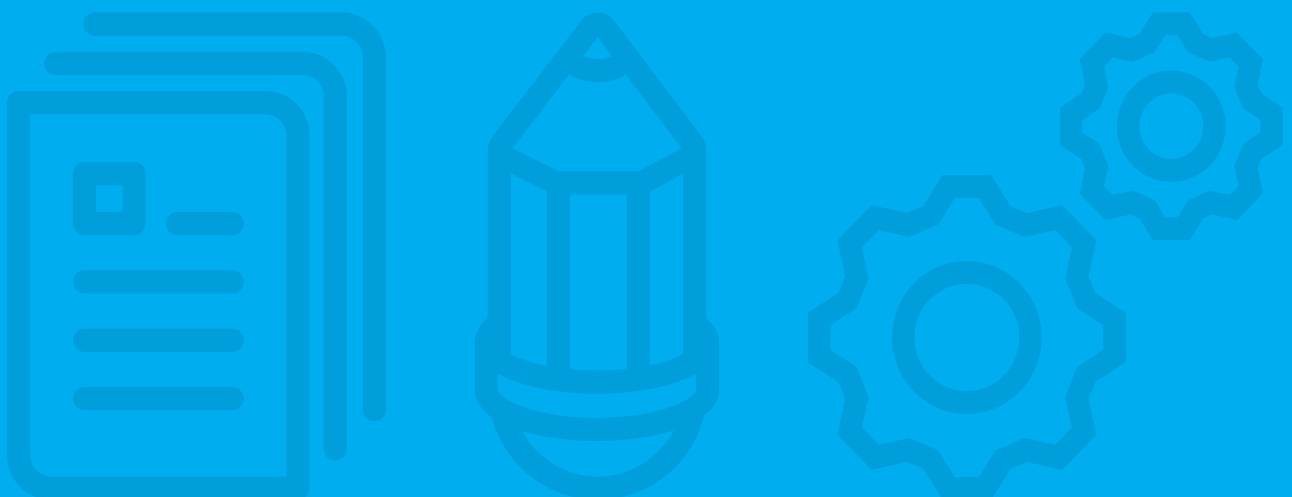




# ชุดกิจกรรมเพื่อการแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์สำหรับเด็กและเยาวชน

จัดทำโดย

องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ ประเทศไทย (UNICEF)





# สารบัญ

หลักการและเหตุผล	1
ภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ในชุดกิจกรรม	2
สมรรถนะหลักทั้งสิบประการ	3
คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินกิจกรรม	6
กิจกรรมที่ 1 เสียงในความเจียม	8
กิจกรรมที่ 2 ตัวเราทั้งภายในและภายนอก	11
กิจกรรมที่ 3 ฉันเป็น ฉันมี ฉันทำได้	14
กิจกรรมที่ 4 สิ่งดีที่เราทำ	17
กิจกรรมที่ 5 เรื่องราวของนก แมลง และสัตว์	20
กิจกรรมที่ 6 แผนภูมิความสัมพันธ์	23
กิจกรรมที่ 7 นิทานอารมณ์	26
กิจกรรมที่ 8 การฝึกฝนทักษะการสัมภาษณ์	30
กิจกรรมที่ 9 การรวบรวมเรื่องราว	35



# ชุดกิจกรรมเพื่อการแสดงออก และความคิดสร้างสรรค์สำหรับเด็ก และเยาวชน

## หลักการและเหตุผล

องค์การทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติหรือ UNICEF (จากนี้ใช้ 'องค์การยูนิเซฟ') ได้พัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อการแสดงออกและความคิดสร้างสรรค์สำหรับวัยรุ่น (จากนี้ใช้ 'ชุดกิจกรรม') ขึ้นจากการสังเคราะห์องค์ความรู้และแนวปฏิบัติที่ดีจากทฤษฎีทางจิตวิทยาและพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น การให้การศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต การคุ้มครองเด็ก การส่งเสริมสันติภาพ และการให้การศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต โดยมีจุดประสงค์เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนที่อยู่ในภาวะยากจนหรืออยู่ในภาวะเปราะบางผ่านการพัฒนา **สมรรถนะหลัก** ที่จะช่วยให้กลุ่มประชากรที่กำลังเติบโตเหล่านี้จัดการกับภาวะเครียด สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และมีบทบาทเชิงบวกในชุมชนของตนเอง ดังนั้น ชุดกิจกรรมนี้จึงเป็นแนวทางให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเรียนรู้และพัฒนาทักษะที่สำคัญในการใช้ชีวิตผ่านการใช้ศิลปะและความคิดสร้างสรรค์ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้ประโยชน์จาก **กลุ่มวัยรุ่นด้วยกัน** (Adolescent Circles) ซึ่งเป็นกลุ่มกิจกรรมที่ประกอบด้วยเด็กและเยาวชนประมาณ 10 - 18 คนที่จะมารวมตัวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ โดยสมาชิกจะร่วมเรียนรู้ ทำกิจกรรมที่สนุกสนานและก้าวผ่านเวลาที่ยากลำบากไปพร้อม ๆ กัน

อย่างไรก็ตาม การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทำให้บริบทของการทำกิจกรรมของวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงไป ข้อจำกัดทางด้านสุขอนามัยและกฎข้อห้ามต่าง ๆ ที่ภาครัฐใช้เพื่อจำกัดการแพร่ระบาดของโรคทำให้การรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนั้นเป็นไปได้อย่างยาก ประกอบกับมาตรการรักษาระยะห่างทางสังคมและการกักตนเองอยู่ที่บ้านทำให้เด็กและวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในช่วงพัฒนาทักษะทางสังคมและอารมณ์ตกเป็นเหยื่อของภาวะเครียดและซึมเศร้า องค์การยูนิเซฟจึงได้ทบทวนและปรับเปลี่ยนชุดกิจกรรม



ดังกล่าวให้เหมาะกับสถานการณ์และบริบทของการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ด้วยการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ให้เด็กและวัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมเองที่บ้านได้โดยการอำนวยความสะดวกของผู้ประสานงาน ผ่านช่องทางในการสื่อสารต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือแพลตฟอร์มสนทนาออนไลน์เช่น Facebook, Line, หรือกระทั่งแพลตฟอร์มสำหรับการประชุมทางไกล (Video Conference) เช่น Zoom และ Google Meets เพื่อให้กลุ่มวัยรุ่นสามารถทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการของพวกเขาได้แม้ว่าจะต้องเก็บตัวอยู่ภายในที่พักอาศัยตามมาตรการของรัฐบาล

ชุดกิจกรรมนี้ใช้งานศิลปะเป็นสื่อกลางเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบัน เช่น ทักษะด้านการสื่อสารและการแสดงออก การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และการตั้งเป้าหมายสำหรับอนาคต นอกจากนี้ เป้าหมายหลักอีกประการหนึ่งของชุดกิจกรรมคือการเป็นเวทีให้ผู้ที่ทำกิจกรรมแสดงและแบ่งปันผลงานของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมคนอื่น ๆ วิเคราะห์และวิพากษ์ผลงานดังกล่าวร่วมกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับโอกาสในการอธิบายผลงานของตนเองให้ผู้อื่นฟัง และในขณะเดียวกันก็จะคอยตอบและตั้งคำถามกับผลงานหลากหลายชิ้นอันจะนำไปสู่ทักษะในการสื่อสารและการจัดการความขัดแย้งซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในโลกปัจจุบัน เมื่อรวมกับทัศนคติด้านการเห็นอกเห็นใจและเคารพผู้อื่นแล้ว จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถเติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่โดนจำกัดโดยปัจจัยลบต่าง ๆ เช่นสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ความยากจน และภาวะวิกฤติอื่น ๆ นั่นเอง


# ภาพรวมของกิจกรรมต่าง ๆ ในชุดกิจกรรม

ตารางด้านล่างนี้แสดงถึงรายชื่อ ข้อมูลเบื้องต้นโดยสังเขป เป้าหมาย และทักษะที่เด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้จากแต่ละกิจกรรม ทั้งนี้ โดยปกติแล้วแต่ละกิจกรรมจะใช้เวลาประมาณ

30 นาที แต่ผู้ดำเนินกิจกรรมและเด็กและเยาวชนผู้ร่วมกิจกรรมอาจพูดคุยและขยายระยะเวลาของกิจกรรม หรือ ออกแบบตารางเวลาของแต่ละกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม

เป้าหมายหลัก	ชื่อกิจกรรม	รายละเอียดเบื้องต้น	สมรรถนะหลักที่จะได้เรียนรู้
<b>รู้จักตัวเอง</b> 	<b>เสียงในความเงียบ</b>	พัฒนาทักษะด้านการฟัง ความตระหนักรู้ และความรู้สึกรู้ตัว (awareness) ของเด็กและเยาวชนผ่านการตั้งใจฟังเสียงต่าง ๆ รอบตัวที่เด็กและเยาวชนอาจไม่เคยตั้งใจฟัง	การสื่อสารและการแสดงออก การรับมือกับภาวะเครียดและการบริหารจัดการอารมณ์
	<b>ตัวเรทั้งภายในและภายนอก</b>	เรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างรูปลักษณ์ภายนอกและคุณลักษณะภายในของตนเองผ่านการวาดภาพสะท้อนของตนเอง	การสื่อสารและการแสดงออก ตัวตนและความภาคภูมิใจในตนเอง ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
	<b>ฉันมี ฉันเป็น ฉันทำได้</b>	สร้างความตระหนักรู้ในตนเองและความภาคภูมิใจให้แก่เด็กและเยาวชนผ่านการสำรวจความสามารถ จุดแข็ง และทักษะพิเศษของตนเอง	ตัวตนและความภาคภูมิใจในตนเอง การกำหนดเป้าหมายและตั้งความหวังในอนาคต
	<b>สิ่งดีที่เราทำ</b>	ลองค้นหากิจกรรมหรือกิจวัตรที่เด็กและเยาวชนทำเป็นประจำทุกวันที่ทำให้เกิดผลดีหรือเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น	ตัวตนและความภาคภูมิใจในตนเอง การกำหนดเป้าหมายและตั้งความหวังในอนาคต
	<b>เรื่องราวของนกแมลง และสัตว์</b>	ให้เด็กและเยาวชนลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยการจินตนาการถึงโลกผ่านมุมมองของสัตว์ต่าง ๆ	การสื่อสารและการแสดงออก การเข้าใจและเคารพผู้อื่น
	<b>แผนภูมิความสัมพันธ์</b>	ให้เด็กและเยาวชนลองนึกถึงบุคคลที่มีความสำคัญกับชีวิตของเขา จากนั้นจึงคิดต่อไปว่าคนเหล่านั้นมีผลกระทบ หรือ มีอิทธิพลต่อตัวพวกเขาอย่างไร	ตัวตนและความภาคภูมิใจในตัวเอง การแก้ไขปัญหาและการบริหารจัดการความขัดแย้ง
	<b>นิทานอารมณ์</b>	กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็กและเยาวชนผ่านการวาดรูปที่สื่อถึง ‘อารมณ์’ โดยไม่ใช่ตัวอักษร	การสื่อสารและการแสดงออก การเข้าใจและเคารพผู้อื่น
<b>สื่อสารกับผู้อื่น</b> 	<b>สิ่งแวดล้อมของเรา*</b>	เด็กและเยาวชนจะได้ทดลองนึกถึงสภาพแวดล้อมของสถานที่ที่พวกเขาอยู่ และลองวาดสถานที่นั้นออกมาเป็นแผนภาพ	การสื่อสารและการแสดงออก การเข้าใจและเคารพผู้อื่น ตัวตนและความภาคภูมิใจในตัวเอง
	<b>การฝึกฝนทักษะสัมภาษณ์</b>	พัฒนาทักษะด้านการสนทนาของเด็กและเยาวชนผ่านการสัมภาษณ์เพื่อน ครู หรือบุคคลอื่นที่น่าสนใจรอบ ๆ ตัวเด็กและเยาวชน	การสื่อสารและการแสดงออก การเข้าใจและเคารพผู้อื่น
	<b>การรวบรวมเรื่องราว</b>	ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ทดลองออก ‘ลำสมบัติ’ โดยสมบัติที่ว่ามันคือเรื่องราวต่าง ๆ ที่น่าสนใจ	การสื่อสารและการแสดงออก การเข้าใจและเคารพผู้อื่น ตัวตนและความภาคภูมิใจในตัวเอง
	<b>คนในครอบครัวของฉัน*</b>	ให้เด็กและเยาวชนลองถามคำถามที่เขาไม่เคยถามคนในครอบครัวของเขามาก่อนเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เกี่ยวกับคนในครอบครัวที่เขาอาจไม่เคยรู้	การเข้าใจและเคารพผู้อื่น



เป้าหมายหลัก	ชื่อกิจกรรม	รายละเอียดเบื้องต้น	สมรรถนะหลักที่จะได้เรียนรู้
<b>การลงมือทำ</b> 	<b>การพูดคุยในชุมชน*</b>	ในกิจกรรมนี้เด็กและเยาวชนจะได้ลองสนทนากับเพื่อนสมาชิกในครอบครัว หรือสมาชิกในชุมชนเกี่ยวกับหัวข้อใหม่ ๆ ที่ยังไม่เคยสนทนามาก่อน	การสื่อสารและการแสดงออก การแก้ไขปัญหาและการบริหารจัดการความขัดแย้ง การเข้าใจและเคารพผู้อื่น

\*หมายเหตุ: กิจกรรมนี้อาจไม่สามารถดำเนินการได้ด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ ภายในสถานควบคุม

## สมรรถนะหลักทั้งสิบประการ

กิจกรรมทั้งหมดในชุดกิจกรรมนี้ถูกออกแบบมาเพื่อพัฒนา **สมรรถนะหลัก** ซึ่งประกอบไปด้วย

องค์ความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่จำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาในภาวะวิกฤติ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และการมีบทบาทที่ดีในชุมชนของตนเอง อันจะนำไปสู่สุขภาพและพัฒนาการที่ดีของเด็กและเยาวชน ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมจึงมีบทบาทสำคัญในการทำความเข้าใจและวางแผนการจัดตารางและดำเนินการกิจกรรมให้เป็นไปตามสมรรถนะหลักที่ต้องการพัฒนา โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเริ่มจากการวิเคราะห์หรือพูดคุยกับเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายว่าพวกเขาต้องการหรือขาดสมรรถนะด้านใดเป็นพิเศษ จากนั้นจึงออกแบบกิจกรรมให้เน้นหนักไปทางสมรรถนะนั้น ๆ

สมรรถนะหลักทั้งสิบประการ ประกอบด้วย:

### → สมรรถนะที่ 1

#### ทักษะด้านการสื่อสารและการแสดงออก

การเรียนรู้วิธีใหม่ ๆ ในการสื่อสารและการแสดงออกสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสนทนาและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ดีขึ้น พร้อมทั้งเพิ่มความตระหนักรู้และความมั่นใจในตัวเองของเด็กและเยาวชนอีกด้วย โดยสมรรถนะด้านนี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- รับฟังมุมมอง ความกังวล และความต้องการของผู้อื่นอย่างเข้าใจ
- สามารถอธิบายความคิด มุมมอง และความเห็นของตนเองได้อย่างถูกต้อง ตรงประเด็น
- พุดคุยสนทนาได้อย่างใจเย็นและมีสติในสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือท้าทาย และ
- เข้าใจว่าการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ ทั้งจากคำพูดและจากภาษากาย (verbal and non-verbal) นั้นมีผลกระทบต่อผู้สนทนาและบุคคลอื่น ๆ ในสังคมหรือชุมชน

### → สมรรถนะที่ 2

#### ตัวตนและความภาคภูมิใจในตนเอง

เด็กและเยาวชนสามารถเพิ่มพูนความเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์ ตัวตน และความภาคภูมิใจในตนเองของตัวเองได้โดยการเรียนรู้ว่าตัวเองมีความสามารถอะไร มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร และมีบทบาทหน้าที่อย่างไรในชุมชนและสังคมของตนเอง สมรรถนะด้านนี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- เข้าใจถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง
- คิด วิเคราะห์ และสะท้อนตัวตนและอัตลักษณ์ของตนเอง โดยวิเคราะห์จากบริบททางสังคม วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์
- ตอบคำถามได้ว่า ‘ตัวฉันคือใคร’
- คิด วิเคราะห์ และสะท้อนตัวตนและอัตลักษณ์กลุ่มของตนเอง รวมถึงความรู้สึกที่พวกเขามีต่อกลุ่มที่พวกเขาอยู่ เช่น กลุ่มเพื่อน กลุ่มชาติพันธุ์ กลุ่มอายุ หรือกระทั่งกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด
- ทราบถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของกลุ่มที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่

## → สมรรถนะที่ 3

### ความเป็นผู้นำและการสร้างความเปลี่ยนแปลง

การเสริมพลังให้เด็กและเยาวชน และทำให้พวกเขาเข้าใจว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของพวกเขาได้นั้น จะเป็นแรงบันดาลใจให้พวกเขาลงมือทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ต่อตัวเอง สังคม เพื่อนฝูง และชุมชนของเขา โดยเด็กและเยาวชนที่มีระดับของสมรรถนะด้านนี้สูงจะสามารถ:

- ตระหนักได้ว่าพวกเขาสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตของพวกเขาได้
- มุ่งมั่นทำสิ่งที่ทำอยู่จนสำเร็จ และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความยากลำบาก
- มีความตั้งใจทำสิ่งดี ๆ เพื่อตัวเองและเพื่อผู้อื่น
- มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัวและในกลุ่มเพื่อนของตนเอง

## → สมรรถนะที่ 4

### การแก้ปัญหาและการจัดการความขัดแย้ง

ความสามารถในการแก้ปัญหาและประสานความขัดแย้ง โดยไม่พึ่งพารุนแรงทั้งทางกายและทางวาจาสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และสามารถจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในหมู่เพื่อน ครอบครัว และชุมชนของพวกเขาได้ โดยสมรรถนะด้านนี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- ตระหนักถึงและเข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาหรือความขัดแย้งต่าง ๆ
- ค้นหาและทดลองใช้วิธีการที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหาหรือความขัดแย้ง
- โน้มน้าวให้ผู้ฟังเข้าใจและเคารพมุมมองของพวกเขา
- ใช้ทักษะการเจรจาต่อรองเพื่อแก้ไขข้อขัดแย้งระหว่างเขากับบุคคลอื่น และ
- คำนึงถึงและให้ความเคารพต่อมุมมองที่หลากหลาย และพร้อมทำความเข้าใจว่าทุก ๆ ฝ่ายในแต่ละปัญหาหรือความขัดแย้งนั้นมีเหตุผลอย่างไร

## → สมรรถนะที่ 5

### การรับมือกับภาวะเครียดและการบริหารจัดการอารมณ์

การเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ รวมถึงทำให้พวกเขาสามารถเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีขึ้นด้วย โดยเด็กและเยาวชนที่มีทักษะที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะนี้จะสามารถ:

- บอกได้ว่าอารมณ์ชนิดต่าง ๆ มีรูปแบบและลักษณะอย่างไร และสามารถแสดงออกอารมณ์เหล่านั้นออกมาได้อย่างเหมาะสม
- ระลึกได้ว่าเวลาใดที่ตนเองรู้สึกเครียด และเข้าใจถึงการตอบสนองและปฏิกริยาต่อความเครียดของตนเอง
- ใช้วิธีลดและระบายความเครียดอย่างเหมาะสม
- ทราบว่าอารมณ์และความรู้สึกส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างอย่างไร และ
- ตอบสนองต่ออารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นอย่างเหมาะสม

## → สมรรถนะที่ 6

### การทำงานเป็นทีม

การฝึกทักษะการร่วมมือกับผู้อื่น และการทำงานเป็นทีมสามารถช่วยให้เด็กและเยาวชนสร้างความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งมีพื้นฐานบนความเคารพซึ่งกันและกันกับผู้อื่นได้ ซึ่งความสัมพันธ์เหล่านี้เองที่จะนำไปสู่การมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงชุมชนของพวกเขาอย่างแท้จริง สมรรถนะด้านนี้จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- ทราบได้ว่าทักษะของตนเองและเพื่อนร่วมทีมสามารถเป็นประโยชน์ต่อทีมได้อย่างไร
- รับฟังแนวคิดและความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างชาญฉลาด และหาทางออกของปัญหาร่วมกับผู้อื่นได้
- ทำงานโดยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีส่วนร่วม และรู้จักประนีประนอมเมื่อทำงานเป็นทีม
- สร้างสัมพันธ์ภาพอันดีและมีพื้นฐานมาจากความเคารพและความเข้าใจซึ่งกันและกันกับผู้อื่น



## → สมรรถนะที่ 7

**การเข้าใจและเคารพผู้อื่น** การสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนเกิดความเคารพในผู้อื่นและพัฒนามุมมองในการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะทำให้พวกเขาสามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้คนหลากหลายประเภท สร้างผลกระทบเชิงบวก และสามารถสร้างสันติภาพและความสามัคคีให้เกิดขึ้นได้ เด็กและเยาวชนที่มีสมรรถนะด้านนี้สูงจะสามารถ:

- รับฟังและทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น
- คิดถึงด้านภาพพจน์และคุณลักษณะด้านบวกของผู้อื่นที่มีประวัติและภูมิหลังหลากหลาย
- ทราบและเคารพความเหมือนและความต่างระหว่างตัวเขาและคนอื่น ๆ และ
- สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว เพื่อน และสมาชิกคนอื่น ๆ ในชุมชนและสังคมได้

## → สมรรถนะที่ 8

**การกำหนดเป้าหมายและตั้งความหวังในอนาคต** การมีความหวังและเชื่อมั่นในอนาคตสามารถลดความเครียด เพิ่มความยืดหยุ่น และส่งเสริมให้พวกเขาตั้งเป้าหมายในชีวิตและสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตของพวกเขา โดยสมรรถนะด้านนี้จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- จินตนาการถึงอนาคตที่ดีสำหรับตัวเอง ครอบครัว และชุมชน
- สื่อสารและบรรยายเป้าหมายและความหวังในอนาคตของพวกเขาให้ผู้อื่นฟังได้
- ตั้งเป้าหมายและวางแผนเพื่อไปถึงเป้าหมายของตัวเอง และ
- ค่อย ๆ เดินไปสู่เป้าหมาย พร้อมทั้งร่วมมือกับผู้อื่นในการทำเป้าหมายของตนเองให้สำเร็จ

## → สมรรถนะที่ 9

**การคิดเชิงวิพากษ์และการตัดสินใจ** การเรียนรู้ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์จะช่วยให้เด็กและเยาวชนสามารถจัดการกับภาพจำที่ผิด ๆ เข้าใจผลกระทบของการกระทำของตนเอง และสามารถตัดสินใจกระทำบางอย่างที่จะส่งเสริมสันติภาพและความสามัคคี ซึ่งสมรรถนะด้านนี้จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- ชั่งน้ำหนักระหว่างความเสี่ยงและประโยชน์ของการกระทำต่าง ๆ
- รวบรวมข้อมูลเพื่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง
- สนับสนุนทางเลือกของพวกเขาด้วยหลักฐานและเหตุผล
- ทราบถึงการเหมารวม (stereotypes) แบบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (เช่น ด้านเพศ ด้านวัฒนธรรม และด้านชาติพันธุ์)

## → สมรรถนะที่ 10

**ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์** การส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนคิดอย่างสร้างสรรค์และสนับสนุนให้พวกเขาค้นหาหนทางในการแก้ปัญหาที่แปลกใหม่จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันได้ และสามารถยืดหยุ่นอยู่ได้ในเวลาที่ยากลำบาก สมรรถนะด้านนี้จะทำให้เด็กและเยาวชนสามารถ:

- ค้นคว้าไอเดียใหม่ ๆ ผ่านงานเขียน ดนตรี ละคร และศิลปะแขนงอื่น ๆ
- ทดลองหาวิธีใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา
- ระดมสมองเพื่อสร้างไอเดีย แนวคิด และหนทางแก้ปัญหาใหม่ ๆ และ
- รับความเสี่ยงอย่างชาญฉลาด และสามารถคว้าโอกาสดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้





## คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินกิจกรรม

- ➔ ในส่วนนี้จะคำแนะนำโดยทั่ว ๆ ไปสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินกิจกรรมเพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถเตรียมความพร้อมและสนับสนุนการทำกิจกรรมของเด็กและเยาวชนใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทำกิจกรรม ช่วงเวลาในระหว่างการทำกิจกรรม และภายหลังจากการทำกิจกรรม

### ก่อนการทำกิจกรรม

ในระยะก่อนการทำกิจกรรม เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินกิจกรรมสามารถเตรียมความพร้อมให้กับเด็กและเยาวชนโดยการให้ข้อมูลของกิจกรรมกับเด็กและเยาวชนล่วงหน้า รวมถึงการเตรียมความพร้อมในส่วน of เจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินกิจกรรมเองด้วย โดยให้ปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้:

- แจ้งให้เด็กและเยาวชนทราบกำหนดการของแต่ละกิจกรรมล่วงหน้าอย่างน้อย 2 - 3 วัน พร้อมทั้งให้ข้อมูลเบื้องต้นและกล่าวชักชวนให้เด็กและเยาวชนเปิดใจที่จะเข้าร่วมและสนุกกับกิจกรรมนั้น ๆ
- ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านและทำความเข้าใจกับรายละเอียดและเป้าหมายของแต่ละกิจกรรม รวมถึงสิ่งที่เด็กและเยาวชนต้องทำโดยละเอียด รวมถึงการวางแผนในการถามคำถามและนำทสนทนาไว้ล่วงหน้า
- ให้ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมสิ่งของที่จำเป็นสำหรับการทำกิจกรรมไว้ล่วงหน้า (ซึ่งกิจกรรมส่วนมากก็ต้องการแค่เพียงกระดาษเปล่าและเครื่องเขียนเท่านั้น)
- ในวันกิจกรรมให้ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้เด็กและเยาวชนเข้าใจถึงเป้าหมายของแต่ละกิจกรรม รวมถึงสมรรถนะหลักที่เด็กและเยาวชนจะได้รับการพัฒนาจากกิจกรรมนั้น ๆ
- ช่วยเด็กและเยาวชนมองหาสถานที่เจียมๆ ที่พวกเขาจะนั่งวาดรูปได้โดยปราศจากสิ่งรบกวน หรือไม่มีใครมาคอยจ้องมอง
- แจ้งให้เด็กและเยาวชนทราบว่าผลงานของพวกเขาอาจถูกนำมาแสดงเพื่อให้เพื่อนคนอื่น ๆ เห็นและพูดคุยเกี่ยวกับผลงาน แต่หากพวกเขาไม่อยากจะแสดงผลงานจริง ๆ ก็สามารทำได้ (แต่ก็อาจไม่ได้ดูผลงานของเพื่อนคนอื่นที่นำมาแบ่งปัน)



## ในระหว่างการทำกิจกรรม

เมื่อเด็กหรือเยาวชนเริ่มทำกิจกรรมแล้ว ให้ท่านใช้เวลาเด็กและเยาวชนทำกิจกรรมด้วยตนเอง (หรืออาจให้เด็กและเยาวชนรวมตัวกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ ก็ได้) พยายามอย่าเข้าไปขัดจังหวะหรือรบกวนสมาธิของเด็กและเยาวชนและปล่อยให้พวกเขาใช้จินตนาการได้อย่างเต็มที่ และปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้:

- ให้อาหารและความเป็นส่วนตัวแก่เด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรมในสถานที่ที่เงียบและสงบ แต่ให้คอยให้ความช่วยเหลือพวกเขาอยู่ใกล้ ๆ หากพวกเขาต้องการ
- หากเด็กและเยาวชนไม่เข้าใจขั้นตอนหรือวิธีการทำกิจกรรม และต้องการให้ท่านช่วยอธิบายซ้ำ ให้ท่านอ่านคำอธิบายกิจกรรมซ้ำอีกครั้งให้เข้าใจ และอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมด้วยถ้อยคำของท่านเอง
- ย้ำให้เด็กและเยาวชนเข้าใจว่าไม่มีอะไร “ผิด” หรือ “ถูก” ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม และพวกเขาไม่จำเป็นต้องกังวลว่าพวกเขาจะทำกิจกรรมออกมาดีหรือไม่ เพราะเป้าหมายของกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้คือการทำให้พวกเขาสนุกสนานกับกิจกรรม พร้อมทั้งฝึกฝนสมรรถนะหลักต่าง ๆ ไปพร้อมกัน
- คอยสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมตามขั้นตอนจนสำเร็จ

## ภายหลังจากการทำกิจกรรม

หลังทำกิจกรรมเสร็จจะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนแสดงและแบ่งปันผลงานของตนเอง รวมถึงเป็นโอกาสในการชักนำเด็กและเยาวชนให้คิดวิเคราะห์สิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมอีกด้วย โดยเจ้าหน้าที่ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้:

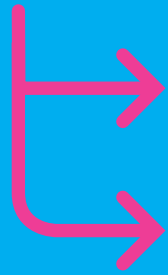
- หลังจากเด็กและเยาวชนทำกิจกรรมเสร็จ ให้ลองโน้มน้าวให้พวกเขาแสดงผลงานของตนเองให้ท่านและเพื่อนคนอื่น ๆ ได้ดูอีกครั้ง
- ขอให้เจ้าของผลงานสองอธิบายถึงผลงานของตนเองให้ท่านและเด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ ฟัง พร้อมทั้งถามคำถามเป็นแนวทาง เช่น ถามว่าเขาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ หลังจากทำกิจกรรมแล้วตนเองรู้สึกอย่างไร เป็นต้น
- เปิดโอกาสให้เพื่อนคนอื่น ๆ ถามคำถามเกี่ยวกับผลงานของเขา และคอยส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามของเพื่อน ๆ (สำหรับการสนทนากาตาม - ตอนนี้เจ้าหน้าที่อาจจัดกลุ่มสนทนาให้เด็กและเยาวชนล้อมวงกันเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลงานของเพื่อน ๆ แต่ละคนได้)
- หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ให้ท่านกล่าวขอบคุณและชมเชยเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
- หากเด็กและเยาวชนผู้ร่วมกิจกรรมยินยอม/เห็นด้วย ท่านอาจแสดงผลงานของเด็กและเยาวชนไว้ในที่ ๆ มองเห็นได้ง่าย เช่น บนกำแพงหรือบนบอร์ดประชาสัมพันธ์ของหน่วยงานของท่านสักระยะเวลาหนึ่ง หากท่านตัดสินใจจะนำผลงานของเด็กและเยาวชนไปแสดงให้กับบุคคลภายนอกได้เห็น ให้ท่านขออนุญาตเด็กและเยาวชนก่อนทุกครั้ง

# กิจกรรมที่ 1

## เสียงในความเงียบ



### เป้าหมายของกิจกรรม



ในแต่ละวัน คุณได้ยินเสียงอะไรบ้างที่คุณอาจไม่ทันสังเกตหรือสนใจ ? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ผ่อนคลาย อยู่อย่างเงียบ ๆ และตั้งใจฟังเสียงที่เกิดขึ้นรอบตัวเพื่อพัฒนาทักษะการรับรู้และการฟัง ซึ่งจะสามารถช่วยพวกเขาในการจัดการความเครียดได้

กิจกรรมนี้จะช่วยให้เด็กและเยาวชนพัฒนาทักษะการรับรู้และการฟังที่จะเป็นประโยชน์กับการจัดการความเครียดของพวกเขา และเป็นโอกาสให้พวกเขาได้ฝึกฝนความสามารถในการบริหารจัดการความเครียด อารมณ์ การสื่อสาร และการแสดงออก ทั้งนี้ เช่นเดียวกับกิจกรรมอื่น ๆ เป้าหมายสำคัญของกิจกรรมนี้คือการทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลายจากความเครียด

### สิ่งที่ต้องเตรียม



สถานที่ที่เด็กหรือเยาวชนสามารถนอนหลับตาเงียบ ๆ โดยไม่มีสิ่งรบกวนได้ เป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที



กระดาษหนึ่งแผ่น และเครื่องเขียน เช่น ปากกาหรือดินสอ



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้นอนหลับตาเป็นเวลาประมาณ 5 นาที ดังนั้นท่านจึงควรอ่านคำแนะนำในการทำกิจกรรมนี้ให้เด็กและเยาวชนฟังจนเข้าใจเป็นอันดับแรก เพื่อให้พวกเขาจะรู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง ทั้งนี้ ในขณะที่เด็กและเยาวชนกำลังนอนหลับตา ท่านอาจใช้นาฬิกาปลุกหรือใช้ปากเป่าบอกลูกให้เด็กและเยาวชนลืมตาขึ้นเมื่อครบ 5 นาที



ช่วยเด็กและเยาวชนมองหาสถานที่เงียบ ๆ เพื่อนอนหลับตา จากนั้นบอกลูกให้เด็กและเยาวชนปิดตาด้วยฝ่ามือหรือผ้าเพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยวางกระดาษและปากกาหรือดินสอไว้ใกล้ ๆ ตัว



บอกลูกให้เด็กและเยาวชนพยายามหายใจเบา ๆ และช้า ๆ สูดลมหายใจลึก ๆ ปล่อยให้มือทั้งสองข้าง และบอกว่าตอนนี้พวกเขาอาจได้ยินเสียงลมหายใจของตัวเอง หรือแม้แต่เสียงหัวใจเต้น



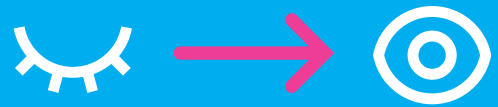
บอกให้เด็กและเยาวชนนอนนิ่ง ๆ เงียบ ๆ เพื่อฟังเสียงจากแหล่งต่าง ๆ ให้ได้มากที่สุด โดยเริ่มจากเสียงที่ดังและได้ยินชัดเจนที่สุดก่อน หลังจากนั้น จึงค่อย ๆ สังเกตเสียงอื่นต่อไป



ให้เด็กและเยาวชนตั้งใจฟังไปเรื่อย ๆ คอยถามเด็กและเยาวชนว่ามีเสียงไหนที่เขาได้ยินเพียงครั้งเดียวหรือไม่ ? มีเสียงไหนที่เขาได้ยินซ้ำ ๆ ? เสียงไหนที่เขาไม่คุ้นเคย ? เสียงเหล่านั้นเกิดขึ้นเป็นจังหวะซ้ำ ๆ หรือเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่แน่นอน ? เน้นย้ำให้เยาวชนพยายามสังเกตรูปแบบหรือจังหวะของเสียงที่พวกเขาได้ยิน



เมื่อครบ 5 นาที ให้เด็กและเยาวชนลืมนตาและลุกขึ้นนั่ง จากนั้นจึงหุบกระดานและปากกาหรือดินสอที่เตรียมไว้ขึ้นมา



ให้เด็กและเยาวชนจดรายการของเสียงที่เขาได้ยินมาทั้งหมด โดยชักชวนให้เขาพยายามใช้ภาษาที่สร้างสรรค์ในการบรรยายลักษณะของเสียงเหล่านั้น เช่น สะกดคำให้ออกเสียงใกล้เคียงกับเสียงที่พวกเขาได้ยินมากที่สุด เป็นต้น โดยท่านอาจให้เด็กและเยาวชนจดรายการดังกล่าวตามลำดับของเสียงที่เขาได้ยิน หากเป็นเสียงที่ได้ยินซ้ำ ๆ ก็ให้จดเป็นรายการซ้ำ ๆ โดยให้บันทึกช่วงเวลาที่เกิดความเงียบระหว่างแต่ละเสียงเอาไว้



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ให้เด็กและเยาวชนเขียนหรือแต่งเรื่องราว บทกลอน หรือบทเพลงจากรายการของเสียงที่พวกเขาได้ยิน หรือวาดภาพ หรือตัดภาพมาปะติดปะต่อเพื่อแสดงให้เห็นถึงเสียงเหล่านั้น
- ลองให้เด็กหรือเยาวชนเล่นเกมนักสืบกับเพื่อนคนอื่น ๆ โดยการค้นหาแหล่งของเสียงที่พวกเขาได้ยิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสียงที่ไม่เคยได้ยินมาก่อน
- บอกให้พวกเขาเก็บรายชื่อของเสียงที่พวกเขาได้ยินเอาไว้สำหรับการทำกิจกรรมครั้งต่อไปในบริเวณอื่น ๆ ของที่อยู่อาศัย ซึ่งจะเป็นเมื่อใดก็ได้ โดยให้พวกเขาสังเกตว่าเสียงที่พวกเขาได้ยินมีความแตกต่างกันอย่างไร
- บอกเด็กและเยาวชนว่าให้ทำกิจกรรมนี้เมื่อใดก็ตามที่พวกเขารู้สึกเครียด เหนื่อยล้า หรือต้องการหยุดพักสักครู่หนึ่ง



## แบ่งปันผลงาน

- ให้เด็กและเยาวชนแบ่งปันและเปรียบเทียบรายการของเสียงที่เขาได้ยินกับเพื่อนคนอื่น ๆ

## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- ท่านอาจยกตัวอย่างเสียงที่พวกเขาน่าจะได้ยิน และย้าให้พวกเขาจดบันทึกเฉพาะรายชื่อของเสียงที่ได้ยินเท่านั้น โดยพวกเขาอาจได้ยินเสียงที่ท่านไม่ได้ยกตัวอย่างหรือที่พวกเขาไม่ได้คิดว่าจะได้ยิน
- หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้ลองถามคำถามต่อไปนี้:
  - นอกจากเสียงที่ดังและได้ยินชัดเจนที่สุดแล้ว เธอได้ยินเสียงอะไรอีกหรือไม่?
  - เธอได้ยินเสียงที่ไม่คิดมาก่อนว่าจะได้ยินหรือไม่ ?
  - เธอได้ยินเสียงที่เกิดขึ้นในบ้าน เสียงที่มาจากนอกบ้าน หรือจากทั้งสองแหล่ง?
  - เธอเห็นรูปแบบหรือจังหวะของเสียงที่เธอได้ยินซ้ำ ๆ หรือไม่?
  - เธอต้องการจะลองทำกิจกรรมนี้อีกครั้งในเวลาหรือสถานที่อื่นหรือไม่?

- ขอให้เด็กและเยาวชนเล่าประสบการณ์ เรื่องเล่า บทกลอน บทเพลง หรือภาพวาดที่เป็นผลงานของพวกเขา
- หลังการทำกิจกรรม ท่านอาจขอให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างที่ละคำถาม ดังนี้
  - เธอได้ยินเสียงอะไรอีกบ้าง นอกจากเสียงที่ดังและได้ยินชัดเจนที่สุด ? เธอได้ยินเสียงอะไรที่ไม่เคยคิดว่าจะได้ยินหรือไม่ ?
  - เธอได้ยินเสียงจากภายในบ้านหรือจากนอกบ้าน หรือจากทั้งสองแหล่ง ? อะไรที่ทำให้เธอรู้สึกแตกต่างเมื่อได้ทดลองฟังเสียงด้วยวิธีแบบนี้ ?
  - มีภาพวาด บทกลอน หรือข้อความใดของเพื่อนคนอื่น ๆ ที่เธอชื่นชอบ? และชื่นชอบเพราะอะไร ?

ให้เว้นระยะเวลาว่างระหว่างแต่ละคำถาม เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ



# กิจกรรมที่ 2

## ตัวเราทั้งภายในและภายนอก



### เป้าหมายของกิจกรรม



ในบางครั้งคุณอาจเคยรู้สึกว่าภาพพจน์ของคุณที่คนอื่นมองจากภายนอกนั้นแตกต่างกับสิ่งที่คุณรู้สึกว่า คุณเป็น หรือสิ่งที่อยู่ภายในใจของคุณ? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ลองสำรวจสิ่งที่พวกเขาเป็น ทั้งจากภายในและภายนอกโดยการวาดภาพเหมือนของตัวเอง จากนั้นเด็กและเยาวชนจะได้ลองแสดงออก ถึงอัตลักษณ์และจุดเด่นของตัวเองผ่านการวาดภาพและการอธิบายภาพนั้นให้ผู้อื่นเข้าใจ

เป้าหมายของกิจกรรมนี้คือช่วยให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสได้สำรวจเอกลักษณ์ของตัวเองผ่านการวาด ภาพ ซึ่งพวกเขาจะได้ฝึกฝน 3 ใน 10 สมรรถนะหลัก คือ การทำความเข้าใจและการเห็นคุณค่าในตัวเอง การสื่อสารและการแสดงออก และ การสร้างสรรค์และนวัตกรรม ทั้งนี้ เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของกิจกรรม นี้คือการให้เด็กและเยาวชนได้มีโอกาสสนุกสนานและผ่อนคลายจากความเครียดเช่นเดียวกับกิจกรรมอื่น ๆ

### สิ่งที่ต้องเตรียม



บริเวณที่เด็กและเยาวชนสามารถนั่งทำ กิจกรรมได้อย่างสบาย และโต๊ะหรือ พื้นเรียบ ๆ สำหรับวาดรูป



กระดาษหนึ่งแผ่น และ เครื่องเขียน เช่น ปากกา หรือดินสอ



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



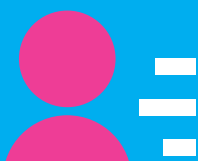
เริ่มจากการให้เด็กและเยาวชนนั่งลงในสถานที่ที่เหมาะสม จากนั้นนำกระดาษ ปากกา หรือดินสอมาเตรียมไว้ให้พร้อม และทำตามขั้นตอนต่อไปนี้



ให้เด็กและเยาวชนหลับตาลงประมาณ 1 นาที และให้พวกเขานึกถึงคำ 6 คำที่เขา คิดว่าบ่งบอกถึงตัวเขาได้ดีที่สุด แต่ให้พวกเขาจดไว้ในใจก่อนและยังไม่ต้องพูดคำ พวกนั้นออกมา ใน 6 คำนั้น ให้พวกเขาพยายามนึกถึงคำอย่างน้อย 1 คำที่บ่งบอก ถึงสิ่งที่เขารู้สึกภูมิใจและรู้สึกดีกับมัน



ลืมตาขึ้น จากนั้นให้เด็กและเยาวชนหยิบดินสอขึ้นมาวาดวงกลมใหญ่ ๆ กลางกระดาษ โดยวงกลมนี้จะแสดง ถึงตัวของเด็กและเยาวชนเอง - ซึ่งรวมถึงจิตใจ ใบหน้า และตัวตนของเขา





ให้เด็กและเยาวชนนึกถึง 6 คำนั้นที่คิดเอาไว้อีกครั้ง ใน 6 คำนี้ คำบางคำอาจจะบ่งบอกถึงสิ่งที่เด็กและเยาวชนเป็นจากภายใน เช่น นิสัย ความชอบ หรือทักษะต่างๆ และบางคำอาจจะบ่งบอกถึงรูปลักษณะภายนอกของเขา เช่น สูง มีผิวสีคล้ำ รูปร่างสมส่วน เป็นต้น



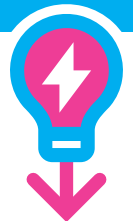
ในพื้นที่ด้านในของวงกลม ให้เด็กและเยาวชนวาดสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเป็นจาก ภายใน และพยายามให้เด็กหรือเยาวชนอธิบายตัวเองโดยการวาดภาพ ทั้งนี้ เขาสามารถเขียนบรรยายเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ถ้ามันช่วยให้เขาอธิบายตัวเองได้ดีขึ้น



สำหรับพื้นที่นอกวงกลม ให้เด็กและเยาวชนวาดภาพสิ่งที่เขาคิดว่าเขาเป็นภายนอก เช่น รูปร่างหน้าตา ส่วนสูง ร่างกาย



อย่าให้เด็กและเยาวชนเข้าใจว่าไม่มีสิ่งที่ถูกหรือผิดในการทำกิจกรรมนี้ และอย่ากังวลถ้าเขาไม่รู้ว่าจะวาดรูปเหล่านี้ออกมาให้ได้อย่างไร แค้ให้พวกเขาลองวาดดู!



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ➔ ลองให้เด็กและเยาวชนนึกถึงคำอื่น ๆ ที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ภายในและภายนอกของเขา จากนั้นให้วาดหรือเขียนคำเหล่านั้นลงบนรูปภาพของตัวเอง
- ➔ ให้เด็กและเยาวชนลองคิดว่าภาพที่เขาวาดนั้นจะสามารถนำมาเขียนเป็นเรื่องราวสั้น ๆ ของตัวเองโดยใช้คำที่เขาเลือกมาบรรยายตัวเองทั้งภายในและภายนอกได้หรือไม่ โดยที่เขาอาจจะใช้คำอื่น ๆ ที่เขานึกขึ้นได้ระหว่างวาดรูปก็ได้
- ➔ หลังจากนั้น 2-3 วัน (หรืออาจจะนานกว่านั้น) ให้เด็กและเยาวชนกลับมาดูรูปอีกครั้งว่ารูปนั้นยังคงบ่งบอกถึงตัวของเขาหรือไม่ จากนั้นให้เพิ่มรูปวาดหรือคำอื่น ๆ หรือเปลี่ยนอะไรก็ได้ตามที่เขาต้องการ



## แบ่งปันผลงาน

- ➔ ให้เด็กและเยาวชนใช้รูปของตัวเองไว้ในที่ที่ทุกคนมองเห็นได้ง่าย เช่น อาจจะแขวนรูปไว้บนกำแพงหรือบนบอร์ด จากนั้น ท่านอาจแนะนำให้เด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ ดูภาพของกันและกัน แล้วอธิบายรูปของตัวเองให้คนอื่นฟัง จากนั้นชวนให้พวกเขาถามคำถามเกี่ยวกับรูปของผู้อื่น
- ➔ แนะนำให้เด็กและเยาวชนดูผลงานของเพื่อนคนอื่น ๆ เพื่อดูว่าพวกเขาวาดและบรรยายตัวเองอย่างไร เมื่อดูแล้ว ให้เด็กและเยาวชนลองถามคำถามเกี่ยวกับรูปวาดของเพื่อน ๆ และลองให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนอธิบายรูปของตัวเองให้เพื่อน ๆ ฟัง จากนั้นให้ลองพูดคุยกันเกี่ยวกับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างรูปภาพต่าง ๆ



## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- ท่านอาจยกตัวอย่างคำที่พวกเขาอาจจะใช้บรรยายตัวเองได้ โดยอาจยกตัวอย่างคำที่ท่านจะใช้บรรยายตัวของตนเอง แต่ทั้งนี้ พยายามอย่ากดดันให้พวกเขาใช้คำที่ท่านได้ยกตัวอย่างขึ้นมาหากพวกเขาได้ตัดสินใจจะใช้คำอื่น ๆ ในการอธิบายตัวพวกเขาเองแล้ว และอย่ากับพวกเขาว่าพวกเขาควรใช้คำของตัวเอง และไม่จำเป็นต้องใช้คำที่ท่านยกตัวอย่างเสมอไป
- หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้ลองถามคำถามต่อไปนี้:
  - เธอคิดว่ามีคำอะไรบ้างที่เธอสามารถใช้บรรยายถึงตัวเธอเองได้
  - เธอคิดว่าคนอื่น ๆ จะสังเกตเห็นสิ่งใดเกี่ยวกับตัวเธอ ในตอนที่เจอกันครั้งแรก? แล้วอะไรคือสิ่งที่คนอื่น ๆ เกี่ยวกับตัวเธอที่คนอื่น ๆ อาจจะไม่รู้จนกว่าจะรู้จักกันดีพอ?
  - สิ่งใดในตัวเธอที่เธอคิดว่าเธอมีเหมือนกับคนอื่น ๆ ในครอบครัว หรือเหมือนกับเพื่อนของเธอ และอะไรที่เธอคิดว่าทำให้เธอแตกต่างจากสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนคนอื่น ๆ?
  - เธออยากลองวาดภาพใหม่ขึ้นมาสักภาพหนึ่ง หรือเปลี่ยนอะไรในรูปภาพเดิมของเธอในเวลาหรือสถานที่ที่แตกต่างจากเดิมหรือไม่
  - ฉันจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้กิจกรรมนี้น่าสนใจมากขึ้นสำหรับเธอ หากเธอยังต้องการลองทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง?
- ขอให้เด็กและเยาวชนเล่าประสบการณ์ในการทำกิจกรรมว่าอะไรที่พวกเขาชอบหรือไม่ชอบ อะไรคือสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้ หรืออะไรคือสิ่งที่ทำให้พวกเขาสนใจและรู้สึกท้าทาย ให้เคารพคำตอบของพวกเขาและอย่าพยายามโน้มน้าวให้พวกเขาเปลี่ยนความคิดของตัวเอง
- ลองให้เด็กและเยาวชนคิดถึงประสบการณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรม เช่น
  - สิ่งใหม่ ๆ ที่เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองที่เขาไม่เคยรู้มาก่อน
  - สิ่งใหม่ ๆ ที่เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับคนอื่นจากรูปภาพของพวกเขา

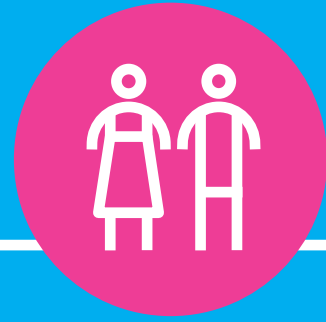
- กระตุ้นให้พวกเขาพร้อมแสดงความคิดเห็นกับเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกและเด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ
- กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนใช้กิจกรรมนี้ในการค้นหาคุณสมบัติด้านบวกของตัวเอง ไม่ใช่ลักษณะนิสัยที่พวกเขาไม่ชอบหรือรู้สึกอับอาย
- หลังการทำกิจกรรม ท่านอาจขอให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างทีละคำถาม ดังนี้
  - เธอได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองจากการวาดรูปดังกล่าว?
  - เธอได้แบ่งปันผลงานกับเพื่อนคนอื่น ๆ หรือไม่? เธอได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เกี่ยวกับเพื่อนคนอื่น ๆ หรือไม่? ขอให้อธิบายให้ละเอียด
  - รูปวาดหรือข้อความไหนของเพื่อนคนอื่นที่เธอชอบ ให้บอกกับเจ้าของผลงานว่าทำไมเธอถึงชอบมัน
  - เธอจะทำกิจกรรมนี้อีกครั้งหลังจากนี้หรือไม่ และจะทำกิจกรรมด้วยวิธีเดิมหรือวิธีใหม่ ขอให้อธิบายให้ละเอียด

ให้เว้นระยะเวลาว่างแต่ละคำถาม เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ



# กิจกรรมที่ 3

## ฉันเป็น ฉันมี ฉันทำได้



### เป้าหมายของกิจกรรม

- อะไรคือทรัพยากรและจุดแข็งที่คุณมีที่คุณสามารถนำมาใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้ ? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้สำรวจตัวตนและแสดงจุดแข็งของตัวเองออกมาผ่านการวาดภาพอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสะท้อนให้เห็นทรัพยากรและความสามารถที่ซ่อนอยู่ในตัว
- ในกิจกรรมนี้ วัยรุ่นจะได้สำรวจตัวตนและแสดงจุดแข็งของตัวเองออกมาด้วยการวาดภาพอย่างสร้างสรรค์ พวกเขาจะได้ฝึกฝนสมรรถนะในการทำความรู้จักและภาคภูมิใจในตัวเองรวมทั้งการมีความฝันและการกำหนดเป้าหมายในอนาคต แต่ทั้งนี้ เป้าหมายสำคัญที่สุดของกิจกรรมนี้คือการให้วัยรุ่นได้สนุกสนานกับการทำกิจกรรมเพื่อคลายเครียดเช่นเดียวกับกิจกรรมอื่น ๆ

### สิ่งที่ต้องเตรียม

- 1 บริเวณที่เด็กและเยาวชนสามารถนั่งทำกิจกรรมได้อย่างสบาย และโต๊ะหรือพื้นเรียบ ๆ สำหรับวาดรูป
- 2 กระดาษหนึ่งแผ่น และ เครื่องเขียน เช่น ปากกา หรือดินสอ

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

- 1 เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนนั่งในบริเวณที่นั่งสบายและมีพื้นเรียบ ๆ สำหรับวางกระดาษเพื่อวาดภาพ จากนั้นจึงเตรียมกระดาษและปากกาหรือดินสอให้พร้อม

- 1 ให้เด็กและเยาวชนวางกระดาษในแนวนอนเพื่อให้ด้านยาวของกระดาษเป็นขอบบนและขอบล่าง หลังจากนั้นให้วาดภาพวงกลมขนาดใหญ่ที่กึ่งกลางกระดาษ โดยให้ขอบวงกลมสัมผัสกับขอบบนและขอบล่างของกระดาษ (บอกเด็กและเยาวชนว่าไม่ต้องกังวลถ้าวงกลมของเขาจะบิดเบี้ยวไปบ้าง)

- 2 ภายในวงกลม ให้เด็กและเยาวชนเขียนข้อความว่า “ฉันเป็น ...” โดยใช้ตัวอักษรขนาดเล็ก เพื่อให้เหลือพื้นที่สำหรับเขียนและวาดสิ่งอื่น ๆ เพิ่มเติมภายในวงกลม ในวงกลมนี้ ให้เด็กและเยาวชนเติมคำหรือวลีในประโยคที่ขึ้นต้นด้วยข้อความว่า “ฉันเป็น ...” โดยอาจนึกดูว่าคุณมีความสำคัญอย่างไรต่อตนเองหรือคนรอบตัว หรือนึกถึงคำหรือลักษณะต่าง ๆ ที่อธิบายความเป็นตัวของเขาเอง จากนั้นให้พวกเขาวาดภาพที่แสดงความเป็นตัวเองภายในวงกลมนั้น โดยให้พยายามใช้รูปภาพแทนคำพูด



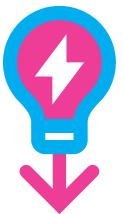
ในพื้นที่นอกวงกลมด้านซ้ายของกระดาษ ให้เด็กและเยาวชนเขียนข้อความว่า “ฉันมี ...” โดยให้เหลือพื้นที่ว่างสำหรับเขียนหรือวาดสิ่งอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย จากนั้นให้เด็กและเยาวชนลองคิดว่าพวกเขาจะเติมคำหรือวลีในประโยคที่เริ่มต้นด้วยว่า “ฉันมี ...” ให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์ได้อย่างไร? โดยอาจให้พวกเขานึกถึงสิ่งของที่เขาสามารถมีส่วนร่วมและความสัมพันธ์ระหว่างเขากับคนอื่น จากนั้นจึงให้เด็กและเยาวชนวาดภาพที่แสดงถึงสิ่งที่มีในบริเวณที่อยู่นอกวงกลมด้านซ้ายของกระดาษ โดยให้พยายามใช้รูปภาพแทนคำพูดให้ได้มากที่สุด



ในบริเวณที่อยู่นอกวงกลมด้านขวาของกระดาษ ให้เด็กและเยาวชนเขียนข้อความว่า “ฉันมีความสามารถในการ ...” โดยให้เหลือพื้นที่ไว้สำหรับเขียนและวาดสิ่งอื่น ๆ เพิ่มเติมด้วย คราวนี้ให้เด็กและเยาวชนลองคิดว่าเขาจะทำให้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วยข้อความว่า “ฉันมีความสามารถในการ ...” ให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์ได้อย่างไร? โดยอาจนึกถึงทักษะและสิ่งต่าง ๆ ที่เขาสามารถทำได้ จากนั้นบอกให้เด็กและเยาวชนวาดภาพที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถที่เขาที่มีในบริเวณที่อยู่นอกวงกลมด้านขวาของกระดาษ โดยให้พยายามใช้รูปภาพแทนคำพูด



ให้เด็กและเยาวชนวาดหรือตกแต่งภาพเพิ่มเติมจนกว่าเขาจะพอใจ



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

→ ลองกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนวาดภาพหรือเขียนข้อความเพิ่มเติม โดยอาจใช้วิธีการตัดภาพจากหนังสือพิมพ์หรือนิตยสารมาปะเข้าด้วยกันก็ได้



## แบ่งปันผลงาน

→ ให้เด็กและเยาวชนแสดงผลงานของตัวเองไว้ในที่ที่ทุกคนมองเห็นได้ง่าย เช่น อาจแขวนไว้บนกำแพงหรือบนบอร์ด จากนั้นทำอันแนะนำให้เด็กและเยาวชน ดูภาพของกันและกัน แล้วอธิบายความหมายของรูปของตัวเองให้กันและกันฟัง จากนั้นจึงชักชวนให้เด็กและเยาวชนถามคำถามเกี่ยวกับรูปของคนอื่น



## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- ➔ หากเด็กและเยาวชนไม่เข้าใจขั้นตอนหรือวิธีการทำกิจกรรม ให้ท่านลองยกตัวอย่างคำหรือวลีที่พวกเขาอาจนำไปใช้ในการเติมประโยคที่ขึ้นต้นด้วยข้อความว่า “ฉันเป็น ...” “ฉันมี ...” และ “ฉันมีความสามารถในการ ...” ให้เป็นประโยคที่สมบูรณ์ หรือลองยกตัวอย่างว่าถ้าเป็นท่านเอง ท่านจะทำให้ประโยคสมบูรณ์ได้อย่างไร ทั้งนี้ พยายามให้พวกเขานึกถึงคำหรือวลีด้วยตัวเอง และอย่ากดดันให้พวกเขาต้องใช้คำหรือทำตามตัวอย่างของคุณ
- ➔ หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้ลองถามคำถามต่อไปนี้:
  - คำศัพท์ใดบ้างที่อธิบายความเป็นตัวของเธอเอง ?
  - สิ่งของใดที่เธอมีและรู้สึกว่ามีค่าสำคัญสำหรับตัวเอง ?
  - นอกเหนือจากสิ่งของ มีอะไรอีกหรือไม่ที่เธอมีและรู้สึกว่ามีค่าสำคัญ ?
  - ความสัมพันธ์กับใครบ้างที่เธอคิดว่ามีค่าสำคัญในชีวิตของเธอ ?
  - ความสามารถใดบ้างที่เธอมีและคิดว่ามันสำคัญ ?
  - เธอมีความถนัดในเรื่องใดบ้าง ?
  - เธอมีความสามารถในการทำอะไรบ้างในปัจจุบัน ?
  - อะไรที่เธอคิดว่าอาจจะลองทำในอนาคต ?
  - เธอต้องการวาดภาพขึ้นมาใหม่ หรือปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมอะไรบนภาพเดิมหรือไม่ ? หรือต้องการลองวาดภาพอีกครั้งในเวลาอื่นหรือสถานที่อื่นหรือไม่?
- ➔ ขอให้เด็กและเยาวชนเล่าประสบการณ์ในการทำกิจกรรมว่าอะไรที่พวกเขาชอบหรือไม่ชอบ อะไรคือสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้หรืออะไรคือสิ่งที่ทำให้พวกเขาสนใจและรู้สึกท้าทาย ให้เคารพคำตอบของพวกเขาและอย่าพยายามโน้มน้าวให้พวกเขาเปลี่ยนความคิดของตัวเอง

- ➔ ลองให้เด็กและเยาวชนคิดถึงประสบการณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรม เช่น
  - สิ่งใหม่ ๆ ที่เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองที่เขาไม่เคยรู้มาก่อน
  - สิ่งใหม่ ๆ ที่เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับคนอื่นจากรูปภาพของพวกเขา
- ➔ กระตุ้นให้เด็กและเยาวชนใช้กิจกรรมนี้ในการค้นหาคุณสมบัติด้านบวกของตัวเอง ไม่ใช่ลักษณะนิสัยที่พวกเขาไม่ชอบหรือรู้สึกอับอาย
- ➔ หลังการทำกิจกรรม ท่านอาจขอให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างทีละคำถาม ดังนี้
  - เธอได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองจากการวาดรูปดังกล่าว ?
  - เธอชอบผลงานของเพื่อน ๆ ผลงานใดเป็นพิเศษหรือไม่ ? ให้บอกเจ้าของผลงานดังกล่าวว่าทำไมจึงชอบ
  - ในจำนวนผลงานของเพื่อน ๆ ทั้งหมด ผลงานใดที่คล้ายคลึงกับผลงานของเธอ ?
  - ผลงานของใครที่แตกต่างจากผลงานของเธอแต่เธอยังชื่นชอบ ?
  - ให้เด็กและเยาวชนลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยการวาดรูปขึ้นมาใหม่ หรือนำภาพถ่ายมาปะติดปะต่อกันหรือแต่งบทกลอนเพื่ออธิบายตัวตนของตัวเอง และแบ่งปันกับคนอื่นหากทำได้

ให้เว้นระยะเวลาว่างแต่ละคำถาม เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ



# กิจกรรมที่ 4

## สิ่งดีที่เราทำ



### เป้าหมายของกิจกรรม



ในทุก ๆ วัน คุณได้ทำอะไรบ้างเพื่อช่วยเหลือตัวคุณเองและผู้อื่นรอบตัว ? ในกิจกรรมนี้เด็กและเยาวชนจะได้สำรวจสิ่งดี ๆ ที่เขาทำเพื่อตัวเองและคนอื่น ๆ ผ่านการเล่าเรื่อง โดยเด็กและเยาวชนจะได้รับรู้ถึงการแสดงออกเชิงบวกของตัวเองที่แม้แต่ตัวเขาหรือคนรอบข้างก็อาจไม่เคยรู้

### สิ่งที่ต้องเตรียม



บริเวณที่นั่งสบาย และโต๊ะหรือพื้นราบสำหรับวางกระดาษเพื่อวาด



กระดาษหนึ่งแผ่นและเครื่องเขียน



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



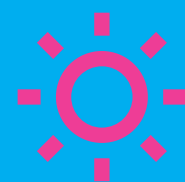
เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนนั่งในบริเวณที่นั่งสบายและมีพื้นราบสำหรับวางกระดาษเพื่อวาดภาพ เตรียมกระดาษและปากกาหรือดินสอให้พร้อม



ให้เด็กและเยาวชนลากเส้นลงบนกระดาษจากบนลงล่างเพื่อแบ่งครึ่งกระดาษออกเป็นสองฝั่ง ที่ด้านบนฝั่งซ้ายของกระดาษให้เขียนว่า “สิ่งดี ๆ ที่ฉันทำเพื่อตัวเอง”



บอกกับเด็กและเยาวชนว่าก่อนจะเขียนอะไรลงไป ให้หลับตาและจินตนาการถึงการใช้ชีวิตของตัวเองในหนึ่งวัน ตั้งแต่สิ่งแรกที่เขาทำตั้งแต่เช้า ตลอดทั้งวันจนถึงเข้านอน





ให้เด็กและเยาวชนลืมหืมตาขึ้น และคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาทำเพื่อตัวพวกเขาเองในหนึ่งวันที่เขาจินตนาการขึ้นมา อาจจะเป็นการดูแลตัวเอง การมุ่งสู่เป้าหมายของตัวเอง การทำให้ตัวเองกระตือรือร้นและกระฉับกระเฉงตลอดเวลา หรือการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นให้แข็งแรง หลังจากนั้น ให้เด็กและเยาวชนเขียนสิ่งดี ๆ ทุกอย่างที่เขาคำทำเพื่อตัวเองลงบนฟุ้งชายของกระดาษ โดยพยายามเขียนเรียงลำดับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างที่เขาทำในทุกวัน ถ้ามีสิ่งที่เขาทำมากกว่าหนึ่งครั้งในหนึ่งวัน ก็สามารถเขียนถึงกิจกรรมนั้นอีกได้บ่อยตามความเป็นจริง



ทางฟุ้งชายของกระดาษ ให้เขียนว่า “สิ่งดี ๆ ที่ฉันทำเพื่อคนอื่น” จากนั้นบอกให้เด็กและเยาวชนนึกถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาทำเพื่อคนอื่น ๆ ในทุก ๆ วัน (อาจให้เด็กและเยาวชนหลับตาและลองนึกถึงวันนั้นอีกครั้ง) อาจจะเป็นตอนที่พวกเขาดูแลคนอื่น ช่วยคนอื่น ๆ ให้มีสุขภาพดี หรือทำให้คนอื่นมีความสุข จากนั้นให้เด็กและเยาวชนเขียนสิ่งดี ๆ ที่เขาทำเพื่อคนอื่นที่ฟุ้งชายของกระดาษ โดยพยายามเขียนเรียงลำดับกิจกรรมต่าง ๆ อย่างที่เขาทำในทุกวัน ถ้ามีสิ่งที่เขาทำมากกว่าหนึ่งครั้งในหนึ่งวัน ก็สามารถเขียนถึงกิจกรรมนั้นอีกได้บ่อยตามความเป็นจริง



ให้เด็กและเยาวชนลองอ่านสิ่งที่เขาเขียนขึ้นมา และให้เขาลองสังเกตสิ่งดี ๆ ที่เขาทำในทุก ๆ วัน ในระหว่างที่เด็กและเยาวชนกำลังอ่านสิ่งที่เขาเขียน ให้ท่านย้ำกับเด็กและเยาวชนว่าพวกเขาอาจจะนึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เขารู้สึกว่าเขาควรทำหรือไม่ควรทำ แต่ให้พยายามอย่ากังวลกับสิ่งเหล่านั้น



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ➔ ให้เด็กและเยาวชนลองแปลงสิ่งที่เขาเขียนให้เป็นเรื่องราวสั้น ๆ กลอน หรือบทเพลง จากนั้นให้พวกเขาเล่าเรื่องราวของตัวเอง หรือเล่นบทเพลง หรืออ่านกลอนนั้นให้เพื่อนคนอื่น ๆ ฟัง



## แบ่งปันผลงาน

- ➔ ให้เด็กและเยาวชนแสดงผลงานของตัวเองไว้ในที่ที่ทุกคนมองเห็นได้ง่าย เช่น อาจแขวนผลงานไว้บนกำแพงหรือบนบอร์ด จากนั้น คุณอาจแนะนำให้เด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ ดูภาพของกันและกัน แล้วอธิบายรูปของตัวเองให้คนอื่นฟัง จากนั้นชวนให้พวกเขาถามคำถามเกี่ยวกับรูปของคนอื่น
- ➔ แนะนำให้เด็กและเยาวชนดูผลงานของเพื่อนคนอื่น ๆ เพื่อดูว่าผลงานของพวกเขาเป็นอย่างไร เมื่อดูแล้ว ให้เด็กและเยาวชนลองถามคำถามเกี่ยวกับผลงานของเพื่อน ๆ และลองให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนอธิบายผลงานของตัวเองให้เพื่อน ๆ ฟัง จากนั้นให้ลองพูดคุยกันเกี่ยวกับความเหมือนและความแตกต่างระหว่างผลงานชิ้นต่าง ๆ



## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้ลองถามคำถามต่อไปนี้:
  - อะไรคือสิ่งที่เธอทำเพื่อตัวเองและคนอื่นๆ และเธอรู้ว่าฉันและเพื่อนคนอื่น ๆ รับรู้? และอะไรคือสิ่งดี ๆ ที่เธอทำแต่คิดว่าพวกเราไม่รู้
  - เธอจะอธิบายกิจกรรมนี้เป็นอย่างอื่นได้อย่างไร มีคำอื่น ๆ ที่สามารถใช้ได้อีกหรือไม่ เธอพูดหรือคิดกับตัวเองว่าอะไรขณะที่เธอกำลังทำกิจกรรมนี้ และเธอคิดว่าพวกเรามองเห็นอะไรตอนที่เธอกำลังทำสิ่งดี ๆ เหล่านี้
- พยายามอย่าใช้กิจกรรมนี้ในการกดดันให้พวกเขาทำสิ่งดี ๆ บ่อยขึ้น และพยายามอย่าดูพวกเขาหากพวกเขาไม่ได้ทำสิ่งที่ดีหรือทำสิ่งที่ไม่ดี

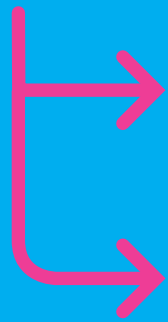
- ขอให้พวกเขาอธิบายเรื่องราว กลอน หรือบทเพลงให้ท่านฟังจนเข้าใจ
  - ให้พวกเขาเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาทำเพื่อคนอื่น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาไม่คิดว่าท่านจะรู้
- หากท่านหรือคนอื่น ๆ ร่วมทำกิจกรรมด้วย ให้แบ่งปันผลงานของท่านกับเด็กและเยาวชนด้วย และพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เช่น
  - ความเหมือนและความแตกต่างของผลงานแต่ละชิ้น
  - ในแต่ละครั้งที่เธอทำเพื่ออะไรเพื่อคนอื่น เธอรู้สึกอย่างไรบ้าง
  - เธอรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นคนอื่นทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวพวกเขาเอง หรือทำสิ่งดี ๆ ให้เธอ

## กิจกรรมที่ 5

# เรื่องราวของนก แมลง และสัตว์



### เป้าหมายของกิจกรรม



โลกที่เราเห็นจะแตกต่างจากของสัตว์ นก หรือแมลงอย่างไร ? มีอะไรบ้างที่คุณคิดว่าพวกสัตว์จะเห็นแต่คุณไม่เห็น? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ฝึกฝนความคิดสร้างสรรค์และการมองชีวิตจากมุมมองของผู้อื่นโดยการจินตนาการเรื่องราวจากมุมมองของสัตว์ นก หรือแมลง นอกจากนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร การแสดงออก และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ฝึกฝนความคิดสร้างสรรค์ และการมองชีวิตจากมุมมองของผู้อื่นโดยการสร้างเรื่องราวจากมุมมองของสัตว์ นก หรือแมลง พวกเขาจะได้ฝึกฝนความสามารถในการเห็นอกเห็นใจและเคารพผู้อื่น และการสื่อสารและการแสดงออก และเช่นเดียวกับกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งนี้ เป้าหมายสำคัญของกิจกรรมนี้คือการทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกสนุกสนานและผ่อนคลายจากความเครียด

### สิ่งที่ต้องเตรียม



บริเวณที่นั่งสบายและมีโต๊ะหรือพื้นราบสำหรับวางกระดาษเพื่อวาด



กระดาษหนึ่งแผ่น และเครื่องเขียน



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนนั่งในสถานที่นั่งสบายและมีโต๊ะหรือพื้นราบที่สะอาดสำหรับการวาดภาพ และเตรียมกระดาษและดินสอหรือปากกาให้พร้อม

ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้จินตนาการว่ามีสัตว์หลากหลายชนิดอยู่ในที่พักอาศัยของเขา แต่ทั้งนี้สัตว์ที่กิจกรรมนี้ยกตัวอย่างขึ้นเป็นเพียงแค่แนวทางเพื่อความสนุกและเพื่อจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ของเขาเท่านั้น ให้อำนาจพวกเขาว่าเขาสามารถจินตนาการได้ถึงสัตว์ชนิดใด ๆ ก็ได้ที่เขาต้องการ



เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนหลับตาลง และนึกถึงสิ่งที่เขาได้ทำลงไปในวันนี้ อาจจะเป็นสิ่งที่ทำเป็นประจำ เช่น ล้างหน้า หรือจะเป็นสิ่งที่ไม่ปกติก็ได้ บอกกับเด็กและเยาวชนว่าในตอนนี้นักเขียนยังไม่จำเป็นต้องเขียนหรือวาดรูปอะไร แค่พยายามนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นดูก่อน



ถึงตอนนี้ ให้เด็กและเยาวชนจินตนาการว่ามีนกตัวหนึ่งกำลังบินอยู่เหนือหัวของพวกเขา และกำลังจ้องมองลงมาที่เขาและเพื่อน ๆ คราวนี้ ให้เด็กและเยาวชนลองจินตนาการดูว่านกตัวนี้จะมองเห็นหรือได้ยินอะไรบ้าง เขาและเพื่อน ๆ จะมีลักษณะอย่างไรถ้ามองจากด้านบน และลองจินตนาการดูว่านกตัวนั้นจะคิดว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น และจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้เด็กและเยาวชนลองเขียนเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากมุมมองของนกตัวนั้น โดยพวกเขาสามารถเริ่มด้วยคำว่า “ขณะที่ฉันกำลังบินอยู่รอบ ๆ ห้อง ฉันมองลงมาจากเพดานและเห็น...” และเขียนเรื่องราวของนกนั้นต่อไปเรื่อย ๆ ตามที่เขาต้องการ



คราวนี้ บอกให้เด็กและเยาวชนลองจินตนาการว่ามีแมลงตัวเล็ก ๆ กำลังเดินอยู่บนพื้นด้านล่าง และลองคิดว่าแมลงตัวนั้นจะมองเห็นหรือได้ยินอะไร พวกเขาและเพื่อน ๆ จะมีลักษณะอย่างไรถ้ามองจากพื้น แมลงตัวนั้นจะคิดว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น และจะรู้สึกอย่างไร จากนั้นให้พวกเขาลองเขียนเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากมุมมองของแมลงตัวนั้น โดยให้เด็กและเยาวชนเริ่มต้นด้วยคำว่า “ขณะที่ฉันกำลังคลานอยู่บนพื้น ฉันมองขึ้นมาและเห็น...” และเขียนเรื่องราวของแมลงนั้นต่อไปเรื่อย ๆ จนพวกเขาพอใจ



จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนลองจินตนาการว่ามีสัตว์ตัวหนึ่งกำลังมองพวกเขาจากจุด ๆ หนึ่งในห้องที่พวกเขาอยู่ เช่น อาจจะเป็นแมว สุนัข หรือสัตว์อื่น ๆ ที่กำลังนั่งและมองมาจากหน้าต่าง สัตว์ตัวนั้นจะมองเห็นหรือได้ยินอะไร เขาและเพื่อน ๆ จะมีลักษณะอย่างไรจากมุมมองของสัตว์ตัวนั้น สัตว์ตัวนั้นจะคิดว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น และจะรู้สึกอย่างไร ให้เด็กและเยาวชนลองเขียนเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากมุมมองของสัตว์ตัวนั้น โดยสามารถเริ่มด้วยคำว่า “ขณะที่ฉันกำลังนั่งอยู่นอกหน้าต่างและมองเข้ามาในห้อง ฉันเห็น...” และเขียนเรื่องราวของสัตว์ตัวนั้นต่อไปเรื่อย ๆ จนพอใจ



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ท่านอาจให้เด็กและเยาวชนแต่งเติมเรื่องราวที่เขียนขึ้นมาตามที่เขาต้องการ และอาจเพิ่มเติมนี่อื่น ๆ ที่นก แมลง หรือสัตว์นั้นจะมองเห็นถ้าหากพวกมันเดินไปมาอยู่ภายในสถานที่ที่เขาอยู่ในขณะนั้น (อาจจะมองจากจุดอื่น ๆ ภายในสถานควบคุม)
- ให้เด็กและเยาวชนลองสร้างเรื่องราวในจินตนาการที่นก แมลงและสัตว์พบเจอและพูดคุยกัน หรือกระทั่งมาพูดคุยกับพวกเขา อะไรจะเกิดขึ้นต่อไป พวกมันจะคุยกันเรื่องอะไร ความรู้สึกของพวกมันจะมีอิทธิพลอย่างไรต่อสิ่งที่พวกมันกำลังคุย
- ลองอ่านหรือเล่าเรื่องทั้งสามเรื่องเป็นเสียงของ นก แมลงและสัตว์ให้คนอื่น ๆ ฟัง
- จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนวาดรูปขึ้นมาสามรูป โดยให้แต่ละรูปแสดงถึงมุมมองของสัตว์แต่ละชนิดคือ นกที่กำลังบิน แมลงบนพื้น และสัตว์ที่มองมาจากหน้าต่าง





## แบ่งปันผลงาน

- ให้เด็กและเยาวชนแสดงผลงานของพวกเขาไว้ในที่ที่ทุกคนสามารถมาอ่านได้ง่าย เช่น ในสมุดบันทึกบนกำแพง หรือบนบอร์ด จากนั้น คุณอาจแนะนำให้เด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ ดูผลงานของกันและกัน แล้วลองให้พวกเขาอ่านออกเสียงเพื่อให้เกิดเป็นการแสดงเล็ก ๆ จากนั้นให้เด็กและเยาวชนพยายามอธิบายเรื่องราวหรือภาพวาดให้คนอื่น ๆ เข้าใจเพื่อให้พวกเขาแสดงความคิดเห็นว่าได้เรียนรู้อะไร และให้เขาลองตั้งคำถามเกี่ยวกับผลงานของคนอื่น
- คุณอาจชักชวนให้เด็กและเยาวชนทดลองเขียนอธิบายสิ่งที่พวกเขาทำทุกวันจากมุมมองของสัตว์ชนิดต่าง ๆ

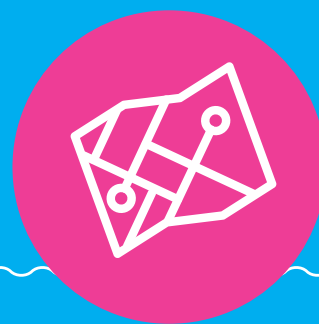
## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- อธิบายว่ากิจกรรมนี้จะเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้จินตนาการถึงสิ่งแวดล้อมในทุก ๆ วันจากมุมมองที่แตกต่าง โดยการจินตนาการว่าสิ่งต่าง ๆ จะมีลักษณะอย่างไรจากมุมมองของนก แมลง และสัตว์ ถ้าความคิดนี้ดูน่ากลัวหรืออึดอัดสำหรับเด็กและเยาวชน ท่านอาจจะแนะนำให้พวกเขาจินตนาการถึงสัตว์ที่ดูเป็นมิตรและสนุกสนาน ตัวอย่างเช่นในขั้นตอนที่สอง แทนที่จะเป็นนก อาจจะจินตนาการเรื่องราวจากมุมมองของผีเสื้อแทน
- ลองให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างทีละคำถาม ดังนี้
  - อะไรคือสิ่งที่เธอคิดหรือมองเห็นในมุมมองใหม่ๆ เมื่อเธอจินตนาการถึงสิ่งที่นก แมลงหรือสัตว์มองเห็นสิ่งที่อยู่ในบ้านในขณะนั้น
  - เธอได้แบ่งปันรูปภาพให้คนอื่นดูหรือไม่ เธอได้คิดถึงอะไรใหม่ๆหรือแตกต่างออกไปเมื่อเธออ่านเรื่องราวของพวกเขาหรือไม่ ขอให้อธิบายให้ละเอียด
  - เรื่องราวหรือภาพวาดอะไรของเด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ ที่เธอชอบ ให้ออกเจ้าของผลงานว่าอะไรที่ทำให้เธอชื่นชอบ
  - ลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยการคิดว่าจะทำอะไรต่อกับเรื่องราวของเธอได้อีก และแบ่งปันภาพวาด เสียงบันทึก หรือวิดีโอ



## กิจกรรมที่ 6

# แผนภูมิความสัมพันธ์



### เป้าหมายของกิจกรรม

- ใครคือคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตของคุณ ? พวกเขามีอิทธิพลต่อความเป็นตัวตนของคุณอย่างไร และคุณรู้สึกต่อพวกเขาอย่างไร ? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้สำรวจความสัมพันธ์กับคนที่มีความสำคัญในชีวิตด้วยการวาด “แผนภูมิความสัมพันธ์” ระหว่างตัวเขากับคนเหล่านั้น
- ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้สำรวจและอธิบายความสัมพันธ์ที่สำคัญในชีวิตด้วยการวาดแผนภูมิความสัมพันธ์ ซึ่งจะช่วยให้พวกเขาได้ฝึกฝนสมรรถนะที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักตัวเอง ความภาคภูมิใจในตัวเอง การแก้ไขปัญหา และการบริหารจัดการความขัดแย้ง

### สิ่งที่ต้องเตรียม



บริเวณที่นั่งสบาย และโต๊ะหรือพื้นราบ สำหรับวางกระดาษเพื่อวาด



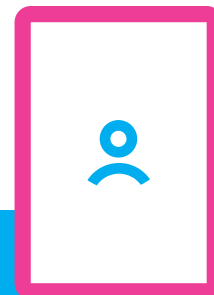
กระดาษหนึ่งแผ่น และ เครื่องเขียน



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนนั่งในสถานที่นั่งสบายและมีโต๊ะหรือพื้นราบที่สะอาด สำหรับการวาดภาพ และเตรียมกระดาษและดินสอหรือปากกาให้พร้อม



เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนวาดรูปหรือสัญลักษณ์แทนตัวเองไว้ที่กึ่งกลางกระดาษ โดยให้เว้นที่ว่างรอบ ๆ เพื่อเขียนหรือวาดรูปเพิ่มเติม



ให้เด็กและเยาวชนหลับตา พร้อมทั้งนึกถึงคน 6 คนที่มีความสำคัญในชีวิตของพวกเขา เช่น คนที่เขาใช้ชีวิตด้วยในแต่ละวัน หรือคนที่ไม่ค่อยได้เจอกันแต่ยังมีความสำคัญต่อพวกเขา คนที่คอยให้ความช่วยเหลือ หรือกระทั่งคนที่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่นกับตัวเองแต่ก็ยังนึกถึงเขาบ่อย ๆ ถึงตอนนี้ บอกกับเด็กและเยาวชนว่ายังไม่ต้องเขียนชื่อของคนเหล่านี้ลงบนกระดาษ เพียงแต่นึกถึงพวกเขาเอาไว้เท่านั้น



บอกให้เด็กและเยาวชนเริ่มด้วยการนึกถึงใครคนใดคนหนึ่งจำนวน 6 คนดังกล่าว พร้อมทั้งนึกถึงสัญลักษณ์หรือภาพที่เป็นตัวแทนของคน ๆ นั้น โดยอาจเป็นบางสิ่งๆ ที่พวกเขาเคยทำให้เด็กหรือเยาวชน บางสิ่งๆ ที่เขาชอบทำ ความรู้สึกที่เด็กและเยาวชนมีต่อเขา หรืออิทธิพลของเขาต่อความรู้สึกของเด็กและเยาวชนเอง

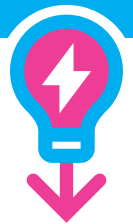


จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนวาดสัญลักษณ์ของบุคคลดังกล่าวลงที่ตรงไหนก็ได้บนกระดาษ แต่ให้เป็นตำแหน่งที่เด็กและเยาวชนคิดว่าเหมาะสมและแสดงถึงระดับความสัมพันธ์ของเขากับคน ๆ นั้น เช่น หากเด็กและเยาวชนชื่นชอบบุคคลดังกล่าว เขาอาจวาดสัญลักษณ์แทนตัวคน ๆ นั้นไว้ใกล้ ๆ หรืออยู่เหนือภาพ หรือสัญลักษณ์แทนตัวเขาเอง

หมายเหตุ: เด็กและเยาวชนอาจเขียนชื่อของบุคคลดังกล่าวแทนการวาดรูปก็ได้ แต่ให้พยายามกระตุ้นให้เขาใช้รูปวาดหรือสัญลักษณ์ก่อนเป็นอันดับแรก



ให้เด็กและเยาวชนวาดสัญลักษณ์แทนบุคคลอีก 5 คนที่ตำแหน่งใดก็ได้บนกระดาษ โดยให้สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเด็กและเยาวชนเองกับพวกเขาแต่ละคน



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ➔ ท่านอาจให้เด็กและเยาวชนแต่งเติมแผนภูมิความสัมพันธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยอาจเป็นการเพิ่มจำนวนคนที่มีความสำคัญต่อตัวเขา หรือเป็นการลากเส้นหรือวาดภาพเพิ่มเติมเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างเขากับคนเหล่านั้นให้ละเอียดยิ่งขึ้น
- ➔ ชักชวนให้เด็กและเยาวชนเขียนจดหมายถึงใครคนใดคนหนึ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของพวกเขา เพื่อบอกเขา/เธอว่าเด็กและเยาวชนได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขากับตัวเด็กหรือเยาวชนเองจากการวาดแผนภูมิความสัมพันธ์
- ➔ ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนสร้างแผนภูมิความสัมพันธ์ วาดภาพ แต่งบทกลอน หรือเรียงความเกี่ยวกับคนรอบตัวของเขา



## แบ่งปันผลงาน

- ➔ ให้เด็กและเยาวชนแสดงผลงานของพวกเขาไว้ในที่ที่ทุกคนสามารถมองเห็นได้ เช่น บนผนัง หรือบนบอร์ด จากนั้น อาจให้เด็กและเยาวชนอธิบายแผนภูมิความสัมพันธ์ให้เพื่อน ๆ ฟัง หรือส่งแผนภูมิไปให้ครอบครัวของเด็กและเยาวชนที่บ้านดูก็ได้



## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

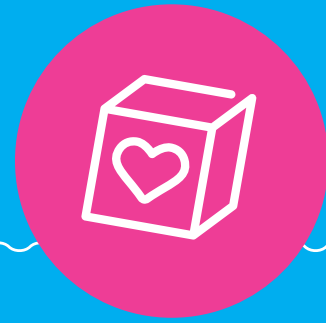
- ➔ หากเด็กและเยาวชนไม่เข้าใจขั้นตอน หรือรู้สึกสับสนกับวิธีการทำกิจกรรม ให้ท่านลองยกตัวอย่างของคนที่คุณเขาอาจต้องการให้อยู่ในแผนภูมิความสัมพันธ์ และสัญลักษณ์ที่คุณเขาอาจใช้เพื่อแทนคนเหล่านั้น หรืออาจยกตัวอย่างว่าคุณเป็นท่าน ท่านจะนึกถึงใครบ้างและจะใช้สัญลักษณ์อะไรแทนตัวพวกเขา แต่ทั้งนี้ พยายามอย่าให้เด็กและเยาวชนต้องยึดติดกับตัวอย่างของท่าน
- ➔ ลองให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างทีละคำถาม ดังนี้
  - ใครในครอบครัวหรือชุมชนที่คุณคิดว่ามีความสำคัญต่อเธอ ?
  - คำหรือความรู้สึกใดที่ทำให้เธอนึกถึงบุคคลเหล่านี้ ? แล้วเธอจะวาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพเพื่อเป็นตัวแทนคำหรือความรู้สึกเหล่านั้นได้อย่างไร ?
  - บุคคลเหล่านั้นทำให้เธอรู้สึกอย่างไรต่อตัวเอง ? เธอรู้สึกผูกพันกับพวกเขาอย่างไร? เธอจะวาดรูปหรือเขียนอธิบายความรู้สึกหรือความสัมพันธ์เหล่านั้นอย่างไร?
- ➔ หลังจากที่เด็กและเยาวชนวาดแผนภูมิความสัมพันธ์เสร็จสิ้น ขอให้พวกเขาอธิบายแผนภูมิความสัมพันธ์ให้ท่านฟังตามประเด็นเหล่านี้
  - ให้พวกเขาอธิบายว่ามีใครบ้างในแผนภูมิความสัมพันธ์และเพราะเหตุใด
  - ให้พวกเขาอธิบายสัญลักษณ์ที่พวกเขาเลือกใช้แทนคนเหล่านั้น
  - ให้พวกเขาอธิบายว่าทำไมจึงวาดแผนภูมิความสัมพันธ์ในลักษณะนั้น และแผนภูมิความสัมพันธ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความรู้สึกและความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขากับคนอื่น ๆ ในแผนภูมิอย่างไร

- ➔ ภายหลังจากการทำกิจกรรม ลองถามคำถามเหล่านี้เพื่อให้เด็กและเยาวชนลองคิดและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่เขาที่มีกับคนอื่น ๆ รอบตัว
  - ใครคือคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเด็กและเยาวชน? เด็กและเยาวชนคิดว่าพวกเขามีอิทธิพลต่อตัวตนและความรู้สึกของพวกเขาอย่างไร?
  - แผนภูมิความสัมพันธ์ของเพื่อน ๆ คนไหนที่เธอชื่นชอบเป็นพิเศษ? ให้ออกเจ้าของแผนภูมิความสัมพันธ์ว่าอะไรที่ทำให้เธอชื่นชอบแผนภูมิความสัมพันธ์ดังกล่าว ?
  - ในจำนวนแผนภูมิความสัมพันธ์ทั้งหมดของเพื่อน ๆ มีแผนภูมิใดบ้างที่เหมือนกับแผนภูมิของเธอ?
  - ลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ด้วยการวาดแผนภูมิขึ้นมาใหม่หรือนำภาพถ่ายมาปะติดปะต่อกัน หรือทำคลิปวิดีโอเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ที่สำคัญในชีวิตของเธอ และแบ่งปันผลงานชิ้นนั้นกับผู้อื่นหากทำได้

เว้นระยะเวลาว่างแต่ละคำถามเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ

# กิจกรรมที่ 7

## นิทานอารมณ์



### เป้าหมายของกิจกรรม

- ➔ คุณสามารถเล่าเรื่องโดยไม่ใช้คำพูดได้หรือไม่ ? ถ้าคุณเล่าเรื่องแค่จากการวาดรูปและให้คนอื่น “อ่าน” พวกเขาจะตีความเรื่องราวเหมือนกับที่คุณวาดหรือไม่ ? ในกิจกรรมนี้เด็กและเยาวชนจะได้ใช้รูปวาดง่าย ๆ หรือสัญลักษณ์อื่น ๆ ในการบอกเล่าเรื่องราว
- ➔ ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ลองวาด “นิทานอารมณ์” โดยการเล่าเรื่องราวของคน ๆ หนึ่ง ที่รู้สึกถึงอารมณ์แต่ละชนิด แต่นิทานนี้จะใช้แค่ฮีโมจิและไม่มีการใช้คำในการเล่าเรื่อง เด็กและเยาวชนจะได้ฝึกฝนสมรรถนะที่เกี่ยวข้องกับความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การสื่อสาร และการแสดงออก

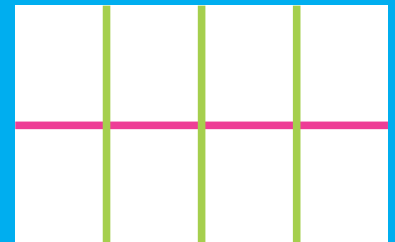
### สิ่งที่ต้องเตรียม

- 1 บริเวณที่นั่งสบายและโต๊ะหรือพื้นราบ สำหรับวางกระดาษเพื่อวาด
- 2 กระดาษขนาด A4 จำนวน 3 แผ่น และเครื่องเขียนคือ ปากกาหรือดินสอ 

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม

 เริ่มด้วยการให้เด็กและเยาวชนนั่งในสถานที่ที่นั่งสบายและมีโต๊ะหรือพื้นราบที่สะอาดสำหรับการวาดภาพ และเตรียมกระดาษและปากกาหรือดินสอให้พร้อม

1 ให้เด็กและเยาวชนหยิบกระดาษทั้ง 3 แผ่นขึ้นมา พับครึ่ง 2 ครั้ง (ตามเส้นเขียว) จากนั้นพับครึ่งอีกครั้งตามแนวยาว (ตามเส้นแดง) และคลี่กระดาษออกตามภาพ

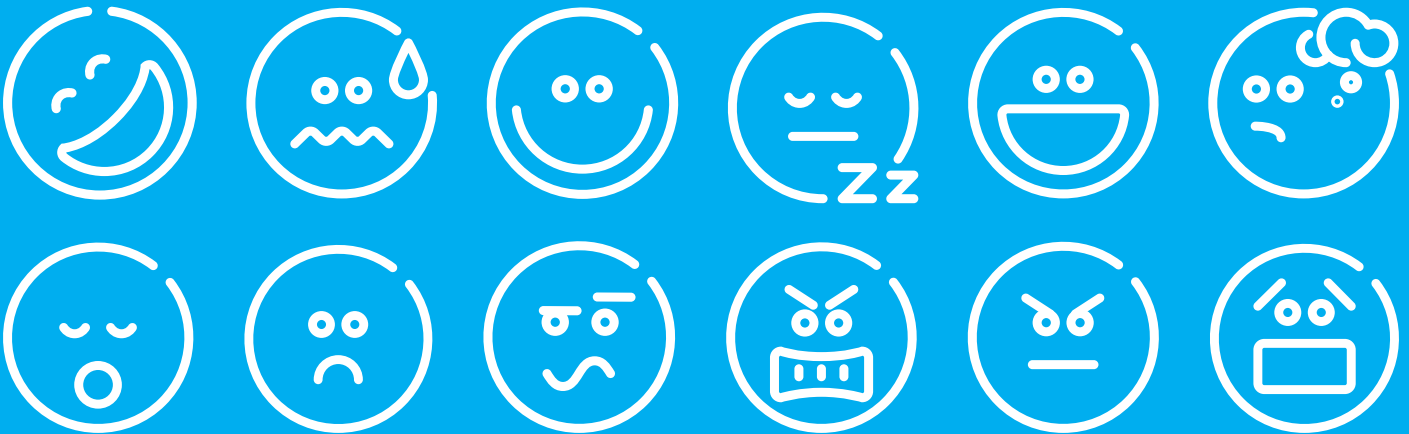


2 บอกให้เด็กและเยาวชนคิดถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เขาเคยรู้สึก หรือที่เขาคิดว่าคนอื่น ๆ เคยรู้สึก 8 อย่าง จากนั้นให้พวกเขานำกระดาษที่พับไว้ออกมาใบหนึ่ง และให้เขียนคำที่สื่อถึงแต่ละอารมณ์ลงไปในแต่ละช่องจนครบ 8 ช่อง โดยอย่าลืมบอกให้เด็กและเยาวชนเหลือที่ในช่องไว้เยอะ ๆ สำหรับการวาดรูป



3

ในแต่ละช่อง ให้เด็กและเยาวชนวาดอีโมจิที่แสดงถึงอารมณ์ทั้งแปดที่เขาเลือกเอาไว้ โดยท่านสามารถให้เด็กและเยาวชนดูอีโมจิต่าง ๆ เหล่านี้เป็นตัวอย่าง เมื่อวาดเสร็จ ให้เด็กและเยาวชนค่อย ๆ ฉีกกระดาษออกเป็นแปดชิ้นเพื่อทำเป็น “การ์ดอารมณ์” ซึ่งแต่ละแผ่นจะมีอีโมจิหนึ่งรูปอยู่บนนั้น (อย่าให้เด็กและเยาวชนฉีกเฉพาะกระดาษที่เขาใช้สำหรับขั้นตอนนี้และอย่าฉีกกระดาษแผ่นอื่น ๆ)



4

วางการ์ดอารมณ์ต่าง ๆ ไว้บนโต๊ะ จากนั้นให้เด็กและเยาวชนหลับตาลงและใช้มือสลับการ์ดและห้ามแอบดู จากนั้นให้เด็กและเยาวชนหยิบการ์ดขึ้นมาหนึ่งใบและลืมตาขึ้น และดูว่าที่เขาหยิบขึ้นมาเป็นการ์ดอารมณ์ไหน (ให้เด็กและเยาวชนเก็บการ์ดอารมณ์ใบนั้นไว้กับตัวก่อนก่อน และบอกพวกเขาว่าเขาจะได้ใช้มันอีกครั้งในขั้นตอนการ “สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม” ในกิจกรรมนี้)

5

ให้เด็กและเยาวชนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่เขาหรือคนที่คล้าย ๆ กับเขาจะรู้สึกถึงอารมณ์นั้น ซึ่งอาจจะเป็นสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเด็กและเยาวชนเอง หรือสถานการณ์ที่เขาจินตนาการขึ้นมาก็ได้ ให้พวกเขาลองจินตนาการถึงคน ๆ หนึ่งที่กำลังเผชิญหน้ากับอารมณ์แบบนั้น และลองคิดว่ามีอะไรเกิดขึ้นที่ทำให้พวกเขารู้สึกแบบนั้น อะไรจะเกิดขึ้นขณะที่พวกเขากำลังรู้สึกแบบนั้น พวกเขาอาจจะทำอะไรลงไปบ้างถ้าพวกเขามีความรู้สึกแบบนั้น และผลของการกระทำนั้นคืออะไร

6

ให้เด็กและเยาวชนหยิบกระดาษแผ่นที่ 2 ขึ้นมา เขียนตัวเลข 1-8 ไว้ที่หัวมุมของแต่ละช่อง ตามภาพ:

1	2	3	4
5	6	7	8

7

บอกให้เด็กและเยาวชนพยายาม “เล่า” นิทานอารมณ์ของคนที่คุณเขานึกถึงในขั้นตอนที่ 5 แต่แทนที่จะเขียนเป็นคำ ให้วาดเป็นอีโมจิ 8 ตัวแทน ซึ่งเด็กและเยาวชนอาจใช้อีโมจิที่เขาหยิบขึ้นมาได้ในที่แรกเป็นตัวเริ่มเรื่อง หรืออาจใช้อีโมจินั้นตรงกลางเรื่องหรือท้ายเรื่องก็ได้ตามที่เขาต้องการขึ้นอยู่กับเขาและเรื่องราวที่เขาวาดขึ้น ถึงตอนนี้ให้เด็กและเยาวชนวาดภาพเรื่องราวที่เหลือจากต้นจนจบ โดยใช้อีโมจิอีกแค่ 7 ตัวเท่านั้น ห้ามเขียนคำใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งนี้จะทำให้ขั้นตอนต่อไปของกิจกรรมน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

8

จากนั้นให้เด็กและเยาวชนเปิดเผยเรื่องราวอีโมจิของเขาให้เพื่อนคนอื่น ๆ ดู พร้อมทั้งบอกให้เด็กและเยาวชนมอบกระดาษแผ่นที่ 3 ให้กับเพื่อนสักคนหนึ่ง (ในขั้นตอนนี้อาจให้เด็กและเยาวชนจับคู่กัน) จากนั้นในแต่ละช่องเพื่อนคนนั้นต้อง “ตีความ” อีโมจิต่าง ๆ เป็นคำพูด และเขียนสิ่งที่พวกเขาคิดว่าแสดงถึงอารมณ์ใดบ้างในนิทานเรื่องนั้น จากนั้นให้เฉลยว่าเพื่อนคนนั้นเดาส่วนไหนถูกบ้าง และอะไรที่พวกเขาเดาผิดไปจากเรื่องที่เขาจินตนาการขึ้น



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ➔ ให้เด็กและเยาวชนวาดเรื่องราวอีกครั้งตามแบบที่พวกเขาชอบ ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจจะสร้างเรื่องที่สั้นหรือยาวกว่า 8 ขั้นตอน หรือจะเพิ่มรูปภาพอื่น ๆ เข้าไปนอกเหนือจากอีโมจิ ใช้การ์ดอารมณ์ในการเลือกอีโมจิใหม่ ๆ ไปจนกระทั่งสร้างสรรค์เรื่องราวที่คุณต้องการ
- ➔ ขอให้เด็กและเยาวชนคนอื่น ๆ คาดเดาสิ่งที่เกิดขึ้นจากราวที่พวกเขาวาดด้วยอีโมจิ สร้างเป็นเกมและดูว่าใครเดาถูกมากที่สุด คุณอาจจะชวนพวกเขามาวาดเรื่องราวอารมณ์ของพวกเขาเอง
- ➔ สร้างอีโมจิใหม่! ให้ลองถามเด็กและเยาวชนดูว่า มีอีโมจิที่พวกเขาคิดว่ามันจะสื่อสารแตกต่างจากอีโมจิที่พวกเขาใช้หรือไม่ มีอารมณ์ กิจกรรม สถานที่หรือสิ่งของใดที่พวกเขาไม่เคยเห็นเป็นสัญลักษณ์อีโมจิหรือไม่ และให้พวกเขาลองวาดอีโมจิออกมาเอง
- ➔ สร้างวิดีโอในการเล่าเรื่องราวโดยการให้เห็นภาพอีโมจิหรือภาพวาด



## แบ่งปันผลงาน

- ➔ ให้เด็กและเยาวชนแบ่งปันนิทานอารมณ์ของตัวเอง โดยอาจให้พวกเขาแขวนหรือแปะบนไว้นที่ที่อ่านได้ง่าย เช่น อาจแขวนไว้นบนกำแพง หรือเก็บไว้กับเรื่องหรือรูปอื่น ๆ ที่พวกเขาวาด จากนั้นให้เด็กและเยาวชนลองติดตามดูผลงานของเด็กและเยาวชนคนอื่นที่มีการแบ่งปันกัน และมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- ➔ ท่านอาจเก็บการ์ดอารมณ์ไว้ใช้ในอนาคต



## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- ถ้าพวกเขาต้องการความช่วยเหลือ ท่านอาจช่วยเด็กและเยาวชนวาดการ์ดอารมณ์และเลือกอารมณ์นั้นมาสร้างเป็นนิทาน ตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะใส่การ์ดอารมณ์ไว้ใต้วงกอบหรือถุง และให้พวกเขาหลับตาแล้วสุ่มหยิบการ์ดอารมณ์ขึ้นมา
- ให้อีกตัวอย่าง:
  - อารมณ์ต่าง ๆ ที่พวกเขาสามารถนำมาสร้างเป็นการ์ดได้
  - ลองถามเด็กและเยาวชนว่า ทำไมบางคนถึงรู้สึกถึงอารมณ์ที่แตกต่างกันจากรูปไอโมจิที่พวกเขาวาดไว้บนการ์ด
- หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้ลองถามคำถามต่อไปนี้
  - ในระหว่างวันหรือตลอดทั้งสัปดาห์ พวกเขาารู้สึกถึงอารมณ์แบบไหนบ้าง?
  - ลองอธิบายเวลาที่เธอรู้สึกถึงอารมณ์ต่าง ๆ ที่เธอวาดขึ้นมาให้ฟังหน่อย
  - เธอคิดว่าอารมณ์ไหนบ้างที่คนอื่น ๆ ในวัยเดียวกับเธอสามารถพบเจอได้
  - เธอคิดว่าอารมณ์ที่เธอวาดขึ้นมาจะ เป็นความรู้สึกตอนต้น ตอนกลาง หรือตอนท้ายของนิทานเรื่องนี้
- ขอให้เด็กและเยาวชนอธิบายนิทานอารมณ์ให้ท่านฟังในประเด็นดังนี้
  - ให้พวกเขาอธิบายให้ท่านและเพื่อน ๆ เข้าใจว่าทำไมถึงวาดภาพอารมณ์ในแบบที่พวกเขาวาด
  - ลองถามเด็กและเยาวชนว่าเกิดอะไรขึ้นเวลาที่คนอื่น ๆ มีความนิทานอารมณ์ของพวกเขา พวกเขาอาจจะถูกรังแกหรือพาด และถ้าท่านเป็นคนเดาเรื่องราว ให้พูดเกี่ยวกับการ “ตีความ” นิทานแต่ละเรื่องของตัวเอง
- ให้เด็กและเยาวชนเขียนนิทานอารมณ์ของตัวเอง และให้สนุกกับการและเปลี่ยนและตีความนิทานอารมณ์ของแต่ละคน หลังจากนั้นจึงแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำกิจกรรม เช่น
  - อะไรที่พวกเขาเจอถูก หรืออะไรที่เจอผิดเกี่ยวกับเรื่องราวของคนอื่น
  - ถ้าให้เด็กและเยาวชนลองใช้ไอโมจิอื่น ๆ ในการแสดงถึงอารมณ์เดียวกันจะเป็นอย่างไร
  - อะไรที่ทำให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนรู้สึกถึงอารมณ์ที่แตกต่างกัน และพวกเขาจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร
- หากเป็นไปได้ ให้ท่านลองสร้างเกมที่เด็กและเยาวชนจะได้ตีความเรื่องราวอารมณ์ของคนอื่น ๆ จากการวาดภาพหรือไอโมจิเป็นตัวอักษร ตัวอย่างเช่นการให้เด็กและเยาวชนเลือกหนึ่งหรือสองเรื่องราวอารมณ์ และชวนคนอื่น ๆ มาร่วมแบ่งปันการตีความ พร้อมทั้งสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนสนุกสนานกับกิจกรรมนี้ ทั้งนี้ ให้ท่านเน้นย้ำว่าอย่าล้อเลียนคนอื่นหรือรู้สึกหงุดหงิดถ้าพวกเขาเดาหรือตีความผิด
- ขอให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างที่ละคำถาม ดังนี้
  - อะไรคือสิ่งที่สนุกหรือท้าทายเมื่อได้ลองวาดเรื่องราวโดยการใช้อีโมจิ ?
  - เกิดอะไรขึ้นเมื่อเพื่อน ๆ พยายาม “ตีความ” นิทานอารมณ์ของเธอเป็นตัวอักษร จากนั้นขอให้เด็กและเยาวชนอธิบายให้ละเอียด
  - นิทานอารมณ์ของใครที่เธอชอบมากที่สุด บอกเจ้าของผลงานนั้นว่าทำไมเธอถึงชอบ
  - อ่านผลงานที่คนอื่นแบ่งปันว่าทำไมเด็กและเยาวชนในวัยเดียวกันถึงรู้สึกถึงอารมณ์ที่ต่างกัน และอารมณ์ไหนที่เธอคิดว่าวันรุ่งขึ้นในวัยเดียวกันรู้สึกบ่อยๆ
  - ลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ว่าเธอจะสร้างงานเขียนเสียงบันทึกหรือวิดีโอที่แสดงถึงอารมณ์ของเธอได้อย่างไร เธอจะทำกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือไม่ และจะแบ่งปันผลงานนั้นกับคนอื่นนอกเหนือจากคนในกลุ่มของเธอหรือไม่

เว้นระยะเวลาว่างระหว่างแต่ละคำถามเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ



## กิจกรรมที่ 8

# การฝึกฝนทักษะการสัมภาษณ์



### เป้าหมายของกิจกรรม



ทำไมเวลาที่เรารู้ ฟังหรืออ่านบทสัมภาษณ์ของดาราที่เราชื่นชอบ หรือแม้กระทั่งเวลาที่เราฟังการสัมภาษณ์ของบางคนที่ไม่ค่อยจะมีชื่อเสียงมันถึงได้น่าสนใจมาก ๆ? จริง ๆ แล้วมันเป็นเพราะสิ่งพวกเขาพูดมันน่าสนใจ หรือเพราะคำถามจากผู้สัมภาษณ์น่าสนใจกันแน่? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ฝึกฝนทักษะการเขียนคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ จากนั้นพวกเขาจะได้ลองสัมภาษณ์ใครสักคนจริง ๆ เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องที่คุณ ๆ นั้นมีความถนัดเชี่ยวชาญ จากนั้นพวกเขาจะได้เขียนรายงานหรือบทความที่อ้างอิงมาจากการสัมภาษณ์ โดยกิจกรรมนี้จะทำให้พวกเขาได้ฝึกฝนสมรรถนะในการเห็นอกเห็นใจและเคารพผู้อื่น รวมไปถึงการสื่อสารและการแสดงออกด้วย

### สิ่งที่ต้องเตรียม



บริเวณที่นั่งสบายและโต๊ะหรือพื้นราบสำหรับวางกระดาษเพื่อวาด



กระดาษหนึ่งแผ่น และปากกาหรือดินสอ



เพื่อน คุณครู หรือคนอื่น ๆ ที่จะมาทำกิจกรรมนี้กับเด็กและเยาวชน

### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



สำหรับกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะเริ่มต้นด้วยการนั่งและคิดคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ด้วยตัวพวกเขาเองก่อน จากนั้นพวกเขาจะได้สนทนาและสัมภาษณ์ใครสักคนหนึ่ง และจดบันทึกว่าผู้ให้สัมภาษณ์ตอบคำถามอย่างไรบ้าง ทั้งนี้ ท่านสามารถให้เด็กและเยาวชนเริ่มปฏิบัติตามขั้นตอนต่าง ๆ ของกิจกรรมนี้ติดต่อกันได้ทันที หรือจะมีช่วงพักระหว่างการสัมภาษณ์ก็ได้ขึ้นอยู่กับว่าเด็กและเยาวชนและคนที่พวกเขาสัมภาษณ์สะดวกแบบไหน



ให้เด็กและเยาวชนลองนึกถึงคนที่มีความสามารถ มีทักษะพิเศษ หรือมีความเก่ง ในกิจกรรมบางอย่าง และสามารถมาให้พวกเขาสัมภาษณ์ได้ (อาจจะเป็นคุณครู หรือเพื่อนที่เขาสามารถนั่งสัมภาษณ์เขาได้ในขณะที่เขาอยู่ในสถานควบคุม) ทักษะที่ว่่านนั้นอาจจะเป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่คิดว่าทำท่าย เช่นการเล่นกีฬา หรือเครื่องดนตรี การประกอบอาชีพบางอย่างที่มีความยาก หรืออาจจะเป็นทักษะที่เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนคนนั้น ทำได้ดี เช่น การทำอาหาร การทำสวน การทำความสะอาด การดูแลสัตว์เลี้ยง หรือกระทั่งการเล่นมุขตลก ต่าง ๆ

จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนจินตนาการว่าคน ๆ นั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีชื่อเสียง ระดับประเทศหรือระดับโลกในด้านนั้น และจินตนาการต่อว่าตัวเด็กและเยาวชนเองเป็นผู้ประกาศข่าวที่กำลังจะสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีชื่อเสียงคนนั้นเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับเขาเพิ่มเติม



ให้เด็กและเยาวชนเชิญบุคคลคนนั้นมาเข้าร่วมการสัมภาษณ์สั้น ๆ โดยก่อนนัดวันสัมภาษณ์ให้อธิบายกับ ผู้ให้สัมภาษณ์ว่าการสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมเพื่อความบันเทิงและการเรียนรู้เท่านั้น และบอกผู้ให้สัมภาษณ์ด้วยว่าเด็กและเยาวชนจะนำคำตอบของพวกเขาไปเขียนเป็นรายงาน บทความ หรือ ข่าวซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้ ถ้าพวกเขายอมรับ ให้ท่านตกลงนัดเวลาในการสัมภาษณ์



ให้เด็กและเยาวชนเตรียมการสัมภาษณ์ โดยให้พวกเขาจินตนาการว่าพวกเขาเป็นผู้ประกาศข่าวที่กำลังเตรียมตัวเข้าสัมภาษณ์ จากนั้นให้พวกเขาลองวางแผนการสัมภาษณ์โดยการเขียนคำถามที่เขายากถาม ผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญที่พวกเขานึกถึง

ในขณะที่เด็กและเยาวชนกำลังเขียนคำถาม ให้ออกพวกเขาว่า:

- ➔ เธอจะแนะนำตัวเองกับผู้เชี่ยวชาญอย่างไร?
- ➔ ถ้าเธออยากทราบถึงสาเหตุและ/หรือวิธีที่ผู้ให้สัมภาษณ์เริ่มเรียนรู้ทักษะนั้น ๆ จนกระทั่งกลายมาเป็นผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น เธอจะถามคำถามอย่างไร
- ➔ จะมีคำถามใดอีกบ้างที่เธอสามารถถามผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับความสำคัญของทักษะหรือกิจกรรมนั้น ๆ ต่อชีวิตของพวกเขา และพวกเขารู้สึกอย่างไรกับมัน

หลังเขียนแผนการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ให้เด็กและเยาวชนอ่านบททวนแผนการสัมภาษณ์อีกครั้ง และให้พวกเขาตรวจทานว่าพวกเขาได้เรียงลำดับคำถามเอาไว้แล้วหรือไม่ และเขาจะถามคำถามอย่างไรให้บรรยากาศของการสัมภาษณ์มีความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นบอกให้เด็กและเยาวชนลองแก้ไขแผนการสัมภาษณ์ตามสมควร

  
4

เมื่อถึงเวลาที่ตกลงกันได้ ให้เด็กและเยาวชนนั่งลงกับผู้เชี่ยวชาญที่ถูกเชิญมาให้สัมภาษณ์ และให้เด็กและเยาวชนเตรียมกระดาษและปากกาหรือดินสอเพื่อจดบันทึกเอาไว้ให้พร้อมบอกให้เด็กและเยาวชนเริ่มสัมภาษณ์ โดยการเริ่มจากคำถามแรกจากในแผนการสัมภาษณ์ของพวกเขา โดยเขาอาจจะทำให้การสัมภาษณ์สนุกขึ้น โดยการแกล้งทำตัวเป็นผู้ประกาศที่มีชื่อเสียงจริง ๆ ที่กำลังทำการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่มีชื่อเสียง ลองให้เด็กและเยาวชนทดลองใช้เสียง ท่าทาง และคำพูดที่เหมือนกับผู้ประกาศข่าวจริง ๆ แนะนำให้เด็กและเยาวชนปรับแผนการสัมภาษณ์และคำถามของพวกเขาในระหว่างที่พวกเขากำลังทำการสัมภาษณ์ โดยเด็กและเยาวชนอาจจะพบว่าพวกเขาต้องการถามคำถามในลำดับที่แตกต่างไปจากเดิม เขาอาจจะอยากข้ามคำถามบางข้อ หรือเพิ่มคำถามบางคำถามที่เขาคิดว่าสำคัญเพื่อเขาจะได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ อันที่จริงแล้วการดับสุดหรือคิดคำถามใหม่ ๆ ในขณะที่สัมภาษณ์เลยนั้นเป็นเรื่องธรรมดามากในการสัมภาษณ์ และยังเป็นทักษะที่ดีอีกด้วย

ในระหว่างการสัมภาษณ์ บอกให้เด็กและเยาวชนพยายามฟังคำตอบโดยไม่ขัดจังหวะผู้เชี่ยวชาญในขณะที่เขากำลังตอบคำถาม และพยายามจดบันทึกคำที่ผู้เชี่ยวชาญตอบเพื่อว่าจะนำมาอ้างอิงหรือสร้างเป็นคำคมได้ เขาอาจจะบันทึกเสียงสัมภาษณ์ไว้ถ้าเขามีอุปกรณ์สำหรับบันทึก บอกให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาให้มากที่สุดหรือจนกระทั่งพวกเขาและผู้เชี่ยวชาญรู้สึกว่าการสัมภาษณ์นั้นเสร็จสิ้นแล้ว จากนั้นให้เด็กและเยาวชนถ่ายรูปคู่กับผู้ให้สัมภาษณ์หากเขาอนุญาต และอย่าให้เด็กและเยาวชนกล่าวขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่สละเวลามาแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ดี ๆ นั้นกับเด็กหรือเยาวชน



5

หลังจากการสัมภาษณ์ ให้เด็กและเยาวชนเขียนสรุปสัมภาษณ์สั้นๆ ดังนี้:

- คำถามไหนที่นำไปสู่คำตอบที่น่าสนใจมาก ๆ จากผู้เชี่ยวชาญ?
- คำถามไหนที่เธอคิดขึ้นมาใหม่และไม่ได้อยู่ในแผนเดิม ?
- ถ้าเธอจะทำการสัมภาษณ์อีกครั้ง เธอจะเพิ่มคำถามอะไร ข้ามคำถามไหน หรือจะถามคำถามไหนด้วยถ้อยคำที่แตกต่างออกไป?



6

บอกให้เด็กและเยาวชนเขียนรายงานหรือบทความข่าวสั้น ๆ จากสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้จากการสัมภาษณ์ โดยพวกเขาสามารถเขียนได้ทุกวิธีที่เขาารู้สึกว่าสร้างสรรค์และสนุกสำหรับเขา ตัวอย่างเช่น เขาอาจจะเขียนบทความในรูปแบบ - ตอบ หรืออาจจะเขียนให้เหมือนกับบทความข่าวจริง ๆ ที่เกี่ยวกับ “ผู้เชี่ยวชาญที่มีชื่อเสียง” ที่เขาสัมภาษณ์ ทั้งนี้ อาจให้เด็กและเยาวชนใส่คำคมของผู้เชี่ยวชาญและรูปภาพที่พวกเขาถ่ายร่วมกันลงไปด้วย

7

ให้เด็กและเยาวชนลองออกมาอ่านผลงานให้เพื่อน ๆ ฟัง ราวกับว่าเขาเป็นผู้ประกาศข่าวจริง ๆ และหากเป็นไปได้ก็ให้แบ่งปันบทความนั้นกับผู้เชี่ยวชาญที่มาให้สัมภาษณ์ด้วย



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ให้เด็กและเยาวชนลองคิดหาวิธีที่สร้างสรรค์ที่จะนำเสนอรายงานหรือบทความของพวกเขา เช่น เด็กและเยาวชนอาจจะสร้างหนังสือพิมพ์ที่ใส่ประเด็นนั้นลงไปได้ และอาจเพิ่มบทความอื่น ๆ ลงไปตามที่เขาต้องการจนเป็นหนังสือพิมพ์ที่พวกเขาทำขึ้นมาเอง โดยท่านอาจจะให้เด็กและเยาวชนใส่รูปถ่ายหรือภาพวาดลงไปหนังสือพิมพ์นั้นด้วย
- ถ้าผู้ให้สัมภาษณ์สนใจ ท่านอาจจะให้เด็กและเยาวชนและผู้ให้สัมภาษณ์ออกแบบการสัมภาษณ์ร่วมกัน โดยใช้การบันทึกเสียงหรือการถ่ายวิดีโอในรูปแบบที่ทำให้เหมือนรายการทีวีหรือวิทยุ
- ท่านอาจให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมนี้ซ้ำอีกครั้งโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญคนอื่น ๆ และให้พวกเขาปรับปรุงแผนการสัมภาษณ์ของพวกเขาด้วยตัวเอง ทั้งนี้ เขาอาจจะถามคำถามกับผู้เชี่ยวชาญคนใหม่ หรืออาจจะถามคำถามใหม่ ๆ กับผู้เชี่ยวชาญคนเดิมก็ได้
- ให้เด็กและเยาวชนทดลองเขียนคำแนะนำสำหรับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่กำลังจะทำแผนหรือทำการสัมภาษณ์เป็นครั้งแรก แนะนำให้เด็กและเยาวชนบอกทุกอย่างที่เพื่อน ๆ ของพวกเขาจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับการเขียนแผนการสัมภาษณ์และการตั้งคำถามที่ดี พร้อมทั้งแบ่งปันแนวทางที่จะทำให้เพื่อน ๆ กลายเป็นผู้ประกาศที่ดีให้กับพวกเขา



## แบ่งปันผลงาน

- เก็บบทความสัมภาษณ์ของเด็กและเยาวชนไว้ในที่ที่สามารถเข้าไปอ่านได้อีก พร้อมทั้งกระตุ้นให้เยาวชนแบ่งปันผลงานของเขาให้คนที่เขาสัมภาษณ์ได้ด้วย นอกจากนี้ให้บอกกับเด็กและเยาวชนว่า หากพวกเขาต้องการแบ่งปันผลการสัมภาษณ์นั้นให้ผู้อื่นดูก็ควรขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์ก่อนด้วย
- ให้เด็กและเยาวชนพูดคุยกับคนที่เขาสัมภาษณ์หรือเพื่อนคนอื่น ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาชอบและได้เรียนรู้จากการสัมภาษณ์
- ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเชิญชวนให้เพื่อน ๆ มาสัมภาษณ์เกี่ยวกับสิ่งที่ตัวเขานั้นเก่งหรือถนัด และในขณะที่เดียวกันก็แบ่งปันกับคนอื่นว่าเขาได้เรียนรู้อะไรจากการสัมภาษณ์

## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- ในกรณีที่ท่านพบว่าไม่มีบุคคลให้เด็กหรือเยาวชนสัมภาษณ์แล้วจริง ๆ ให้ท่านลองเสนอตัวเป็นคนที่คุณเลือกสัมภาษณ์ แต่อย่าบังคับหรือกดดันให้พวกเขาต้องเลือกสัมภาษณ์ท่าน ในขณะเดียวกันก็ให้ช่วยพวกเขาถึงคนที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญพิเศษคนอื่น ๆ ด้วย
- ท่านอาจช่วยอธิบายและช่วยพวกเขาคิดประเด็นคำถามใหม่ ๆ ที่อาจจะถามจากผู้ให้สัมภาษณ์คนเดิมหรือผู้ให้สัมภาษณ์คนอื่น ๆ
- ให้ท่านยกตัวอย่างคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ ซึ่งอาจจะเป็นการถามตัวเองหรือถามคนอื่นถ้าท่านเป็นคนทำการสัมภาษณ์ หรืออาจจะเป็นการถามที่ท่านรู้สึกสนุกในการตอบถ้ามีคนมาถาม อย่างไรก็ตาม อย่าบังคับให้เด็กและเยาวชนเน้นไปที่คำถามที่ท่านแนะนำไว้เป็นตัวอย่าง และพยายามสนับสนุนให้พวกเขาสร้างคำถามของตัวเอง
- หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรม ให้ถามคำถามต่อไปนี้
  - เคยมีใครถามคำถามที่เรารู้สึกชื่นชอบ หรือรู้สึกสนุกที่จะตอบหรือไม่ คำถามนั้นคืออะไร เราจะถามคำถามนั้นในการสัมภาษณ์ได้หรือไม่
  - ถ้าฉันต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการที่เธอยังคงสนใจในสิ่งที่เธอชอบทำ ฉันควรจะถามเธอว่าอะไร
- ช่วยเด็กและเยาวชนแบ่งปันรายงานหรือหัวข้อของเขากับคนที่พวกเขาสัมภาษณ์

- ขอให้เด็กและเยาวชนอธิบายผลงานให้ท่านเข้าใจตามประเด็นต่อไปนี้
  - ขอให้พวกเขาอธิบายว่าทำไมถึงเลือกสัมภาษณ์คนนี้ และพวกเขาได้เรียนรู้อะไรจากทักษะและความเชี่ยวชาญของคน ๆ นี้
  - ขอให้พวกเขาอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาเห็นว่าน่าสนใจ น่าสนุก หรือสำคัญในการสัมภาษณ์
  - ขอให้พวกเขาเล่าให้ท่านฟังว่าพวกเขาได้เรียนรู้วิธีการเตรียมตัวและทำการสัมภาษณ์อย่างไร และพวกเขาจะแนะนำอะไรกับท่านถ้าท่านเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์
  - สิ่งใหม่ ๆ ที่เขาได้เรียนรู้ และวิธีการที่เขาจะใช้ในอนาคต
  - การสัมภาษณ์และถูกใครบางคนสัมภาษณ์เป็นอย่างดี
- ขอให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างที่ละคำถาม ดังนี้
  - อะไรคือสิ่งที่เธอเห็นว่าน่าสนใจ น่าสนุก หรือสำคัญเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญแบ่งปัน เธอได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เกี่ยวกับความเชี่ยวชาญนั้นหรือไม่
  - การทำการสัมภาษณ์กับคนอื่นเป็นอย่างไร นอกจากคนที่เคยสัมภาษณ์แล้ว เธอได้แบ่งปันรายงานหรือบทความให้คนอื่นดูหรือไม่? ขอให้อธิบายให้ละเอียด
  - รายงานหรือบทความของใครที่เธอชอบมาก บอกเจ้าของผลงานนั้นว่าทำไมเธอถึงชอบ
  - จากการอ่านรายงานหรือบทความของคนอื่น ๆ มีใครที่ทำการสัมภาษณ์คล้ายกับของเธอหรือไม่ หรือมีใครสัมภาษณ์คนเดียวกัน ประเด็นเดียวกันหรือไม่
  - ลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ว่าจะสร้างงานเขียนเสียงบันทึกหรือวิดีโอตามการสัมภาษณ์เธอได้อย่างไร และแบ่งปันผลงานนั้นกับคนอื่น

เว้นระยะเวลาว่างแต่ละคำถามเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ



## กิจกรรมที่ 9

# การรวบรวมเรื่องราว



### เป้าหมายของกิจกรรม



คุณจำเป็นต้องอ่านหนังสือหรือดูรายการทีวีเพื่อค้นหาเรื่องราวที่ยอดเยี่ยมหรือไม่? มันจะเป็นไปได้หรือไม่ว่าจะมีเรื่องราว “ซ่อนอยู่” ในผู้คนที่อยู่รอบ ๆ ตัวคุณ? ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้ทำการ “ล่าสมบัติ” ซึ่งก็คือเรื่องราวดี ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวของพวกเขา และใช้ความคิดสร้างสรรค์ของพวกเขาเองในการเล่าเรื่องใหม่ และแบ่งปันเรื่องราวนั้นกับคนอื่น

ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะได้รวบรวมเรื่องราวโดยการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือคนในชุมชน พวกเขาจะได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการเล่าเรื่องและแบ่งปันเรื่องราวกับคนอื่น พวกเขาจะได้ฝึกฝนสมรรถนะในการทำความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง การสื่อสารและการแสดงออก รวมถึงการเคารพและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

### สิ่งที่ต้องเตรียม



บริเวณที่นั่งสบาย และโต๊ะหรือพื้นราบสำหรับวางกระดาษเพื่อวาด



กระดาษหนึ่งแผ่น และปากกาหรือดินสอ



เพื่อน คุณครู หรือบุคคลอื่น ๆ ที่จะทำกิจกรรมนี้ร่วมกับพวกเขา



### ขั้นตอนการทำกิจกรรม



ในกิจกรรมนี้ เด็กและเยาวชนจะเริ่มต้นด้วยการนั่งและคิดคำถามและแผนการพูดคุยด้วยตัวเอง จากนั้นพวกเขาจะต้องนั่งลงกับเพื่อน ๆ หรือคนที่พวกเขาจะสัมภาษณ์เพื่อสนทนากับพวกเขาพร้อมกับจดบันทึกสิ่งที่พวกเขาพูด ทั้งนี้ เด็กและเยาวชนสามารถเริ่มขั้นตอนของกิจกรรมนี้ได้ทันที หรือจะเป็นระหว่างพักของแต่ละขั้นตอน ขึ้นอยู่กับว่าพวกเขา และคนที่พวกเขาพูดคุยด้วยจะสะดวกแบบไหน



1

ให้เด็กและเยาวชนหลับตาลงประมาณ 1 นาที และให้เขานึกถึงคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนในชุมชน ที่อาจจะมีเรื่องราวดี ๆ เล่าให้เขาฟัง เช่น

- เรื่องที่พวกเขาเคยเล่าให้เขาฟังหลายครั้งก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นกับพวกเขา
- เรื่องราวประเพณีจากวัฒนธรรมในชุมชนของเขา หรือจากประวัติศาสตร์
- เรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขามีประสบการณ์ก่อนที่เด็กและเยาวชนจะเกิด หรือสิ่งที่เกิดขึ้นตอนที่พวกเขาไม่ได้อยู่กับเด็กและเยาวชน
- เรื่องราวประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับจากการเรียนรู้หรือบทเรียนสำคัญ
- เรื่องราวที่เขาหรือเด็กและเยาวชนเองคิดว่ามันตลก
- ประสบการณ์ที่พวกเขามีและจดจำร่วมกัน ซึ่งความดีหรือไม่ดีของประสบการณ์นั้นอาจจะแตกต่างกัน กับประสบการณ์ของพวกเขา

2

ให้เด็กและเยาวชนเขียนคำเชิญสำหรับคนที่เขาจะเล่าเรื่องให้พวกเขาฟัง โดยในคำเชิญนั้น ให้เด็กและเยาวชนอธิบายถึงเรื่องที่เขาต้องการให้เขารับเชิญเล่าให้ฟัง หรืออาจบอกไปกว้าง ๆ ว่าขอให้พวกเขาเล่าเรื่องที่จะทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกทึ่งหรือประหลาดใจ โดยอาจจะอธิบายด้วยว่าทำไมเด็กและเยาวชนถึงสนใจเรื่องนั้น ๆ



ให้บอกผู้ให้สัมภาษณ์ด้วยว่าเด็กและเยาวชนจะจดบันทึก และ/หรือนำเรื่องราวของพวกเขาไปเล่าใหม่ด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนี้ โดยอาจย้ำกับเด็กและเยาวชนด้วยว่าเขาควรระบุในจดหมายเชิญให้ชัดเจนว่าเขาต้องการแบ่งปันเรื่องราวกับคนอื่น เพื่อที่เขารับเชิญจะได้เล่าเรื่องที่เขาสนใจจะแบ่งปันกับผู้อื่น โดยในคำเชิญนั้น ให้บอกเวลาและสถานที่ (ในที่นี้อาจเป็นสถานที่ลับ) ที่จะพูดคุยกันด้วย



3

ช่วยเด็กและเยาวชนส่งคำเชิญไปให้เขารับเชิญ โดยอาจจะส่งเป็นจดหมายเชิญชวน หรืออ่านหรืออธิบายคำเชิญของพวกเขาให้คนที่เขาเลือกได้ฟัง

4

เมื่อถึงเวลาที่ตกลงกันได้แล้ว ให้เด็กและเยาวชนนั่งลงกับเขารับเชิญคนนั้นและฟังเรื่องที่เขาเล่า และในขณะที่เขากำลังบอกหรือวาดรูปเรื่องราวนั้น ย้ำกับเด็กและเยาวชนว่าให้พยายามฟังโดยไม่ขัดจังหวะ แต่อาจถามคำถามเพื่อกระตุ้นให้พวกเขาเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ เพิ่มเติมหลังสัมภาษณ์เสร็จ ให้ย้ำกับเด็กและเยาวชนว่าต้องขอบคุณเขารับเชิญที่มากแบ่งปันเรื่องราวที่เล่าให้พวกเขา โดยอาจถ่ายรูปตอนที่พวกเขากำลังเล่าเรื่อง หรือหรือถ่ายรูปคู่กับเขารับเชิญหากพวกเขาอนุญาต

5

หลังจากการสัมภาษณ์ ให้เด็กและเยาวชนเก็บบันทึกเรื่องราวที่จดไว้ และหาวิธีที่สร้างสรรค์ในการอธิบายรายละเอียดหรือความพิเศษของเรื่องนั้น รวมถึงใส่คำคมหรือเน้นเนื้อหาช่วงที่น่าสนใจไว้ด้วย

6

สนับสนุนให้เด็กและเยาวชนแบ่งปันเรื่องราวที่เขาเขียนขึ้น และกับเขารับเชิญ โดยเด็กและเยาวชน อาจแบ่งปันงานเขียนด้วยการอ่านหรือแสดงเรื่อง ๆ นั้นให้เขารับเชิญ หรือเพื่อนคนอื่น ๆ หรือกระทั่งคนอื่น ๆ ในครอบครัวฟัง



## สร้างสรรค์ผลงานเพิ่มเติม

- ลองบอกให้เด็กและเยาวชนเพิ่มเติมและปรับปรุงงานเขียนของตัวเอง รวมไปถึงรายละเอียดสำคัญที่เขาอาจจะจำได้ หรือเพิ่มภาพวาดอื่น ๆ นอกจากนี้ อาจให้เด็กและเยาวชนสร้างเรื่องราวขึ้นใหม่เป็นการ์ตูนหรือทำเป็นบทละครเวที เป็นต้น
- จัดงานเพื่อแบ่งปันเรื่องเล่าให้กับคนอื่น ๆ ฟัง เช่น เพื่อนฝูงหรือสมาชิกในครอบครัว
- สร้างเรื่องราวที่อ้างอิงมาจากเรื่องจริงที่เขารวบรวมได้ จินตนาการถึงคน ตอนจบ และสถานที่ที่แตกต่างออกไปจากเรื่องจริง



## แบ่งปันผลงาน

- เก็บเรื่องราวและบทสัมภาษณ์ของเด็กและเยาวชนไว้ในที่ที่เข้าถึงได้ง่าย และให้เด็กและเยาวชนอธิบายให้ผู้ฟังทราบว่าทำไมเด็กและเยาวชนถึง “รวบรวม” เรื่องราวเหล่านี้ และทำไมเขาถึงชื่นชอบมันและเห็นว่ามันน่าสนใจหรือสำคัญ
- จัดงานสำหรับการเล่าเรื่อง และให้เด็กและเยาวชนเก็บเรื่องของเขาไว้ในสมุดบันทึก เพื่อที่เขาจะได้จดจำและเก็บมันไว้ตลอด



## คำแนะนำอื่น ๆ ในการทำกิจกรรมนี้

- ท่านอาจเสนอตัวเป็นคนที่เป็นเด็กและเยาวชนจะสัมภาษณ์ แต่อยากบังคับหรือกดดันให้พวกเขาต้องเลือกท่าน และช่วยพวกเขาถึงคนอื่น ๆ ที่มีเรื่องราวที่น่าสนใจด้วย
- ลองยกตัวอย่างเรื่องราวที่พวกเขาอาจจะรวบรวมได้ แต่อย่ากดดันให้เด็กและเยาวชนเน้นไปที่เรื่องที่ท่านแนะนำให้เป็นตัวอย่าง
- หากเด็กและเยาวชนต้องการกำลังใจหรือแนวทางในการทำกิจกรรม ให้ถามพวกเขาดังนี้
  - เรื่องอะไรบ้างที่คนในครอบครัวเล่าซ้ำ ๆ ?
  - เรื่องอะไรที่คนในครอบครัวเล่าแล้วทำให้เธอรู้สึกประหลาดใจ ?
  - เรื่องอะไรที่ตลกที่สุดที่เธอได้ยินจากคนในครอบครัวของเธอ ?
  - เธออยากจะถามอะไรคนในครอบครัวเกี่ยวกับช่วงก่อนที่เธอจะเกิด หรือก่อนที่เธอจะจำอะไรได้ หรือตอนที่เธออยู่ห่างไกล ?
- ขอให้พวกเขาเด็กและเยาวชนอธิบายเรื่องราวของเขาให้คุณเข้าใจตามหัวข้อต่อไปนี้:
  - ขอให้พวกเขาอธิบายเพิ่มเติมว่าทำไมถึงเลือกฟังหรือเล่าเรื่องนี้
  - ขอให้พวกเขาอธิบายเพิ่มเติมว่าทำไมเรื่องนี้ถึงน่าสนใจ น่าสนุกหรือสำคัญ
  - ขอให้พวกเขาอธิบายเพิ่มเติมว่าทำไมถึงเล่าเรื่องออกมาใหม่แบบนี้ และด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์

- ให้เด็กและเยาวชนแบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวที่พวกเขารวบรวมได้กับเพื่อน ๆ ดังนี้
  - ความคล้ายกันของเรื่องที่แต่ละคนเลือก เช่นชอบ และวิธีการที่เด็กและเยาวชนนำเรื่องเหล่านั้นมาเล่าใหม่
  - ส่วนไหนของเรื่องที่เด็กและเยาวชนรู้สึกว่าได้เรียนรู้จากเรื่องราวนั้น ๆ
- ขอให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามด้านล่างทีละคำถาม ดังนี้
  - อะไรคือสิ่งที่เธอเห็นว่าน่าสนใจ น่าสนุก หรือสำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้ ตอนที่เธอได้ยินมันครั้งแรกเธอรู้สึกอย่างไร และมันจะเป็นอย่างไรถ้าเธอได้ยินเรื่องนี้อีกครั้ง ?
  - เธอได้แบ่งปันเรื่องราวให้กับคนอื่น นอกจากคนที่เธอสัมภาษณ์หรือไม่ เธอได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ของกันและกันบ้าง ขอให้อธิบายให้ละเอียด
  - เมื่อลองอ่านเรื่องราวที่เพื่อนคนอื่น ๆ แบ่งปันกันแล้ว มีใครบ้างที่รวบรวมเรื่องราวที่มีลักษณะคล้ายกับเธอ?
  - ลองใช้ความคิดสร้างสรรค์ว่าจะนำเรื่องเล่าจากคนอื่น ๆ มาวาดเป็นแผนภาพ รูปภาพ หรือทำเป็นวิดีโอได้อย่างไรบ้าง จากนั้นจึงแบ่งปันผลงานนั้นกับคนอื่น

เว้นระยะเวลาระหว่างแต่ละคำถามเพื่อให้เด็กและเยาวชนได้มีเวลาคิดคำตอบ



unicef 