

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็กวัย ๑๐ - ๑๒ ปี

# POWERLAND

เกมแดนสร้างพลัง



โดยความร่วมมือระหว่าง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และองค์การแพธ

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็กวัย ๑๐ - ๑๒ ปี



# POWER LAND

เกมแดนสร้างพลัง



โดยความร่วมมือระหว่าง

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล และองค์การแพธ (PATH)

โครงการ CHILDLIFE

ภายใต้การสนับสนุนของกองทุนโลกเพื่อเอคส์ วัลโรคและมาลาเรีย

คู่มือแนะนำแนวทางการจัดกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิตเด็กวัย ๑๐-๑๒ ปี  
POWER LAND เกมแดนสร้างพลัง

พิมพ์ครั้งแรก	มิถุนายน ๒๕๕๖
จำนวน	๑,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ที่	พี.เอส.ซ์พพลาย
รูปเล่ม	บริษัท บูเลติน จำกัด
จัดพิมพ์โดย	องค์การแพธ (PATH) ๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖
เว็บไซต์	<a href="http://www.teenpath.net">www.teenpath.net</a> และ <a href="http://www.lovecarestation.com">www.lovecarestation.com</a>
อีเมลล์	<a href="mailto:pathbangkok@path.org">pathbangkok@path.org</a>

องค์การแพธ (PATH) ยินดีให้มีการเผยแพร่เอกสารนี้อย่างแพร่หลายต่อไป อย่างไรก็ตาม หากบุคคลหรือหน่วยงานใดต้องการนำเนื้อหาจากเอกสารนี้ไปใช้อ้างอิงในเอกสาร หรือสื่ออื่นๆ ขอความกรุณาแจ้งให้องค์การแพธ (PATH) ทราบล่วงหน้า และ/หรือขอความกรุณาอ้างอิงที่มาของข้อความนั้นๆ ตามมาตรฐานสากลด้วย ขอพระคุณยิ่ง

สนใจดาวน์โหลดหลักสูตร หรือรายละเอียดเพศศึกษาทางด้านทางออนไลน์ได้ที่ [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net) หรือสนใจบริการสุขภาพทางเพศและเอดส์สำหรับเยาวชนได้ที่ [www.lovecarestation.com](http://www.lovecarestation.com) หากต้องการเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นต่อเอกสารนี้ประการใด กรุณาติดต่อองค์การแพธโดยตรง หรือทางอีเมลล์ [pathbangkok@path.org](mailto:pathbangkok@path.org)

## คำนำ

สถานการณ์ด้านพัฒนาการเด็กไทยทั้งความฉลาดทางเชาวน์ปัญญา (IQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) มีแนวโน้มลดลงต่อเนื่องมาหลายปี เพราะสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วได้ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและเด็ก ๆ ถูกละเลย เติบโตโดยขาดต้นแบบที่ดีทางสังคม ก่อเกิดพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น โครงการการพัฒนากระบวนการดูแลช่วยเหลือเด็กด้านสุขภาพและการคุ้มครองทางสังคมแบบองค์รวม สำหรับเด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอชไอวีและเด็กที่อยู่ในภาวะเปราะบางที่อยู่ในพื้นที่ที่มีสถานการณ์เอดส์สูงหรือโครงการ CHILDLIFE ซึ่งได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัณโรคและมาลาเรีย รอบ ๑๐ ได้ดำเนินงานโดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กกลุ่มเปราะบางทางสังคม ในช่วงอายุ ๐-๑๘ ปี ได้แก่ เด็กกำพร้า เด็กที่อยู่ในภาวะยากลำบาก เด็กถูกทารุณกรรม เด็กพิการ เด็กเรื้อรอน เด็กไร้สถานะบุคคล รวมถึงเด็กติดเชื้อเอชไอวี

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการพัฒนาเด็กเหล่านี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี แข็งแรง เก่ง และมีสุข เรื่องหนึ่งที่สำคัญคือ การส่งเสริมพัฒนาการตามช่วงวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมอย่างต่อเนื่อง การเฝ้าระวังและติดตามพัฒนาการของเด็กทุกช่วงวัยอย่างใกล้ชิดจึงเป็นกระบวนการดูแลที่จำเป็น ในปัจจุบันพบว่าเครื่องมือที่ช่วยเฝ้าระวังและติดตามในระบบสุขภาพได้แก่ อนามัย ๕๕ ใช้สำหรับประเมินเด็ก ๐-๕ ปี ส่วนเครื่องมือที่ใช้อยู่ในระบบการศึกษาพบว่ายังไม่มีการใช้อย่างจริงจังเพราะข้อจำกัดของตัวเครื่องมือและภาระงานของครู

องค์การแพธ (PATH) ภายใต้โครงการ CHILDLIFE จึงได้พัฒนาเครื่องมือประเมินพัฒนาการเด็กหลังอายุ ๕ ปี เพื่อใช้ติดตามพัฒนาการที่เน้นด้านจิตสังคมแก่เด็ก ๒ กลุ่มคือ ช่วงวัย ๑๐-๑๒ ปี และ ๑๓-๑๔ ปีในรูปแบบเกมคอมพิวเตอร์ขึ้น เกมแรกชื่อว่า “เกมแดนสร้างพลัง หรือ Power Land” สำหรับเด็กกลุ่มวัยเรียน (๑๐-๑๒ปี) และเกมที่สองชื่อ “เกมทนายใจ” สำหรับวัยรุ่น (๑๓-๑๔ปี) เกมทั้งสองนี้ เด็กสามารถเล่นและตอบคำถามด้วยตนเองและประเมินตนเอง โดยมีแนวทางการแก้ไขที่ง่ายและสามารถสื่อสารกับเด็ก ๆ ได้โดยตรง และยังช่วยให้ครูหรือผู้ดูแลสะดวกในการใช้มากขึ้น เพราะมีโปรแกรมสำเร็จรูปช่วยในการรวบรวมและวิเคราะห์ผลคะแนนเพื่อประเมินต้นทุนชีวิตของเด็ก และสามารถใช้เป็นแนวทางเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็กในรูปกิจกรรมการเสริมสร้างต้นทุนชีวิตอย่างรอบด้าน เพื่อมุ่งหวังให้พวกเขาเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ขอขอบคุณนายแพทย์สุริยเดว ทรีปาตี และทีมแผนงานสุขภาพของเด็กและเยาวชน สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ที่เป็นผู้ร่วมพัฒนาเครื่องมือในครั้งนี้ และข้อเสนอแนะต่อเกมทั้งสองจนสำเร็จ ขอขอบคุณกองทุนโลกเพื่อเอดส์ วัณโรคและมาลาเรียที่สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาเครื่องมือใหม่ที่เอื้อต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กไทย

องค์การแพธ (PATH)  
มิถุนายน ๒๕๕๖

## สารบัญ

ทำไมต้องสร้างต้นทุนชีวิตที่ดีแก่เด็กและเยาวชน	๗
องค์ประกอบของต้นทุนชีวิต	๙
เกมแดนสร้างพลัง กับการพัฒนาต้นทุนชีวิตเด็กและเยาวชน	๑๐
วิธีเล่นเกม	๑๒
การประมวลผลคะแนน	๑๔
<b>แนวทางการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมต้นทุนชีวิต</b>	<b>๑๖</b>
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังตัวตน	๑๘
• ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังตัวตน	๒๑
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังครอบครัว	๓๐
• ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังครอบครัว	๓๓
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังสร้างปัญญา	๓๘
• ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังสร้างปัญญา	๔๑
• แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังเพื่อนและกิจกรรม	๔๓
• ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังเพื่อน และกิจกรรม	๔๕

- แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังชุมชน ๕๐
- ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังชุมชน ๕๒
- แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เรื่องเพศ ๕๗
- ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างความรู้เรื่องเพศ ๕๙

### คำแนะนำในการติดตั้งเกม ๗๐

- การเลือกระบบเกมสำหรับคอมพิวเตอร์และการติดตั้ง ๗๐
- การติดตั้งระบบจัดเก็บข้อมูลนักเรียนบนระบบเครือข่าย ๗๗
- การแก้ปัญหาเมื่อสร้างไฟล์ Excel แล้วไม่เป็นภาษาไทย และการเกิด Error ต่าง ๆ ๘๖
- การดูผลประเมินนักเรียนและการสร้างไฟล์ Excel ๙๔



## ทำไมต้องสร้าง ต้นทุนชีวิตที่ดีแก่เด็ก และเยาวชน



**ต้นทุนชีวิต** มาจากคำว่า **Developmental Assets** หมายถึง ต้นทุน  
ขั้นพื้นฐานที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ สังคม สติปัญญา ให้คน ๆ หนึ่ง  
สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้อย่างเข้มแข็ง และ**ต้นทุนชีวิต** เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว  
ในตัวคนทุกคนนับแต่เกิด สามารถเพิ่มขึ้นตามการเลี้ยงดูของพ่อแม่ ครอบครัว  
และการได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ดี

ต้นทุนชีวิตเป็นปัจจัยสร้าง หรือ  
เป็นปัจจัยเชิงบวกทางด้านจิตใจ  
อารมณ์ สังคม ที่จะหล่อหลอมให้  
เด็กคนหนึ่งเจริญเติบโตและดำรง  
ชีพอยู่ในสังคมได้ เด็กที่เติบโต  
ขึ้นในครอบครัวและสิ่งแวดล้อม  
ที่อบอุ่น มีความเข้าใจกัน  
ต้นทุนชีวิตของเด็กก็จะพัฒนา  
เพิ่มพูนเป็นทุนที่เข้มแข็ง แต่ถ้า  
เด็กต้องเติบโตท่ามกลางความ  
ขัดสน ด้อยโอกาส และสิ่งแวดล้อมที่  
ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้สิ่งที่ดี ต้นทุนชีวิตของ  
เด็กก็จะค่อย ๆ ถูกบั่นทอน ลดลงไปเรื่อย ๆ

ทุกวันนี้ เราพบว่าเมื่อ  
เด็กเจอปัญหา เขาไม่สามารถ  
ปรึกษาหรือผู้ใหญ่ได้เลยแม้แต่ในชุมชน  
ก็ขาดที่พึ่งให้กับเด็ก ๆ อย่างสิ้นเชิง  
การสร้างระบบที่ปรึกษาและพี่เลี้ยง  
พร้อมกับกระบวนการสร้างเสริมต้นทุนชีวิต  
เด็กและเยาวชนให้เกิดขึ้นในทุกชุมชน  
จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง



ด้วยสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันที่มีความเป็นวัตถุนิยม ส่งผลให้ครอบครัวเริ่มอ่อนแอ พ่อแม่หลายคนจึงเลี้ยงลูกแบบขาดความเอาใจใส่ ใกล้ชิด ขาดความเข้าใจในพัฒนาการ และมีความคาดหวังเกินความเป็นจริงจนเกิดความเครียด นอกจากนี้ชุมชนก็ขาดความเข้มแข็ง ขาดการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เด็ก ๆ ไม่ได้เรียนรู้การแบ่งปัน การให้ การทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชนเหมือนแต่ก่อน กิจกรรมระหว่างเพื่อนฝูงในชุมชนเดียวกันลดน้อยลง การเรียนรู้นอกโรงเรียนในรูปแบบต่าง ๆ ก็พลอยลดน้อยลงไป สิ่งเหล่านี้จึงส่งผลให้ต้นทุนชีวิตในเด็กและเยาวชนปัจจุบันอ่อนแอลงไป

การมีต้นทุนชีวิตที่อ่อนแอ จะส่งผลกระทบต่อเด็กและผลักดันเด็กเข้าไปสู่ปัญหาสังคมได้ง่าย ตัวอย่างเช่น การมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่นส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความรัก เมื่อเด็กคนหนึ่งค้นหาความรักที่เขาควรจะได้รับจากพ่อแม่หรือคนที่เขาไว้วางใจไม่เจอ เขาก็จะไปแสวงหาความรักจากคนข้างนอก ซึ่งอาจเป็นความรักแบบปลอม ๆ ดังนั้นพฤติกรรมกรรมกรมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมจึงตามมา

การมีต้นทุนชีวิตที่ดีจะทำให้เด็กเหมือนมีภูมิคุ้มกันตัวเองเพราะมีทักษะชีวิตที่ดีที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคม และเมื่อใดที่เด็กมีปัญหา เด็กทุกคนควรวิ่งหาผู้ใหญ่ได้เวลาที่เขาต้องการความช่วยเหลือ

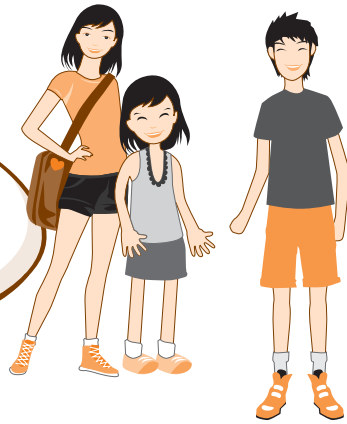




**ต้นทุนชีวิต** แบ่งเป็น ๒ หมวด และทั้ง ๒ หมวดประกอบด้วยพลังต่าง ๆ ๕ พลัง คือ ต้นทุนชีวิตภายใน (Internal assets) ได้แก่ **พลังตัวตน** ต้นทุนชีวิตภายนอก (external assets) ประกอบด้วย **พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม พลังชุมชน** พลังทั้ง ๕ ด้าน มีการแบ่งเป็นต้นทุนภายในกับต้นทุนภายนอก แต่ทั้ง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

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

## เกมแดนสร้างพลัง กับการพัฒนาต้นทุนชีวิต เด็กและเยาวชน



**เกมแดนสร้างพลัง (Power Land)** เป็นเกมที่เน้นผู้เล่นที่เป็นกลุ่มวัยเรียน หรือเยาวชนในวัย ๑๐ - ๑๒ ปี เป็นสำคัญ แนวคำถามที่ใช้เป็นสถานการณ์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตในช่วงวัยของเด็ก คำถามที่ใช้ได้มีการปรับให้ง่ายขึ้นเหมาะกับวัย และคำตอบได้กำหนดไว้เพียง ๔ ระดับ เพื่อให้เด็กอ่านเข้าใจได้ง่ายและไม่ต้องตีความมากนัก พร้อมกับมีเสียงพูดอธิบายประกอบตลอดการเล่นเกม

**เกมแดนสร้างพลัง** พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นเครื่องมือ

๑. ให้เยาวชนได้ทำการสำรวจต้นทุนชีวิตของตนเอง และ
๒. ให้พ่อแม่ ครู หรือผู้ดูแลเด็ก ได้ทำความเข้าใจต้นทุนชีวิตของเด็ก และใช้เป็นเครื่องมือเฝ้าระวังและติดตามต้นทุนชีวิตของเด็ก เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือสนับสนุนที่เหมาะสมให้เด็กได้มีต้นทุนชีวิตที่ดี โดยเฉพาะเด็กที่พบว่า มีต้นทุนชีวิตต่ำกว่าเกณฑ์





**เกมแดนสร้างพลัง** เป็นคำถามสำหรับให้ผู้เล่นตอบด้วยตนเองอย่างอิสระ และส่วนความรู้ด้านพัฒนาการทางร่างกาย ประกอบด้วย ๓ ส่วนหลักๆ คือ

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

**ส่วนที่ ๒ เกมความรู้เรื่องเพศ** เป็นชุดคำถามประเมินความรู้และทัศนคติเรื่องเพศของผู้เล่นว่าอยู่ในระดับใด

**ส่วนที่ ๓ เรียนรู้พัฒนาการทางเพศ** เป็นการ์ตูน Animation ที่จะช่วยให้ผู้เล่นเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งหญิงและชาย ดังนั้น นอกจากเยาวชนจะเรียนรู้พัฒนาการทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเอง ยังสามารถเรียนรู้พัฒนาการทางเพศของเพศตรงข้ามได้อีกด้วย





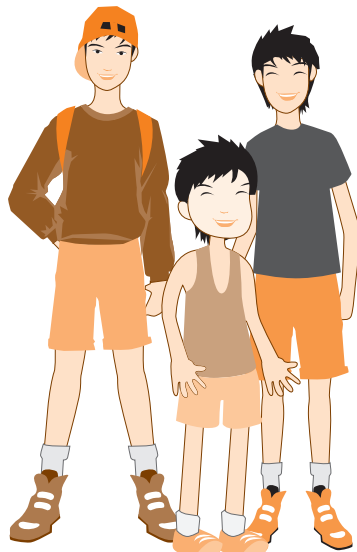
1. ผู้เล่นจะต้องลงทะเบียนการ เล่น สำหรับการ เล่น ครั้งแรก
2. เมื่อลงทะเบียนเสร็จแล้ว จะต้องเลือกการ์ตูนที่ตนเองชอบ
3. เริ่มต้นการเล่น เกม โดยเริ่มจากเกมต้นทุนชีวิต ซึ่งประกอบด้วย ๕ พลัง คือ พลังตัวตน พลังครอบครัว พลังสร้างปัญญา พลังเพื่อนและกิจกรรม และ พลังชุมชน
4. ผู้เล่นควรเริ่มต้นตอบคำถามพลังตัวตนเป็นอันดับแรก เมื่อทำการตอบคำถามทุกข้อเสร็จแล้ว ผู้เล่นจะทราบผลคะแนนด้วยตนเองในรูปแบบเปอร์เซ็นต์ พร้อมคำเฉลยว่าระดับคะแนนที่ได้ นั้นบ่งบอกว่าตัวเองเป็น คนแบบไหน มีความเข้มแข็ง หรือต้องเพิ่มเติมพลังในเรื่องอะไรบ้าง
5. เมื่อเล่นพลังที่หนึ่งเสร็จแล้ว ผู้เล่นสามารถเล่นเกมในพลังที่สองต่อได้และวิธีการเล่นเหมือนกับพลังที่หนึ่ง เมื่อเล่นพลังที่สองเสร็จแล้ว ก็สามารถเล่นพลังที่สาม สี่ ห้า ต่อไปได้จนครบทุกพลัง
6. เมื่อเล่นเกมต้นทุนชีวิตครบทุกพลังแล้ว ผู้เล่นจะสามารถเล่นเกมที่สอง คือ **เกมความรู้เรื่องเพศ** เมื่อเล่นเกมนี้เสร็จแล้ว ผู้เล่นสามารถกลับคืนหน้าจอแรกเพื่อเข้าไปดูการ์ตูน Animation เพื่อเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและพัฒนาการทางเพศ



๗. สำหรับพ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็ก สามารถเข้าไปดูผลคะแนนการเล่นเกมของเด็กได้จากโปรแกรมสำเร็จรูป โปรแกรมจะทำการแปลผลเบื้องต้นของพลังต่างๆ ทั้ง ๕ พลังของเด็กเป็นรายบุคคลออกมา ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าเด็กแต่ละคนมีพลังด้านใดที่เข้มแข็งและพลังด้านใดที่ต่ำกว่าเกณฑ์
๘. จากผลคะแนนนี้ พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็ก ควรจัดกิจกรรมที่เหมาะสมส่งเสริมพลังที่เด็กได้คะแนนน้อยให้กับเด็กเพื่อช่วยเพิ่มต้นทุนชีวิตในด้านนั้นๆ ให้เด็กมากขึ้น

#### หมายเหตุ

กรณีผู้เล่นที่เคยลงทะเบียนไว้แล้ว และต้องการเล่นต่อ ครั้งต่อไปให้ใส่ชื่อจริง และรหัสผ่านที่ตั้งเอาไว้ ผู้เล่นก็จะสามารถเล่นเกมต่อจากที่เคยเล่นไว้ได้



## การประมวล ผลคะแนน



คำถามแต่ละข้อของพลังทั้ง ๕ พลัง รวมถึงเกมความรู้เรื่องเพศ  
มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อที่ตอบว่า “เป็นประจำ” และ “แน่นอนอยู่แล้ว”	=	๓ คะแนน
ข้อที่ตอบว่า “บ่อยครั้ง” และ “น่าจะใช่”	=	๒ คะแนน
ข้อที่ตอบว่า “บางครั้ง” และ “ไม่แน่ใจ”	=	๑ คะแนน
ข้อที่ตอบว่า “ไม่ใช่”	=	๐ คะแนน

โดยแต่ละพลัง มีคะแนนรวมสูงสุด ๑๐๐ คะแนน ในทุกพลัง  
ผลรวมคะแนนที่ผู้เล่นตอบแทนค่า ดังนี้

คะแนน ๑๐๐ - ๘๐	=	ดีมาก
คะแนน ๗๙ - ๖๐	=	ดีปานกลาง พอใช้
<b>คะแนนต่ำกว่า ๖๐</b>	=	<b>ควรปรับปรุง</b>

โปรแกรมการคำนวณจะประมวลผลถูกสร้างเป็นโปรแกรมสำเร็จรูป  
ครูและผู้ดูแลเด็กสามารถดูผลคะแนนของเด็กเป็นรายบุคคล และนำผลที่ได้มา  
เทียบค่ากับตารางแนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และ  
ผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษา เพื่อนำไปจัดกิจกรรมเสริมให้แก่เด็กได้

**หากผู้เล่นมีผลคะแนนออกมาในระดับดีมาก** ครูและผู้ดูแลควร  
ส่งเสริมให้เด็กรักษาระดับพลังให้อยู่ในระดับนี้ไปอย่างต่อเนื่อง



**หากผู้เล่นมีผลคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง** อาจมีบางพลังของเด็กที่ทำได้น้อย ครูหรือผู้ดูแลควรหากิจกรรมเสริมให้กับเด็กเพื่อเพิ่มต้นทุนในพลังนั้นๆ ให้มากขึ้น

**กรณีผู้เล่นที่มีผลคะแนนอยู่ในระดับควรปรับปรุง** ครูและผู้ดูแลควรให้ความสนใจ และติดตามมากขึ้น รวมทั้งสร้างเสริมกิจกรรมเพื่อให้เด็กมีพลังในด้านนั้นให้เข้มแข็งขึ้น

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

ผู้เล่นที่ได้ระดับคะแนนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และเกณฑ์ค่อนข้างน้อย ถือเป็นระดับของต้นทุนชีวิตที่ควรได้รับการเร่งส่งเสริม หรือสร้างกิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาเสริมสร้างต้นทุนชีวิตข้อนั้นให้เข้มแข็งขึ้น

## แนวทางการดำเนิน กิจกรรมสร้างเสริม ต้นคุณชีวิต



**เกมแดนสร้างพลัง (Power Land)** มีจุดเด่นที่การใช้คำถามเชิงบวกที่แปลงจากนามธรรมให้เป็นรูปธรรม และให้เด็กสามารถตอบด้วยตัวเองผ่านการเล่น เกม คະแนนที่ผู้เล่นได้ในแต่ละพลัง จึงเป็นเข็มทิศให้กับผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเยาวชนรวมทั้งครู ผู้ดูแลเด็ก และชุมชน สร้างกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ในโรงเรียนและชุมชน

การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมต้นคุณชีวิต ให้แก่เด็กนั้น พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลเด็กควรรู้ก่อนว่าเด็กมีพลังด้านใดอ่อน นั้นคือมีคะแนนของพลังด้านนั้นน้อยหรือต่ำกว่าเกณฑ์ เพื่อให้กิจกรรมที่จัดขึ้นช่วยส่งเสริมให้เด็กได้เพิ่มพูนพลังของตนเองตรงกับพลังด้านนั้นจริง ๆ

### การสนับสนุน

**ช่วยเหลือ (support)** หมายถึง การสนับสนุนช่วยเหลือด้วยความรัก ความผูกพัน และการมีสัมพันธภาพที่ดีจากพ่อแม่หรือคุณครูที่เข้ามาคลุกวงในแบบ “จับถูก” คือมีความใกล้ชิดและมองในมุมบวก รู้ว่าเด็กมีจุดดีเรื่องอะไร และมีจุดอ่อนเรื่องไหนจะเติมเต็มเด็กได้อย่างไร ไม่ใช่แค่ไปชี้ผิด แล้วเอาแต่กล่าวโทษตำหนิอย่างเดียว





การจัดกิจกรรมเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กตามพลังต่าง ๆ นั้น พ่อแม่ ครู และผู้ดูแลควรพิจารณากิจกรรมที่เป็นกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้เด็กรู้สึกไม่แตกต่างจากเพื่อน และเป็นการเรียนรู้และช่วยเหลือกันด้วย หากเป็นกิจกรรมรายบุคคล ควรให้เด็กอื่น ๆ ได้ทำด้วย ไม่ควรให้เด็กคนเดียวคนหนึ่งทำเพียงคนเดียว เพราะอาจจะทำให้เด็กรู้สึกว่าตนเองกำลังถูกลดโทษมากกว่า

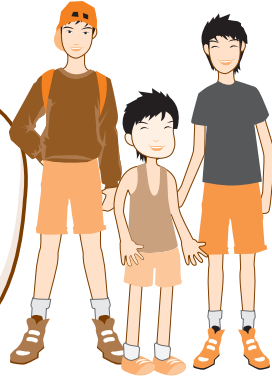
การจัดกิจกรรมสำหรับเสริมสร้างต้นทุนชีวิตให้กับเด็กนั้นสามารถจัดให้กับเด็กทุกคน แม้ว่าเด็กบางคนจะมีต้นทุนชีวิตที่ดีเพราะมีระดับคะแนนสูงในพลังนั้น ๆ ก็ตาม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กรักษาต้นทุนชีวิตของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีอย่างต่อเนื่อง

เกมนี้เป็นเครื่องมือเฝ้าระวัง ติดตามและดูแลช่วยเหลือเด็ก สำหรับผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบดูแลเด็กในวัย ๑๐ - ๑๒ ปี ได้แก่

- ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษา
- พี่เลี้ยงและผู้รับผิดชอบเด็กและเยาวชนในชุมชน
- ครู พี่เลี้ยงในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน



## แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังตัวตน



**พลังตัวตน** เป็นต้นทุนชีวิตพื้นฐานที่ติดตัวเด็กมาตั้งแต่เกิด ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้ ส่วนที่เหลือจะมาจากการหล่อหลอมของครอบครัว และสถาบันการศึกษา พลังตัวตนจึงไม่ได้เกิดขึ้นเองตั้งแต่แรกเกิดทั้งหมด แต่เป็นต้นทุนที่ต้องสร้างเสริมขึ้นในภายหลัง พลังตัวตนถือเป็นพลังที่สำคัญมากสำหรับคนทุกวัย

**พลังตัวตน** เป็นการรวมพลังคุณค่าในตนเอง พลังสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในตนเอง และพลังการสร้างทักษะชีวิต ได้แก่ การอยู่ในสังคมอย่างสันติสุข การช่วยเหลือผู้อื่น การมีจุดยืนที่ชัดเจน รักความยุติธรรม ไม่แบ่งแยกชนชั้น ความซื่อสัตย์ ความรับผิดชอบ การมีวินัยในตนเองที่จะไม่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง

แบบทดสอบสำหรับพลังตัวตน มีทั้งหมด ๑๕ ข้อ ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังตัวตน ควรเลือกกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่คาดหวัง ดังต่อไปนี้



ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๑. ฉันช่วยงานบ้านเป็นประจำ	ให้ความร่วมมือและทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง สร้างสรรค์	กิจกรรมบำเพ็ญ ประโยชน์
๒. ฉันร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ต่างกลุ่ม เช่น เด็กกำพร้า เด็กพิการ ได้เป็นอย่างดี	รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมความ เท่าเทียมในสังคม
๓. ฉันกล้าคิด กล้าพูด กล้าทำ ในสิ่งที่ถูกต้อง	มีความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมรักความ ยุติธรรม
๔. ฉันพูดความจริงเสมอ แม้ว่า บางครั้งจะทำได้ยาก	รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	กิจกรรมรัก ความซื่อสัตย์
๕. ฉันยอมรับผิดชอบสิ่งที่ฉันทำ	ให้ความร่วมมือและทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง สร้างสรรค์	กิจกรรมสร้าง ความรับผิดชอบ
๖. ฉันยึดมั่นที่จะทำดี	มีความเชื่อมั่นในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมสร้างจุดยืน
๗. ฉันคิดก่อนทำเสมอ	รู้จักวิธีการและขั้นตอนการ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ ถูกต้อง	ทักษะการตัดสินใจ
๘. ฉันรู้จักขอโทษ ขอขอบคุณ และให้อภัยผู้อื่นเสมอ	รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชม และการกระทำที่ ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	กิจกรรมเกี่ยวกับ ทักษะการคบเพื่อน

ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๙. ฉันยอมรับคนที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากฉัน	ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมการคบเพื่อนที่ต่างวัฒนธรรม
๑๐. ฉันกล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ดี	รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และร้องขอความช่วยเหลือในสถานการณ์เสี่ยง	กิจกรรมทักษะการปฏิเสธ
๑๑. ฉันแก้ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งด้วยการพูดคุยกันดี ๆ	ยุติข้อขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนด้วยสันติวิธี	กิจกรรมสร้างสันติภาพ
๑๒. ฉันไม่โกรธเวลาถูกขัดใจ	จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมส่งเสริมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธี
๑๓. ฉันรู้สึกว่าคุณค่า	รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมสร้างคุณค่าให้ตนเอง
๑๔. ฉันมักจะวางแผนในงานที่ลงมือทำเสมอ	ค้นพบความชอบ ความถนัดและความสามารถของตนเอง	กิจกรรมสร้างเป้าหมายชีวิต
๑๕. ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ของตัวเอง	มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	กิจกรรมมองโลกในแง่ดี



## ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้าง ต้นทุนชีวิต พลังตัวตน



การสร้างทักษะชีวิตและต้นทุนชีวิตให้กับเยาวชนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยครูและผู้ดูแลเด็กคอยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงช่วยสร้างกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน และส่งเสริมให้เด็กได้มีบทบาทให้มากที่สุด ทั้งในการคิดและทำกิจกรรมด้วยความสนใจของเขาเอง การเรียนการสอนในโรงเรียน สามารถสอดแทรกให้เกิดการพัฒนาต้นทุนชีวิตในส่วนที่เป็นพลังตัวตนได้ ขณะเดียวกันหากเราเห็นว่าเด็กบางคนมีปัจจัยเสี่ยง เช่น มีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี เช่น ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ มีปัญหาการเรียน มีปัญหาในครอบครัว นอกจากการให้ความช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาแล้ว ก็อาจจะช่วยเสริมในส่วนที่เขาขาดหรือเสริมในส่วนที่เป็นพลังตัวตน ก็จะทำให้เด็กปรับตัวและจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้นกระบวนการทำกิจกรรมจะทำให้เด็กพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยผู้ใหญ่ต้องคอยส่งเสริม กระตุ้น สนับสนุนให้เป็นกิจกรรมของเขาจริง ๆ จนเด็ก ๆ สามารถดำเนินการได้เอง ตัวอย่างกิจกรรมเสริมพลังตัวตนได้แก่

- **กิจกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น** ผู้ใหญ่อาจเริ่มต้นจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การสอนการบ้านน้อง ๆ หลังเลิกเรียน การพาเด็ก ๆ ไปดูแลผู้สูงอายุที่สถานสงเคราะห์คนชรา ไปเล่นนิทานให้เด็ก ๆ ในสถานสงเคราะห์ หรือการไปบริจาคสิ่งของต่อผู้ยากไร้หรือผู้ด้อยโอกาส หรือกิจกรรมพี่ดูแลน้อง

- **กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมในสังคม** การเรียนรู้เรื่องความแตกต่างเป็นเรื่องที่สำคัญอีกเรื่องหนึ่งสำหรับเด็ก ๆ เพราะจะทำให้เด็กเป็นคนใจกว้าง ไม่ดูถูกผู้อื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข ครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชนควรส่งเสริมให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่หลากหลายกับเด็ก ๆ กลุ่มที่แตกต่าง เช่น เด็กพิการ เด็กกลุ่มพิเศษ เด็กกำพร้า เด็กไร้สัญชาติ หรือเด็กที่เป็นเพศทางเลือก เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน หรือเรียนรู้ทำความเข้าใจเรื่องสิทธิเด็ก หรือหยิบยกบางประเด็นที่สำคัญ ๆ มาทำกิจกรรมเพื่อสร้างโอกาสในการเรียนรู้เพิ่มขึ้น การเรียนรู้ความแตกต่างและการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นตามสภาพที่เป็นจริงจึงเป็นสิ่งผู้ใหญ่ควรให้คำชี้แนะและให้โอกาสเด็กได้เรียนรู้อยู่เสมอ
- **กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม** ผู้ใหญ่มีส่วนช่วยสร้างความมั่นใจเชิงบวกกับเด็ก ๆ ได้ ด้วยการกระตุ้นให้เด็กได้คิด รับฟังความคิดเห็นเพื่อนคนอื่น ๆ ไม่ตัดสินถูก ผิด ดี เลว ส่งเสริมและให้โอกาสเด็กได้ทำตามความต้องการบ้างตามที่เหมาะสม จัดกิจกรรมให้เด็ก ๆ ได้ทบทวนตนเองเพื่อสร้างความเชื่อมั่น กล้าถามเมื่อเกิดความสงสัย กล้าเสนอความคิดเห็นที่แตกต่าง และกล้าโต้แย้งเมื่อไม่เห็นด้วย การปฏิเสธความคิดเห็นของเด็กควรให้เหตุผลด้วยทุกครั้งโดยปราศจากการตัดสินและอคติ และชี้แจงอย่างนุ่มนวลเพื่อให้เด็กไม่เสียความมั่นใจ



- **กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กกล้าพูดความจริง ไม่โกหก** ผู้ใหญ่ควรสร้างความมั่นใจให้เด็กเห็นความสำคัญของความซื่อสัตย์ทั้งจากคำพูดและการกระทำ หาโอกาสที่เหมาะสมพูดคุยกับเด็กถึงผลดีผลเสียของการพูดโกหก ควรชื่นชมหากเขากล้ายอมรับความผิดมากกว่าการทำให้เด็กกลัวเพื่อที่จะยอมรับผิด หลีกเลี่ยงการถามแบบตอกย้ำว่า **“ทำหรือไม่ทำ”** เพราะจะเป็นการกดดันให้เด็กต้องพูดโกหกเพื่อปกป้องตนเอง
- **กิจกรรมส่งเสริมความรับผิดชอบ** ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจยอมรับความสามารถและข้อจำกัดของเด็ก เพื่อให้ความคาดหวังต่องานที่เด็กต้องทำอยู่บนความเป็นจริง จากนั้นทำความเข้าใจกับเด็กให้ตรงกันถึงความคาดหวังต่องานที่เด็กได้รับมอบหมายให้ทำ โดยไม่ไปกดดัน เพื่อให้เด็ก ๆ ยอมรับและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง อาจลองใช้เทคนิคการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีและเต็มใจทำงานที่ได้รับมอบหมายดังนี้
  - **ฟังว่าเด็กรู้สึกหรือคิดเห็นต่องานที่ได้รับมอบหมายอย่างไร** มีแผนในการทำงานนั้น ๆ อย่างไร
  - **พูดให้กำลังใจ** ชื่นชมแทนการพูดเหน็บแนมแกลมประชด ตำหนิ ตีตีสอน จ้องจับผิดหรือเปรียบเทียบ
  - **ติดตามผลในการลงมือทำ** และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือหากเด็กต้องการ

- **กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กยึดมั่นในพฤติกรรมที่ดี กล้าปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยง** ผู้ใหญ่อาจใช้เทคนิคการพูดคุยด้วยการใช้คำถามเพื่อคุยกับเด็กโดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงเพราะจะทำให้เด็กไม่รู้สึกเครียดหรืออึดอัดว่ากำลังโดนจับผิด และทำให้เรียนรู้ความคิดเห็น ความรู้สึกหรือทัศนคติของเด็กต่อเรื่องนั้น ตัวอย่างคำถาม เช่น “ในฐานะที่หนูเป็นวัยรุ่น หนูคิดยังไงที่วัยรุ่นมักมีข่าวไม่ดีเชิงชู้สาว เช่น ท้อง หรือการทำแท้ง” “ถ้าเพื่อนสนิทของหนูถูกรุ่นพี่หรือเพื่อนชวนไปในที่ๆ เสี่ยงต่อการมีอะไรกัน หนูคิดว่า จะแนะนำเพื่อนยังไง” “และถ้าเพื่อนสนิทของหนูชวนหนูไปด้วยกันละ หนูจะทำยังไง” เป็นต้น การฝึกให้เด็กคิดผ่านคำถามปลายเปิดลักษณะนี้ จะช่วยให้เด็กคิดไกลกว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้า หรืออารมณ์ชั่ววูบ โดยผู้ใหญ่ช่วยชี้ให้เห็นถึงโทษของการกระทำที่ไม่ดีและวิธีหลีกเลี่ยง ผู้ใหญ่อาจชวนเด็ก ๆ วางแผนชีวิตล่วงหน้าแบบกว้าง ๆ เพื่อฝึกให้เด็กคิดไกล คิดรอบด้าน ฝึกให้เด็กปฏิเสธเป็น หากสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี สอนเพศศึกษาแบบรอบด้านและทักษะการสื่อสารเพื่อให้เด็กกล้าแสดงจุดยืนในการทำสิ่งที่ดี
- **กิจกรรมส่งเสริมการวางแผนและการตัดสินใจก่อนลงมือทำ** ผู้ใหญ่อาจช่วยฝึกให้เด็ก ๆ วางแผนกิจกรรมประจำสัปดาห์อย่างสม่ำเสมอ ด้วยการชวนเด็ก ๆ หัดคิดวางแผนกับเป้าหมายง่ายๆ สักหนึ่งอย่างเพื่อสร้างความเคยชินอย่างเป็นระบบ ฝึกให้เด็กหัดมองตัวเลือกอื่น ๆ และรู้จักคิดถึงผลดี ผลเสียของทุกการกระทำ

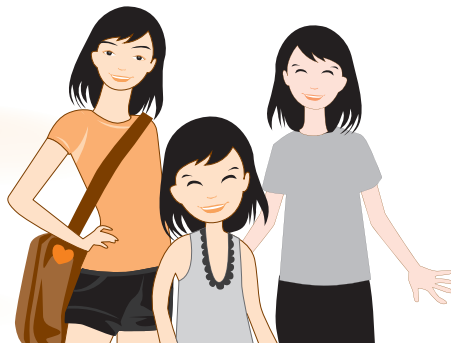


ฝึกเด็กให้เรียนรู้จากผลของสิ่งที่เคยทำไปแล้วเพื่อการปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้น ฝึกเด็กเรื่องการตัดสินใจเพื่อสร้างประสบการณ์และความเคยชินให้ตัดสินใจได้เร็วขึ้นและดีขึ้น ด้วยการสมมติเหตุการณ์บางอย่างขึ้นและหากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับเขา เขาจะตัดสินใจอย่างไร

- **กิจกรรมส่งเสริมความเห็นอกเห็นใจและใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น** เด็กที่มีน้ำใจเกิดจากการได้เห็นแบบอย่างจากผู้ใหญ่ และการฝึกฝน ให้เป็นคนรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แม้เป็น ชนจะเป็น ให้อภัยเป็น ขอโทษเป็น ผู้ใหญ่อาจสอนให้เด็กเรียนรู้วิธีการผูกมิตร และอยู่ร่วมกับผู้อื่น ด้วยการหัดเป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่คุยไม่โอ้อวดจนเกินไป มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่สนใจ เช่น เล่นดนตรี กีฬา วาดภาพ เป็นต้น เป็นคนจริงใจใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น “ขอโทษ” เมื่อทำให้คนอื่นเสียใจหรือไม่สบายใจ “รู้จักให้อภัย” เมื่อมีผู้ทำให้ขุ่นเคืองหรือไม่พอใจ พ่อแม่ ครู หรือผู้ดูแล ควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีของการมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ ให้อภัย มีความเห็นอกเห็นใจ ที่เด็ก ๆ สามารถเห็นและสัมผัสได้
- **กิจกรรมส่งเสริมการแก้ปัญหาแบบสันติวิธีมากกว่าการใช้ อารมณ์** การแก้ไขปัญหาด้วยสันติวิธีจะต้องเกิดจากการเรียนรู้ของเด็กเองรวมทั้งการฝึกที่จะควบคุมอารมณ์ตนเองอยู่เสมอ ผู้ใหญ่ ควรเฝ้าสังเกตและดูอย่างใกล้ชิด การมีสติอยู่กับสิ่งที่ทำเสมอจะช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้ว่าขณะนั้นพวกเขาควรทำอย่างไร กระบวนการ

เหล่านี้ก็นำคำสอนทางศาสนาต่างๆ มาประยุกต์ใช้ได้ด้วย เพื่อสอนให้เด็กเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างคำว่า “ความขัดแย้ง” และ “ความรุนแรง” ไม่สอนให้เด็กพูดหรือทำในสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกแย่ ผู้ใหญ่อาจฝึกเด็ก ๆ ให้รู้จักแก้ปัญหาด้วยสันติวิธีบ่อย ๆ ดังนี้ ให้เด็กได้ฝึกการตระหนักรู้ถึงภาวะอารมณ์ของตนเอง หัดให้เด็กฝึกควบคุมอารมณ์ตนเองและระบายนามณ์โกรธที่ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ค้นหาว่าปัญหาคืออะไร หาสาเหตุของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหา วิเคราะห์วางแผนการแก้ปัญหา ทำการตกลงร่วมกัน ดำเนินการและติดตามให้กำลังใจซึ่งกันและกัน หลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์เชิงลบ หรือการใช้ความรุนแรง

การควบคุมอารมณ์โกรธเกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนเช่นเดียวกับการแก้ไขข้อขัดแย้ง เด็กควรได้รับการชี้แนะอยู่เสมอ เมื่อผ่านสถานการณ์ที่ทำให้โกรธจนเกิดความเข้าใจ การเรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองจึงเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เด็กรู้จักควบคุมอารมณ์โกรธได้ เพราะการปล่อยให้เด็ก ๆ เข้าใจผิดว่าตนเป็นฝ่ายถูกต้องอยู่เสมอ สามารถแสดงความโกรธความไม่พอใจได้ตามใจชอบเป็นเรื่องที่อันตรายต่อตัวเด็กเอง





**การจัดการอารมณ์โกรธ** ถ้าผู้ใหญ่มีอารมณ์โกรธเกิดขึ้น ขณะกำลังโกรธ ไม่พอใจ อย่าเพิ่งพูดตำหนิอะไรออกไป ถ้าควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้จริงๆ ควรเลือกที่จะพูดบอกความรู้สึกในขณะนั้นกับลูกตรงๆ เช่น “แม่รู้สึกโกรธมากนะที่ลูกทำแบบนี้ แต่แม่ยังไม่พร้อมที่จะคุยกับลูกตอนนี้ เอาเป็นว่าถ้าเราต่างควบคุมอารมณ์ได้เมื่อไร เราค่อยมาคุยกัน” และแยกตัวออกจากเหตุการณ์นั้นเพื่อมาจัดการกับอารมณ์โกรธของตัวเองให้สงบลง ต่อจากนั้นจึงค่อยหาโอกาสที่เหมาะสมคุยกับเด็กอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผล **ถ้าเด็กเป็นฝ่ายที่มีอารมณ์โกรธ** การพูดคุยกันขณะนั้นก็อาจยังไม่เหมาะเช่นกัน ผู้ใหญ่อาจบอกเด็กไปก่อนว่า “พอรู้สึกว่าคุณกำลังอารมณ์เสีย เราคุยกันไม่รู้เรื่องหรอก เอาเป็นว่าคุณคุมอารมณ์ได้เมื่อไหร่ เราค่อยมาคุยกัน” เป็นต้น

- กิจกรรมส่งเสริมคุณค่าในตัวเอง **คุณค่าในตัวเองเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้เด็กและเยาวชน ต้นทุนชีวิตเรื่องนี้จัดเป็นหัวใจของพลังตัวตนเลยทีเดียวและยังเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างให้เกิดต้นทุนชีวิตในส่วนของพลังภายนอก ได้สมบูรณ์ขึ้นอีกด้วย** ผู้ใหญ่ควรทำให้วัยรุ่นรู้และเข้าใจว่าคุณค่าที่แท้จริงของคนอยู่ที่ความดีงาม และความสามารถที่แตกต่างหลากหลายของคน ไม่ได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก เช่น การใส่เสื้อผ้าที่แพงๆ การแต่งตัวตามแฟชั่นอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้วัยรุ่นมีความมั่นคงทางความคิดโดยไม่ติดอยู่กับค่านิยมผิด ๆ ของสังคม เพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง ผู้ใหญ่ควรยอมรับในความ

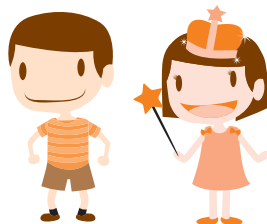
สามารถและชื่นชมต่อความรู้สึกภาคภูมิใจของเด็กแม้จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยก็ตาม สร้างแรงบันดาลใจ ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือเมื่อเด็กต้องการ สอนให้เด็กไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น สอนให้เด็กรู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น และสอนเด็กให้รู้จักวางแผนอนาคตบนพื้นฐานความเป็นจริง

- **กิจกรรมส่งเสริมการมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน** การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องที่สำคัญ ผู้ใหญ่ควรใส่ใจและสร้างให้เด็กมีทัศนคติต่อการตั้งเป้าหมายที่ถูกต้อง และเลือกอาชีพการงานที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดของตน ไม่ใช่เลือกเพราะต้องการเงินทอง ความสะดวกสบาย หรือตามค่านิยมแต่เพียงอย่างเดียว ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลายและค้นหาว่าอนาคตหรือเป้าหมายของเขาคืออะไร **โดยช่วยแนะนำและดูแลอย่างเข้าใจ ไม่ชี้นำหรือควบคุมทางความคิด** เพราะจะทำให้เด็ก ๆ ไม่ได้พบในสิ่งที่เขาชอบด้วยตัวเอง ความฝันของเด็กอาจเปลี่ยนไประหว่างการเรียนรู้หรือหลังจากได้ลองทำแล้ว พบว่าไม่ชอบหรือไม่ใช่ ผู้ใหญ่ไม่ควรตำหนิ แต่ควรประคับประคองให้เด็ก ๆ มีความมั่นคงทางความคิดไม่เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาโดยไม่เหตุผล



เกมง่าย ๆ ที่อาจนำมาใช้เล่นและชวนเด็กคุยเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิต คือ เกมเรียงไม้ขีดไฟ โดยแบ่งผู้เล่นเป็น ๒ ทีม มีกติกาว่า ทีม ๑ พุดคุยวางแผนและดำเนินการตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนทีม ๒ ให้วางแบบไหนก็ได้ ทำอย่างไรก็ได้ โดยทั้งสองทีมไม่มีใครรู้ว่าแต่ละฝ่ายถูกกำหนดให้ทำอะไร หลังการเล่นเกมทีม ๑ มักจะได้ผลลัพธ์เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ในขณะที่ทีม ๒ ไม่สามารถทำงานได้สำเร็จตามเวลาที่กำหนด

- **กิจกรรมส่งเสริมความพึงพอใจในชีวิต** การพึงพอใจในชีวิต ความเป็นอยู่ดีที่พอเพียงมาจากการรู้จักตนเอง รู้คุณค่าของตัวเอง มีความสุขกับความเป็นอยู่ และได้รับพลังใจจากสัมพันธ์ภาพที่ดีที่เปี่ยมด้วยความรักของครอบครัวและคนรอบข้าง ไม่ไหลไปตามกระแสนิยมหรือวัตถุนิยม ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถตามที่เหมาะสมผ่านรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ **สร้างการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจแบบง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยไม่ใส่ความคาดหวังหรือแรงกดดันมากเกินไป** เช่น การให้เด็กตัดสินใจเลือกสถานที่เที่ยว หรือกิจกรรมที่ทำด้วยกันในวันหยุด เป็นต้น







**แบบทดสอบพลังครอบครัว มีทั้งหมด ๘ ข้อ** ผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังครอบครัว ควรจัดกิจกรรมโดยมุ่งให้เกิดพฤติกรรมที่คาดหวังในครอบครัวดังต่อไปนี้

ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๑๖. ฉันมีผู้ปกครองที่รักและเอาใจใส่ฉัน	รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมครอบครัว อบอุ่น
๑๗. ฉันพูดคุยกับผู้ปกครองได้ทุกเรื่อง	ใช้ภาษาและกิริยาที่เหมาะสมในการสื่อสาร	กิจกรรมปียาวจา
๑๘. ฉันมีผู้ปกครองที่เน้นการเรียนทั้งในโรงเรียน และเรียนพิเศษตลอดเวลาตามความสนใจของตนเอง	สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	กิจกรรมโรงเรียน ครอบครัว
๑๙. ฉันรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เมื่ออยู่กับผู้ปกครอง	ประเมินสถานการณ์และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	กิจกรรมบ้าน โรงเรียน และชุมชน ปลอดภัย

ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายข้อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๒๐. ฉันมีผู้ปกครองที่มีเหตุผล คุยกันได้	ปฏิบัติตามกฎ กติกา และ ระเบียบของสังคม	กิจกรรมวินัยในบ้าน และชุมชน
๒๑. ฉันมีผู้ปกครองที่เป็นแบบ อย่างที่ดี	มีความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมแบบอย่าง ที่ดี
๒๒. ฉันมีผู้ปกครองที่เปิด โอกาสให้เล่น หรือทำ กิจกรรมอย่างที่ชอบ	ค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของ ตนเอง	กิจกรรมสร้างทักษะ ผัดหวังให้เป็น
๒๓. ฉันพูดคุยกักถามเรื่องราว ละครทีวี ข่าวทีวี กับ คนในครอบครัวเป็นประจำ	วิเคราะห์ความน่าเชื่อถือของ ข้อมูลข่าวสารได้สมเหตุสมผล	กิจกรรมสื่อศึกษา





## ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังครอบครัว



การเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูกเป็นเรื่องสำคัญมาก ผู้ใหญ่ต้องสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ๆ ได้ และต้องมีข้อตกลงร่วมกันว่าเราจะมีทิศทางการดูแลเด็กอย่างไรซึ่งทุกคนในบ้านต้องเห็นไปในทางเดียวกัน หากมีผู้ใหญ่บางคนไม่เห็นด้วย ก็ต้องมานั่งคุยกันด้วยเหตุผลหาข้อสรุปร่วมกัน และต้องมีกรอบให้เด็กว่า “อะไรทำได้” “อะไรทำไม่ได้” รวมไปถึงกฎระเบียบต่างๆ อีกมากมายที่จะต้องปฏิบัติไปในทางเดียวกัน

- **กิจกรรมส่งเสริมความรัก ความอบอุ่น และการสนับสนุนที่ดีในครอบครัว** เด็กล้วนต้องการความรัก ความผูกพันและการสนับสนุนจากครอบครัว หรือคนรอบข้างที่ใกล้ชิด ขณะที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลก็รักและปรารถนาดีต่อเด็ก แต่หลายคนก็มักจะลืมที่จะแสดงความรักให้เด็กรับรู้ การแสดงความรักและการสนับสนุนต่อเด็กทำได้หลายวิธี นอกจากคำพูดดี ๆ เช่น “พ่อรักลูกนะ” “แม่ภูมิใจในตัวหนูมาก” ยังมีกิจกรรมอีกหลายอย่างที่สามารถทำร่วมกันเพื่อกระชับความสัมพันธ์ให้อบอุ่นได้ เช่น การหาโอกาสรับประทานอาหารด้วยกัน การไปทำกิจกรรมในวันหยุดด้วยกัน **การพูดและแสดงความรักรวมถึง “การกอด” หรือการโอบไหล่เมื่อมีโอกาส** การพูดคุยทักทายแบบสบาย ๆ เพื่อให้เด็กเล่าเรื่องที่พบเจอในแต่ละวันให้ฟัง การชื่นชมให้กำลังใจกันเมื่อเด็กมีความคิดดี ๆ หรือทำความดีมา เป็นต้น

- **กิจกรรมป๊ววาจาหรือการพูดคุยอย่างสบายใจ** เด็ก ๆ และวัยรุ่นต้องการความเข้าใจและต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับในสิ่งที่พวกเขา คิด สิ่งที่พวกเขาทำ และสิ่งที่พวกเขาเป็น ถ้าผู้ใหญ่ฟังในสิ่งที่พวกเขาพูด เขาจะรู้สึกว่าได้อยู่เพียงลำพังในโลกนี้ ดังนั้นการรับฟังอย่างตั้งใจและด้วยความเข้าใจแทนการดูต่ำว่ากล่าวหรือเสียดสีจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะเด็กและวัยรุ่นหลายคนอยากเล่าเรื่องอะไรบางอย่างให้ผู้ใหญ่ฟังแต่ไม่กล้าเพราะกลัวจะโดนตำหนิ จึงเลือกไม่เล่าและไปปรึกษากับเพื่อนแทนซึ่งบางครั้งอาจนำไปสู่ความเสี่ยงและอันตรายต่อตัวเองและกลายเป็นปัญหาขึ้นทีหลัง **ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้พูดคุย แสดงความคิดเห็น โดยไม่ดูต่ำ ตำหนิให้เสียบรรยากาศ แต่ใช้การรับฟังอย่างตั้งใจ สะท้อนความรู้สึก ความคิดเห็น หรือตั้งประเด็นให้เด็ก ๆ หัดคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาแทน** เช่น “ลูกเป็นวัยรุ่นแล้ว คงอยากทำกิจกรรมกับเพื่อน งั้นหนูลองเล่ารายละเอียดกิจกรรมให้แม่ฟังหน่อยได้มั๊ยจ๊ะ” หรือ “เออ..แล้วลูกคิดจะทำอย่างไร ถ้าสมมติว่าโดนเพื่อนผู้ชายล้วงเงินจับเนื้อต้องตัว” เป็นต้น **ตัวอย่างคำพูดที่ควรหลีกเลี่ยง** เช่น “ทำไมแกไม่เป็นเด็กดีเหมือนคนอื่นเขาบ้างนะ” หรือ “ฉันบอกแกแล้วใช้ใหม่ว่า...”
- **กิจกรรมส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือด้านการเรียน** การเรียนเป็นการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญไม่น้อยเพื่อช่วยให้เด็ก ๆ เรียนได้อย่างมีความสุข บ่อยครั้งที่ผู้ใหญ่มักจะสนใจแต่ผลคะแนนสอบ โดยไม่สนใจกระบวนการก่อนหน้านั้น ไม่เคยรับรู้ ว่าเด็ก ๆ หรือลูกมีปัญหาการเรียนอย่างไร **การใส่ใจไถ่ถามเด็ก ๆ**



เกี่ยวกับเรื่องเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อที่จะได้ช่วยเด็ก ๆ แก้ปัญหาได้ทันเวลาที่ ผู้ใหญ่ควรให้ความสนใจกับสถานศึกษาของเด็กทั้งเรื่องการเรียน ผลการเรียน รวมทั้งปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้น ทั้งในแง่ที่เกี่ยวกับคุณครู วิชาเรียน หรือเพื่อน และต้องช่วยส่งเสริมให้เด็กรู้ว่าการเรียนเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา และเป็นสิ่งที่เขาต้องรับผิดชอบด้วยตัวเอง

- **กิจกรรมสร้างความรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยในบ้าน** บ้านเป็นสถานที่ที่ใกล้ชิดกับตัวเด็กมากที่สุด ดังนั้นจึงควรมีความปลอดภัยต่อร่างกายและจิตใจเด็กมากที่สุด เพื่อให้เด็กสามารถอยู่อย่างมีความสุขและปลอดภัยมากกว่าที่ไหน ๆ การทะเลาะกันหรือการใช้ความรุนแรงเข้าหากันของผู้ใหญ่ จะทำให้บ้านกลายเป็นสถานที่สร้างความทุกข์กับเด็ก ๆ ผู้ใหญ่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการสร้างการอยู่กันแบบเป็นมิตร เคารพซึ่งกันและกัน และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นควรพูดจากันด้วยเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ และคอยสังเกตเด็ก ๆ ว่ามีความกลัวหรือกังวลกับอะไรในบ้านบ้าง โดยเปิดใจรับฟังความรู้สึกดังกล่าวจากเด็กเพื่อหาทางช่วยเหลือ แก้ไข ป้องกันเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กรู้สึกไม่ปลอดภัย
- **กิจกรรมสร้างวินัยภายในบ้าน** กฎระเบียบเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก ๆ เพราะจะทำให้พวกเขาสามารถดูแลจัดการชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นจริงว่า เขาสามารถทำอะไรได้แค่ไหน อะไรทำไม่ได้ เพื่อให้สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ผู้ใหญ่ควรอธิบายให้เด็กเข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีกฎกติการ่วมกันว่ามีขึ้นเพื่ออะไร เรื่องนี้สำคัญมาก ผู้ใหญ่ควรอธิบายเหตุผลที่เ

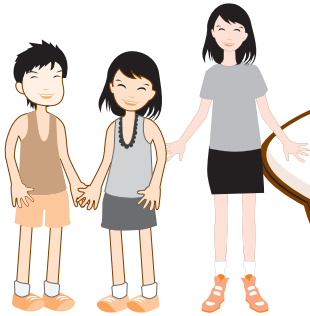
ที่ไปด้วยความเมตตาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับและทำตามโดยไม่ต่อต้าน ผู้ใหญ่ควรสร้างโอกาสพูดคุยตกลงกับเด็ก ๆ ให้เขามีส่วนร่วมในการตั้งกฎเกณฑ์ และควรให้เหมาะสมกับช่วงวัย มีการกำหนดบทลงโทษร่วมกันและเป็นที่ยอมรับได้ด้วยกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และอย่าลืมรักษากฎอย่างเข้มงวดเพื่อความมีประสิทธิภาพ

- **กิจกรรมคนต้นแบบ** วัยรุ่นส่วนหนึ่งจะยึดพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่เขาใกล้ชิดเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต แต่เด็ก ๆ ยังอาจยึดบุคคลอื่น ๆ ที่เป็นที่รู้จักเป็นแบบอย่างได้เช่นกัน เช่น ดารา บุคคลที่มีชื่อเสียง หรือเพื่อน ๆ ซึ่งเรื่องนี้เป็นประเด็นที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลควรทำความเข้าใจและหาโอกาสพูดคุยให้คำแนะนำว่า แบบอย่างที่ได้ ๆ ต้องการทำตามนั้นเป็นแบบอย่างที่ดี เหมาะสมหรือไม่อย่างไร ผู้ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ๆ ได้โดยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น ถ้าต้องการให้ลูกรักการอ่านหนังสือ พ่อแม่หรือผู้ดูแลต้องเป็นคนอ่านหนังสือ อยากให้ลูกพูดความจริง พ่อแม่ต้องไม่พูดโกหก เป็นต้น และควรทำความเข้าใจกับเด็ก ๆ ว่า ไม่มีแบบอย่างใดที่ดีที่สุด ทุกคนมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญคือเราควรเรียนรู้อะไรจากคนที่เรายึดถือเป็นแบบอย่าง
- **กิจกรรมสร้างความคาดหวังอย่างเหมาะสม** ความคาดหวังเป็นเรื่องปกติที่พ่อแม่มีต่อลูก แต่ทั้งนี้ควรคาดหวังบนพื้นฐานที่สามารถเป็นไปได้ในเงื่อนไขที่เป็นจริง เพราะการคาดหวังที่สูงเกินความเป็นจริง จะทำให้เด็กเกิดความกลัว ความเครียด และ



ความกดดัน การกระตุ้นให้เด็ก ๆ เรียนรู้ความคาดหวังเป็นเรื่องที่ดี แต่ผู้ใหญ่ควรเป็นทั้งที่ปรึกษาและเพื่อนที่ดีที่คอยสนับสนุนช่วยเหลือให้กำลังใจ เปิดใจรับฟังและวางแผนร่วมกันกับลูก เพื่อให้ความคาดหวังนั้น ๆ เป็นไปอย่างเหมาะสม ไม่สร้างแรงกดดันหรือความเครียดให้กับลูก ผู้ใหญ่ควรแสดงความสนใจใส่ใจ และให้ความสำคัญต่อเป้าหมาย ความมุ่งมั่น ความฝันของเด็ก และพร้อมที่จะอยู่เคียงข้างคอยช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาหรือข้อผิดพลาดใด ๆ

- **กิจกรรมสร้างกติกการใช้สื่อภายในบ้าน** ทิวีหรือคอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในบ้านที่เด็กเรียนรู้และเข้าถึงได้ง่าย การดูทีวีและการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ สังคมของเด็ก ทางกรมแพทย์ถือว่าเด็กที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์เกิน ๓ ชั่วโมงเข้าข่ายเป็นโรคติดเกม เกมส่วนใหญ่จะมีเนื้อหารุนแรงในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งอาจส่งผลเสียในระยะยาวต่อเด็ก อาจมีแนวโน้มเป็นคนก้าวร้าว อารมณ์รุนแรง รวมถึงความคุ้นเคยที่เห็นความรุนแรงเป็นเรื่องปกติ ส่วนการดูทีวีเด็กควรดูไม่เกินวันละ ๑ ชั่วโมงในวันธรรมดา และไม่เกิน ๒ ชั่วโมงในวันหยุด และควรเป็นรายการที่เหมาะสม ดังนั้นผู้ใหญ่ควรหาโอกาสพูดคุยเพื่อร่วมกันกำหนดกติกาเกี่ยวกับเด็กในการใช้คอมพิวเตอร์และดูทีวีให้ชัดเจน เช่น เด็ก ๆ จะใช้คอมพิวเตอร์ได้ครั้งละกี่นาที หรือสามารถดูทีวีได้นานแค่ไหน รายการไหนดูได้ รายการไหนดูไม่ได้ เป็นต้น



## แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังสร้างปัญญา

พลังแห่งปัญญาเป็นพลังที่เริ่มต้นจากปัจเจกชนหรือตัวเรา โดยมีพ่อแม่หรือคนในครอบครัวบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติปัญญาและสร้างกระบวนการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เกิดกระแสธาริยะชน เด็กหนึ่งคนเริ่มจากวินัยภายในซึ่งต้องอาศัยครอบครัวเป็นแหล่งเรียนรู้ พ่อแม่คือครูคนแรกที่จะพัฒนาต้นทุนชีวิตให้เด็ก ๆ ได้มีการเรียนรู้ทางสติปัญญา

**พลังสร้างปัญญา** นั้นมีความหมายสำคัญมากในช่วงวัยเรียน ดังนั้นครูจะมีบทบาทสำคัญมาก บางครั้งอาจมากกว่าพ่อแม่ด้วยซ้ำ ฉะนั้นในช่วงวัยเรียน พ่อแม่กับครูจึงเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อเด็กแบบตีคู่กันมา พลังนี้จะช่วยหล่อหลอมให้เกิดพลังตัวตนได้ด้วย พลังสร้างปัญญาไม่ใช่จะมีเฉพาะการเรียนในระบบ แต่การเรียนรู้นอกระบบและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ดึงมายังช่วยเสริมสร้างพลังปัญญาให้กับเด็กได้อีกด้วย

แบบทดสอบพลังสร้างปัญญามีทั้งหมด ๑๑ ข้อ เป็นการสร้างความมุ่งมั่นในการเพิ่มพลังปัญญา ด้วยการสนับสนุนและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ทั้งในและนอกระบบการศึกษา รวมทั้งภูมิปัญญาท้องถิ่น การจัดกิจกรรมเพื่อสร้างพลังปัญญาแก่เด็ก จึงมีจุดหมายเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่คาดหวังดังต่อไปนี้





ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายข้อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๒๔. ฉันมีครูที่เข้าใจและให้กำลังใจฉันเป็นอย่างดี	รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมโรงเรียน อบอุ่น
๒๕. ฉันรู้สึกปลอดภัยทุกครั้ง ที่ไปโรงเรียน	ประเมินสถานการณ์และนำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	กิจกรรมบ้าน โรงเรียน และชุมชน ปลอดภัย
๒๖. ฉันอยู่ในโรงเรียนที่มี เหตุผล คุยกันได้	ยอมรับความแตกต่างระหว่าง ตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมเข้าใจ โรงเรียน
๒๗. ฉันมีครูที่เปิดโอกาสให้ทำ กิจกรรมที่ฉันชอบหรือ อยากทำ	ค้นพบความชอบ ความถนัด และความสามารถของตนเอง	กิจกรรมผูกมิตรครู
๒๘. ฉันอยากเรียนให้ได้ดี โดย ไม่เอาเปรียบ และพร้อม จะแบ่งปันเพื่อน	รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา	กิจกรรมสร้างปัญญา

ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๒๙. ฉันทันเรียนสม่ำเสมอ	สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	กิจกรรมเรียนสนุก โรงเรียนเป็นสุข
๓๐. ฉันทำการบ้านและ ทบทวนตำราเรียนทุกวัน	รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และ แสวงหาคำตอบ	กิจกรรมเดือน ความจำ
๓๑. ฉันทรักและภูมิใจใน โรงเรียนของฉัน	มีความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมโรงเรียน สัมพันธ์
๓๒. ฉันท่านหนังสืออย่าง เพลิดเพลินเป็นประจำ	มีจินตนาการและมีความคิด เชื่อมโยง	กิจกรรมรักการอ่าน
๓๓. ฉันทสนใจเรียนรู้จากแหล่ง ภูมิปัญญาท้องถิ่นแถว บ้าน ร่วมงานบุญ งาน ประเพณีต่าง ๆ ทุกครั้งที่ มีโอกาส	รู้จักสังเกต ตั้งคำถาม และ แสวงหาคำตอบ	กิจกรรมสืบสาน ภูมิปัญญาไทย
๓๔. ฉันทพูดคุย ซักถาม เรื่องราว ในทีวี วิดียู หนังสือพิมพ์ กับครูเป็นประจำ	รู้จักวิพากษ์วิจารณ์บนพื้นฐาน ของข้อมูลสารสนเทศที่ถูกต้อง	กิจกรรมสื่อศึกษา





## ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อการ เสริมสร้างต้นทุนชีวิตพลัง สร้างปัญญา

พลังแห่งปัญญาจะเป็นเกราะป้องกันให้รู้จักการกระทบ ฐู้เท่าทัน การกระเทือน และไม่กระแทกชีวิตให้ใครเจ็บปวด เมื่อใดที่เด็กมีปัญหา ก็จะมีพลังแห่งสติปัญญาและอานิสงส์จากการเลี้ยงดูที่ดีจากครอบครัวคอยอุ้มชู พร้อมจะเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ทำให้เขาได้เรียนรู้เท่าทันความจริงในปัจจุบันนี้ จากการศึกษาที่มีสติสัมปชัญญะ มีความไม่ประมาท และมีกรุณาแห่งหัวใจ

นอกจากพ่อแม่ ผู้ดูแลเด็กแล้ว ครูผู้สอนก็มีความสำคัญไม่น้อยในการ ที่จะสนับสนุนให้เด็ก ๆ มีการพัฒนาตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม สถาบันการศึกษาจึงไม่ใช่แค่สถานที่ให้ความรู้เท่านั้น แต่ยังสำคัญในแง่ของการพัฒนาทั้ง ทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เด็ก ๆ สามารถเติบโตเป็นคนดีและอยู่ในสังคม ได้อย่างมีคุณภาพ โรงเรียนควรใส่ใจในสุขทุกข์ของผู้เรียนที่เกี่ยวกับสถานศึกษา ว่ามีปัญหาอะไรบ้างหรือไม่ ด้วยการเก็บข้อมูลในด้านต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ ระหว่างผู้เรียน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและครู ผลการศึกษา กิจกรรม เพิ่มเติม สภาพแวดล้อม กฎข้อบังคับ อาหารการกิน และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตของผู้เรียน โดยมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวางแผนร่วมกัน ระหว่างผู้บริหาร ครู และนักเรียน

สถานศึกษาควรมีกฎระเบียบที่ชัดเจนที่ผู้เรียนจะต้องรับรู้และมีส่วนร่วมต่อการตั้งกฎเหล่านั้น และทำความเข้าใจเป็นข้อตกลงที่ทุกคนต้องรับทราบ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด หากกฎเกณฑ์ใดไม่เหมาะสม ควรเปลี่ยนแปลงด้วยการสอบถามความคิดเห็นของผู้เรียน ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ เสียก่อน และหากการทำผิดกฎนั้น ๆ เกิดขึ้น ครูผู้สอนควรคิดไว้ก่อนว่าไม่ได้เป็นเรื่องคอขาดบาดตายที่จะนำมาซึ่งอันตราย และควรเลือกใช้วิธีการลงโทษที่เหมาะสม ไม่ใช่วิธีการปรับพฤติกรรมที่รุนแรงทั้งต่อร่างกายและจิตใจของนักเรียน

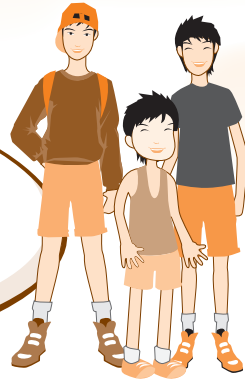
แม้ผลการเรียนจะนับเป็นส่วนหนึ่งของตัวชี้วัดความสำเร็จทางการเรียน แต่ผู้ใหญ่ก็ควรระวังที่จะไม่สร้างแรงกดดันและความคาดหวังจนเกินความสามารถอันแท้จริงของเด็ก คนเรียนดีน่าจะหมายถึง คนที่เอาใจใส่ในการเรียน รู้จักแบ่ง หรือจัดเวลาอย่างเหมาะสม มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากการเรียน โดยที่ยังคงมีเวลาเอาใจใส่กับการเรียนอย่างสม่ำเสมอ

การเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างปัญญา ควรเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ทุกเวลาที่ครูอยู่กับนักเรียน ไม่ใช่เฉพาะในเวลาเรียนเท่านั้น ครูควรสอดส่องดูแลว่าเด็กมีปัญหาอะไรบ้าง และช่วยแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ควบคู่ไปกับการเสริมทักษะเชิงบวกเพื่อป้องกันปัญหานั้น ๆ ไปด้วย โดยครูช่วยทำหน้าที่เป็นผู้ชี้ทางที่ดีให้เด็กตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง โดยไม่คิดแทน หรือตัดสินใจแทน





## แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังเพื่อน และกิจกรรม



เพื่อนและกิจกรรมมีความสำคัญต่อเด็กในช่วงวัยนี้ โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่น เพราะเวลาที่พวกเขาพร้อมตัวกันเป็นกลุ่ม จะเป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงความคิดเห็น ได้เรียนรู้ที่จะปรับตัว กระบวนการกลุ่มยังช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์ระหว่างกัน รวมทั้งโอกาสที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น

**พลังเพื่อนและกิจกรรม** มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งศิลปะ ดนตรี กีฬา ศาสนา และเพื่อนยังมีความสำคัญกับเยาวชนอย่างมาก ถ้าพวกเขาไม่มีเพื่อนและกิจกรรมไปในทางที่ดี ก็จะมีผลต่อการสร้างเสริมต้นทุนชีวิตที่ดี แต่ถ้ามีเพื่อนในกลุ่มเสี่ยงที่ชักนำกันไปทำกิจกรรมที่ไม่ดี ก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตตามมา

แบบทดสอบสำหรับพลังนี้ประกอบด้วยกิจกรรม ๖ ข้อ เป็นเรื่องการทำกิจกรรมในหมู่เพื่อน ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน สังคม ผู้ดูแลเด็กและครูจึงควรเลือกกิจกรรมตามคำถามเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับเด็กดังต่อไปนี้

ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายข้อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๓๕. ฉันมีเพื่อนสนิทที่เป็นแบบอย่างที่ดี	มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมกัลยาณมิตร
๓๖. ฉันทำกิจกรรม ศิลปะ ดนตรี วาดรูป ร้องเพลงตามความชอบและพอใจของตนเอง	มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้ตนเอง	กิจกรรมจินตนาการ
๓๗. ฉันเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายทุกวัน	มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้ตนเอง	กิจกรรมเล่นกีฬา
๓๘. ฉันสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญ ใสบาตร เป็นประจำ	มีวิธีผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดให้ตนเอง	กิจกรรมศาสนา
๓๙. ฉันชวนเพื่อนทำประโยชน์ต่อส่วนรวมเป็นประจำ เช่น เก็บขยะ ดูแลต้นไม้	รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเอง	กิจกรรมสร้างเพื่อน
๔๐. ฉันชอบเล่นนิทานหรือแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้น้อง	มีจินตนาการและมีความคิดเชื่อมโยง	กิจกรรมสื่อศึกษา





## ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังเพื่อนและกิจกรรม



กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อเด็ก ๆ เยาวชนอย่างยิ่ง ทั้งเรื่องการปรับตัว การแสดงความคิดเห็น การเข้ากับคนอื่น การยอมรับในคนที่ไม่เหมือนกัน ทำให้เด็กปรับตัวได้มากขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้ไม่ค่อยมีสอนในโรงเรียน การรวมกลุ่มทำกิจกรรมจึงเท่ากับเป็นการพัฒนาชีวิตเลยทีเดียว ยิ่งเด็กทำกิจกรรมมาก ยิ่งมีการพัฒนามาก ยิ่งมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นมาก ยิ่งได้พัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สร้างภูมิคุ้มกันในตัวเองมาก กิจกรรมที่พวกเขาจะเข้าไปมีส่วนร่วมได้มีหลากหลายมาก ตั้งแต่กิจกรรมเล็กๆ เช่น กิจกรรมกีฬา ศิลปะ การแสดง ไปจนถึงกิจกรรมใหญ่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรม การรวมกลุ่มทำกิจกรรมจะทำให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสทดลอง เรียนรู้ร่วมกัน และเป็นภูมิคุ้มกันที่จะปกป้องตัวเขาเองไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย

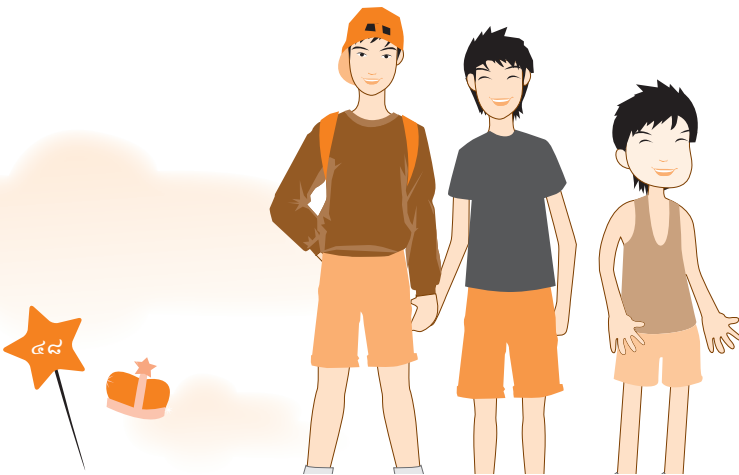
- **กิจกรรมคบเพื่อนสร้างอนาคต** “เพื่อน” เป็นเรื่องสำคัญสำหรับวัยรุ่น มีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ ตลอดจนพฤติกรรมที่ทั้งเหมาะสมและไม่เหมาะสม เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ อยากรลอง ชอบอิสระ คิดเองทำเอง อยากรแสดงออก อยากรท้าทาย อยากรได้รับการยอมรับจากสังคม อยากรได้กำลังใจ สิ่งเหล่านี้หาได้ง่ายในหมู่เพื่อนฝูงด้วยกันมากกว่าจากครอบครัว เพราะผู้ใหญ่ยังเคยชินที่จะเลี้ยงลูกแบบเด็กเล็ก “การติดเพื่อน” จึงเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจ โดยดูและให้เด็ก ๆ และกลุ่มเพื่อนทำในสิ่งที่ดี โดยไม่เอาแต่หงุดหงิด ดูว่า ผู้ใหญ่ควรมีบทบาทเป็นผู้ดูแลและคอยสนับสนุนให้เด็กและเพื่อน ๆ ได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ชวนให้พวกเขาคิดวิเคราะห์ที่จะ “เลือกทำ” หรือ “เลือกไม่ทำ” สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง
- **กิจกรรมเรียนรู้จากงานที่ชอบ กิจกรรมที่ใช้** กิจกรรมการเรียนรู้นอกห้องเรียนก็มีความสำคัญไม่น้อยในการพัฒนาความสามารถของเด็ก ๆ ทั้งในเรื่องแนวคิดและการกระทำ ผู้ใหญ่ควรให้การสนับสนุนที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความสามารถนั้น ๆ คอยสังเกตว่าเด็ก ๆ มีความสามารถหรือความถนัดในด้านไหน แล้วสนับสนุนผลักดันให้มีโอกาสเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถนั้น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น เช่น การเรียนดนตรี หรือศิลปะ เป็นต้น การทำกิจกรรมจะช่วยให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้อย่างอิสระ โดยเฉพาะกิจกรรมที่พวกเขาได้ทดลองคิดเอง ทำเองตามความชอบ ความถนัด ซึ่งจะช่วยเพิ่มความเข้าใจ ทำให้จดจำได้แม่นยำมากขึ้น และยังเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม





- **กิจกรรมกีฬา เป็นยาวิเศษ** การเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจ หรือได้เล่นกีฬาที่ชื่นชอบ เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เขาได้เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง และเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญต่อการเติบโตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้ใหญ่ควรทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ส่งเสริมและสร้างแรงกระตุ้นให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง อีกทั้งคอยจัดพื้นที่การแสดงออกให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสแสดงความสามารถ ทั้งในชุมชนและโรงเรียน
- **กิจกรรมภูมิคุ้มใจที่มองไม่เห็น** การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นเรื่องสำคัญต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มใจที่มองไม่เห็นและยังเป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่สำคัญซึ่งจะช่วยป้องกันเด็ก ๆ จากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ กิจกรรมที่จัดควรให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมและออกแบบให้มีความร่วมสมัยเพื่อดึงดูดความสนใจ โดยสอดแทรกธรรมะหรือคำสอนทางศาสนาเข้าไปอย่างกลมกลืน การจัดกิจกรรมทางศาสนาอาจทำในวันสำคัญ ๆ เช่น ทำบุญปีใหม่ประจำหมู่บ้าน หรือการช่วยกันทำความสะอาดวัดในชุมชน เป็นต้น หรือสร้างกิจกรรมที่จูงใจให้เด็ก ๆ เข้าวัด เช่น กิจกรรมแข่งขันฟุตบอล การกุศลประจำปีเพื่อระดมทุนสร้างโบสถ์ หรือนำเงินไปช่วยเหลื่อผู้สูงอายุในหมู่บ้าน เป็นต้น ในกรณีของชุมชนที่มีความหลากหลายในการนับถือศาสนา ควรให้พื้นที่และความสำคัญของการประกอบพิธีทางศาสนาที่เท่าเทียม

- กิจกรรม “คนสร้างกิจกรรม กิจกรรมสร้างคน” การเปิดโอกาสให้เยาวชนและวัยรุ่นได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ทำกิจกรรมดี ๆ และเป็นประโยชน์ต่อชุมชน โดยมีครอบครัวและชุมชนให้การยอมรับ คอยสนับสนุนและให้กำลังใจ จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้พวกเขา ร่วมแรงร่วมใจกันทำในสิ่งที่ดียิ่งขึ้น และยังช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ไปได้โดยปริยายอีกด้วย ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ และวัยรุ่น ได้คิด ได้ทำกิจกรรมร่วมกันตามความสามารถ ความถนัดของแต่ละคน เช่น คนชอบวาดรูป คนชอบดนตรี คนชอบเล่นกีฬา โดยให้คิดและทดลองเรียนรู้ร่วมกันเป็นทีม ตัวอย่างเช่น การจัดตั้งชมรมมัคคุเทศน์วัยรุ่นประจำชุมชน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นของตนเองและพัฒนาตนเองเป็นมัคคุเทศน์ นำชมสถานที่สำคัญของท้องถิ่น หรือการจัดกลุ่มจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุในชุมชน เป็นต้น



- **กิจกรรมสื่อสร้างสรรค์ เราสร้างได้** การสร้างให้เกิด “ชุมชนกลางอากาศ” ชุมชนรูปแบบใหม่ที่ทำให้เด็ก ๆ รู้จักกัน คุยกัน ทางเทคโนโลยีโดยไม่จำเป็นต้องพบกัน เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่มีข้อจำกัดของโอกาสและพื้นที่ โดยผ่านการใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น วีวี อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ หรือรายการวิทยุที่เด็ก ๆ สามารถใช้เป็นพื้นที่ในการพูดคุยกัน เล่นเกมสนุก ๆ ด้วยกัน หากผู้ใหญ่เข้าใจและสนับสนุนการใช้สื่ออย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์จะเป็นการเพิ่มพื้นที่การเรียนรู้และทำประโยชน์ให้เด็กมากขึ้น ตัวอย่างหนึ่งคือกิจกรรมชมรมพัฒนาสื่อสร้างสรรค์ตามความถนัดและความต้องการของเด็ก เช่น **กิจกรรมวิทยุชุมชน** ด้วยการเปิดพื้นที่ให้เด็ก ๆ และวัยรุ่นมีส่วนร่วมในการจัดรายการวิทยุของชุมชน หรือ**กิจกรรมเล่นิทานในชุมชน** ด้วยการให้เด็กโตเล่นิทานให้น้องเด็กเล็กฟัง หรือให้ผู้ใหญ่ในชุมชนสอนเล่นิทานแก่เด็ก ๆ หรือ**กิจกรรมมูมสื่อสร้างสรรค์ชุมชน**เปิดรับบริจาคหนังสือหรือสื่อการเรียนรู้ดี ๆ เช่น CD VCD หรือ DVD เพื่อแบ่งปันในชุมชน



## แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างพลังชุมชน



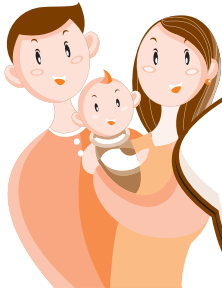
**พลังชุมชน** เป็นพลังของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร มีความเข้าใจ เป็นมิตรไมตรี มีวินัย มีจิตอาสา มีความปลอดภัยและมีกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน พลังชุมชนประกอบด้วย ๓ ต้นทุนคือ ต้นทุนทางสังคม ต้นทุนทางวัฒนธรรม และต้นทุนทางภูมิปัญญา ที่เป็นปัจจัยเสริมสร้างต้นทุนชีวิตของเด็กและเยาวชน

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

แบบทดสอบในพลังนี้มี ๘ ข้อ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับชุมชนที่เด็กและเยาวชนอาศัยอยู่ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมพลังชุมชนให้กับเด็ก ๆ อย่างเหมาะสมจะช่วยให้เด็กเรียนรู้และรักชุมชนมากขึ้น ดังนี้



ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๔๑. ฉันมีผู้ใหญ่ในชุมชนที่ พูดคุย ปรีกษา ได้อย่าง สบายใจ	มีความเชื่อมั่นในตนเองและ ผู้อื่น	กิจกรรมสร้างเพื่อน คู่คิด
๔๒. ฉันมีเพื่อนบ้านที่สนใจ และให้กำลังใจฉัน	มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	กิจกรรมสร้างมิตร รอบบ้าน
๔๓. ฉันรู้สึกว่าคุณแนวบ้าน ของฉันรักและเอ็นดู เด็ก ๆ	รู้จักแสดงความคิด ความรู้สึก ความชื่นชมและการกระทำที่ ดีงามให้ผู้อื่นรับรู้	กิจกรรมสามัคคี ชุมชน
๔๔. ผู้ใหญ่ในชุมชนของฉัน เปิดโอกาสให้ฉันร่วมทำ กิจกรรมดี ๆ ในชุมชน	ให้ความร่วมมือและทำงาน ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง สร้างสรรค์	กิจกรรมรวมพลัง เยาวชน
๔๕. ฉันช่วยเหลือผู้อื่นเป็น ประจำ	รักและเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมจิตอาสา
๔๖. ฉันรักและภูมิใจในชุมชน ของฉัน	มีความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น	กิจกรรมบ้าน โรงเรียน และชุมชนปลอดภัย
๔๗. ฉันมีเพื่อนบ้านที่ช่วย ดูแลเด็ก ๆ ในหมู่บ้าน ไม่ให้เกเรหรือเป็น อันตราย	มีความเชื่อมั่นในตนเองและ ผู้อื่น	กิจกรรมเข้าใจชุมชน
๔๘. ฉันมีผู้ใหญ่ในชุมชนเป็น ตัวอย่างที่ดี เช่น ช่วย เหลือกัน ไม่สูบบุหรี่ ไม่ ดื่มเหล้า ไม่ทะเลาะกัน เป็นต้น	สร้างแรงจูงใจให้ตนเอง	กิจกรรมสร้างแบบ อย่างที่ดี



## ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อ การเสริมสร้างต้นทุนชีวิต พลังชุมชน

พลังชุมชนเป็นต้นทุนที่ยั่งยืนประกอบด้วย ๓ ต้นทุนหลัก คือ **ต้นทุนทางสังคม** เป็นเรื่องที่คนมารวมกันด้วยใจและทำกิจกรรมด้วยกันเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน เช่น การจัดการเรียนรู้ความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ของชุมชน ด้วยการเอาผู้คนในชุมชนจากหลายภาคส่วนมาพูดคุยกันถึงความ เป็นมาของชุมชนและบริบทที่เกี่ยวข้อง การต่อสู้เพื่ออยู่ร่วมกัน เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ร่วมกันอย่างบูรณาการ หรือการใช้เรื่องทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นตัว เติบโตเรื่อง เช่น ความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ตอนนี้หายไปไหน แล้วจะจัดการ อย่างไรต่อไป ด้วยการใช้กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันที่เป็นกระบวนการแนวราบแบบ บูรณาการที่เชื่อมโยง เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา สุขภาพ ทรัพยากร สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี เพื่อสร้างสำนึกร่วมกันขึ้นมาให้ได้

**ต้นทุนทางวัฒนธรรม** เป็นเรื่องวิถีชีวิตการอยู่ร่วมกันในชุมชน มีแบบแผนการดำรงชีวิตที่คล้ายกัน ความเป็นอยู่เหมือนกัน พูดภาษาเดียวกัน การผูกพันกันด้วยน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นสำนึกทางชุมชนอย่างหนึ่ง ในแต่ละชุมชนจะมีความเชื่อทางวัฒนธรรมของชุมชนนั้น ๆ เช่น ลิเกฮูลู รำเซ็ง เพลงเรือ เพลงอีแซว หรือประเพณีพื้นบ้านอื่น ๆ ที่จะใช้เป็นตัวเดินเรื่องเพื่อ พื้นฟูทำให้เกิดความภาคภูมิใจ มีคุณค่า และรักใคร่กลมเกลียวกัน





**ต้นทุนทางภูมิปัญญา** เป็นองค์ความรู้ที่ใช้ในการดำรงชีวิตอย่างชาญฉลาดในพื้นที่นั้น เช่น ภาคใต้สามารถจัดการทรัพยากรชายฝั่งเอามารองรับปัจจัยการอยู่ร่วมกันได้ ภาคกลางมีภูมิปัญญาเรื่องการทำนาในที่ราบลุ่มภาคเหนือมีภูมิปัญญาเรื่องการจัดการลำน้ำ ฝ่าย ภาคอีสานมีเรื่องเกษตรอินทรีย์ ข้าวหอมมะลิ เป็นต้น ปัจจุบันการรักษาให้ภูมิปัญญาเหล่านี้ยั่งยืนจำเป็นต้องอาศัยความรู้จากภายนอกเข้าช่วย เช่น การตลาด การจัดหีบห่อหรือความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และที่สำคัญคือกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมของคนทุกวัยในชุมชนบนพื้นฐานทางวัฒนธรรม ฐานทางสังคม และฐานของภูมิปัญญา เพื่อฟื้นฟูพลังชุมชนจากฐานล่าง

- **กิจกรรมเวทีนี้มีพี่เลี้ยง** บางครั้งการพูดคุยกับพ่อแม่ ผู้ปกครองโดยตรงอาจเป็นเรื่องที่ไม่สะดวกใจสำหรับเด็ก ๆ เพราะไม่กล้าพูด แต่อาจอยากเล่าให้ผู้ใหญ่คนอื่นที่เขาไว้ใจฟังมากกว่า ดังนั้นการมีผู้ใหญ่ท่านอื่น ๆ นอกเหนือจากพ่อแม่ที่พวกเขาไว้ใจเป็นที่ปรึกษาพูดคุยและคอยให้คำแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหาที่พวกเขาไม่สามารถปรึกษาพ่อแม่ได้น่าจะเป็นเรื่องที่ดี พ่อแม่ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจในประเด็นนี้ และควรหาโอกาสพาเด็ก ๆ ไปทำความคุ้นเคย พูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ที่ไว้ใจได้ เช่น คุณครูใจดี ญาติผู้ใหญ่ที่มีความน่าเชื่อถือ เพื่อเด็ก ๆ จะได้มีผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ไว้คอยปรึกษาหารือเมื่อเวลามีปัญหาที่ยังไม่สามารถคุยกับพ่อแม่ หรือยังไม่อยากบอกกับพ่อแม่ตอนนี้

- **กิจกรรมสร้างมิตรรอบบ้าน** เพื่อนบ้านที่ดีเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะสามารถไว้ใจและพึ่งพาได้ และยังช่วยให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ เรื่องการติดต่อสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคม พ่อแม่ หรือผู้ดูแลเด็กควรหมั่นพาเด็กไปพูดคุยกับเพื่อนบ้านเพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีและความคุ้นเคย อาจเป็นการทานข้าวด้วยกัน หรือแบ่งปันอาหารหรือขนมด้วยความจริงใจและให้เด็ก ๆ เป็นผู้นำไปให้ รวมทั้งหากิจกรรมทำร่วมกับเพื่อนบ้าน เช่น การจัดงานปีใหม่ งานวันเกิดลูก ชวนเพื่อนบ้านนำอาหารหรือขนมไปใส่บาตรที่วัด หรือทานกันที่บ้านวันหยุด เป็นต้น ผู้ใหญ่ควรคอยสังเกตดูว่าเด็ก ๆ ของเราเข้ากับกลุ่มเพื่อนในละแวกบ้านได้มากน้อยแค่ไหน และหาทางช่วยให้เขามีเพื่อนในชุมชนให้มากขึ้น
- **กิจกรรมสร้างการมีส่วนร่วมอย่างมีคุณค่า** เด็ก ๆ และเยาวชนสามารถทำสิ่งดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ให้ชุมชนได้อย่างที่ผู้ใหญ่นึกไม่ถึง และพวกเขาจะรู้สึกภูมิใจมาก ถ้าผู้ใหญ่ในชุมชนและสังคมรอบข้างให้การยอมรับและเห็นคุณค่า อีกทั้งเด็ก ๆ ยังอยากให้ผู้ใหญ่เข้ามามีส่วนร่วมในฐานะพี่เลี้ยงหรือผู้แนะนำกับพวกเขาในการคิดทำกิจกรรมต่าง ๆ ตั้งแต่การวางแผน การออกแบบ ร่วมคิด ร่วมทำ จนกระทั่งงานเสร็จและมีการพูดคุยสรุปผลหลังเลิกงาน รวมทั้งเปิดโอกาสให้พวกเด็ก ๆ แสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์เพื่อชุมชนอยู่เสมอ ผู้ใหญ่ควรแสดงให้เห็นเด็ก ๆ รับผิดชอบต่อความสามารถและเชื่อมั่นในตัวพวกเขา แสดงท่าทีเป็นมิตร จริงใจ มีน้ำใจ มีรอยยิ้ม และทำทีดีใจเมื่อเจอกับเด็ก ๆ และเคารพในสิทธิของเด็ก ๆ



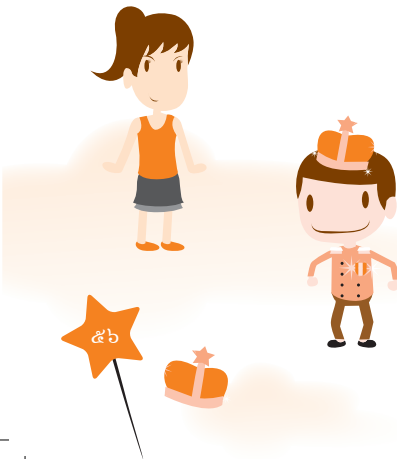


- **กิจกรรมจิตอาสา** ผู้ใหญ่ในชุมชนควรให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชน ด้วยการยอมรับบทบาทด้านบวกของพวกเขาและเปิดโอกาสให้พวกเขาเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน พร้อมทั้งสนับสนุนกิจกรรมที่พวกเขาทำอย่างจริงจัง เช่น การสร้างเครือข่ายบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสิ่งแวดล้อมในชุมชน หรือเครือข่ายเยาวชนจิตอาสาประจำหมู่บ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ค่อยจัดกิจกรรมในชุมชนบ่อย ๆ เพื่อให้ผู้ใหญ่ เยาวชน และเด็กได้เข้ามาร่วม เช่น การแข่งขันกีฬา การออกกำลังกายร่วมกัน วันทำความสะอาดชุมชนตามโอกาสสำคัญ รวมทั้งการจัดงานบุญประเพณี เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ งานลอยกระทง เป็นต้น หรืออาจเป็นกิจกรรมช่วยเหลือกันในชุมชน เช่น กิจกรรมสอนการบ้านให้น้องหรือเล่นิทานให้น้องฟัง กิจกรรมจิตอาสาดูแลผู้สูงอายุ ช่วยซื้อของให้ผู้สูงอายุ หรือการช่วยเหลือดูแลผู้พิการในชุมชน เป็นต้น

การสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็ก ๆ เกิดความสนใจและสนุกกับการเป็นอาสาสมัครชุมชน โดยอาจสร้างเป็นเครือข่ายเยาวชน เป็นการรวมกลุ่มเพื่อนที่จะช่วยกันทำงานอย่างสนุกสนานและผูกพันกับหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบร่วมกัน และเปิดโอกาสให้ลงมือทำด้วยตนเอง โดยเริ่มจากกิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเก็บขยะและทำความสะอาดในชุมชน จะช่วยปลูกฝังให้เด็ก ๆ มองเห็นคุณค่าของการทำประโยชน์เพื่อชุมชน กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม เป็นคนโอบอ้อมอารี

มีน้ำใจ และยังทำให้ชุมชนเข้มแข็ง มีความสามัคคี ทำให้เด็ก ๆ และคนในชุมชน เกิดความรู้สึกรักชุมชนตนเองมากขึ้น ช่วยกันสอดส่องดูแลความปลอดภัยของ ชุมชนและเด็ก ๆ จนกลายเป็นชุมชนที่ปลอดภัยน่าอยู่

- **กิจกรรมเบ้าหลอมรอบตัว** ผู้ใหญ่ในชุมชนทุกคนมีส่วนช่วยเหลือ ดูแลเด็ก ๆ ได้ด้วยการสร้างความน่าเชื่อถือและทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจ ให้อำนาจแนะนำเด็ก ๆ ด้วยความเข้าใจ เป็นกลาง ยุติธรรม และไม่อคติ และเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็ก ๆ ในชุมชน โดยการให้อำนาจแนะนำและช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสม ๆ มีปัญหา เพราะบางครั้งเด็กอาจมีปัญหากับครอบครัวและต้องการคนที่ไว้ใจได้ เพื่อระบายความรู้สึกและหาทางออก ผู้ใหญ่ควรมีเหตุผลที่เหมาะสมในการบอกเด็ก ๆ ว่า แบบอย่างไหนเป็นแบบอย่างที่ดี หรือเป็นแบบอย่างไหนที่ไม่ และอย่าลืมว่า **“แบบอย่างที่ดีคือ การที่ผู้ใหญ่ ทำตัวเป็นแบบอย่างนั่นเอง”**





## แนวทางการจัดกิจกรรม เสริมสร้างความรู้เรื่องเพศ

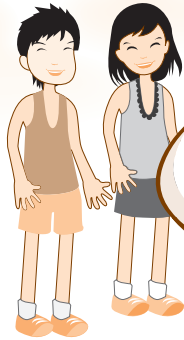
การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับเด็กที่เริ่มย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายก็คือ พัฒนาการทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งเด็กส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในช่วงระหว่างอายุ ๑๐-๑๒ ปี การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ไม่ใช่แค่เรื่องทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังมีเรื่องของอารมณ์ จิตใจอีกด้วย โดยเฉพาะในเรื่องความรู้สึกทางเพศ และความสนใจเรื่องเพศที่มากขึ้น

การเตรียมความพร้อมสำหรับเด็กที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้เข้าใจและเท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดความวิตกกังวลหรือตระหนกตกใจจนเกินไป การมีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ยังส่งผลต่อพลังตัวตนของเด็กด้วย

แบบทดสอบความรู้เรื่องเพศมี ๕ ข้อ เป็นเรื่องพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การจัดการอารมณ์ทางเพศ และความแตกต่าง การจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความรู้เรื่องเพศ จึงควรเลือกกิจกรรมที่นำไปสู่พฤติกรรมที่คาดหวัง ดังนี้

ระดับต้นทุนชีวิต	เปอร์เซ็นต์การตอบรายชื่อ (ร้อยละของคะแนน)	ผลการวิเคราะห์
๑. ฉันจะไม่ส่งต่อคลิปโป้ คลิปตบตีกันให้คนอื่น	มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมสร้างจุดยืน
๒. ฉันภูมิใจในตัวเอง แม้ว่ารูปร่างหน้าตาของฉัน อาจไม่ได้ดูดีตามที่ฉันคาดหวัง	รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมสร้างคุณค่าให้ตนเอง
๓. ฉันรู้สึกว่าการชอบเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันแบบแฟนไม่ใช่เรื่องผิด	เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมความเท่าเทียมกัน
๔. ฉันเข้าใจว่าช่วงวัยรุ่นมักเกิดอารมณ์เพศได้เป็นเรื่องปกติ ถ้าวัยรุ่นจะสนใจดูหนังโป้ เว็บโป้ หรือสำเร็จความใคร่ให้ตนเอง	จัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม	กิจกรรมเข้าใจตนเอง
๕. ฉันรู้ว่าเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่น จะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ รักแล้ว มีสิวน ผู้หญิงมีประจำเดือน มีหน้าอกใหญ่ขึ้น ผู้ชายมีฝั้นเปียก ทั้งชายและหญิงชอบมีอิสระ อยากเป็นตัวของตัวเอง ติดเพื่อนมากขึ้น	ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น	กิจกรรมเข้าใจตนเอง





## ตัวอย่างกิจกรรม เพื่อการเสริมสร้าง ความรู้เรื่องเพศ

การเรียนรู้เรื่องเพศอย่างรอบด้านและเหมาะสมเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับเด็ก เพราะจะส่งผลต่อการให้คุณค่า มุมมอง การตัดสินใจ และการเลือกใช้ชีวิตทางเพศของตัวเองอย่างเข้าใจและมั่นใจ การพูดคุยกับลูกเรื่องเพศแบบต่างเปิดใจรับฟัง เข้าใจกัน เป็นเรื่องที่มีค่ายิ่ง เพราะจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิด ๆ ต้องแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตามลำพัง การพูดคุยกับเด็ก ๆ เรื่องเพศจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจกันก่อน พ่อแม่ ผู้ดูแลหรือครูควรต้องทำให้เด็กเชื่อก่อนว่า เขาสามารถแลกเปลี่ยนความเห็น **โดยผู้ใหญ่เป็นผู้รับฟังที่ดี** มีท่าทีที่เป็นมิตร เข้าใจ และพร้อมจะช่วยเหลือ โดยไม่ด่วนตัดสินหรือห้ามปราม ต่ำหนิความคิดเห็นของเขา

พ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่อยากเข้าใจ อยากพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหรือเด็ก ๆ ที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น จำเป็นต้องยอมรับให้ได้ก่อนว่า **เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ** เพื่อจะได้พูดคุยให้ข้อมูลกับเด็ก ๆ ได้อย่างสะดวกใจมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่จะช่วยเปิดมุมมองเรื่องเพศของเราให้กว้างขึ้นนั่นคือ การทำความเข้าใจเรื่องเพศก่อนว่าไม่ใช่แค่เรื่องการร่วมเพศ แต่ยังหมายถึงความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรมของผู้หญิง ผู้ชาย หรือกลุ่มคนหลากหลายทางเพศ รวมถึงความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกับคนอื่นในเชิงสังคมและวัฒนธรรม

ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจด้วยว่า ธรรมชาติของร่างกายจะเรียกร้องไห้เด็ก ๆ ที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีความสนใจ อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องเพศมากขึ้น เพราะความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับพวกเขา แม้เรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมชาติ แต่อธิปไตยของสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากสมัยที่พ่อแม่เป็นวัยรุ่น เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ และแฟชั่น มีส่วนทำให้ลูกหรือเด็ก ๆ ได้รับความรู้ข่าวสารในเรื่องเพศได้เร็วยิ่งขึ้นทั้งในเชิงข้อเท็จจริงและความเชื่อ ซึ่งบางครั้งเป็นความเข้าใจผิด

ถ้าเราอยากให้เด็ก ๆ มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นกับตัวเองอย่างเหมาะสมและเท่าทัน ผู้ใหญ่ควรต้องเปิดใจ เข้าใจ และพูดคุยให้คำแนะนำ พร้อมให้แนวทางแก่เด็ก ๆ ในการปฏิบัติตัวอย่างเป็นมิตร เพื่อให้พวกเขาเกิดความไว้วางใจในตัวเรา โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับเพศ ซึ่งเป็นเรื่องคุยยากและผู้ใหญ่หลายคนอาจไม่คุ้นเคย ไม่สะดวกใจ และไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นคุยอย่างไร

การตอบคำถามลูกเกี่ยวกับเรื่องเพศ มักเป็นเรื่องที่ผู้ใหญ่หลายคนกังวลใจและบางทีก็กลัวว่าถ้าตอบไปแล้วจะทำให้เด็กอยากรู้มากขึ้น พ่อแม่หรือผู้ใหญ่เหล่านั้นจึงใช้วิธีปฏิเสธ บ่ายเบี่ยงการตอบแทน เช่น “อย่าถามมากนัก ได้มัย รำคาญ” “ไม่ใช่เรื่องของเด็ก” “โตเมื่อไหร่ก็รู้เองแหละ จะรีบรู้ไปทำไม” การตอบคำถามแบบนี้ทำให้เด็กเข้าใจว่า เรื่องที่เขาถามเป็นเรื่องไม่ดี แต่ไม่ได้ทำให้ความสงสัยอยากรู้ของเด็กหมดไป และพวกเขาอาจหาความรู้จากแหล่งข้อมูลที่มีความเสี่ยงมากขึ้น ผู้ใหญ่ควรเรียนรู้ ยอมรับและตอบคำถามลูก ๆ





หรือเด็ก ๆ อย่างตรงไปตรงมาตามข้อมูลที่เป็นจริง โดยไม่แสดงอาการรังเกียจ  
ขยะแขยง หรือเห็นเป็นเรื่องตลก ควรตอบให้ตรงกับวัยของเด็ก เช่น ถ้าเด็กเล็ก  
ก็ตอบตรง ๆ สั้น ๆ ว่าใช่ หรือไม่ใช่ หรือเปรียบเทียบกับสิ่งรอบตัวที่เด็กรู้จัก  
ถ้าเด็กโตพอสมควรก็อธิบายให้ยาวขึ้น ด้วยคำง่าย ๆ หรือหาตัวช่วยให้คุยกับ  
เด็ก ๆ ได้ดีขึ้น เช่น ภาพวาดอธิบายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กสู่  
วัยรุ่นวัยรุ่นหนุ่ม เป็นต้น ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ผู้ใหญ่อาจใช้เป็น  
แนวทางการพูดคุยกับเด็ก ๆ ในบางประเด็น เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง  
ร่วมกัน

- **การส่งต่อคลิปโป๊ คลิปตบตีกันให้คนอื่น** ปฏิเสธไม่ได้ว่าปัจจุบันนี้  
สื่อเทคโนโลยีมีบทบาทในชีวิตประจำวันของเราอย่างมาก เด็ก ๆ  
หลายคนรู้จักและเรียนรู้การใช้สื่อเหล่านี้ตั้งแต่เล็กเพราะพ่อแม่  
ชอบให้ลูกเล่นเกมแทนการเลี้ยงดูแบบปฏิสัมพันธ์ ทำให้ความใกล้ชิด  
ชิดกับลูกน้อยลง เมื่อเด็กโตขึ้นมีความอยากรู้อยากเห็นและความ  
กระตือรือร้นมากขึ้นที่จะท่องโลกกว้างทางอินเทอร์เน็ตที่เต็มไปด้วย  
ด้วยข้อมูลมหาศาลทั้งที่เป็นประโยชน์และขยะ และเด็กหลายคน  
ก็อาจเข้าไปรับรู้ข้อมูลที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองหาก  
ไม่เท่าทัน เช่น การดูคลิปโป๊ หรือคลิปตบตีกันในกลุ่มวัยรุ่นหญิง  
 เป็นต้น คลิปเหล่านี้สะท้อนถึงเรื่องการใช้ความรุนแรงที่เกิดขึ้นใน  
กลุ่มวัยรุ่น รวมไปถึงเรื่องความรุนแรงทางเพศ เด็ก ๆ อาจเข้าใจ  
ว่าเป็นเรื่องปกติของสังคมหรือเป็นแพ้นั้นที่ทำได้ให้อวดกัน โดย  
ไม่รู้ว่าการกระทำเช่นนี้เป็นความรุนแรงรูปแบบหนึ่งและเป็นการ

กระทำที่ผิดกฎหมาย สื่อเหล่านี้จึงอาจส่งผลกระทบในทางลบต่อเด็กทั้งด้านสุขภาพและสังคมได้ เช่น พฤติกรรมลอกเลียนแบบ พฤติกรรมกล้าแสดงออกจนเกินวัยและทำท่าย พฤติกรรมก้าวร้าวโต้ตอบกันมากขึ้นนำไปสู่การใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา และสุดท้ายอาจรู้สึกเคยชินกับความรุนแรง

อิทธิพลของสื่อที่มีต่อเด็กและเยาวชนเกิดจาก กระบวนการฉายซ้ำในรูปแบบเดิม พูดซ้ำ ๆ แสดงออกซ้ำ ๆ จนเกิดความเคยชิน จดจำได้จนขึ้นใจ เมื่อเด็กดูสื่อใดซ้ำ ๆ จนคุ้นเคยเด็กจะจดจำได้ง่ายขึ้น ตัวอย่างเช่น การดูละครที่มีฉากความรุนแรงไม่ว่าจะเป็นเรื่องคำพูด กิริยา ท่าทางมากกว่า ๔ ฉากต่อชั่วโมง ก็ส่งผลกระทบต่อเด็กได้ กลายเป็นพฤติกรรมเลียนแบบได้ พฤติกรรมนี้มาจากการสังเกตของเด็กเอง และจะชัดเจนหากได้รับแรงจูงใจ เช่น เด็กที่ดูรายการมวยปล้ำ อาจเลียนแบบท่ามวยปล้ำไปใช้กับน้องหรือเพื่อน ๆ หากได้รับการยอมรับและคำชื่นชมจากผู้ใหญ่ก็จะกระทำบ่อยขึ้น เป็นต้น ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจกับเรื่องคลิปปี้และคลิปปตบตีอย่างเปิดใจว่าเด็ก ๆ อาจมีโอกาสได้รับรู้สื่อเหล่านี้ได้ และควรหาโอกาสชวนเด็ก ๆ พูดคุยเกี่ยวกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อคลิปปเหล่านี้ มีผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับพวกเขาและบุคคลในคลิปปอย่างไรบ้าง และน่าจะทำอย่างไรเมื่อเจอคลิปปพวกนี้ ควรส่งต่อไปเพื่อนดูหรือไม่ เป็นต้น





- **ความภูมิใจในตัวเอง แม้ว่ารูปร่างหน้าตาของฉัน** อาจไม่ได้ดูดีตามที่ฉันคาดหวัง เด็ก ๆ ที่กำลังก้าวเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพวกเขา คือ ความสนใจ ใฝ่ใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง รวมไปถึงความกังวลใจหรือขาดความมั่นใจหากรู้สึกว่ารูปร่างหน้าตาของตน ไม่สวย ไม่หล่ออย่างพี่น้อง หรือดูไม่ดีในสายตาของเพื่อน ๆ ผู้ใหญ่ควรใช้การสังเกต ดูพฤติกรรมและรับฟังความรู้สึกของเด็กเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ อย่างใส่ใจ และคอยหาโอกาสพูดคุยกับเด็ก ๆ ให้เข้าใจว่าเรื่องรูปร่างหน้าตา เป็นเรื่องของธรรมชาติ การกำหนดความสวยงามก็อาจเปลี่ยนไปได้ตามค่านิยมแต่ละยุคสมัย และเป็นเรื่องธรรมดาที่แต่ละคนจะมีรูปร่างหน้าตาที่แตกต่างกัน ช่วยเด็ก ๆ ค้นหาจุดเด่นจากรูปร่างหน้าตาของพวกเขาเพื่อทำให้เขาเห็นว่าจริง ๆ แล้วเขาก็มีสิ่งที่ดูดีเหมือนกัน เช่น ตาสวย จมูกโด่ง รูปร่างสมส่วน เป็นต้น เพื่อให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดีและความมั่นใจในตนเอง นอกจากนี้ อาจชวนเด็ก ๆ คุยต่อว่าการสร้างความภูมิใจให้กับตัวเองนั้นไม่จำเป็นต้องมีรูปร่างหน้าตาดีก็ได้ เราสามารถสร้างความภูมิใจจากสิ่งอื่น ๆ ได้เหมือนกัน เช่น การเรียนหนังสือเก่ง การเล่นกีฬาเก่ง การช่วยเหลือผู้อื่น การมีน้ำใจแบ่งปันสิ่งที่เรามีให้คนอื่น เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ น่าจะเป็นสิ่งที่เด็ก ๆ ควรยึดถือเป็นความภูมิใจในตัวเองมากกว่า

- **การชอบเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันแบบแฟน** ความสนใจเรื่องเพศเป็นอีกเรื่องที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ ที่กำลังโตเข้าสู่วัยรุ่น เด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายหลายคนอาจเริ่มแสดงความสนใจหรือทำทีปลื้มเพื่อนต่างเพศ หรือเพศเดียวกัน ในวัยนี้เป็นไปได้ว่าเขาอาจรู้สึกชื่นชอบทั้งสองเพศหรือเป็นวัยที่ยังสับสน แต่ก็ในช่วงวัยที่กำลังจะค้นหาตนเองด้วยว่าตัวเองชอบคนที่ไหนเพศอะไร การชื่นชอบในเรื่องเพศหรือที่เรียกว่า รสนิยมทางเพศนี้จะถูกพัฒนาขึ้นตามกลไกทางธรรมชาติของร่างกาย และจะชัดเจนขึ้นเมื่อพวกเขาโตขึ้น การชื่นชอบเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกันจึงเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ผู้ใหญ่หรือผู้ดูแลอาจต้องทำความเข้าใจและเปิดใจยอมรับกับเรื่องการมีแฟนและรสนิยมทางเพศให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีโอกาสเรียนรู้ลูกหรือเด็ก ๆ และคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ และเตรียมความพร้อมพวกเขาได้อย่างเหมาะสม สิ่งที่ผู้ใหญ่ควรต้องระวัง คือ การตำหนิ การตีโพยตีพาย การดูว่าเสียดัง หรือตัดสินในพฤติกรรม เพราะการกระทำเหล่านี้จะทำให้เด็ก ๆ รู้สึกผิด และเริ่มไม่ไว้วางใจที่จะพูดคุยหรือบอกความรู้สึกของตนเองกับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่อื่น และเป็นไปได้ที่เด็กจะไปพูดคุยปรึกษากับเพื่อนหรือคนที่เขาวางใจแต่อาจไม่ได้หวังดีกับพวกเขาจริงก็ได้ **ผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดเด็กควรแสดงท่าทีรับฟังอย่างสนใจ เป็นธรรมชาติ** เมื่อเด็กบอกเล่าเรื่องตัวเองมีแฟน หรือเรื่องความรู้สึกชอบเพื่อนเพศเดียวกัน ชวนเด็กคุย

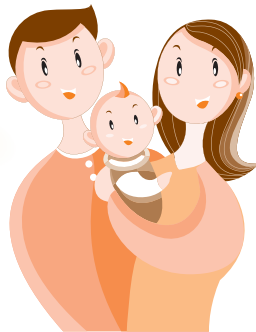


ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ประเมินความจริงจ้งในการคบกันเป็นแฟน หากอยากคบจะคบกันแค่ไหน ส่วนเรื่องการชอบคนเพศเดียวกัน ก็อาจไม่มีความแตกต่างอะไรจากการคบเพศตรงข้ามเป็นแฟน ผู้ใหญ่เข้าใจและยอมรับได้

- **เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น..อารมณ์เพศเป็นเรื่องปกติ ถ้าวัยรุ่นจะสนใจ ดูหนังโป๊ เว็บโป๊ หรือสำเร็จความใคร่ให้ตนเอง** การสำเร็จความใคร่หรือการช่วยตัวเองเป็นทางออกที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก ๆ ทั้งหญิงและชายที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นและเผชิญกับอารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อารมณ์ทางเพศจะกระตุ้นให้เด็ก ๆ มีความสนใจเรื่องเพศมากขึ้นรวมทั้งอยากรู้ อยากรูหนังโป๊ เว็บโป๊ เพราะอยากรูว่าการมีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นอย่างไร พ่อแม่และผู้ใหญ่ควรเตรียมพร้อมกับความเปลี่ยนแปลงของเด็ก ๆ ที่อยากเรียนอยากรูเรื่องเหล่านี้ เพื่อช่วยให้เด็กได้เท่าทันและมีแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม ถ้าเด็ก ๆ ถามเรื่องวิธีการช่วยตัวเอง อย่างแรกไม่ควรตำหนิหรือดูว่าหรือพูดบ้ายเบี่ยงไปเป็นอย่างอื่น ควรอธิบายอย่างเป็นทางการและดูเป็นธรรมชาติและแนะนำว่าเป็นทางเลือกเมื่อเกิดอารมณ์เพศขึ้น ส่วนเรื่องหนังโป๊ เว็บโป๊ ควรหาโอกาสพูดคุยกับเด็กในบรรยากาศที่สบาย ๆ ใช้กิจกรรมดูหนังโป๊ (ที่ผู้ใหญ่เลือกและเห็นว่าเหมาะสม) ร่วมดูหนังกับเด็กและชี้ชวนให้เด็กเห็นถึงพฤติกรรมที่แสดงในหนังในบางแง่มุมที่ดูเกินจริงเพื่อประโยชน์ทางการค้า และชวนคุยถึงพฤติกรรมที่น่าจะเป็น พร้อมทั้งช่วยหา

ทางออกร่วมกับเด็ก ๆ หากพวกเขามีอาการแพศหรือเรื่องโอกาส การมีเพศสัมพันธ์ เพื่อเตรียมเด็กให้มีสุขภาพะทางเพศที่ดีและ ร่วมกับเด็ก ๆ ช่วยกันคิดหากิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ ทำ เพื่อให้ เด็ก ๆ ไม่ไปหมกมุ่นกับเรื่องน้ํามากเกินไป

- **การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญทั้งร่างกายและจิตใจ** เช่น มีสิวมิขขึ้นที่อวัยวะเพศ รักแร้ ผู้หญิงมีประจำเดือน มีหน้าอกใหญ่ขึ้น ผู้ชายมีฝั้นเปียก ทั้งชายและหญิงชอบมีอิสระ อยากรเป็นตัวของตัวเอง ติดเพื่อนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในช่วงวัยที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจและชวนลูกคุยด้วยท่าทีที่เป็นธรรมชาติ น้ำเสียงธรรมดา สีหน้าปกติ เมื่อเด็ก ๆ มาปรึกษาเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับพวกเขา สำหรับเรื่องการเป็นตัวของตัวเอง การมีโลกส่วนตัวและชอบอิสระมากขึ้น ควรเปิดโอกาสและปล่อยให้เขาได้ทำในสิ่งที่ชอบตามลำพังตามสถานการณ์และโอกาส หากเห็นว่าจะไม่เกิดผลที่เป็นอันตรายอะไร ด้วยการสร้างข้อตกลงหรือกำหนดกติการ่วมกันระหว่างผู้ใหญ่และเด็ก เพื่อให้เด็ก ๆ รู้จักอิสระที่ยังจำเป็นต้องมีขอบเขต





## หาข้อมูลเพศศึกษาเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์

### [www.teenpath.net](http://www.teenpath.net)

เว็บไซต์ที่ส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา และเป็นแหล่งข้อมูลเรื่องเพศสำหรับเยาวชน ครู และพ่อแม่ ดำเนินงานโดยโครงการก้าวอย่างเข้าใจองค์การแพธ (PATH)

### [www.lovecaestation.com](http://www.lovecaestation.com)

เว็บไซต์ให้การปรึกษาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก การติดเชื้อเอชไอวี การคุมกำเนิด ด้วยระบบแชทออนไลน์ ตอบคำถามโดยแพทย์ พยาบาล และผู้เชี่ยวชาญ

### [www.aidsaccess.com](http://www.aidsaccess.com)

รวบรวมสารความรู้เกี่ยวกับเอดส์ รายงานข่าวสาร ความเคลื่อนไหวในกิจกรรมแก้ปัญหาเอดส์ของมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ ตอบปัญหาและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเอดส์

### [www.bangkokhealth.com](http://www.bangkokhealth.com)

เว็บไซต์ที่ให้ข้อมูลด้านสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร บทความเกี่ยวกับสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไป และข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยเน้นความถูกต้อง แม่นยำ เชื่อถือได้ รวมทั้งการให้บริการถาม ตอบ ปัญหา ด้านสุขภาพฟรี โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านต่าง ๆ ซึ่งปฏิบัติงานในโรงพยาบาลกรุงเทพ

### [www.clinicrak.com](http://www.clinicrak.com)

เว็บไซต์ที่รวบรวมบทความจากนายแพทย์และผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เช่น วัยรุ่นกับเพศศึกษา ยาเสพติด การเลี้ยงลูกวัยรุ่น ฯลฯ รวมถึงมีกระดานถามตอบในประเด็นอื่นๆ อีกด้วย เว็บไซต์นี้ดูแลโดย นายแพทย์ รุ่งโรจน์ ตรินิติ แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว

### [www.jitjai.com](http://www.jitjai.com)

จิตใจดอทคอม มีจุดประสงค์เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา การปฏิบัติตนเพศศึกษา และความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตแก่เยาวชน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยสมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

### <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th/>

เว็บไซต์ที่เกิดขึ้นโดยความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กับกระทรวงศึกษาธิการ ที่มุ่งสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศให้กับเยาวชนอย่างถูกต้อง

### [www.rsat.info](http://www.rsat.info)

เว็บไซต์ของสมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมที่ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ด้านสิทธิเสรีภาพ ปกป้องศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และความเท่าเทียมกันในสังคมของกลุ่มคนที่เป็นชายรักชาย





### [www.bangkokrainbow.org](http://www.bangkokrainbow.org)

เว็บไซต์ขององค์กรบางกอกเรนโบว์ที่ให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพ เอ็ดส์ ของกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ

### [www.anjaree.net](http://www.anjaree.net)

เว็บไซต์ของกลุ่มอาจารย์ องค์กรสนับสนุนและปกป้องสิทธิคนรักร่วมเพศเดียวกัน สำหรับผู้หญิง ซึ่งมีบทความข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในเรื่องความหลากหลายทางเพศ และบทบาทความเป็นหญิงชาย

### [www.kapook.com](http://www.kapook.com)

ศูนย์รวมทุกกิจกรรมเด่นน่าสนใจ ข่าวสารใหม่สด ทันใจ สารความรู้รอบตัว ครอบคลุมเนื้อหาสุขภาพ การศึกษา เทคโนโลยี ภาพยนตร์ ละคร/ทีวี ท่องเที่ยว กีฬา เกม และเรื่องราวที่วัยรุ่นควรรู้



## คำแนะนำในการติดตั้งเกม Power land แดนสร้างพลัง

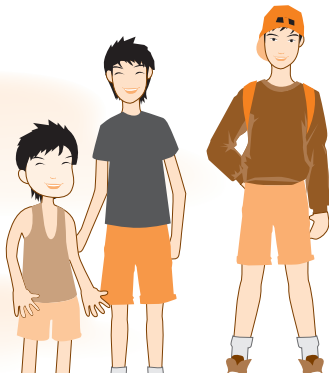
- การเลือกระบบเกมสำหรับคอมพิวเตอร์และการติดตั้ง

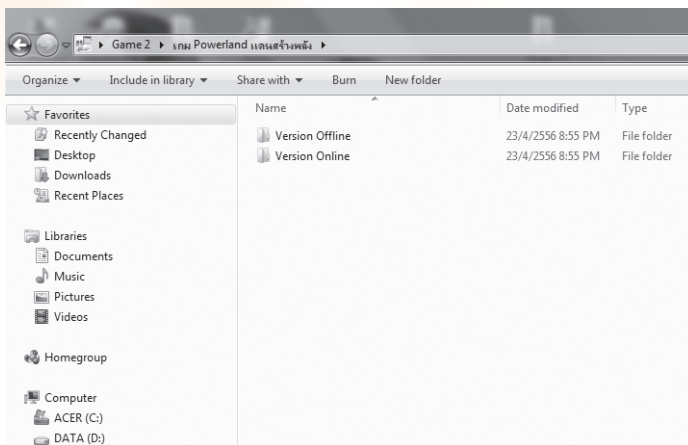
### ๑. โรงเรียนควรเลือก Package ติดตั้งแบบใด

ก. **Version Offline** เหมาะกับโรงเรียนที่ไม่มีระบบเครือข่ายหรือคอมพิวเตอร์ที่ให้บริการแก่นักเรียนมีสเปคต่ำ เครื่องช้า ระบบนี้ไม่สามารถสร้างไฟล์ Excel ได้

ข. **Version Online** เหมาะกับโรงเรียนที่มีระบบเครือข่าย (LAN หรือมีเครื่อง Server) และมีความต้องการรวบรวมข้อมูลผลคะแนนนักเรียน (Excel) ไว้ในเครื่องเดียว

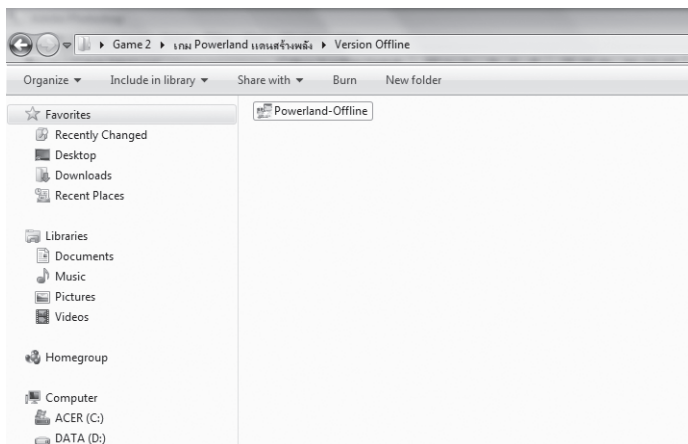
ระบบ Online มีความต้องการในการติดตั้งโปรแกรม Appserv เพื่อจัดเก็บฐานข้อมูล **วิธีการติดตั้ง Appserv** และ**ติดตั้งฐานข้อมูล** ศึกษาได้จากเอกสารแนบ



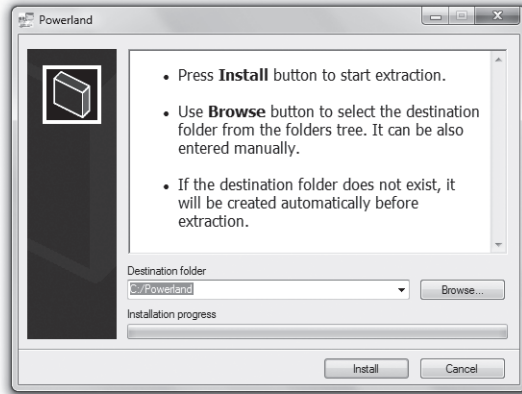


ภาพที่ ๑.๑ แสดงไฟล์เดออร์จัดเก็บประเภทของเกม  
คุณครูเลือกติดตั้งตามความเหมาะสม

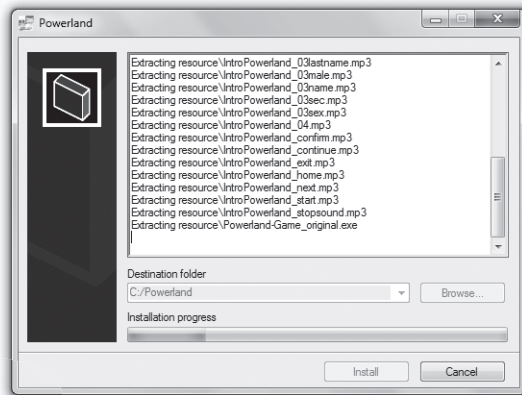
## ๒. การติดตั้งเกมระบบ Offline



ภาพที่ ๒.๑ เมื่อต้องการติดตั้งแบบระบบ Offline

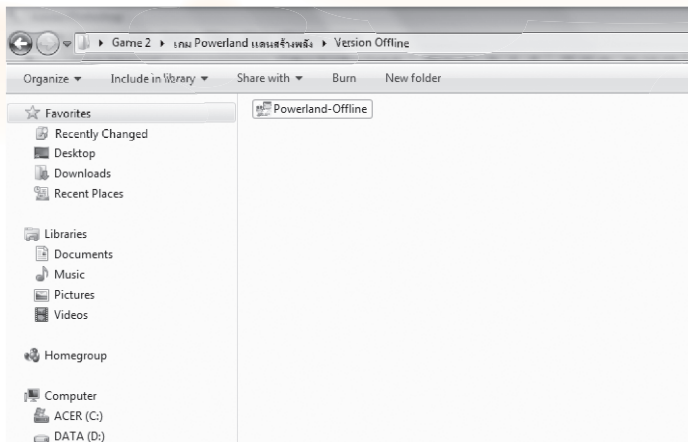


ภาพที่ ๒.๒ ดับเบิลคลิกที่ไฟล์ Powerland-Offline ระบบจะเปิดหน้าต่างดังภาพ

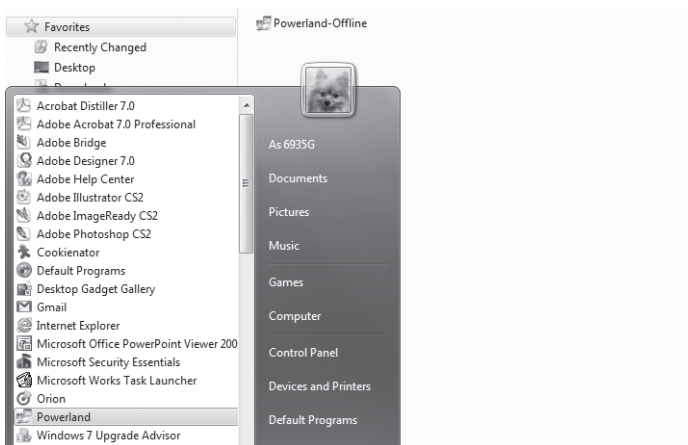


ภาพที่ ๒.๓ กดปุ่ม Next เพื่อเริ่มต้นการติดตั้ง





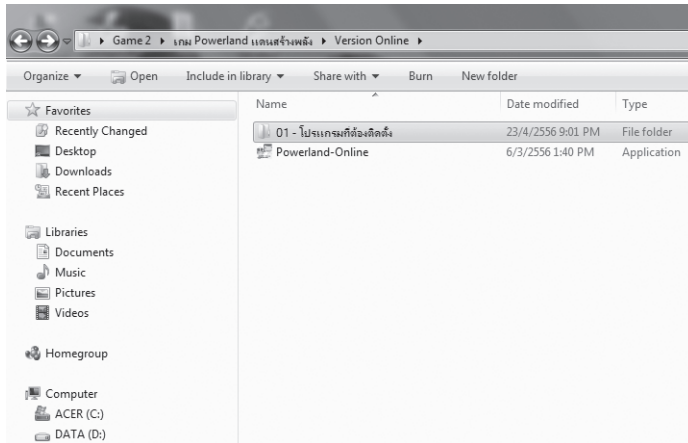
ภาพที่ ๒.๔ เมื่อแถบแสดงสถานการณ์ทำงานเต็มโปรแกรมติดตั้ง  
จะปิดตัวเองอัตโนมัติ



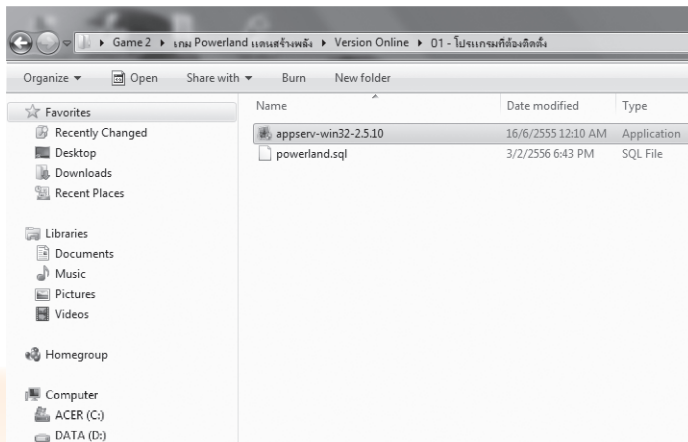
ภาพที่ ๒.๕ การเข้าใช้งานสามารถเปิดใช้งานได้ ๒ ทางคือ  
Start>Program>Powerland และที่ผ่านทางลัดที่ desktop ชื่อไอคอน Powerland



### ๓. การติดตั้งเกมระบบ Online

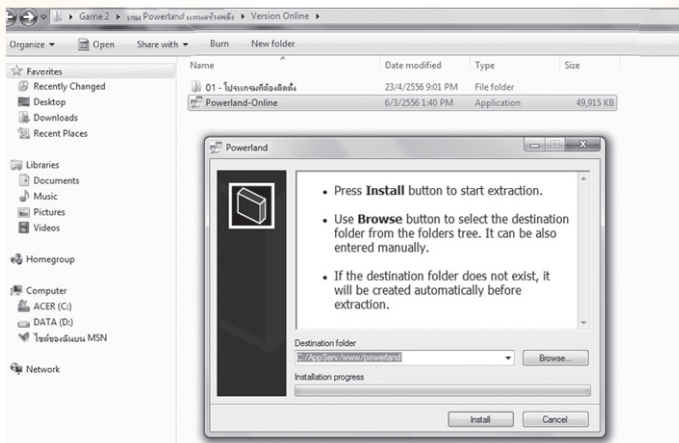


ภาพที่ ๓.๑ ติดตั้งโปรแกรมในโฟลเดอร์ 01-โปรแกรมที่ต้องติดตั้ง

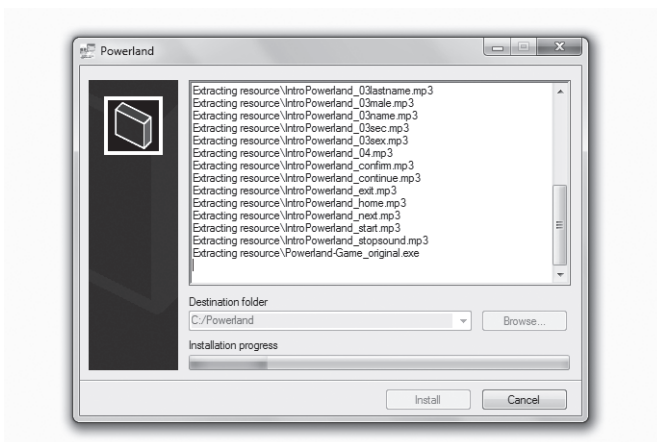


ภาพที่ ๓.๒ ภายในโฟลเดอร์จะมีไฟล์ทั้งหมด ๒ ไฟล์ศึกษาได้จากเอกสาร  
วิธีการติดตั้ง Appserv และติดตั้งฐานข้อมูล

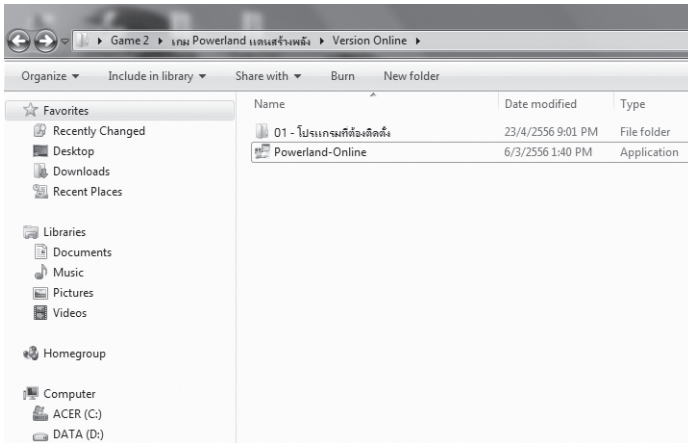




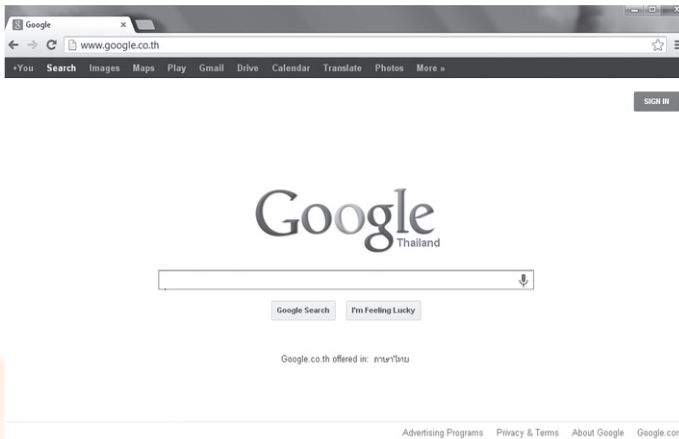
ภาพที่ ๓.๓ จากนั้นดับเบิลคลิกที่ไฟล์ Powerland-Online ระบบจะเปิดหน้าต่างดังภาพ



ภาพที่ ๓.๔ กดปุ่ม Next เพื่อเริ่มต้นการติดตั้ง



ภาพที่ ๓.๕ เมื่อแถบแสดงสถานการณ์ทำงานเต็มโปรแกรมติดตั้ง  
จะปิดตัวเองอัตโนมัติ



ภาพที่ ๓.๖ การเข้าใช้งานสามารถเปิดใช้งานผ่าน Internet Explore  
<http://localhost/powerland>





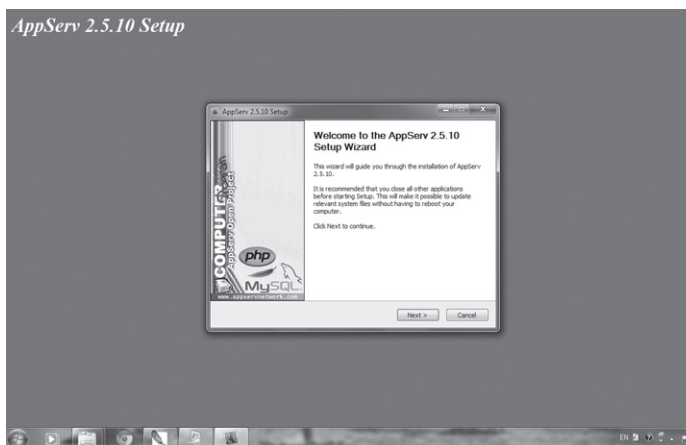
หากติดตั้งไว้ในเครื่องแม่ข่าย หรือ Server ให้เรียกใช้งานผ่าน IP Address ของเครื่องที่ได้ติดตั้งระบบไว้ เช่น <http://192.168.1.1/powerland> หรือ <http://192.168.0.1/powerland>

ระบบ Online จะติดตั้งเพียงเครื่องเดียว แล้วให้เครื่องลูกข่ายเรียกใช้งานผ่านระบบเครือข่าย

ในส่วนนี้สามารถขอคำปรึกษาด้านเทคนิคได้จากเจ้าหน้าที่ดูแลห้องคอมพิวเตอร์ที่มีความเข้าใจด้านระบบเครือข่ายเบื้องต้น หรือติดต่อองค์การแพธ Email : [webmaster@teenpath.net](mailto:webmaster@teenpath.net)

- การติดตั้งระบบจัดเก็บข้อมูลนักเรียนบนระบบเครือข่าย

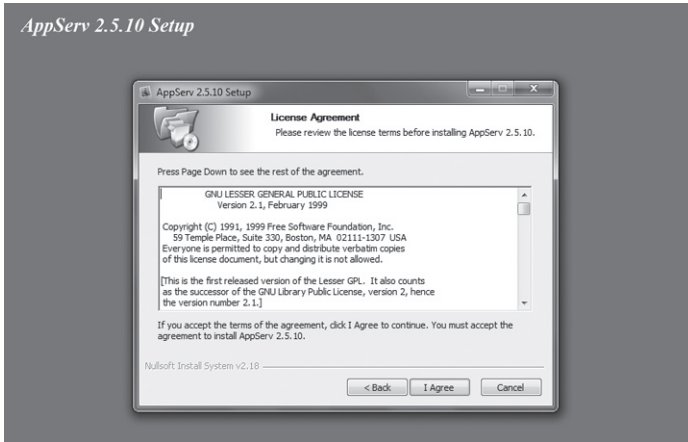
๑. ติดตั้ง Appserv ลงบน เครื่องแม่ข่าย (Server Computer/Teacher Computer)



ภาพที่ ๑.๑ กดปุ่ม Next เพื่อเริ่มการติดตั้ง

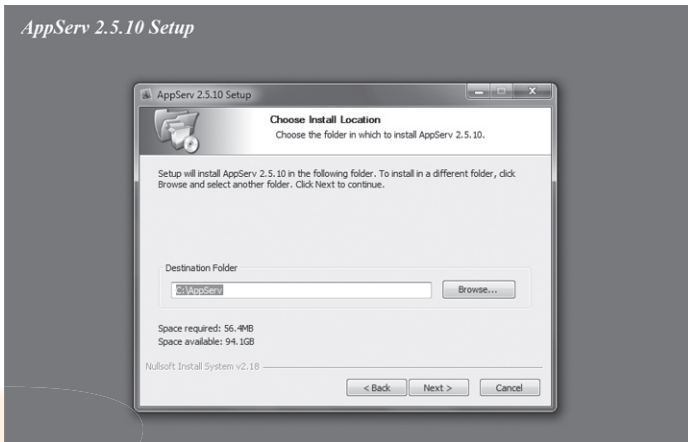
ภาพที่ ๑.๒ กดปุ่ม Next เพื่อยืนยันสิทธิ์ให้กับโปรแกรม Appserv

### AppServ 2.5.10 Setup



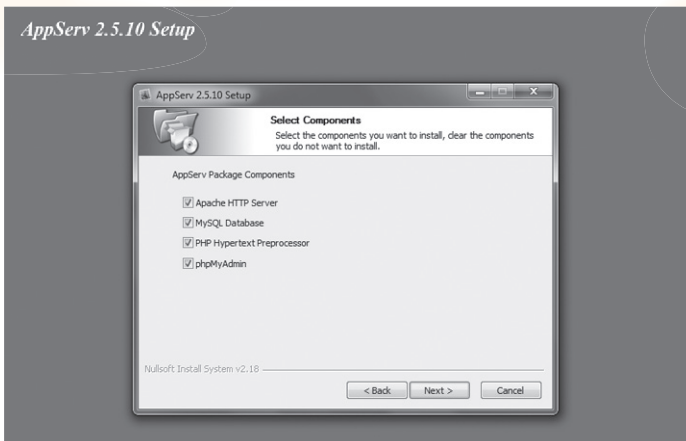
ภาพที่ ๑.๓ กดปุ่ม Next เพื่อยืนยันตำแหน่งติดตั้งลงบน C:/Appserv

### AppServ 2.5.10 Setup

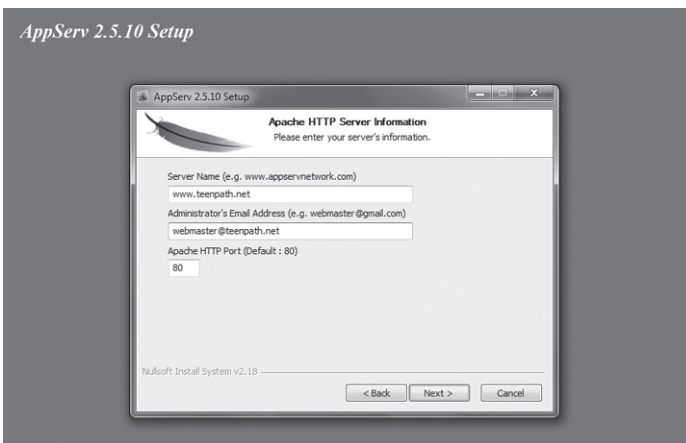


ภาพที่ ๑.๔ เลือกการติดตั้งทั้งหมด และกดปุ่ม Next เพื่อดำเนินการต่อ



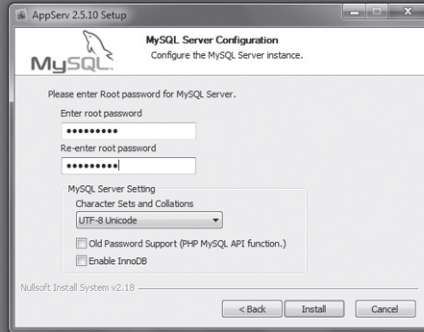


ภาพที่ ๑.๕ ช่อง Servername ใส่ค่า www.teenpath.net



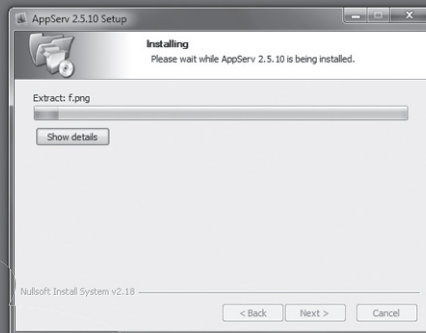
ช่อง Administrator ใส่ค่า webmaster@teenpath.net  
และกดปุ่ม Next เพื่อดำเนินการต่อ  
ภาพที่ ๑.๖ ช่อง Enter Root password ใส่ค่า 123456789

AppServ 2.5.10 Setup



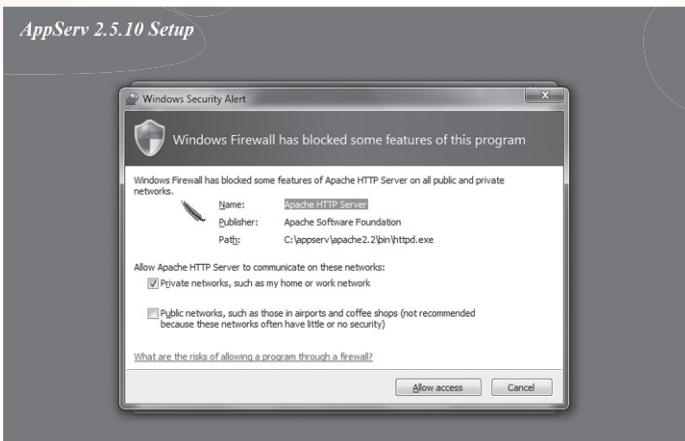
ช่อง reEnter Root password ใส่ค่า 123456789  
และกดปุ่ม Next เพื่อดำเนินการต่อ  
ภาพที่ ๑.๗ รอกกระบวนการติดตั้งจนแถบแสดงสถานะสีเขียวเต็ม

AppServ 2.5.10 Setup

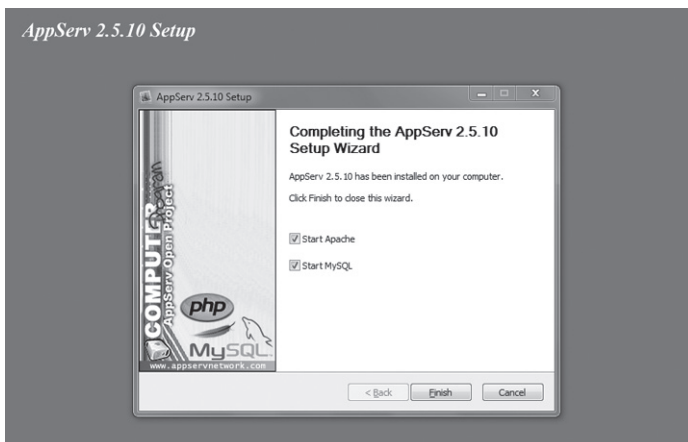


ภาพที่ ๑.๘ หากมีหน้าต่าง Windows Security Alert ปรากฏขึ้น





ให้กดปุ่ม Allow Access เพื่ออนุญาตให้โปรแกรม Appserv ทำงาน  
ภาพที่ ๑.๙ เลือกตัวเลือกทั้ง ๒ ตัวเลือก และกดปุ่ม Finish เพื่อให้โปรแกรม



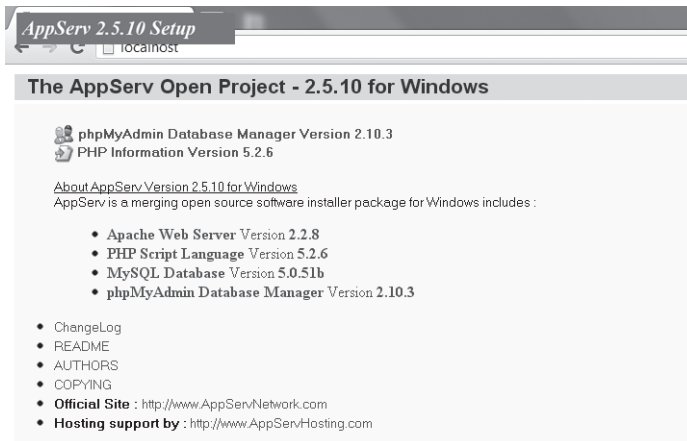
Appserv เริ่มทำงานทันที

## ๒. ติดตั้ง Database เพื่อจัดเก็บข้อมูลนักเรียน

๒.๑ ให้คุณครูเปิดโปรแกรม Internet Explorer (IE)

๒.๒ พิมพ์ชื่อเว็บไซต์ในช่อง Address เป็น <http://localhost>

๒.๓ ระบบจะเปิดหน้าเว็บไซต์ดังรูปที่ปรากฏด้านล่าง แสดงว่าโปรแกรม Appserv ได้ติดตั้งและเริ่มทำงานเรียบร้อยแล้ว



AppServ 2.5.10 Setup  
localhost

### The AppServ Open Project - 2.5.10 for Windows

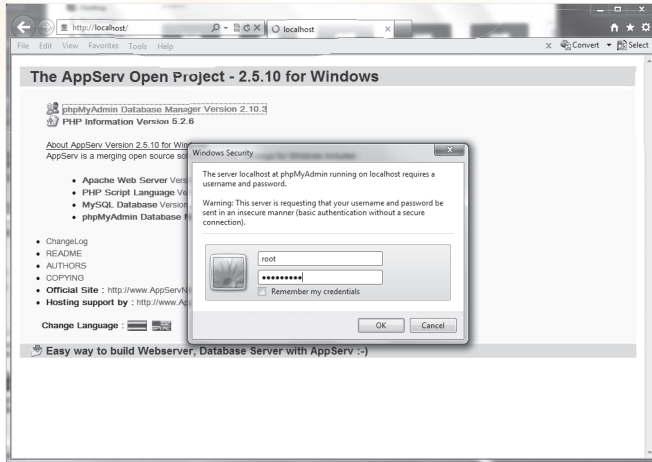
phpMyAdmin Database Manager Version 2.10.3  
PHP Information Version 5.2.6

About AppServ Version 2.5.10 for Windows  
AppServ is a merging open source software installer package for Windows includes :

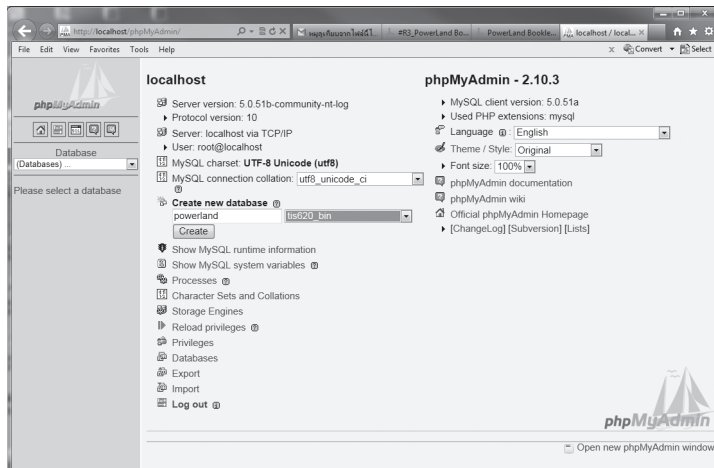
- Apache Web Server Version 2.2.8
- PHP Script Language Version 5.2.6
- MySQL Database Version 5.0.51b
- phpMyAdmin Database Manager Version 2.10.3

- ChangeLog
- README
- AUTHORS
- COPYING
- Official Site : <http://www.AppServNetwork.com>
- Hosting support by : <http://www.AppServHosting.com>

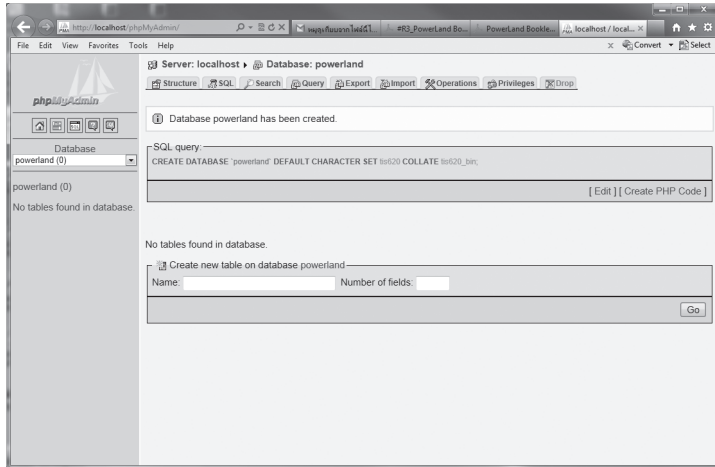




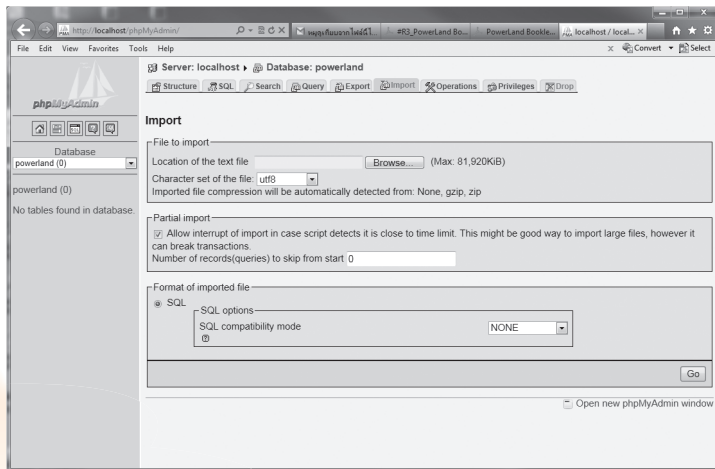
ภาพที่ ๒.๑ ใช้เมาส์คลิกที่บรรทัด phpMyAdmin Database Manager..  
ช่อง Username ใส่ค่า root ช่อง Password ใส่ค่า 123456789  
จากนั้นกดปุ่ม OK เพื่อดำเนินการต่อ



ภาพที่ ๒.๒ ช่องสร้างฐานข้อมูลใหม่กรอกค่า powerland  
และเลือกการเรียงลำดับเป็น tis620\_bin จากนั้นกดปุ่ม สร้าง เพื่อดำเนินการต่อ

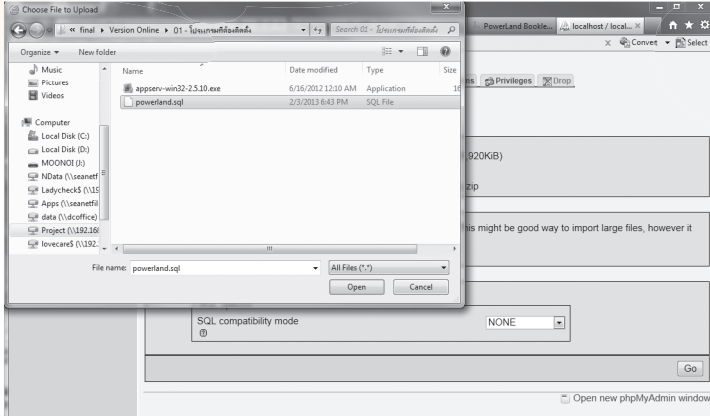


ภาพที่ ๒.๓ แสดงให้เห็นว่า การดำเนินการถูกต้อง สร้างข้อมูล powerland สร้างเสร็จแล้ว นำเมาส์คลิกที่แท็บชื่อ Import ด้านบนของเมนู

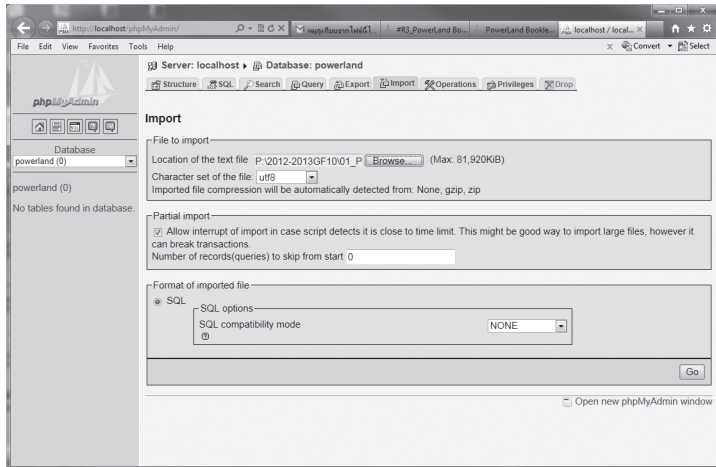


ภาพที่ ๒.๔ กดที่ปุ่ม Browse เพื่อดำเนินการต่อ

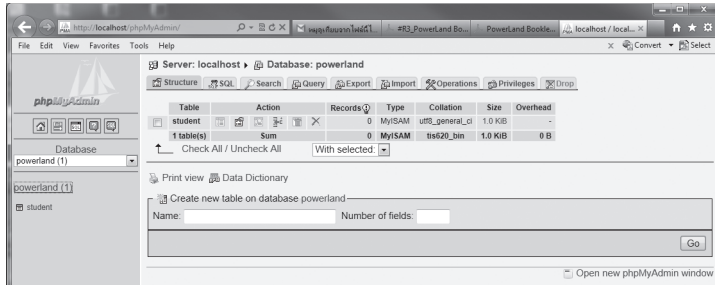




ภาพที่ ๒.๕ หน้าต่างจะปรากฏขึ้นดังภาพเลือกไฟล์ powerland.sql  
ซึ่งถูกจัดเก็บอยู่ใน Handy Drive ที่คุณครูได้รับแจก



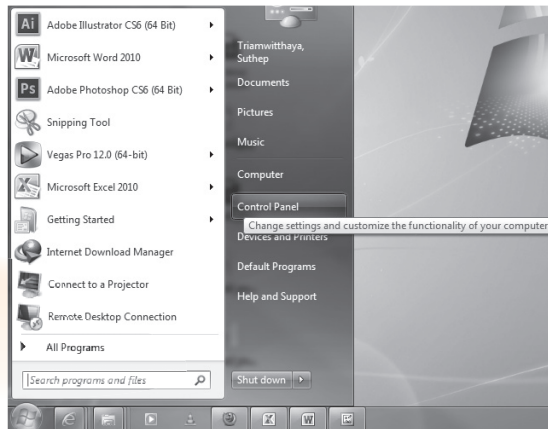
ภาพที่ ๒.๖ แสดงให้เห็นว่า การดำเนินการถูกต้อง  
นำเมาส์คลิกที่ปุ่ม ลงมือ ด้านล่างขวามือเพื่อดำเนินการต่อ



ภาพที่ ๒.๗ แสดงให้เห็นว่า การดำเนินการถูกต้อง เป็นอันเสร็จสิ้นขั้นตอนการเตรียมส่วนจัดเก็บข้อมูลนักเรียนสำหรับเครื่องแม่ข่าย (Server Computer/Teacher Computer)

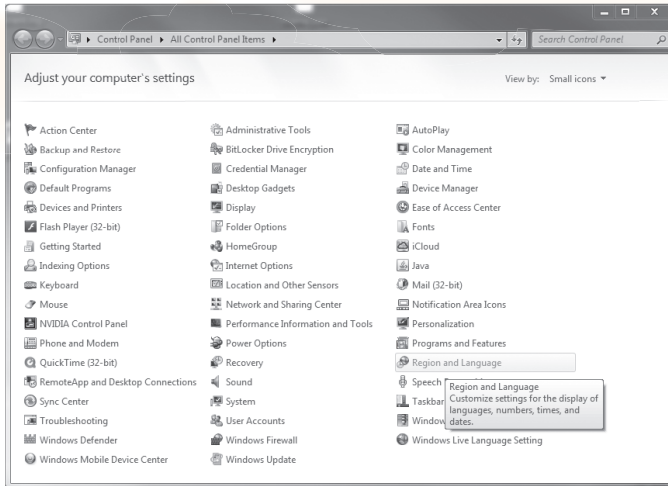
- การแก้ปัญหาเมื่อสร้างไฟล์ Excel แล้วไม่เป็นภาษาไทยและการเกิด Error ต่างๆ

๑. คอมพิวเตอร์ที่ติดตั้ง Appserv และฐานข้อมูลไว้ จะต้องตั้งค่า Regional and Language ให้เป็นภาษาไทย หากไม่แน่ใจหรือต้องการตรวจสอบสามารถทำได้ดังนี้

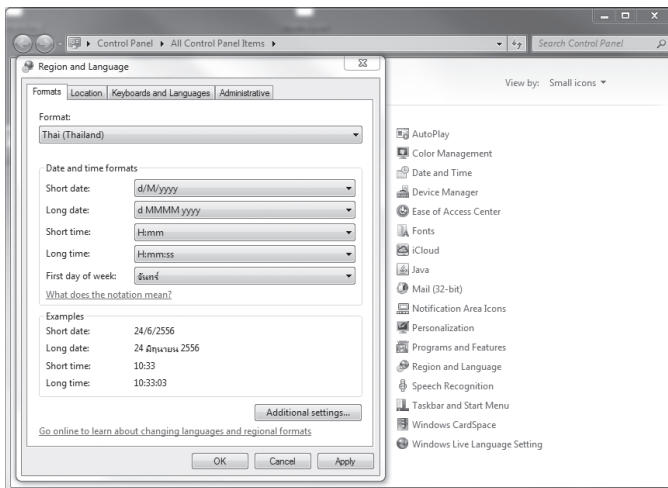


ภาพที่ ๑.๑ คลิกที่ปุ่ม Start เลือก Control Panel

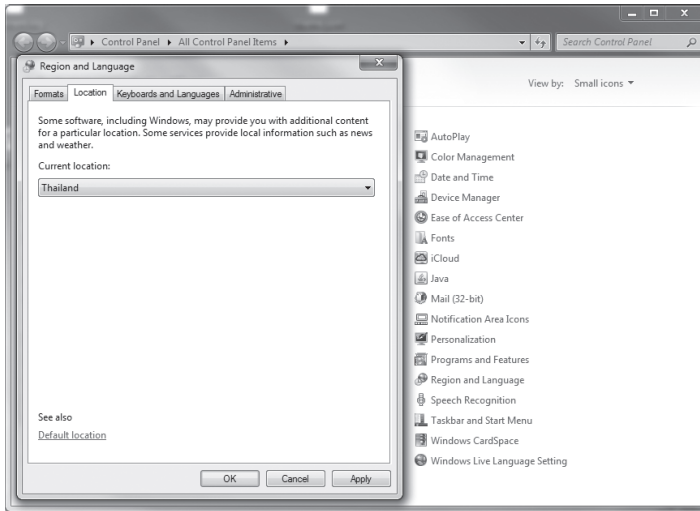




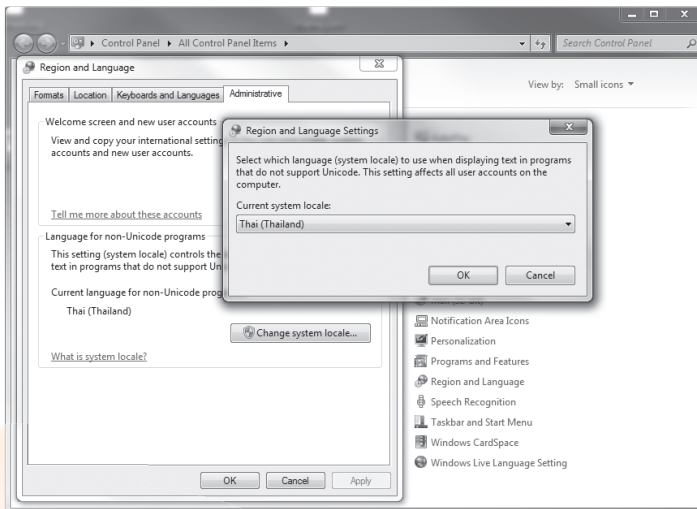
ภาพที่ ๑.๒ ระบบจะเปิดหน้าต่าง Control Panel ขึ้นมาดังรูป



ภาพที่ ๑.๓ จากรูปช่องที่ชื่อ Format : ด้านล่างจะต้องเป็น Thai (Thailand) หากไม่เหมือนกับภาพแก้ไขให้เหมือนภาพตัวอย่าง



ภาพที่ ๑.๔ จากรูปแท็บที่ ๒ Location จะต้องเป็น Thailand หากไม่เหมือนกับภาพแก้ไขให้เหมือนภาพตัวอย่าง



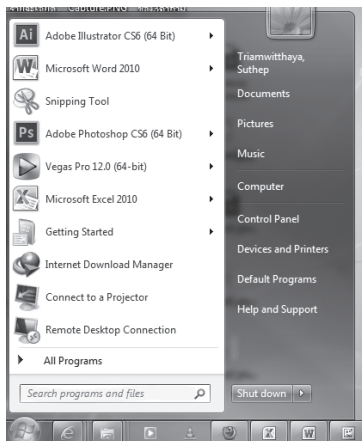
ภาพที่ ๑.๕ จากรูปแท็บที่ ๔ Administrative ส่วนที่ชื่อว่า Current language for non-Unicode programs : จะต้องเป็น Thai (Thailand) หากไม่เหมือนกับภาพแก้ไขให้เหมือนภาพตัวอย่าง



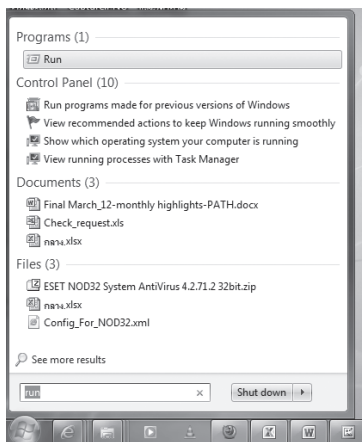


จากนั้นกดที่ปุ่ม Apply ระบบจะแจ้งให้ Restart ให้ตอบตกลง  
เป็นอันเสร็จสิ้นการตั้งค่าภาษาไทยให้กับคอมพิวเตอร์

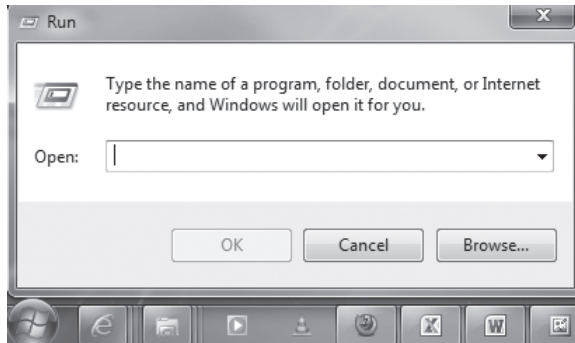
## ๒. Computer จะต้องอนุญาตให้ระบบสามารถสร้างไฟล์ Excel อัตโนมัติได้ ซึ่งวิธีการเปิดการอนุญาต สามารถทำได้ดังนี้



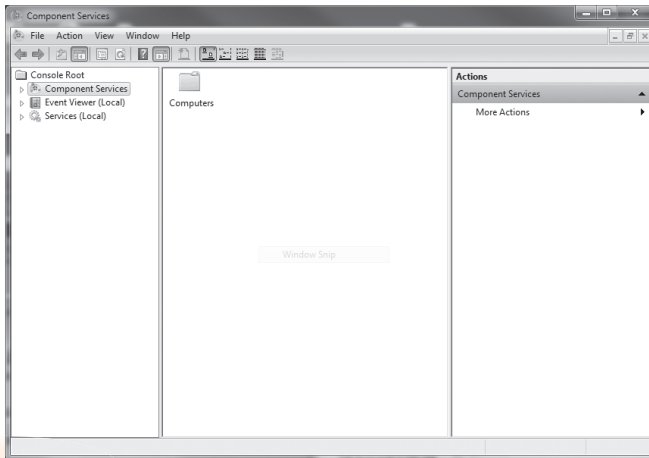
ภาพที่ ๒.๑ คลิกที่ปุ่ม Start ในช่อง Search พิมพ์คำว่า run



ภาพที่ ๒.๒ ระบบจะทำการค้นหาโปรแกรมที่ชื่อ run ดังภาพ ให้คลิกเพื่อเปิดใช้งาน

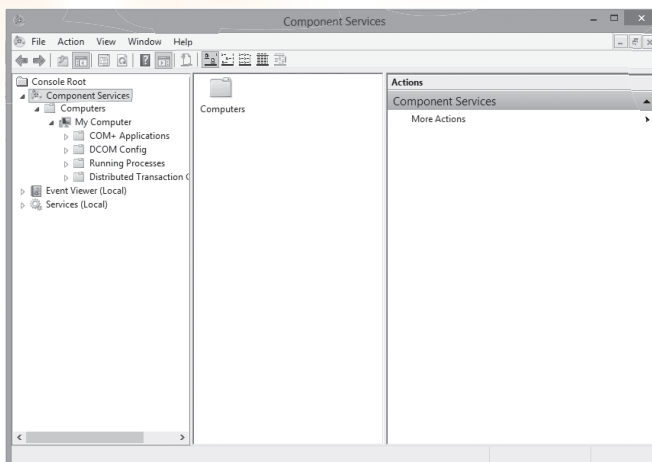


ภาพที่ ๒.๓ ในช่อง open ให้พิมพ์คำว่า dcomcnfg แล้วกดปุ่ม OK เพื่อดำเนินการต่อ

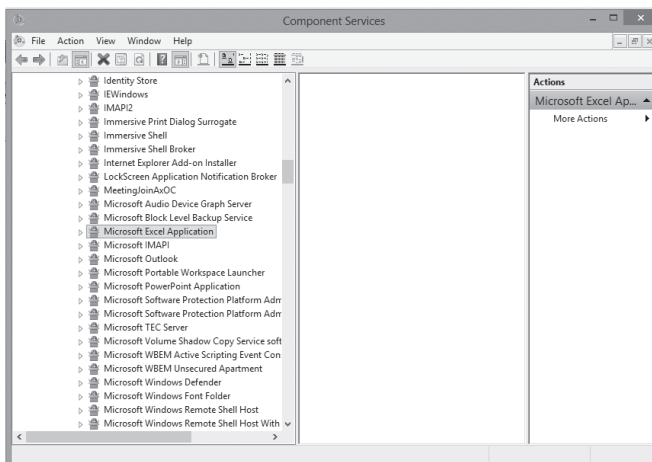


ภาพที่ ๒.๔ ระบบจะเปิดหน้าต่างชื่อ Component Services ดังภาพ

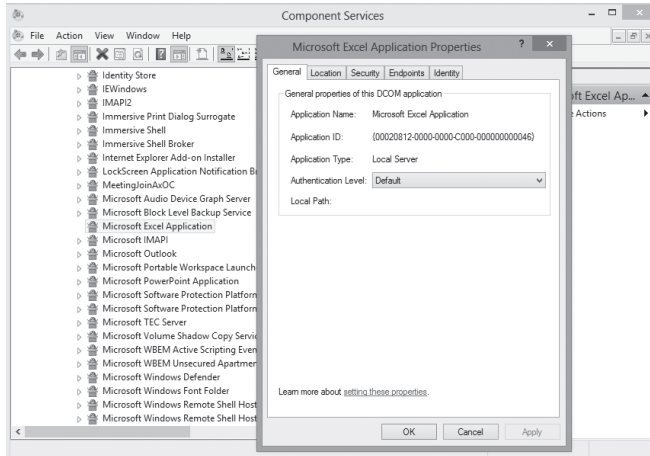




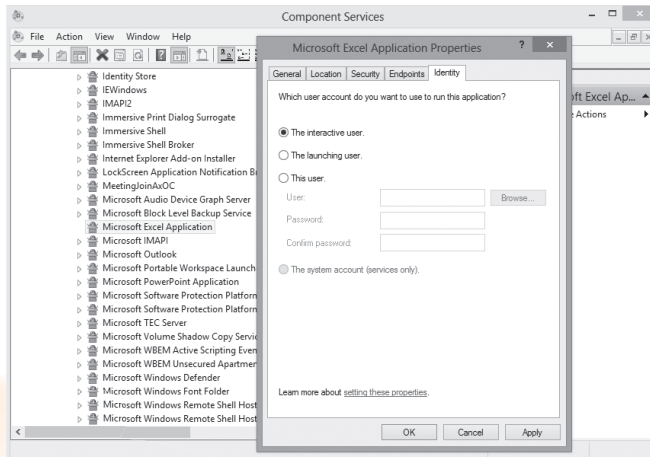
ภาพที่ ๒.๕ เมื่อดำเนินการเลือกที่ Component Service > Computer > My Computer > DCOM Config ดังรูปตัวอย่าง



ภาพที่ ๒.๖ จากนั้นหาไฟล์ที่ชื่อว่า Microsoft Excel Application

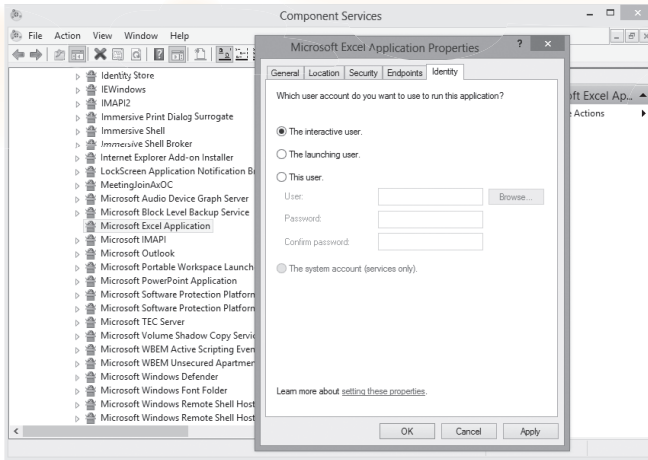


ภาพที่ ๒.๗ เมื่อเจอแล้วคลิกเมาส์ปุ่มขวาที่ Microsoft Excel Application เลือก Properties

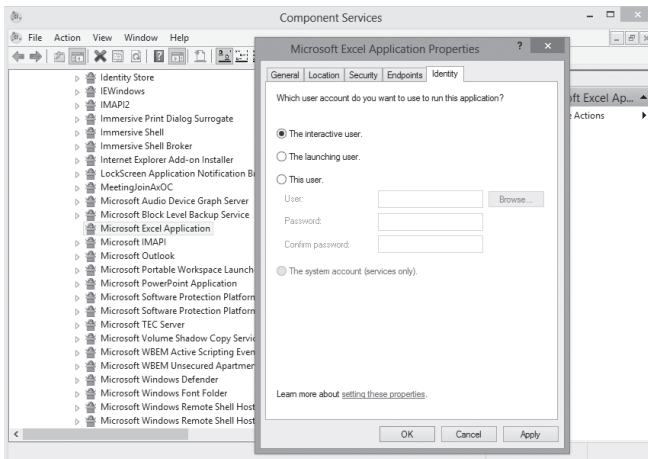


ภาพที่ ๒.๘ ระบบจะเปิดหน้าต่าง Microsoft Excel Application Properties ดังภาพ





ภาพที่ ๒.๙ คลิกเลือกที่แท็บ Identity ดังภาพ



ภาพที่ ๓.๐ คลิกเลือก The interactive user  
จากนั้นกดปุ่ม Apply เพื่อยืนยัน

เพื่อให้ระบบสามารถทำงานได้ถูกต้องให้ Restart คอมพิวเตอร์  
เป็นอันเสร็จสิ้นการอนุญาตให้โปรแกรมสร้างไฟล์ Excel

- การดูแลประเมินนักเรียนและการสร้างไฟล์ Excel

๑. การดูแลประเมินนักเรียนในแต่ละพลัง  
(Online / Offline ทำได้เหมือนกัน)



ภาพที่ ๑.๑ คลิกที่ปุ่ม สำหรับครูผู้สอนด้านบนซ้ายมือของจอเมื่อเปิดเกม Powerland



ภาพที่ ๑.๒ ในช่อง กรุณากรอกรหัสผ่าน ให้ใส่รหัส teenpath จากนั้นกดปุ่มเข้าสู่ระบบ





## ๒. สร้างไฟล์ Excel (ทำได้เฉพาะ Online)



ภาพที่ ๒.๑ คลิกที่ปุ่ม สำหรับครูผู้สอนด้านบนซ้ายมือของจอเมื่อเปิดเกม Powerland

# POWER LAND | |

## แดนสร้างพลัง



ภาพที่ ๒.๒ ในช่อง กรุณากรอกรหัสผ่าน ให้ใส่รหัส teenpath  
จากนั้นกดปุ่มเข้าสู่ระบบ



ภาพที่ ๒.๓ ในหน้าแสดงผลคะแนน จะมีปุ่ม สร้างข้อมูล Excel ให้กดที่ปุ่ม ๑ ครั้ง

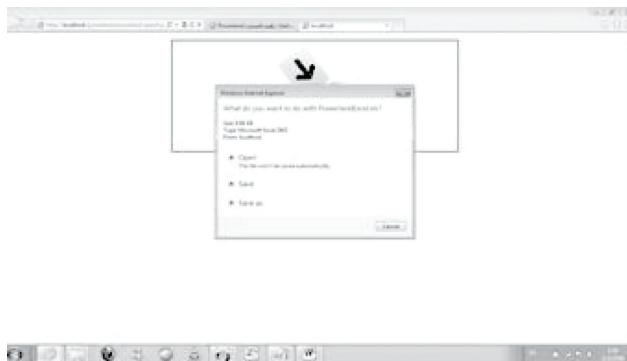




POWERLAND - TEACHER

Save as [Click here](#)

ภาพที่ ๒.๔ ระบบจะทำการประมวลผลและปรากฏหน้าต่างขึ้นมาดังภาพ  
ให้คลิกที่ [Click](#) อีกครั้ง เพื่อทำการบันทึก



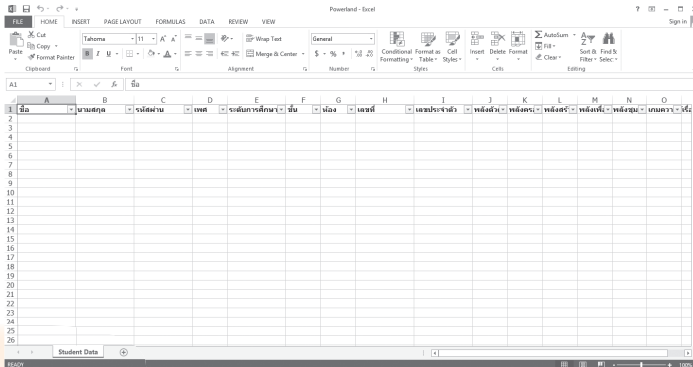
ภาพที่ ๒.๕ เลือกตำแหน่งที่จะทำการบันทึก หรือเลือกเปิดดู



ภาพที่ ๒.๖ หากระบบมีข้อความแจ้งเตือนดังภาพตัวอย่างให้กดปุ่ม ใช่ หรือ OK

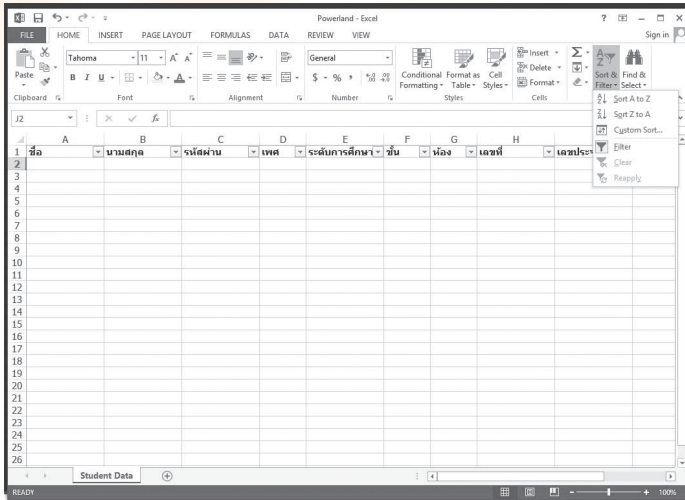
### ๓. เทคนิคในการจัดรูปแบบการแสดงผลบน Excel

การจัดการแสดงผล (Filter) สามารถช่วยให้เราเลือกแสดงผลข้อมูลในแต่ระดับได้โดยอิสระ ในกรณีที่มีข้อมูลนักเรียนในปริมาณเยอะ จะช่วยให้เราเลือกดูเฉพาะชุดข้อมูลที่เราสนใจได้

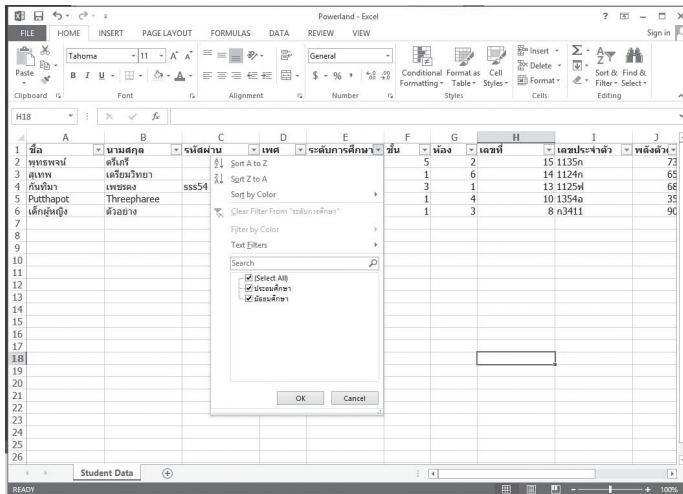


ภาพที่ ๓.๑ แสดงหน้าต่างของไฟล์ Excel โดยทั่วไปเมื่อเราทำการสร้างไฟล์ออกมา

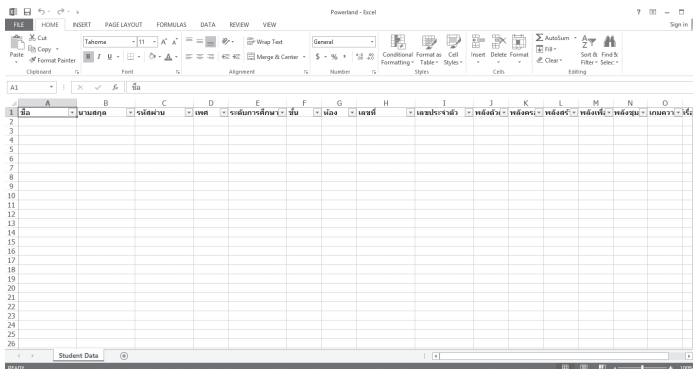




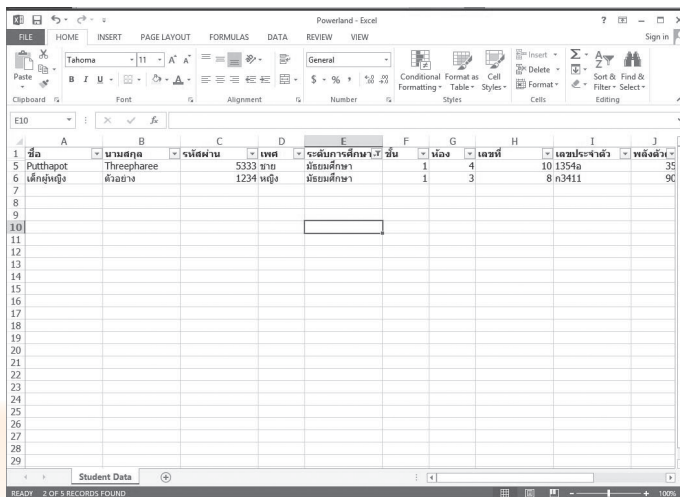
ภาพที่ ๓.๒ กดที่ปุ่ม Filter หรือเรียงลำดับและตัวกรอง



ภาพที่ ๓.๓ จากนั้นเลือกที่ Filter หรือตัวกรอง เพื่อเปิดใช้งานการเลือกดูข้อมูล



ภาพที่ ๓.๔ ระบบปฐกฏลูกศรสามเหลี่ยมขึ้น ดังรูป



ภาพที่ ๓.๕ ตัวอย่างในการเลือกดูข้อมูลเฉพาะ มัธยมศึกษา ทำได้ดังนี้





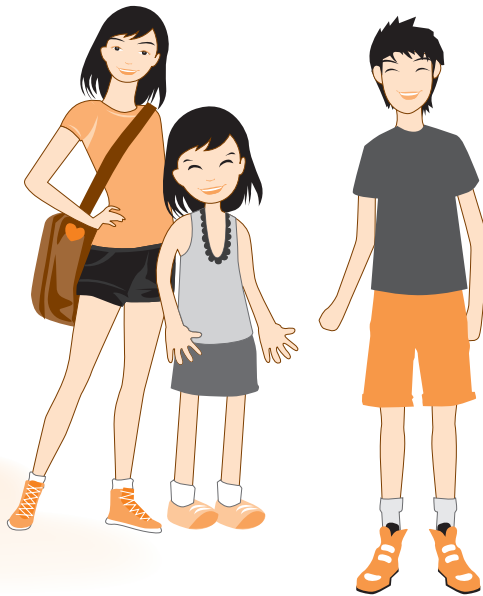
ชื่อ	นามสกุล	จังหวัด	เขต	ระดับการศึกษา	ชั้น	ห้อง	เลขที่	เลขประจำตัว	หลังตัว
Putthapot	Threephaee	5333	ชาย	มัธยมศึกษา	1	4	10	1354a	35
เล็กหญิง	ดีอาจ	1234	หญิง	มัธยมศึกษา	1	3	8	n3411	9C

ภาพที่ ๓.๖ คลิกที่ปุ่มสามเหลี่ยมด้านหลัง ระดับการศึกษา ตี๊กเลือกเฉพาะมัธยมศึกษา แล้วกดปุ่ม ตกลง

ชื่อ	นามสกุล	จังหวัด	เขต	ระดับการศึกษา	ชั้น	ห้อง	เลขที่	เลขประจำตัว	หลังตัว
ชัชชพร	เด่นที่	51	ชาย	Sort A to Z	5	2	15	1135n	73
ชัชชพร	เด่นที่ชาย	5554	ชาย	Sort Z to A	1	6	14	1124n	65
กันชนา	เพชร	sss54	ชาย	Sort by Color	3	1	13	1125n	6E
Putthapot	Threephaee		ชาย	Clear Filter From "ระดับการศึกษา"	1	4	10	1354a	35
เล็กหญิง	ดีอาจ		หญิง	Filter by Color	1	3	8	n3411	9C

ภาพที่ ๓.๗ ระบบจะทำการประมวลผลและแสดงเฉพาะข้อมูลของมัธยมศึกษา หากต้องการให้ข้อมูลทั้งหมดกลับมา เพียงกดที่ปุ่มเดิมอีกครั้งแล้วเลือกติ๊กทั้งหมด ข้อมูลก็จะแสดงอีกครั้ง

การ Filter หรือตัวกรอง จะไม่มีผลให้ข้อมูลสูญหาย เพียงเลือกแสดงชุดข้อมูลที่เราสนใจในครั้งนั้น ๆ ระบบจัดเก็บคะแนนส่วนนี้ จะเก็บคะแนนเฉพาะผู้เล่นที่ เล่นครบทั้ง ๒ เกมแล้วเท่านั้น กรณีผู้เล่นยังเล่นไม่ครบ ๒ เกม ระบบจะยังไม่จัดเก็บเข้าฐานข้อมูลหลัก





องค์การแพธ (PATH)

๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕ โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖

[www.teenpath.net](http://www.teenpath.net), [www.lovecarestation.com](http://www.lovecarestation.com)

อีเมลล์ [pathbangkok@path.org](mailto:pathbangkok@path.org)



โครงการ CHILDLIFE

ภายใต้การสนับสนุนของ กองทุนโลกเพื่อเอ็ดส์วันโรค และมาเลเรีย

