

คู่มือ
การจัดกิจกรรม
เพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส



คำนำ

สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะปัญหาเด็กและเยาวชน พบว่า เด็กจำนวนไม่น้อยมีปัญหาด้านครอบครัวและการเลี้ยงดู ทำให้ถูกทอดทิ้ง ขาดโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านสติปัญญา อารมณ์และจิตใจอย่างเหมาะสม เป็นเหตุให้เกิดปัญหาการปรับตัว และการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข เด็กจำนวนหนึ่งมีปัญหาทางด้านพฤติกรรม มีความเครียด ความขัดแย้ง และหันไปใช้ยาเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และทำให้เกิดภาวะการติดยา การมั่วสุมกระทำความผิดตามมา ในขณะที่มีเด็กที่ถูกควบคุมดูแลในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กจำนวนมาก ทั่วประเทศ เด็กบางคนอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กเป็นเวลาหลายปี ซึ่งทำให้ขาดโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาในด้านต่างๆ เช่น เด็กปกติทั่วไป ขาดโอกาสที่จะได้รับการศึกษาในระบบ เสี่ยงต่อการติดยาเสพติด ติดเชื้อเอชไอวี และกระทำความผิดซ้ำหลายครั้ง ดังนั้นการที่จะช่วยป้องกันปัญหาดังกล่าว จำเป็นต้องมี แนวทางการดูแลและพัฒนาเด็กที่ถูกวิธี เพื่อลดภาวะของปัญหา รวมทั้งมีแนวทางการส่งเสริมและพัฒนา จิตใจ อารมณ์ และความกตัญญูของเด็กได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมกลุ่มเด็กด้อยโอกาส โดยเฉพาะได้เห็นถึงข้อจำกัดในด้านความรู้ ความสามารถของผู้ดูแลเด็ก จึงให้มีการพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาสขึ้น เพื่อผู้ดูแลเด็กสามารถนำไปใช้ในการ ดำเนินงานพัฒนาสุขภาพจิตของเด็ก และเพื่อการแก้ไขปัญหาลูกได้ในระดับหนึ่ง อันจะเป็นแนวทางที่ เหมาะสม และวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาเด็ก ให้เจริญเติบโตเป็นเยาวชนที่ดีของชาติต่อไป ในอนาคต

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทนำ	ฉ
หน่วยที่ 1 การสร้างความไว้วางใจและการอยู่ร่วมกันในสังคม	1
หน่วยที่ 1.1 การเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	1
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง “ขยับเก้าอี้”	3
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ซ้าย – ขวา”	7
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “ฝั่งแตรรั้ง”	11
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง “ตบมือ”	14
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “จับคู่”	19
แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง “พายเรือ”	23
แผนการจัดกิจกรรมที่ 7 เรื่อง “เขียนด้วยมือที่ไม่ถนัด”	27
แผนการจัดกิจกรรมที่ 8 เรื่อง “แลกป้ายชื่อ”	31
หน่วยที่ 1.2 การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	37
แผนการจัดกิจกรรมที่ 9 เรื่อง “เพื่อนที่รู้จัก”	39
แผนการจัดกิจกรรมที่ 10 เรื่อง “ผู้ใหญ่ที่ฉันรู้จัก”	43
แผนการจัดกิจกรรมที่ 11 เรื่อง “ค้นหาข้อดีของผู้อื่น”	47
แผนการจัดกิจกรรมที่ 12 เรื่อง “เห็นใจฉันเถิด”	51
แผนการจัดกิจกรรมที่ 13 เรื่อง “ขอขอบคุณ”	56
แผนการจัดกิจกรรมที่ 14 เรื่อง “ทಾಯใจ”	59
แผนการจัดกิจกรรมที่ 15 เรื่อง “ปั้นหุ่น”	64
หน่วยที่ 1.3 การทำงานร่วมกัน	69
แผนการจัดกิจกรรมที่ 16 เรื่อง “อุ้มหมูเข้าเมือง”	71
แผนการจัดกิจกรรมที่ 17 เรื่อง “สู้ไหม... ใครดีที่สุด”	75
แผนการจัดกิจกรรมที่ 18 เรื่อง “ตาบอดหาของ”	82

สารบัญ (ต่อ)

	แผนการจัดกิจกรรมที่ 19 เรื่อง “นิทานลือมวง”	86
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 20 เรื่อง “ตามล่าหาสมบัติ”	90
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 21 เรื่อง “มุ่งสู่ความยาว”	94
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 22 เรื่อง “ทำงานร่วมกัน”	98
หน่วยที่ 1.4	การรับผิดชอบต่อสังคม	103
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 23 เรื่อง “โลกสวยด้วยมือเรา”	105
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 24 เรื่อง “สร้างบ้าน”	108
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 25 เรื่อง “สังคมในฝัน”	112
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 26 เรื่อง “ถนน”	116
หน่วยที่ 1.5	ทักษะทางสังคม	121
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 27 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”	123
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 28 เรื่อง “ทักษะการเตือน”	130
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 29 เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”	134
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 30 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”	143
หน่วยที่ 2	การพัฒนาคุณค่าในตนเอง	153
หน่วยที่ 2.1	รู้จักตนเอง – รู้จักผู้อื่น	153
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 31 เรื่อง “ใบหน้าปริศนา”	155
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 32 เรื่อง “ฉันคือใคร”	160
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 33 เรื่อง “ตราประจำตัว”	163
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 34 เรื่อง “ล่าลายเซ็น”	168
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 35 เรื่อง “จะบอกให้นะ ว่าคิดอะไรอยู่”	173
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 36 เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”	178

สารบัญ (ต่อ)

	แผนการจัดกิจกรรมที่ 37 เรื่อง “วัยอลวน”	184
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 38 เรื่อง “หลายคนหลายแบบ”	191
หน่วยที่ 2.2	การดูแลอารมณ์ของตนเอง	195
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 39 เรื่อง “วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์”	197
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 40 เรื่อง “การ์ดอารมณ์”	202
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 41 เรื่อง “ลูกโป่งคลายเครียด”	206
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 42 เรื่อง “ความเครียด”	211
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 43 เรื่อง “คลายเครียด”	219
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 44 เรื่อง “คิดแบบไม่เครียด”	226
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 45 เรื่อง “เจ้าข้าบจอมขวน”	232
หน่วยที่ 2.3	การลดความขัดแย้งในครอบครัว	237
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 46 เรื่อง “แม่ที่แสนดี”	239
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 47 เรื่อง “พ่อของฉัน”	243
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 48 เรื่อง “ครอบครัวในดวงใจ”	247
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 49 เรื่อง “บ้านของฉัน”	250
หน่วยที่ 2.4	การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	253
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 50 เรื่อง “การโฆษณาตนเอง”	255
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 51 เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”	259
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 52 เรื่อง “ภาพของฉัน”	263
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 53 เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”	271
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถ้วยแห่งความสำเร็จ”	276
หน่วยที่ 2.5	การสร้างเป้าหมายของชีวิต	281
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 55 เรื่อง “พลังแสงเทียน”	283
	แผนการจัดกิจกรรมที่ 56 เรื่อง “ทางออก”	287

สารบัญ (ต่อ)

แผนการจัดกิจกรรมที่ 57	เรื่อง “เป้าหมายชีวิต”	293
แผนการจัดกิจกรรมที่ 58	เรื่อง “เป้าหมายชีวิตของฉัน”	298
หน่วยที่ 3	การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	305
แผนการจัดกิจกรรมที่ 59	เรื่อง “โอมผู้จองหอง”	307
แผนการจัดกิจกรรมที่ 60	เรื่อง “ยังไม่สายเกินไป”	312
แผนการจัดกิจกรรมที่ 61	เรื่อง “ยิ่งหักยิ่งเพิ่ม”	319
แผนการจัดกิจกรรมที่ 62	เรื่อง “ข้างหลังภาพ”	323
แผนการจัดกิจกรรมที่ 63	เรื่อง “พูดจริง พูดเท็จ”	328
หน่วยที่ 4	การแก้ไขปัญหาการใช้ยาเสพติด	335
แผนการจัดกิจกรรมที่ 64	เรื่อง “หยุดวงจรการใช้ยา”	337
แผนการจัดกิจกรรมที่ 65	เรื่อง “ตัวกระตุ้นภายนอก”	350
แผนการจัดกิจกรรมที่ 66	เรื่อง “ตัวกระตุ้นภายใน”	354
แผนการจัดกิจกรรมที่ 67	เรื่อง “แนะนำกลุ่มช่วยเหลือกันเอง”	357
แผนการจัดกิจกรรมที่ 68	เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในระยะเลิกยา”	369
แผนการจัดกิจกรรมที่ 69	เรื่อง “ปัญหาต่างๆ ในการเลิกยาในระยะเริ่มต้น”	374
แผนการจัดกิจกรรมที่ 70	เรื่อง “ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม”	382
แผนการจัดกิจกรรมที่ 71	เรื่อง “ข้อความง่าย ๆ”	387
ภาคผนวก		393
	แบบประเมินรายกิจกรรมสำหรับผู้นำกลุ่ม / ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม / ผู้สังเกตการณ์	395
	แบบประเมินความคิดเห็นของเด็กก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	396
บรรณานุกรม		397
	รายนามผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเทคโนโลยี	398
	และหลักสูตรการฝึกอบรมผู้ดูแลเด็กด้อยโอกาส	
คณะผู้จัดทำ		400

บทนำ

จากการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาการดูแลเด็กด้อยโอกาสในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในประเทศไทย ปรากฏผลว่าเด็กด้อยโอกาสที่รับการดูแลในองค์กรต่าง ๆ ทั้งในส่วนของกระทรวงยุติธรรม อันได้แก่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กแต่ละแห่งทั่วประเทศ ในส่วนของกรมประชาสงเคราะห์ และในองค์กรภาคเอกชน คือมูลนิธิต่างๆ นั้น ได้ผลสรุปว่า เด็กมีปัญหาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม พฤติกรรม และขาดทักษะจำเป็นในการดำเนินชีวิต ผู้ดูแลเด็กขาดแนวทางที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาลูก การดูแลเด็กมีทิศทางและเป้าหมายที่ไม่ชัดเจน

คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาสฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ดูแลเด็กทั้งในหน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้นำไปใช้ประกอบการจัดทำหลักสูตรกิจกรรมเพื่อการพัฒนาเด็กในความดูแล โดยกิจกรรมที่บรรจุในคู่มือนี้ได้แบ่งโครงสร้างออกเป็น 4 หน่วยดังนี้ คือ

- หน่วยที่ 1 การสร้างความไว้วางใจและการอยู่ร่วมกันในสังคม
- หน่วยที่ 2 การพัฒนาคุณค่าในตนเอง
- หน่วยที่ 3 การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- หน่วยที่ 4 การแก้ไขปัญหาการใช้ยาเสพติด

โดยมีแนวทางของการเลือกใช้กิจกรรมดังนี้ คือ

1. กิจกรรมตามหน่วยที่ 1 และ 2 เหมาะสำหรับเด็กด้อยโอกาสทั่วไป
2. กิจกรรมตามหน่วยที่ 3 และ 4 เหมาะสำหรับเด็กด้อยโอกาสที่มีปัญหาเฉพาะด้าน
3. กิจกรรมในหน่วยที่ 1 และ 2 ได้ออกแบบเพื่อมุ่งพัฒนาองค์ประกอบแต่ละเรื่อง โดยให้ผู้ใช้ศึกษาวัตถุประสงค์ สำคัญ และขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้เป็นที่เข้าใจเสียก่อน จึงเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมตามสถานการณ์ แต่ควรที่จะเลือกกิจกรรมให้ครบทุกองค์ประกอบ โดยให้มือน้อย 1 กิจกรรม ในแต่ละองค์ประกอบและสามารถสลับทำกิจกรรมกลับไปมาตามความเหมาะสม
4. กิจกรรมในหน่วยที่ 1.1 เหมาะสำหรับเป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน สามารถเลือกทำทุกครั้งของการดำเนินกิจกรรมในแต่ละวัน

5. สำหรับกิจกรรมในหน่วยที่ 3 และ 4 นั้น ให้มีขั้นตอนของการประเมินปัญหาเด็กซึ่งอาจจะประเมินจากประวัติส่วนตัวของเด็ก จากการเยี่ยมบ้าน หรือจากการสังเกตพฤติกรรมของเด็กในระหว่างการดูแล แล้วให้ศึกษาวัตถุประสงค์ สำคัญ และขั้นตอนการจัดกิจกรรมเป็นที่เข้าใจ ก่อนการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมต่อไป
6. หากมีข้อจำกัดในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง สามารถปรับการทำกิจกรรมตามความเหมาะสมของกลุ่มเป้าหมายได้
7. ในบางโอกาสอาจให้เด็กทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมบ้าง จะทำให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจ และอยากทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้ประสบความสำเร็จต่อไปได้
8. ในการจัดทำกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าของการจัดทำกิจกรรม และทราบความคิดเห็นของเด็กและผู้นำกิจกรรม อาจใช้แบบประเมินท้ายเล่ม ในการประเมินหลังการทำกิจกรรมเสร็จแต่ละครั้ง

แนวทางการคัดเลือกกิจกรรม
เพื่อการพัฒนาเด็กตามประเด็นวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเด็ก	กิจกรรมที่ 1-8	ให้เลือกกิจกรรมตามความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่มเด็กและเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งที่จะเริ่มทำกิจกรรมอื่น
2. เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น	กิจกรรมที่ 9-15 กิจกรรมที่ 31-38	ควรเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งของการทำกิจกรรม
3. เพื่อให้เด็กเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและมีแนวทางที่เหมาะสมในการควบคุมอารมณ์ตนเอง	กิจกรรมที่ 39-45	ควรเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งของการทำกิจกรรม
4. เพื่อลดความขัดแย้งระหว่างเด็กกับพ่อแม่	กิจกรรมที่ 46-49	เลือกกิจกรรมเหล่านี้ตามลักษณะของกลุ่มเด็ก
5. เพื่อให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจรู้สึกว่าคุณค่าและมีความรู้ที่ดีต่อตนเอง	กิจกรรมที่ 50-54	ควรเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งของการทำกิจกรรม
6. เพื่อให้เด็กเข้าใจการกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง	กิจกรรมที่ 55-58	ควรเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งของการทำกิจกรรม
7. เพื่อให้เด็กเข้าใจและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้	กิจกรรมที่ 16-22	ควรเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งของการทำกิจกรรม
8. เพื่อให้เด็กมีความรับผิดชอบต่อสังคม	กิจกรรมที่ 23-26	ควรเลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ทุกครั้งของการทำกิจกรรม
9. เพื่อให้เด็กมีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม	กิจกรรมที่ 27 – 30	เลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ตามความเหมาะสมของกลุ่มเด็ก
10. เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเด็ก - พฤติกรรมก้าวร้าว/รุนแรง	กิจกรรมที่ 59 และ 61	เลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ตามความเหมาะสมของกลุ่มเด็ก

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	ข้อเสนอแนะ
<ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม - พฤติกรรมทางเพศ - พฤติกรรมการพุดปด 	กิจกรรมที่ 60 กิจกรรมที่ 62 กิจกรรมที่ 63	
11. ปัญหาการใช้ยาเสพติด	กิจกรรมที่ 64-71	เลือกกิจกรรมในกลุ่มนี้ตามความเหมาะสมของกลุ่มเด็กและควรทำให้ครบทุกกิจกรรม โดยเริ่มจากกิจกรรมที่ 64 ไปจนถึงกิจกรรมที่ 71