ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

1. อาจารย์ ดร.เกตุม สระบุรินทร์	อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์ โรงเรียนเทพศิรินทร์
2. นางสาวสมพร จันทรา	ครูประจำศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย เมืองนครนายก
3. ดร.กัมปนาท บัวฮมบุรา	นักดนตรีบำบัด เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กและการศึกษาทางเลือก

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและค่านิยมสุจริต สำหรับเยาวชน

ตัวอย่างกิจกรรมเสริมสร้างจิตสำนึกด้านความซื่อสัตย์สุจริต

กิจกรรม : รู้ชื่อ เห็นตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักกันมากขึ้น กระบวนกรได้ทราบภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประเมินความเหมาะสมในการดำเนินกระบวนการฝึกอบรม

เวลา

20 – 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

-

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ทุกคนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. รอบที่ 1 ให้ทั้งกลุ่มปรมมือ 2 ครั้ง แล้วขานชื่อของตนเอง เวียนกันไปเรื่อย ๆ จนครบทั้งกลุ่ม รอบที่ 2 ให้ทั้งกลุ่มปรบมือ 2 ครั้ง แล้วขานชื่อเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ เวียนไปเรื่อย ๆ จนครบ และรอบที่ 3 ให้ทั้งกลุ่มตบมือ 2 ครั้ง ขานชื่อตนเองและเลือกขานชื่อเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ใครก็ได้ที่ตนเองอยากจะรู้จัก จากนั้นให้ทั้งกลุ่มตบมือ 2 ครั้ง เพื่อนที่ถูกขานชื่อให้ขานชื่อตนเองและเลือกขานชื่อเพื่อนที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ใครก็ได้ที่ตนเองอยากจะรู้จัก เวียนไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งกระบวนกรเห็นถึงความเหมาะสมจึงหยุด
3. ให้กระบวนกรนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งสงบใจ สำรวจสึกนึกคิดและชีวิตปัจจุบันของตนเอง จากนั้นให้แนะนำตนเองต่อกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการบอกชื่อ ภูมิลำเนา การศึกษา/การทำงาน ชีวิตจิตใจในช่วงนี้ ความรู้และคาดหวังต่อการอบรมครั้งนี้ เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจกัน

กิจกรรม : รู้ตัว มองตน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดทบทวนตัวเอง ในหลายแง่มุม ลักษณะพฤติกรรม บุคลิกลักษณะ นิสัยใจคอที่เป็นแก่นของตัวเรา ทั้งด้านดี และข้อจำกัดของตนเอง

เวลา

1 ชั่วโมง 15 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ปากกาเมจิก
- กระดาษ A4 สีขาว
- ดินน้ำมัน พร้อมกระดาษแข็งสำหรับรองดินน้ำมัน
- ระฆัง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- นั่งนิ่งอยู่กับลมหายใจทบทวนตนเอง	15 นาที
- เขียนบรรยายลักษณะของตนเองในแง่มุมต่าง ๆ	30 นาที
- ปั้นดินน้ำมันแทนตัวเอง	15 นาที
- สะท้อนความคิดถึงลักษณะของดินน้ำมัน	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกที่นั่งตามที่ตนเองชอบ (อาจให้บริเวณนอกห้องประชุมก็ได้) ให้เลือกปากกาเมจิกสีที่ชอบ พร้อมแจกกระดาษ A4 ท่านละ 1 แผ่น

2. ให้ทุกคนหลับตานิ่งสงบสักพักหนึ่ง เขียนชื่อของตนเองลงบนกระดาษ จากนั้นให้คิดทบทวนตัวเอง กระบวนกรใช้คำถามหลาย ๆ แง่มุม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดทบทวนตัวเอง

3. ให้ทุกคนเขียนบรรยายนิสัยใจคอของตนเอง โดยกระบวนกรพูดเน้นให้เขียนลักษณะของตนเองอย่างตรงไปตรงมา **ซื่อสัตย์ต่อตนเอง** ให้เขียนไปเรื่อย ๆ เมื่อได้ยินสัญญาณระฆังห้ามหยุด ให้เปลี่ยนเขียนข้อจำกัดของตนเอง เป็นสิ่งที่เราไม่ค่อยชอบใจในตัวเอง เป็นสิ่งที่รู้สึกว่า เราน่าจะพัฒนามากที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นจุดอ่อนเป็นข้อจำกัดเป็นประเด็นท้าทายที่เราควรจะต้องพัฒนาเพื่อให้ตัวเองดีขึ้นตามมุมที่เรามองตัวเอง หากช่วงใดคิดไม่ออกให้ความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะนั้นที่คิดไม่ออก เขียนอะไรก็ได้ที่ออกจากกระบวนการคิดขณะนั้น ห้ามยกปลายปากกาขึ้นจากกระดาษ เขียนตัวเราไปเรื่อย ๆ อย่างอิสระจนกว่า จนกว่าจำได้ยินเสียงระฆังสัญญาณอีกครั้ง

4. แจกดินน้ำมันหลากสีพร้อมแผ่นรองดินน้ำมัน จากสิ่งที่เขียนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปั้นดินน้ำมันเพื่อเป็นสื่อแทนตนเอง สามารถปั้นแบบได้ก็ได้ที่จะสามารถสะท้อนความเป็นตัวตน

5. ให้นึกถึงคำ 3 คำ ที่สามารถบรรยายความเป็นตัวเองจากภายใน ที่ไม่ใช่ลักษณะทั่วไปจากภายนอกในลักษณะพฤติกรรม ให้เป็นบุคลิกลักษณะนิสัยใจคอ เป็นแก่นของตัวเรา

กิจกรรม : พักตระหนักรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลาย มีความพร้อมในการเรียนรู้

เวลา

30 – 45 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ดนตรีประกอบสบาย ๆ ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เปิดเบา ๆ ไม่รบกวนสมาธิ (หรืออาจใช้ crystal singing bowl)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนราบกับพื้น ในท่าที่สบายเป็นท่าของโยคะที่เรียกว่า “ศพอาสนะ” ซึ่งมีความหมายว่า ไม่ต้องใช้แรงส่วนใดของร่างกาย ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ปล่อยให้ร่างกายถูกแรงดึงดูดของโลกเป็นฝ่ายกระทำ ให้ผ่อนคลายเต็มที่ เท้าจะแยกจากกันเล็กน้อยในท่านนอนหงาย ทอดแขนข้างลำตัวให้หงายฝ่ามือขึ้นห่างจากลำตัวเล็กน้อย แต่ละคนขยับหาจังหวะระยะของตนเองจนกว่ารู้สึกสบายในท่านี้ใครจะหลับก็ได้แต่หากเราสามารถกำหนดความรู้ตัว เช่น กำหนดร่างกาย กำหนดลมหายใจแต่ไม่หลับคือรู้ตัวแต่พักเต็มที่

2. กระบวนกรปิดไฟ เปิดเพลงเบา ๆ (หรืออาจบรรเลงเพลงด้วย crystal singing bowl) แล้วกล่าวบทพูดเพื่อความผ่อนคลาย

“ขอให้ทุกคนค่อย ๆ เอนกายนอนราบลงกับพื้น วางแขนทั้งสองสบาย ๆ ไว้ข้างลาตัวในลักษณะหงายฝ่ามือ ให้ขาผ่อนคลาย ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย รับรู้ถึงแผ่นหลังที่สัมผัสกับพื้นค่อย ๆ หลับตาลง รับรู้ถึงความมืด ที่เกิดขึ้น หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ รับรู้ถึงร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนที่ สัมผัสพื้น ไม่ว่าจะเป็นส้นเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจนศีรษะด้านหลัง หายใจเข้า ยาว ๆ หายใจออกช้า ๆ ให้รู้สึกว่า ร่างกายสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยวางความเครียด ความกังวล ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้ ขอให้เอาความรู้สึกไปที่ส้นเท้าทั้งสองสัมผัสถึงความเย็นของ พื้น แล้วค่อยๆ ขยับความรู้สึกขึ้นมาที่นิ้วเท้า ถ้านิ้วเท้ารู้สึกตึง ให้ผ่อนคลาย หายใจเข้า หายใจออก ค่อย ๆ เคลื่อนความรู้สึกมาที่น่องขาทั้งสองข้าง หัวเข่า ต้นขา ให้รู้สึกเบา สบาย นา

ความรู้สึกขึ้นมาที่ สะโพก เคลื่อนความรู้สึกมาเรื่อย ๆ ที่ท้อง หน้าอก ที่คอ ผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจ ออกยาว ๆ นาความรู้สึกไปที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง รู้สึกเบา ค่อย ๆ ไล่ความรู้สึกลงไปที่แขน นิ้วมือ เคลื่อนความรู้สึกไปที่กระดูกก้นกบ คลายความเกร็ง ผ่อนคลาย เคลื่อนความรู้สึกเบาสบายไปที่กระดูกสันหลังของเรา เคลื่อนความรู้สึกขึ้นมาเรื่อย ๆ จนถึงต้นคอ ตอนนี้ร่างกายของเราเบา ดื่มด่ากับความรู้สึกที่สบาย ผ่อนคลาย ยิ้มน้อย ๆ ให้กับความสงบของร่างกาย หายใจเข้า หายใจออก นำความรู้สึกมาที่คาง แก้มทั้งสองข้าง จมูก ดวงตา คิ้ว ใบหูทั้งสองข้าง ขมับ หน้าผาก ศีรษะ ให้รู้สึกถึงความสบายทั่วไปทั้งตัว หากมีความคิดกังวลเข้ามาในหัวใจ แค่รับรู้ถึงมัน แล้วก็ปล่อยมันไป ปล่อยวาง ความเครียด ความกังวลใจที่มี ให้หัวใจ สมอง และกายของเราได้พัก หายใจเข้าช้า ๆ หายใจออกช้า ๆ รับรู้ถึงร่างกายทั้งหมดที่ผ่อนคลาย ดื่มด่าไปกับความรู้สึกทั่วร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและสงบอย่างยิ่ง กลับมาที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ผ่อนลมหายใจออก เบา ๆ ช้า...”

3. กระบวนกรหรี่เสียงเพลงแล้วพูดบทจบ: ขณะนี้ขอให้นำความรู้สึกกลับมาที่ร่างกายของเราอีกครั้งหนึ่ง ค่อย ๆ ขยับนิ้วเท้า นิ้วเท้าทั้งสองข้าง ขยับขาและแขนทั้งสองช้าๆ ตะแคงตัวไปด้านข้างแล้วใช้มือทั้งสองค่อย ๆ ผยุงตัวขึ้นช้า ๆ มาอยู่ในท่านั่ง รับรู้ถึงความรู้สึกสบาย ผ่อนคลายที่เกิดขึ้นทั่วตัว ยิ้มน้อยๆ ให้กับตนเอง ยังคงหายใจเข้าออกช้า ๆ สม่ำเสมอ ใช้ฝ่ามือทั้งสองถูกันเร็ว ๆ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นที่ฝ่ามือ แล้วนวดที่ขา ใช้ฝ่ามือทั้งสองถูกันเร็ว ๆ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นที่ฝ่ามือ แล้วนวดที่แขน ขาอีกครั้งหนึ่ง ที่นี้ให้นามือประคบที่หูทั้งสองข้าง แล้วค่อยขยับมือออก ถูฝ่ามืออีกครั้ง ให้นำมือทั้งสองประกบที่ดวงตา รับรู้ถึงความอุ่น ค่อย ๆ ลืมตาในความอุ่นนั้น แล้วให้เวลาดวงตาของเราปรับให้เข้ากับแสง ตอนนี้ร่างกายของเรารู้สึกผ่อนคลาย และพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่อไป

กิจกรรม : ตะกร้า 3 ใบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนปัญหาและอุปสรรค เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ที่เป็นเหตุให้ต้องมาถูกคุมความประพฤติ เหตุที่ทำให้ไม่ซื่อสัตย์ และสร้างเป้าหมายในชีวิต

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ปากกาเมจิก
- กระดาษ A4 สีขาว
- กระดาษแผ่นใหญ่

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- เขียนปัญหา สาเหตุ แนวทางแก้ไขลงในตะกร้า	20 นาที
- รวบรวมปัญหา สาเหตุ แนวทางแก้ไขจากตะกร้าแต่ละใบ	40 นาที
- เขียนเป้าหมายในชีวิต	30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม แจกกระดาษ 4A สีขาว คนละ 3 แผ่น พร้อมปากกาสีเมจิก

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดตะกร้าเปล่าลงในสมุดแผ่นละ 1 ใบ จำนวน 3 แผ่น โดยให้เปิดพื้นที่ว่างของตะกร้าไว้ จากนั้นให้เขียนข้อความลงในตะกร้า ดังนี้

- ตะกร้าที่ 1 ให้ระบุว่าปัญหาอะไรที่ที่ฉันพบในการดำเนินชีวิต ที่เป็นเหตุให้ต้องมาถูกคุมความประพฤติ
- ตะกร้าที่ 2 ให้ระบุว่า ปัญหาที่พบน่าจะเกิดขึ้นจากอะไร
- ตะกร้าที่ 3 ให้ระบุว่า ฉันมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างไร

ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใคร่ครวญและตอบคำถามลงในตะกร้าทั้ง 3 ใบ

3. เชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนขึ้น ถือกระดาษไปหาเพื่อน แล้วถามเขาว่าในตะกร้าใบที่ 1 ของเขามีข้อความอะไร ให้จดข้อความพร้อมชื่อลงในตะกร้าของเรา พร้อมบอกข้อความในตะกร้าของเราให้เขาทราบด้วย เสร็จแล้วเวียนไปหาคนใหม่ ทำเช่นนี้อีกจนกว่าจะได้ยินสัญญาณ แล้วให้แลกเปลี่ยนข้อความในตะกร้าที่ 2 วนไปเรื่อย ๆ พอได้ยินสัญญาณ แล้วให้แลกเปลี่ยนข้อความในตะกร้าที่ 3 จนหมดเวลา

4. เชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม กระบวนกรถามแต่ละคนว่า ในตะกร้าที่ 1 มีข้อความอะไรบ้าง มากหรือไม่ แล้วตะกร้าที่ 2 และตะกร้าที่ 3 มีข้อความอะไรบ้าง จดลงกระดาษแผ่นใหญ่ที่ติดที่บอร์ด จากนั้นนำข้อความหรือประเด็นที่พบบ่อย ๆ หรือน่าสนใจมาร่วมกันอภิปราย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดทบทวน ใคร่ครวญ และเรียนรู้ประเด็นของผู้อื่น

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนิ่งสงบคิดทบทวนถึงเป้าหมายในชีวิต จากนั้นเขียนเป้าหมายในชีวิตลงบนกระดาษแผ่นใหญ่

กิจกรรมที่ 8 : โยคะเคาชิงกิ

การทำโยคะท่าเกาชิกิจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมากเพราะเกาชิกิจะช่วยให้กระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น เป็นการบริหารร่างกายและจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยบริหาร

ต่อมฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไขมันส่วนเกินลดลง การฝึกเกาชิกิ สามารถฝึกได้เป็นประจำจะช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัวได้ดี แม้ว่าผู้ฝึกมีอายุ 80 ปี โยคะเกาชิกิก็จะช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการเต้นของหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ มีความคล่องตัว ช่วยให้ร่างกายเกิดความแข็งแกร่ง มีความยืดหยุ่นและความอดทน ขจัดความปวดเมื่อยและความเครียดสร้างความสมดุลของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เมื่อฝึกเป็นประจำจะสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้และโรคที่เกี่ยวกับการงานที่ผิดปกติของตับด้วย

ก่อนจะทำการบริหารท่าโยคะเกาชิกิในแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน แต่สามารถทำได้ทันทีในเวลาที่เหมาะสม การฝึกโยคะที่สำคัญอยู่ที่การทำเป็นประจำ และทุกครั้งที่ทำ สิ่งที่สำคัญมากที่สุด ก็คือ ความคิดและลมหายใจ สติของเราต้องอยู่ที่การเคลื่อนไหวของร่างกาย ลมหายใจและความคิดในสิ่งที่ดี เช่น หายใจเข้า เราได้รับพลังที่บริสุทธิ์จากธรรมชาติได้รับความรู้สิ่งที่ดีๆ เข้ามา และเมื่อเราหายใจออก เราเอาความเหนื่อย ความเครียด อารมณ์ไม่ดีต่างๆ ออกไปจากตัวเรา ดังคำที่ควรระลึกอยู่ในใจขณะปฏิบัติเป็นจังหวะ ดังนี้

“บาบานัม เควาลัม”

บาบานัม เควาลัม หมายถึง ความรักมีอยู่ในทุกหนทุกแห่ง และเรามีความรักให้กับตัวเราเอง เรามีความรักให้กับทุกคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดสติและสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายด้วย

เวลา

1 ชั่วโมง 15 นาที

วัสดุอุปกรณ์

-

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- สอนท่าโยคะ ช่วงแรก ใช้มืออย่างเดียว	15 นาที
- สอนท่าโยคะ ช่วงที่สอน ใช้มือร่วมกับขา	15 นาที
- ฝึกโยคะ	30 นาที

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- นอนพักสงบนิ่งเพื่อเตรียมพร้อมในกิจกรรมต่อไป	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นแถว กระบวนกรชี้แจงการทำโยคะเกาชิกิ โดยการเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกโยคะเกาชิกิ ดังนี้

สติ : คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย

สบาย : ทำท่าเกาชิกิด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง

สงบ : อยู่ในท่าเกาชิกิอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ

สุข : ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย

2. กระบวนกรสอนท่าโยคะโดยเริ่มจากท่าทางที่ใช้มือเพียงอย่างเดียว หลังจากนั้นให้ฝึกเท้าด้วย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มฝึกฝน จากนั้น เต้นโยคะเกาชิกิพร้อมกัน รายละเอียดท่าต่าง ๆ มีดังนี้

ท่าเตรียมพร้อม (Ready)

เตรียมพร้อมด้วยการยืนตรง แขนเหยียดตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือประกบกัน ดังภาพที่ ข.1 ท่าเตรียมพร้อม (Ready)

ภาพที่ ข.1 ท่าเตรียมพร้อม (Ready)

ที่มา : https://danceyourwaytoenlightenment.wordpress.com/2011/01/31/kaoshikii-challenge/

ท่าที่ 1 โน้มลำดับไปทางขวา

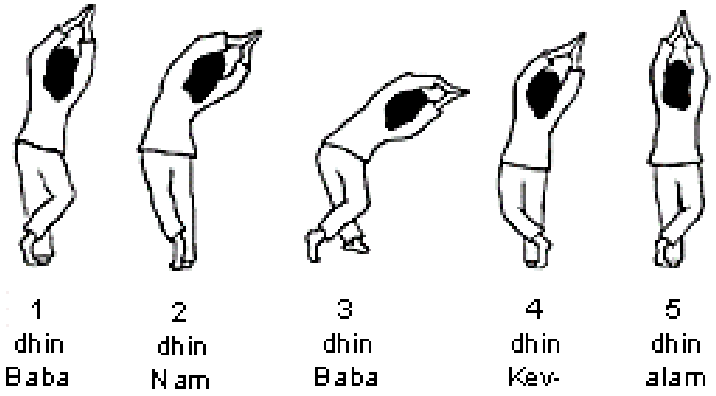
จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.2 (1)

จังหวะที่ 2 โน้มลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นจากจังหวะที่ 1 พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.2 (2)

จังหวะที่ 3 โน้มลำตัวไปทางขวาเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.2 (3)

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาเล็กน้อย พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.2 (4)

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตัวตรง พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.2 (5)



ภาพที่ ข.2 ท่าที่ 1 โน้มลำดับไปทางขวา

ที่มา : https://danceyourwaytoenlightenment.wordpress.com/2011/01/31/kaoshikii-challenge/

ท่าที่ 2 โน้มลำดับไปทางซ้าย

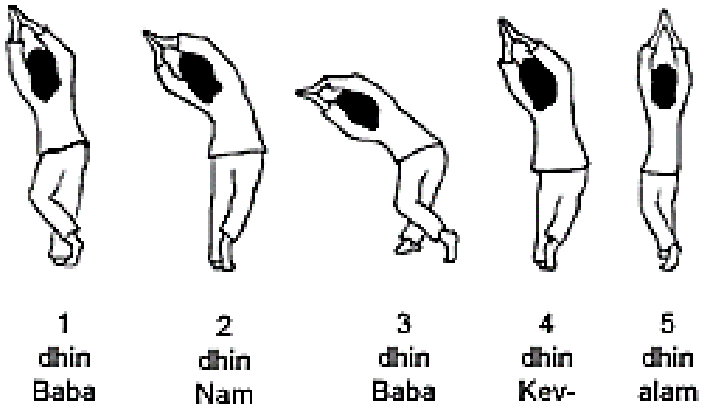
จังหวะที่ 1 เริ่มด้วยการโน้มลำตัวไปทางซ้ายเล็กน้อย พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.3 (1)

จังหวะที่ 2 โน้มลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นจากจังหวะที่ 1 พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.3 (2)

จังหวะที่ 3 โน้มลำตัวไปทางซ้ายเพิ่มขึ้นอีกจนสุดตัว พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.3 (3)

จังหวะที่ 4 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาเล็กน้อย พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.3 (4)

จังหวะที่ 5 ดึงลำตัวกลับขึ้นมาในท่าตัวตรง พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.3 (5)



ภาพที่ ข.3 ท่าที่ 2 โน้มลำดับไปทางซ้าย

ที่มา : https://danceyourwaytoenlightenment.wordpress.com/2011/01/31/kaoshikii-challenge/

ท่าที่ 3 โน้มลำดับไปด้านหน้า – ด้านหลัง

จังหวะที่ 1 โน้มตัวไปด้านเล็กน้อย พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.4 (1)

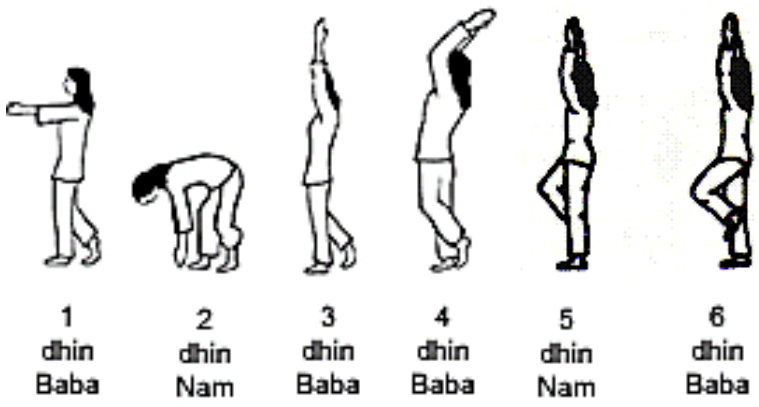
จังหวะที่ 2 โน้มลำตัวไปด้านหน้าจนสุดตัว ปลายนิ้วแตะพื้น พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.4 (2)

จังหวะที่ 3 ดึงลำตัวกลับขึ้น มาในท่าตรง พร้อมทั้งจดจมูกเท้าขวาไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.4 (3)

จังหวะที่ 4 เอนลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อย พร้อมทั้งจดจมูกเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดังภาพที่ ข.4 (4)

จังหวะที่ 5 เอนลำตัวไปด้านหลังสุดตัว พร้อมทั้งยก-วาง เท้าขวา ดังภาพที่ ข.4 (5)

จังหวะที่ 6 ดึงลำตัวกลับขึ้น มาในท่าตรง พร้อมทั้งยก-วาง เท้าซ้าย จบลงด้วยท่าเตรียมพร้อม ดังภาพที่ ข.4 (6)



ภาพที่ ข.4 ท่าที่ 2 โน้มลำดับไปทางซ้าย

ที่มา : https://danceyourwaytoenlightenment.wordpress.com/2011/01/31/kaoshikii-challenge/

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนในท่าศพอาสนะ แล้วผ่อนคลาย (อาจจะเปิดเพลงเบาๆ หรือบรรเลงด้วย crystal singing bowl)

กิจกรรม : บทเรียนราคาแพง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดทบทวนบทเรียนที่ได้จากการกระทำความผิดในครั้งนี้

เวลา

60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ปากกาเมจิก
- กระดาษ A4 สีขาว ตัดครึ่ง
- กระดาษแผ่นใหญ่เขียนรูปแบบลงไป
- กาวสองหน้าแบบบาง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- นั่งนิ่งอยู่กับลมหายใจทบทวนตนเอง	15 นาที
- เขียนบทเรียนที่ได้จากจากกระทำความผิดในครั้งนี้	30 นาที
- สะท้อนความคิดที่ได้จากบทเรียนในครั้งนี้	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง แล้วหลับตานิ่งสงบ กระบวนกรดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเองถึงสิ่งผิดพลาดในครั้งนี้ และบทเรียนที่ได้จากความผิดพลาดในครั้งนี้ พร้อมแจกกระดาษ A4 ท่านละ 1 แผ่น
2. เขียนบทเรียนที่ได้ลงในกระดาษให้เขียนไปเรื่อย ๆ เขียนความรู้สึกจริง ๆ ที่ได้ ไม่โกหกตัวเอง จากนั้นนำกระดาษติดลงกระดาษแผ่นใหญ่ ซึ่งกระบวนกรเขียนรูปบ้านไว้
3. นำกระดาษแผ่นใหญ่วางไว้ตรงกลางวง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนบทเรียนที่ตนเองได้รับ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตากระบวนกรนำสะท้อนผลบทเรียนจากความผิดพลาด

กิจกรรม : เสริมสร้างจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต (อักษรเล่าเรื่อง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต ผ่านเรื่องราวในอดีตที่มีความสุขและรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำความดี

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษ 4A
- ปากกาเมจิก
- ดนตรีประกอบสบาย ๆ ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เปิดเบา ๆ ไม่รบกวนสมาธิ
- ระฆัง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- นั่งสงบนิ่งนึกถึงความดีด้านความซื่อสัตย์สุจริต ความภูมิใจ ความสุข	15 นาที
- เขียนความดีด้านความซื่อสัตย์สุจริต ความภูมิใจ ความสุข	45 นาที
- แบ่งปันเรื่องราวดี ๆ สู่ทุก ๆ คน	30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกที่นั่งตามที่ตนเองชอบ (อาจให้บริเวณนอกห้องประชุมก็ได้) ให้เลือกปากกาสีเมจิกสีที่ชอบ พร้อมแจกกระดาษ A4 ท่านละ 1 แผ่น
2. ให้ทุกคนหลับตานิ่งสงบสักพักหนึ่ง กระบวนกรน้อมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึง เรื่องราวดี ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความซื่อสัตย์ จะเป็นเรื่องเล็ก ๆ หรือเรื่องใหญ่ ๆ ที่ตนเองรู้สึกภาคภูมิใจ เป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงที่นึกถึงแล้วมีความสุข นึกถึงแล้วสามารถยิ้มได้ เปิดดนตรีเบา ๆ สบาย ๆ ไม่รบกวนสมาธิ ช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย
3. จากนั้นให้เขียนเรื่องราวนั้น ลงในกระดาษ A4 เขียนไปเรื่อย ๆ โดยไม่ยกปากกาขึ้น ถ้าเขียนไม่ออกให้เขียนความรู้สึกของตัวเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อได้ยินระฆังสัญญาณให้หยุดเขียน
4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมล้อมวง แลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนให้กับเพื่อน ๆ ในวง

กิจกรรมที่ 11 : เสริมสร้างจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต (จุดยืน เชื่อมโยง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต เห็นคุณค่าของตนเองและเห็นคุณค่าของการกระทำความดี

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ดินน้ำมัน
- กระดาษแข็งสำหรับรองดินน้ำมัน
- กระดาษสี
- กาว
- กรรไกร
- ปากกาเมจิก
- กระดาษ 4A
- หนังสือนิตยสารเก่า
- สีไม้
- สีเทียน
- สีน้ำ
- จานสี
- พู่กัน
- กระดาษร้อยปอนด์
- เทปใส

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- สร้างผลงานจากเรื่องราวในกิจกรรมที่ 9 ที่ตนเองภาคภูมิใจ	30 นาที
- แสดงผลงานของตนเอง จับกลุ่มผลงานที่สอดคล้องกัน	15 นาที
- ร้อยเรียงเรื่องราวของแต่ละผลงาน	30 นาที
- สะท้อนเรื่องราวดี ๆ	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง ค่อย ๆ หลับตาผ่อนคลาย กระบวนกรนำนึกถึงเรื่องราว ๆ ในกิจกรรมเสริมสร้างจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต (อักษรเล่าเรื่อง)

2. กระบวนกรชี้แจงอุปกรณ์ที่จัดเตรียมไว้ให้ ได้แก่ ดินน้ำมัน กระดาษแข็งสำหรับรองดินน้ำมัน กระดาษสี กาว กรรไกร ปากกาสีเมจิก กระดาษ 4A หนังสือนิตยสารเก่า สีไม้ สีเทียน สีน้ำ จานสี พู่กัน กระดาษร้อยปอนด์ และเทปใส

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกอุปกรณ์สร้างสรรค์ผลงานงานของตนเอง และเลือกที่นั่งตามที่ชอบใจ จากนั้นสร้างสรรค์ผลงานที่สะท้อนเรื่องราวของตนเองที่ได้จากกิจกรรมเสริมสร้างจิตสำนึกความซื่อสัตย์สุจริต (อักษรเล่าเรื่อง)

4. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดแสดงผลงานของตนเอง เลือกพื้นที่ที่เหมาะสมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมพึงพอใจ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเดินชื่นชมผลงานของทุก ๆ คน

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำผลงานของตนเองไปเข้ากลุ่มกับผลงานที่คิดว่าคล้ายคลึงกับของตนเอง ทุกๆ คน ในกลุ่มจะต้องพึงพอใจกับผลงาน และยินดีที่จะนำผลงานอยู่ร่วมกลุ่มเดียวกัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำผลงานของตนเองร้อยเรียงรวมกันให้เป็นผลงานเพียงชิ้นเดียว และเตรียมเรื่องราวนำเสนอเผยแพร่ต่อกลุ่มอื่น ๆ

6. นำเสนอผลงานและร่วมกันสะท้อนเรื่องราวดี ๆ และกระบวนกรเก็บข้อมูลเรื่องราวในการรวมผลงานที่ที่น่าสนใจสะท้อนผลและสรุปโดยเชื่อมโยงไปที่การเสียสละผลงานของตนเองเพื่อให้เกิดผลงานของส่วนร่วม เป็นคุณความดีและทุกคนมีค่าเพราะทุกชิ้นงานที่เกิดมีคุณค่าทำให้เกิดราวดี ๆ มากมาย

กิจกรรมที่ 12 : ครอบครัว คือ หัวใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดทบทวนถึงบุคคลอันเป็นที่รักของพวกเขา และเห็นคุณค่าของบุคคลที่รัก เพื่อจะได้ไม่กระทำความผิดซ้ำอีกจะได้ไม่ทำให้บุคคลที่รักต้องเสียใจ

เวลา

45 - 60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ดินน้ำมัน
- กระดาษแข็งสำหรับรองดินน้ำมัน

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- นั่งนิ่งอยู่กับลมหายใจคิดถึงบุคคลอันเป็นที่รัก ปั้นดินน้ำมันแทนบุคคลอันเป็นที่รัก 3 คน	15 นาที
- สละบุคคลอันเป็นที่รัก	20 นาที
- สะท้อนความคิดถึงกี่ที่ต้องสูญเสียบุคคล	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกที่นั่งตามที่ตนเองชอบ ไม่จำเป็นต้องนั่งเป็นครอบครัว

2. ให้ทุกคนหลับตานิ่งสงบสักพักหนึ่ง จากนั้นให้คิดทบทวนตัวเอง กระบวนกรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดทบทวนเลือกบุคคลอันเป็นที่รักมาทั้งหมด 3 คน ให้ปั้นดินน้ำมันแทนตัวของบุคลอันเป็นที่รัก

3. เมื่อปั้นดินน้ำมันเสร็จให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากวางรูปปั้นแทนบุคคลอันเป็นที่รัก ตามความพึงพอใจที่บริเวณด้านของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเอง แล้วนั่งนิ่งสงบอยู่กับตัวเอง

4. กระบวนกรนำกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมนั่งนิ่งสงบอยู่กับตนเอง หรี่ไฟลงเล็กน้อย จากนั้นเริ่มเล่าเรื่องราว ดังนี้

"ในวันนี้ตัวเราได้อยู่และทำกิจกรรมร่วมกับคนที่เรารัก เรามีความสุขมากจริง ๆ เลย ได้เห็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของพวกเขาทุกคน วันนี้พวกเราจะไปเที่ยวกัน พวกเรามีความสุขจริง ๆ พวกเราขึ้นเครื่องบินไปเที่ยวญี่ปุ่น (สามารถเปลี่ยนสถานที่ได้) แต่แล้วเรื่องไม่คราวฝันก็เกิดขึ้น เมื่อกัปตันประกาศว่า เครื่องบินจะตกแล้วพวกเราต้องกำจัดสัมภาระทุกอย่างทิ้งไป ทุกคนต่างพากันทิ้งข้าวของอย่างรวดเร็ว ไม่นานกัปตันก็ประกาศอีกครั้ง ขอให้สละบุคคลอันเป็นรัก จำนวน 1 คน เพื่อให้ทุกคนอยู่รอด จึงจำเป็นต้องเลือกรูปปั้นดินน้ำมันอันเป็นตัวแทนบุคคลที่รักทิ้งไป 1 คน (ทิ้งระยะสักครู่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทิ้งรูปปั้นตัวแทนบุคคลอันไปที่รัก) ไม่นานกัปตันก็ประกาศอีกครั้ง ขอให้สละบุคคลอันเป็นรักอีกจำนวน 1 คน เพื่อให้ทุกคนอยู่รอด จึงจำเป็นต้องเลือกรูปปั้นดินน้ำมันอันเป็นตัวแทนบุคคลที่รักทิ้งไปอีก 1 คน (ทิ้งระยะสักครู่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทิ้งรูปปั้นตัวแทนบุคคลอันไปที่รัก) ไม่นานกัปตันก็ประกาศอีกครั้ง ขอให้สละบุคคลอันเป็นรักอีกจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นคนสุดท้ายในชีวิตของคุณ เพื่อให้ทุกคนอยู่รอด จึงจำเป็นต้องเลือกรูปปั้นดินน้ำมันอันเป็นตัวแทนบุคคลที่รักทิ้งไปอีก 1 คน"

5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดไตร่ตรองถึงความรู้สึกตอนที่ต้องสละคนที่รักไป จากนั้นให้กระบวนการนำผู้เข้าร่วมอบรมแลกเปลี่ยนสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเหตุผลว่าทำไม จึงสละบุคคลท่านนี้ก่อนหลัง ทำไมจึงเลือกสละท่านนี้ก่อน และทำไม่จึงเลือกสละทีหลัง

กิจกรรมที่ 13 : กระจกหกด้าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนวิธีการพูดและการมองโลกในแง่ดี

เวลา

60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

-

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- ชื่นชมผู้อื่น	30 นาที
- สะท้อนความรู้สึก	30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม
2. ให้เลือกตัวแทนกลุ่ม จำนวน 1 คน ยืนอยู่ตรงกลางวง ผู้ที่อยู่ตรงกลางวงห้ามผู้อะไรให้ มองสบตาผู้ที่รอบ ๆ ตัว เมื่อผู้ที่อยู่ตรงกลางวงหันหน้าไปสบตาใคร ให้ผู้นั้นกล่าวชื่นชม จะชื่นชมอะไรก็ได้ เช่น ลักษณะ เครื่องแต่งกาย นิสัย หน้าตา ฯลฯ ผู้ที่อยู่ตรงกลางหมุนสบตาให้ครบทุกคน จากนั้นเปลี่ยนคนอื่นให้มาทำหน้าที่อยู่ตรงกลางวงบ้าง เวียนไปจนครบทุกคน
3. กระบวนกรพาสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่เป็นผู้ที่ได้รับคำชื่นชม (คนที่ตรงกลาง) และผู้ที่กล่าวชื่นชม (ผู้ที่รอบวง) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนสะท้อนความรู้สึก กระบวนกรสรุปถึงการพูดสิ่งดี ๆ ทุกคนชอบ ไม่มีใครไม่ชอบ การได้รับคำชื่นชมเป็นแรงผลักดันทำให้หัวใจผองโต เช่นเดียวกับการสั่งลูกหลานไม่ควรใช้คำพูดประชดประชัดด่าทอ ควรใช้คำพูดดี ๆ ต่อกัน เช่นเดียวกับลูก ๆ หลาน ๆ ที่มาควรใช้คำพูดไม่ดีต่อผู้ปกครอง

กิจกรรมที่ 14 : เปิดใจ ให้โอกาส

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเป็นผู้พูดและผู้รับฟังที่ดี

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- พวงมาลัยคล้องมือ
- เพลงที่เกี่ยวกับพระคุณแม่

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- ฝึกการเป็นผู้พูดและผู้รับฟังที่ดี	45 นาที
- จากใจลูกสู่พ่อแม่	30 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับจับกับผู้ปกครองของตนเอง กระบวนกรนำกิจกรรมอย่างช้า ๆ สบาย ๆ โดยให้ปฏิบัติ ดังนี้

1.1 ให้ส่งสายตาต่อกัน สัมผัสมือต่อกัน สังเกตความรู้สึก

1.2 เดินเข้าไปใกล้ 1 ก้าว มองตากัน ไม่ต้องพูดกัน ให้สังเกตความรู้สึกตนเอง

1.3 แล้วให้ถอยหลัง 1 ก้าว สังเกตความรู้สึกเช่นเดิม

1.4 ให้ปรับระยะกัน ดูว่า ระยะไหนรู้สึกสบายตัว

1.5 ให้ถอยไปให้ไกลที่สุด แล้วยังมองกันอยู่ สังเกตความรู้สึกอย่างไรบ้าง ความแตกต่างเป็นอย่างไร

1.6 ให้เดินไปเรื่อย ๆ แต่ยังมองกันอยู่ ไม่วางสายตา ให้รู้เนื้อ รู้ตัว

1.7 เดินจากคนที่เรารูจักกัน โดยไม่ต้องหันมามองกันอีกเหมือนจากเพื่อนที่สนิท คุ้นเคยกัน แล้วสังเกตดูว่า เรารู้สึกอย่างไร

1.8 กลับมาจับคู่กันเหมือนเดิม แล้วคุยกันว่า รู้สึกกันอย่างไร

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ปกครองนั่งลงหันหน้าเข้าหากัน เข่าชิดกัน มองสบตากัน หายใจเขาออกอย่างผ่อนคลาย ให้ฝ่ายปกครองหวนคิดถึงสมัยเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังเป็นเด็ก เล่าเรื่องราวใน

ความทรงจำที่ดี ความประทับใจที่มีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดีรับฟังเรื่องราวนั้น ๆ อย่างตั้งใจ ขณะที่ฟังไม่พูดกลับ ตั้งคำถาม

3. จากนั้นสลับกันให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พูดในสิ่งที่อยากจะพูด อยากจะบอกกับผู้ปกครองอย่างตั้งใจ บอกความรู้สึก ขอโทษ ผู้ปกครองทำหน้าที่เป็นผู้ฟังที่ดีรับฟังเรื่องราวนั้น ๆ อย่างตั้งใจ ขณะที่ฟังไม่พูดกลับ ตั้งคำถาม

4. กระบวนกรเปิดบทเพลงที่เกี่ยวข้องกับแม่ หรือบทเพลงที่แสดงความรู้สึกถึงกัน ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกราบขอคมาผู้ปกครองด้วยพวงมาลัย ก้มกราบที่ตักหรือที่อก จากนั้นให้พวกเขาสวมกอดกันส่งความรักให้แก่กัน

ตัวอย่างกิจกรรมเสริมสร้างค่านิยมสุจริต

กิจกรรม : วิหารศักดิ์สิทธิ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามกฎกติกา เป็นการเสริมสร้างค่านิยมด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ๆ

เวลา

60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ระฆัง
- กระดาษ A3

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- นั่งนิ่งอยู่กับลมหายใจทบทวนตนเอง	15 นาที
- วิ่งกลั้นหายใจไปสู่วิหารศักดิ์สิทธิ์	30 นาที
- สะท้อนความคิด	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน กระบวนการพาเข้าสู่โลกในจินตนาการ
2. ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเริ่มจากให้ทุกคนยืนอยู่กับที่ จดจำที่ยืนของตนเองและจินตนาการว่าเป็นบ้านของเรา หายใจเข้าออกลึก ๆ พร้อมจินตนาการลมหายใจได้นำพาให้เรากลับคืนสู่ความเป็นหนุ่มสาว ปลุกเร้าพลังของการแสวงหา
3. กำหนดให้มี “วิหารศักดิ์สิทธิ์” ที่ทุกคนต้องออกเดินทางเพื่อแสวงหา กระบวนกรอุปโลกน์กระดาษ A3 ให้หนึ่งเป็นวิหาร แล้วให้ทุกคนออกเดินทางจากบ้าน (จุดที่ยืนอยู่) ไปเยี่ยมเยือน (สัมผัสหรือไปยืนบนกระดาษ) วิหารศักดิ์สิทธิ์โดยมีเงื่อนไขว่า เมื่อออกเดินทางจะต้องกลั้นลมหายใจ ไว้ตลอดเส้นทางจนกว่าจะกลับถึงบ้าน และไม่ทำงานวิหารศักดิ์สิทธิ์ กระบวนกรเน้นย้ำว่าทุกคนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่นในการกลั้นหายใจ
4. วิหารศักดิ์สิทธิ์มีความยากขึ้นเป็นลำดับ คือ เพิ่มจาก 1 วิหารเป็น 2 วิหาร โดยวิหารที่สองสามารถเคลื่อนที่ได้ ประบวนกรอุปโลกน์กระบวนกรอีกท่านหนึ่งเป็นวิหารศักดิ์สิทธิ์ กระบวนกรเพิ่มตัวช่วยโดยการให้เพื่อนคนใดคนหนึ่งที่พบระหว่างทางเป็นที่พักหายใจได้ แล้วจึงเดินทางต่อ
5. จากนั้นกระบวนกรเพิ่มวิหารเคลื่อนที่เข้าไปอีก 1 วิหาร เป็น วิหารศักดิ์สิทธิ์ 2 วิหารที่สามารถเคลื่อนที่ได้ และ 1 วิหารอยู่นิ่ง โดยให้ทุกคนเมื่อออกเดินทางต้องไปเยี่ยมให้ครบทั้งหมด
6. หลังจากนั้นกระบวนกรอุปโลกน์เรื่องราวว่า เทวดาเสกให้ “ยักษ์ตาเดียว” ลงมาไล่จับ โดยอุปโลกน์ให้กระบวนกรอีกท่านหนึ่งเป็นยักษ์ เมื่อคนใดถูกยักษ์ไล่จับได้ คนนั้นจะถือว่าตายแล้ว ล้มตัวลงนอน แล้วหลับตา
7. กระบวนกรอุปโลกน์ว่ามีเทวดาเสกให้เกิด “ฝนพิษ” ตกลงมา ฝนพิษนั้นซึมเข้าสู่ร่างกายทำให้ทุกคนต้องล้มตัวลงนอนแล้วกระบวนกรค่อยพานำผ่อนคลาย
8. กระบวนกรนำสะท้อนความคิดและความรู้สึก กระบวนกรสรุปการเสริมสร้างค่านิยมความซื่อสัตย์ที่ปฏิบัติตามกฎกติกา

กิจกรรม : สื่อสารหัวใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเป็นผู้ส่งสารและผู้รับสารที่ดี

เวลา

60 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ระฆัง
- ข้อความสั้น ยาว ตามความเหมาะสม
- กระดาษ A4
- ปากกาเมจิก

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- สื่อสารด้วยใจ	15 นาที
- ส่งข่าวข้อความต่อกัน	30 นาที
- สะท้อนความคิด	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มละ 4 คน แจกกระดาษ A4 และให้ผู้เข้าร่วมเลือกปากกาเมจิกสีห้ามซ้ำกันในกลุ่ม

2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจรดปากที่มุม 4 ของกระดาษ คนละ 1 มุม ให้ใช้การลากเส้นเป็นการสื่อสารพูดคุยกันแทนการออกเสียง เงื่อนไขถ้ามีผู้ใดพูดอยู่ (ลากเส้นอยู่) คนอื่นห้ามลากจะลากได้ก็ต่อเมื่อผู้ที่พูดอยู่หยุดพูด นำปากกาไปจรดไว้ที่มุมเดิม

3. กระบวนกรเคาะสัญญาณให้หยุดคุยกัน (ลากเส้น) ให้เขียนข้อความโดยห้ามคุยกันเขียนได้ทีละตัวอักษรหรือสระ เป็นการเดาใจกัน เขียนให้ได้ข้อความหรือคำที่มีความหมาย จนกว่าทุกคนในกลุ่มจะพอใจ นำเสนอข้อความของกลุ่มตนเอง

4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าแถวตอนลึก คนที่อยู่หัวแถวอ่านข้อความจดหมาย จดจำข้อความนั้นๆ บอกต่อไปยังเพื่อนคนถัดไปของแถว จำข้อความแล้วส่งไปยังขนถัดไปเรื่อย ๆ จนถึงคนหน้าสุด กระบวนกรสอบถามข้อความที่ได้รับ

5. เมื่อคนหน้าตอบข้อความที่ได้รับแล้วให้ย้อนถามไปที่คนแรกว่าถูกต้องหรือไม่ ย้อนถามไปตรงกลางเพื่อหาสาเหตุที่ข้อความไม่ตรงกัน (กรณีที่ข้อความถูกต้องสมบูรณ์ให้เริ่มต้นใหม่เปลี่ยนเป็นข้อความที่ยาวและยากขึ้น)

6. กระบวนกรนำสะท้อนความคิดและความรู้สึกจากกิจกรรมทั้ง 2 อย่าง จากนั้นกระบวนกรนำพาสรุปถึงการรับสารและส่งสาร บางครั้งเวลาที่เราได้รับสารมาควรทำการไตร่ตรองคิดวิเคราะห์ถึงข้อเท็จจริงและจริงสรุปว่าเชื่อถือได้หรือไม รวมทั้งการส่งสารต่อไปยังผู้อื่นต้องมีความระมัดระวังอย่างมากไม่ให้ข้อความนั้น ๆ เกิดความคาดเคลื่อนจากข้อเท็จจริง

กิจกรรม : เรือกู้ชีพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การนำหลักปรัญชาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ ให้รู้จักคำว่า “พอเพียง”

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ดินน้ำมัน
- ลูกแก้ว
- ชามโฟม
- น้ำสะอาด

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- ทบทวนศึกษาสถานการณ์เงื่อนไข	15 นาที
- ออกแบบสร้างและทดสอบเรือกู้ชีพ	60 นาที
- สะท้อนความคิด	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มละ 4 คน ให้นั่งล้อมวงหลับตา กระบวนกรน้อมนำเข้าสู่กระบวนการจินตนาการ
2. กระบวนกรเล่าเรื่องราวสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนี้

“เกิดเหตุอุทกภัยครั้งยิ่งใหญ่ที่โรงเรียนของเรา เราจึงต้องช่วยกันสร้างเรือเพื่ออพยพเพื่อน ๆ ของเราไปให้ได้จำนวนมากที่สุดโดยที่เรือไม่ล่ม โดยในที่นี้เราจะใช้ดินน้ำมันแทนวัสดุที่ใช้ในการสร้างเรือ และใช้ลูกแก้วแทนคนที่จะต้องอพยพไป วัสดุอุปกรณ์ที่กำหนดให้ คือ ดินน้ำมัน 1 ก้อน ลูกแก้ว ชามโฟม และน้ำสะอาด”

3. ให้แต่ละกลุ่มออกแบบสร้างเรือจากดินน้ำมันให้สามารถใส่ลูกแก้วได้จำนวนมากที่สุด จำนวนลูกแก้ว คือ คะแนนที่ได้รับ “อย่าลืมว่าคุณมีโอกาสเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ถ้าเรือจมจะถือว่า คะแนนเป็นศูนย์ทันที” แจกอุปกรณ์ ให้กับแต่ละกลุ่มสามารถทดลองเพื่อปรับปรุงเรือต้นแบบของตนเอง

4. ทำการทดสอบเรือแต่ละลำให้สามารถบรรจุลูกแก้วให้ได้มากที่สุด ให้สมาชิกนำเสนอแนวคิดในการสร้างเรือลำนี้ จากนั้นวางเรือลงในชามที่ใส่น้ำแล้วค่อย ๆ ใส่ลูกแก้วลงในเรือ กระบวนกรเน้นย้ำในขณะทดสอบถึงความพอเพียง โดยขณะที่ใส่ลูกแก้วลงในเรือถามสมาชิกในกลุ่มว่า พอหรือไม่ ใส่เพิ่มอีกไหม

5. กระบวนกรนำสะท้อนความคิดและความรู้สึก จากกลุ่มที่ชนะและกลุ่มที่ต้องผิดหวัง สรุปกิจกรรมถึงคำถามที่ถามถึงการพอเพียงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เมื่อไม่รู้จักพอเพียง อาจจะต้องสูญเสียทุกอย่างไปก็ได้

กิจกรรม : เกมโกหก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ตระหนักการพูดความจริงและการพูดโกหก

เวลา

1 ชั่วโมง 15 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- เบี้ยกระดาษ หรือกระดาษสีแข็งที่ขนาด 1.5 เซนติเมตร x 1.5 เซนติเมตร

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- ทบทวนตนเองถึงการพูดโกหก	15 นาที
- เล่นเกมโกหก	45 นาที
- สะท้อนความคิด	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงเป็นวงกลม ผ่อนคลาย เพื่อรับฟังกฎกติกาของเกมโกหก กติกาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าเรื่องจะเป็นเรื่องจริงหรือเท็จก็ได้ แล้วให้ผู้เข้ากิจกรรมที่เหลือทายว่าเรื่องที่เล่าเป็นเรื่องจริงหรือเรื่องโกหก ถ้าทายถูกจะไม่เสียเบี้ย แต่ถ้าทายผิดจะเสียเบี้ยให้กับผู้เล่าเรื่อง ในมีจำนวนเบี้ยมากที่สุดเป็นผู้ชนะ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องซื่อสัตย์ต่อเรื่องที่นำมาเล่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตานึกถึงเรื่องที่ตนเองจะเล่า

2. แจกเบี้ยกระดาษเท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวางเบี้ยครั้งที่ 1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 เล่าเรื่อง ที่เหลือทายว่าเรื่องที่เล่าเป็นเรื่องจริงหรือโกหก จากนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 เฉลย ถ้าเป็นเรื่องจริงให้ทำการขยายความเรื่องเล่าอีกสักเล็กน้อย แต่ถ้าทายผิดจะเสียเบี้ยให้กับผู้เล่าเรื่อง คนถัดไปให้เล่าเรื่อง ที่เหลือทาย ไปเรื่อย ๆ จนครบทั้งหมดทุกคน

3. นับคะแนน ใครมีเบี้ยกระดาษมากที่สุดถือเป็นผู้ชนะ กระบวนกรนำสะท้อนผลถึงการพูดโกหกว่าง่ายหรือยาก อย่างไร และการพูดความจริง ง่ายหรือยาก อย่างไร พูดเรื่องจริงเปรียบเทียบกับการพูดโกหก พูดแบบใดง่ายกว่ากัน

กิจกรรม : ขับรถ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความไว้ใจซึ่งกันและกันในครอบครัว เป็นสร้างภูมิต้านทานความรักความห่วงใยให้แก่เยาวชน

เวลา

1 ชั่วโมง 15 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ผ้าปิดตา
- เก้าอี้

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- ตามหาคู่	15 นาที
- สร้างความไว้ใจซึ่งกันและกันในครอบครัว	60 นาที
- สะท้อนความคิดและความรู้สึก	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กับผู้ปกครอง โดยให้ทุกอยู่นอกห้องประชุมก่อน จากนั้นให้ใช้ผ้าปิดตาผู้เข้าร่วมกิจกรรม (เยาวชน) ก่อน

2. กระบวนกรปิดไฟในห้องประชุมให้มืดสนิท นำเก้าอี้วางระเกะระกะ ให้ทั่วห้อง ให้ผู้ปกครองพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินไปให้รอบห้องให้ได้มากที่สุด จากนั้นพาไปยังนอกห้องดังเดิม สลับกันบ้างให้

ผู้ปกครองปิดตา และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพาเดินไปรอบ ๆ ห้องให้ได้มากที่สุด ในระหว่างเดินสามารถพูดบอกเส้นทางในการเดินได้

3. กระบวนกรพาสะท้อนความรู้สึกที่ถูกปิดตา และถูกพาเดิน กระบวนกรพอสรุปความคิดและความรู้สึกถึงการไว้วางใจที่ลูกมีให้พ่อแม่ และทางกลับกันความไว้วางใจที่พ่อแม่ ผู้ปกครองควรมีให้กับลูกแล้วทำอย่างไรจึงจะเกิดความไว้ว่างใจนั้นๆ

กิจกรรม : เยียวยา ภาษากาย รอยเรียงความหมาย ตราไว้ร่วมกัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เสริมสร้างภูมิต้านทานความรักความห่วงใยให้แก่เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

เวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- เพลงเบา ๆ สบาย ๆ ไม่ทำลายสมาธิ

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
- ตามหาคู่	15 นาที
- เสริมสร้างภูมิต้านทานความรักความห่วงใย	60 นาที
- สะท้อนความคิดและความรู้สึก	15 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. กระบวนกรปิดไฟให้ห้องมืดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (เยาวชน) และผู้ปกครอง ต่างคนต่างเดินไปรอบ ๆ ห้องประชุม โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตา เมื่อได้เสียงสัญญาณให้เดินตามหากันโดยใช้การสัมผัสไม่ส่งเสียง อาศัยความซื่อสัตย์หลับตาและไม่ส่งเสียง ถ้ามั่นใจว่าใช่ผู้ปกครองของตนให้นั่งลงและลืมตาขึ้น

2. กระบวนกรนำสะท้อนความคิดและความรู้สึกว่าทำไมจริงรู้ว่าเป็นผู้ปกครองของตนเอง สังเกตจากอะไร แสดงให้เห็นความสนใจใส่เล็ก ๆ ระหว่างกัน และสายใจแห่งรัก

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนหนุนตักผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองพูดถึงที่คาดหวังและความปรารถนาดีที่มีให้แก่เยาวชน จากนั้นให้เยาวชนก้มกราบเท้าผู้ปกครอง และสัญญาถึงการทำความดี กอดกันแสดงความรักให้แก่กัน