยว กีฬา เกม และเรื่องราวที่วัยรุ่นควรรู้



คำแนะนำในการติดตั้ง เกมทายใจ

คำแนะนำในการติดตั้ง

๑. วิธีการติดตั้ง

โปรแกรมนี้ รองรับได้กับทั้งโรงเรียนที่มีระบบเครือข่าย และไม่มีระบบเครือข่าย โดยมีวิธีการติดตั้งตามด้านล่าง

๑. ติดตั้งโปรแกรม Adobe Air 3.5



๒. ดับเบิ้ลคลิกที่ไฟล์ AdobeAIRInstaller โปรแกรมจะปรากฏหน้าต่างต่าง
คังภาพ



๓. กดปุ่ม run เพื่อเริ่มการติดตั้ง โปรแกรมจะติดตั้งโดยอัตโนมัติ
๔. เมื่อโปรแกรมติดตั้งเรียบร้อย ให้เปิดแผ่นอีกครั้ง เพื่อเริ่มติดตั้งตัว
โปรแกรมเกมทายใจ



๕. คับเบิลคลิกที่ไอคอน เกมทายใจ จะปรากฏหน้าต่างดังภาพ



๖. กดปุ่ม Run โปรแกรมจะเริ่มทำการติดตั้ง โดยสามารถเลือกไอคอนที่ต้องการติดตั้งโปรแกรมลงไปได้ ในกรณีที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลง โปรแกรมจะถูกติดตั้งไว้ที่ไครฟ์ ซี โดยอัตโนมัติ ตามภาพ



๗. คลิกปุ่ม Continue โปรแกรมจะถูกติดตั้งในชื่อ โปรแกรม เกมทายใจ

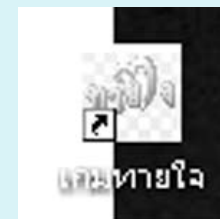
๘๒ | คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรม เกมทายใจ

๒. วิธีการใช้โปรแกรม

๑. ผู้เล่นสามารถเข้าใช้งานได้ 2 ทาง คือ Start > Program > เกมทายใจ



หรือผ่านทางช่องทางลัด ที่ Desktop ชื่อไอคอน เกมทายใจ



๒. คลิกรันโปรแกรม เกมทายใจขึ้นมา จะปรากฏหน้าต่างตามภาพด้านล่าง



๓. กรอก Username และ Password เข้าเล่นเกม

- ในกรณี ผู้เล่นเคยเล่นเกมนี้มาแล้ว ให้กรอก username และ Password เพื่อเล่นเกม
- ในกรณี ผู้เล่นใหม่ คลิกปุ่มลงทะเบียนใหม่ เพื่อไปกรอกข้อมูลส่วนตัว ให้ครบถ้วน แล้วกด ตกลง

๔. เลือกตัวละคร เพศ ชาย หรือ หญิง



๕. เมื่อเลือกตัวละครเรียบร้อยแล้ว จะปรากฏหน้าเมนูขึ้นมา ให้ผู้เล่นสามารถเข้าไปเลือกทำแบบสอบถามทายใจ โดยจะมีอยู่ทั้งสิ้น ๖ หมวด ๕ พลัง ผู้เล่นสามารถเข้าไปเล่นหมวดใดก่อนก็ได้



๖. เมื่อคลิกเลือกหมวดพลังที่ต้องการเข้าไปทำแบบสอบถามทายใจแล้ว จะปรากฏแบบสอบถามขึ้นมา ตามภาพด้านล่าง ให้ผู้เล่นเลือกคำตอบที่ตรงกับผู้เล่นมากที่สุด จากนั้นคลิกปุ่มตกลง เพื่อยืนยันคำตอบ และไปข้อถัดไป



๗. เมื่อตอบคำถามครบในหมวดนั้นแล้ว โปรแกรมจะทำการคำนวณคะแนนให้กับผู้เล่นโดยอัตโนมัติ และจะปรากฏคำอธิบายขึ้นมา เมื่อผู้เล่นอ่านคำอธิบายจบแล้ว จะปรากฏปุ่ม เกมตีตัวคูณ และ ปุ่ม ซอปปิ้ง ขึ้นมา

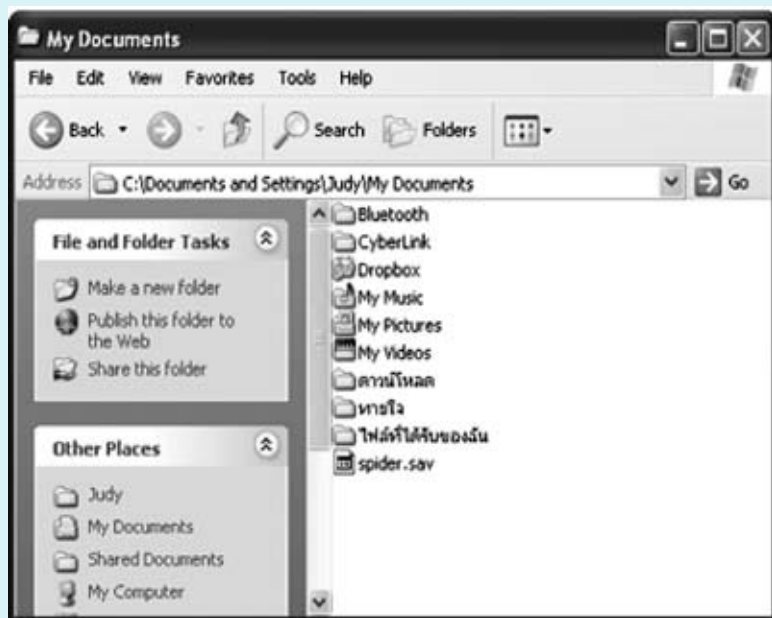


๘. ผู้เล่นสามารถคลิกปุ่มเกมตีตัวคูณ เพื่อสะสมคะแนนโบนัส และผู้เล่นสามารถนำคะแนนโบนัส เพื่อนำไปปรับไอเทมพิเศษได้ในตอนซอปปิ้ง



๓. การดูแลการประเมินนักเรียน

๑. ผลคะแนนของเด็ก จะถูกเก็บรวบรวมไว้ที่ My documents โฟลเดอร์
ทนายใจ



๒. คัดเบิ้ลคลิกเข้าไปภายในโฟลเดอร์ จะพบไฟล์ Excel ทั้งหมด ๖ ไฟล์
โดยแต่ละไฟล์ จะเก็บข้อมูลแยกตามแต่ละชั้นเรียน ดังรายการด้านล่าง

- result0 - ข้อมูลของเด็กที่ไม่ได้เข้าระบบโรงเรียนมัธยม เช่น
เด็กที่อยู่ในระบบบ้านพัก
- result1 - ข้อมูลของเด็กนักเรียนชั้น ม.1
- result2 - ข้อมูลของเด็กนักเรียนชั้น ม.2
- result3 - ข้อมูลของเด็กนักเรียนชั้น ม.3
- result4 - ข้อมูลของเด็กนักเรียนชั้น ม.4
- result5 - ข้อมูลของเด็กนักเรียนชั้น ม.5
- result6 - ข้อมูลของเด็กนักเรียนชั้น ม.6



๘. วิธีการรวมข้อมูลทั้งหมดให้อยู่ในไฟล์เดียวกัน

๑. นำไฟล์ Excel ชื่อ total.xls ไปวางไว้ในโฟลเดอร์เดียวกับโฟลเดอร์ที่เก็บไฟล์ข้อมูลของเด็ก
๒. เปิดไฟล์ Excel ชื่อ total.xls เปิดการใช้งานมาโคร โปรแกรมจะทำการรวบรวมข้อมูลของไฟล์ที่อยู่ในโฟลเดอร์เดียวกันโดยอัตโนมัติ ผลลัพธ์ของการประมวลผล ในไฟล์ Excel จะมีทั้งหมด ๑๔ sheet คือ
 1. "Target_summary0" - สรุปข้อมูลเด็ก ที่อยู่ในบ้านพัก (ไม่มีชั้นเรียน เด็กกรอกข้อมูลชั้นเรียนเป็น 0)
 2. "Target_detail0" - รายละเอียดของคะแนน เด็กที่อยู่ในบ้านพัก
 3. "Target_summary1" - สรุปข้อมูลเด็กชั้น ม.1 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
 4. "Target_detail1" - รายละเอียดของคะแนน เด็กชั้น ม.1 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
 5. "Target_summary2" - สรุปข้อมูลเด็กชั้น ม.2 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
 6. "Target_detail2" - รายละเอียดของคะแนน เด็กชั้น ม.2 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)

7. "Target_summary3" - สรุปข้อมูลเด็กชั้น ม.3 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
8. "Target_detail3" - รายละเอียดของคะแนน เด็กชั้น ม.3 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
9. "Target_summary4" - สรุปข้อมูลเด็กชั้น ม.4 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
10. "Target_detail4" - รายละเอียดของคะแนน เด็กชั้น ม.4 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
11. "Target_summary5" - สรุปข้อมูลเด็กชั้น ม.5 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
12. "Target_detail5" - รายละเอียดของคะแนน เด็กชั้น ม.5 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
13. "Target_summary6" - สรุปข้อมูลเด็กชั้น ม.6 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)
14. "Target_detail6" - รายละเอียดของคะแนน เด็กชั้น ม.6 ทั้งหมด (ข้อมูลเรียงตามชั้นเรียน และ เลขที่)



๕. วิธีการรีเซ็ตข้อมูล

สำหรับเรื่องการรีเซ็ตข้อมูลทั้งหมดที่เคยเล่นมา

จะใช้ username - reset passwd - reset โดยกรอกเข้าไป

ตรงหน้าล๊อคอิน แล้วกดตกลง

ข้อมูลต่างๆ จะถูกเคลียร์ออกไปหมด