

การจัดกิจกรรม  
การเรียนรู้และส่งเสริม  
พัฒนาการเด็ก



**การจัดกิจกรรม  
การเรียนรู้และส่งเสริม  
พัฒนาการเด็ก**



# การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

## ผู้รวบรวมเรียบเรียงเนื้อหา

องค์การแพธ (PATH) ภายใต้โครงการ CHILDLIFE

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๕๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ พี.เอส.ซีพพลาย

รูปเล่ม วัฒนสินธุ์ สุวรรตนาพันธ์

## ผู้สนับสนุนงบประมาณการจัดพิมพ์

กองทุนโลกเพื่อเอตส์ วันโรคและมาลาเรีย รอบ ๑๐

## ต้องการเอกสารเพิ่มเติมโปรดติดต่อ

องค์การแพธ (PATH)

๒๙๔/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑ ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

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

# เกริ่นนำ

การเลี้ยงดูแลเด็กให้เติบโตเป็นคนเก่ง ดีและมีความสุข เป็นการลงทุนระยะยาวที่ต้องการความร่วมมือจากผู้ใหญ่ทุกภาคส่วนของสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ผู้ดูแลที่ใกล้ชิดเด็กเมื่อเด็กยังเล็กไปจนถึงสังคมที่กว้างขึ้น เด็กเมื่อเติบโตและค่อยๆ ใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านมากขึ้น การใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ ดูแลเอาใจใส่ ใกล้ชิด รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก ล้วนมีผลทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมที่จะนำไปสู่การพัฒนาที่เป็นรากฐานของความฉลาดทางสติปัญญา ความฉลาดทางอารมณ์ บุคลิกภาพ อุปนิสัย ทัศนะชีวิต สมรรถนะและความสามารถเฉพาะตัวของเด็ก

ศักยภาพและความสามารถดังกล่าวข้างต้น ไม่อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ พัฒนาการเด็กที่สมวัยทุกด้าน เริ่มจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นนั้น เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมที่รอบตัวเด็ก ดังนั้นการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็กตามวัยอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสำคัญ องค์การแพธ (PATH) ภายใต้โครงการ CHILDLIFE โดยการสนับสนุนจากกองทุนโลก ได้รวบรวมและเรียบเรียงแนวทางการ

จัดกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการเด็กแต่ละวัยอย่างรอบด้าน ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม จากสถาบันและองค์กรที่มีประสบการณ์การทำกิจกรรมกับเด็กมาอย่างยาวนาน อาทิ กลุ่มเราเข้าใจ สถาบันราชานุกูล สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จ.เชียงใหม่ กลุ่มงานจิตเวช รพ.เชียงใหม่ประชานุเคราะห์ และทีมงานนิตยสารรักลูก ตัวอย่างกิจกรรมการเรียนรู้ในคู่มือเล่มนี้เป็นกิจกรรมง่ายๆ ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่หาได้โดยทั่วไป กระบวนการไม่ซับซ้อนซึ่งจะช่วยให้ผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมเด็กในสถานสงเคราะห์ บ้านพัก ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและชุมชนเลือกใช้เป็นแนวทางทำกิจกรรมกับเด็กได้ตรงตามวัตถุประสงค์ ขณะที่เด็กๆ เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทำกิจกรรมอย่างสนุกสนาน

โครงการ CHILDLIFE

องค์การแพช

เมษายน ๒๕๕๖

# สารบัญ

ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมกับเด็ก	๗
พัฒนาการเด็ก ๓ วัย	๑๑
ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กวัย ๓-๕ ปี	๑๗
กระบวนการเรียนรู้ศิลปะสร้างความสุข และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก	๓๓
• ศิลปะภาพวาด	๓๗
• การละคร	๔๔
ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กโตและวัยรุ่น	๔๗
• กระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต และส่งเสริมคุณค่าในตนเองสำหรับเด็ก	๕๘
ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มทักษะการสื่อสาร และสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล	๖๑
ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่มทักษะการตระหนักรู้ และการคิดวิเคราะห์	๗๓
ตัวอย่างการจัดกิจกรรมทักษะจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	๘๑
กระบวนการสื่อสารเรื่องเอดส์และการดูแลสุขภาพกับเด็ก	๘๕
• รู้จัก เข้าใจการทำงานของร่างกาย และการดูแลสุขภาพทั่วไป	๘๗
• รู้จัก เข้าใจ เชนไอวี/เอดส์	๙๗
แนวทางประเมินผลการเรียนรู้	๑๐๓






# การจัดกิจกรรม การเรียนรู้และส่งเสริม พัฒนาการเด็ก

## ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมกับเด็ก

- ช่วงวัยของกลุ่มเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ ควรอยู่ในช่วงวัยใกล้เคียงกันตามระดับของพัฒนาการ เช่น กลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า ๖ ปี (ก่อนวัยเรียน) กลุ่มอายุ ๗-๙ ปี (ประถมต้น) กลุ่มอายุ ๑๐-๑๒ ปี (ประถมปลาย) กลุ่มอายุ ๑๓-๑๕ ปี (มัธยมต้น) กลุ่มอายุ ๑๖-๑๘ ปี (มัธยมปลาย)
- ควรมีข้อมูลของผู้เรียนรู้ เช่น วิถีชีวิตของเด็ก ลักษณะของเด็ก ข้อจำกัด ผลกระทบที่เผชิญ เพื่อออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก
- กิจกรรมควรสนับสนุนให้เด็กได้ใช้ หรือพัฒนาความสามารถของตัวเอง คิดวิเคราะห์ด้วยตนเอง เรียนรู้การสร้างสัมพันธ์ภาพและการทำงานร่วมกับผู้อื่น และเรียนรู้กฎกติกา ความรับผิดชอบ

- กิจกรรมที่ได้สะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับความทุกข์ที่เผชิญอยู่ และยังไม่คลี่คลาย หลังจากจบกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมทีมที่จะช่วยติดตามให้การปรึกษาเด็กเป็นรายบุคคลอย่างต่อเนื่อง
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมเปรียบเทียบและแข่งขัน ลงโทษ หรือทำให้รู้สึกอับอายต่อหน้าผู้อื่น หรือให้รางวัลเด็กบางคนเป็นพิเศษ เพราะเป็นการปิดกั้นการแสดงความรู้สึกตรงไปตรงมา อาจส่งผลให้เด็กบางคนเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง รู้สึกผิด และขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่อง อย่างไรก็ตามการแข่งขันในบางกิจกรรมสามารถเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมมีการตื่นตัวมากขึ้น แต่เมื่อจบการแข่งขันไม่จำเป็นต้องตัดสินแพ้ชนะเสมอไป ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถให้รางวัลกับทุกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยแบ่งเป็นหลายๆ รางวัลสำหรับกลุ่มที่มีความโดดเด่นแตกต่างกัน



กิจกรรมในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงตัวอย่าง ที่องค์กรแพธและ  
องค์กรพันธมิตร ได้แก่ กลุ่มเราเข้าใจ คณะทำงานเด็ก นิตยสาร  
รักลูก และสถาบันราชานุกูล มีประสบการณ์ในการนำมาใช้ใน  
การประชุม การฝึกอบรม กิจกรรมค่าย กิจกรรมพบกลุ่มในคลินิก  
หรือการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล โดยเนื้อหาบางส่วนขององค์กร  
แพธได้เรียบเรียงขึ้นใหม่ และบางส่วนได้รวบรวมจากหลักสูตรที่มี  
ผู้จัดทำไว้แล้ว

สำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะนำไปปรับใช้นั้น ควรพิจารณา  
ตามสถานการณ์ ช่วงอายุ พัฒนาการ การเรียนรู้ตามความเหมาะสม  
ของเด็กและเยาวชน ในพื้นที่ดำเนินงาน และบางกิจกรรมสามารถ  
ปรับเรียนรู้กับเด็กเป็นรายบุคคลได้

การนำกิจกรรมและเครื่องมือไปใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้กับ  
เด็ก สำคัญที่ทักษะของผู้จัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้  
ทักษะที่เชื่อมั่นในความคิด ความสามารถของเด็ก ทักษะที่เห็นถึง  
ความสำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่เด็ก



พัฒนาการ  
เด็ก ๓ ขวบ





## พัฒนาการเด็ก ๓ วัย

### วัย ๐-๕ ปี

ช่วงแรกเกิดถึง ๕ ปีเป็นช่วงที่สมองมีการพัฒนามากมาย เด็กจะซึมซับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากผู้ใหญ่ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ทางบวกหรือทางลบจากการที่เห็นแบบอย่างทีพ่อแม่/ผู้ดูแลกระทำและฝึกฝนให้เด็กกระทำสิ่งนั้นๆ สิ่งที่เด็กเรียนรู้นี้จะฝังรากเป็นคุณลักษณะนิสัยหรือบุคลิกภาพในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น หากจะปลูกฝังสิ่งดีงามแก่เด็กไม่ว่าจะเป็นความฉลาดทางเชาวน์ปัญญาและความฉลาดทางอารมณ์ จึงต้องเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยเริ่มต้นของชีวิต

เด็กวัย ๓-๕ ปี เป็นวัยที่เริ่มต้นทำอะไรด้วยตนเองได้เพราะพัฒนาการทางร่างกายมีความพร้อมมากขึ้น เดินและวิ่งได้ถึงแม้วัยจะต่างๆ ยังทำงานไม่ประสานกันดีนัก จึงเริ่มเป็นตัวของตัวเอง อยากรทดลองทำอะไรเอง อยากรู้อยากเห็น สนใจใคร่รู้ ข้างซักข้างถาม ชอบเลียนแบบผู้ใหญ่ เด็กยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและไม่รู้จักแบ่งปัน วัยนี้เด็กจะเริ่มมีสังคมกับคนนอกครอบครัว จึงเป็นเวลาแห่งการเรียนรู้ที่จะ

เห็นใจ เข้าใจผู้อื่นและเรียนรู้การแบ่งปัน เพื่อให้เป็นที่รักของผู้อื่น เรียนรู้  
ได้ว่าการทำสิ่งที่ถูกต้องคือการกระทำที่ผู้ใหญ่พอใจ ผู้ใหญ่ให้คำชม  
และการกระทำที่ไม่ถูกต้องคือการกระทำที่ผู้ใหญ่ไม่ชอบหรือลงโทษเมื่อ  
เด็กทำสิ่งนั้น

การจัดกิจกรรมสำหรับเด็กวัยนี้จึงควรต้องสนองตอบต่อ  
พัฒนาการและการเรียนรู้ตามวัยดังนี้

๑. พัฒนาการด้านร่างกาย (กล้ามเนื้อมัดใหญ่และมัดเล็ก) ใน  
วัย ๓-๕ ปีควรเตรียมความพร้อมส่งเสริมให้เด็กเกิดความ  
คล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว การทรงตัว ฝึกการใช้มือกับตา  
ให้ทำงานประสานกัน
๒. พัฒนาการด้านภาษา คือการเข้าใจภาษาและการใช้ภาษา  
เด็กควรรู้และสามารถอธิบายความหมายของคำและเรื่องราว  
สามารถเล่าเรื่องและจับใจความสำคัญได้ ทักษะเหล่านี้จะ  
ช่วยเด็กในการสื่อสารและพูดรู้เรื่อง เด็กจะพัฒนาทักษะนี้ได้  
พ่อแม่/ผู้ดูแลจำเป็นต้องพูดคุยกับเด็กตั้งแต่แรกเกิด ให้เด็ก  
ได้ค่อยๆ เรียนรู้และฝึกใช้คำที่ต้องการ
๓. พัฒนาการด้านสติปัญญา ต้องเน้นการรับรู้ เรียนรู้ การรู้จัก  
แยกแยะสิ่งต่างๆ ที่จะเป็นพื้นฐานนำไปสู่การแก้ปัญหา  
มีความคิดสร้างสรรค์และสนใจใฝ่รู้



๔. พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม ทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง รู้จักแบ่งปัน รู้จักการรับและให้ความช่วยเหลือ รู้จักขอบคุณและขอโทษ เรียนรู้กฎระเบียบซึ่งเป็นทักษะทางสังคมพื้นฐานที่จะช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ในสังคมต่อไป

แนวทางในการเสริมสร้างพัฒนาการเด็กสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ ผ่านกระบวนการเล่นนิทาน และการเล่นซึ่งเป็นธรรมชาติของเด็กและเป็นช่องทางการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของเด็ก ทั้งยังเป็นโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์เรียนรู้ว่าตนเองชอบอะไร ถนัดอะไร รวมถึงข้อเด่นและข้อด้อยของตนเอง

## วัย ๖-๑๑ ปี

เป็นวัยที่เด็กเริ่มมีอิสระจากพ่อแม่/ผู้ดูแลเพราะเด็กมีสังคมกับเพื่อนและครูที่โรงเรียนมากขึ้น เด็กต้องเรียนรู้การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมมากขึ้นและเรียนรู้กฎระเบียบของสังคม เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้เหตุผล จึงเป็นเวลาแห่งการเรียนรู้ในการแก้ปัญหาและการแยกแยะว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกและผิด เรียนรู้ค่านิยม และความหมายของศีลธรรมที่แท้จริง เรียนรู้บทบาททางเพศและค่านิยมทางเพศ ในวัยนี้เด็กมีความต้องการเรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างจริงจังมากขึ้น หากสนใจอะไรจะมุ่งมั่นและพยายามทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

## วัย ๑๒-๑๘ ปี

ต้องการความเป็นส่วนตัว สนใจผู้ปกครองน้อยลงและใช้เวลากับเพื่อนมากขึ้น มีความกังวลกับภาพลักษณ์ของตนเอง ต้องการเป็นจุดสนใจและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น อยากรู้ อยากลอง สนใจเรื่องเพศ อาจเริ่มมีแฟน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย จะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น รับฟังมากขึ้น คิดวิเคราะห์ตามจริงได้เอง ตัดสินใจด้วยเหตุผลมากขึ้น เข้าใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีจุดยืนเป็นของตนเอง เริ่มมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งมากขึ้นแบบคนรัก รู้รสนิยมทางเพศของตนเอง



**ตัวอย่างกิจกรรม  
สำหรับเด็ก  
วัย ๓-๕ ปี**



# ตัวอย่างกิจกรรม สำหรับเด็ก วัย ๓-๕ ปี

เด็กวัยนี้เริ่มที่จะมีสังคมมากขึ้นกับคนนอกครอบครัว อยากรู้  
อยากเห็น สนใจที่จะเรียนรู้แต่ยังคงยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นการ  
จัดกิจกรรมกับเด็กวัยนี้ควรต้องให้เด็กได้มีโอกาสได้เล่นกับเด็กอื่น ๆ  
บ้าง อาจเล่นเป็นคู่กับผู้ใหญ่ก่อนแล้วจึงให้เล่นกับเด็ก เมื่อเด็กเริ่มคุ้นกับ  
การเล่นกับเด็กอื่นจึงค่อยๆ พาเข้ากลุ่มเด็กที่มีจำนวนมากขึ้น

## การเล่านิทาน

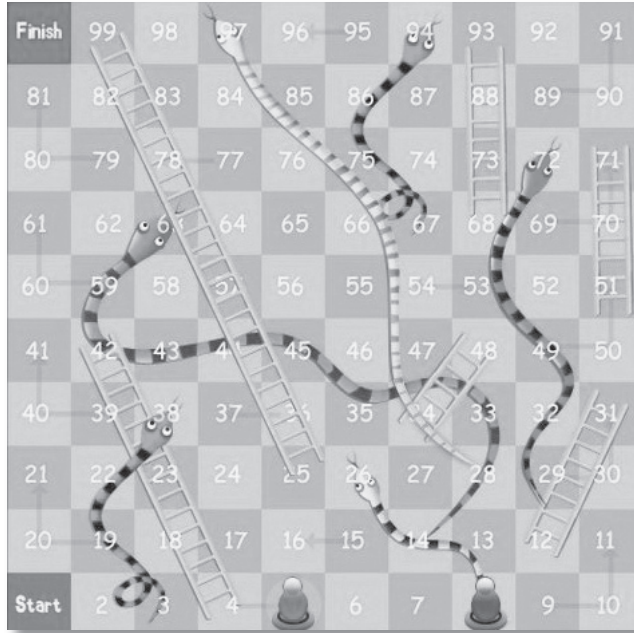
การใช้หนังสือกับเด็กไม่ได้  
ขึ้นกับจำนวนหนังสือแต่อย่างใด  
พ่อแม่/ผู้ดูแลอาจคิดว่า ยังมีหนังสือ  
มาก น่าจะยิ่งทำให้เด็กอ่านมากขึ้น  
แต่ในความเป็นจริงแล้วเด็กทุกคน  
จะเริ่มตันด้วยความประทับใจในหนังสือเพียงไม่กี่เล่ม



ที่เด็กชอบและได้ฟังซ้ำๆ หลายๆ รอบ ทั้งนี้หนังสือที่มีรูปเล่มดี ภาพประกอบสวย สีสดใสใสม่ดั่งดึงดูดเด็กเล็กได้มากกว่าหนังสือที่ดูเรียบๆ นอกจากนี้เนื้อเรื่องก็มีส่วนสำคัญโดยเนื้อเรื่องที่เมื่อเด็กได้ฟังแล้วเกิดความรู้สึกร่วมเพราะกระทบความรู้สึกนึกคิดบางอย่าง สัมผัสได้หรือเชื่อมโยงได้กับการเรียนรู้รอบๆ ตัวเด็ก ดังนั้นการเลือกหนังสือสำหรับเด็กเล็กจึงต้องมีภาพประกอบมาก ขนาดใหญ่ สีสดใส ภาษาที่สละสลวย ยิ่งเป็นคำคล้องจองจะยิ่งดีมากเหมือนคำกลอน บทเพลงที่ง่ายต่อการเข้าใจและจดจำ

## สิ่งที่เด็กได้จากการฟังนิทาน

๑. การเรียนรู้คำศัพท์ ภาษา
๒. จินตนาการ
๓. สุนทรียภาพ หรือการรับรู้ทางความรู้สึก
๔. ต้นแบบการดำเนินชีวิต ความคิด การกระทำ
๕. ความรัก ความเอาใจใส่ของผู้ดูแล
๖. ความรู้รอบตัว มีนิสัยรักการอ่าน แสวงหาความรู้



## เกมบันไดงู

- วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกให้เด็กนับเลขตามลำดับ ฝึกอ่านตัวเลขจากจำนวนจุดตามหน้าลูกเต๋า ฝึกความตั้งใจจดจ่อในการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง รู้จักเครื่องหมายสัญลักษณ์ เรียนรู้กฎ กติกา ในการเล่นกับเด็กอื่นๆ
- อุปกรณ์** แผ่นตารางเกมบันไดงู ลูกเต๋า ๑ ลูก และตัวเดินเท้า จำนวนผู้เล่น

## วิธีการ

- เตรียมตารางเกมบันไดงูหรือจะชวนเด็กวาดตารางเกมโดยแบ่งเป็นช่องๆ และเขียนหมายเลขลงในแต่ละช่อง ตั้งแต่ ๑ ๒ ๓ ๔.....ไปจนถึงช่องสุดท้ายที่เป็นเส้นชัย พร้อมกับวางบันไดและงูพาดระหว่างช่อง
- อธิบายวิธีการเล่นให้เด็กๆ ฟัง โดยก่อนเล่นทุกคนจะได้โยนลูกเต๋าคนละ ๑ ครั้งเพื่อหาลำดับการเดินก่อนและหลัง ผู้ที่โยนลูกเต๋าคือได้แต้มสูงสุดจะเป็นคนเดินคนแรก ผู้ที่ได้แต็มน้อยกว่าจะเป็นคนถัดไป เมื่อเริ่มเล่นให้ผู้เล่นคนที่ ๑ โยนลูกเต๋า และหยิบตัวเดินเดินตามจำนวนช่องตามแต้มลูกเต๋าก็โยนได้ หากตกลงในช่องบันได สามารถไต่บันไดขึ้นไปถึงตัวเลขที่บันไดพาไปแต่หากตกลงในช่องงูจะต้องลงมาตามตัวเลขที่งูพาลงมา เล่นไปเรื่อยๆ ใครถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ



# ร้องรำทำเพลง

**วัตถุประสงค์** เด็กได้รู้จักและเรียกชื่ออวัยวะได้ถูกต้อง ได้ร้องเพลง และชื่ออวัยวะที่สัมพันธ์กับเนื้อเพลง

## อุปกรณ์

เนื้อเพลง หู ตา จมูก

“หู ตา จมูก จับให้ถูก จับจมูก ตา หู

จับหน่อย จับให้ฉันดู (ซ้ำ)

จับ จมูก ตา หู จับ หู ตา จมูก (ซ้ำ)”

(ร้องซ้ำอีกครั้งแต่จังหวะเร็วขึ้น)

## วิธีการ

1. ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงให้เด็กฟัง ๑ รอบ หลังจากนั้นร้องเพลงพร้อมกับใช้มือ ๒ ข้างแตะอวัยวะที่ร้องแสดงให้เด็กดู เมื่อเด็กเข้าใจแล้วให้เด็กร้องเพลงพร้อมกับใช้ ๒ มือแตะอวัยวะตัวเอง
2. ร้องเพลง ๒-๓ รอบ รอบหลังจะค่อยๆ เร็วขึ้น

## แต่งเองร้องเอง

**วัตถุประสงค์** เด็กได้พัฒนาภาษาจากการคิดคำ ร้องจากสถานที่ การเชื่อมโยง ลักษณะทางภูมิศาสตร์ วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเด็กอื่นๆ

### วิธีการ

1. ให้นำเนื้อเพลงกับเด็กและสอนให้เด็กร้องเพลงดังนี้  
*คุณ....(ยาย/ครู/พี่/เพื่อน ๆ)... ของฉัน (ซ้ำ)  
กลับมาจาก...(ชลบุรี).....(สถานที่/จังหวัด) (ซ้ำ)  
สิ่งที่ซื้อมา (ซ้ำ)  
คือ (ข้าวหลามกระบอกใหญ่)....(๔ พยางค์) (ซ้ำ)*
2. แบ่งกลุ่มเด็กเป็น ๓-๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มคิดเพลงโดยเติมคำใหม่ลงไปในช่วงว่าง แต่ละกลุ่มห้ามซ้ำกัน
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ทุกกลุ่มร้องเพลงตามเนื้อเพลงในมือก่อน พอจบเพลงผู้ดำเนินกิจกรรมจะชี้ไปที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งให้ร้องเพลงโดยใช้เนื้อเพลงของกลุ่ม กลุ่มร้องจนจบ ผู้ดำเนินกิจกรรมชี้กลุ่มถัดไป จนครบทุกกลุ่มและอาจสุ่มชี้กลุ่มโดยไม่เรียงลำดับ กลุ่มใดคิดไม่ทันปรับแพ้



## การประดิษฐ์ของเล่น

- วัตถุประสงค์** ให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ เสริมสร้างจินตนาการ ฝึกสมาธิ มีความมุ่งมั่นในการทำให้สำเร็จ มีความภาคภูมิใจในตนเองพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่มัดเล็ก
- อุปกรณ์** วัสดุที่ไม่ได้ใช้แล้ว เช่น แก้วน้ำพลาสติก ขวดน้ำพลาสติก ไม้ไอศกรีม เข็ม ไหมพรม กาวลาเท็กซ์ กระดาษสี สีไม้ สีเทียน เทปกาว กรรไกร

## วิธีการ

**โทรศัพท์จากแก้วพลาสติก** เจาะรูตรงกันแก้วทั้ง ๒ ใบ แล้วนำเชือกที่มีความยาวที่แตกต่างกันมาร้อยที่กันแก้วทั้ง ๒ ใบ ผูกให้เรียบร้อย ตกแต่งให้สวยงาม จะได้โทรศัพท์ย้อนยุคไว้เล่นได้

**เรือ** นำขวดพลาสติกฝาครึ่งมาตกแต่งจะได้เป็นเรือ ๑ ลำ เมื่อทำเสร็จให้เด็กนำเรือของตนเองไปลอยน้ำในกะลามังใบใหญ่

**กรอบรูปจากไม้ไอศกรีม** นำไม้ไอศกรีมมาวางเรียงกันเป็นรูปทรงต่างๆ เช่น สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม หกเหลี่ยม แล้วยึดติดด้วยกาว ปิดด้วยรูปภาพที่ตัดพอดีกับกรอบรูป




## ปั้นดินน้ำมัน

**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และเสริมสร้างจินตนาการ

**อุปกรณ์** ดินน้ำมัน/แป้งโดว์หลากสี เพียงพอกับจำนวนเด็กที่เข้าร่วมกิจกรรม

### วิธีการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกดินน้ำมันให้เด็กหลากหลายสี และให้เด็กลองปั้นเป็นรูปทรงที่ง่าย ๆ และหลากหลายก่อน เช่น ทรงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กกล้าจับ กล้าปั้น มีความมั่นใจมากขึ้น

- 
๒. หลังจากนั้นเชิญชวนเด็กให้ปั้นดินน้ำมันโดยการตั้งเป็นโจทย์ต่าง ๆ เช่น ไปสวนสัตว์แล้วให้เด็กปั้นสิ่งต่างๆ ที่เด็กเห็นในสวนสัตว์ หรือไปตลาดซื้อผลไม้ ให้เด็กปั้นผลไม้ที่ตัวเองชอบ หรือรู้จักโดยให้อิสระในการปั้น ไม่เร่งรีบและไม่เน้นความสวยงาม
  ๓. เมื่อเด็กปั้นเสร็จ ให้แต่ละคนออกมาอธิบายว่าปั้นเป็นอะไร และสิ่งที่ปั้นเป็นอย่างไร ให้เด็กได้เล่า เมื่อเล่าครบทุกคน ให้ทุกคนนำผลงานของตัวเองไปจัดแสดงร่วมกันบนโต๊ะ



## เกมมอญซ่อนผ้า

**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ส่งเสริมการคิดวางแผนและได้รับความสนุกสนาน ได้ร่วมเล่นเป็นกลุ่ม

**อุปกรณ์** ผ้าเช็ดหน้า ๑ ผืน

### วิธีการ

ให้ผู้เล่นทุกคน นั่งล้อมวงเป็นวงกลม และให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็น “มอญ” ถือผ้า และเดินรอบวงกลมของผู้ที่นั่งอยู่ และพยายามนำผ้าไปวางด้านหลังของคนที่นั่งอยู่ (แบบไม่ให้รู้) ระหว่างนั้นให้ร้องเพลง “มอญซ่อนผ้า ตุ๊กตาอยู่ข้างหลัง ไว้นุ่นไว้นี้ ฉันจะตีกันเธอ” ถ้าคนเป็น “มอญ” วางผ้าไว้ และเดินครบรอบมา จะหยิบผ้าขึ้นมาและไล่ตีคนนั้น ถ้าถูกตีต้องเป็นมอญแทน แต่ถ้ารู้ตัวและวิ่งหยิบผ้าที่มอญวางไว้ข้างหลังมาตีมอญทัน ก็ไม่ต้องเป็น หากไล่ตีไม่ทันและมอญมานั่งแทนที่ ก็ต้องเป็นมอญ เช่นกัน ระหว่างที่มอญเดินรอบวงกลม คนนั่งสามารถยื่นมือไปด้านหลังว่ามีผ้าวางไว้หรือเปล่า แต่ห้ามหันหลังไปดู

# เกมงูกินหาง

จำนวนผู้เล่น อย่างน้อย ๔-๕ คนขึ้นไป ยิ่งมากก็จะมียิ่งสนุก

**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้ร่วมเล่นเป็นกลุ่ม ฝึกภาษาและสนุกสนาน

## วิธีเล่น

ให้แบ่งผู้เล่นเป็น “พ่องู” และ “แม่งู” คนที่เหลือเป็น “ลูกงู”  
เกาะเอวแม่งูเป็นแถวยาว เริ่มต้นเล่น ด้วยการร้อง  
พ่องู ร้อง “แม่งูเอ๋ย”  
แม่งู ร้อง “เอ๋ย”  
พ่องู ร้อง “กินน้ำบ่อไหน”  
แม่งู ร้อง “กินน้ำบ่อทราย ย้ายไปที่ย้ายมา” (แม่งูและลูกงูพร้อมกันโยกซ้ายและขวา)  
(แม่งูสามารถเปลี่ยนบ่อไปเรื่อยๆ ได้ เช่น กินน้ำบ่อหิน บินไปที่บินมา หรือกินน้ำบ่อโคก โยกไปโยกมา ระหว่างที่ร้องให้แม่งูและลูกงูทำท่าทางตามไปด้วย)  
พ่องู ร้อง “แม่งูเอ๋ย”  
แม่งู ร้อง “เอ๋ย”  
พ่องู ร้อง “กินหัวกินหาง”  
แม่งู ร้อง “กินกลางตลอดตัว” หรือ “กินหางตลอดหัว”  
หรือ “กินหัวตลอดหาง”



จากนั้นพ่อจะพยายามจับลูกงู แต่แม่ก็จะกางแขนออก  
ป้องกันลูกงู และวิ่งไล่กันไปมา จุดสำคัญลูกงูจะต้องห้าม  
แตกแถว หากลูกงูถูกจับได้จะต้องออกจากแถวไปนั่งพัก  
แล้วพ่อจะเล่นใหม่อีกรอบแล้วพยายามจับลูกงูให้ได้มาก  
ที่สุดโดยแม่ต้องพยายามปกป้องลูกงู

# เกมอะไรเอ่ย (คำถามกวนใจ)

**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้ฝึกคิด วิเคราะห์ หาคำตอบจากคำถามที่ให้  
คำใบ้เป็นปริศนา

## ตัวอย่างคำถาม

- มดอะไรเอ่ย ตกน้ำแล้วไม่ลอย (มดดำ)
- อะไรเอ่ย สี่ตีนเดินมา หลังคามุงกระเบื้อง (เต่า)
- อะไรเอ่ย ยิงตัดที่ยาว (ถนน)
- นกอะไรเอ่ยอยู่ในทะเล (นกอินทรี = in sea)
- อะไรเอ่ย นกกะปูดตาแดง น้ำแห้งก็ตาย (ตะเกียง)

**กระบวนการเรียนรู้  
ศิลปะสร้างความสุข  
และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก**





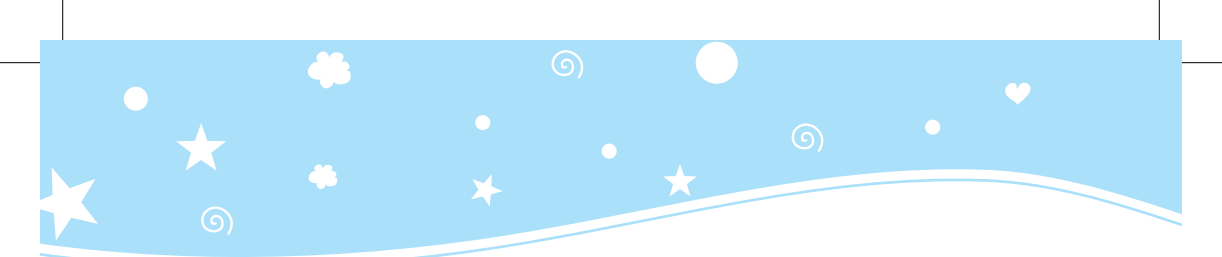


## กระบวนการเรียนรู้ ศิลปะ:สร้างความสุข และส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ศิลปะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็กทั้งทาง  
ด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ อีกทั้งยังช่วยในการเยียวยา  
จิตใจ อารมณ์ของเด็ก

กระบวนการเรียนรู้ศิลปะในหนังสือเล่มนี้เป็นกระบวนการที่พัฒนา  
โดย โรงเรียนศิลปะแหลมคม กรุงเทพฯ สถาบันคลังสมองของชาติ และ  
กลุ่ม deo documentary ตามหลักการของการเรียนรู้ศิลปะเพื่อสร้าง  
ความสุขและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

หลักสำคัญของกระบวนการเรียนรู้คือ ไม่ติดยึดกับความยุ่งยาก  
ของเทคนิคหรืออุปกรณ์ของศิลปะแต่ละแขนง ไม่มุ่งเน้นที่ผลของงาน  
แต่คำนึงถึงระหว่างทางการเรียนรู้นั้น เด็กๆ ต้องรู้สึกสนุก มีความสุข  
เปิดจินตนาการ สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง สื่อสารและสร้าง



สัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ยกเว้นกรณีที่เด็กค้นพบความสามารถของตนเอง  
ต่อศิลปะใด และต้องการฝึกฝนเทคนิค ทักษะเพิ่มเติม ก็ควรวางแผน  
สนับสนุนการฝึกฝนทักษะเพิ่มขึ้น

กระบวนการศิลปะที่คณะทำงานส่งเสริมการเรียนรู้ให้เด็กใน  
ระยะแรกและต่อเนืองคือ ภาพวาด ภาพถ่าย และละคร โดยให้เด็กได้  
เรียนรู้ทำความเข้าใจกับศิลปะแต่ละแขนง และเลือกศิลปะที่ตนเองสนใจ  
เพื่อการเรียนรู้ต่อเนื่อง สร้างความมั่นใจให้เด็กรู้สึกได้ว่า “ฉันทำได้”  
แต่ละชั้นของการเรียนรู้ ชับซ้อนและท้าทายมากขึ้น เนื่องจากเด็กบาง  
คนมักมีภาพลักษณ์ต่อตนเองว่า ไม่เก่ง ทำอะไรไม่ได้ ไม่มั่นใจตนเอง

จากสิ่งๆ ที่เด็ก ๆ สื่อสารความรู้สึกนึกคิดผ่านงานศิลปะ อาจทำให้  
ได้ค้นพบความทุกข์ที่เด็กเผชิญอยู่ และศิลปะเป็นเครื่องมือหนึ่งในการ  
เยียวยาจิตใจเด็ก โดยร่วมกระบวนการติดตามสนับสนุนอื่นๆ กับเด็ก  
ด้วย เพื่อช่วยเด็ก ๆ คลี่คลายความทุกข์ใจ เช่น ให้การปรึกษาเด็กและ  
ครอบครัวต่อเนื่อง หรือจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านอื่นๆ เพิ่มเติม



# ศิลปะภาพวาด

ตัวอย่างกระบวนการเรียนรู้ศิลปะภาพวาด พัฒนาโดย โรงเรียน  
ศิลปะแหลมคม

## ๑. เป้าหมายของการเรียนรู้ศิลปะ

สื่อสารให้เด็กเข้าใจถึงเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะ

- เป้าหมายของกิจกรรมคือ การสร้างสรรค์งานศิลปะเพื่อสร้างความสุข งานศิลปะไม่มีคะแนน ไม่มีผิดไม่มีถูก สร้างงานตามจินตนาการของเด็ก ๆ ไม่ต้องคำนึงว่าจะวาดเหมือนจริงหรือไม่ หรือวาดโดยใช้สัญลักษณ์แทนก็ได้

## ๒. กระบวนการของกิจกรรม และสร้างสัมพันธภาพ

- ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรม ควรจัดกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพกับเด็ก เพื่อช่วยให้เด็กได้ผ่อนคลายและทำความรู้จักกับเพื่อน รวมทั้งสร้างความคุ้นเคยกับผู้ดำเนินการเรียนรู้
- สื่อสารทำข้อตกลงในกระบวนการเรียนรู้ ได้แก่
  - เคล็ดลับที่สำคัญในการทำงานศิลปะเพื่อสร้างความสุขคือขอให้เด็ก ๆ ตั้งใจจดจ่อกับงานของตนเอง ไม่ต้องเปรียบเทียบกับเพื่อน
  - เมื่อทำงานเสร็จ (โดยควรบอกเวลาที่กำหนด) เด็ก ๆ จัดเก็บอุปกรณ์ส่วนตัว นำงานมาส่ง เล่าให้ฟังถึงงานที่ทำให้

ทีมที่เลี้ยงฟัง แล้วกลับมารวมกลุ่มเพื่อนำเสนอผลงาน  
ร่วมกันในกลุ่ม

- ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อๆ ไป เมื่อเด็กมีความคุ้นเคย  
กับเป้าหมายและกระบวนการของกิจกรรม ขั้นตอนนี้ใช้เวลา  
น้อยลง

### ๓. กำหนดหัวข้อ วางแผนวาดภาพ และนำอุปกรณ์วาดภาพ และการวาดภาพ

- กำหนดหัวข้อในการวาดภาพให้เด็ก โดยหัวข้อควรเป็นหัวข้อ  
กว้างๆ ในครั้งแรกๆ เพื่อให้เด็กได้คิดจินตนาการ เกี่ยวกับ  
ตัวเองและสิ่งรอบตัว เช่น โลกของฉัน ฉันกับธรรมชาติ ฉัน  
ไปเที่ยว เป็นต้น และในครั้งต่อไป ควรเป็นหัวข้อที่ลงลึกตาม  
ความเหมาะสมกับเด็ก หรือต้องการสื่อสารและพูดคุยกัน  
เช่น ความสุขของฉัน ความทุกข์ของฉัน ความหวังของฉัน
- หลังจากบอกหัวข้อในการวาดภาพ และก่อนลงมือวาดภาพ  
อาจจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับหัวข้อของภาพ เพื่อให้เด็กได้  
เรียนรู้ในการสังเกต เปิดจินตนาการ เก็บข้อมูล และ  
สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำมาวางแผนในการทำงานศิลปะ เช่น  
พาเด็กไปศึกษาธรรมชาติ ก่อนวาดภาพฉันกับธรรมชาติ
- สถานที่ที่วาดภาพ ไม่ควรเป็นที่พลุกพล่าน เพราะจะทำลาย  
สมาธิของเด็ก


- แนะนำอุปกรณ์วาดภาพ โดยในระดับเริ่มต้นของเด็กที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์วาดภาพ ควรใช้สีชอล์กเทียน เพราะสะดวกใช้ ไม่ยุ่งยาก ควบคุมได้ง่าย หากเด็กมีประสบการณ์แล้วอาจปรับเป็นใช้สีไม้ระบายน้ำ สีน้ำ สีอะคริลิกวาดบนผ้าใบ จัดเตรียมอุปกรณ์ให้เด็กใช้ได้อย่างเป็นส่วนตัว อุปกรณ์ที่ใช้ดังนี้
  - กระดาษวาดเขียน ความหนา ๑๐๐ ปอนด์
  - แผ่นกระดาษรองวาด
  - สก็อตเทปใส สำหรับติดกระดาษกับแผ่นกระดาษ โดยติดสก็อตเทปทับกระดาษครึ่งหนึ่งและกระดาษครึ่งหนึ่ง ติดยาวรอบสี่ด้านกระดาษ
  - ดินสอ HB และยางลบ
  - ดินสอ EE สำหรับตัดเส้น
  - สีชอล์กเทียน (oil pastel) สีชอล์กเป็นสีที่ผสมน้ำมันหรือไข สีสดใส เนื้อนุ่ม สีหนา สามารถตกแต่ง เคลือบสีให้เข้ากันคล้ายรูปที่ระบายด้วยสีน้ำมัน
  - แนะนำการวาดภาพ
    - เริ่มจากติดกระดาษกับแผ่นกระดาษ
    - วางแผนว่าจะวาดรูปอะไรบ้าง ร่างด้วยดินสอ HB ลงบนกระดาษร่างก่อน เพื่อฝึกการวางแผน แล้วจึงวาดลงบนกระดาษที่ติดกับกระดาษ โดยแนะนำให้วาดรูปตัวคน

สัตว์ พืช หรือวัตถุต่างๆ ให้มีความกว้าง หรือโตพอ เพื่อให้มีพื้นที่ลงสีชอล์กได้

- ควรใช้สีดำเป็นสีสุดท้ายเพื่อไม่ให้เลอะ และระวังมือทับเบื่อนสีที่ลงไว้แล้ว สำหรับการลงสีชอล์ก สามารถผสมสีได้ โดยควรลงสีเข้มก่อนและไล่สี หรือทับด้วยสีอ่อน ในกล่องสีชอล์ก ได้มีการจัดวางไล่ลำดับสีเข้มอ่อนไว้ ดังนั้นเมื่อใช้สีไหนแล้วควรเก็บที่ เพื่อจะได้หยิบใช้เวลาต้องการไล่สีได้ง่ายขึ้น
- หลังจากลงสีชอล์กเสร็จแล้ว ให้ตัดเส้นด้วยดินสอ EE แต่ถ้าเด็กมีความชำนาญวาดภาพได้คมชัด ก็ไม่จำเป็นต้องตัดเส้นก็ได้
- ดึงสก็อตเทปออกจากกระดาษและกระดาษ โดยดึงสก็อตเทปในแนวเฉียง เพื่อป้องกันกระดาษขาด

## ๔. ระหว่างวาดภาพ

- ในระหว่างที่เด็กทำงานศิลปะ ควรสังเกตพฤติกรรมและวิธีในการทำงานของเด็กทุกคน ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จงาน เพื่อช่วยในการทำความเข้าใจเด็กมากขึ้น
- ให้เด็กทำงานอย่างอิสระ ผู้ใหญ่ไม่แทรกแซง ยุ่งกับเด็กให้น้อยที่สุด ไม่รบกวนหรือสกัดกั้นจินตนาการของเด็ก เช่น เด็กอยากวาดน้ำทะเลสีแดง หรือปลาบินได้ ก็ไม่ควรทักท้วงและให้เด็กแก้ไข

- 
- เด็กบางคนอาจมีความกังวลในการวาดภาพ เช่น กลัวไม่สวย กลัววาดไม่เหมือนจริง หรือไม่มั่นใจในการวาด กรณีนี้ควรช่วยคุณให้เด็กลดความกังวล ย้ำถึงการไม่ได้ตัดสินผลงานให้เด็ก ๆ วาดสิ่งที่อยู่ในความคิด ไม่ต้องกังวลว่าเหมือนไม่เหมือน วาดในแบบที่เด็ก ๆ คิด สำหรับเด็กที่ไม่มั่นใจตัวเองในการทำงานมาก ๆ อาจเข้าไปอยู่ใกล้ ๆ ช่วยสนับสนุนให้เด็กทำงานหรือพูดคุณให้ผ่อนคลาย และค่อย ๆ ปล่อยให้เด็กทำงานเองต่อไป

## ๕. สัมภาษณ์รายบุคคล ให้เด็กสื่อสารเล่าเรื่อง

- เมื่อเด็กนำรูปวาดที่เสร็จแล้วมาส่ง ควรพูดคุยสัมภาษณ์เด็กเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับสิ่งที่เด็กวาด และให้คำปรึกษากับเด็กหากพบกรณีที่เด็กไม่สบายใจ
- ก่อนสัมภาษณ์ ควรสร้างบรรยากาศสบาย ๆ ถามคำถามทั่วไป เช่น วันนี้หนูรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรที่ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้น
- แนวคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เด็กเกี่ยวกับภาพวาด เช่น
  - ใช้คำถามกว้าง ๆ ในช่วงแรก เช่น เล่าให้ฟังหน่อยว่าหนูวาดรูปเกี่ยวกับอะไร มีอะไรบ้าง
  - สอบถามความรู้สึก ความคิดเห็น เกี่ยวกับภาพ รายละเอียดของภาพที่สำคัญ และหากมีบางภาพสามารถถามเชื่อมโยงถึงประสบการณ์ชีวิตของเด็ก ก็ควรถาม เช่น

เริ่มจาก ขอบภาพนี้ใหม่ ขอบอะไรบ้าง หรือตั้งข้อสังเกต จากสิ่งที่เห็นในภาพ เช่น หนูบอกว่าต้นไม้ต้นนี้มันเล็กกว่าอีกต้น...เพราะอะไร / หนูบอกว่าหนูอยู่นอกบ้านแต่ยายอยู่ในบ้านเกิดอะไรขึ้น / ในภาพมีหนูอยู่คนเดียวคนอื่นเขาไปไหนกัน / หนูไม่ชอบรูปหนอนเพราะหนูบอกว่ามันขยะเขยง แล้วหนูรู้สึกขยะเขยงกับอะไรอีกบ้าง / หนูวาดรูปไปทะเลมีความสุขมาก อะไรทำให้หนูมีความสุขอีก เป็นอย่างไร

- ลักษณะของคำถาม ไม่ควรถามคำถามที่คาดคั้น กดดัน ควรใช้คำถามที่ช่วยให้เด็กเล่าเรื่องได้มากๆ และพึงระลึกเสมอว่าเด็กมีข้อจำกัดในการสื่อสารกับผู้ใหญ่ เช่น กังวลว่าผู้ใหญ่จะตำหนิ ผู้ใหญ่จะไม่ฟัง ไม่รู้จะใช้คำพูดอย่างไร ดังนั้นควรลดข้อจำกัดดังกล่าว ช่วยให้เด็กเล่าเรื่องให้ได้มากที่สุด และใช้ภาษาพูดที่เด็กเข้าใจได้ง่าย สังเกตว่าถ้าเด็กเริ่มเบื่อ ไม่อยากตอบ ควรหยุด ไม่รีบเร่ง คาดคั้น
- หากการพูดคุยทำให้เด็กเศร้า ไม่สบายใจ (หรือเรียกว่าเปิดแผล) เปิดโอกาสให้เด็กได้ระบาย และผ่อนคลาย ปลอบโยน ให้คำปรึกษาในการจัดการกับเรื่องไม่สบายใจ (ทำแผล) ก่อนจบการพูดคุย สรุป ให้กำลังใจ (เปิดแผล)

## ๖. นำเสนองาน

- จัดกิจกรรมนิทรรศการศิลปะ นำเสนอผลงานของเด็กๆ
- ให้เด็กๆ เขียนบทกวี บทกลอน หรือข้อความ ประมาณ ๓-๔ บรรทัด เกี่ยวกับภาพของตนเอง
- อาจแบ่งเด็กเป็นกลุ่มย่อย จัดแสดงเป็นกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและทำงานร่วมกัน
- อาจจำลองให้เป็นบรรยากาศการแสดงผลงานศิลปะ มีผู้ชม มีการเปิดงาน เพื่อสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

ในกรณีที่ผู้จัดการเรียนรู้มีข้อจำกัดในการจัดเตรียมอุปกรณ์ศิลปะสำหรับการวาดภาพ หรือเครื่องมือต่างๆ สามารถปรับการเรียนรู้ สื่อสารเล่าเรื่องผ่านสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ อุปกรณ์เหลือทิ้งต่างๆ แล้วนำมาประกอบรูปทรงชิ้นใหม่ ซึ่งเรียกว่า...ศิลปะการจัดวาง...“อินสตอลเลชั่น อาร์ต” (Art Installation)

## การละคร

ตัวอย่างกระบวนการศิลปะการละครเพื่อการพัฒนาเด็ก พัฒนา และปรับโดย สถาบันคลังสมองของชาติ

กระบวนการศิลปะการละครเพื่อการพัฒนาเด็ก มุ่งเน้นให้เด็กได้พัฒนาทักษะทางร่างกาย การเคลื่อนไหว การสร้างสมาธิ การสังเกต ฝึกฝนการหายใจ พัฒนาทักษะด้านประสาทสัมผัส พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เปิดมุมมองใหม่ๆ กับสิ่งรอบข้าง การคิดวิเคราะห์และวางแผน เรียนรู้การสื่อสารความรู้สึกนึกคิด หรือความต้องการ ผ่านร่างกาย การพูด การเขียน การจัดการกับปัญหา และการทำงานด้วยกันเป็นทีม

นอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้อยังมุ่งเน้นให้เด็กได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ผ่านสถานการณ์จำลอง หรือสถานการณ์ตรงของเด็ก อันจะนำไปสู่การค้นพบศักยภาพส่วนตน สร้างความภาคภูมิใจ และเคารพตนเอง ขยายมุมมองเรื่องราวรอบตัวให้กระจ่างลึกซึ้งขึ้น

อีกทั้ง “พื้นที่” หมายถึงการนำเสนอที่อาจเป็นเพียงการมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือเป็นการนำเสนอในรูปแบบการแสดง ไม่ว่าจะเวทีหรือไม่ก็ตาม ละครช่วยให้เด็กสามารถนำเสนอเรื่องราวที่ตนเองต้องการสื่อสาร ให้ผู้อื่นได้เข้าใจมากขึ้น



การจัดกระบวนการศิลปะการละคร มีแนวทางในการ  
ออกแบบให้เป็นกระบวนการ โดยเริ่มต้นจากการเตรียมความ  
พร้อมด้านร่างกาย ด้านเสียง ซึ่งบางกิจกรรมจะมุ่งหลายกำแพง  
ความอาย จากนั้นจึงฝึกสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็มีความพร้อมใน  
การสังเกต เมื่อมีทักษะการสังเกต การคิด จินตนาการ และ  
สร้างสรรค์ เป็นกระบวนการติดตามมา จากนั้นจึงเป็นการ  
แสดงออกซึ่งจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ อาจเป็นการ  
แสดงออกทางกายเพียงอย่างเดียว หรือเสียงอย่างเดียว แล้ว  
ค่อยๆ ผสมผสานให้เป็นการแสดงออกทั้งร่างกายและเสียง ดังนั้น  
การออกแบบกระบวนการจึงเป็นการเรียงร้อยกิจกรรมต่างๆ ที่  
อาจเป็นกิจกรรมที่หยิบยืม หรือพัฒนาโดยสร้างเงื่อนไขใหม่ขึ้น  
อย่างมีจุดมุ่งหมาย

กระบวนการศิลปะการละครเพื่อการพัฒนา มุ่งเน้น  
กระบวนการพัฒนา ไม่ได้มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้เป็นนักแสดง



ตัวอย่างกิจกรรม  
สำหรับเด็กโต  
และวัยรุ่น








## กิจกรรมอุ่นเครื่อง (Warm up) เพื่อนำไปสู่กิจกรรมหลัก

# กิจกรรม การเตรียมความพร้อม ของร่างกาย

**วัตถุประสงค์** เพื่อเตรียมความพร้อมร่างกายให้มีความตื่นตัวในการ  
ทำกิจกรรม (ควรทำทุกครั้งที่มีกิจกรรมการเรียนรู้)

**วิธีการ** ให้เด็กยืนเป็นวงกลม

๑. หมุนคอให้รู้สึกตึงกล้ามเนื้ออย่างช้าๆ ไปทางซ้าย ๓ รอบ  
และขวา ๓ รอบ
๒. หมุนไหล่มาข้างหน้า ๕ ครั้งแล้วหมุนย้อนกลับ ๕ ครั้ง
๓. ยืดเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนนอกไปด้านหน้า กลับสู่ท่าปกติและเดิน  
ไปด้านหลัง กลับสู่ท่าปกติ ทำ ๓ ครั้ง
๔. หมุนเอว หมุนสะโพก หมุนเข่า ไปทางซ้าย ๓ รอบ ทางขวา  
๓ รอบ
๕. หมุนข้อเท้าซ้ายไปทางซ้าย ๓ ครั้ง ทางขวา ๓ ครั้ง สลับข้าง  
ทำแบบเดียวกันกับข้อเท้าขวา
๖. สะบัดขา ข้อมือ และสะบัดหัวทั้งร่างกาย กิจกรรมนี้อาจ  
ทำให้เด็กหัวเราะสนุกหรือปฏิเสธด้วยความอาย ขึ้นอยู่กับ  
ผู้ดำเนินกิจกรรมที่จะสร้างบรรยากาศการมีส่วนร่วม



๗. ให้แต่ละคนยืนตรง ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนดให้อวัยวะของร่างกาย เช่น ศีรษะเป็นปากกา และพื้นที่รอบตัวเด็กเป็นกระดาษ ให้เด็กเขียนเลขไทยโดยใช้ศีรษะเป็นปากกา เขียนเลข ๑ ตั้งแต่ขนาดเล็ก ขนาดกลาง และขนาดใหญ่ เมื่อเขียนเสร็จหนึ่งตัวเลข ให้เปลี่ยนปากกาเป็นอวัยวะอื่น เช่น ปาก เท้า ไบหูซ้าย ก้น หัวไหล่ และเริ่มเขียนเลขใหม่ ไปจนถึงเลข ๙



## กิจกรรม การเตรียมความพร้อม ในการพูด

**วัตถุประสงค์** เพื่อบริหารกล้ามเนื้อที่ใช้ในการพูดหรือการออกเสียง ให้มีความพร้อมและคล่อง ฝึกฝนการพูดอย่าง ชัดถ้อยชัดคำ เต็มปากเต็มคำ เสริมสร้างความมั่นใจ ในการพูด

**วิธีการ** ให้เด็กยืนเป็นวงกลม

๑. บริหารปาก โดยเลียนแบบท่าเคี้ยวหมากฝรั่ง / ตังเมเหนียว / ลูกบิงปอง / กอล์ฟ / เทนนิส / ให้สมมติว่าเป็นลูกใหญ่ๆ แล้วค่อยๆ เคี้ยวจนเล็กลง จนกลืนลงไป
๒. บิดกล้ามเนื้อริมฝีปากไปมาทุกทิศทาง
๓. เป่าริมฝีปากให้เป็นเสียง บรี้อๆๆๆ
๔. ใช้ลิ้นนวดกล้ามเนื้อที่อยู่ภายในปาก นวดเหงือก นวดเพดานปาก
๕. บิดลิ้นไปมาภายในปาก
๖. กระเดาะลิ้น รั้วลิ้น แลบลิ้นให้แตะจมูกแตะคางแตะแก้มซ้าย ย้ายไปแตะแก้มขวา
๗. หายใจเข้า และเปล่งเสียงพยัญชนะแต่ละตัว เช่น กะ บะ คะ งะ ยะ มะ นะ วะ ระ ละ ตัวละหนึ่งลมหายใจ เช่น หายใจเข้า เปล่งเสียง กะๆๆๆๆๆๆ และเปลี่ยนพยัญชนะ โดยมีเงื่อนไขให้อ้าปากกว้างๆ เวลาเปล่งเสียง

๘. พุดคล้องจองฝึกความคล่องแคล่วของกล้ามเนื้อและการออกเสียง เริ่มจากช้าๆ และเร็วขึ้นโดยยังคงความถูกต้องและชัดเจนให้ได้ ตัวอย่างประโยค เช่น
- เราชักโรงเรียนของเรา โรงเรียนของเรารุ่งโรจน์รำรวย  
เรื่องรอง
  - สาวสวยใส่เสื้อสีส้ม ใส่ชิ้นสีแสด ใส่สร้อยสามสิบสองเส้น  
สวมสั้นสูงสวยสุดสุด
  - ควายไล่ขวิดข้างขวา คว่าขวานมาไล่ขว้างควายไป ควาย  
ขวางวิ่งวนขวักไขว่ กวัดแก่งขวานไล่ ล้มคว่าขวางควาย
  - ขามเขี้ยวคว่าเข้า ขามขาวคว่าค้ำ
  - กากกไข่ในกองกข้างกองแกลบ
  - ทหารแบกปืนเบิกปุ่นไปโบกตีก
  - กล้วยแข็งไป้ก จับไขกโหนกกกล้วย
  - ยายกินลำไยน้ำลายยายไหลหกเลอะลำไย
  - เข้าฟาดผัดพัก เย็นฟาดพักผัด
  - หมึกหกรดมุ้ง มุ้งเลอะหมึกหมด



## กิจกรรม สมดุลร่างกาย

**วัตถุประสงค์** ฝึกทักษะการทรงตัว การประสานการทำงานกับเพื่อน  
ผ่านร่างกาย การยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ

### วิธีการ

๑. จับคู่ หันหน้าเข้าหากัน ให้ปลายเท้าทั้งคู่ชิดเข้าหากัน
๒. จับข้อมือของกันและกันในลักษณะขั้วตัมมัด
๓. (รูปแบบที่ ๒) มองตากัน ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมๆ กัน และรักษาสมดุลของกันและกัน จนนั่งลง แต่ไม่ให้กันแตะพื้น ค่อยๆ ลุกขึ้นยืน โดยยังคงรักษาสมดุลไว้ได้
๔. (รูปแบบที่ ๑) มองตากัน ค่อยๆ ถ่ายน้ำหนักของทั้งคู่ไปด้านหลัง โดยให้ร่างกายทำมุม ๔๕ องศากับพื้น
๕. พยายามหาจุดสมดุลระหว่างกัน และเหยียดแขนตรง
๖. เมื่อได้สมดุลแล้ว ให้ปล่อยมือข้างใดข้างหนึ่ง และเหวี่ยงออกไปด้านข้าง
๗. สลับกับอีกข้างหนึ่งโดยยังรักษาสมดุลไว้
๘. อาจเพิ่มความเร็วของการปล่อยมือ และเหวี่ยงแขนมาจับให้ไวขึ้น

## กิจกรรม จับคือใคร...

- วัตถุประสงค์** ฝึกการสื่อสารความคิดรวบยอดผ่านท่าทางที่แสดงออก
- อุปกรณ์** เครื่องเล่น CD และ CD เพลง
- วิธีการ** ให้ทุกคนยืนขึ้น หาพื้นที่ของตนเอง ไม่จำเป็นต้องยืนเป็นวงกลม ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลงบรรเลงแล้ว เด็กๆ เดินตามเสียงเพลง เมื่อหยุดเพลง ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเอ่ยคำว่า **ครู/ชานา/หมอ/นางสาวไทย/เด็ก ๆ ในค่าย...** แล้วให้เด็กทำท่าแสดงเป็นบุคคลที่ผู้ดำเนินกิจกรรมเอ่ยถึง ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเอ่ยทีละคำสลับกับการเปิดเพลง ในคำสุดท้าย ผู้ดำเนินกิจกรรมจะให้เห็นลักษณะของเด็กที่แสดงเป็นตัวตนของตนเองซึ่งทำให้รู้จักเด็กมากขึ้น

# กิจกรรม ของสิ่งนั้น...ไม่ใช่สิ่งนั้น



**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้ฝึกจินตนาการ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์

และกล้าสื่อสารแสดงออก

**อุปกรณ์** สิ่งของ ๑ อย่างที่ขนาดเหมาะมือ หาได้ง่ายรอบตัว

**วิธีการ**

๑. ให้เด็กนั่งเป็นวงกลมโดยผู้ดำเนินกิจกรรมนั่งร่วมวงด้วย
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นโดยนำสิ่งของ ๑ อย่างนำเสนอให้เด็กเห็นและบอกว่าของที่อยู่ในมือ (ยกตัวอย่างเป็นขวดน้ำ) จะไม่ใช่ขวดน้ำอีกต่อไป โดยให้ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงให้ขวดน้ำเป็นสิ่งของอย่างอื่นแล้วให้คนที่นั่งรอบวงททายเมื่อทายถูกให้ส่งขวดน้ำให้คนถัดไปแสดงต่อไปเรื่อยๆ จนครบทุกคนโดยมีเงื่อนไข ห้ามแสดงเป็นสิ่งของที่ซ้ำกัน หากมีเด็กบางคนยังไม่กล้าแสดงหรือยังคิดไม่ออกให้ผ่านไปก่อนแล้วค่อยวนกลับมา

# กิจกรรม กล้องวิเศษ

**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้ฝึกจินตนาการ พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และกล้าสื่อสารแสดงออก

**อุปกรณ์** กล้องกระดาษขนาดใหญ่ ๑ กล้อง

## วิธีการ

๑. ให้เด็กนั่งเป็นวงกลมโดยผู้ดำเนินกิจกรรมนั่งร่วมวงด้วย
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายวิธีการเล่นโดยกล่าวว่ากล้องที่วางอยู่ตรงกลางวงเป็นกล้องวิเศษ ที่มีสิ่งของสารพัดอยู่ข้างในให้แต่ละคนไปหยิบขึ้นมาและแสดงท่าทางการใช้สิ่งของสิ่งนั้นให้เพื่อนทั้งวงดูและให้เพื่อนทายว่าของสิ่งนั้นเป็นอะไร หากเพื่อนยังทายไม่ถูกก็ให้แสดงซ้ำจนเพื่อนทายถูก
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมเดินไปหยิบของในกล้องออกมาและแสดงท่าทางให้คนในวงทาย เมื่อทายถูกคนต่อไปที่พร้อมให้ออกมาหยิบของแสดงจนครบทุกคน

**หมายเหตุ** ผู้ดำเนินกิจกรรมที่แสดงเป็นตัวอย่างควรทำท่าให้โตๆ เพื่อให้เด็กดูและแสดงออกอย่างเต็มที่ กรณีที่มีเด็กที่ไม่กล้าแสดงออก อาจให้ผ่านไปก่อนในรอบแรกๆ ผู้ดำเนินกิจกรรมคอยเชียร์ให้เด็กออกไปแสดง



## กิจกรรม ประกอบร่าง

**วัตถุประสงค์** ให้เด็กได้เรียนรู้การสื่อสาร การวางแผน การทำงาน  
ร่วมกัน ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

### วิธีการ

๑. แบ่งกลุ่มเด็กเป็นกลุ่มย่อย ๕-๖ คน
๒. ให้แต่ละกลุ่มประกอบร่างเป็นสิ่งของตามที่คุณดำเนินกิจกรรม  
บอก โดยให้เคลื่อนไหวได้แล้วจบเป็นภาพนิ่ง ห้ามพูด เช่น  
ให้ประกอบร่างเป็นพัดลม ดอกไม้ นาฬิกาปลุก
๓. ให้กลุ่มจับฉลากประกอบร่างเป็นสถานที่ตามที่ระบุในฉลาก  
ได้แก่ โรงเรียน โรงพัก อนุสาวรีย์ ตลาดสด โดยกลุ่มคิด  
วิธีการแสดงและจบเป็นภาพนิ่ง ห้ามพูด แล้วให้เพื่อนกลุ่มอื่น  
ทาย

## กระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิต

### และส่งเสริมคุณค่าในตนเองสำหรับเด็ก

บางกิจกรรมคัดลอกและเรียบเรียงจากเอกสารซึ่งพัฒนาโดย ศูนย์พัฒนาเยาวชน (YPDC) สถาบันคลังสมองของชาติ คุณนันทไชยเพชร และคุณเกรก คาร์ล

ทักษะชีวิตหมายถึง “ความสามารถของบุคคลด้านจิตวิทยา สังคม” ซึ่งก็คือความสามารถของบุคคลในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งสามารถจะรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ของวัฒนธรรมนั้นๆ (WHO, ๑๙๙๓)

กลุ่มทักษะชีวิตที่จำเป็นในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่เด็ก ได้แก่



### ๑) กลุ่มทักษะการตระหนักรู้

- ทักษะการคิดวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ : แยกแยะ ข้อมูล ปัญหา สถานการณ์ต่างๆ คิดได้กว้างขวาง
- ทักษะการตระหนักรู้ : สามารถค้นหาเข้าใจตนเอง จุดดี จุดด้อย
- ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา : สามารถรับรู้ ปัญหา สาเหตุ ทางทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของทางเลือก ต่างๆ ได้ ประเมินทางเลือกต่างๆ ได้ ตัดสินใจเลือก และลงมือแก้ ปัญหาอย่างเหมาะสม

### ๒) กลุ่มทักษะการสื่อสารและสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สามารถใช้คำพูด ภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิด ของตน และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย เข้าใจเห็นใจผู้อื่นที่ แตกต่าง เอาใจเขาใส่ใจเรา

### ๓) กลุ่มทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

สามารถประเมินและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์หรือความเครียด ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม เลือกใช้วิธีจัดการกับภาวะอารมณ์และ ความเครียด และมีวิธีป้องกันอย่างเหมาะสม

เมื่อเด็กได้รับการส่งเสริมการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเอง มอง  
ตนเองในด้านบวก สร้างความภูมิใจในความสามารถของตนเอง  
สามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่รบกวน สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับ  
ผู้อื่น จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้สัมผัสถึงคุณค่าในตนเอง

**ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่ม  
ทักษะการสื่อสาร  
และสัมพันธ์ภาพ  
ระหว่างบุคคล**







# เป่า ยิ้ง จูบ

**วัตถุประสงค์** เพื่อทำความรู้จักและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น  
**วิธีการ**

สอนให้ร้องเพลง โดยให้ร้องตามก่อนแล้วจึงร้องอีกรอบพร้อมกับทำท่าดังนี้

ซ้าย ซ้าย ซ้าย ซ้าย ซ้าย (ขยับตัวไปทางซ้าย ๕ จังหวะ)

ขวา ขวา ขวา ขวา ขวา (ขยับตัวไปทางขวา ๕ จังหวะ)

ข้างหน้า (ขยับไปข้างหน้า ๑ จังหวะ) ข้างหลัง (ขยับตัวไปข้างหลัง ๑ จังหวะ)

ข้างหน้า ข้างหน้า ข้างหน้า (ขยับไปข้างหน้า ๓ จังหวะ)

ใครขวางหน้าให้เป่ายิ้งจูบ ผู้ที่เป่ายิ้งจูบแพ้ให้ไปเกาะเอวผู้ชนะ แล้วร้องเพลงทำท่าเหมือนเดิมจนได้กลุ่มที่เป่ายิ้งจูบชนะ กลุ่มชนะบอกให้กลุ่มแพ้เดินเปิด ๑ รอบ แต่กลุ่มชนะต้องเดินให้กลุ่มแพ้ดูก่อน

# ลมเพลมพัด

**วัตถุประสงค์** เพื่อทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น  
**วิธีการ**

๑. สอนร้องเพลง

ลมเพลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว ลมเพลมพัดอะไร ลมเพลมพัดอะไร  
ฉันจะบอกให้.....

๒. จากนั้นจะบอกว่าพัดอะไรก็ให้ผู้เข้าร่วมทำตาม เช่น

- พัดให้สลับที่กับคนทางขวาลำดับที่ ๕
- พัดคนใส่เสื้อสีดำ คนที่ใส่เสื้อสีดำจะต้องวิ่งสลับที่กัน...
- พัดให้จับคนผมยาว
- พัดคนหน้าตาดีมารวมกัน
- พัดให้ผู้ชายสลับที่กัน

ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกกติกาว่า คนที่วิ่งไปอยู่ในวงช้าที่สุดจะถูกทำเครื่องหมายที่แขน หากครบ ๓ คะแนน จะต้องออกมาแสดงความสามารถพิเศษบางอย่าง (ไม่มีการลงโทษจริง แต่ตั้งกติกาเพื่อให้กิจกรรมสนุกขึ้น)

# วิวัฒนาการ



**วัตถุประสงค์** เพื่อทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น  
**วิธีการ**

๑. ให้เด็กช่วยคิดท่าทางของสัตว์ ๓ อย่างก่อน ได้แก่ ๑. แมลงหี่  
๒. เป็ด ๓. ลิง เมื่อได้ท่าทางประกอบเรียบร้อยแล้วผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายต่อไปว่า
๒. รอบแรกให้ทุกคนเป็นแมลงหี่ แล้วให้จับคู่เป่าอึ่งจวบกัน ถ้าขณะให้เปลี่ยนพัฒนาการไปเป็นเป็ด (คนที่แพ้ยังคงเป็นแมลงหี่) แล้วไปเป่าอึ่งจวบกับเป็ดเหมือนกัน ใครชนะก็พัฒนาการไปเป็นลิง แล้วให้เป่าอึ่งจวบกับลิงเหมือนกัน ถ้าชนะก็กลายเป็นคน แล้วนั่งลง เล่นไปเรื่อย สุดท้ายจะเหลือสัตว์อยู่ ๓ อย่าง (แมลงหี่ เป็ด ลิง)

## คำถาม ๙ ข้อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อทำความรู้จักและสร้างสัมพันธ์กับผู้  
**วิธีการ**

- ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกกระดาษเอสี่ให้ผู้เล่นคนละ ๑ แผ่น แล้วให้ผู้เข้าร่วมพับกระดาษเป็น ๙ ช่อง
- ให้แต่ละคนเขียนชื่อของเพื่อนลงในช่องจนครบ ๙ ช่อง แล้วผู้ดำเนินกิจกรรมบอกให้ผู้เล่นไปสัมภาษณ์เพื่อนตามคำถาม ดังนี้
  - ชอบทานข้าวกับอะไร
  - ดาราหรือนักร้องที่ชื่นชอบ
  - เพลงที่ชอบร้องมากที่สุด (ให้ร้องให้ฟังด้วย)
  - ถ้านึกถึงคำว่า “มันสุดยอด” คิดถึงอะไร
  - สิ่งที่มีใจมาก
  - คิดว่าส่วนไหนของร่างกาย ที่คิดว่ามีเสน่ห์มากที่สุด
  - อยากรมีแฟนแบบไหน
  - สถานที่ที่อยากไปเกี่ยวกับแฟน
  - ถามเพื่อนว่า เรามีหน้าตาเหมือนดาราหรือนักร้องคนไหนมากที่สุด
- สามารถปรับคำถามสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย

# ใช้ชื่อสัตว์



**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกทักษะการสื่อสาร การสังเกตและการทำงานร่วมกัน

## วิธีการ

๑. ตีตปายชื่อข้างหลังทุกคน ซึ่งเป็นชื่อสัตว์ที่กำลังทำอะไรบางอย่าง หรืออธิบายลักษณะ เช่น หมัดได้หมา ปลากินมด นกกางเขนบ้าน กระจ่าตายชูดมะพร้าว ค้างคาวกินกล้วย อึ่งเสียบไม้ หนอนไม้ไผ่ แม่ไก่ออกไป ลิงไต่ราว แมงมุมขยุ่มหลังคา ปูนี้มทอดกระเทียม แมลงวันหัวเขียว ผีเสื้อแสนสวย วัวแก่กินหญ้าอ่อน กระจิงแดง หมูหัน งูกินหาง นกร้องเพลง หมาหมีหมา ยืมแป้น กบในกะลา แมลงเต่าทอง ปลาทุทอด แมวท้องแก่ หมาหยอกไก่ คางคกขึ้นวอ ปูนาขาเก มดคันไฟ ปลาหม้อข้างเหยียบ ชีข้างจับตักแตน ปลาห้าทอดกรอบ กิ้งก่าได้ทอง นกเค้าแมว หมาหางงูต หอยสังข์ ค้างคาวกินกล้วย ผีเสื้อกลางคืน แมงเม่าบินเข้ากองไฟ ควายเผือก ช้างเพื่อนแก้ว นกน้อยในกรงทอง นกเอี้ยงเลี้ยงควายเผ่า ฯลฯ
๒. ให้จับคู่กัน แต่ละคนจะต้องทายให้ได้ว่าตัวเองได้สัตว์อะไร หากยังทายไม่ถูก ให้ไปหาเพื่อนคนไหนก็ได้ ก็คนก็ได้ ให้ช่วยใบ้คำ โดยคนใบ้ห้ามพูด แต่คนทายถามได้ว่าเป็น...ใช่ไหม
๓. ใครทายถูกแล้วให้ช่วยเพื่อน ถ้าใช้เวลานานมากแล้ว ให้ช่วยกันใบ้ในกลุ่มใหญ่

# สื่อสารความรู้สึกนึกคิด

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกสื่อสารความรู้สึกนึกคิด การทำงานประสาน  
กับผู้อื่นและสร้างความคิดรวบยอด

## วิธีการ

๑. แบ่งกลุ่มย่อย
๒. แต่ละกลุ่มเตรียมแสดงละครจากนิทานอีสปกลุ่มละ ๑ เรื่อง โดยคิดเรื่องตั้งแต่ต้นจนจบออกมาเป็นละครใบ้ ๓ นาที ให้เพื่อนดู เมื่อดูจบให้เพื่อนกลุ่มอื่นทายว่าเป็นเรื่องอะไร
๓. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามกลุ่มที่แสดง ถ้าเปลี่ยนเรื่องไม่ให้จบแบบในนิทาน อยากรู้ให้จบแบบไหนพร้อมแสดงประกอบนิทานตอนจบแบบใหม่

# แอสลี



**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกทักษะการสังเกต การสื่อสารและการทำงานร่วมกัน

## วิธีการ

- เตรียมฐาน ตามจำนวนกลุ่มย่อย และเล่นเวียนฐาน ตามเวลาที่กำหนดของแต่ละฐาน เช่น ๕ ฐาน ดังนี้
  ๑. หาสสมบัติ : จับมือเป็นวงกลม ห้ามพูด และหาของให้พบตามที่กำหนด โดยบอกถึงของที่ต้องหา และบริเวณ
  ๒. ข้ามแดน : มีตารางสี่เหลี่ยมประมาณ ๖ x ๗ ช่อง ขีดเส้นหรือตีตาราง ๔๒ ช่อง ขนาดเดินได้ ให้ทุกคนผ่านแดนจากฝั่งหนึ่งไปอีกฝั่งหนึ่ง โดยเดินได้รอบละคน เดินหน้าถอยหลัง หรือเดินข้างๆ ได้ แต่ห้ามข้ามช่อง และหากเดินไปช่องที่ผู้ดำเนินกิจกรรมทำเครื่องหมายไว้ว่ามีระเบิดฝังอยู่ ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเป่านกหวีดหรือบอกให้รู้ (ซึ่งเด็กจะไม่รู้ว่ามีการระเบิดที่ช่องไหน) จะต้องกลับมาตั้งต้นใหม่ แล้วเดินใหม่ โดยเปลี่ยนคนเดินใหม่ก็ได้ กติกาคือห้ามถูกตัวเพื่อนระหว่างเพื่อนเดินเข้าไปในแดน ให้กลุ่มใช้เวลาให้น้อยที่สุด และให้เวลากลุ่มวางแผนการทำงานก่อนเริ่มว่าจะช่วยกันได้อย่างไร

ตัวอย่างแดน และแนววงระเบิด ที่ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมไว้

×		×			×
	×		×		
		×		×	×
×		×	×		
×			×		×
×	×			×	
		×			×

เริ่มจับเวลาในการเล่น จากนั้นให้เล่นรอบที่สอง และเปลี่ยนตำแหน่งวงระเบิด โดยกำหนดให้ต้องใช้เวลาน้อยกว่ารอบแรก

๓. นักแต่งเพลง : ให้กลุ่มแต่งเพลงเกี่ยวกับธรรมชาติอย่างน้อย ๔ บรรทัด และฝึกซ้อมร้องพร้อมทำประกอบ และจัดแสดง



๔. กระดาษสามัคคี : ให้ทุกคนในกลุ่มเหยียบบนกระดาษ โดยห้ามเท้าเหยียบนอกกระดาษ จากนั้นพับกระดาษไป ครั้งละครึ่ง ประมาณ ๒-๓ รอบ ประเมินตามกำลังที่กลุ่ม พยายามใช้ความพยายามเหยียบได้ จากนั้นนำกระดาษที่ เหยียบทำให้เป็นรูปข้าง

๕. ตอบคำถามกวนใจ โดยกำหนดว่าต้องตอบได้ใกล้เคียง กี่ข้อ จึงจะผ่าน ถ้าเด็กตอบไม่ได้อาจช่วยใบ้คำตอบให้ ตัวอย่างคำถาม เช่น

- มดอะไรเอ๋ย ตกน้ำแล้วไม่ลอย (มดดำง นุ่มๆๆๆ)
- โฉวล์ตินทำไมถึงล้ม (เพราะว่ามีมอลต์สกัด)
- ถ้าเจอเหรียญบาทจะทำอย่างไร (ไปโรงพยาบาลติ เจ็บอะ)
- ถ้าโดนขวานจามใส่หน้าจะทำไง (กินยากันเป็นหวัด)
- ผีอะไรทำให้เด็กหยุดร้องไห้ (ผีปอบโปง-ปลอบ)
- กระดาษอะไรเราใช้ไม่ได้ (กระดาษซับหน้ามัน)
- ประเทศอะไรไม่ใช้เงินสด (สาธารณรัฐเชค)
- ห้องอะไรไม่รับคนจีน (ห้องรับแขก)
- ทำไมใจไม่ชอบส่งจดหมาย (เพราะมีเจ้าหน้าที่)
- คนประเทศอะไรที่รวยที่สุดในโลก (ชาวไอริช)
- ผลไม้อะไรเปลือกแข็งที่สุดในโลก (ผลไม้กระป๋อง)

(หมายเหตุ : สามารถปรับจำนวนฐานหรือรูปแบบตามความเหมาะสม กับผู้เข้าร่วมและสถานที่)



**ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่ม  
ทักษะการตระหนักรู้  
และการคิดวิเคราะห์**







# ชอบอะไรเอ่ย

**วัตถุประสงค์** เพื่อฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การสื่อสาร และการตระหนักรู้จักตนเอง และความแตกต่างระหว่างบุคคล

## วิธีการ

๑. กิจกรรมกลุ่มย่อย
๒. แนะนำกิจกรรม .. “กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่จะชวนให้แต่ละคนได้คิดเกี่ยวกับความชอบของตัวเอง และเล่าให้กลุ่มฟัง... ทุกคำตอบไม่มีผิดถูก ตอบอะไรก็ได้ตามความชอบของตนเอง”
๓. บอกโจทย์ให้เลือก แล้วเลือกว่า... ฉันชอบอะไร ให้ทุกคนตอบพร้อมบอกเหตุผลในกลุ่มย่อย (อาจปรับคำถามให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของเด็ก)
  - ๑) เทียวป่า กับ เทียนน้ำตก
  - ๒) สุนัข กับ แมว
  - ๓) หมอ กับ ครู
  - ๔) กลางวัน กับ กลางคืน
๔. คำถามชวนคิดชวนคุย เช่น
  - ๑) พวกเราชอบเหมือนกันหมดไหม
  - ๒) ชอบเหมือนไม่เหมือนกันเพราะอะไร ขึ้นอยู่กับอะไร ไม่เหมือนกันได้ไหม
  - ๓) การรู้จักเข้าใจตนเอง ยอมรับในความแตกต่าง มีประโยชน์อย่างไร

# ทำยังไงดีหนอ

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้และฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา หาทงออก

## วิธีการ

๑. กิจกรรมกลุ่มย่อย ถาม-ตอบ
๒. ผู้ดำเนินกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติ ในคำถามแต่ละข้อ
๓. จากนั้นให้เด็กแต่ละคนได้คิดและตอบว่าจะเลือกอะไร เหตุผลอะไร แลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย
๔. คำถามดังนี้ (อาจปรับคำถามตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ของเด็ก)

**ข้อ ๑** เราทำการบ้านไม่เสร็จ และเมื่อใกล้ถึงชั่วโมงที่ต้องส่งการบ้านแล้วทำงดี ไม่มีเวลาให้ทำเองได้ทันแล้ว ทำงดีหนอเรา

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| ก. ขอลอกเพื่อน | ข. บอกครูว่าไม่เสร็จ |
| ค. โดดเรียน    | ง. อื่นๆ คือ...      |

**ข้อ ๒** กำลังดูทีวีสนุก แม่ไข้ไปซื้อของที่ร้านปากซอย ทำงดีหนอเรา

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| ก. บอกแม่อีก่อน | ข. ทำเป็นไม่ได้ยินรอทีวีจบ |
| ค. รีบไปซื้อ    | ง. อื่นๆ คือ...            |



**ข้อ ๓** เพื่อนรักไปเที่ยว ไม่ชวนเราไปด้วย ปกติไม่เคยไม่ชวน ทำง  
ดีหนอเรา

- ก. ไปขอเขาให้เราไปด้วย                      ข. ไปเที่ยวเอง  
ค. คราวหน้าเราไปบ้างแล้วไม่ชวน            ง. อื่นๆ คือ...

- คำถามชวนคิดชวนคุย
  - เราเลือกเหมือนกันหมดหรือไม่
  - เหมือนไม่เหมือนกันเพราะอะไร ขึ้นกับอะไร ไม่เหมือนกัน  
ได้ไหม
  - การเลือกต้องคิดถึงอะไรบ้าง

# ดาวของฉัน

**วัตถุประสงค์** เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง

## วิธีการ

๑. แจกกระดาษรูปดาวใบใหญ่ ให้เด็กเขียนคำตอบจากคำถาม  
ดังนี้ (ตอบลงในกระดาษรูปดาว)
  - สิ่งที่ชอบในตัวเอง...
  - การกระทำที่ฉันภาคภูมิใจ...
  - บุคคลที่เป็นแบบอย่างของฉัน...
๒. นำเสนอในกลุ่ม
๓. คำถามชวนคิดชวนคุย
  - คำตอบเหมือนกันหมดหรือไม่
  - เหมือนไม่เหมือนกันเพราะอะไร ขึ้นกับอะไร ไม่เหมือนกัน  
ได้ไหม
  - สิ่งที่เราชอบในตัวเราหรือภูมิใจ แต่คนอื่นไม่ชอบได้ไหม  
และถ้าเขาไม่ชอบเราจะทำอย่างไร



# ให้เพื่อน

**วัตถุประสงค์** เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง

## วิธีการ

๑. แจกกระดาษให้ได้กว่าดรูปตัวเอง และนำมาติดบนกระดาน
๒. ให้ทุกคนไปเขียนที่กระดาษรูปเพื่อนแต่ละคนเกี่ยวกับ “สิ่งที่ชื่นชมเพื่อน” “สิ่งที่เป็นห่วง” หรือ “สิ่งที่อยากเป็นกำลังใจให้”
๓. มอบรูปคืนเจ้าของภาพ
๔. เปิดโอกาสให้เจ้าของภาพได้พูดความรู้สึกที่อยากบอกเมื่อเห็นข้อความที่เพื่อนเขียนให้



**ตัวอย่างการจัดกิจกรรม  
ทักษะจัดการกับอารมณ์  
และความเครียด**





# พระกับตลก

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกสมาธิ

## วิธีการ

๑. แบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่มเท่าๆ กัน ให้แต่ละกลุ่มยืนเข้าแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง และหันหน้าเข้าหากัน ยืนให้ตรงคู่กัน มีความห่างระหว่างแถวประมาณ ๒ ก้าวขึ้นไป
๒. ส่งตัวแทนออกมาเป่าขลุ่ยให้คนแพ้นั้นพระ คนนั้นเป็นตลก
๓. พระจะต้องไม่มีรอยยิ้ม ไม่มีการเคลื่อนไหว และจะต้องสบตาตลกตลอดเวลา
๔. ตลกต้องทำทุกทางให้พระยิ้มหรือมีรอยยิ้ม หรือหัวเราะ โดยไม่ใช้เสียง และไม่ถูกเนื้อต้องตัวพระ
๕. จับเวลา ๑ นาที หากพระยิ้มให้นั่งลงทั้งคู่
๖. ครบ ๑ นาที ให้สลับบทบาท
๗. อาจเปลี่ยนเงื่อนไขให้ตลกใช้เสียงที่ไม่ใช่ภาษาพูดแทนการใช้ท่าทางก็ย่อมได้

# เพื่อนล้อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

๑. กิจกรรมกลุ่มย่อย
๒. ระดมความเห็น ว่า “ถ้าโดนเพื่อนล้อ เราารู้สึกอย่างไร ได้ตอบอย่างไร”
๓. ให้นักเรียนแสดงภาพนิ่ง คล้ายกิจกรรมประกอบร่าง ทำ ๓ ภาพ ภาพแรกเมื่อถูกล้อ ภาพสองความรู้สึกเมื่อถูกล้อ ภาพสาม การได้ตอบ
๔. พิจารณาการได้ตอบเพื่อนล้อของทุกกลุ่ม เช่น ที่กลุ่มแสดง ทั้งหมดมี ๑) ฟ้องครู ๒) วิ่งหนี ๓) ตบ ให้นำทุกวิธีการตอบได้ มาช่วยกันคิดทุกกลุ่มว่า วิธีการทั้งหมด มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร ทุกกลุ่มคิดทุกข้อ และนำเสนอ
๕. ให้นักเรียนเลือกวิธีที่จะจัดการกับเพื่อนล้ออีกครั้ง โดยพิจารณาข้อที่มีผลเสียน้อยที่สุด แล้วนำเสนอหรือแสดงบทบาทสมมติ
๖. ชวนคิดชวนคุย
  - ในการเลือกวิธีการจัดการต้องคิดถึงอะไรบ้าง
  - ในชีวิตจริงเลือกเหมือน หรือต่างจากที่นำเสนอหรือไม่ อย่างไร และจัดการอย่างไร



**กระบวนการสื่อสาร  
เรื่องเอดส์  
และการดูแล  
สุขภาพกับเด็ก**





# กระบวนการสื่อสาร เรื่องเอดส์ และการดูแลสุขภาพกับเด็ก

- กิจกรรม ปรีศนาชีวิต มหัศจรรย์ร่างกาย หายใจอากาศบริสุทธิ์ อาหารดีๆ ผิวฟ่อง คัดลอกและปรับจากหนังสือ คู่มือ หลักสูตรเด็กก้าวหน้า โดย สถาบันศิลปวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนา (มาया)
- กิจกรรม ระดับเสียง คัดลอกและปรับจากหนังสือ คู่มือการอบรมเรื่องการสื่อสารเพื่อการปรับทัศนคติและพฤติกรรม โดยสถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล

**ตัวอย่างกิจกรรม รู้จัก เข้าใจการทำงานของร่างกายและการดูแลสุขภาพทั่วไป**

กิจกรรมเหมาะสำหรับเด็กที่รับรู้และยังไม่รับรู้เรื่องการมีเชื้อเอชไอวีของตนเอง รายละเอียดของกิจกรรมสามารถปรับได้ตามความเหมาะสมของช่วงอายุและการเรียนรู้ของเด็ก

# ปริศนาชีวิต

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้พัฒนาการร่างกาย

**วิธีการ**

๑. เล่นนิทาน และให้เด็กเคลื่อนไหวท่าทางประกอบ ตามนิทาน
  - วันนี้เราจะเดินทางไกล
  - แปลงกายหายแว็บเข้าท้องแม่
  - ทำให้ท้องแม่ป่องโตวันโตคืน อู๊ว๊ว แม่คลอดเราออกมา
  - เราเป็นเด็กทารก หิวนมแล้วจ้า ได้ดื่มนมแม่ สบายใจแท้
  - เลยหัดคลาน คลาน ๔ ขา คลานช้าๆ คลานเร็วขึ้น คลานไปรอบๆ
  - กินข้าว ผัก เนื้อ นม ไข่ น้ำสะอาด สดใส
  - จนแข็งแรง ค่อยๆ หัดยืน ไชโย ยืนตรงได้แล้ว
  - เดินก็ได้ วิ่งก็ได้ กระโดดตัวลอย
  - อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน แล้วกินข้าวปลาอาหาร
  - วิ่งไปกลางทุ่ง อากาศอบอุ่นหอมหวาน สูดเข้าไป สูดเข้าไป เต็บโต
  - หมั่นเพียร เรียนรู้ โตเป็นผู้ใหญ่
  - รักปลุกข้าว จะเป็นชาวนา
  - รักทุ่งหญ้า จะเลี้ยงวัวอยู่บ้าน
  - รักคนไข้ จะเป็นหมอ พยาบาล



- รักสร้างบ้าน จะเป็นช่างไม้
  - รักขีดเขียน จะเรียนพิมพ์ดีด
  - รักอะไรก็รักจริงๆ
  - โตขึ้นทุกวันจริงๆ
  - เลยวัยผู้ใหญ่เป็นวัยทอง
  - ร่างกายไม่เป็นเช่นแต่ก่อน มันเหนียวล้าอยากเอนหลังนอน
  - เดินไม่ไหวต้องใช้ไม้พยุง
  - ถึงแล้ววันนี้ วันที่เจ็บ-ตาย เช่นรุ่นก่อน
  - เกิดมาต้องตายแน่นอน ไม่มีใครหนีพ้น
  - ตายแล้วนำศพไปฝัง มีคนนั่งร้องไห้
  - เหลือแต่ความดิงาม
  - แล้วพวกเราตอนนี้ (พูดกับเด็กๆ ที่นอนทำเป็นศพอยู่)...  
นอนหงายอยู่บนพื้นนี้ กำลังมีชีวิต จะเติบโต
  - หายใจเข้า หายใจออก
  - ใครหายใจน้อยจากการเดินทางแล้ว หัวเราะ ลูกขึ้นยืน
๒. ชวนคิดชวนคุยกับเด็กๆ เช่น เราเติบโตอย่างไรบ้าง เราจะเติบโตอย่างมีความสุขได้อย่างไร

# มหัศจรรย์ร่างกาย

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย

## วิธีการ

๑. แบ่งกลุ่มย่อย
๒. ให้อาสาสมัครนอนกางแขน ขา ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ และวาดลากเส้นรอบตัว ทำเป็นกรอบร่างมนุษย์ จากนั้นให้วาดเติมอวัยวะส่วนต่างๆ
๓. ขวณชมภาพ พูดคุยถึงหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ และการดูแล
๔. กิจกรรมปรับได้กับเด็กเล็กและเด็กโต ตามที่เด็กวาด เช่น เด็กโตอาจวาดอวัยวะเกี่ยวกับเพศ ก็ชวนคุยเรื่องเพศ
๕. เล่นเกม แตะอวัยวะ ร้องเพลงประกอบ  
ผู้ดำเนินกิจกรรม “แตะอะไรดีจ๊ะ”  
เด็ก “แตะอะไรดีละ”  
ผู้ดำเนินกิจกรรม “แตะ.... หู จมูก ปาก ผม ขา ไหล่”

# หายใจอากาศบริสุทธิ์



**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบทางเดินหายใจ และการดูแล

## วิธีการ

๑. ชวนนอนราบ หายใจเข้า นับ ๑-๒-๓-๔ หายใจออก นับ ๑-๒-๓-๔ เอมือจับที่ท้องสัมผัสการเคลื่อนไหว
๒. ลองกลั้นหายใจ ได้นานแค่ไหน
๓. ชวนคุย
  - รู้สึกอย่างไร เวลากลั้นหายใจ เพราะอะไร
  - เวลาหายใจร่างกายเคลื่อนไหวอย่างไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง มีอวัยวะใดมาเกี่ยวข้อง อาจนำไปสเตอร์ให้เด็กดูประกอบ
๔. ถามถึงความเจ็บป่วยที่เกิดกับระบบการหายใจ ที่เด็ก ๆ รู้จักมีอะไรบ้าง แล้วดูแลกันอย่างไร ให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับเด็ก ๆ ถ้าเด็กเข้าใจไม่ชัดเจน

# อาหารดี ๆ

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานของระบบทางเดินอาหาร

## วิธีการ

๑. ถามว่า ใครเคยปวดท้องบ้าง ปวดท้องเพราะอะไร
๒. ขวนเรียนรู้ทำความเข้าใจเพิ่มเติม โดยวาดรูปทางเดินอาหารรูปใหญ่ ๆ และให้เด็กช่วยออกมาเล่า การเดินทางของอาหารตั้งแต่เข้าไปปาก
๓. ขวนระดมรายการอาหารที่ทางเดินอาหารต้องทำงานหนัก ถึงขั้นป่วยไข้ได้ ให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับเด็ก ๆ ถ้าเด็กเข้าใจไม่ชัดเจน



## ผิวอ่อน

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานของผิวหนังและการดูแล

### วิธีการ

๑. เตรียมวัสดุใส่ถุง เช่น ถุงทราย ถุงน้ำแข็ง ถุงน้ำเต้าหู้อุ่น ถุงใส่ส้ม ถุงใบไม้ เป็นต้น นำวัสดุทั้งหมดใส่ในถุงใหญ่ที่บีบ
๒. ให้เด็กเข้ามาล้วงทีละคน ไม่ให้มอง และทายว่ามีถุงอะไรบ้าง และเฉลยดูด้วยกัน
๓. ขวนคุยว่า
  - ถุงมีประโยชน์อย่างไร
  - ร่างกายเราที่ทำหน้าที่คล้ายถุง ที่ปกป้อง ห่อหุ้ม คือ...
  - ทำไมต้องมีผิว
  - สิ่งที่ทำให้ผิวทำงานไม่ได้เต็มทีคืออะไร ดูแลอย่างไร
- ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ถ้าเด็กเข้าใจไม่ชัดเจน

# คุยกันเรื่องภูมิคุ้มกันกับเชื้อโรค

**วัตถุประสงค์** เข้าใจการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และการดูแลความเจ็บป่วย

## วิธีการ

๑. ชวนคุยว่า มีโรค หรือความเจ็บป่วยอะไรบ้างที่รู้จัก เราเจ็บป่วยได้อย่างไร
๒. เล่นนิทาน หรือวาดรูปประกอบ เกี่ยวกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้ฟัง เพื่ออธิบายว่าเราเจ็บป่วยได้อย่างไร “มีแม่ทัพใหญ่ในร่างกาย และมีพลทหารจัดการรุมเชื้อโรค ถ้าไม่เยอะไม่เก่ง พลทหารก็จัดการได้ ร่างกายก็สบายดี ถ้าเชื้อโรคเก่งพลทหารก็จะส่งสัญญาณบอกแม่ทัพขอความช่วยเหลือ บางทีแม่ทัพช่วยไม่ไหว ก็ต้องมียาเข้าไปช่วย”
๓. ให้การ์ดกลุ่มย่อย แสดงละครเกี่ยวกับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ในกรณีต่างๆ เช่น ฝุ่นเข้าตา เป็นฝี เป็นแผล ไล่ติงอีกเสบ หนูน้ำหนวก และให้เด็กแสดงบทบาทสมมติการทำงาน of ระบบภูมิคุ้มกัน
๔. ถามว่ามีโรคอะไรที่ต้องกินยาหรือรักษาตลอดชีวิต
๕. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมตามโรคที่เด็กพูดถึง

๖. จากนั้นอาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อย เล่นเกมถาม-ตอบ เกมใบ้คำ  
ชื่อโรค/ความเจ็บป่วย จากข้อมูลที่น่ามาให้เด็กได้เรียนรู้

### ข้อคำนึง

กิจกรรมสามารถทำได้กับเด็กที่รู้และไม่รู้เรื่องเอชไอวี เพราะไม่ได้เจาะจงคุยเพียงเรื่องเอดส์ แต่ถ้าเด็กรู้เรื่องการมีเชื้อเอชไอวีของตัวเองทุกคน ก็สามารถลงเนื้อหาเชิงลึกต่อในกิจกรรมถัดไป

# กระเป๋ายา

## วัตถุประสงค์

- เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ หลักการใช้และเก็บยาสามัญประจำบ้าน และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- เพื่อมอบยาสามัญประจำบ้านและอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้เด็ก

## วิธีการ

๑. จัดหากล่องหรือกระเป๋ายาสำหรับใส่ยา มอบให้เด็กนำกลับบ้าน คนละชิ้น หรือชวนให้เด็ก ๆ ทำกันเอง โดยอาจจัดเตรียมวัสดุให้และสอนเด็กทำ
๒. นำยาสามัญประจำบ้าน และอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น จัดแสดงเพียงพอที่จะมอบให้เด็กแต่ละคน
๓. พูดคุย ถามเด็ก ๆ ถึงอาการเจ็บป่วยทั่วไป การดูแล และยาที่ใช้ เมื่อคุยจบแล้วก็ให้เด็กมาหยิบยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นใส่กระเป๋ากลับบ้าน
๔. อาการเจ็บป่วยที่พูดคุยถามเด็ก ๆ เช่น
  - ปวดหัว เป็นไข้
  - ปวดท้อง
  - ปวดฟัน
  - แผลมีดบาด / ทกั้ม
  - ตุ่มคัน



### ตัวอย่างกิจกรรม รู้จักเข้าใจ เอชไอวีและเอดส์

กิจกรรมเหมาะสำหรับเด็กที่รับรู้เรื่องการมีเชื้อเอชไอวีของตนเองแล้ว และเป็นการเปิดการชวนคิดชวนคุยเรื่องเอดส์ตรงไปตรงมารอบด้าน ด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพและเคารพว่า เด็กควรรู้ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เรียนรู้ในการจัดการและหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้ การบอกหรือสอนสิ่งเด็กเพียงว่า “ติดเชื้อแล้วต้องดูแลสุขภาพดี ๆ กินยาต่อเนื่อง...” ไม่ได้ช่วยให้เด็กเรียนรู้เข้าใจและจัดการเรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รายละเอียดของกิจกรรมสามารถปรับได้ตามความเหมาะสมของช่วงอายุและการเรียนรู้

# ระดับเสียง

**วัตถุประสงค์** เพื่อเรียนรู้เรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวี สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงได้

## วิธีการ

- แบ่งกลุ่มย่อย ระดมความคิดเห็น ให้ได้มากที่สุด  
“มีพฤติกรรมอะไรบ้างที่เป็นความกังวลของคนทั่วไปในการรับเชื้อเอชไอวีจากการอยู่ร่วมกับผู้มีเชื้อเอชไอวี”
- เขียนในการ์ดคำ พฤติกรรมละ ๑ ใบ เท่าจำนวนกลุ่ม
- ให้กลุ่มช่วยกันพิจารณาว่า ทุกบัตรพฤติกรรมนั้น เป็นผู้ที่ไม่มีเชื้อเอชไอวีกระทำกับผู้มีเชื้อเอชไอวี คิดว่ามีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อระดับใด โดยมีเกณฑ์ ๓ ระดับ คือ
  - **เสียงมาก** : เป็นโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อสูง คนส่วนใหญ่ได้รับเชื้อจากความเสียงนี้
  - **เสียงน้อย** : เป็นโอกาสเสี่ยงในทางทฤษฎี แต่โอกาสความเป็นจริงแทบไม่มีปรากฏ
  - **ไม่เสียง** : ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเลย
- นำความเห็นของทุกกลุ่มมาพิจารณาร่วมกันที่ละบัตรคำ สำหรับบัตรคำที่มีความเห็นไม่ตรงกันทุกกลุ่ม ให้ติดแยกไว้
- ชวนแลกเปลี่ยน ถึงเกณฑ์ที่แต่ละกลุ่มใช้ในการพิจารณาวางบัตรคำในแต่ละระดับความเสี่ยง



๖. นำเสนอข้อมูล หลักเกณฑ์การติดต่อของเชื้อเอชไอวี QQR
- Q = ปริมาณของเชื้อ เชื้อต้องมีปริมาณมากพอ เชื้อเอชไอวี อยู่ในคนเท่านั้นโดยจะอยู่ในเลือด สารคัดหลั่งบางอย่าง ได้แก่ น้ำอสุจิ (ตัวอสุจิไม่มีเชื้อ) น้ำหล่อลื่นในช่องคลอด น้ำนมแม่ น้ำลายมีเชืวน้อยมาก ไม่สามารถทำให้ติดเชื้อได้ ไม่มีเชื้อเอชไอวีในเหงื่อ ปัสสาวะ อุจจาระ
- Q = คุณภาพของเชื้อ เชื้อเอชไอวีเป็นเชื้อที่ไม่แข็งแรง ไม่สามารถอยู่ภายนอกร่างกายได้ ไม่สามารถทนต่อความเป็นกรดหรือด่างได้
- R = ช่องทางการรับเชื้อ
- ทางเพศสัมพันธ์ เชื้อสามารถผ่านเข้าทางปลายอวัยวะเพศชาย รูเปิดท่อน้ำนม ปัสสาวะ ผนังช่องคลอด
- ทางเลือด กรณีเลือดชนเลือด เช่น การใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี
- ทางนมแม่ กรณีที่ทารกดูดนมแม่
๗. นำหลักการ QQR มาพิจารณา บัตรพฤติกรรมเสี่ยงร่วมกันอีกครั้ง
๘. ขณะที่พูดคุยเรื่องการติดต่อของเชื้อเอชไอวีนี้ ฟังคิดถึงเด็กจำนวนหนึ่งที่เติบโตด้วยการถูกห้ามทำสิ่งต่างๆ เพราะจะเอาเชื้อไปให้คนอื่น ดังนั้นช่วยให้เด็กได้คิดวิเคราะห์ ตามหลักข้อเท็จจริงไม่ใช่การอนุमान เพื่อคลี่คลายความกังวล

๙. สรุปประเด็นสำคัญ : คนทั่วไปมักกังวลต่อการติดเชื้อเอชไอวีจากการอยู่ร่วมกัน ทั้งที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีน้อยมาก และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี ในขณะที่การมีเพศสัมพันธ์ไม่ป้องกันมีโอกาสเสี่ยงสูงมากต่อการรับเชื้อเอชไอวี แต่มักไม่ได้คำนึงถึง ส่งผลให้ไม่สามารถประเมินโอกาสเสี่ยงของตนเอง

หมายเหตุ ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเตรียมบัตรคำไว้จำนวนหนึ่ง หากบัตรคำที่ได้จากการระดมสมองยังขาดพฤติกรรมที่สำคัญ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน ทารกดูนมแม่



# เอดส์รักษาได้ เด็กเติบโตได้

**วัตถุประสงค์** เพื่อปรับทัศนะเกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์และเรียนรู้วิถีชีวิตของวัยรุ่นที่มีเชื้อเอชไอวี ในมิติความรู้สึกต่อตนเอง ความหวัง ความฝัน และสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ซึ่งไม่ต่างจากวัยรุ่นทั่วไป

**อุปกรณ์** VCD หนังสือ หนึ่งวันของชีวิตบวก เครื่องเล่นวีซีดี โทรทัศน์

## วิธีการ

๑. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำประเด็น *เอดส์รักษาได้* อีกครั้งก่อนจะชวนผู้เข้าร่วมชมหนังสือเรื่อง *หนึ่งวันของชีวิตบวก* ที่เป็นเรื่องราวการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความฝันและความหวังของวัยรุ่นที่ติดเชื้อตั้งแต่แรกคลอด
๒. เมื่อหนังจบ ชวนคุยให้เห็นวิถีชีวิตปกติของวัยรุ่นที่มีเชื้อเอชไอวี สำนวญความคิดความรู้สึกต่อตนเอง ความหวัง ความฝัน และสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง
  - เพื่อนในหนัง ใครมีความฝันอะไรบ้าง
  - รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนในหนังมีแฟน
  - รู้สึกอย่างไรที่เพื่อนบอกว่าจะบอกแฟนเรื่องมีเชื้อเอชไอวีเพราะอะไร แต่ถ้าเพื่อนไม่บอกแฟนจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร

- เรามีความหวัง ความฝัน มีเพื่อน มีแฟน ต่างหรือเหมือนกับเพื่อนในหนังสืออย่างไร

๓. สรุปประเด็นสำคัญ : เด็กที่มีเชื้อเอชไอวีเติบโตมีชีวิตเหมือนเด็กทั่วไป ปัจจุบันยังมีมายาคติและความเข้าใจผิดเรื่องเอดส์ ส่งผลให้ผู้ที่มิเชื้อเอชไอวีถูกตีตราและเลือกปฏิบัติ

**แนวทาง  
ประเมินผล  
การเรียนรู้**





# การประเมินผลการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนา กระบวนการเรียนรู้

เด็กๆ หรือผู้เรียนรู้ต้องมีโอกาสได้สะท้อนการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ผ่านการสนทนา หรือ/และ การเขียน โดยใช้แบบสอบถามรายบุคคล หรือเขียนหัวข้อการประเมินผลติดบอร์ดและให้เขียนตอบ หากผู้เรียนรู้ที่มีข้อจำกัดในการเขียน อาจใช้การสนทนาเป็นหลัก หรือใช้แบบสอบถาม แบบที่เป็นรูปภาพ เช่น ใช้รูปหน้ายิ้ม 😊 หน้าเฉยๆ 😐 หน้าเศร้า 😞 ติดตามหัวข้อของการประเมินผล

สำหรับเนื้อหาในการประเมินผล ขึ้นอยู่กับกรอบการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง

แนวคำถามประเมินผล สำหรับผู้เรียนรู้

๑. การเรียนรู้ในภาพรวม

- สิ่งที่คุณคิดว่าตัวเองได้เรียนรู้ คืออะไร
- สิ่งที่ชอบ - ไม่ชอบ ในการเรียนรู้ครั้งนี้

- มีอะไรในตัวเราที่คิดว่าเปลี่ยนแปลงไป หลังจากได้มาเรียนรู้ด้วยกัน อาจใช้ภาพลิง/เด็กบนต้นไม้ ในบทที่ ๒ มาปรับใช้ โดยถามว่า ก่อนมาเรียนรู้ตัวเองเป็นตัวไหน เรียนรู้แล้วเป็นตัวไหน เพราะอะไร

## ๒. การเรียนรู้เฉพาะเนื้อหา

- การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา : คำถามผู้เรียนที่ประเมินความเข้าใจ ความเสี่ยง หรือทางเลือกในการจัดการ เช่น ถ้าวัยรุ่นไม่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ มีวิธีการสื่อสารกับคู่ และจัดการอย่างไร ที่ยังคงรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีไว้
- การเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพสุภาพ : คำถามประเมินความเข้าใจ และทางเลือกในการจัดการ เช่น อาการอะไรที่บ่งบอกว่าเรามีภูมิคุ้มกันบกพร่อง และควรจัดการอย่างไร

๓. เครื่องมือ AAR (After Action Review) แนวคำถามของเครื่องมือนี้มี ๔ ข้อ ดังนี้

๑. เราคาดหวังว่าอะไรจะเกิดขึ้นบ้าง
๒. สิ่งที่เกิดขึ้นจริง
๓. ความแตกต่างระหว่าง สิ่งที่เราคาดหวัง กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง
๔. เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม และเราจะทำอย่างไรให้ดีขึ้นต่อไป



ในส่วนของทีมผู้จัดการเรียนรู้เอง ต้องสังเกตการณ์มีส่วนร่วม การคิดวิเคราะห์ การสื่อสารแลกเปลี่ยน หรือการแสดงออกของผู้เรียนรู้ และประเมินการจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในทีมของผู้จัดการเรียนรู้

แนวคำถามประเมินผล สำหรับผู้จัดการเรียนรู้ เช่น

1. ผู้จัดการเรียนรู้ และกระบวนการเรียนรู้ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ตามวัตถุประสงค์หรือไม่ อย่างไร ประเมินจากการสะท้อนของผู้เรียนรู้ และจากการสังเกตของผู้จัดการเรียนรู้
2. กระบวนการเรียนรู้ที่ควรจัดปรับ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์สูงสุด
3. ควรส่งเสริมการเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้เรียนรายบุคคลและกลุ่มต่อไปอย่างไร

## เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง  
ของมนุษย์. (๒๕๕๕). เล่านิทาน อ่านเป็น เล่นสนุก. กรุงเทพฯ:  
พิมพ์ดี.

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคง  
ของมนุษย์. (๒๕๕๕). เล่านิทาน อ่านเป็น เล่นสนุก เล่ม ๒.  
กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๕). คู่มือความรู้เพื่อการ  
พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในเด็กอายุ ๓-๑๑ ปี สำหรับพ่อแม่ผู้  
ปกครอง. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กลุ่มเราเข้าใจ. (๒๕๕๓). เบิกบาน ๔ ตัวอย่างการจัดกระบวนการเรียนรู้  
และเครื่องมือ แนวทางการดำเนินงานกับเด็กที่มีเชื้อเอชไอวี  
สำหรับผู้ปฏิบัติงานในชุมชน. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

มูลนิธิพัฒนาเครือข่ายเอดส์. (๒๕๔๗). เติบโต : แนวทางการทำงานกับ  
เด็กที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์ในชุมชน. กรุงเทพฯ: แปลน ฟร้นดิง.

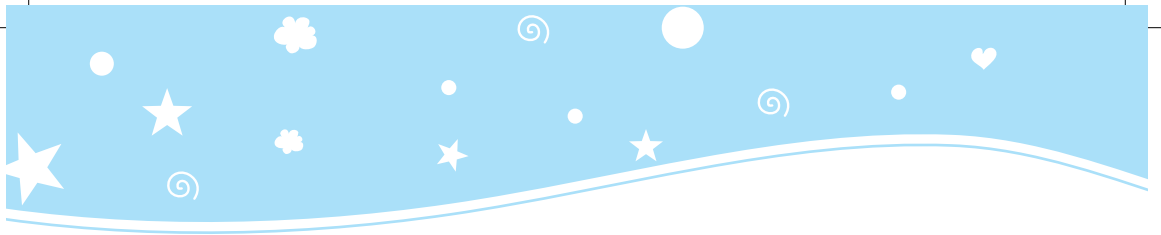
ศศธร ไชยเพชร, เกรก คาร์ล และกรรภัค จำยประยูร. (๒๕๕๑). เพื่อน  
บอกเพื่อน หลักสูตรการให้การศึกษาเรื่องเอดส์โดยกลุ่มเพื่อน.  
กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล. (๒๕๕๑).  
คู่มือการอบรมเรื่องการสื่อสารเพื่อการปรับทัศนคติและพฤติกรรม.  
กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

สถาบันศิลปวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนา(มาया). (๒๕๕๐). คู่มือ หลักสูตร  
เด็กก้าวหน้า. กรุงเทพฯ: อาร์ พรินติ้ง.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (๒๕๕๒).  
รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยอายุ ๓-๕ ปี  
ตามสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาการตามวัย. กรุงเทพฯ:  
พริกหวานกราฟฟิค.

องค์การแพธ (PATH). (๒๕๕๐). แนวคิดในการออกแบบการจัดการ  
เรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน.  
กรุงเทพฯ: เฮอร์เจนท์ แทค.



# NOTE







## NOTE





องค์การแพธ (PATH)  
๒๙๘/๑ อาคารเอเชีย ชั้น ๑  
ถ.พญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๑-๕  
โทรสาร ๐-๒๖๑๑-๓๐๐๖

