คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อ สร้างชุมชนเข้มแข็ง (Community Resilience)

ภายใต้โครงการรวมใจปรองดองสมานฉันท์

กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง (Community Resilience)

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ณรงค์ สหเมธาพัฒน์	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
นายแพทย์วิวัฒน์ ยถาภูธานนท์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
นายแพทย์เจษฎา โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ชิโนรส ลี้สวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ปรึกษา
แพทย์หญิงพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์	ผู้อำนวยการสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
นายแพทย์บุรินทร์ สุรอรุณสัมฤทธิ์	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต

พัฒนาโดย สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต และ สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

พิมพ์ครั้งที่ 1 มิถุนายน 2557

จำนวน 5,000 เล่ม

จัดทำโดย สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ISBN **978-616-11-2109-9**

เจตนารมณ์ คสช.
เรื่อง การปรองดองสมานฉันท์

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ประเทศไทยต้องเผชิญกับวิกฤตของความแตกแยกทางความคิดทางการเมือง จนนำไปสู่เหตุการณ์ความรุนแรง ส่งผลให้ประชาชนไทยโดยรวม ขาดความสงบสุข และไม่ปลอดภัย ทำให้คณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ต้องเข้ามาบริหารราชการแผ่นดิน เพื่อแก้ปัญหาเร่งด่วน รักษาความสงบเรียบร้อย และคืนความสุขให้กับประชาชน

คณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างความสุขให้กับคนไทย ซึ่งควรมีมาตรการในการดำเนินการผลักดันระยะสั้น ระยะยาว ทั้งนี้เป้าประสงค์เพื่อยุติความขัดแย้งด้วยการเจรจา ชี้แจง ทำความเข้าใจและเสริมสร้างความปรองดองสมานฉันท์ ด้วยการสร้างบรรยากาศแห่งความสามัคคี สร้างกระแสลืมอดีต เดินหน้าสร้างความหวังไปด้วยกัน ในด้านการรวมใจปรองดองสมานฉันท์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญนั้น ได้มอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขดำเนินการในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงได้แก่ กลุ่มบาดเจ็บ กลุ่มญาติผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต เพื่อให้ได้รับการเยียวยาจิตใจ และบูรณาการการจัดเวทีเพื่อสื่อสารระหว่างกลุ่มประชาชนในชุมชน เพื่อดูแลและปรับทัศนคติความเห็นต่าง สร้างความหวังเพื่อมองไปข้างหน้า ให้ประเทศชาติดีขึ้น โดยอาศัยความเข้มแข็งของชุมชน

คสช.หวังเป็นอย่างยิ่งว่า องค์ความรู้และคู่มือที่จัดทำ และความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์ปรองดองระดับจังหวัด กลไกความร่วมมือทุกระดับ บุคลากรสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายภาคประชาชน จะสามารถสร้างความปรองดองสมานฉันท์และนำความสุขกลับคืนสู่ประชาชน ตามนโยบายของคณะรักษาความสงบแห่งชาติที่ได้กำหนดไว้

ฝ่ายสังคมจิตวิทยา
คณะรักษาความสงบแห่งชาติ

คำนำ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ประเทศไทยต้องเผชิญกับวิกฤตของความแตกแยกทางความคิดทางการเมือง จนนำไปสู่เหตุการณ์ความรุนแรง ส่งผลให้ประชาชนไทยโดยรวม ไม่มีความสงบสุข และไม่ปลอดภัย ทำให้คณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ต้องเข้ามาบริหารราชการ เพื่อแก้ปัญหาเร่งด่วน รักษาความสงบเรียบร้อยและคืนความสุขให้กับประชาชน ซึ่งคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ได้กำหนดแนวทาง (Road map)ในการพัฒนาเพื่อคืนความความสงบสุขสู่ประชาชนไทย 3 ขั้นตอนคือ 1.การสร้างความปรองดองสมานฉันท์ของบุคคลในชาติ 2.การใช้รัฐธรรมนูญชั่วคราว และ 3.การเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตยโดยสมบูรณ์

กระทรวงสาธารณสุขได้ตอบสนองแนวทางดังกล่าวโดยกำหนดนโยบายที่สอดคล้องกับแนวทางของคณะรักษาความสงบแห่งชาติ ในระยะเร่งด่วน ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงาน 3 ประการคือ 1.การรวมใจปรองดองสมานฉันท์โดยสร้างความไว้เนื้อเชื่อใจและความหวังร่วมกัน 2. การบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด 3.การให้สถานบริการทุกแห่งจัดบริการที่ดีกว่าเพื่อประชาชน

ในด้านการรวมใจปรองดองสมานฉันท์ กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้ดำเนินการในกลุ่มเป้าหมาย 4 กลุ่มคือ กลุ่มผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงเพื่อให้ได้รับการเยียวยาจิตใจ กลุ่มผู้ชุมนุมที่มีความคิดเห็นขัดแย้งทางการเมือง กลุ่มผู้ดูแลเยียวยาจิตใจประชาชน และกลุ่มประชาชน โดยนำองค์ความรู้ด้านสุขภาพจิตเข้ามาใช้ในการดูแลจิตใจ ปรับทัศนคติความเห็นต่าง สร้างความหวัง และความเข้มแข็งในชุมชน ภายใต้โครงการรวมใจปรองดองสมานฉันท์ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิตได้จัดเตรียม คู่มือเยียวยาจิตใจผู้ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ทางการเมือง สำหรับใช้ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบโดยตรง และคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง (Community Resilience) สำหรับการฟื้นคืนความสุขความเข้มแข็งของชุมชนให้กลับมา

กระทรวงสาธารณสุขหวังเป็นอย่างยิ่งว่า องค์ความรู้ที่จัดทำ และความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ศูนย์ปรองดองระดับจังหวัด กลไกความร่วมมือทุกระดับ บุคลากรสาธารณสุขและภาคีเครือข่ายภาคประชาชน จะสามารถสร้างความปรองดองสมานฉันท์และนำความสุขกลับคืนสู่ประชาชนตามนโยบายของคณะรักษาความสงบแห่งชาติที่ได้กำหนดไว้

กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

ประเทศชาติของเราจะเจริญรุดหน้าไปได้อย่างมั่นคง ถ้าทุกคนลดความขัดแย้ง ร่วมกันพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็งและพึ่งพาตนเองได้ โดยการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างทุกภาคส่วนให้เกิดเป็นพลังใจและพลังชุมชน ซึ่งนำไปสู่บรรยากาศไว้วางใจจากความผูกพัน และความรู้สึกปลอดภัย อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการสรรค์สร้างอนาคตแห่งชุมชนร่วมกัน

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิต ได้จัดทำ“คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง (Community Resilience)” เพื่อใช้สนับสนุนการดำเนินงานจัดกิจกรรมในพื้นที่ภายใต้โครงการรวมใจปรองดองสมานฉันท์ เพื่อนำไปสู่แนวทางการสร้างสังคมให้กลับคืนสู่ความสามัคคี สมานฉันท์และมีความสุข

คณะผู้จัดทำ
กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

	หน้า
เจตนารมณ์ คสช. เรื่อง การปรองดองสมานฉันท์	ก
คำนำ	ข-ค
สารบัญ	ง
บทนำ	1
ตารางกำหนดการ	2
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 : เรื่อง สร้างพลังสามัคคี	3
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 : เรื่อง สานความผูกพัน “ฝันถึงอนาคต”	10
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 : เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจสร้างสุขให้ชุมชนเพื่อคงความสามัคคี อยู่ดีมีสุข	16
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 : เรื่อง สร้างทีมร่วมคิดร่วมทำ เสริมพลังในชุมชน	20
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 : เรื่อง ร่วมใจปรองดอง สมานฉันท์	25
แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 : เรื่อง ร่วมฟื้นฟูจิตใจในชุมชน	32
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก	
❖ กิจกรรมสานเสวนา (Dialogue)	40
❖ รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน	41

บทนำ

"คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง" พัฒนาขึ้นมาสำหรับบุคลากรสาธารณสุข เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล(อบต.) อาสาสมัครและแกนนำในชุมชนเป็นผู้ใช้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้คนในชุมชน ได้เห็นความสำคัญของการสร้างพลังใจให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการสร้างภาวะ "ปลอดภัย ใจสงบ พบพลัง ผูกพัน สรรค์สร้างอนาคต" เพื่อนำไปสู่ชุมชนที่เข้มแข็ง

คู่มือการจัดกิจกรรมนี้ ใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 2 วัน ซึ่งประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมทางเลือก 6 แผนดังนี้

- แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สร้างพลังสามัคคี
- แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง สานความผูกพัน "ฝันถึงอนาคต"
- แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจสร้างสุขให้ชุมชนเพื่อคงความสามัคคี อยู่ดีมีสุข
- แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง สร้างทีมร่วมคิดร่วมทำ เสริมพลังในชุมชน
- แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ร่วมใจปรองดอง สมานฉันท์
- แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง ร่วมฟื้นฟูจิตใจในชุมชน

ตารางกำหนดการ

วันที่	08.30-09.00 น.	09.00-10.30 น.	10.30-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.30 น.	14.30-16.30 น.
1	พิธีเปิด	แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สร้างพลังสามัคคี	แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง สานความผูกพัน “ฝันถึงอนาคต”	พักรับประทานอาหารกลางวัน	แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจสร้างสุขให้ชุมชนเพื่อคงความสามัคคีอยู่ดีมีสุข	แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง สร้างทีมร่วมคิดร่วมทำเสริมพลังในชุมชน
2		แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ร่วมใจปรองดอง สมานฉันท์			แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่องร่วมฟื้นฟูจิตใจในชุมชน (13.00-15.00 น.)	

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างในระหว่างการประชุม

การเลือกใช้แผนการจัดกิจกรรม

ผู้ใช้คู่มือควรเลือกใช้แผนการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละชุมชน ชุมชนใดที่มีการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของชุมชนอยู่แล้วสามารถ**เลือกใช้เฉพาะแผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สร้างพลังสามัคคี และแผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง ร่วมฟื้นฟูจิตใจในชุมชน โดยเฉพาะแผนการจัดกิจกรรมที่ 6 อาจจัดในโอกาสอื่น ๆ แยกต่างหากได้ เนื่องจากเป็นการให้ทักษะการช่วยเหลือจิตใจผู้ที่ประสบปัญหาวิกฤตต่าง ๆ มากกว่าจะเป็นการสร้างความสมานฉันท์ของชุมชน**

ในกรณีที่ชุมชนยังไม่ได้มีการวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการอย่างชัดเจน ควรใช้แผนการจัดกิจกรรมให้ครบทุกแผน ช่วงระยะเวลาสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม และความพร้อมของคนในชุมชน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1
เรื่อง สร้างพลังสามัคคี
(เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพ ลดช่องว่างทางด้านความคิดระหว่างคนในชุมชน
- เพื่อสร้างทัศนคติในการอยู่ร่วมกันด้วยความเอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน และอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่นแม้มีความแตกต่างกัน
- เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องพลังสามัคคี

อุปกรณ์

- กิจกรรม 1 กระดาษรูปหัวใจและปากกา
- กิจกรรม 2 กรรไกร กระดาษ A4 สก็อตเทป
- กิจกรรม 3 วีซีดี / สื่อ ภาพเหตุการณ์วิกฤตในชุมชน

สาระสำคัญ

ชุมชนใดก็ตามที่มีกลุ่มคนที่มีพลังใจเข้มแข็ง คือ มีการรวมตัว เกื้อกูลกันในชุมชนและมีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน จะช่วยให้ชุมชนนั้นสามารถปรับตัวและรวมพลังแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าคนในชุมชนนั้นจะมีความแตกต่างกันอย่างไร จะสามารถผ่านพ้นปัญหาเกิดความรักใคร่ปรองดอง มองข้ามความแตกต่างและนำมาซึ่งความสุขในชุมชนได้อย่างยั่งยืน

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกิจกรรมดังนี้ กิจกรรม 1 “ที่สุดของฉัน” ตามใบกิจกรรม 1 กิจกรรม 2 “หลากหลายแต่รวมเป็นหนึ่ง” ตามใบกิจกรรม 2	 ◆ ใบกิจกรรม 1 ◆ ใบกิจกรรม 2
2. วิทยากรสรุป กิจกรรม 1 และ กิจกรรม 2	
3. วิทยากรทำกิจกรรม 3 “เสือกินวัว” ตามใบกิจกรรม 3	◆ ใบกิจกรรม 3
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม 3 ตามใบความรู้ 1	◆ ใบความรู้ 1

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
5. วิทยากรเกริ่นนำว่าพลังใจที่เข้มแข็งของคนในชุมชน เป็นพลังที่มีความสำคัญต่อชุมชน เนื่องจากเป็นพลังที่จะทำให้ชุมชนสามารถผ่านพ้นปัญหาได้ ช่วยให้คนในชุมชนมีความร่วมมือกันเพื่อหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น แทนที่จะหนีปัญหา ซึ่งพลังนี้จะสามารถถ่ายทอดให้คนอื่นในชุมชนได้เรียนรู้ และเลียนแบบ แต่พลังใจเป็นพลังที่ไม่คงที่ ต้องอาศัยการสั่งสมอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการช่วยเหลือกันระหว่างคนในชุมชนก่อน จนก่อให้เกิดความผูกพันและสัมพันธภาพที่แน่นเหนียว จึงจะเป็นรากฐานที่จะผูกใจคนในชุมชนให้มาร่วมแรงร่วมใจกัน	
6. วิทยากรเปิดวีซีดีหรือให้ดูภาพเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อจิตใจคนในชุมชนให้ผู้เข้าร่วมประชุมดู พร้อมสุ่มถามความคิดเห็นว่า ❖ ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการชมวีซีดีหรือรูปภาพ ❖ มีความรู้สึกอย่างไร ❖ ชุมชนของท่านเคยประสบปัญหาหรือไม่ ❖ มีวิธีการจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร	◆ วีซีดีหรือรูปภาพเหตุการณ์ในชุมชนที่มีผลกระทบต่อจิตใจคนในชุมชน
7. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ 2	◆ ใบความรู้ 2

ใบกิจกรรม 1
“ที่สุดของฉัน”

คำชี้แจง :

1. วิทยากรแจกกระดาษรูปหัวใจพร้อมปากกา ให้สมาชิกในกลุ่มคนละ 1 ชุด
2. ให้สมาชิกตีตารางแบ่งกระดาษรูปหัวใจเป็น 8 ช่อง และแต่ละช่องให้เขียนหมายเลขเรียงลำดับ 1 – 8
3. วิทยากรอธิบายวิธีการทำกิจกรรม โดยวิทยากรระบุบุคคลที่จะให้สมาชิกค้นหาในแต่ละช่อง พร้อมบอกเหตุผลเพราะเหตุใดถึงเลือกคนคนนั้น ดังนี้

ช่องที่ 1 สวยที่สุดของฉัน.....	ช่องที่ 5 คนดีที่สุดของฉัน.....
ช่องที่ 2 หล่อที่สุดของฉัน.....	ช่องที่ 6 น่าเคารพที่สุดของฉัน.....
ช่องที่ 3 มีน้ำใจที่สุดของฉัน.....	ช่องที่ 7 ที่รักที่สุดของฉัน.....
ช่องที่ 4 เป็นตัวอย่างที่ดีของฉัน.....	ช่องที่ 8 เป็นที่พึ่งที่ดีที่สุดของฉัน.....

4. วิทยากรให้อาสาสมัครออกมาอ่านใบหัวใจของตนเอง พร้อมให้เหตุผลว่าเพราะอะไรจึงเลือกบุคคลนั้นมาอยู่ในหัวใจของเรา
5. วิทยากรเก็บใบหัวใจของทุกคนเพื่อใช้ในการศึกษารูปแบบสัมพันธภาพของกลุ่มคน และสามารถวิเคราะห์หาแกนทางธรรมชาติหรือแกนนำทางความคิด หรือแกนนำที่อยู่ในใจของคนส่วนใหญ่

ใบกิจกรรม 2
“หลากหลายแต่รวมเป็นหนึ่ง”

คำชี้แจง :

1. วิทยากรให้เวลา 2 นาที โดยให้สมาชิกแต่ละคนหาสิ่งของที่แสดงออกถึงความเป็นตัวเรามากที่สุดมา คนละ 1 ชิ้น
2. วิทยากรให้เวลาสมาชิกบอกเหตุผลว่าสิ่งของที่เลือกมาแสดงถึงความเป็นตัวคุณอย่างไร คนละ 1 นาที
3. วิทยากรแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย 6 กลุ่ม กลุ่มละ 8 – 12 คน พร้อมแจกอุปกรณ์ สก๊อตเทป กรรไกร กระดาษ กลุ่มละ 5 แผ่น ปากกา
4. วิทยากรให้เวลา 5 นาทีโดยให้แต่ละกลุ่มนำสิ่งของที่ทุกคนเลือกมา ร่วมกันประดิษฐ์สิ่งของ 1 ชิ้น ที่มีความหมายเป็นสัญลักษณ์แทนของกลุ่ม
5. วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอสิ่งประดิษฐ์ พร้อมเหตุผล 2 นาที
6. วิทยากรแจกกระดาษรูปหัวใจคนละ 1 ดวง โดยให้สมาชิกทุกคนนำกระดาษรูปหัวใจไปติดสิ่งประดิษฐ์ที่ท่านเห็นว่าถูกใจท่านมากที่สุด โดยมีข้อแม้ว่าห้ามติดสิ่งประดิษฐ์ของกลุ่มตัวเอง
7. วิทยากรนับคะแนนและประกาศผลผู้ชนะ
8. วิทยากรถามแต่ละกลุ่มว่ากลุ่มได้บทเรียนอะไรจากการทำกิจกรรมนี้ จากนั้นวิทยากรสรุปตามแนวคิดของกลุ่มและเพิ่มเติมว่า กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดว่า คนทุกคนไม่มีใครที่เหมือนกัน ทั้งรูปร่างหน้าตา และความคิด แต่เราสามารถนำความแตกต่างที่แต่ละคนมี มาสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ร่วมกันได้

ใบกิจกรรม 3
“เสือกินวัว”

คำชี้แจง :

1. แบ่งผู้เข้าร่วมประชุมเป็นกลุ่มย่อย 10-15 คน ให้จับมือเป็นวงกลมเพื่อเป็นรั้วคอยกันไม่ให้เสือเข้ามากินวัวในรั้วได้
2. แต่ละกลุ่มขอผู้เข้าร่วมประชุม 2-3 คน สวมบทบาทเป็นเสือซึ่งอยู่นอกวงกลม เพื่อคอยหาวิธีการที่จะเข้าไปจับวัวในรั้วหรือคอกได้
3. แต่ละกลุ่มขอผู้เข้าร่วมประชุม 2-3 คน สวมบทบาทเป็นวัวอยู่ในวงกลม โดยสามารถออกมาข้างนอกรั้วหรือคอกได้
4. วิทยากรให้คนที่เป็นวัวออกไปข้างนอก และบอกคนที่เป็นรั้วว่า กิจกรรมนี้จะเล่น 2 รอบ โดย
   - รอบที่ 1 ให้ผู้เข้าร่วมประชุมจับมือเป็นรั้วอย่างเข้มแข็ง พยายามอย่าให้เสือเข้ามากินวัวในรั้วได้
   - รอบที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมประชุมจับมือกันอย่างหลวม ๆ หรือปล่อยมือที่จับกัน เพื่อให้เสือสามารถเข้ามากินวัว
5. วิทยากรถามผู้เข้าร่วมประชุมที่สวมบทบาทเป็น วัว เสือและรั้ว ว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทำกิจกรรม
6. วิทยากรสรุปตามใบความรู้ 1

ใบความรู้ 1

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

กิจกรรมเสือกินวัว เปรียบเสมือนการรวมพลังใจเพื่อแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชุมชน เสือ เป็นเสมือนปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชน วัวคือคนในชุมชนที่ประสบปัญหา และคอกวัวหรือรั้วคือพลังชุมชน หากชุมชนมีความเข้มแข็งร่วมกันปกป้องไม่ให้เสือเข้ามากินวัว นั่นหมายถึงเมื่อคนในชุมชนประสบปัญหา แล้วคนในชุมชนช่วยกันประคับประคองเพื่อให้คนที่มีปัญหาสามารถผ่านพ้นกัน ไว้เนื้อเชื่อใจกัน พร้อมที่จะเกื้อกูลกัน ไม่ว่าจะมีปัญหาใด ๆ เข้ามาในชุมชน แต่ถ้ารั้วไม่เข้มแข็งคือต่างคนต่างอยู่ ปล่อยให้เสือเข้ามากินวัว นั่นหมายถึงวัวหรือคนที่มีปัญหาต้องต่อสู้กับปัญหาอย่างโดดเดี่ยว จะทำให้ขาดความผูกพันกับคนในชุมชน และเกิดการเรียนรู้ที่จะเอาตัวรอดเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น โดยไม่คิดถึงความเดือดร้อนของชุมชน

ดังนั้นการรวมพลังกันช่วยเหลือโดยไม่นิ่งดูดายเมื่อคนในชุมชนมีปัญหา จะทำให้คนในชุมชนเรียนรู้ที่จะเห็นความสำคัญของส่วนรวม และร่วมช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาในชุมชน คนในชุมชนจะพร้อมใจกันร่วมแก้ปัญหา ทำให้ชุมชนสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ชุมชนนี้จะเป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็ง เป็นการ “สร้างพลังในชุมชน พกความผูกพัน และสามารถฝันถึงอนาคต” ได้อย่างสบาย

ใบความรู้ 2

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

พลังในชุมชนเป็นพลังที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้คนในชุมชนต่อสู้เอาชนะปัญหาต่าง ๆ ได้ พลังในชุมชนประกอบด้วย

1. **ความอดทนต่อแรงกดดัน** คนในชุมชนมีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. **มีกำลังใจ** มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. **มีความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค** มั่นใจและพร้อมที่จะจัดการปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าตนเองทำได้ และแก้ปัญหานี้ได้ มีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงแหล่งให้ความช่วยเหลือหรือขอรับการปรึกษาได้

หากชุมชนใดก็ตามมีพลังในชุมชนมาก คือ มีการรวมตัวกันของชุมชนที่เข้มแข็ง มีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือกัน จะทำให้ชุมชนนั้นสามารถปรับตัว และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และกลับคืนสู่การดำเนินชีวิตตามปกติของชุมชนได้

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2
เรื่อง สานความผูกพัน “ฝันถึงอนาคต”
(เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อจูงใจให้ชุมชนร่วมกันประเมินปัญหาและความต้องการของชุมชน
- เพื่อให้ชุมชนร่วมคิดและสร้างฝันถึงชุมชนที่ร่มเย็นเป็นสุขในอนาคต

อุปกรณ์

- เตรียมผู้อาวุโส 1 คนให้มาเล่าเรื่อง “ย้อนรอยอดีตของชุมชน” โดยใช้เวลาเล่า 10 นาที หรือหาภาพ หรือวีซีดีที่สื่อถึงเรื่องราวในอดีตของชุมชน
- บัตรคำ / กระดาษ A4
- กระดาษปอนด์
- ปากกาเคมี / ปากกา / ดินสอ

สาระสำคัญ

การให้ชุมชนร่วมกันสำรวจสภาพปัญหา ความต้องการของชุมชน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมประชุมมองเห็นภาพรวมของสถานการณ์ สภาพปัญหา และความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง ซึ่งปัญหาความต้องการและผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะของผู้ใดผู้หนึ่ง แต่มีผลกระทบต่อชุมชน เป็นสิ่งที่ทุกคนในชุมชนควรร่วมกันรับผิดชอบ และร่วมมือกันแก้ไข

การที่จะให้ผู้เข้าร่วมประชุมมาร่วมคิด ร่วมมือกันแก้ไข ต้องมีวิธีการสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ เปิดโอกาสให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน ความคิดเห็น ทำงานร่วมกันด้วยความราบรื่น และแต่ละคนได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ เช่น การให้เกียรติกัน การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การรู้จักประนีประนอม การมีผู้นำที่สามารถกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมประชุมเกิดการมีส่วนร่วม เพื่อสร้างชุมชนที่ร่มเย็นเป็นสุขในอนาคต

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรเชิญผู้อาวุโสในชุมชนมาเล่าย้อนเรื่องราวในอดีตของชุมชนให้ผู้เข้าร่วมประชุมฟังหรืออาจนำเสนอภาพย้อนรอยอดีตของชุมชนนำมาเสนอแทน	◆ ผู้อาวุโสในชุมชนเล่า “ย้อนรอยอดีตของชุมชน” หรือใช้ภาพหรือเปิดวีซีดีของชุมชน โดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที
2. วิทยากรแบ่งผู้เข้าร่วมประชุมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 7-8 คน แจกกระดาษหรือบัตรคำ ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนตอบคำถามตามใบกิจกรรม 1 ให้แต่ละคนนำเสนอประเด็นปัญหาของชุมชนในปัจจุบันและความมุ่งหวังของภาพชุมชนในฝันที่มีความสุข พร้อมสรุปเป็นภาพรวมของกลุ่ม	◆ ใบกิจกรรม 1 ◆ บัตรคำ / กระดาษ A4 ◆ ปากกา ดินสอ ◆ กระดาษปอนด์ ◆ ปากกาเคมี
3. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ	
4. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละกลุ่มมาสรุปภาพรวมของชุมชน (ประเด็นปัญหาและความต้องการ) และให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกันเลือกประเด็นที่สำคัญและมีผลกระทบต่อความสุขของคนในชุมชนมากที่สุดอย่างน้อย 3 ปัญหา ตามใบกิจกรรม 2	◆ ใบกิจกรรม 2
5. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมสรุปบทเรียนที่ได้จากการทำกิจกรรม 1 และกิจกรรม 2 ในประเด็น ❖ แต่ละกลุ่มมีวิธีการทำงานอย่างไร ❖ ระหว่างการทำกิจกรรม 1 และ 2 มีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมประชุมอยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม	
6. วิทยากรสุ่มถามและสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1	◆ ใบความรู้ 1

ใบกิจกรรม 1

คำชี้แจง

ให้เลือกใช้ใบกิจกรรม 1.1 หรือใช้ใบกิจกรรม 1.2 ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมประชุมไม่ชอบการวาดภาพ

ใบกิจกรรม 1.1

คำชี้แจง

1. ขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมวาดภาพ หรือเขียนประสบการณ์ หรือเล่าเรื่อง เกี่ยวกับสภาพปัญหาที่พบในชุมชนของตนเองในปัจจุบัน โดยย้ำว่าไม่เน้นความสวยงามในการวาดภาพแต่เน้นการสื่อความหมาย
2. ขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมวาดภาพหรือเขียนความมุ่งหวังหรือเล่าเรื่องว่า อยากเห็นชุมชนของตนเองในอนาคตมีความสุขอย่างไรตามความคิดของตนเอง
3. ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนนำเสนอผลงานที่เป็นความคิดของตนเองสรุปให้ผู้เข้าร่วมประชุมในกลุ่มตนเองฟัง
4. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมช่วยกันสรุปประเด็นปัญหาที่พบในปัจจุบันและความต้องการของชุมชน จากผลงานของผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนในกลุ่ม ให้มารวมกันเป็นภาพเดียวหรือทำให้อยู่ในกระดาษแผ่นเดียวกัน
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่

ใบกิจกรรม 1.2

คำชี้แจง

1. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนเขียนสภาพปัญหาที่พบในปัจจุบัน และภาพชุมชนในฝันที่มีความสุขลงใบบัตรคำ
2. ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนนำเสนอบัตรคำที่เป็นความคิดของตนเองสรุปให้ผู้เข้าร่วมประชุมในกลุ่มตนเองฟัง
3. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมช่วยกันสรุปประเด็นปัญหาที่พบในปัจจุบัน และความต้องการของชุมชนจากบัตรคำของผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนในกลุ่ม
4. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอในกลุ่มใหญ่

สภาพปัญหาที่พบในชุมชนของเราในปัจจุบัน	ภาพชุมชนในฝันที่มีความสุขของฉัน
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ใบกิจกรรม 2

คำชี้แจง

ให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกันเลือกประเด็นปัญหาที่สำคัญและมีผลกระทบต่อความสุขของคนในชุมชนมากที่สุด อย่างน้อย 3 ปัญหา

ปัญหาที่ 1 .....

ปัญหาที่ 2 .....

ปัญหาที่ 3 .....

ใบความรู้ 1

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมประชุมอยากมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

1. **การมีเป้าหมายเดียวกัน** จะทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมรู้ว่าต้องทำอะไร สามารถทำงานไปในทิศทางเดียวกัน ทำให้เกิดการรวมพลังความคิด เช่น ต้องการให้ชุมชนมีความสุข ค้นหาปัญหาที่แท้จริงของชุมชน
2. **รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น** แสดงให้เห็นถึงการยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้เข้าร่วมประชุมกล้าแสดงความคิดเห็น
3. **ทุกความคิดเห็นมีคุณค่า** แสดงให้เห็นว่าทุกคนในชุมชนมีความสำคัญและเท่าเทียมกัน
4. **ประนีประนอม** จะทำให้ทุกคนทำงานได้อย่างราบรื่น และทำให้เกิดบรรยากาศสบาย ไม่ตึงเครียด และอึดอัด
5. **ผู้เข้าร่วมประชุมที่มีภาวะผู้นำในกลุ่ม** คือ ผู้นำที่มีความประนีประนอม ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น ใจกว้าง มีไหวพริบในการแก้ปัญหา มีจิตอาสา ถ้าในกลุ่มมีผู้นำลักษณะนี้จะช่วยแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้ เช่น ภาวะที่ไม่มีใครตัดสินใจได้ จะเป็นผู้ช่วยกระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมประชุมอยากมีส่วนร่วม กรณีเกิดความขัดแย้งก็จะเข้ามาช่วยไกล่เกลี่ย ซึ่งกลุ่มที่ผู้เข้าร่วมประชุมมีภาวะผู้นำข้างต้น จะช่วยให้การทำงานสำเร็จได้อย่างรวดเร็ว

แผนการจัดกิจกรรมที่ 3
เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจสร้างสุขให้ชุมชนเพื่อคงความสามัคคี อยู่ดีมีสุข
(เวลา 1.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดจิตสำนึกในการสร้างความรับผิดชอบต่อชุมชน
2. เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการหากิจกรรมสร้างสุขในชุมชน

อุปกรณ์

กระดาษปอนด์ สก็อตเทป ป้ายบอกระดับความรู้สึก 4 ระดับ กระดาษสี/ สติ๊กเกอร์/ ปากกาเคมี (ตามความเหมาะสม)

สาระสำคัญ

การที่จะให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดี ๆ เพื่อชุมชน ต้องมีการร่วมคิด ร่วมค้นหา ร่วมวางแผน ร่วมกำหนดเป้าหมาย กิจกรรม เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ จึงนำไปสู่การมีความรับผิดชอบร่วมกัน

การที่จะสร้างพลังในชุมชน เพื่อใช้ในการสร้างชุมชนให้เข้มแข็งและมีความสุข จำเป็นต้องให้ชุมชนมีทักษะรวมพลังเพื่อช่วยกันมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทางบวก สามารถเกื้อกูลกันเพื่อให้เกิดการปรับตัว และสร้างกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหาได้ ตลอดจนร่วมกันคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรทบทวนประเด็นปัญหาและความต้องการที่ผ่านการคัดเลือกจากชุมชนจำนวน 3 ประเด็น และนำมาติดบอร์ด	◆ ประเด็นปัญหาและความต้องการที่ผ่านการคัดเลือกจากชุมชนจำนวน 3 ประเด็นจากแผนการจัดกิจกรรมที่ 2
2. วิทยากรนำป้ายบอกระดับความรู้สึก 4 ระดับ ไปติดตามมุมต่าง ๆ จากนั้นหยิบยกประเด็นปัญหาอันดับ 1 ขึ้นมา และให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนประเมินว่า มีความรู้สึกรุนแรงมากน้อยอย่างไรต่อปัญหานั้น คือ (1) ไม่รู้สึกทุกข์เท่าไหร่ทนได้สบายมาก (2) เริ่มรู้สึกทุกข์แต่ยังทนได้ (3) รู้สึกทุกข์มากทนไม่ค่อยไหว (4) รู้สึกทุกข์มากจนสุดจะทนแล้ว โดยให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนไปยืนตามป้ายที่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง	◆ ป้ายบอกระดับความรู้สึก 4 ระดับ

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
3. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมที่มีความรู้สึกเดียวกัน ร่วมกันบอกเล่าถึงเหตุผลของการให้น้ำหนักความรู้สึกที่ตนเองเลือก และนำเสนอในกลุ่มใหญ่	
4. วิทยากรสรุปให้เห็นว่ามีวิธีมองปัญหาอย่างไร หรือมีปัจจัยอื่นใดที่ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ไม่มาก สามารถอดทนกับปัญหานั้นได้ ตามใบความรู้ 1	◆ ใบความรู้ 1
5. แบ่งผู้เข้าร่วมประชุมเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาจับสลากเลือกปัญหาที่ได้จากข้อ 1 กลุ่มละ 1 ประเด็น เพื่อคิดหากิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาและสนองตอบความต้องการของชุมชนได้ ตามใบกิจกรรม 1	◆ ใบกิจกรรม 1 ◆ กระดาษสี/ สติ๊กเกอร์/ ปากกาเคมี (ตามความเหมาะสม)
6. วิทยากรสรุปผลที่ได้ และให้ข้อเสนอแนะว่ากิจกรรมที่ไม่ได้รับเลือกก็เป็นกิจกรรมที่สำคัญ ชุมชนสามารถเก็บไว้เป็นกิจกรรมที่จะทำต่อไปในในอนาคตได้	

ใบความรู้ 1
มุมมองแบบสร้างพลังใจ

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชุมชน คนในชุมชนอาจมีความรู้สึกต่อปัญหานั้นไม่เท่ากัน ทั้ง ๆ ที่เป็นปัญหาเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยของแต่ละบุคคล คือ

1. คนที่มีพลังใจเข้มแข็งอยู่ในตัว ซึ่งเป็นคนที่ประสบปัญหาและสามารถผ่านพ้นปัญหานั้นมาได้ด้วยดี คุณลักษณะสำคัญของคนเหล่านี้ ได้แก่

- คนที่มีความอดทน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์ขัน มองว่าปัญหามันไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่คิดตำหนิผู้อื่นหรือตนเองเมื่อมีปัญหา แต่มองว่าเป็นสถานการณ์ที่นอกเหนือการควบคุม จึงต้องปรับตัวให้ทนกับสถานการณ์นั้นให้ได้
- คนที่มีความหวัง มีเป้าหมายในชีวิต มีแรงจูงใจที่จะสร้างกำลังใจไปสู่เป้าหมาย
- คนที่ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่หลากหลายอย่างสร้างสรรค์ มีการพูดให้กำลังใจตนเอง

2. คนที่ยังไม่มีพลังใจอยู่ในตัว แต่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยการ

2.1 เรียนรู้จากตัวแบบของคนที่มีพลังใจสูง เช่น อาจเรียนรู้ด้วยการอ่าน ฟัง ได้เห็นวิธีการแสดงออกของเขา การสอนจากคนที่มีประสบการณ์

2.2 เรียนรู้จากปัญหาที่เข้ามาในชีวิต และได้รับการประคับประคองให้กำลังใจจากคนรอบข้างเป็นที่ปรึกษา จะทำให้เกิดความอบอุ่นใจ และเกิดความรู้สึกทุกข์ลดน้อยลง และมีความอดทนต่อปัญหามากขึ้น เป็นการช่วยสร้างให้เกิดพลังใจขึ้นมาได้

ใบกิจกรรม 1

คำชี้แจง

1. แบ่งผู้เข้าร่วมประชุมออกเป็น 3 กลุ่ม ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับสลากเลือกประเด็นปัญหาของชุมชน
2. ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมสมองคิดหากิจกรรมให้มากที่สุด (มากกว่า 3 กิจกรรมขึ้นไป) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาของชุมชนตามประเด็นปัญหาที่จับสลาก
3. นำกิจกรรมของแต่ละกลุ่มมาจัดเป็นตลาดขายความคิด โดยเขียนชื่อกิจกรรมลงในกระดาษ นำมาติดบอร์ด และส่งตัวแทนกลุ่มออกมาเป็นคนขายความคิด พยายามเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มอื่น ๆ เห็นว่ากิจกรรมที่กลุ่มตนนำเสนอสามารถช่วยแก้ไขปัญหาชุมชนได้จริง
4. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนเลือก 3 กิจกรรมต่อ 1 ประเด็นปัญหาที่คิดว่าสามารถแก้ไขปัญหาของชุมชนได้โดยใช้กระดาษสี หรือสติ๊กเกอร์ หรือปากกาเคมี (ตามความเหมาะสม)
5. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลที่ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนเลือกมา 3 กิจกรรม โดยสรุปคะแนนกิจกรรมที่มีคนเลือกมากที่สุดตามลำดับ 1-3

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4
เรื่อง สร้างทีมร่วมคิดร่วมทำ เสริมพลังในชุมชน
(เวลา 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างทีมร่วมพัฒนากิจกรรมในชุมชนที่นำไปสู่การแก้ปัญหาและทำให้คนในชุมชนมีความสุข
- เพื่อสร้างความผูกพันของคนในชุมชนเพื่อการสร้างสุขอย่างยั่งยืน

อุปกรณ์

- ปากกาเคมี กระดาษปอนด์

สาระสำคัญ

การสร้างสุขในชุมชนจะเกิดขึ้นได้ จากการที่คนในชุมชนร่วมแรงร่วมใจรวมพลังกัน รับผิดชอบทำงานเพื่อชุมชนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะช่วยให้ชุมชนเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ เกิดความเชื่อถือไว้วางใจ เกื้อกูลระหว่างกัน ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสุขในชุมชนอย่างยั่งยืน

กิจกรรมความรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรกล่าวนำกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมประชุมเลือกเป็นอันดับ 1 ของแต่ละประเด็นปัญหาขึ้นมา	◆ กระดาษปอนด์ ที่ระบุกิจกรรม 3 กิจกรรม ตามที่ได้รับการคัดเลือก
2. วิทยากรชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละกลุ่มย่อยจากแผนการจัดกิจกรรมที่ 3 รวมตัวเป็นกลุ่มใหญ่ และอย่ายึดติดกับประเด็นปัญหาเดิมที่ตนเองได้รับ แต่ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนเลือกกิจกรรมที่อยากทำและคิดว่าตนเองมีความสามารถในการทำกิจกรรม โดยการไปลงชื่อกิจกรรมที่สนใจในกระดาษปอนด์ที่ระบุชื่อกิจกรรมเอาไว้ พร้อมกำหนดทีมงานตามใบกิจกรรม 1 และอาจจะค้นหาทีมสนับสนุนเพิ่มเติมจากคนในกลุ่ม พร้อมตั้งชื่อทีม	◆ ใบกิจกรรม 1
3. วิทยากรขอให้แต่ละทีมกำหนดแผนงานพร้อมใส่รายละเอียดของกิจกรรม และให้กำหนดหน้าที่รับผิดชอบของทีมงานตามใบกิจกรรม 2 พร้อมนำเสนอในกลุ่มใหญ่	◆ ใบกิจกรรม 2

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
4. วิทยากรเชื่อมโยงกิจกรรม เพื่อกำหนดให้เป็นคำมั่นสัญญาร่วมกันที่จะแสดงความมุ่งมั่นในการขับเคลื่อนงานให้เกิดเป็นรูปธรรมตามความรู้ 1 5. วิทยากรสอบถามกลุ่มใหญ่ถึงวันประกาศการนำกิจกรรมลงสู่ชุมชนเพื่อนัดหมายวันสร้างพลังในชุมชนร่วมกัน พร้อมกล่าวปิดกลุ่มและเชิญชวนให้ทุกคนร่วมแสดงพลังเพื่อสร้างสุขในชุมชน โดยวิทยากรให้ทุกคนจับมือล้อมกันเป็นวงกลม และคิดสัญลักษณ์ประจำชุมชน จากนั้นร่วมเปล่งเสียงประกาศว่าเราจะ “สร้างพลังในชุมชน พกความผูกพัน และฝันถึงอนาคตร่วมกัน”	◆ ใบความรู้ 1

ใบกิจกรรม 1

คำชี้แจง

วิทยากรขอให้ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่ม ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงเหตุผลการเลือกกิจกรรมเดียวกัน ความปรารถนาที่อยากทำให้ชุมชนเกิดความสุข พร้อมตั้งชื่อกลุ่ม เลือกผู้นำตามแบบฟอร์ม คิดสัญลักษณ์ประจำกลุ่ม ดังนี้

ชื่อกลุ่ม .....

สัญลักษณ์ประจำกลุ่ม .....

ชื่อกิจกรรม .....

ประธาน .....

รองประธาน .....

เลขา .....

การเงิน .....

กรรมการ .....

.....

.....

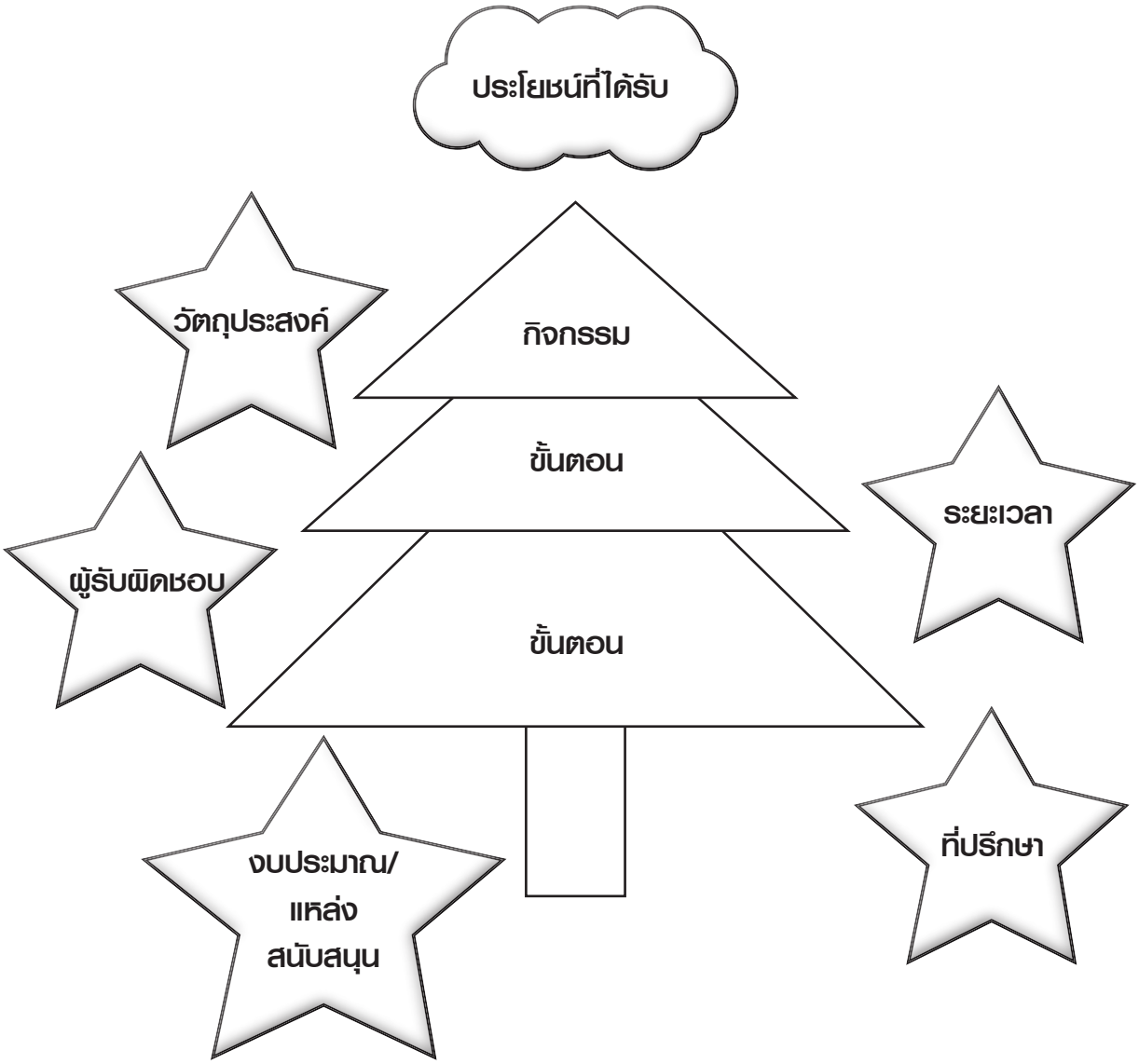
.....

.....

ใบกิจกรรม 2

คำชี้แจง

วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มแต่ละกลุ่ม กำหนดรายละเอียดของกิจกรรมและหน้าที่ความรับผิดชอบของทีมงานโดยใส่ข้อมูลลงในภาพต่อไปนี้



ใบความรู้ 1
คำมั่นสัญญาร่วมกันเพื่อสร้างสุขในชุมชน

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

วิทยากรกล่าวสรุป ถึงที่มาของกิจกรรมที่เกิดจากคนในชุมชน ได้ร่วมกันทุ่มเทพลังแห่งความคิดในการมองปัญหาของชุมชน พิจารณาถึงความต้องการร่วมกันถึงความสุขที่ปรารถนาจะให้เกิดขึ้นในชุมชน ด้วยการสร้างกิจกรรมของชุมชน ก้าวต่อไปที่จะทำให้เป็นจริง จำเป็นต้องอาศัยพลังของคนในชุมชนช่วยกันขับเคลื่อนงานให้เกิดผล มีการทุ่มเทแรงกายแรงใจ เสียสละทำงานเพื่อสร้างสุขในชุมชนแก่คนส่วนใหญ่ ในระยะแรกของการทำงาน มักพบปัญหาอุปสรรคเนื่องจากคนในชุมชนอาจยังไม่เข้าใจในสิ่งที่ทำหรือประโยชน์จะได้รับ ในการเริ่มต้นจึงมักเริ่มจากกลุ่มคนเล็ก ๆ ที่มีพื้นฐานพลังใจที่เข้มแข็งอยู่แล้วก่อนจะก้าวไปสู่คนในวงกว้าง

การสร้างคำมั่นสัญญาเป็นเสมือนสัญญาแห่งความผูกพันของคนในชุมชน ที่มีความมุ่งมั่นว่าจะทำงานร่วมกันเพื่อให้กิจกรรมของชุมชนบรรลุเป้าหมายไปสู่ชุมชนแห่งความสุข คำมั่นสัญญาที่ดีต้องเริ่มจากแต่ละบุคคลมีความเข้าใจเห็นความสำคัญและพร้อมที่จะประกาศเจตนารมณ์ร่วม เพื่อสัญญาแห่งประชาคมในชุมชนของเรา โดยมีการกำหนดวันเวลา สถานที่ ผู้เข้าร่วมในชุมชนมารับรู้และร่วมทำงานไปด้วยกัน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5
เรื่อง ร่วมใจปรองดอง สมานฉันท์
(เวลา 3 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างความปรองดองให้กับคนในชุมชน
- เพื่อเสริมสร้างชุมชนสมานฉันท์

อุปกรณ์

- บัตรคำ บอร์ดสำหรับติดบัตรคำ ซีดีเพลงบรรเลงและเพลงที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ กระดาษสี

สาระสำคัญ

การสร้างเป้าหมายของชุมชน จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนในชุมชนมีความปรองดองและเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง ซึ่งตามธรรมชาติในแต่ละชุมชนจะมีความสมานฉันท์และเข้มแข็งมากบ้าง น้อยบ้างอยู่แล้ว เนื่องจากพลังใจซึ่งมีอยู่ในตัวคน เป็นพลังที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่คน ๆ นั้นเผชิญ ถ้าชุมชนใดมีต้นทุนที่มีคนมีพลังใจมาก จะสามารถเป็นตัวแบบให้กับคนอื่นได้เรียนรู้ มีการถ่ายเทพลังใจและมีการประคับประคอง เสริมกำลังใจให้แก่กันอยู่เสมอ จะทำให้ชุมชนนั้นเข้มแข็ง และสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทุกรูปแบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละคนคิดว่า เมื่อเกิดปัญหาในชุมชน มีใครบ้างที่จะช่วยให้ชุมชนผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ด้วยดี ให้เขียนลงในบัตรคำและนำไปติดบอร์ด	◆ บัตรคำ ◆ บอร์ดสำหรับติดบัตรคำ
2. วิทยากรรวบรวมบัตรคำและจัดหมวดหมู่แยกตามประเภท พร้อมสรุปให้กลุ่มเห็นถึงต้นทุนทรัพยากรที่จะช่วยให้ชุมชนมีความสมานฉันท์และเข้มแข็งตามใบความรู้ 1	◆ ใบความรู้ 1
3. วิทยากรแจกกระดาษสีให้ผู้เข้าร่วมประชุมคนละ 1 แผ่น ให้ผู้เข้าร่วมประชุมจับคู่กันเขียนวิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชน (ลูกหลานเรา เพื่อนเรา เพื่อนบ้านเรา) มีพลังใจเข้มแข็ง ตามใบกิจกรรม 1	◆ ใบกิจกรรม 1
4. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วมประชุมว่า เลือกวิธีการใด เพราะเหตุใด และสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 2	◆ ใบความรู้ 2

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
5. แบ่งผู้เข้าร่วมประชุมเป็นกลุ่ม ๆ ละประมาณ 15 คน ให้ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละกลุ่มหันหลังและจับมือเป็นวงกลม โดยบอกให้ผู้เข้าร่วมประชุมหาวิธีการหันหน้าเข้าหากัน และห้ามไม่ให้มือหลุดออกจากกัน หลังจากนั้นวิทยากรสุ่มถามกลุ่มที่ทำเสร็จเร็วที่สุดว่ามีวิธีการทำอย่างไร และถามกลุ่มที่เสร็จช้าว่ามีปัญหาอุปสรรคอะไรเกิดขึ้น และวิทยากรสรุปตามใบความรู้ 3	◆ ใบความรู้ 3
6. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมจับมือกันเป็นวงกลมซ้อนกันสองวง หันหน้าเข้าหากันและยืนตรงกันเป็นคู่ ๆ ให้แต่ละคู่จับมือกันและพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จากนั้นให้คนที่อยู่วงในยืนอยู่กับที่ ส่วนคนที่ยืนอยู่วงนอกเคลื่อนไปทางขวามือ โดยวิทยากรเป็นผู้บอกสัญญาณ (เช่น สั่นกระดิ่ง กดออด) ให้ทั้งคู่จับมือและพูดให้กำลังใจ ทำจนครบรอบวง ในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ให้เปิดเพลงบรรเลงคลอเบา ๆ จนเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม	◆ ซีดีเพลงบรรเลง
7. วิทยากรสุ่มถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมประชุมว่ารู้สึกอย่างไร และคำให้กำลังใจใดที่ยังประทับติดอยู่ในหัวใจ จากนั้นวิทยากรสรุปว่าขอให้ทุกคนเก็บความประทับใจนี้ไว้ เพื่อเป็นกำลังใจยามเมื่อเกิดทุกข์ ขณะเดียวกันเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ อย่าลืมให้กำลังใจเขาด้วย เพราะการให้กำลังใจกัน จะทำให้คนเราสามารถทนต่อความทุกข์ได้มากขึ้น และเกิดพลังที่จะลุกขึ้นมาสู้ต่อไป	
8. ให้ทุกคนจับมือรวมกันเป็นวงกลมใหญ่และเปิดเพลงที่มีเนื้อหาบ่งบอกถึงการให้กำลังใจกัน ให้ผู้เข้าร่วมประชุมโยกตัวและร่วมร้องเพลง	◆ ซีดีเพลงที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ

ใบความรู้ 1
ชุมชนที่มีความสมานฉันท์และเข้มแข็ง

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

ถ้าพิจารณาให้ดีทุกชุมชนไม่ได้เริ่มต้นที่ศูนย์ หากแต่ละชุมชนจะมีต้นทุนทรัพยากรที่จะช่วยให้ชุมชนมีความสมานฉันท์และเข้มแข็ง ซึ่งเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้ชุมชนสามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ ต้นทุนส่วนใหญ่สามารถจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ คน กลุ่มคน ความเชื่อ สิ่งแวดล้อม ศาสนา วัฒนธรรมประเพณี

ต้นทุนทรัพยากรสำคัญที่ทำให้เกิดพลังในชุมชน ได้แก่

1. คุณลักษณะของคนในชุมชน
   - การมองโลกในแง่ดี การมีอารมณ์ขันของคนในชุมชน
   - การเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี
   - ประสบการณ์ในการเผชิญและผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ในชุมชนมาได้
2. กลุ่มคนในชุมชน
   - เครือข่ายทางสังคมต่าง ๆ ชุมชนที่มีการรวมกลุ่มกันอย่างเข้มแข็งและหลากหลาย ยกตัวอย่าง เช่น กลุ่มอาชีพ กลุ่มเยาวชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มฌาปนกิจ
3. ชุมชน
   - โครงสร้างของชุมชนและการมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี
   - ผู้นำที่เข้มแข็ง
   - ชุมชนมีเป้าหมายร่วมกัน
   - ความเชื่อ
   - สิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ชุมชนที่สงบสุข มีสถานที่ส่วนกลางของชุมชนที่เอื้อให้คนในชุมชนมาพบปะกัน จะทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคมที่เหนียวแน่น
   - ระบบเศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ในด้านเศรษฐกิจ และการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง
   - การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ถ้าชุมชนใดมีการเปิดใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างของกันและกันได้ ชุมชนนั้นจะมีความสมัครสมานสามัคคี และอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

ขณะที่คนเผชิญกับปัญหานั้น เป็นเรื่องปกติที่พลังใจของคนจะมีการเปลี่ยนแปลง บางช่วงอาจเพิ่มขึ้น บางช่วงอาจลดลง แต่ถ้าเรารู้ตัว เราก็สามารถสร้างพลังใจด้วยตนเอง โดยการคิดว่าอย่าท้อแท้ ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข เราทำได้ คนที่แย่กว่าเราก็มี พูดให้กำลังใจตัวเอง ถ้าแก้ไขด้วยวิธีนี้ยังไม่ประสบความสำเร็จก็ยังมีทางเลือกอื่นอีก หรือขอความช่วยเหลือจากคนที่มีพลังใจเข้มแข็งมากกว่า ก็จะช่วยให้ตนเองมีพลังใจเกิดขึ้น ในขณะเดียวกัน**ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นจะยิ่งมีพลังใจเข้มแข็งเพิ่มพูนมากขึ้น** เพราะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีพลังที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเสริมสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับชุมชน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า **พลังใจเข้มแข็งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการสั่งสมประสบการณ์ การเรียนรู้จากตัวแบบ การมีคนเข้ามาช่วยประคับประคองให้ผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมาได้**

ใบกิจกรรม 1

คำชี้แจง

1. ให้ผู้เข้าร่วมประชุมจับคู่กันเขียนวิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชน (ลูกหลานเรา เพื่อนเรา เพื่อนบ้านเรา) มีพลังใจเข้มแข็งลงในกระดาษสีที่แจกให้
2. นำกระดาษสีไปติดบอร์ด
3. วิทยากรขออาสาสมัครจากผู้เข้าร่วมประชุมมาช่วยกันจัดหมวดหมู่วิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชนมีพลังใจเข้มแข็ง และติดกระดาษสีแยกเป็นกลุ่ม ๆ ตามที่จัด
4. ผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนเดินอ่านวิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชนมีพลังใจเข้มแข็ง และดูว่าวิธีไหนที่ผู้เข้าร่วมประชุมชอบและสามารถทำได้ ให้จดวิธีการนั้นลงในกระดาษ
5. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้าร่วมประชุมว่าเลือกวิธีการใด เพราะเหตุใด

ใบความรู้ 2
การเสริมสร้างพลังใจเข้มแข็งให้คนในชุมชน

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

การเสริมสร้างพลังใจเข้มแข็งให้คนในชุมชนมีหลักการดังนี้

1. ฝึกให้คนมีความอดทนต่อความทุกข์ เช่น

• จัดกิจกรรมที่ทำให้คนสามารถผ่อนคลายความทุกข์ของตนเองที่มีในขณะนั้นลง โดยอาจเบี่ยงเบนไปสู่จุดสนใจอื่น ๆ ยกตัวอย่าง ไปเล่นกีฬา วิ่งออกกำลัง ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เพลิดเพลินจนทำให้ลืมความทุกข์ ฟัง อ่านเรื่องขำขัน ดูซีดีตลก ฟังเพลง ร้องเพลง หรือไปหาหมอดู ไปหาหมอพระ เข้าวัด ฟังธรรม จัดกิจกรรมให้คนคลายทุกข์ลง ยกตัวอย่าง กิจกรรมเขียนความทุกข์ลงในกระดาษแล้วใส่กล่อง แล้วนำกล่องไปทิ้งขยะ

• พูดคุยระบายกับคนที่เราไว้วางใจ พูดคุยกับสัตว์เลี้ยง ต้นไม้ ก้อนหิน พูดคุยกับตนเองในกระจก หรือเขียนบันทึก การระบายจะทำให้ความทุกข์คลายลง จิตใจสงบ

• หาวิธีคิดทางบวก คิดปลอบใจตนเอง อ่านหนังสือประวัติของคนที่มีความทุกข์มาก ๆ และสามารถเอาชนะความทุกข์นั้นมาได้ หันไปมองความทุกข์ของคนอื่นแทน หรือร่วมทำกิจกรรมจิตอาสาเพื่อจะได้ไม่นึกถึงความทุกข์ของตนเอง หรือจัดกิจกรรมที่สอนใจให้คนคิดบวกมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น จัดกิจกรรมค้นหาสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นจากความทุกข์

2. ฝึกสร้างกำลังใจให้ตนเอง เช่น

• พูดให้กำลังใจตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น “ฉันทำได้” “มันจะต้องผ่านพ้นไปได้” “เวลาจะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น” “ทุกคนก็มีปัญหา”

• รวบรวมเพลง ข้อความ หรือคำที่ให้กำลังใจ สะสมหนังสือที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ ซึ่งสามารถหยิบมาในยามที่หมดพลัง

• ไปหากำลังใจจากคนอื่น ดูแบบอย่างจากคนอื่น บันทึกวิธีการสร้างกำลังใจของคนอื่นเก็บไว้เป็นตัวอย่าง

• เข้าร่วมประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่นที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ยกตัวอย่างเช่น การผูกข้อมือบายศรีสู่ขวัญ การรดน้ำมนต์ การรดน้ำดำหัว การทำบุญในประเพณีต่าง ๆ ฯลฯ

3. ฝึกการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น

• คิดหาทางแก้ไขปัญหาหลาย ๆ ทาง จัดกลุ่มให้มีการพูดคุยและระดมสมอง เพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น กระตุ้นให้เข้าร่วมในเวทีประชาคม (หรือการประชุมกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน) เพื่อรับฟังข้อคิดเห็นจากผู้อื่นและเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาจากผู้อื่น

• จัดกิจกรรมการแก้ปัญหาที่ให้ข้อคิดว่า คนเราจะแก้ปัญหาได้ดีต้องมีสติ ยกตัวอย่างเช่น เกมส์ลับสมองซึ่งมีวิธีการแก้ปัญหา เป็นการฝึกสมอง หรือฟังพระเทศน์เกี่ยวกับนิทานชาดกที่ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา

การเสริมสร้างพลังเข้มแข็งในชุมชนมีหลักการดังนี้

1. **ส่งเสริมให้ชุมชนมีการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น** โดยผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ยกตัวอย่างเช่น งานรื่นเริง ทานอาหารร่วมกัน กิจกรรมตามประเพณี/วันสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้กับคนในชุมชน (วันปลูกต้นไม้ วันประกวดหน้าบ้านสวยงาม วันแข่งกีฬาประจำหมู่บ้าน และระหว่างหมู่บ้าน ทำบุญประจำหมู่บ้าน จัดวันตรวจสุขภาพให้แก่คนในชุมชน)

2. **ส่งเสริมให้เครือข่าย/กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนได้ทำงานร่วมกัน** ได้สังสรรค์กัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี มีการช่วยเหลือกันระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น ลูกหลานวัยรุ่นพาผู้สูงอายุไปวัด อสม.จัดทีมเยี่ยมบ้านร่วมกับกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มอาชีพสอนงานให้กับกลุ่มผู้พิการ กลุ่มวัยรุ่นช่วยประชาสัมพันธ์สินค้าให้กับกลุ่มโอท็อบ กลุ่มออกกำลังกายประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรม

3. **ส่งเสริมให้เป็นชุมชนต้นแบบที่มีพลังเข้มแข็งและสมานฉันท์** เพื่อเป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่น ๆ ได้เรียนรู้และดูงาน ขณะเดียวกันชุมชนต้นแบบก็จะเกิดความภาคภูมิใจ มีการขยายเครือข่ายเป็นชุมชนพี่ชุมชนน้อง

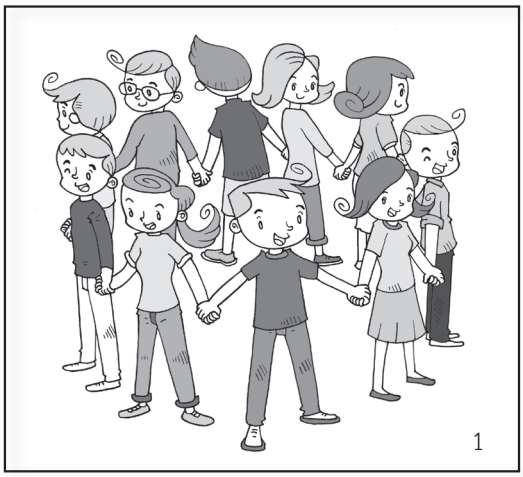
ใบความรู้ 3
เกมเสริมพลังใจเข้มแข็ง

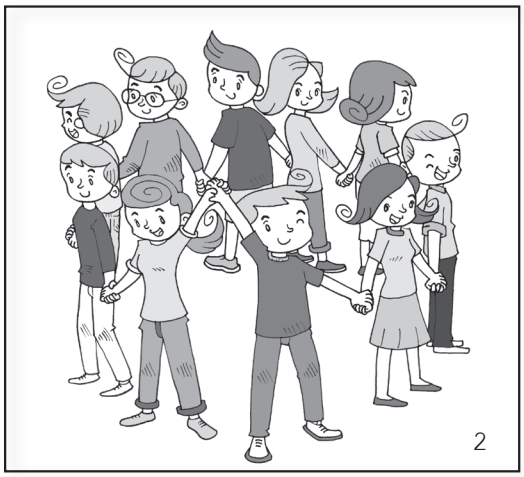
แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

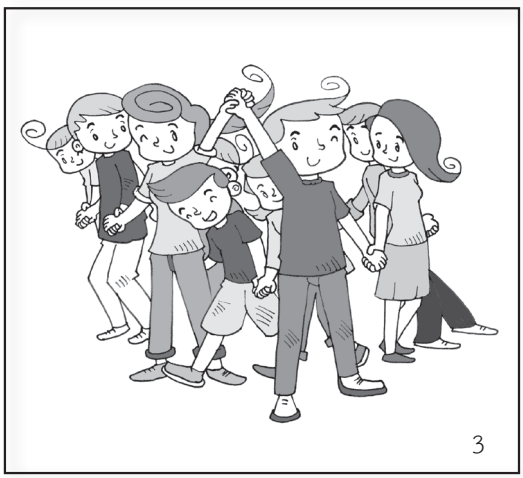
1. เกมนี้เปรียบเสมือนการมีปัญหาเกิดขึ้นมาในชุมชน แล้วชุมชนต่างหันหลังเข้าหากัน ไม่มีการช่วยเหลือกัน ชุมชนนั้นจะไม่สามารถผ่านพ้นปัญหาได้ แต่ถ้าคนในชุมชนพยายามที่จะค่อย ๆ หันหน้าเข้าหากัน มีการใส่ใจ พูดคุยกัน ช่วยเหลือกัน ก็จะทำให้ชุมชนนั้นผ่านพ้นปัญหาไปได้

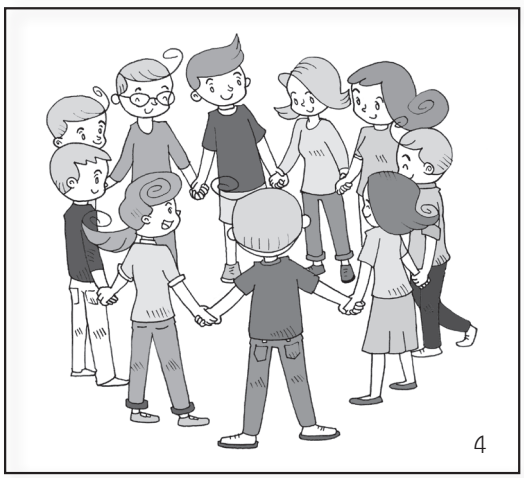
2. กลุ่มที่ทำสำเร็จอาจเพราะเคยมีประสบการณ์เล่นเกมมาก่อน หรือบางกลุ่มที่ทำสำเร็จอาจเป็นเพราะมีการพูดคุยร่วมกันคิดแก้ไขปัญหา ลองผิดลองถูก พยายามแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี ไม่ยึดติดความคิดของตนเอง รับฟังความคิดของผู้อื่น หรือมองแบบอย่างจากกลุ่มอื่นที่แก้ไขปัญหาได้สำเร็จ

3. กลุ่มที่แก้ไขปัญหาไม่ได้ไม่ใช่ว่าเขาไม่มีพลังใจเข้มแข็ง แต่เป็นเพราะไม่เคยมีประสบการณ์ในการเล่นเกมนี้มาก่อน เปรียบเสมือนผู้ที่ไม่เคยเจอปัญหาในลักษณะนี้มาก่อน จึงขาดประสบการณ์ที่จะแก้ไขปัญหา









แผนการจัดกิจกรรมที่ 6
เรื่อง ร่วมฟื้นฟูจิตใจในชุมชน
(เวลา 2 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถฟื้นฟูจิตใจคนในชุมชนด้วยหัวใจบริการ เรียกขวัญคืนสติและติดตามอย่างต่อเนื่อง

อุปกรณ์

-

สาระสำคัญ

พลังสำคัญที่ช่วยให้ชุมชนสามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้คือ ความใส่ใจและห่วงใย ดูแลกันและกันโดยเฉพาะในเวลาที่เกิดปัญหารุนแรง ชุมชนสามารถช่วยเหลือกันได้ โดยอาศัยหลักการเบื้องต้นของ**การดูแลจิตใจเบื้องต้น ได้แก่**

"หัวใจบริการ" บริการด้วยใจ ไม่มีอคติ รู้จักสังเกต พูดคุยและสร้างสัมพันธภาพที่ดี

"เรียกขวัญคืนสติ" วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้สติกลับคืนมา

"ติดตามต่อเนื่อง" ติดตามเพื่อตรวจสอบความต้องการตามความจำเป็นเร่งด่วน ร่วมกันหาแนวทางในการรับความช่วยเหลือต่าง ๆ เพิ่มเติม

การประคับประคองเสริมกำลังใจให้แก่กันอยู่เสมอ จะทำให้ชุมชนนั้นเข้มแข็ง และสามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทุกรูปแบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ / เนื้อหา
1. วิทยากรให้ความรู้เรื่อง ปฏิกิริยาทางจิตใจและการฟื้นฟูจิตใจคนในชุมชนด้วยหัวใจบริการ เรียกขวัญคืนสติ ติดตามต่อเนื่อง ตามใบความรู้ 1	◆ ใบความรู้ 1
2. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมจับคู่กันเพื่อฝึกวิธีการเรียกสติกลับคืนมาหรือ "การเรียกขวัญคืนสติ"	◆ ใบกิจกรรม 1
3. วิทยากรให้ผู้เข้าร่วมประชุมแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน แล้วช่วยกันคิดวิธีเรียกขวัญคืนสติที่เป็นภูมิปัญญาไทยมีอะไรบ้าง หรือเป็นวิธีที่เคยใช้แล้วได้ผล ให้ช่วยกันรวบรวมแล้วออกมาเล่าให้เพื่อนกลุ่มอื่นๆ ฟัง	◆ ใบกิจกรรม 2

ใบความรู้ 1
การฟื้นฟูจิตใจคนในชุมชนด้วยหัวใจบริการ
เรียกขวัญคืนสติ ติดตามต่อเนื่อง

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

เมื่อคนเราประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความตระหนกตกใจ อาจประสบเองหรือเป็นผู้เห็นเหตุการณ์ก็ตาม เช่น อุบัติเหตุ การขัดแย้งทางความคิด/ทะเลาะวิวาทรุนแรงจนถึงขนาดทำร้ายร่างกายกัน ภัยพิบัติต่าง ๆ ไฟไหม้ พายุ สึนามิ ตึกถล่ม เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้มีผลกระทบต่อจิตใจคนเรา ทำให้เกิดความรู้สึกสับสน มึนชา ไม่รับรู้ความจริง ช็อค เสียใจ โกรธ สิ้นหวัง หรือกลัวอย่างท่วมท้น ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นปฏิกิริยาที่เป็นปกติ เมื่อมีเหตุการณ์ผิดปกติเกิดขึ้นการช่วยเหลือเบื้องต้นที่ควรทำ ได้แก่

1. เข้าไปช่วยเหลือด้วยใจเมตตา ไม่แบ่งแยกว่าเขาเป็นใคร เป็นการช่วยด้วย**"หัวใจบริการ"** ในขั้นตอนนี้มีวิธีสำคัญเรียกว่า **3 ส.** คือ
   - **ส.1 สังเกต**ว่าคนที่ประสบปัญหากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ใด ช็อค/มึนงงสับสน/ไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นกับตน หรือโกรธ "ทำไมต้องเกิดกับฉันหรือครอบครัวของฉัน" หรือต่อรอง หรือเศร้าเสียใจ
   - **ส.2 สร้างสัมพันธ์** เข้าไปพูดแนะนำตัวเอง มองสบตา แต่ไม่ใช่จ้องหน้า รับฟังด้วยท่าทีที่สงบ ยอมรับไม่ว่าเขาจะพูดหรือแสดงอาการ อย่างไรก็ตาม ให้กำลังใจด้วยการพยักหน้า แตะแขน มือหรือไหล่ ไม่ยิ้มในขณะที่อีกฝ่ายเศร้า แม้ว่าต้องการจะยิ้มเพื่อให้กำลังใจก็ตาม ไม่พยายามฝืนความรู้สึกของผู้ประสบปัญหาเมื่อเขายังไม่พร้อม ยกตัวอย่าง เมื่อเขาอยู่ในภาวะช็อค นั่งนิ่ง ไม่ควรฝืนความรู้สึกโดยพยายามให้เขาลุกขึ้นเดินไปยังสถานที่อื่น แต่ควรนั่งอยู่เป็นเพื่อนจนกว่าเขารู้สึกผ่อนคลายลง
   - **ส.3 สื่อสาร** เริ่มพูดคุยเบื้องต้นเมื่อผู้ประสบปัญหามีความพร้อม เช่น เริ่มสบตา มีท่าทีที่ผ่อนคลาย มีสติรู้ตัว รับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวชัดเจนขึ้น เริ่มมองเห็นคนที่อยู่เคียงข้างเรา รับรู้ว่ารอบตัวเขาเป็นสถานที่ใด โดยเน้นถึงความรู้สึกขณะนั้น เช่น ถามว่า"ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง"เพื่อให้พูดระบายความรู้สึก แต่ไม่ควรซักถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นอกจากผู้ประสบปัญหาอยากเล่า ให้รับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ
2. **เรียกขวัญคืนสติ** ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
   - **วิธีหายใจ** เพื่อลดอาการใจสั่น หายใจถี่แรง บอกให้เขาหายใจเข้าออกตามปกติอย่างช้า ๆ จะช่วยลดอาการดังกล่าว ยกตัวอย่าง "หายใจเข้านับเลข 1-4 หายใจออกนับเลข 1-4" หายใจเข้านับว่า "พุธ" หายใจออกนับว่า "โธ" สำหรับผู้นับถือศาสนาพุทธ ส่วนผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามหายใจเข้านึกถึงคำว่า "อัล" หายใจออกนึกถึงคำว่า "ลอฮ์".
   - **การสัมผัส** การสัมผัสทางกาย เช่น แตะบ่า แตะมือ บีบนวดเบาๆ โดยคำนึงความเหมาะสม (เพศ วัย สังคม และวัฒนธรรม) การสัมผัสจะทำให้ประสบปัญหารู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกปลอดภัยมีที่พึ่งพา

- **การทำให้ผู้ประสบปัญหารับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวและเรียกสติคืนมา** โดยปฏิบัติดังนี้
  - ให้ผู้ประสบปัญหานั่งหรืออยู่ในท่าสบาย
  - ให้หายใจเข้าออกช้า ๆ ผ่อนคลาย
  - บอกให้ผู้ประสบปัญหาพยายามมองรอบ ๆ ตัว พร้อมทั้งกล่าวถึงของรอบๆตัวออกมา 5 ชนิด โดยผู้ช่วยเหลืออาจเริ่มทำให้ดูก่อนเป็นตัวอย่างเช่น “ตอนนี้ฉันเห็นพื้น ฉันเห็นรองเท้า ฉันเห็นโต๊ะสีแดง ฉันเห็น ฯลฯ”
  - ต่อมาให้ผู้ประสบปัญหาพยายามฟังเสียงต่างๆที่ได้ยิน เช่น “ตอนนี้ฉันได้ยินเสียงผู้หญิงคุยกัน ฉันได้ยินเสียงคนกำลังพิมพ์ดีด ฉันได้ยินเสียงประตูปิด”
  - ให้ผู้ประสบปัญหาหายใจเข้าออกช้าๆ ผ่อนคลายอีกครั้ง
  - ขั้นตอนนี้ให้ผู้ประสบปัญหาพยายามจับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้นมี 5 ความรู้สึก เช่น ฉันรู้สึกว่าตอนนี้ฉันนั่งอยู่บนเก้าอี้นุ่มๆ ฉันรู้สึกถึงนิ้วหัวแม่เท้าของฉันอยู่ในรองเท้า ฉันรู้สึกว่ามีลมพัดเบา ๆ โชยมาใส่หน้า ฉันรู้สึกว่าริมฝีปากทั้งสองของฉันแนบชิดติดกัน
  - ให้ผู้ประสบปัญหาหายใจเข้าออกช้าๆ ผ่อนคลายไปเรื่อยๆ วิธีนี้เป็นการช่วยให้ผู้ประสบปัญหาที่ตื่นตระหนก ช็อค และจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว หันกลับเข้ามาอยู่กับความเป็นจริง รับรู้สภาพแวดล้อมและตัวเองอีกครั้งหนึ่ง

3. **“ติดตามต่อเนื่อง”** ให้ข้อมูลที่จำเป็นเพื่อช่วยให้ผู้ประสบปัญหาสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติโดยเร็ว ประกอบด้วย **3 ต.** ได้แก่

- **ต.1 ตรวจสอบความต้องการ** ถามว่าเขาต้องการความช่วยเหลืออย่างไรบ้างในขณะนั้น เช่น อาชีพ การทำมาหากิน การเรียนของลูก
- **ต.2 เติมเต็มความรู้** ให้ความรู้ในการปฏิบัติตนเพื่อคลายเครียด เช่น พักผ่อนเพียงพอ ทำกิจกรรมที่มีความสุข หลีกเลี่ยงความหมกมุ่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทุกมื้อ พยายามทำกิจวัตรประจำวันตามปกติให้ได้มากที่สุด หาที่ปรึกษา ทำงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ การเล่นกีฬาและบริหารร่างกาย การออกกำลังกายเป็นต้น สำหรับกิจกรรมที่ควรบอกให้หลีกเลี่ยงคือ การดื่มสุราเพื่อคลายทุกข์ รับประทานอาหารมากหรือน้อยเกินไป การสูบบุหรี่จัด การใช้สารเสพติด การทำกิจกรรมที่เสี่ยงและใช้ความเร็ว นอกจากนั้น ควรให้แหล่งช่วยเหลือต่างๆทั้งของภาครัฐและเอกชน เช่น เงินทุน สิทธิประโยชน์ที่ควรได้ เป็นต้น
- **ต.3 ติดตามต่อเนื่อง** มีการเยี่ยมเยือนเพื่อให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติม

ใบกิจกรรม 1
การฟื้นฟูจิตใจคนในชุมชนด้วยหัวใจบริการ
เรียกขวัญคืนสติ ติดตามต่อเนื่อง

1. ให้แต่ละคนฝึกการหายใจพื้นฐาน คือ
   - ❖ หายใจเข้าช้า ๆ ผ่านจมูกสบาย ๆ โดยสูดอากาศให้เต็มปอดลงไปถึงท้อง
   - ❖ พูดกับตัวเองเบา ๆ อย่างนุ่มนวล “ร่างกายของฉันเต็มไปด้วยความสงบ” หายใจออกทางปากอย่างช้า ๆ สบาย ๆ เอาอากาศออกจากปอด
   - ❖ พูดกับตัวเองเบา ๆ อย่างนุ่มนวล “ร่างกายของฉันปลดปล่อยจากความเครียด”
   - ❖ ทำซ้ำ ๆ 5 ครั้งช้า ๆ สบาย ๆ
   - ❖ ทำบ่อยครั้งเท่าที่ต้องการ
2. ให้จับคู่และฝึกให้คู่ของตนรับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัวและเรียกสติกลับคืนมา (ตามที่วิทยากรสอนในใบความรู้ 1) แล้วสลับกันทำ

ใบกิจกรรม 2
การฟื้นฟูจิตใจคนในชุมชนด้วยหัวใจบริการ
เรียกขวัญคืนสติ ติดตามต่อเนื่อง

1. แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-6 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่าวิธีเรียกขวัญคืนสติที่เป็นภูมิปัญญาไทย (ภูมิปัญญาท้องถิ่น) มีอะไรบ้าง หรืออาจเป็นวิธีที่ผู้เข้าร่วมประชุมในกลุ่มเคยใช้แล้วได้ผล ให้ช่วยกันรวบรวมให้มากที่สุด
3. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาเล่าให้เพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ฟัง

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดีน่าดู จำกัด; 2552.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. หลักสูตรการปฐมพยาบาลทางจิตใจตามหลักการ EASE. กรุงเทพมหานคร : บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด; 2553.

ดวงกมล สุจริตกุล. Building Resilience in Rural Communities. เอกสารอิเล็คโทรนิค เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2552.

ภาคผนวก

กิจกรรมสานเสวนา (Dialogue)

วิทยากรที่มีทักษะในการจัดกลุ่มเสวนาสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ในชุมชนได้

แนวคิดและกระบวนการทำกลุ่มในชุมชนโดยใช้การสานเสวนา

การเลือกกลุ่มที่มาทำเวที ควรเลือกคนให้มีจำนวนทั้งสองกลุ่ม ที่มีความคล้ายคลึงกันในระดับความคิดเห็นไม่ต่างกันไม่รุนแรงเกินไป

จัดบรรยากาศให้ความไว้วางใจและให้ผู้เข้าประชุมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง โดยมีกระบวนการง่าย ๆ ดังนี้

- เน้นการใช้สรรพนามว่า “เรา” มากกว่าจะใช้คำว่า “ฉัน” “เธอ” “คุณ”เพื่อให้รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
- การเน้นการแสดงออกถึงปัญหาและความรู้สึกไม่สบายใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ควรเน้นเป็นระยะว่ากลุ่มกำลังพูดถึงปัญหาในระดับพื้นที่ ประเด็นปรองดองในระดับพื้นที่ ไม่ใช่ระดับชาติ เพื่อลดความขัดแย้งและความคาดหวัง
- ยอมรับและรับฟังอย่างเต็มที่ ไม่พูดขัดและรับฟังทีละคน เน้นการต่อยอดความคิดเห็นมากกว่าขัดแย้ง
- ทุกฝ่ายที่มีความทุกข์จากการดำเนินชีวิต ทำให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์และได้รับคำตอบในใจ ไม่มองกลับไปที่อดีต แต่มองไปข้างหน้า ทำอะไรให้ชีวิตดีขึ้น เกิดเป้าหมายร่วมกันและเป็นหนึ่งเดียวกัน
- หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม จะต้องเข้าใจและระมัดระวังประเด็นที่อาจจะชวนทะเลาะ ได้แก่ การโทษคน/กลุ่ม/องค์กร รอบข้างมากกว่าตนเอง บรรยากาศที่เริ่มกดดัน และแก้ไขโดยจูงใจให้มองในทางบวก และจัดการกับบรรยากาศด้านลบต่างๆ ให้มองไปข้างหน้ามากกว่าอดีต
- ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มที่สะท้อนถึงอารมณ์ของคนในกลุ่ม และจัดการประเด็นที่เป็นปัญหาอย่างรวดเร็วได้ (ควรศึกษาในคู่มือเยียวยาจิตใจ เรื่องการจัดการความโกรธ)
- ควรวางแผนให้คนที่มีส่วนได้ส่วนเสียมารับฟังข้อเสนอแนะของกลุ่ม เพื่อผลักดันเชิงระบบให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น คนที่มีอำนาจในการผลักดันด้านกฎหมาย ด้านนโยบาย
- มีการจัดทำข้อเสนอแนะที่เป็นรูปธรรม พึงระวังการจัดทำข้อเสนอที่คาดหวังและทำได้ยาก

พึงระลึกว่าหลักการของการสานเสวนา (dialogue) นั้น เมื่อนำวิธีการสานเสวนามาใช้ในกรณีการแปลงเปลี่ยนความขัดแย้ง (conflict transformation) จะต้องทำความเข้าใจให้ชัดว่า การสานเสวนาไม่ใช่การโต้แย้ง (debate) ไม่ใช่การแสวงหาความเห็นพ้องต้องกัน ไม่ใช่การไกล่เกลี่ย ไม่ใช่การเจรจาต่อรอง ไม่ได้มุ่งที่จะโน้มน้าวหรือเปลี่ยนแปลงความคิดของฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด ไม่ได้มุ่งที่จะแก้ไขความขัดแย้งในระยะสั้น หากมุ่งที่จะให้เกิดความเคารพต่อความเห็นที่แตกต่าง มุ่งที่จะลดอคติ และมุ่งให้เกิดการเปิดรับความคิดใหม่ ๆ

การสานเสวนาอาจนำไปสู่การเปลี่ยนความคิดของผู้ร่วมการสานเสวนา แต่ต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองหลังจากที่ได้มีการไตร่ตรองแล้ว ไม่ใช่การเห็นคล้อยอย่างฉาบฉวยหรือหลงตามสำนวนคารม ส่วนความสัมพันธ์ของคู่ขัดแย้งที่หวังว่าจะดีขึ้นหลังการสานเสวนานั้น แม้จะเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการสานเสวนาเพื่อแปลงเปลี่ยนความขัดแย้งก็จริง ก็ควรเป็นไปโดยธรรมชาติ หลังจากเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น เพราะได้มาพูดจากันอย่างเพื่อนมนุษย์ ได้สัมผัสความเป็นมนุษย์ที่มีร่วมกัน และแต่ละคนรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับมากขึ้นนั่นเอง

รายชื่อที่ปรึกษาและคณะทำงาน

รายชื่อที่ปรึกษา

1.	นายแพทย์ณรงค์	สหเมธาพัฒน์	ปลัดกระทรวงสาธารณสุข
2.	นายแพทย์วชิระ	เพ็งจันทร์	รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
3.	นายแพทย์วิวัฒน์	ยถาภูธานนท์	ที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
4.	นายแพทย์เจษฎา	โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
5.	แพทย์หญิงพรรณพิมล	วิปุลากร	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6.	นายแพทย์ชิโนรส	ลี้สวัสดิ์	องอธิบดีกรมสุขภาพจิต
7.	นายแพทย์พงศ์เกษม	ไข่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
8.	นายแพทย์ประเวช	ตันติพิวัฒนสกุล	นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กลุ่มที่ปรึกษา
9.	แพทย์หญิงพันธุ์นภา	กิตติรัตนไพบูลย์	ผู้อำนวยการสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต
10.	นายแพทย์บุรินทร์	สุรอรุณสัมฤทธิ์	รองผู้อำนวยการสำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต

รายชื่อคณะทำงาน

1.	นางสาวอมรากุล	อินโอชานนท์	ประธานคณะทำงาน
2.	นางเยาวนาฏ	ผลิตนนท์เกียรติ	คณะทำงาน
3.	นางสาวกาญจนา	วณิชรมณีย์	คณะทำงาน
4.	นางสาวชนิกรรดา	ไทยสังคม	คณะทำงาน
5.	นางสาวธนเนตร	ฉันทลักษณ์วงศ์	คณะทำงาน
6.	นางชาดา	ประจง	คณะทำงาน
7.	นางพาริณี	ปลัดปกครอง	คณะทำงาน
8.	ว่าที่ร้อยเอกกฤตเมธ	ตุ้มฉาย	คณะทำงาน
9.	นางสาวนารีรัตน์	พิศหนองแวง	คณะทำงาน
10.	นางณฐิณี	พลถาวร	คณะทำงาน
11.	นางสาวเปมิกา	ติงสมบัติยุทธ์	คณะทำงาน
12.	นางสาวภรณ์ทิพย์	เชิดชูสุวรรณ	คณะทำงาน
13.	นางเสาวลักษณ์	สุวรรณไมตรี	คณะทำงานและเลขานุการ
14.	นางสาวพัชริน	คุณค้ำชู	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ
15.	นางสาวอุษา	ลิ่มซิ้ว	คณะทำงานและผู้ช่วยเลขานุการ

แบบประเมินความพึงพอใจในการใช้คู่มือคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง

(Community Resilience)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. หน่วยงาน

☐ รพศ. ☐ รพท. ☐ รพช. ☐ ศูนย์สุขภาพจิต

☐ สถาบัน/โรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

2. ระดับการศึกษา ☐ ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ สูงกว่าปริญญาโท

3. ตำแหน่ง ☐ แพทย์ ☐ นักจิตวิทยาคลินิก/นักจิตวิทยา ☐ นักวิชาการสาธารณสุข

☐ พยาบาลวิชาชีพ ☐ นักสังคมสงเคราะห์ ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจในการใช้คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างชุมชนเข้มแข็ง

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ประเด็นการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาความรู้ในคู่มือ					
1.1 เข้าใจง่าย					
1.2 นำไปใช้ได้					
2. ผลจากการนำไปใช้ประโยชน์					
2.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง สร้างพลังสามัคคี					
2.2 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง สานความผูกพัน “ฝันถึงอนาคต”					
2.3 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจสร้างสุข ให้ชุมชนเพื่อคงความสามัคคีอยู่ดีมีสุข					
2.4 แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง สร้างทีมร่วมคิดร่วมทำ เสริมพลังในชุมชน					
2.5 แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ร่วมใจปรองดอง สมานฉันท์					
2.6 แผนการจัดกิจกรรมที่ 6 เรื่อง ร่วมฟื้นฟูจิตใจในชุมชน					
3. ความพึงพอใจโดยรวม					

ส่วนที่ 3 โปรดให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

3.1 เนื้อหาที่ต้องการเพิ่มเติม คือเรื่อง

.....

.....

3.2 ประเด็นความรู้จากคู่มือเล่มนี้ที่ท่านสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด

.....

.....

3.3 ผลลัพธ์ที่ได้จากการนำเนื้อหานี้ไปใช้ประโยชน์

.....

.....

หมายเหตุ ขอความกรุณาส่งแบบประเมินนี้ มายัง สำนักบริหารระบบบริการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

ทางโทรสารหมายเลข 0 2149 5533 หรือทางจดหมายอิเล็คทรอนิคส์ ahb.dmh@gmail.com

***** ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ *****