คู่มือการจัดกิจกรรม
ค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

คู่มือ
การจัดกิจกรรม
ค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติดฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ในโครงการค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด ของสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานโครงการค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด ได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เนื้อหาสาระของคู่มือประกอบด้วย ความเป็นมาของหลักสูตร เกณฑ์การใช้หลักสูตร แผนการจัดกิจกรรมการอบรม และเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม

สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ ขอขอบคุณอาจารย์ชัชวัสส์ รัตนศิลปากร ที่ได้กรุณาจัดร่างตารางการจัดกิจกรรมการอบรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการ ขอขอบคุณคณะกรรมการที่เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติดทุกท่านที่ช่วยกันพิจารณาเนื้อหา รูปแบบของกิจกรรมจนได้เป็นคู่มือที่สมบูรณ์ และขอขอบคุณคณะอนุกรรมการที่ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด เพื่อให้มีเนื้อหาสาระที่เป็นปัจจุบัน หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือการจัดกิจกรรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด จะเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติได้นำไปใช้เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทาง คือ นักเรียน นักศึกษา และเยาวชนของชาติได้ใช้กิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต ห่างไกลจากยาเสพติด

(นายชลิต เขียวพุ่มพวง)
ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ

สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

- ความเป็นมาของหลักสูตรค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด 1
- เกณฑ์การใช้หลักสูตร 4
- สถานการณ์ของยาเสพติดและแนวโน้มของปัญหา 5
- ตารางการอบรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด 13

กิจกรรมการอบรม **14**

- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 1 14
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 2 15
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 3 16
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 4 18
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 5 19
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 6 20
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 7 21
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 8 22
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 9 23
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 10 24
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 11 25
- แผนการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 12 26

ภาคผนวก 29

- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 2 31
  - ■ ยาเสพติด
- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 3 36
  - ■ Walk Rally

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 4 — 48
  - วัยรุ่น
- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 6 — 52
  - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 7 — 53
  - ทักษะชีวิต
- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 8-9 — 60
  - นันทนาการ
- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 10 — 66
  - ครอบครัวกับ...“การสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น”
  - ครอบครัวกับ...“การดูแลสุขภาพ”
  - ครอบครัวกับ...“การเล่านิทานก่อนนอน”
  - ครอบครัวกับ...“การสร้างขวัญและกำลังใจ”
  - ครอบครัวกับ...“ปัญหายาเสพติด”
  - ครอบครัวกับ...“วันสำคัญ”
  - ครอบครัวกับ...“การสร้างความเข้าใจร่วมกัน”
  - ครอบครัวกับ...“ภาษารัก ภาษากาย”
  - ครอบครัวกับ...“ข้อคิดวันละคำ”
  - ครอบครัวกับ...“การลดความเครียดและการสร้าง E.Q.”
- เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 11 — 76
  - การรณรงค์ป้องกันยาเสพติด
  - ป้ายนิเทศ (Bulletin Board)
  - การป้องกันการติดยาเสพติดในโรงเรียนหรือสถานศึกษา
  - การป้องกันและแก้ไขชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติด
- รายการอ้างอิง — 87
- คณะผู้จัดทำ — 89

ความเป็นมาของหลักสูตรค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด

หลักสูตรการจัดกิจกรรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติดนี้ ได้จัดสร้างขึ้นจากพื้นฐานความคิดที่จะใช้กิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อให้เด็ก เยาวชน ได้ใช้เวลาว่างจากภารกิจประจำวันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่มีหลากหลาย เพื่อการพัฒนาอารมณ์ ความสุข ความสามารถ รวมถึงสุขภาพ ความสมดุลทางกาย สมรรถภาพทางกาย และจิตใจ ซึ่งถ้าเด็ก เยาวชน ได้ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิตก็จะทำให้ห่างไกลจากยาเสพติดได้

การดำเนินงานร่างหลักสูตรได้เริ่มจากการหาความต้องการ ความจำเป็น (Training Needs) ในการจัดกิจกรรมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ คือ

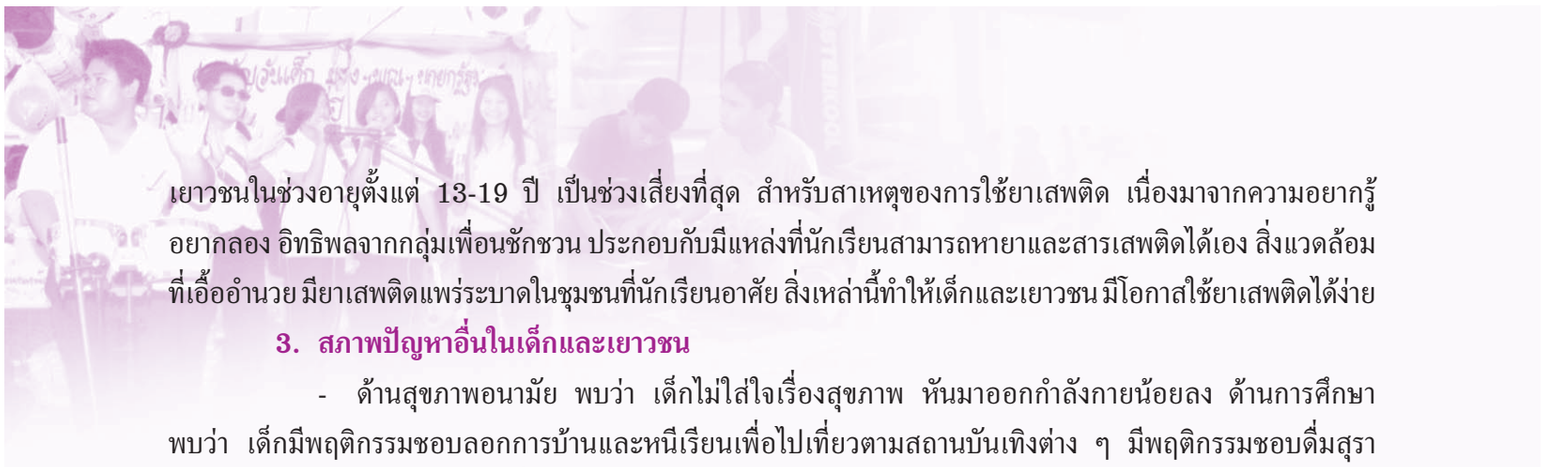
1. นโยบายของรัฐบาลด้านยาเสพติด

เมื่อวันที่ 30 ธันวาคม 2551 เวลา 11.30 น. ณ กระทรวงการต่างประเทศ นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี ได้แถลงนโยบายต่อรัฐสภาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ข้อ 3.5.7 เร่งรัดการแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างเป็นระบบครบวงจร ทั้งด้านการป้องกัน การปราบปราม การบำบัดรักษา การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ควบคู่กับการปรับปรุงกฎหมายให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และมีการบังคับใช้กฎหมายโดยเคร่งครัด รวมทั้งขยายความร่วมมือ กับประเทศเพื่อนบ้านและนานาชาติในการแก้ไขปัญหายาเสพติด

นายกรัฐมนตรีกล่าวอีกว่า รัฐบาลมีความมุ่งมั่นชัดเจน ที่จะลดปัญหายาเสพติดและขจัดความเดือดร้อนของประชาชน จึงตั้งเป้าหมายว่า แผนที่จะดำเนินการและนำไปสู่การปฏิบัตินั้น ได้ตั้งกรอบเวลาไว้ 6 เดือน แต่คาดว่าระยะเวลาเพียง 3 เดือน จะทำให้ยาเสพติดลดลงได้ เพราะรัฐบาลจะนำพลังของทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการตามยุทธศาสตร์ “5 รั้วป้องกัน” ซึ่งถือเป็นยุทธศาสตร์หลักของรัฐบาลในการแก้ไขปัญหายาเสพติด ประกอบด้วย รั้วที่ 1 รั้วชายแดนหรือการสร้างแนวป้องกันชายแดน โดยมีกองบัญชาการกองทัพไทย กอ.รมน. กระทรวงมหาดไทย และสำนักงานตำรวจรับผิดชอบ ขอให้ ผบ.สส. เป็นผู้รับผิดชอบหลัก รั้วที่ 2 ชุมชนหรือการสร้างแนวป้องกันชุมชน เป็นภารกิจหลักของกระทรวงมหาดไทย กอ.รมน. ทั้งระดับภาค ระดับจังหวัด มีสำนักงาน ป.ป.ส. กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัคร และภาคประชาสังคม เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการ ให้ปลัดกระทรวงมหาดไทยรับผิดชอบหลัก รั้วที่ 3 รั้วสังคมหรือการสร้างแนวป้องกันทางสังคม ถือเป็นภารกิจหลักที่ทุกกระทรวง ทบวง กรม ต้องร่วมกัน โดยเฉพาะกระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ให้ปลัดกระทรวงพัฒนาสังคมรับผิดชอบหลัก รั้วที่ 4 รั้วโรงเรียนหรือการสร้างแนวป้องกันโรงเรียน ซึ่งรัฐบาลให้ความสำคัญต่อคุณภาพทางการศึกษาเป็นภารกิจหลักของกระทรวงศึกษาธิการ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้ปลัดกระทรวงศึกษาธิการรับผิดชอบหลัก และรั้วที่ 5 รั้วครอบครัวหรือการสร้างแนวป้องกันครอบครัว

2. สถานการณ์ยาเสพติดในเด็กและเยาวชน

สถานการณ์ยาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน มีแนวโน้มรุนแรงขึ้นเนื่องจากสภาพความอ่อนแอทางสังคม จริยธรรม ครอบครัวที่อบอุ่นลดลง เด็กและเยาวชนถูกทอดทิ้งมากขึ้น มุ่งเน้นวัตถุนิยม และการบริโภคนิยม ทำให้เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดมากขึ้น คดียาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชนสูงเป็นอันดับ 2 รองจากคดีเกี่ยวกับทรัพย์ ตัวยาที่แพร่ระบาดที่สุดยังเป็นยาบ้า กัญชา กาว สารระเหย ยาอี ยาไอซ์ และกระท่อมน้ำ เด็กและ



เยาวชนในช่วงอายุตั้งแต่ 13-19 ปี เป็นช่วงเสี่ยงที่สุด สำหรับสาเหตุของการใช้ยาเสพติด เนื่องมาจากความอยากรู้อยากลอง อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนชักชวน ประกอบกับมีแหล่งที่นักเรียนสามารถหายาและสารเสพติดได้เอง สิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มียาเสพติดแพร่ระบาดในชุมชนที่นักเรียนอาศัย สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กและเยาวชน มีโอกาสใช้ยาเสพติดได้ง่าย

3. สภาพปัญหาอื่นในเด็กและเยาวชน

- ด้านสุขภาพอนามัย พบว่า เด็กไม่ใส่ใจเรื่องสุขภาพ หันมาออกกำลังกายน้อยลง ด้านการศึกษา พบว่า เด็กมีพฤติกรรมชอบลอกการบ้านและหนีเรียนเพื่อไปเที่ยวตามสถานบันเทิงต่าง ๆ มีพฤติกรรมชอบดื่มสุรา และมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมากขึ้น ส่วนด้านสังคม พบว่า เด็กและเยาวชนในระดับมัธยมและอุดมศึกษาใช้เวลาว่างส่วนใหญ่คุยโทรศัพท์มากขึ้น

- พฤติกรรมการใช้เวลาว่าง

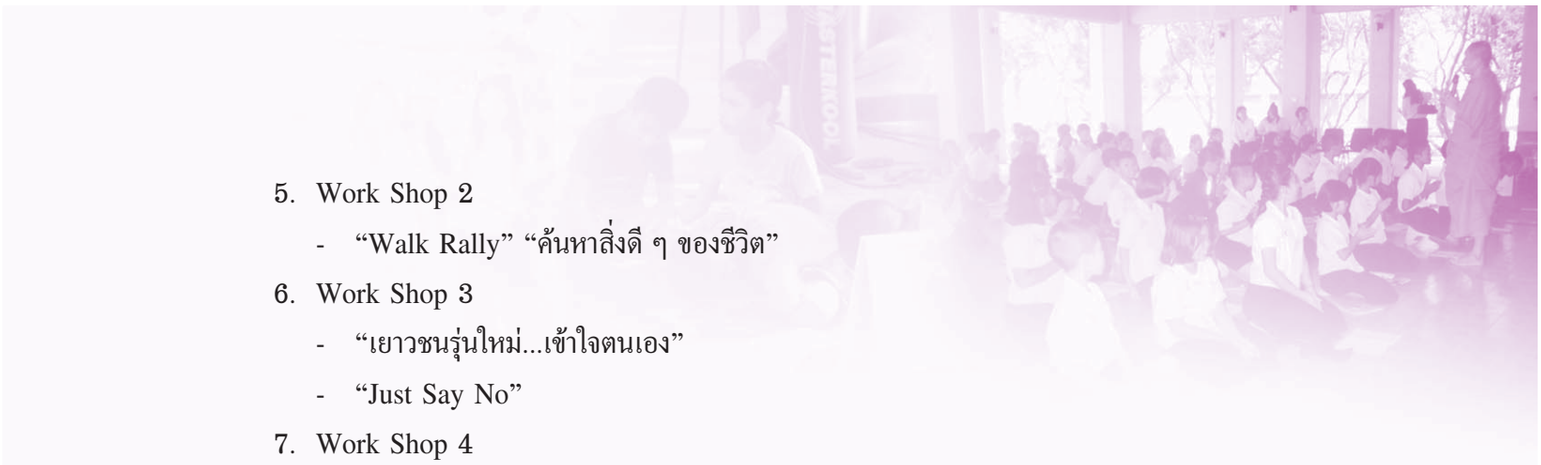
แนวโน้มครอบครัวปัจจุบันใช้เวลาว่างร่วมกันน้อยลง ทั้งพ่อแม่และเด็กต่างใช้เวลาว่างของตนเองนอกครอบครัว เด็กวัยรุ่นซึ่งมีแนวโน้มที่อยากแยกตนเองจากครอบครัว ยิ่งทำให้มีความห่างเหินมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นหลายคนซึ่งได้รับอิทธิพลจากเพื่อนและสื่อมวลชน ใช้เวลาว่างอย่างไม่เหมาะสม เช่น ตามเพื่อน หนีเรียน มั่วสุมในแหล่งตู้เกม

หลังจากทำการวิเคราะห์ข้อมูลทุก ๆ ด้านแล้ว สามารถนำมากำหนดพฤติกรรมอันเป็นจุดหมายปลายทางการฝึกอบรมได้ดังนี้

1. การมีค่านิยมที่ถูกต้องสอดคล้องกับสถานการณ์แวดล้อมสังคม
2. การมีคุณธรรม จริยธรรม
3. การรู้จักวิเคราะห์แก้ไขปัญหาของตนเอง
4. การเป็นประชาธิปไตย
5. การเป็นผู้มีความพร้อมทางร่างกาย สังคม อารมณ์ และจิตใจ
6. การรู้จักบำรุงรักษาตนเองทางด้านโภชนาการและสุขภาพพลานามัย
7. การรู้จักป้องกันตนเองจากภัยยาเสพติด
8. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสำหรับการเป็นสมาชิกของสังคม
   - พฤติกรรมส่วนตัว
   - พฤติกรรมต่อสังคม
9. การมีความรู้ความเข้าใจในโทษพิษภัยของยาเสพติดและการป้องกัน

จากพฤติกรรมเป้าหมายปลายทางการฝึกอบรมที่กำหนดขึ้น ได้นำมากำหนดเป็นกิจกรรมในการจัดค่ายนันทนาการต้านยาเสพติดได้ดังนี้

1. “กลุ่มสัมพันธ์”
2. “บอกรัก...ทักทาย”
3. “เพื่อนใหม่...ร้อยใจเป็นหนึ่ง”
4. Work Shop 1
   - “ก้าวแรก...ของวัยรุ่น”
   - “วัยใส...วัยแห่งการเรียนรู้และแสวงหา”
   - “เท่ไหม...ถ้าห่างไกลยาเสพติด”



5. Work Shop 2
   - “Walk Rally” “ค้นหาสิ่งดี ๆ ของชีวิต”
6. Work Shop 3
   - “เยาวชนรุ่นใหม่...เข้าใจตนเอง”
   - “Just Say No”
7. Work Shop 4

   สรุปกิจกรรม Walk Rally เชื่อมโยงข้อคิดสู่การลด ละ เลิก ยาเสพติด
8. Work Shop 5
   - “ทักษะชีวิต...ลิขิตอนาคต”
     1. การใช้ทักษะในสังคมปัจจุบัน
     2. เยาวชนกับการสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม
9. Work Shop 6
   1. การแสดง “นาฏกรรมชีวิต”
   2. การประกวด “ขวัญใจ...วัยรุ่น”
10. Work Shop 7
    - “การใช้กิจกรรมนันทนาการ เพื่อต้านยาเสพติด”
11. Work Shop 8
    - “ล้อมรักให้ครอบครัว...ล้อมรั้วยาเสพติด”
12. พันธกิจ
    - “คนรุ่นใหม่กับการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษา”
    - นำเสนอพันธกิจ
    - อภิปรายเสนอแนะเพิ่มเติม
13. สรุปเนื้อหาการอบรม
    - กิจกรรม “อำลา...สัญญาใจ”

เกณฑ์การใช้หลักสูตร

1. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม
   นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษา
2. การผ่านการอบรม
   ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีเวลาของการฝึกอบรมไม่น้อยกว่า 80% ของการฝึกอบรม
3. เกณฑ์การใช้หลักสูตร
   3.1 เวลาจัดการอบรมต้องไม่น้อยกว่า 2 คืน 3 วัน
   3.2 ผู้เข้ารับการอบรมต้องไม่น้อยกว่ารุ่นละ 100 คน และไม่เกินรุ่นละ 150 คน
   3.3 ต้องมีการพัฒนาหลักสูตรทุกครั้งที่ใช้หลักสูตรนี้
4. การประเมินผลและการติดตามผลการใช้หลักสูตร
   4.1 มีการประเมินผลทุกครั้งระหว่างและเสร็จสิ้นการอบรม
   4.2 มีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการอบรมแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน
5. เทคนิควิธีการอบรม
   ในการอบรมอาจใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีดังนี้
   5.1 การบรรยาย
   5.2 การฝึกปฏิบัติ
   5.3 การอภิปราย
   5.4 การสัมมนาเชิงปฏิบัติการ
   5.5 กรณีศึกษา
   5.6 การสาธิต
   5.7 การระดมสมอง
   5.8 บทบาทสมมติ
   5.9 การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
   5.10 วิธีการอื่น ๆ
6. วิธีการประเมินผล
   6.1 สังเกต
   6.2 แบบสอบถาม
   6.3 อภิปรายซักถาม
   6.4 ตรวจผลการปฏิบัติงาน
7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เด็กและเยาวชนมีความตระหนักในโทษพิษภัยของยาเสพติด รู้จักการป้องกันตนเองเพื่อครอบครัวและสังคมจากยาเสพติด มีทักษะชีวิตด้านนันทนาการ สามารถเลือกสรรกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง รู้คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการและสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

สถานการณ์ของยาเสพติดและแนวโน้มของปัญหา

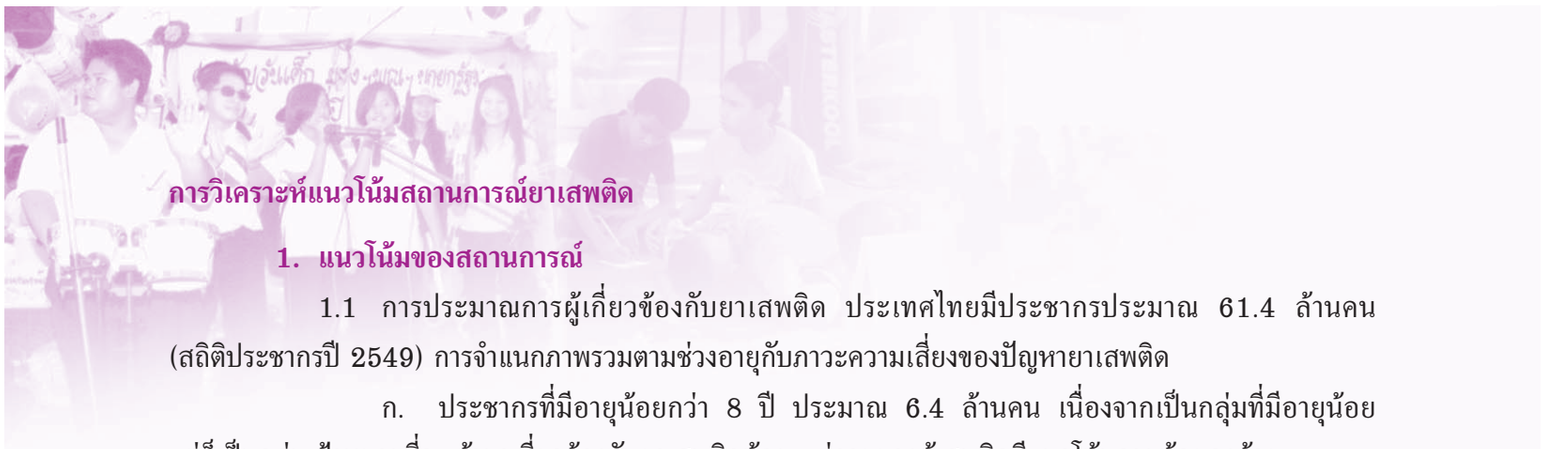
สถานการณ์และปัจจัยของปัญหายาเสพติดในปัจจุบัน มีแนวโน้มขยายตัวเพิ่มขึ้น ปัจจัยที่สำคัญต่อสถานการณ์ของยาเสพติดคือ ปัญหาการผลิตยาเสพติดจากประเทศข้างเคียง การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้เสพยาเสพติด ความสามารถของภาครัฐในการจัดการต่อผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ประสิทธิภาพของมาตรการการดำเนินงานของภาครัฐกับผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด กลุ่มบุคคลและกลุ่มพื้นที่ที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขปัญหายังคงมีพฤติกรรมด้านยาเสพติด เงื่อนไขและปัจจัยเสี่ยงทางสังคมที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เป็นเหตุให้แนวโน้มของเยาวชนจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดเพิ่มสูงขึ้น

สถานการณ์ของปัญหายาเสพติด ที่มีแนวโน้มความรุนแรงเพิ่มขึ้น ตัวดัชนีที่บ่งชี้ถึงความรุนแรงของสถานการณ์ปัญหา ได้แก่

1. ข้อมูลจากการสำรวจประมาณการจำนวนผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดปี 2551 ที่ระบุว่าจำนวนผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีประมาณ 605,095 คน เพิ่มขึ้นจากการสำรวจเมื่อปี 2550 ที่ระบุว่ามีจำนวนผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่ประมาณ 575,312 คน ข้อมูลสถิติการจับกุมผู้ต้องหาคดียาเสพติดที่มีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548 จนถึงปัจจุบันสามารถจับกุมผู้ต้องหาได้ทั้งสิ้น 129,296 คน แต่ความรุนแรงก็ยังน้อยกว่าช่วงก่อนที่รัฐบาลจะประกาศสงครามกับยาเสพติดในช่วงปี 2546 ในขณะเดียวกันจำนวนผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษาจากเดิม 58,903 คน เป็น 68,084 คน

2. ข้อมูลการสำรวจสภาพปัญหายาเสพติดในหน่วยงานที่สัมผัสผู้เสพ/ผู้ค้ายาเสพติด ระบุว่าสัดส่วนของหมู่บ้าน/ชุมชนที่มีปัญหายาเสพติดในหน่วยงานเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 14.6 ในปี 2549 เป็นร้อยละ 22.2 ในปี 2550 และร้อยละ 39.2 ในปี 2551 โดยจังหวัดที่ระบุว่ามีจำนวนผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติดเพิ่มขึ้นมี 3 จังหวัด จากเดิม 16 จังหวัด และจังหวัดที่ระบุว่ามีจำนวนผู้ค้ายาเสพติดเพิ่มขึ้นมี 27 จังหวัด จากเดิม 3 จังหวัด ยาเสพติดหาซื้อได้ง่ายขึ้นร้อยละ 18 จากเดิมร้อยละ 10.2 และราคาถูกลงร้อยละ 7.6 จากเดิมร้อยละ 2.6

3. ศูนย์วิจัยเอแบค นวัตกรรมทางสังคม การจัดการและธุรกิจมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ สำรวจความคิดเห็นของประชาชนถึงระดับความรุนแรงของปัญหายาเสพติดตั้งแต่ช่วงหลังจากการประกาศสงครามกับยาเสพติด พบว่าประชาชนที่ตอบว่าสถานการณ์ปัจจุบันปัญหาของยาเสพติดอยู่ในระดับรุนแรง มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 1.8 ในการสำรวจครั้งแรกช่วงปฏิบัติการ “พลังแผ่นดิน 72” เป็นร้อยละ 6.7 จากการสำรวจครั้งสุดท้าย (ช่วงปฏิบัติการ “แผนเทิดไท้ 3”) ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการแก้ไขปัญหายาเสพติดของรัฐบาลแม้จะมีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 80.8 แต่ก็ลดลงจากเดิมที่มีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 95.6



การวิเคราะห์แนวโน้มสถานการณ์ยาเสพติด

1. แนวโน้มของสถานการณ์

1.1 การประมาณการผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ประเทศไทยมีประชากรประมาณ 61.4 ล้านคน (สถิติประชากรปี 2549) การจำแนกภาพรวมตามช่วงอายุกับภาวะความเสี่ยงของปัญหายาเสพติด

ก. ประชากรที่มีอายุน้อยกว่า 8 ปี ประมาณ 6.4 ล้านคน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีอายุน้อย แต่ก็เป็นกลุ่มเป้าหมายที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับยาเสพติดน้อย แต่อายุของผู้เสพติดมีแนวโน้มอายุน้อยลงด้วย

ข. ประชากรที่มีช่วงอายุ 8-12 ปี ประมาณ 4.8 ล้านคน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่จะเข้าไปสู่ก่อนวัยเสี่ยงต่อปัญหายาเสพติด เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และส่วนใหญ่กำลังเป็นวัยเรียนในสถานศึกษา

ค. ประชากรที่มีช่วงอายุ 13-18 ปี ประมาณ 5.6 ล้านคน จำแนกเป็นวัยนักเรียนในสถานศึกษาประมาณ 4.2 ล้านคน อยู่นอกสถานศึกษาประมาณ 1.4 ล้านคน ประชากรกลุ่มนี้ถือเป็นวัยที่เสี่ยงต่อปัญหายาเสพติดสูงที่สุด ประมาณการว่ากลุ่มเสี่ยงสูงที่ง่ายต่อการเข้ามาเกี่ยวข้องกับยาเสพติด (High Rish Group) ประมาณ 560,000 คน ประกอบด้วยบุคคลที่มีคุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างใน 10 อย่าง ดังนี้

1. กลุ่มสังคมเพื่อนที่มีพฤติการณ์เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
2. กลุ่มที่ดื่มสุรา สูบบุหรี่เป็นประจำ
3. กลุ่มที่มีครอบครัวเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
4. กลุ่มคนว่างงาน
5. กลุ่มที่เล่นการพนันและติดพนันบอล
6. กลุ่มที่มีจำนวนเศรษฐกิจต่ำ
7. กลุ่มที่มีความเครียด
8. กลุ่มเยาวชนและผู้พ้นโทษ
9. กลุ่มเด็กเร่ร่อน
10. กลุ่มแก๊งค์มอเตอร์ไซค์ซิ่ง

ง. ประชากรที่มีช่วงอายุประมาณ 19-24 ปี ประมาณ 5-8 ล้านคน เป็นวัยเสี่ยงที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดมากที่สุดช่วงหนึ่ง

จ. ประชากรที่มีช่วงอายุมากกว่า 24 ปีขึ้นไป มีประมาณ 38.8 ล้านคน เป็นกลุ่มประชากรที่มีความเสี่ยงมากที่สุดในประเทศ

1.2 สถานการณ์การแพร่ระบาดยาเสพติด

ก. ประเทศไทยเคยมีการศึกษาทางวิชาการเพื่อทราบประมาณการผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดจำนวน 2 ครั้ง เมื่อปี 2544 ประมาณการว่ามีผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด 1.9 ล้านคน และในปี 2546 ระหว่างช่วงประกาศสงครามกับยาเสพติดมีการรณรงค์ชักจูงให้ผู้เสพยาเสพติดเข้ามารายงานตัว และเข้ารับการบำบัดรักษามีจำนวนถึง 310,000 คน และในการประมาณการผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดปัจจุบัน โดยอาศัยวิธี Capture-Recapture ซึ่งเป็นวิธีคำนวณที่ใช้ในบางประเทศ ประมาณการจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้ประมาณ 426,428 คน ซึ่งเป็นวิธีประมาณการขั้นต้น เพื่อทราบขนาดและสถานะของปัญหายาเสพติด

ข. คณะกรรมการบริหารเครือข่ายองค์การวิชาการสารเสพติด ประมาณการจำนวนผู้ใช้สารเสพติดในปี 2551 ว่ามีประมาณ 605,095 คน เพิ่มขึ้นจากประมาณการเมื่อปี 2550 ซึ่งมีจำนวน 575,312 คน ในจำนวนนี้พบว่า มีศักยภาพในการดำเนินการจับกุมและบำบัดรักษาร้อยละ 30 ยังคงเหลืออีกร้อยละ 70 ที่ยังไม่ได้ดำเนินการ สำหรับในปี 2551 สามารถจับกุมผู้ต้องหาได้ประมาณ 117,018 คน เป็นผู้ถูกจับกุมซ้ำในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา 14,000 คน มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาทั้งในระบบสมัครใจ บังคับบำบัด และต้องโทษ ประมาณ 50,000 คน เป็นผู้เข้าบำบัดซ้ำในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา 10,000 คน

ค. อัตราส่วนเพิ่มหรือลดของผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดรายใหม่ เป็นตัวชี้วัดสำคัญของการขยายตัวของปัญหายาเสพติด นับตั้งแต่มีการประกาศชัยชนะต่อสงครามยาเสพติดเมื่อปี 2547 เป็นต้นมา มีผู้ที่เริ่มมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติดและถูกนำเข้าสู่ระบบบำบัดรักษาและจับกุม รวมทั้งสิ้นประมาณ 92,114 คน เมื่อเปรียบเทียบกับประมาณการผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั้งประเทศในปี 2551 ซึ่งมีประมาณ 426,428 คน จะมีผู้เริ่มมีพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับยาเสพติดรายใหม่ที่เข้าสู่วงจรยาเสพติดมากกว่าจำนวนรายใหม่ที่ปรากฏในระบบจับกุมและบำบัดรักษาอีกจำนวนหนึ่งแน่นอน ซึ่งไม่สามารถประมาณการได้ชัดเจน

ง. ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในประเทศไทย พบว่ามีหลายตัวยา เช่น ยาบ้า เฮโรอีน กัญชา ฝิ่น สารระเหย พืชกระท่อม และ Club Drugs

ยาเสพติดที่แพร่ระบาดมาก 3 ลำดับแรก ได้แก่ ยาบ้า พืชกระท่อม และกัญชา

ยาบ้าแพร่ระบาดในทุกจังหวัด 856 อำเภอ โดยเฉพาะพื้นที่ภาคกลางและกรุงเทพมหานคร

พืชกระท่อมแพร่ระบาดใน 361 อำเภอ 73 จังหวัด โดยพื้นที่ภาคใต้พบการแพร่ระบาดมากที่สุด

กัญชาพบในทุกจังหวัด 718 อำเภอ โดยพบมากในพื้นที่ภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สารระเหยพบมากในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่มีการแพร่ระบาดในทุกจังหวัดของประเทศ จำนวน 557 อำเภอ

เฮโรอีนพบมากในพื้นที่กรุงเทพมหานคร ภาคเหนือ และภาคใต้ โดยมีการแพร่ระบาดใน 76 อำเภอ 53 จังหวัด

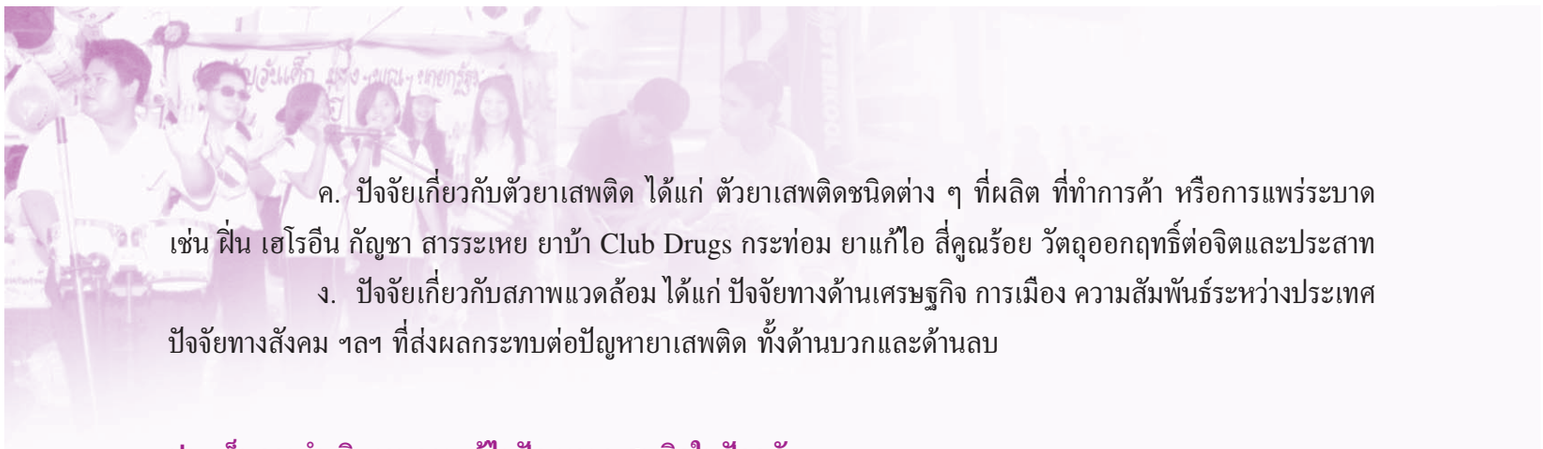
กลุ่มยา Club Drugs พบการแพร่ระบาดใน 289 อำเภอ 66 จังหวัด จังหวัดที่มีการแพร่ระบาดมากที่สุด 7 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี นนทบุรี สมุทรปราการ สงขลา สุราษฎร์ธานี นครสวรรค์ และกรุงเทพมหานคร

2. ปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีผลเกี่ยวข้องกับแนวโน้มของปัญหายาเสพติด

สภาพแวดล้อมที่มีผลเกี่ยวข้องกับปัญหายาเสพติดมีปัจจัยเกี่ยวข้อง 4 ประการ คือ

ก. ปัจจัยเกี่ยวกับคน ได้แก่ การประมาณและจำแนกจำนวนผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดในมิติของประชากรทั่วไป บุคคลผู้เสี่ยงต่อการติดยาเสพติด บุคคลผู้ค้ายาเสพติดระบบต่าง ๆ บุคคลผู้เสพ ผู้ใช้ และผู้ติดยา รวมตลอดทั้งบุคคลผู้เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหายาเสพติดทั้งโดยทางตรงและโดยทางอ้อม

ข. ปัจจัยเกี่ยวกับพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่ในระดับหมู่บ้าน ชุมชน ตำบล อำเภอ จังหวัด ภาค และประเภทในมิติความสัมพันธ์กับปัญหายาเสพติด เช่น การเป็นพื้นที่ผลิต นำเข้า ส่งออก เก็บ พัก และการแพร่ระบาด นอกจากนี้พื้นที่ยังรวมถึงพื้นที่เป็นหน่วยทางสังคม เช่น สถานศึกษา สถานประกอบการต่าง ๆ



ค. ปัจจัยเกี่ยวกับตัวยาเสพติด ได้แก่ ตัวยาเสพติดชนิดต่าง ๆ ที่ผลิต ที่ทำการค้า หรือการแพร่ระบาด เช่น ฝิ่น เฮโรอีน กัญชา สารระเหย ยาบ้า Club Drugs กระท่อม ยาแก้ไอ สี่คูณร้อย วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท

ง. ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ปัจจัยทางสังคม ฯลฯ ที่ส่งผลกระทบต่อปัญหายาเสพติด ทั้งด้านบวกและด้านลบ

ประเด็นการดำเนินงานการแก้ไขปัญหายาเสพติดในปัจจุบัน

เนื่องจากปัจจุบันปัญหาการเมืองภายในประเทศมีข้อจำกัดความเข้มแข็งและเสถียรภาพของรัฐบาลในการบริหารจัดการปัญหาบ้านเมืองเช่นนี้ ทำให้เกิดความอ่อนไหวทางเศรษฐกิจ สินค้าราคาแพง มีปัญหาการว่างงานและการพัฒนากำลังคน จึงส่งผลต่อการขับเคลื่อนงานด้านการแก้ไขปัญหายาเสพติด เนื่องจากแรงขับเคลื่อนทางฝ่ายผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีกำลังและแรงผลักสูงขึ้น เนื่องจากภาวะความขัดแย้งทางการเมือง ช่องว่างของสภาพบ้านเมืองการป้องกันและการปราบปรามมีความเข้มแข็งน้อยลง ประชากรมีการว่างงานเพิ่มขึ้น กระบวนการและเครือข่ายอาศัยช่องว่างทางเศรษฐกิจและสังคมก่อให้เกิดประเด็นปัญหาความรุนแรงขึ้น

ถึงแม้การก่อตัวของปัญหาจะเกิดเพิ่มขึ้นทางราชการมิได้ละเลย คงยังอาศัยแนวนโยบายด้านยาเสพติดดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพราะคำนึงถึงพิษภัยที่จะโหมความรุนแรงสู่ปัญหาสังคม จึงกำหนดประเด็นการดำเนินงานการแก้ไขปัญหายาเสพติดและการจัดวางยุทธศาสตร์ในการดำเนินงานดังนี้

1. การปฏิบัติงานตามกรอบความคิดหลักกับการจัดความสมดุลที่เหมาะสม นำประเด็นปัญหามาทบทวนหน้าที่และบทบาทต่อไป

1.1 กรอบแนวคิดหลัก คือ แก้ไขปัญหาที่คงเหลือ สถาบันความมั่นคงสร้างความยั่งยืน เป็นกรอบแนวคิดทางยุทธศาสตร์ที่ต้องการปรับฐานความคิดให้กับทุกหน่วยที่รับผิดชอบงานด้านยาเสพติด ดังนั้น การจัดวางน้ำหนัก การปรับระบบความคิดแก้ไขปัญหา การปรับกระบวนการทำงานระบบปฏิบัติการ การพัฒนาชุดกิจกรรมและหน่วยที่รับผิดชอบ เพื่อพัฒนาและสร้างหลักประกันว่าปัญหาเดิมจะไม่หวนกลับมา

1.2 การปฏิบัติงานการแก้ไขปัญหาที่คงเหลือ จะต้องพิจารณาการจัดสรรสรรพกำลังทรัพยากรระบบปฏิบัติงานให้กำหนดปัจจัยเสริมในด้านความชัดเจนของระบบปฏิบัติการชุดของกิจกรรม การส่งต่อของระบบงานการทำความเข้าใจกับกลไกปฏิบัติการเห็นถึงความสำคัญ ช่องทางของงบประมาณ การติดตามผลจากข้อสั่งการทางนโยบายทำให้กรอบการปฏิบัติงานในกรอบดังกล่าว ให้เป็นทิศทางในการมุ่งผลที่จะแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างยั่งยืนในระยะยาว

1.3 ปฏิบัติการในการสถาปนาความมั่นคงและสร้างความยั่งยืนอย่างจำกัด เป็นผลให้เกิดปัญหายาเสพติดหวนกลับคืนในบางพื้นที่และบางกลุ่มประชากรที่เป็นปัญหาการปฏิบัติงาน จึงต้องเพิ่มเนื้อที่ของปัญหายาเสพติดที่คงเหลือเพิ่มมากขึ้น และมีความชัดเจนในกลุ่มเป้าหมาย

2. ความสมบูรณ์ของการปฏิบัติการในมิติของการบริหารจัดการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ บทบาทและกลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่ถูกกำหนดเป็นเป้าหมายของแผนปฏิบัติการ เพื่อลดระดับของปัญหายาเสพติด โดยระบุให้ชัดเจนถึงบางพื้นที่และบางกลุ่มเป้าหมายที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น

2.1 พื้นที่เป้าหมายเฉพาะที่มีระดับปัญหามากและต่อเนื่อง

2.1.1 พื้นที่กรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑล

2.1.2 พื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้

2.1.3 พื้นที่ที่มีการลักลอบนำเข้ายาเสพติดหนาแน่นต่อเนื่อง

2.2 กลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่คงปัญหาต่อเนื่อง ซ้ำซาก และเรื้อรัง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยกลไกปกติ

2.2.1 เครือข่ายและกลุ่มการค้าที่เป็นเครือข่ายงานรายใหญ่ เช่น เครือข่ายยาเสพติดข้ามชาติ เครือข่ายการค้ายาเสพติดของชนกลุ่มน้อย กลุ่มการค้ายาเสพติดที่เป็นแรงงานต่างชาติ กลุ่มการค้ายาเสพติดดั้งเดิมที่ยังไม่เคยถูกปราบปราม

2.2.2 กลุ่มผู้เสพยาเสพติดประเภทเรื้อรัง (Hard core)

3. การบริหารจัดการแก้ไขปัญหายาเสพติดในกระบวนการความต่อเนื่อง อันเป็นเหตุให้เกิดการหวนกลับมาของปัญหายาเสพติด

3.1 แนวโน้มของอัตราการกระทำความผิดด้านยาเสพติดซ้ำและการบำบัดรักษามีแนวโน้มที่สูงขึ้นเป็นผลมาจากขาดความสมบูรณ์ของระบบกระบวนการช่วยเหลือฟื้นฟู ดูแล เพื่อการเข้าสู่สังคมปกติ

3.2 การสร้างกลไกการติดตาม ช่วยเหลือ ดูแลให้ผู้ผ่านการบำบัดรักษาหรือผู้เคยกระทำผิดยาเสพติดให้มีวิถีชีวิตอย่างเป็นปกติ เพื่อการยอมรับของสังคม ซึ่งต้องการระบบที่สมบูรณ์ของทุกจังหวัด

3.3 การดำเนินงานด้านช่องว่างของกระบวนการ การบังคับด้วยกฎหมาย ปัญหาหลัก เช่น ขั้นตอนการปล่อยตัวชั่วคราว หรือการประกันตัว ทำให้ผู้กระทำผิดยาเสพติดที่ถูกจับกุมใช้ช่องว่างของกฎหมายให้ประกันตัวออกจากที่คุมขัง จึงเป็นการสร้างพฤติการณ์ด้านยาเสพติดซ้ำอีก

4. เรื่องเกี่ยวกับผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เช่น ผู้เสพที่ไม่สามารถนำเข้ามาในระบบการบำบัดรักษาได้ทั้งหมด ทำให้ผู้นั้นเป็นตัวแพร่กระจายปัญหายาเสพติดให้ขยายตัวมากขึ้น ที่เป็นดังนี้เนื่องจาก

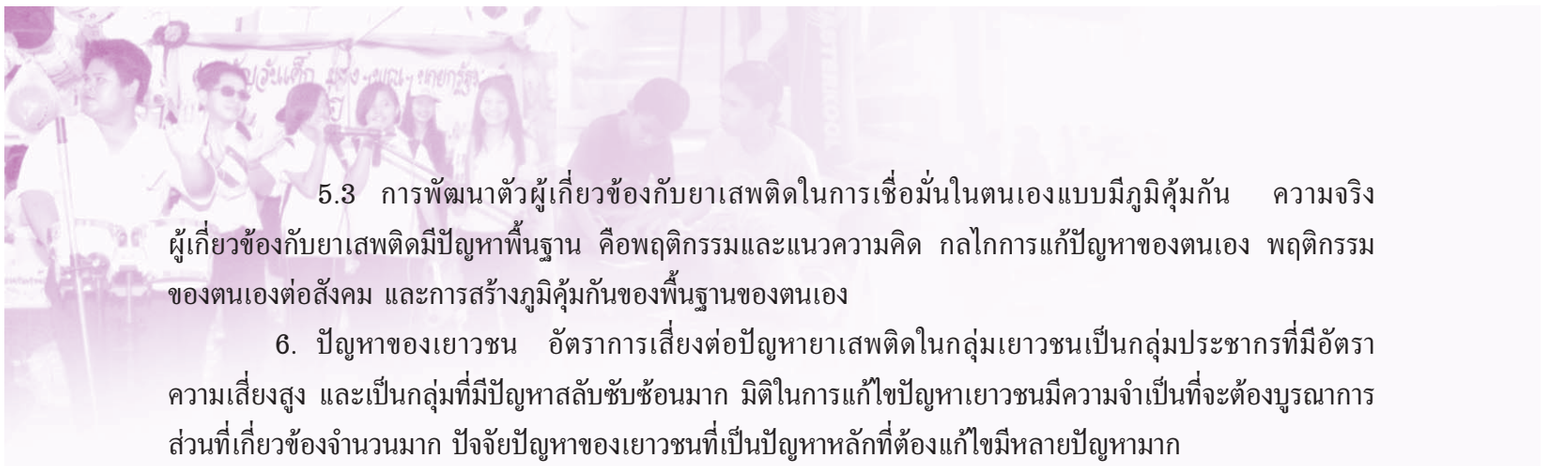
4.1 ขาดประสิทธิภาพของระบบการค้นหาผู้เสพหรือผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ความสามารถในการค้นหาผู้เสพยาเสพติดกับขนาดของปัญหายาเสพติดที่เป็นจริง

4.2 ระบบการบำบัดรักษาผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด เน้นที่ระบบบังคับการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูยาเสพติดที่เป็นระบบที่มีต้นทุนการดำเนินงานสูงกว่าทุกระบบบำบัดรักษาที่มีอยู่และเป็นระบบที่ขาดการเชื่อมโยงกับชุมชน จำเป็นต้องเพิ่มงบประมาณของรัฐมากขึ้น แต่ส่วนใหญ่จะเป็นปัญหาด้านบุคลากร สถานที่ และขั้นตอนที่จำเป็นที่กำหนดในกฎหมาย จึงต้องดำเนินการเร่งด่วน

5. แนวคิดในการแก้ไขปัญหายาเสพติดกับการแก้ปัญหาพื้นฐานที่เป็นเหตุของปัญหาที่แท้จริงของปัญหายาเสพติด จำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบดังนี้

5.1 การพัฒนาระบบความคิด พัฒนากลไกเชื่อมต่อ การบูรณาการการแก้ไขปัญหาระหว่างยาเสพติดกับปัญหาพื้นฐานชุดของกิจกรรม ระบบงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมแก้ไขปัญหาพื้นฐานให้กับบุคคลที่เคยเกี่ยวข้องกับยาเสพติด และสร้างการยอมรับทางสังคมเป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการให้เป็นรูปธรรม

5.2 พัฒนากิจกรรมในพื้นที่ที่สามารถแก้ไขปัญหาขั้นต้นลุล่วง และการสร้างกลไกองค์กรแก้ไขปัญหาชุดของกิจกรรมที่จะสร้างความเชื่อมั่นในการดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม



5.3 การพัฒนาตัวผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดในการเชื่อมั่นในตนเองแบบมีภูมิคุ้มกัน ความจริงผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีปัญหาพื้นฐาน คือพฤติกรรมและแนวความคิด กลไกการแก้ปัญหาของตนเอง พฤติกรรมของตนเองต่อสังคม และการสร้างภูมิคุ้มกันของพื้นฐานของตนเอง

6. ปัญหาของเยาวชน อัตราการเสี่ยงต่อปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มประชากรที่มีอัตราความเสี่ยงสูง และเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสลับซับซ้อนมาก มิติในการแก้ไขปัญหาเยาวชนมีความจำเป็นที่จะต้องบูรณาการส่วนที่เกี่ยวข้องจำนวนมาก ปัจจัยปัญหาของเยาวชนที่เป็นปัญหาหลักที่ต้องแก้ไขมีหลายปัญหามาก

6.1 มิติปัญหาที่สลับซับซ้อนของเยาวชน เยาวชนที่ติดยาเสพติดมักจะเป็นเยาวชนที่ชอบมั่วสุมตามแหล่งอบายมุขต่าง ๆ ปัญหาการใช้เวลาว่างที่ไม่ถูกต้องและไม่เป็นประโยชน์ การเที่ยวเตร่ยามค่ำคืน การติดเกม ติดการพนันฟุตบอล การหนีเรียน การขับรถซิ่ง การก่อกวนเมือง ปัญหาทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การยกพวกตีกันระหว่างกลุ่ม ระหว่างสถาบัน การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อ ปัญหาการว่างงาน ขาดรายได้ โดยเยาวชนแต่ละคนจะมีปัญหาหลายอย่างที่ต้องแก้ไข ไม่มีปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงปัญหาเดียว จึงไม่มีสูตรการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งเป็นการเฉพาะแล้วจะทำให้วัยรุ่นหลุดพ้นจากวังวนของปัญหาไปได้

6.2 มาตรการการจัดระเบียบสังคม การดำเนินการในปัจจุบันยังไม่ได้ดำเนินการอย่างบูรณาการ เพราะมีทั้งปัจจัยลบและปัจจัยบวก จำเป็นที่จะต้องอาศัยภาคีเข้ามามีส่วนร่วมในการลดปัจจัยลบและเสริมในปัจจัยบวกและดำเนินการอย่างสม่ำเสมอ โดยมีภาคีช่วยเฝ้าระวังและเครือข่ายของครอบครัว

7. ช่องว่างของการบูรณาการกลไก ทรัพยากร งบประมาณของทุกหน่วย เข้าแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ตรงเป้าหมายและเกิดผลการดำเนินงานได้อย่างเต็มที่

7.1 การจัดการให้มีการแก้ไขปัญหาอย่างบูรณาการที่จะแก้ไขปัญหาในพื้นที่เฉพาะ

7.1.1 กลไกการแก้ไขปัญหาพื้นที่ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑล ควรจะมีคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการบูรณาการกำลังและผลการปฏิบัติงาน

7.1.2 กลไกการแก้ไขปัญหายาเสพติดในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะต้องพิจารณากลไกของกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในศูนย์อำนวยการบริหารราชการจังหวัดชายแดนภาคใต้ และศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดจังหวัดของในพื้นที่ จะเข้าร่วมด้วยช่วยกันอย่างเป็นเอกภาพ และสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหาความมั่นคง ล้วนแต่เป็นปัญหาหลักในพื้นที่

7.1.3 กลไกการจัดความสัมพันธ์ของบทบาทระหว่างกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในกับกลไกการจัดการด้านยาเสพติดในรูปของศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดระดับต่าง ๆ ในภาพรวมของประเทศ ไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อน และจัดวางอย่างมีสัมพันธ์กัน

7.1.4 การสร้างความมั่นคงต่อเนื่องให้กับกลไกศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดทุกระดับ โดยเฉพาะในระดับศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดจังหวัด และศูนย์ปฏิบัติการต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดอำเภอ ทั้งด้านโครงสร้าง ระบบงาน กำลังพล โดยดูที่นโยบายด้านยาเสพติดและนโยบายต่อเนื่อง

7.2 การบูรณาการแผนงานและงบประมาณด้านยาเสพติดในทุกระดับ และการมุ่งหวังผลต่อการแก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง

7.2.1 การบูรณาการแผนงานและงบประมาณจากหน่วยงานส่วนกลางจากสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจากจำนวนงบประมาณที่จัดสรรลงสู่จังหวัด ตลอดจนงบประมาณจากองค์กรบริหารราชการส่วนท้องถิ่น โดยจะต้องศึกษาตามนโยบายเป็นหลัก

7.2.2 การจัดการแผนงานและงบประมาณให้สอดคล้องกับปฏิบัติการต่าง ๆ ที่รัฐบาลหรือศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดมอบหมายสั่งการให้ปฏิบัติ

8. การพัฒนาแผนปฏิบัติการของการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในทุกระดับให้เกิดความชัดเจน

8.1 การพัฒนาความชัดเจนของบทบาทความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับองค์กรแก้ไขปัญหายาเสพติดของภาคประชาชนในภาคส่วนต่าง ๆ การใช้พื้นที่จุดรวมของพื้นที่ชุมชน

8.2 การพัฒนาความชัดเจนโดยการปฏิบัตินำร่องร่วมกับองค์กรภาคประชาชนทุกส่วน ทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างระดับพื้นที่ของฝ่ายกระทรวงมหาดไทยกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ส่วนองค์กรภาคประชาชนของหน่วยงานต่าง ๆ ด้านยาเสพติด ก็จะเป็นรูปแบบที่มีฐานพลเมืองในชุมชนที่เขาดูแลอยู่ จึงควรพัฒนาให้มีคุณภาพในการดำเนินงาน แล้วค่อย ๆ ศึกษารูปแบบที่มีความเหมาะสมต่อไป

8.3 จุดการวางน้ำหนักของการสร้างกลไกการเฝ้าระวังและความยั่งยืนให้กับบทบาทขององค์กรภาคประชาชนในการแก้ไขปัญหายาเสพติดทั้งระบบ เป็นสิ่งที่มีประเด็น แต่ขาดยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนที่มีประสิทธิภาพและครอบคลุมพื้นที่ชุมชนต่าง ๆ ทำให้การขับเคลื่อนงานภาคประชาชนที่ยังจำกัดอยู่ไม่สามารถขยายพื้นที่ได้ต่อไป

9. การสร้างยุทธศาสตร์ความสัมพันธ์กับต่างประเทศ ในวันที่จะหยุดยั้งการผลิตและค้ายาเสพติด ซึ่งยุทธศาสตร์นี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของขบวนการค้ามนุษย์ตามแนวชายแดนด้วย ภาวการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยเป็นประเทศที่เรียกว่า เป็นเส้นทางผ่านของยาเสพติดที่สำคัญ และมีชื่ออยู่ในระดับโลก และฐานะที่เป็นฝ่ายตั้งรับกับสถานการณ์ปัญหายาเสพติดนอกประเทศ จึงควรกำหนดประเด็นปัญหานี้ดังนี้

9.1 การขยายความร่วมมือในการแก้ไขปัญหายาเสพติดระหว่างไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน ได้แก่ เมียร์ม่า สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว กัมพูชา สาธารณรัฐประชาชนจีน เวียดนาม การขยายความร่วมมือให้ครอบคลุมมิติด้านต่าง ๆ โดยได้รับความเห็นชอบร่วมกันของรัฐบาลทุกประเทศ

9.2 ผลักดันให้ขยายความร่วมมือในการแก้ไขปัญหายาเสพติดระหว่างกันในรูปแบบและภาคีที่เหมาะสม โดยใช้บทบาทฝ่ายภาครัฐให้มากขึ้น

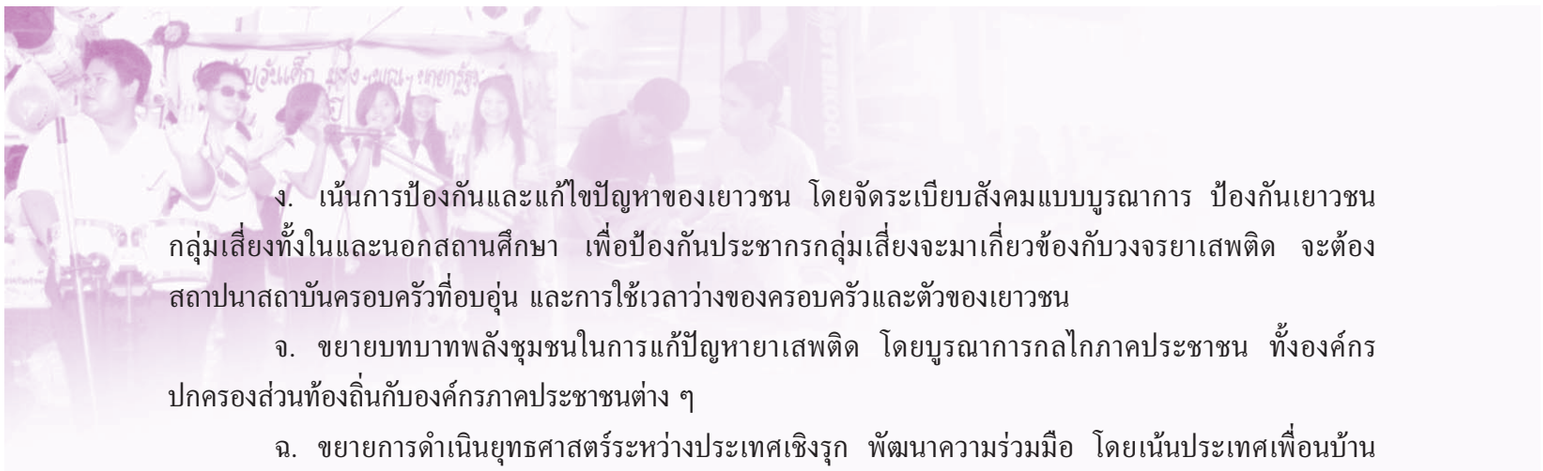
ทิศทางการแก้ไขปัญหายาเสพติดในปัจจุบัน

การแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นวาระแห่งชาติที่ต้องเร่งรัดการดำเนินงาน และจะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพราะปัญหาของยาเสพติดเป็นเรื่องของการแก้ไขปัญหาที่คงเหลืออยู่และตกทอดมาถึงปัจจุบัน กับปัญหาใหม่ตามยุคตามสมัย ดังนั้นการสร้างความมั่นคงและการแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ลุล่วงในขั้นพื้นฐานแล้ว จึงควรมีกรอบทิศทางที่สำคัญดังต่อไปนี้

ก. มุ่งเน้นแก้ไขปัญหาที่คงเหลือเป็นทิศทางหลัก เพื่อลดปัญหายาเสพติดที่ยังดำรงอยู่ให้เหลือน้อยที่สุด

ข. ขยายการดำเนินงานสถาปนาความมั่นคง และสร้างความยั่งยืนในพื้นที่ในทางแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยเชื่อมต่อกับการแก้ไขปัญหาพื้นฐาน การป้องกันปัญหาหวนกลับมาของปัญหายาเสพติด

ค. พัฒนาระบบบำบัดรักษาแบบบูรณาการ ภายใต้โครงสร้างการบริหารจัดการการบำบัดรักษาแบบใหม่ ๆ โดยเน้นดำเนินการอย่างครบวงจร และการมีส่วนร่วมของชุมชน



ง. เน้นการป้องกันและแก้ไขปัญหาของเยาวชน โดยจัดระเบียบสังคมแบบบูรณาการ ป้องกันเยาวชนกลุ่มเสี่ยงทั้งในและนอกสถานศึกษา เพื่อป้องกันประชากรกลุ่มเสี่ยงจะมาเกี่ยวข้องกับวงจรยาเสพติด จะต้องสถาปนาสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น และการใช้เวลาว่างของครอบครัวและตัวของเยาวชน

จ. ขยายบทบาทพลังชุมชนในการแก้ปัญหายาเสพติด โดยบูรณาการกลไกภาคประชาชน ทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นกับองค์กรภาคประชาชนต่าง ๆ

ฉ. ขยายการดำเนินยุทธศาสตร์ระหว่างประเทศเชิงรุก พัฒนาความร่วมมือ โดยเน้นประเทศเพื่อนบ้านให้มีความร่วมมือในด้านต่าง ๆ อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อลดการผลิตและค้ายาเสพติดที่ใช้ประเทศไทยเป็นฐานและเป็นทางผ่านของยาเสพติด

ช. พัฒนาประสิทธิภาพการบริหารจัดการในการแก้ไขปัญหายาเสพติดที่จะส่งเสริมความสำเร็จของยุทธศาสตร์ โดยให้ความสำคัญต่อโครงสร้าง กลไก ทรัพยากร วิชาการ และความสามารถศักยภาพของมนุษย์

ที่มา *: www.nccd.go.th/upload/content/sitastion2550(1).pdf.*

ตารางการอบรมค่ายนันทนาการต้านยาเสพติด

ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ณ.....จังหวัด.....

วันที่ / เวลา	06.00-07.00 น.		08.30-10.30 น.	10.45-12.00 น.		13.00-17.00 น.			19.00-21.00 น.
1			- ลงทะเบียน รายงานตัว - พิธีเปิดการอบรม - กิจกรรม 1. “กลุ่มสัมพันธ์” 2. “บอกรัก...ทักทาย” 3. “เพื่อนใหม่...ร้อยใจเป็นหนึ่ง”	**Work Shop 1** 1. “ก้าวแรก...ของวัยรุ่น” 2. “วัยใส...วัยแห่งการเรียนรู้และแสวงหา” 3. “เท่ไหม...ถ้าห่างไกลยาเสพติด”	อาหารกลางวัน	**Work Shop 2** - กิจกรรม “Walk Rally” “ค้นหาสิ่งดี ๆ ของชีวิต” (จำนวน 10 สถานี 5 RC)		อาหารเย็น	**Work Shop 3** กิจกรรม 1. “เยาวชนรุ่นใหม่...เข้าใจตนเอง” 2. “Just Say No”
2	กิจกรรมเบิกบานยามเช้า	อาหารว่าง	**Work Shop 4** - สรุปกิจกรรม Walk Rally เชื่อมโยงข้อคิดสู่การ ลด ละ เลิก ยาเสพติด			**Work Shop 5** กิจกรรม “ทักษะชีวิต...ลิขิตอนาคต” 1. การใช้ทักษะในสังคมปัจจุบัน 2. เยาวชนกับการสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม			**Work Shop 6** 1. การแสดง “นาฏกรรมชีวิต” (แบ่งการแสดงออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 1 ชุด) 2. การประกวด “ขวัญใจ...วัยรุ่น”
3	กิจกรรมเบิกบานยามเช้า	อาหารเช้า	**Work Shop 7** “การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อต้านยาเสพติด”	**Work Shop 8** “ล้อมรักให้ครอบครัว...ล้อมรั้วยาเสพติด”		- พันธกิจ “คนรุ่นใหม่กับการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษา” - นำเสนอพันธกิจ - อภิปรายเสนอแนะเพิ่มเติม	- สรุปเนื้อหาการอบรม - พิธีปิดการอบรม - กิจกรรม “อำลา...สัญญาใจ” - เดินทางกลับ		

หมายเหตุ อาหารเช้า เวลา 07.00 น. อาหารกลางวัน เวลา 12.00 น. อาหารเย็น เวลา 18.00 น. อาหารว่าง เวลา 10.30 น. และ 14.30 น.

กิจกรรมการอบรม

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 1

1. ชื่อกิจกรรม

1.1 กิจกรรม “กลุ่มสัมพันธ์”

1.2 กิจกรรม “บอกรัก...ทักทาย”

1.3 กิจกรรม “เพื่อนใหม่...ร้อยใจเป็นหนึ่ง”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้รับสาระ การมีส่วนร่วม และสร้างจิตสำนึกร่วมกัน

2.3 เพื่อให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะแสดงออกและกล้าแสดงความคิดเห็น

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3.3 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มคละกันและให้มีจำนวนเท่า ๆ กัน

3.4 การเขียนป้ายชื่อเล่น/โรงเรียน/ภาพสัญลักษณ์ประจำตัว

3.5 การแสดงพลังของกลุ่ม/ตั้งชื่อกลุ่ม/คำขวัญประจำกลุ่ม/วาดภาพสัญลักษณ์ประจำกลุ่ม/นำชื่อเล่นของสมาชิกทุกคนในกลุ่มมาร้อยเรียงเป็นเรื่องราว

3.6 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 2

1. ชื่อกิจกรรม

1.1 กิจกรรม “ก้าวแรก...ของวัยรุ่น”

1.2 กิจกรรม “วัยใส...วัยแห่งการเรียนรู้และแสวงหา”

1.3 กิจกรรม “เท่ไหม...ถ้าห่างไกลยาเสพติด”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจข้อดี ข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นในช่วงเริ่มต้นของชีวิตวัยรุ่น

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวที่ผ่านมาในช่วงชีวิตวัยรุ่น

2.3 เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงอันตรายของการติดยาเสพติด

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

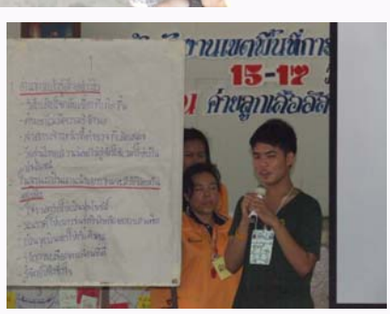
3.2 การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3.3 การสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์

3.4 การระดมความคิดเห็นจากภาพที่กำหนดให้เรียนรู้

3.5 บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่เสพยาเสพติด และภาพบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี เพราะห่างไกลจากยาเสพติด

3.6 การนำเสนอผลงาน



แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 3

1. ชื่อกิจกรรม

กิจกรรม “Walk Rally ค้นหาสิ่งดี ๆ ของชีวิต”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการทำงานร่วมกัน

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการเลือกสรรกิจกรรมนันทนาการที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง

2.3 เพื่อให้สมาชิกได้รู้คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อหลักคุณธรรม จริยธรรม สามารถนำกิจกรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน ความหมาย และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally

3.2 การเข้าร่วมกิจกรรม Walk Rally 10 สถานี (Station) 5 RC ดังนี้

สถานีที่	สถานี	ประโยชน์ที่ได้รับ	ประเด็นการเรียนรู้เรื่องนันทนาการ
1	สลักรัก...สลักชื่อ	สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ก่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข	ศิลปหัตถกรรม
2	น้ำขึ้น...ให้รีบตัก	สร้างเสริมการทำงานร่วมกัน ก่อให้เกิดความรัก และความสามัคคี และทักษะการแก้ปัญหา	เกม กีฬา
3	รองเท้ามหัศจรรย์	เพื่อสร้างความสนุกสนาน รู้จักการทำงานเป็นทีม สร้างความรัก ความสามัคคี	เต้น รำ ฟ้อน รำพื้นเมือง
4	สารพัน สรรค์สร้าง	เพื่อปลูกจิตสำนึกให้ทุกคนรักองค์กร ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตาม การสื่อสาร และการคิดสร้างสรรค์	ดนตรี และร้องเพลง
5	พรม...วิเศษ	เพื่อฝึกทักษะให้นักเรียนทุกคนรู้จักการวางแผน การทำงาน และมีทักษะในการทำงานเป็นทีม	อ่าน เขียน พูด
6	สามขา...หาคู่	ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การช่วยเหลือเกื้อกูล ความคิดสร้างสรรค์	การละเล่นพื้นเมือง
7	ห่วง...เสน่หา	ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม ความว่องไว และการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ความคิดสร้างสรรค์	กิจกรรมทางสังคม
8	เหยี่ยว...หาเหยื่อ	ฝึกทักษะการสังเกตจดจำ สามารถวิเคราะห์ และแยกแยะงานต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพ	กิจกรรมนอกเมือง
9	หย่อน...ระเบิด	ฝึกทักษะการสื่อสาร การสังเกตจดจำ ทำงานด้วยความรอบคอบรวดเร็ว	งานอดิเรก
10	โยนไข่...โยนใจ	เพื่อสร้างความสนุกสนาน ฝึกทักษะการสังเกต การตัดสินใจ และการส่งมอบงานที่มีคุณภาพ	กิจกรรมอาสาสมัคร และกิจกรรมพิเศษ

กิจกรรม RC มี 5 กิจกรรม ดังนี้

RC ที่ 1 ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันบอกประโยชน์การทำงานเป็นทีม

RC ที่ 2 ให้สมาชิกช่วยกันแต่งเพลง 1 เพลง ที่มีความหมายเกี่ยวกับยาเสพติด

RC ที่ 3 ให้สมาชิกช่วยกันแต่งกลอน 1 บท โดยขึ้นต้นว่า “มาอบรมวันนี้แสนดีนัก”

RC ที่ 4 ให้สมาชิกช่วยกันบอกโทษของยาเสพติด

RC ที่ 5 ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันบอกวิธีป้องกันไม่ให้ติดยาเสพติด

3.3 การบันทึกกิจกรรม Walk Rally

3.4 การสรุปกิจกรรมและนำเสนอ

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 4

1. ชื่อกิจกรรม

1.1 กิจกรรม “เยาวชนรุ่นใหม่...เข้าใจตนเอง”

1.2 กิจกรรม “Just Say No”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกสามารถจำแนกความต้องการ พฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นได้

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

2.3 เพื่อให้สมาชิกได้เปรียบเทียบความต้องการ พฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

2.4 เพื่อให้สมาชิกได้มีทักษะในการปฏิเสธ เพื่อป้องกันการติดยาเสพติด

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3.3 การระดมความคิด

3.4 แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มผู้หญิงและกลุ่มผู้ชาย

3.5 การวาดภาพผู้หญิง (สำหรับกลุ่มผู้หญิง)
การวาดภาพผู้ชาย (สำหรับกลุ่มผู้ชาย)

3.6 เขียนข้อความลงบนกระดาษ โดยแยกเป็น 3 ประเด็น คือ
ประเด็นที่ 1 ความต้องการของตนเอง
ประเด็นที่ 2 พฤติกรรมของตนเองที่แสดงออก
ประเด็นที่ 3 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น

3.7 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 5

1. ชื่อกิจกรรม

สรุปกิจกรรม “Walk Rally เชื่อมโยงข้อคิดสู่การลด ละ เลิก ยาเสพติด”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์การวางแผนในการทำงานให้ชัดเจน

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มีวินัยในการทำงาน

2.3 เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการลด ละ เลิก ยาเสพติด

2.4 เพื่อให้สมาชิกได้ปฏิบัติตนตามบทบาทและหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างอดทนจนประสบผลสำเร็จ

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การแสดงความคิดเห็น สรุปประโยชน์ที่ได้รับในการลด ละ เลิก ยาเสพติด

3.3 การนำเสนอ วิทยากรอภิปรายเพิ่มเติม

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 6

1. ชื่อกิจกรรม

กิจกรรม “เบิกบาน...ยามเช้า”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกได้ออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพกายและจิตแข็งแรง

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้เลือกสรรกิจกรรมนันทนาการมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

2.3 เพื่อให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์ในการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การเล่นเกม

3.3 การออกกำลังกาย

3.4 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 7

1. ชื่อกิจกรรม

1.1 กิจกรรม “ทักษะชีวิต...ลิขิตอนาคต”

1.2 กิจกรรม “การใช้ทักษะในสังคมปัจจุบัน”

1.3 กิจกรรม “เยาวชนกับการสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกมีทักษะชีวิต สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.2 เพื่อให้สมาชิกสามารถแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์ของชีวิตที่กำหนดให้ได้

2.3 เพื่อให้สมาชิกบอกหลักธรรมเบื้องต้นและจริยธรรมที่พึงปฏิบัติ เพื่อให้สามารถดำรงตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การระดมความคิด

3.3 การวิเคราะห์ภาพข่าวยาเสพติด

3.4 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 8

1. ชื่อกิจกรรม

1.1 กิจกรรม “นาฏกรรมชีวิต”

1.2 กิจกรรม “การประกวด...ขวัญใจวัยรุ่น”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงวิถีในการดำเนินชีวิตของบุคคล

2.3 เพื่อให้สมาชิกได้เลือกสรรกิจกรรมนันทนาการมาใช้ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การจับฉลากการแสดง “นาฏกรรมชีวิต”

3.3 การระดมความคิด

3.4 การคัดเลือกสมาชิกในกลุ่ม 1 คน เข้าประกวดขวัญใจวัยรุ่น

3.5 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 9

1. ชื่อกิจกรรม

การใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อต้านยาเสพติด

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกบอกประเภทของกิจกรรมนันทนาการเพื่อต้านยาเสพติดได้

2.2 เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกกิจกรรมนันทนาการไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันที่นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

3.3 การวิเคราะห์

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 10

1. ชื่อกิจกรรม

กิจกรรม “ล้อมรักให้ครอบครัว...ล้อมรั้วยาเสพติด”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว

2.2 เพื่อให้สมาชิกได้ทักษะในการอยู่ร่วมกันกับครอบครัวได้อย่างมีความสุข

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การระดมความคิด

3.3 การศึกษาจากสถานีความรู้ 10 สถานี ดังนี้

3.3.1 ครอบครัว...กับการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น

3.3.2 ครอบครัว...กับการดูแลสุขภาพ

3.3.3 ครอบครัว...กับการเล่านิทานก่อนนอน

3.3.4 ครอบครัว...กับการสร้างขวัญและกำลังใจ

3.3.5 ครอบครัว...กับปัญหายาเสพติด

3.3.6 ครอบครัว...กับวันสำคัญ

3.3.7 ครอบครัว...กับการสร้างความเข้าใจร่วมกัน

3.3.8 ครอบครัว...กับภาษารัก ภาษากาย

3.3.9 ครอบครัว...กับข้อคิดวันละคำ

3.3.10 ครอบครัว...กับการลดความเครียดและการสร้าง E.Q.

3.4 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 11

1. ชื่อกิจกรรม

1.1 กิจกรรมพันธกิจ “คนรุ่นใหม่กับการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษา”

1.2 กิจกรรมนำเสนอพันธกิจ

1.3 อภิปราย เสนอแนะเพิ่มเติม

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกวิธีการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษาได้

2.2 เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดกิจกรรมการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษาได้

2.3 เพื่อให้สมาชิกออกแบบป้ายนิเทศในการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษาได้

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การระดมความคิด ออกแบบป้ายนิเทศ

3.3 การนำเสนอผลงาน

แผนการจัดกิจกรรมการอบรม

แผนที่ 12

1. ชื่อกิจกรรม

กิจกรรม “อำลา...สัญญาใจ”

2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.1 เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้ กิจกรรมทุกกิจกรรมในการอบรมที่ผ่านมาได้

2.2 เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกความประทับใจ ประโยชน์ และปณิธานของตนเองจากการอบรมได้

2.3 เพื่อให้สมาชิกมีจิตสำนึกที่ดีต่อการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในชุมชนและสถานศึกษา

3. วิธีการเรียนรู้

3.1 การนำเข้าสู่บทเรียน

3.2 การระดมความคิด

3.3 การเขียนความประทับใจ ประโยชน์ และปณิธาน

3.4 การเขียน “ความรู้สึกดีดี” ลงบนหัวใจดวงใหญ่ 1 ดวง

3.5 การมอบหัวใจและการร้องเพลงอำลา

ภาคผนวก

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 2 หน้า 30

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 3 หน้า 35

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 4 หน้า 47

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 6 หน้า 51

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 7 หน้า 52

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 8-9 หน้า 59

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 10 หน้า 65

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 11 หน้า 75

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 2

ยาเสพติด

จากสถานการณ์ในปัจจุบันพบว่ามีการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างกว้างขวางและรุนแรงมากขึ้น ก่อให้เกิดความสูญเสียกับประเทศชาติหลายด้านด้วยกัน ทั้งด้านกำลังคน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านการเมืองการปกครอง รัฐบาลได้ตระหนักถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้มีการกำหนดนโยบายเร่งด่วน เพื่อจะลดการระบาดและแก้ไขปัญหายาเสพติด โดยใช้กลยุทธ์ให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการร่วมกันแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการแพร่ระบาดยาเสพติดภายในประเทศ รวมทั้งใช้มาตรการทางกฎหมายอย่างเฉียบขาดกับผู้ที่กระทำผิดในการค้ายาเสพติดและผู้เสพยาเสพติด เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด

ปัจจัยเสี่ยงต่อการติดยาเสพติด มีปัจจัยที่สำคัญ ๆ แบ่งออกเป็น 2 ประการ คือ

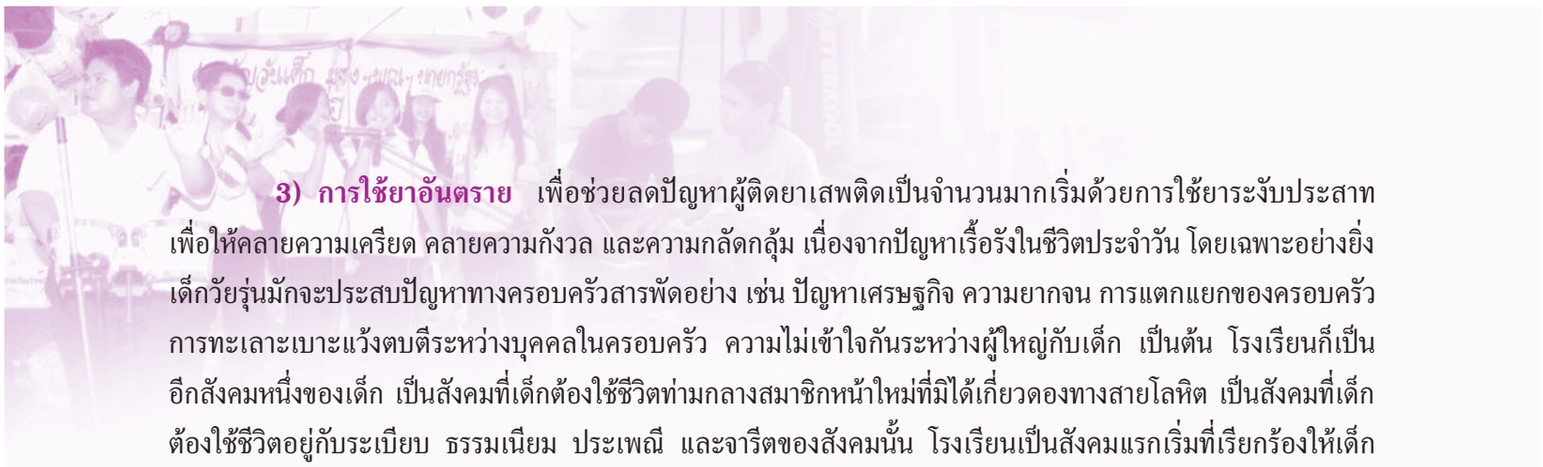
1. ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจ การแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ผิดวิธี การมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนการขาดความเข้มแข็งของพลังจิตหรือกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคหรือความกดดันในชีวิต ตลอดจนการไม่มีทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ และการสื่อสารกับผู้อื่น ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไม่ถูกต้อง

2. ปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สังคม ครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน การสื่อสารต่าง ๆ สื่อมวลชน และสภาพของสังคมรอบ สิ่งแวดล้อมเหล่านี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการชักนำเข้าสู่การเสพยาเสพติด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแหล่งเสื่อมโทรมจะเห็นปรากฏชัดมาก จึงเป็นเหตุให้นักเรียน นักศึกษาในแหล่งชุมชนแออัดติดยาเสพติดได้ง่ายและมากกว่าแหล่งอื่น

ดังนั้นการติดยาเสพติดส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

1) การที่บุคคลนั้นมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับยาเสพติดและโดยวิชาชีพของเขา ทำให้มีความสนใจในสรรพคุณของยาเหล่านั้น สามารถหยิบยาเสพติดมาใช้ได้สะดวก เมื่อมีความรู้สึกแปรปรวนทางอารมณ์ เช่น หงุดหงิด ไม่สบายใจ มีความเครียด กลัดกลุ้ม นอนไม่หลับ ก็หันเข้าหายาเสพติด โดยตั้งใจจะให้ระงับอาการทุกข์ทรมานดังกล่าว ต่อมาเมื่อมีการใช้ยาเพื่อระงับอาการดังกล่าวติดเป็นนิสัย และได้ใช้ยาบ่อยครั้งเข้า ก็เพิ่มปริมาณยามากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะกลายเป็นผู้ติดยาในที่สุด

2) การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดยาเสพติด การที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดยาเสพติดนั้น ย่อมมีโอกาสได้ศึกษาเรื่องยาเสพติด และสรรพคุณของยาเสพติดโดยทางประสบการณ์ตรง และมักจะเห็นแต่ส่วนที่เป็นประโยชน์ที่ผู้เสพจะชี้แนะและสำแดงให้เห็นเป็นส่วนใหญ่ โอกาสที่ผู้นั้นจะถูกชักชวนให้เริ่มใช้ยาย่อมมีได้มาก เพราะว่าผู้ติดยาเสพติดเองก็ปรารถนาจะได้สมาชิกใหม่ ๆ มาร่วมวง เพื่อได้อาศัยทรัพย์ของผู้เสพติดใหม่มาซื้อยาเสพติดแบ่งกันเสพ ทางด้านผู้ริเริ่มเสพยาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเด็กวัยรุ่น ก็มีความโน้มเอียงที่จะกระทำตามคำชักชวนชักจูงเป็นทุนอยู่แล้ว เพื่อแลกกับการได้เพื่อน ได้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน และเพื่อแสดงการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ นอกจากนี้การบังคับหรือหลอกลวงให้เริ่มใช้ยาก็มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน สำหรับผู้ที่คลุกคลีอยู่กับยาเสพติด



3) การใช้ยาอันตราย เพื่อช่วยลดปัญหาผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมากเริ่มด้วยการใช้ยาระงับประสาท เพื่อให้คลายความเครียด คลายความกังวล และความกลัดกลุ้ม เนื่องจากปัญหาเรื้อรังในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่นมักจะประสบปัญหาทางครอบครัวสารพัดอย่าง เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ความยากจน การแตกแยกของครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งตบตีระหว่างบุคคลในครอบครัว ความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก เป็นต้น โรงเรียนก็เป็นอีกสังคมหนึ่งของเด็ก เป็นสังคมที่เด็กต้องใช้ชีวิตท่ามกลางสมาชิกหน้าใหม่ที่มิได้เกี่ยวดองทางสายโลหิต เป็นสังคมที่เด็กต้องใช้ชีวิตอยู่กับระเบียบ ธรรมเนียม ประเพณี และจารีตของสังคมนั้น โรงเรียนเป็นสังคมแรกเริ่มที่เรียกร้องให้เด็กต้องยอมรับนับถือในสิทธิและหน้าที่ของบุคคลอื่น ความรู้สึกว้าเหว่ทางใจ การขาดความอบอุ่น และความรู้สึกไม่ปลอดภัยจึงอาจเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นในระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน ทำให้เกิดความกังวลและไม่เป็นสุข เพื่อบรรเทาความกังวลและเป็นทางออกของเด็กที่มีปัญหาเหล่านั้น เด็กก็จะหันเข้าหายาระงับประสาท บางรายสมัครใจสูบกัญชา เฮโรอีน และบุหรี่ เพียงเพื่อสนุกกับเพื่อน ๆ เท่านั้น ส่วนบางรายใช้ยาเสพติดเพราะเพื่อน ๆ แนะนำว่า ใช้แล้วจะช่วยแก้ปัญหาเรื่องการ “ล่มปากอ่าว” โดยช่วยให้สามารถร่วมประเวณีได้ทนนาน จะด้วยกรณีใดก็ตาม เมื่อเด็กได้ใช้ยาบ่อยเข้าไม่นานก็จะเกิดการติดยา

4) ความอยากรู้อยากเห็น ธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นหนุ่มสาว ความอยากรู้ อยากเห็น อยากทดลองจนกว่าจะพอใจ เมื่อใดที่ความสงสัย ความอยากรู้ของวัยรุ่นมีมากเพียงพอ วัยรุ่นก็จะพยายามเสาะหา ค้นคว้า ทดลองเพื่อให้รู้ให้หายสงสัย โดยไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด การติดเหล้าแห้ง ติดกัญชา ติดบุหรี่ และติดยาบ้าหรือยาขยัน เป็นตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจน สำหรับการติดยาด้วยสาเหตุของความอยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง โดยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์

5) การหลบหนีจากความจริง ในชีวิตของวัยรุ่นนั้นย่อมมีทั้งความสุขและความทุกข์ปะปนกันไปเป็นธรรมดา แต่สำหรับวัยรุ่นบางคนอาจพบว่า ตนเองต้องจมอยู่ในห้วงเหวเป็นเวลายาวนาน เมื่อไม่สามารถจะแก้ปัญหาอันเป็นความทุกข์นั้นให้หมดสิ้นได้ ก็จำต้องหาทางออกอย่างอื่นเพื่อลืมปัญหาชีวิตที่บีบคั้นอยู่ แม้จะช่วยได้เพียงชั่วขณะ วัยรุ่นบางคนจึงหาทางออกโดยการนั่งกรรมฐาน แต่ส่วนมากจะหันเข้าหายาอันตรายที่ทำให้ประสาทหลอน เกิดภาพมายาเป็นโลกใหม่ที่สดใสตามที่ตนเองต้องการ จะเห็นวัยรุ่นมักจะใช้ยาเสพติดประเภท แอล เอส ดี กับ เอส ที พี กันอย่างแพร่หลาย กัญชาก็เป็นอีกอย่างที่ให้ผลทางก่อภาพหลอน แต่จะได้ผลในระยะต้น ๆ เท่านั้น

6) ความประมาทของแพทย์ ยาเสพติดให้โทษหลายชนิด เป็นยาที่แพทย์ใช้สำหรับระงับความเจ็บป่วยรุนแรงของคนไข้ แต่ในกรณีที่แพทย์ใช้ยาโดยไม่ระมัดระวัง เช่น ใช้พร่ำเพรื่อ ใช้ในปริมาณที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไข้ติดยาเสพติดโดยไม่รู้ตัว

7) ผู้เจ็บป่วยใช้ยาเอง ผู้ป่วยบางรายอยู่ในท้องที่ที่ไม่สามารถจะหาแพทย์ได้ เมื่อเกิดเจ็บป่วยขึ้น มีอาการรุนแรง เช่น กระดูกหัก เป็นนิ่วในไต เป็นโรคเนื้องอกบางอย่าง เป็นต้น จำต้องหายาระงับมาใช้ด้วยตนเอง เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน ยาระงับปวด ระงับประสาทต่าง ๆ เท่าที่จะหาได้ และเมื่อต้องใช้บ่อย ๆ เข้า ก็จะติดยาเสพติดชนิดนั้นไปในที่สุด

8) ใช้เพื่อแสดงความเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม ความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม อาจเกิดขึ้นในวัยรุ่นคนใดก็ได้ที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้เขามองเห็นภาพของสังคมในลักษณะที่ไม่เป็นมิตร เห็นว่าสังคมไม่มีความเป็นธรรม สังคมมีแต่ความโหดร้าย วัยรุ่นที่เติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่แตกแยก ขาดพ่อหรือแม่ หรือมีพ่อแต่ขาดการเอาใจใส่ดูแล ขาดความรัก ขาดความอบอุ่น พ่อแม่มีความลำเอียงในการเลี้ยงดูลูก เหล่านี้จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่มีความยุติธรรมต่อตน สังคมไม่ยุติธรรมต่อตน คล้ายกับว่าทั้งพ่อแม่และสังคมเป็นคนละส่วนกับตน และเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน เมื่อมีความ

รู้สึกที่เป็นปฏิปักษ์วัยรุ่นก็จะทำทุกอย่างในทางที่ตรงกันข้ามกับความต้องการของสังคม เพื่อเป็นการตอบโต้โดยดื่มสุรา ยาเสพติด ซึ่งเป็นที่รังเกียจของผู้เป็นพ่อแม่และสังคมเป็นคนละส่วนกับตน และเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน เมื่อมีความรู้สึกที่เป็นปฏิปักษ์จึงกลายเป็นสิ่งที่วัยรุ่นเลือกเอามาใช้โต้ตอบสังคมโดยที่หาได้ตระหนักไม่ว่านั่นคือการทำลายตนเอง

จากข้อมูลข้างต้นที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่าสถานการณ์ในปัจจุบันปัญหายาเสพติดมีความทวีรุนแรงเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะการเสพยาบ้าในกลุ่มวัยรุ่น ปัญหาดังกล่าวรัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญและเร่งรัดให้มีการปราบปรามอย่างจริงจังและดำเนินการตามกฎหมายอย่างเฉียบขาด รัฐบาลได้ให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการร่วมกันแก้ไขปัญหาการปราบปรามยาเสพติดอย่างจริงจัง ในปัจจุบันถ้าหากวัยรุ่นได้มีการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงวิถีชีวิตของตนเองให้มีทักษะที่ถูกต้องแล้วจะทำให้วัยรุ่นสามารถเผชิญต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ได้ และรู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ด้วยตนเอง

โทษและพิษภัยของยาเสพติด

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของยาเสพติดที่เกิดแก่ผู้หลงผิดไปเสพสารเหล่านี้เข้า ซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัดเปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวัน ก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรง เพราะยาเสพติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดยาเสพติดเหล่านั้นจึงไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้ายต่าง ๆ จนอาจทำให้เสียชีวิตหรือเกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนต่าง ๆ ต่อไปได้อีกมาก

โทษทางร่างกายและจิตใจ

1. ยาเสพติดจะให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมโทรม พิษภัยของยาเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์ จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิตกกังวล เลื่อนลอย หรือฟุ้งซ่านทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมึนเมาตลอดเวลาอาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

2. ด้านบุคลิกภาพจะเสียหมด ขาดความสนใจในตนเอง ทั้งความประพฤติ ความสะอาด และสติสัมปชัญญะ มีอากัปกิริยาแปลก ๆ เปลี่ยนไปจากเดิม

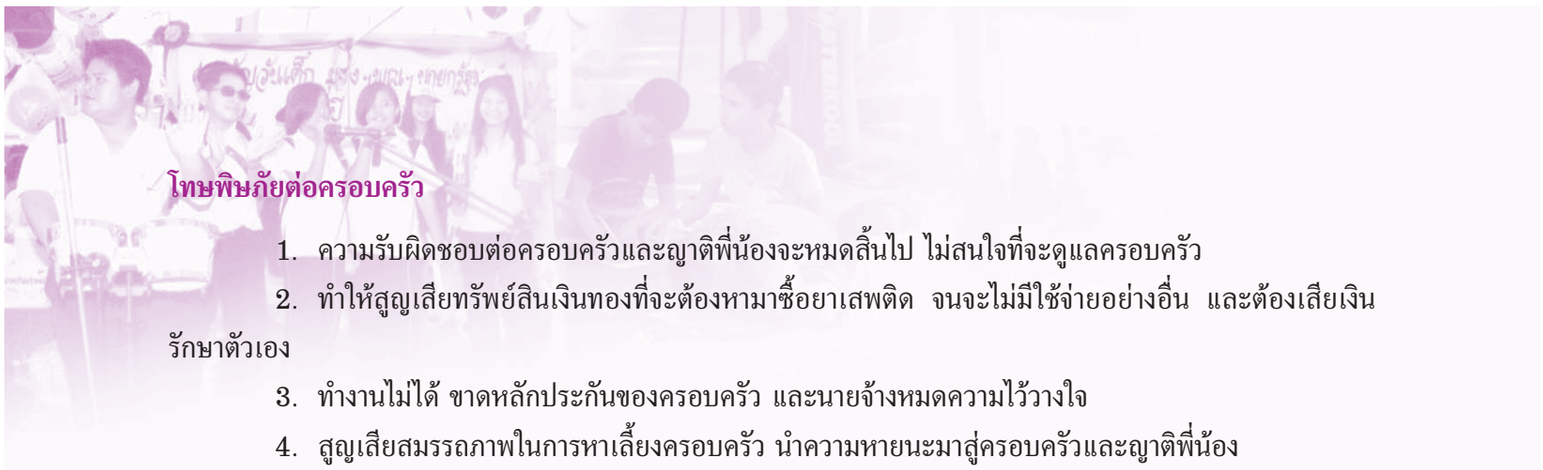
3. สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ซูบซีด หมดเรี่ยวแรง ขาดความกระปรี้กระเปร่า และเกียจคร้านเฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ผิดปกติ

4. ทำลายสุขภาพของผู้ติดยาเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะ เพราะระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวคล้ำซีด เลือดจาง ผอมลงทุกวัน

5. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

6. อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

7. เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ถึงขั้นอาละวาด เมื่อหิวยาเสพติดและหายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวนกระวาย และในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม



โทษพิษภัยต่อครอบครัว

1. ความรับผิดชอบต่อครอบครัวและญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว
2. ทำให้สูญเสียทรัพย์สินเงินทองที่จะต้องหามาซื้อยาเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง
3. ทำงานไม่ได้ ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ
4. สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและญาติพี่น้อง

โทษพิษภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ

ผู้ที่ติดยาเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาด้านต่าง ๆ แก่สังคมได้ เพราะ

1. ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและอุบัติเหตุอันตรายต่าง ๆ ต่อตนเองและผู้อื่นได้ง่าย ตลอดจนเป็นปัญหาของโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์
2. ถ่วงความก้าวหน้าของชุมชน สังคม โดยเป็นภาระต่อส่วนรวม ที่ประชาชนต้องเสียภาษีส่วนหนึ่งมาใช้ในการปราบปรามบำบัดผู้ที่ติดยาเสพติด
3. สูญเสียแรงงานโดยไร้ประโยชน์ บั่นทอนประสิทธิภาพของผลผลิต ทำให้รายได้ของชาติในส่วนรวมกระทบกระเทือน และเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ
4. เนื่องจากสภาพเป็นคนอมโรคมีความประพฤติและบุคลิกลักษณะเสื่อมจนเป็นที่รังเกียจของสังคม ทำให้เป็นคนไร้สติในวงสังคม โอกาสที่จะประกอบกิจที่ผิดศีลธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับยาเสพติด เช่น พูดปด ขโมย หรือกลายเป็นอาชญากร เพื่อแสวงหาเงินซื้อยาเสพติด สิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายอนาคต ทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูล

โทษที่ก่อให้เกิดกับส่วนรวมและประเทศชาติ

รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคนและงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาล เพื่อใช้ในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่า เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ความมั่นคงของประเทศชาติถูกกระทบกระเทือน ประชาชนเดือดร้อนเพราะเหตุอาชญากรรม ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะผู้ติดยาเสพติดเป็นเยาวชน

การป้องกันการติดยาเสพติด

การป้องกันตนเอง

1. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับการเจ็บป่วย
2. ไม่ทดลองเสพสิ่งเสพติดทุกชนิดหรือเสพสิ่งที่รู้ว่ามีภัย เพราะติดง่าย เลิกยาก และมีอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ
3. การคบเพื่อนควรเลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย
4. ควรรู้จักใช้ความคิดและใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทและไว้วางใจมาช่วยแก้ไขปัญหา
5. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ประเภทของยาเสพติดที่ก่อผลกระทบรุนแรง

ประเภทของยาเสพติดที่ระบาดในขณะนี้มีอยู่หลายชนิด แต่ยาเสพติดที่มีการระบาดรุนแรง และส่งผลกระทบต่อประชากรกลุ่มเป้าหมายมากกว่าประเภทอื่น ได้แก่

1. กลุ่มสารกระตุ้นระบบประสาทประเภทแอมเฟตามีน (ATS) ยาเสพติดกลุ่มนี้จะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางให้เกิดความกระฉับกระเฉงสามารถทำงานหนักและอดหลับอดนอนได้ จึงมีการนำไปใช้ในทางที่ผิดเพื่อทำให้ทำงานมากขึ้นและขับขี่รถบรรทุกได้ตลอดทั้งคืน ยาเสพติดกลุ่มนี้ได้มีการพัฒนาจากสารแอมเฟตามีนในอดีตมาเป็นสารเมทแอมเฟตามีนในปัจจุบัน ซึ่งออกฤทธิ์ได้รุนแรงกว่าและมีผลเสียต่อร่างกายมากกว่า นอกจากนั้นยังมีการผลิตยาเสพติดหลายชนิดที่เป็นอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน ทำให้ฤทธิ์ต่าง ๆ รุนแรงขึ้น แล้วยังมีฤทธิ์ในการหลอนประสาทร่วมด้วย ตัวที่ได้รับความนิยมกันมาก ได้แก่ MDMA หรือ Ecstasy ที่ระบาดกันมากในปัจจุบันในกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเที่ยวตามดิสโก้เธค

2. กลุ่ม Opiates เป็นยาเสพติดที่ออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้เสพมีความสุข (Euphoria) ยาเสพติดกลุ่มนี้ที่ใช้กันมาก ได้แก่ เฮโรอีนและฝิ่น โดยเฉพาะเฮโรอีน ผู้ติดยาส่วนใหญ่จะเสพโดยวิธีฉีดเข้าเส้นเลือดดำ การเสพเฮโรอีนโดยผิดวิธีทำให้ร่างกายเกิดการติดเชื้อต่าง ๆ มากมาย โดยเฉพาะเชื้อไวรัสโรคเอดส์ (HIV) มีอัตราติดเชื้อสูงถึงประมาณร้อยละ 40 นอกจากนั้นการฉีดเฮโรอีนเกินขนาด (Overdose) ก็มีสาเหตุการตายของผู้ติดเฮโรอีนจำนวนมากในแต่ละปี

3. สุราและเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์อื่น ๆ จัดเป็นยาเสพติดประเภทกดระบบประสาทส่วนกลางด้วย แต่ฤทธิ์การติดยาและฤทธิ์ต่อร่างกายไม่รุนแรงเท่ายาเสพติดกลุ่ม Opiates ด้วยเหตุที่สุราและเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์เป็นยาเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีโอกาสได้เสพยาเสพติดดังกล่าวได้ง่ายกว่ายาเสพติดตัวอื่น เป็นเหตุทำให้เกิดผู้ติดสุราจำนวนมากในประเทศไทย โดยเฉพาะในปัจจุบันบริษัทผู้ผลิตและจำหน่ายสุราและเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ได้วางเป้าหมายไว้ที่กลุ่มวัยรุ่น จะเป็นเหตุทำให้มีผู้ติดสุราเพิ่มขึ้นในอนาคตแน่นอน

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 3

Walk Rally

ความเป็นมาของ Walk Rally

ผู้ที่เริ่มต้นในการจัดกิจกรรม Walk Rally ก็คือ นายชิเกรุ โคบายาชิ ผู้จัดการบริษัทโซนี จำกัด เมืองอัสซิกิ ประเทศญี่ปุ่น โดยนำมาทดลองใช้กับพนักงานในบริษัทของเขา ซึ่งมีปัญหาความขัดแย้ง กระทบกระทั่งกัน ขาดความสัมพันธ์อันดีในการคิดการทำงานร่วมกัน และเมื่อทำกับกลุ่มเล็ก ๆ ได้ผลดี จึงขยายผลไปจนครบทุกคน แล้วต่อมาบริษัทต่าง ๆ ในญี่ปุ่นจึงได้นำไปจัดกันอย่างแพร่หลาย

ความสำคัญของกิจกรรม Walk Rally

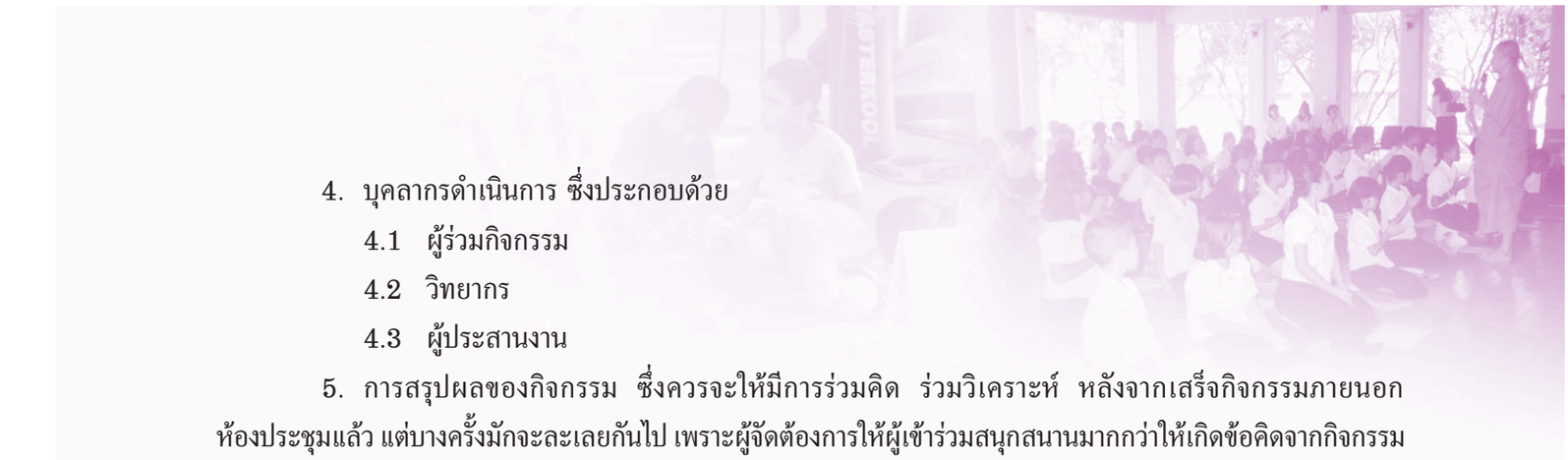
1. เป็นกิจกรรมที่เหมาะกับลักษณะสังคมธุรกิจในปัจจุบัน ที่สอนให้ทุกคนกล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักการมองปัญหาในแง่มุมต่าง ๆ ให้รู้จักการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. เป็นกิจกรรมที่ให้เรียนรู้โดยตรง ซึ่งเป็นแบบที่กระทรวงศึกษาธิการต้องการ คือยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง
3. เป็นกิจกรรมที่ให้เกิดการเรียนรู้ในการทำงานร่วมกัน เพื่อให้ทีมไปสู่ความสำเร็จ ให้เห็นว่าทีมของตนเองกับทีมของผู้อื่นนั้นเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
4. เป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ท้าทาย เพราะใช้เกมมาประกอบการเรียนรู้ และได้สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิด อีกทั้งได้ออกกำลังกายไปอย่างไม่รู้ตัว
5. เป็นกิจกรรมที่ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างมาก และได้เห็นศักยภาพที่แท้จริงของสมาชิกในกลุ่ม

ลักษณะของกิจกรรม Walk Rally

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ
2. ให้ทุกคนมีโอกาสเป็นผู้นำ ผู้ตาม ผู้ช่วยเหลือ ผู้สนับสนุน และฝึกการยอมรับผู้อื่น
3. เสริมสร้างสุขภาพ พลานามัย ให้แก่ทุกคน
4. เน้นความสามัคคี การวางแผน การเสียสละ การสื่อสาร และการประสานงาน
5. ให้รู้จักศักยภาพของตนเอง ผู้อื่น และของทีมงาน
6. ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การจัดคนให้เหมาะกับงาน และให้เกิดความรักองค์กร

องค์ประกอบของกิจกรรม Walk Rally

1. บริเวณพื้นที่ในการจัดกิจกรรม ควรจะเป็นธรรมชาติที่ร่มรื่น สวยงาม และควรกว้างขวางเหมาะสมกับจำนวนกลุ่มต่าง ๆ
2. สถานีหรือจุดที่ใช้ทำกิจกรรม ซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะมีจำนวนใกล้เคียงกับกลุ่มที่แบ่งเอาไว้
3. กิจกรรมที่จัดไว้ ควรจะตอบสนองกับปัญหาหรือความต้องการขององค์กรนั้น ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และต้องสนุกสนานด้วย



4. บุคลากรดำเนินการ ซึ่งประกอบด้วย
   4.1 ผู้ร่วมกิจกรรม
   4.2 วิทยากร
   4.3 ผู้ประสานงาน

5. การสรุปผลของกิจกรรม ซึ่งควรจะให้มีการร่วมคิด ร่วมวิเคราะห์ หลังจากเสร็จกิจกรรมภายนอกห้องประชุมแล้ว แต่บางครั้งมักจะละเลยกันไป เพราะผู้จัดต้องการให้ผู้เข้าร่วมสนุกสนานมากกว่าให้เกิดข้อคิดจากกิจกรรม ประกอบกับมีเวลาไม่มากนัก จึงมักจะให้วิทยากรสรุปข้อคิดให้แทนการให้กลุ่มช่วยร่วมคิด

วัตถุประสงค์ของ Walk Rally

1. ฝึกให้เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
2. ฝึกการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี
3. ให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในขณะเรียนรู้
4. ฝึกการตัดสินใจร่วมกัน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
5. ฝึกการวางแผนการสั่งงาน มอบหมายงาน
6. ให้รู้จักตนเองและเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งคู่แข่งขันอื่น ๆ
7. ส่งเสริมสุขภาพ พลานามัย และสมรรถภาพทางกาย
8. ให้รู้จักการสื่อสาร การสื่อความกล้าพูด กล้าแสดงออก
9. ให้รู้จักอดทน อดกลั้น เสียสละ ความเป็นประชาธิปไตย การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
10. ส่งเสริมให้รู้จักคิดอย่างสร้างสรรค์และมั่นใจในตนเอง

การจัดกิจกรรมในแต่ละสถานี

1. กิจกรรมควรเหมาะสมกับเพศ วัยของผู้ร่วมกิจกรรม
2. กิจกรรมควรมีทั้งสนุกสนาน ได้ใช้ทักษะ ได้ใช้ความคิดสลับกันไปให้ครบถ้วน โดยเน้นให้ร่วมกันปฏิบัติทุกคน
3. กิจกรรมนั้นต้องมีเป้าหมายที่มีสาระสอดคล้องกับการแก้ปัญหาขององค์กรนั้น ๆ (ตามที่องค์กรต้องการแก้ไข)
4. วิธีการทำกิจกรรม ควรมีหลากหลายวิธีการ เพื่อให้เกิดความสนใจ ไม่น่าเบื่อ แต่ท้าทายให้ทดลองปฏิบัติ

แบบบันทึกกิจกรรม Walk Rally

ทีมที่.....ชื่อทีม .....สีประจำทีม.....

คำขวัญของทีม.....

สถานีที่	ชื่อสถานี (กิจกรรม)	เวลาเข้า	เวลาออก	ผู้ประจำสถานี	หมายเหตุ
1					
2					
3					
4					
5					
ฯลฯ					

หัวหน้าทีม .....

เลขานุการ .....

ผู้รักษาเวลา .....

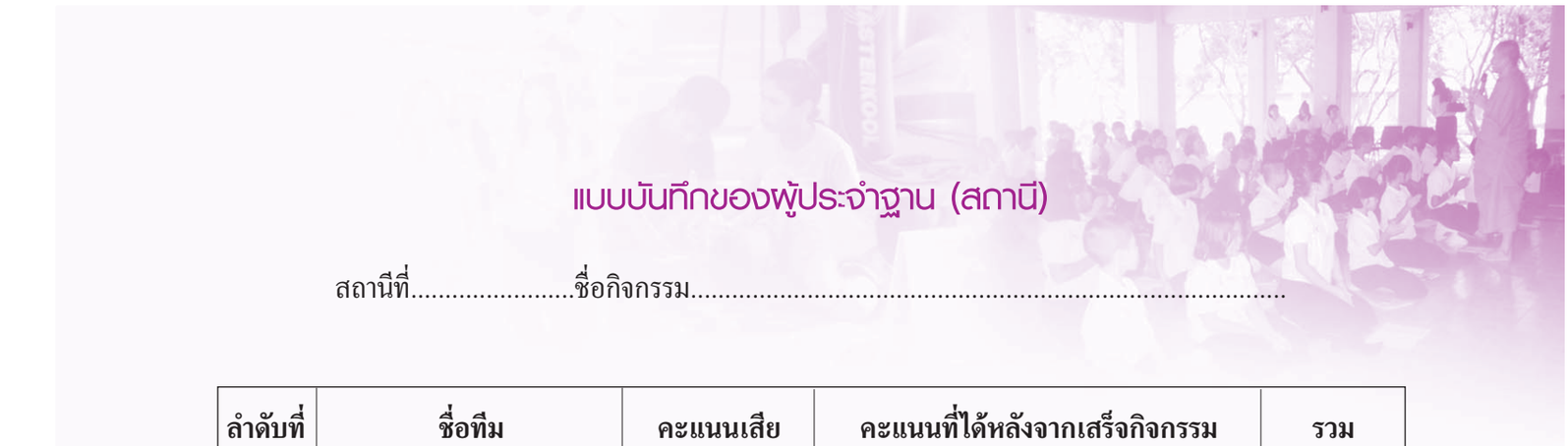
สมาชิก ....

....

....

....

....



แบบบันทึกของผู้ประจำฐาน (สถานี)

สถานีที่.....ชื่อกิจกรรม.....

ลำดับที่	ชื่อทีม	คะแนนเสีย	คะแนนที่ได้หลังจากเสร็จกิจกรรม	รวม
1				
2				
3				
4				
5				
ฯลฯ				

ความเห็นเพิ่มเติม.....

.....

.....

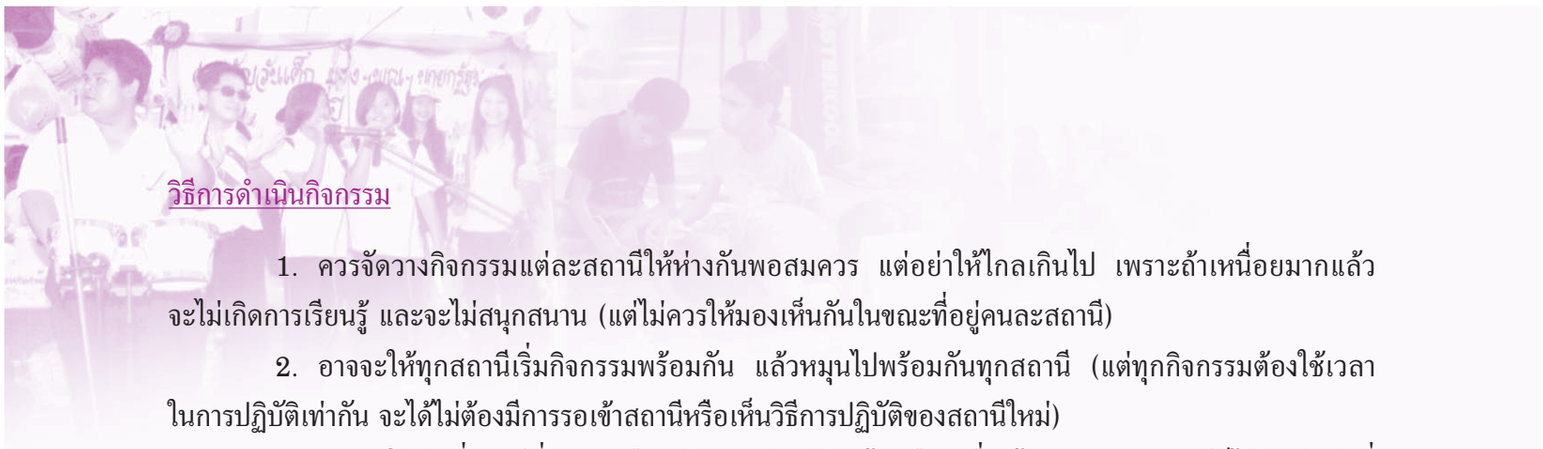
.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)



วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ควรจัดวางกิจกรรมแต่ละสถานีให้ห่างกันพอสมควร แต่อย่าให้ไกลเกินไป เพราะถ้าเหนื่อยมากแล้วจะไม่เกิดการเรียนรู้ และจะไม่สนุกสนาน (แต่ไม่ควรให้มองเห็นกันในขณะที่อยู่คนละสถานี)
2. อาจจะให้ทุกสถานีเริ่มกิจกรรมพร้อมกัน แล้วหมุนไปพร้อมกันทุกสถานี (แต่ทุกกิจกรรมต้องใช้เวลาในการปฏิบัติเท่ากัน จะได้ไม่ต้องมีการรอเข้าสถานีหรือเห็นวิธีการปฏิบัติของสถานีใหม่)
3. อาจจะให้เข้าที่สถานีที่ 1 เหมือนกันทุกกลุ่มแล้ววนไปหรือเคลื่อนไปจนครบทุกสถานีก็ได้ แต่กลุ่มที่ยังไม่เริ่มปฏิบัติในสถานีที่ 1 วิทยากรต้องจัดกิจกรรมให้ทำขณะที่ยังไม่ไปยังสถานีแรกให้กับทุกกลุ่ม ส่วนกลุ่มที่ทำครบทุกสถานีแล้ว ก็ต้องให้ทำกิจกรรมเดียวกันเพื่อให้เกิดความเท่าเทียมกัน และไม่เบื่อหน่ายที่จะต้องรอ
4. การแบ่งกลุ่มและการวางสถานีในการทำกิจกรรมต้องให้เหมาะสมกับเวลาด้วย
5. ควรประกาศผลคะแนนให้เสร็จสิ้นหลังจากเสร็จกิจกรรมทั้งหมดแล้ว อย่าปล่อยเวลาให้เนิ่นนานจนไม่เกิดความสนใจหรือใส่ใจจะรู้ผลแล้ว

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับกิจกรรม

1. แผนที่บริเวณที่จัดกิจกรรม
2. แบบบันทึกกิจกรรม
3. แบบบันทึกของผู้ประจำฐาน (สถานี)
4. แบบรวมคะแนนของทุกกิจกรรมทุกกลุ่ม
5. นาฬิกาจับเวลา
6. กระดาษและปากกาพร้อมแผ่นรองเขียน
7. แผ่นคำสั่งแต่ละสถานี (หรือกติกาแต่ละสถานี)
8. สัญลักษณ์ประจำฐาน
9. ผ้าสีสำหรับกลุ่ม (ทีม) ต่าง ๆ
10. เครื่องมือสื่อสารระหว่างสถานีต่าง ๆ
11. อุปกรณ์ประจำสถานีต่าง ๆ
12. กล้องวีดิทัศน์ (ถ้ามี) หรือกล้องถ่ายภาพเพื่อถ่ายกิจกรรม
13. ยาสามัญประจำบ้านพร้อมกระเป๋าพยาบาล
14. ของรางวัลสำหรับทีมชนะเลิศ
15. เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ จอภาพ และแผ่นใสพร้อมปากกาเขียนแผ่นใส เพื่อใช้ในการชี้แจงก่อนเริ่มกิจกรรม
16. เครื่องเสียงและไมโครโฟน หรือเครื่องขยายเสียงเคลื่อนที่

การเตรียมตัวสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. การแต่งกาย ควรจะใส่รองเท้าผ้าใบหุ้มส้น ควรจะใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว
2. ถ้ามีโรคประจำตัวควรเตรียมยาให้พร้อม และแจ้งให้วิทยากรทราบก่อน (โดยเฉพาะผู้เพิ่งผ่านการผ่าตัดมาใหม่ ๆ หรือมีครรภ์อ่อน ๆ)

3. ไม่ควรนำของมีค่าติดตัวไปขณะประกอบกิจกรรม เพราะอาจจะเกิดการสูญหายได้
4. ควรเตรียมร่างกายให้พร้อมมาก่อน เพราะจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่ออกแรงและโลดโผนบ้างพอสมควร
5. เมื่อเข้าสู่กิจกรรมให้ร่วมคิดร่วมแสดงออกอย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพ เพื่อความสำเร็จของกลุ่ม

ตัวอย่างกิจกรรม Walk Rally

รวมพลัง

วัตถุประสงค์

- ความร่วมมือ ช่วยเหลือ สามัคคี
- ความพร้อมเพรียงในการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย
- การไม่ถือตัวหรือลดทิฐิ

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50-100 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน

อุปกรณ์

- วงล้อรถยนต์ 2 เส้น

สถานที่

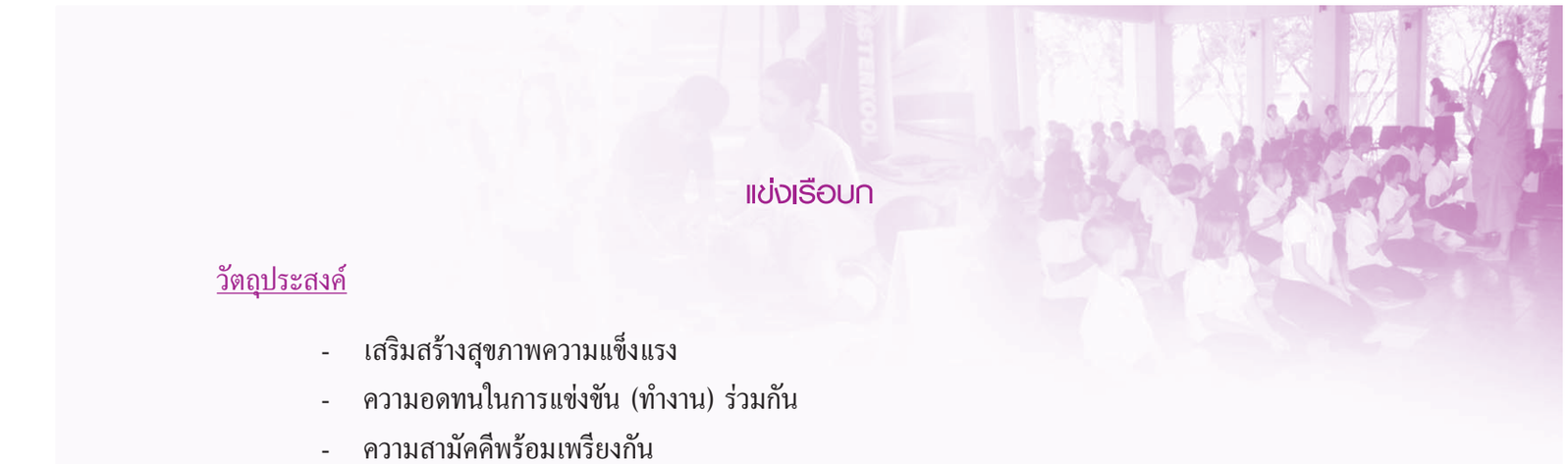
- ใต้ร่มไม้หรือสนามหญ้า

ระยะเวลา

- 10 นาที

วิธีการดำเนินการ

- วงล้อรถยนต์ 2 เส้น ไว้ห่างกันไม่น้อยกว่า 3 ฟุต หรือ 50 เซนติเมตร ไม่ควรเกินกว่า 1 เมตร (ยิ่งวางห่างจะยิ่งเล่นยาก)
- กำหนดให้จุดเริ่มต้น 1 จุด ที่สมาชิกทุกท่านจะเริ่มกันห่างจากวงล้อประมาณ 2 ฟุต
- ให้สมาชิกทุกท่านยืนบนล้อรถยนต์ที่วางไว้ เมื่อครบทั้งทีมแล้วร้องเพลงประจำทีมหรือชื่อทีม และคำขวัญ เสร็จแล้วให้ย้ายไปยืนบนล้อรถยนต์อีก 1 เส้นที่วางไว้ (โดยห้ามเคลื่อนย้าย)
- เมื่อย้ายไปที่ยางวงที่สองแล้วให้ทำเหมือนยางวงแรก เสร็จแล้วย้ายทั้งทีมมายางวงเดิมคือวงแรกอีก
- การวัดคะแนน จะถูกหักทุก 5 คะแนน ถ้าเท้าของสมาชิกสัมผัสที่พื้นดิน เท้าหล่น 1 ท่าน หัก 10 คะแนน ทำให้เสร็จภายใน 5 นาที
- เสร็จแล้ว ผู้นำเกมเตรียมสรุปตามวัตถุประสงค์



แข่งเรือบก

วัตถุประสงค์

- เสริมสร้างสุขภาพความแข็งแรง
- ความอดทนในการแข่งขัน (ทำงาน) ร่วมกัน
- ความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50-100 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน

อุปกรณ์

- กำหนดเส้นทางเดินบนพื้นหญ้าประมาณ 100 เมตร

สถานที่

- สนามหญ้าบริเวณกว้างพอสมควร

ระยะเวลา

- 10 นาที

วิธีการดำเนินการ

- ผู้นำเกมชี้แจงให้สมาชิกทุกท่านยืนเรียงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง เสร็จแล้วนั่งยอง ๆ เอามือจับสะโพกผู้ที่นั่งด้านหน้า ยกเว้นท่านแรก
- ให้เดินทางสู่จุดหมายภายใน 5 นาที
- จะหักทุก ๆ 5 คะแนนต่อครั้ง ถ้าแถวขาดหรือหลุด
- เมื่อหมดเวลาแล้ว ผู้นำเกมให้สัญญาณและเตรียมสรุปคะแนน

หมายเหตุ การประยุกต์ให้เกมนี้รู้สึกยาก คือ แทนที่จะให้นั่งยองตามวิธีดำเนินกิจกรรมในข้อ 1 แล้วให้เปลี่ยนวิธีการจัดแถวของแต่ละทีมคือ ให้เอาเท้าทั้งสองข้างพาดบนต้นขาของเพื่อนด้านหน้าแล้วเคลื่อนตัวโดยใช้มือทั้งสองข้างช่วยพยุงในขณะเคลื่อนย้าย สำหรับผู้ที่อยู่หัวแถวให้ใช้เท้าทั้งสองก้าวเดินในขณะนั่ง

ห่วงเสน่หา

วัตถุประสงค์

- การรู้จักช่วยเหลือกัน
- การรู้จักวางแผนกำลังคน
- การแบ่งงานกันทำ

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50-100 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน

อุปกรณ์

- ห่วงยาง 5 วง
- ขวดแม่โขง 2 ใบ ใส่ทรายให้เต็มขวด

สถานที่

- ในห้องฝึกอบรม

ระยะเวลา

- 5-10 นาที

วิธีการดำเนินการ

- เมื่อผู้นำกิจกรรมแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มแล้ว แจ้งให้แต่ละทีมทราบว่าต่อไปจะเป็นกิจกรรมห่วงกับขวดพาโชค
- กำหนดจุดเริ่มต้นที่ปลายเท้าสัมผัสพื้นกับระยะห่างที่วางขวด คือ ใบแรกห่าง 2.50 เมตร ขวดใบที่สองระยะห่าง 3 เมตร
- เพื่อความมั่นคงและกันล้มของขวด ให้หาที่วางขวดน้ำมาช่วยได้
- แจ้งให้สมาชิกในทีมทุกท่านผลัดกันโยนห่วงใส่ขวด โดยผู้โยนห่วงยางปลายเท้าจะต้องจรดอยู่ที่จุดเริ่มต้น โดยตัวผู้โยนห้ามใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น (จากเส้นเริ่มต้นถึงขวดที่ตั้งไว้)
- สมาชิกในทีมสามารถช่วยอย่างไรก็ได้ เช่น จับเพื่อนโน้มตัวให้ใกล้ ๆ ขวด
- ให้คะแนนขวดใบที่ระยะห่างมากกว่าใบที่ใกล้กว่า
- ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์

เกลียวเชือกสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

- เสริมสร้างพลังแห่งความสมัครสมานสามัคคี
- การรวมพลังกันทำงานและความร่วมมือ
- การวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกัน
- เสริมสร้างภาวะผู้นำ-ภาวะผู้ตาม

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50-100 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน

อุปกรณ์

- เส้นเชือกสำหรับคล้องมือยาวประมาณ 1 เมตร 5-6 เส้น

สถานที่

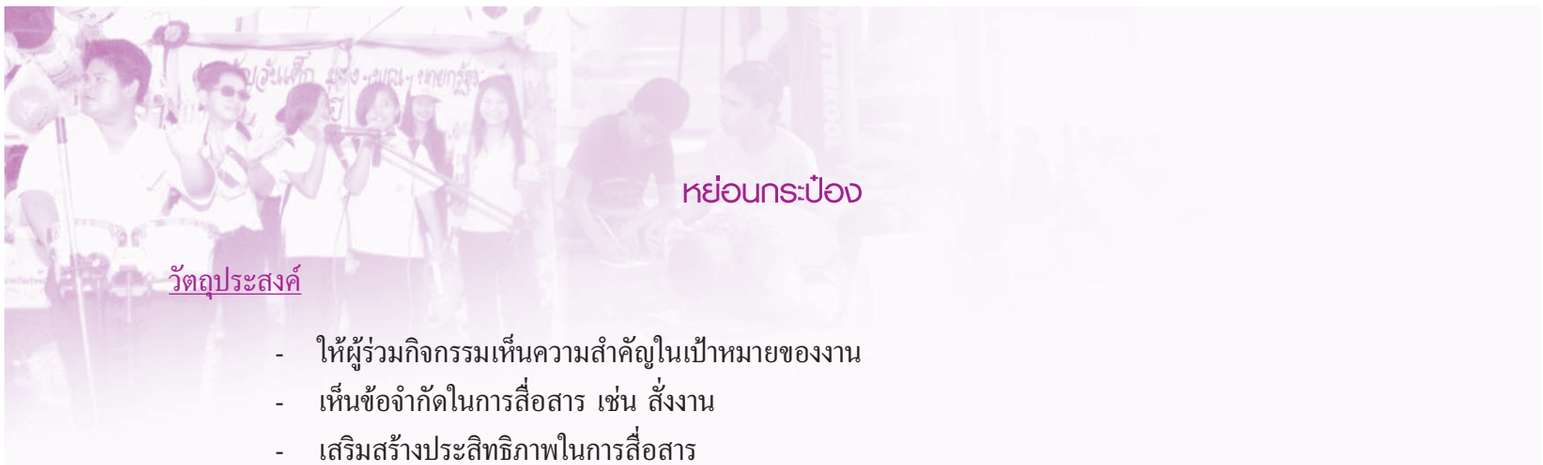
- ในห้องอบรมหรือสนามหญ้าที่มีร่มไม้

ระยะเวลา

- 5 นาที

วิธีการดำเนินการ

- ผู้นำเกมหรือกิจกรรมแจ้งขั้นตอนของกิจกรรมตามลำดับดังนี้
  เกมนี้สอนทีมให้แก้ปัญหาร่วมกัน แต่ต้องฟังกติกาให้ดีก่อนนะ
  ก. ให้ทุกท่านหันหน้าเข้ามาเป็นวงกลม
  ข. คล้องเชือกให้มือซ้ายไว้กับมือของเพื่อนข้าง ๆ เรา
  ค. ส่วนมือขวาให้คล้องเชือกกับเพื่อนที่อยู่ตรงข้าม
  ง. ทุกคนจะได้คล้องมือเพื่อน 2 คน คนละข้าง (อย่าไปจับกับผู้อื่นนะจ๊ะ) เราจะเห็นว่ามือของเพื่อนเราในกลุ่มคล้องกัน เสร็จแล้วฟังคำสั่ง (ปัญหา) ของวิทยากร
- คำสั่งของวิทยากรหรือผู้นำกิจกรรม คือ “ให้ทุกท่านทำอย่างไรก็ได้โดยไม่ให้เชือกหลุดจากแขนทั้งสองข้าง แล้วแปรรูปของกลุ่มให้เป็นวงกลมเหมือนที่หันหน้ามาเป็นวงกลมครั้งแรก”
- ผู้นำเกม/กิจกรรม สังเกตการแก้ไขปัญหาแล้วบันทึกคะแนนแต่ละทีมภายในเวลา 5 นาที
- เตรียมข้อมูลสรุปผลของกิจกรรม



หย่อนกระป๋อง

วัตถุประสงค์

- ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญในเป้าหมายของงาน
- เห็นข้อจำกัดในการสื่อสาร เช่น สั่งงาน
- เสริมสร้างประสิทธิภาพในการสื่อสาร
- ตระหนักในความสำคัญของการประสานงาน

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มหรือทีมละ 6 คน หรือ 9 คน อาจจะมีได้หลาย ๆ ทีม

อุปกรณ์

- กระป๋องใบใหญ่ 1 ใบ และใบเล็ก 1 ใบ เจาะรูสำหรับร้อยเชือก 5-8 เส้น
- เชือกยาว 5 หรือ 8 เส้น ยาวเท่ากันประมาณ 5 เมตร
- ผ้าปิดตา 5 หรือ 8 ผืน

สถานที่

- ในห้องฝึกอบรมหรือใต้ต้นไม้

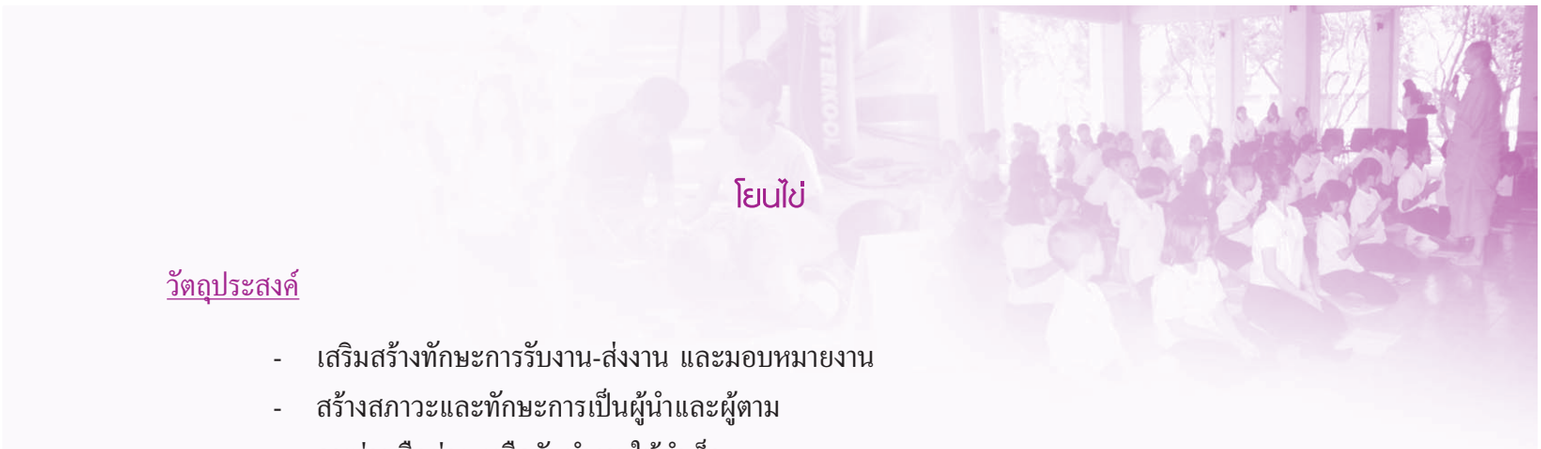
ระยะเวลา

- 10-20 นาที

วิธีการดำเนินการ

- จัดทีมแต่ละทีม ๆ ละ 5 คน ยืนเป็นมุม 5 มุม หรือ 5 เหลี่ยม ถ้ามี 8 คน ก็ยืน 8 เหลี่ยม วางกระป๋องใหญ่ไว้ตรงกลาง
- อีก 1 คน ของแต่ละทีมคอยทำหน้าที่สั่งการให้คนในทีมทั้ง 5 คน หรือ 8 คน คอยดึงหรือผ่อนเชือกทั้ง 5 หรือ 8 เส้น เพื่อให้กระป๋องใบเล็กหย่อนลงในกระป๋องใบใหญ่
- ก่อนการเริ่มต้นเล่นเกม ผู้เล่นที่รับคำสั่งจะถูกผูกผ้าปิดตาหรือจับหมุน 3-4 รอบก่อน แล้วจับปลายเชือกอีกด้านหรือผูกที่สะเอวก็ได้
- ผู้นำเกมย้ายกระป๋องใบใหญ่ให้ห่างจากใบเล็กประมาณ 5-10 ฟุต แล้วให้ผู้นำทีมอีก 1 คน เป็นคนสั่งการโดยมีเป้าหมายเพื่อให้กระป๋องใบเล็กตกอยู่ในกระป๋องใบใหญ่ 3 ครั้ง โดยหันหน้าเข้า 1 ครั้ง และหันหลังหย่อนกระป๋อง 2 ครั้ง
- เกมนี้อาจใช้เวลานานถึง 30 นาที หากผู้นำหรือตัวแทนกลุ่มขาดทักษะในการสื่อสาร ประสานงาน หรือสั่งงาน

หมายเหตุ การประยุกต์หรือดัดแปลงเกมนี้อาจจะใช้ขวดสุรา (ขวดกลม) แทนกระป๋องใบเล็กและกล่องใส่สุราแทนกระป๋องใบใหญ่ก็ได้ อาจจะตั้งชื่อเกมเป็นหย่อนระเบิดหรือแย้ลงรูก็ได้



โยนไข่

วัตถุประสงค์

- เสริมสร้างทักษะการรับงาน-ส่งงาน และมอบหมายงาน
- สร้างสภาวะและทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตาม
- การร่วมมือช่วยเหลือกันทำงานให้สำเร็จ
- มีเทคนิคการสื่อสารประสานงานที่ดี

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50-100 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน

อุปกรณ์

- ไข่ไก่ทีมละ 12 ฟอง
- กระบะสำหรับใส่หรือวางไข่ไก่ 1 อัน หรือจาน

สถานที่

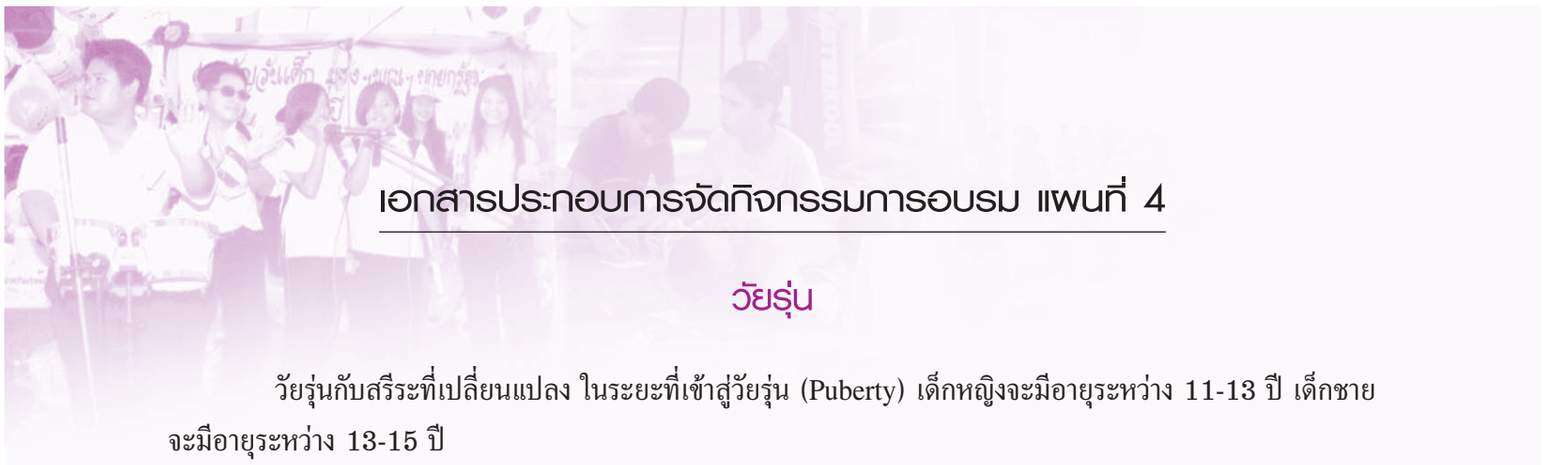
- ใต้ร่มไม้หรือที่โล่งแจ้งที่แดดไม่ร้อน

ระยะเวลา

- 10 นาที

วิธีการดำเนินการ

- ผู้นำกิจกรรมกำหนดจุดยืนที่มีระยะห่างไม่ต่ำกว่า 6 เมตร วางถาดหรือจานใส่ไข่ไก่ไว้ครั้งละ 10-12 ฟอง ที่จุดเริ่มต้น
- กำหนดให้ทีมคัดเลือกผู้นำทีม 1 ท่าน ให้ผู้นำทีมโยนไข่ไก่ในระยะห่างที่กำหนดให้ โดยโยนหรือส่งให้ทีมงานท่านละ 1 ฟอง จนครบทุกท่าน
- เสร็จแล้วให้ทีมงานส่งไข่กลับคืนมาที่ผู้นำทีมท่านละ 1 ฟอง เช่นเดิม
- การคิดหักคะแนนจะถูกหักคะแนนถ้าเกิดกรณี คือ ไข่แตกและ/หรือผู้รับเดินออกมารับนอกเส้นหรือจุดที่กำหนด
- วิธีการนี้ห้ามทดลอง และให้เวลาทั้งทีม 5 นาที เมื่อพร้อมแล้วเริ่ม
- ผู้นำเกมให้คะแนนและเตรียมสรุปกิจกรรม



เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 4

วัยรุ่น

วัยรุ่นกับสรีระที่เปลี่ยนแปลง ในระยะที่เข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 11-13 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี

พัฒนาการด้านร่างกาย

เป็นวัยที่เริ่มมีการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ สำหรับเด็กหญิง สิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญของร่างกายเต็มที่ คือ การเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก โดยจะมีระยะเวลาการหมุนเวียนอยู่ระหว่าง 28-30 วัน โดยในระยะหนึ่งจะมีประมาณ 3-5 วัน ในเด็กชายจะเกิดการหลั่งอสุจิในเวลาหลับ แสดงให้เห็นว่ามีวุฒิภาวะทางเพศแล้ว ในช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี เริ่มมีขนขึ้นตามร่างกาย เด็กชายเริ่มมีหนวดเครา รูปร่างกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น ในเด็กหญิงจะมีส่วนของสะโพกและหน้าอกขยายขึ้น เอวคอดเว้า เสียงในเด็กชายจะเริ่มแตกพร่าและห้าวขึ้น จะเป็นในราว 1-2 ปี จึงจะเริ่มบังคับเสียงได้

การเจริญเติบโตทางกายวิภาค

หมายถึง ความเจริญเติบโตทางด้านส่วนสูง น้ำหนัก และโครงร่างสัดส่วน และขนาดเด็กหญิงจะเริ่มสูงเร็วกว่าเด็กชายในวัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง คือ เมื่ออายุระหว่าง 13-17 ปี เมื่อเข้าวัยรุ่นตอนปลายเด็กชายจะสูงทันเด็กหญิงและเพิ่มความสูงไปเรื่อย ๆ ในขณะที่เด็กหญิงจะไม่สูงขึ้น ต่อไปเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย ด้านน้ำหนักเด็กชายจะหนักมากกว่าเด็กหญิง ด้านสัดส่วนจะใกล้เคียงกัน ต่างกันตรงที่เด็กชายจะมีไหล่กว้างขึ้น สะโพกเล็ก ส่วนเด็กหญิงจะมีสะโพกผายออก และไหล่แคบ

การช่วยเหลือของผู้ปกครอง ครู และผู้ที่เกี่ยวข้อง

- ช่วยให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับร่างกายเขา
- ส่งเสริมให้เด็กได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำ
- ส่งเสริมให้ได้รับอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- หาเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับเด็ก
- ช่วยพัฒนาด้านทักษะต่าง ๆ เพื่อดึงความสนใจของเด็กไปจากลักษณะท่าทางของตัวเอง
- อย่าได้หัวเราะหรือเห็นพฤติกรรมของเด็กเป็นเรื่องตลก

พัฒนาการด้านอารมณ์

อารมณ์เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเร้า อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง โดยที่เรียกว่าเป็นวัย “พายุบุแคม” เราสามารถแบ่งประเภทอารมณ์ของวัยรุ่นได้ดังนี้

⇒ ประเภทก้าวร้าว รุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง

⇒ ประเภทเก็บกด เช่น กลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ สลดหดหู่ ขยะแขยง เสียใจ อารมณ์ประเภทนี้เป็นอันตรายต่อวัยรุ่นมากที่สุด

⇒ อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น

ความกลัว เป็นอารมณ์ที่อยู่ในทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย แต่ความกลัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นความกลัวในเรื่องการปรับตัวเข้าสู่สังคม เด็กชายจะกลัวที่จะถูกเพื่อนรังเกียจ เข้ากลุ่มไม่ได้ กลัวและประหม่าเมื่อต้องคุยกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง กลัวเกี่ยวกับภาพลักษณ์ตัวเอง

ความกังวลใจ เป็นผลมาจากความกลัว เกิดจากการนึกคิดและทำนายเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตไปในทางที่ไม่ดี เช่น การสอบ กังวลใจเกี่ยวกับบุคคลในบ้าน เรื่องความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น

ความโกรธ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ประเภทก้าวร้าว รุนแรง ประเภทเดียวกับความอิจฉาริษยา และความเกลียดชัง โดยจะแสดงออกให้เห็นหลายอย่างทั้งทางตรงและทางอ้อม การจะแก้และควบคุมอารมณ์โกรธของวัยรุ่นได้ดังนี้ คือ

- ♥ อย่าทำเป็นไม่สนใจหรือแกล้งไม่เอาใจใส่เวลาเขาโกรธ
- ♥ คอยให้ความโกรธทุเลาลงแล้วค่อยอธิบายเหตุผลให้เขาฟัง
- ♥ พยายามพูดหรือจูงใจให้นึกถึงเรื่องอื่นแทน

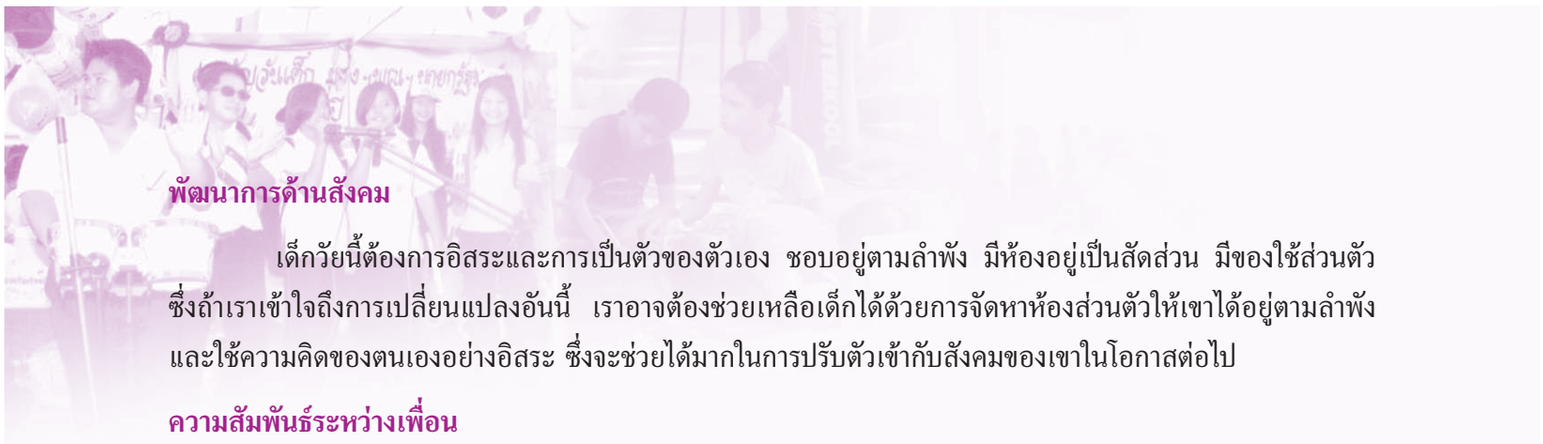
พัฒนาการด้านสติปัญญา

ในเด็กวัยรุ่นเนื่องจากเกิดมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้นและมีความสามารถต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้วัยรุ่นรู้จักคิดพิจารณาเหตุผลต่าง ๆ สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น รู้จักพิจารณาตนเองให้เป็นไปในทางที่สังคมยอมรับ โดยเฉพาะจากบุคคลที่ตัวเองประทับใจ สำหรับการรู้จักตนเองนั้น คือ การพยายามดูตัวเองและรู้จักวิจารณ์ตัวเอง แต่ไม่บ่อยนัก

การพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ในวัยรุ่นตอนต้นพัฒนาการไปอย่างรวดเร็วมาก และพัฒนาการจะเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี แล้วค่อย ๆ ลดลงหลัง 19-20 ปี

ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น

- ♠ ความจำดีมาก แต่มักจะไม่ค่อยใช้ความจำของตัวเองให้เป็นประโยชน์
- ♠ มีสมาธิดี โดยเฉพาะเรื่องที่ตนสนใจเป็นพิเศษ
- ♠ มีความคิดเจริญ กว้างขวาง ไปไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ
- ♠ มีจินตนาการมาก มักชอบคิดฝัน สร้างวิมานในอากาศอยู่คนเดียวเป็นเวลานาน การฝันกลางวันของวัยรุ่นมักเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนต่างเพศ ความรัก และเรื่องเกี่ยวกับการประสบความสำเร็จในอนาคต
- ♠ ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง และเมื่อปักใจเชื่อแล้วมักจะเชื่ออย่างจริงจัง



พัฒนาการด้านสังคม

เด็กวัยนี้ต้องการอิสระและการเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องอยู่เป็นสัดส่วน มีของใช้ส่วนตัว ซึ่งถ้าเราเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงอันนี้ เราอาจต้องช่วยเหลือเด็กได้ด้วยการจัดหาห้องส่วนตัวให้เขาได้อยู่ตามลำพัง และใช้ความคิดของตนเองอย่างอิสระ ซึ่งจะช่วยได้มากในการปรับตัวเข้ากับสังคมของเขาในโอกาสต่อไป

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน

วัยรุ่นพยายามที่จะหาเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน มีรสนิยมเหมือนกัน เพื่อจะได้คบหาสมาคม พูดคุยสังสรรค์กัน กลุ่มของเด็กวัยรุ่นนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อความประพฤติ การแต่งกาย กิริยา ท่าทาง มีการพยายามเลียนแบบกัน เพื่อให้เกิดเป็นสัญลักษณ์ประจำกลุ่ม แม้ว่าการกระทำบางอย่างที่ตนทำเพื่อความโก้เก๋ และเพื่อก่อให้เกิดเป็นจุดเด่นขึ้น จะขัดต่อสายตาผู้ใหญ่ก็ตาม

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ

เด็กวัยรุ่นมักมีความกังวลใจและลำบากใจอย่างมากในการที่จะทำให้ตนสามารถเข้ากับเพื่อนต่างเพศของตนเองได้ ความสัมพันธ์ของความรักระหว่างวัยรุ่นนั้นเป็นไปในลักษณะฉาบฉวยไม่ยั่งยืนนัก ผู้ใหญ่ไม่ควรห้าม แต่คอยดู และเป็นที่ปรึกษาอยู่ห่าง ๆ บางครั้งเป็นความรักในกลุ่มเพื่อนฝูง หรือเป็นค่านิยมของกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกัน ดังนั้น ผู้ใหญ่ไม่ควรกังวลใจเกินไป แต่ควรให้คำแนะนำในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเข้าใจในธรรมชาติของวัย

การใช้สารเสพติด บุหรี่ สุรา ในวัยรุ่น

โดยส่วนใหญ่จะเริ่มมาจากการคบเพื่อน และการพยายามที่จะทำให้กลุ่มเพื่อนยอมรับ การอยากลองจนกลายเป็นการติด ปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาที่พบได้มากในวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง โดยปัญหาส่วนใหญ่จะเกิดจากเด็กที่มีพื้นฐานทางด้านจิตใจที่ไม่แข็งแรง เด็กที่ขาดความอบอุ่นและขาดการเอาใจใส่จากผู้ปกครอง จนทำให้เด็กติดเพื่อน และต้องการที่จะแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เพื่อนยอมรับ จึงได้คิดและตัดสินใจที่ไม่ถูกต้อง สาเหตุจากปัญหาที่พบได้บ่อย คือ บ้านแตก ปัญหาทางเศรษฐกิจของครอบครัว การเข้มงวดกวดขันเกินไป ปัญหาความรักจากครอบครัว เป็นต้น

ความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการทางเพศ เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น เด็กวัยรุ่นพยายามดิ้นรนที่จะคบหาเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมักได้รับการกีดกันจากผู้ใหญ่ เนื่องจากเกรงจะเกิดเรื่องเสียหายและคำครหานินทา ซึ่งทำให้เกิดความกดดันทางธรรมชาติ เนื่องจากในระยะนี้ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายกำลังทำงานเต็มที่ โดยเฉพาะต่อมเพศ ที่ผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อควบคุมการแสดงถึงวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้วัยรุ่นพยายามหาทางออกเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

ความรักและความชอบพอในวัยรุ่น

จะเป็นความรักและความพอใจเพียงชั่วขณะ เกิดจากความถูกใจ พอใจเมื่อแรกพบ ที่เราเรียกว่า รักแรกพบ ปิ๊งเลย ใช่เลย หรือภาษาอังกฤษเรียกว่า Poppy Love ซึ่งเป็นความหลงมากกว่ารักที่คิดถึงอนาคตต่อไป จึงเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงสำหรับวัยรุ่นตอนต้น ที่ยังมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่สมบูรณ์เต็มที่ ปัญหาที่ตามมา คือ การมีเพศสัมพันธ์เร็วเกินกำหนด และไม่สามารถป้องกันได้ ทำให้เกิดปัญหาท้อง เกิดปัญหาตามมาได้ในอนาคต การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นจึงต้องระมัดระวังผลที่จะเกิดตามมา โดยครู ผู้ปกครองจะต้องให้ข้อมูลในการคบเพื่อนต่างเพศ การป้องกันตนเอง เพื่อให้เด็กเข้าใจในปัญหาที่จะเกิดและระมัดระวังในการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น

. . . . . .

ที่มา : *http://www.bcnnv.ac.th/teenager3.html*

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 6

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ทำให้หุ่นหรือรูปร่างดีขึ้นควบคุมน้ำหนักให้คงที่ได้ ให้น้ำหนักสมดุลกับส่วนสูง ให้ได้ความสมบูรณ์มาตรฐาน

2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายทุกส่วนให้ดียิ่งขึ้น คือ ทำให้ร่างกายทุกส่วนมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อไม่เหลว ทำให้ดูสวยงามเข้ารูปทรง

3. ช่วยสร้างภูมิต้านทานโรคได้ดี เมื่อร่างกายทุกส่วนทำงานตามปกติ อันเป็นผลจากการออกกำลังกายและการกินที่ถูกสุขลักษณะ ก็จะทำให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาวที่ใช้กำจัดเชื้อโรคได้ดี ทำให้ร่างกายไม่เจ็บป่วย

4. ช่วยรักษาโรคอ้วนได้ ทำให้น้ำหนักลดลง และช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดตีบตันอันเนื่องจากมีคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด เพราะร่างกายจะเผาผลาญพลังงานเหล่านี้ไปสร้างส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

5. ช่วยรักษาโรคผอมได้ ทำให้น้ำหนักตัวของคนผอมเพิ่มขึ้นจนสมดุลได้ เพราะมีการออกกำลังกาย ก็จะมีความต้องการพลังงานมากขึ้น ก็จะต้องมีการรับประทานอาหารมากขึ้นให้เพียงพอกับความสมดุลของร่างกาย ช่วยชะลอความแก่ ชะลอความเหี่ยวย่นของผิวหนัง

6. การออกกำลังกายเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้มีสภาพจิตใจที่ดี มีกล้ามเนื้อที่กระชับ ทำให้คงความเป็นหนุ่มสาวได้นาน

7. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับง่าย คือ ร่างกายอ่อนเพลียจากการใช้พลังงานมาก ร่างกายก็จะต้องการพักผ่อน สามารถแก้โรคที่นอนไม่หลับได้ดี

8. การออกกำลังกายจะทำให้เกิดการแข่งขัน คือ มีผลทางจิตใจเปรียบเทียบกับเพื่อนว่าทำไมเราถึงหุ่นไม่ดีเหมือนเขา ก็จะเกิดการแข่งขันในใจกันเกิดขึ้น ทำให้คุณได้เพิ่มสมรรถนะของการออกกำลังกายให้สูงขึ้นอีก แข่งกันออกกำลังกายกับเพื่อน แข่งกันชั่งน้ำหนัก แข่งกันวัดส่วนสูง คุณก็จะมีแรงกระตุ้นขึ้นมา ทำให้เริ่มออกกำลังกายจนมีร่างกายที่ดีที่สมบูรณ์ขึ้นได้

9. การออกกำลังกายช่วยให้ได้เพื่อนใหม่ คือ ถ้าคุณไปเล่นกีฬาหรือกายบริหารที่ศูนย์สุขภาพ หรือสวนสาธารณะแล้ว ก็จะรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ มากมาย จะได้สร้างมนุษยสัมพันธ์อีกทางหนึ่งด้วย

10. ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ จะมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีคนเล่นมาก ก็ทำให้มีความสามัคคีเกิดขึ้น บางอย่างต้องอาศัยความพร้อมเพียงจึงจะประสบชัยชนะ

11. สามารถยึดเป็นอาชีพได้ จากการที่คุณเริ่มเล่นจนเกิดความชำนาญ ก็สามารถที่จะเป็นอาจารย์ฝึกสอนรุ่นน้องได้ ทั้งได้หุ่นรูปร่างที่ดี ยังสามารถทำรายได้ให้คุณอีกด้วย

12. การออกกำลังกายเป็นพื้นฐานของการฝึกกีฬาทุกประเภท ทำให้เราอยากเล่นกีฬาขึ้นมา เพราะเรามีพื้นฐานที่ดีแล้ว ก็จะทำให้สามารถเล่นกีฬาชนิดนั้นได้ง่ายขึ้น

13. การออกกำลังกายจะช่วยให้เป็นคนที่มีความอดทน อดกลั้น จะนำประโยชน์ไปใช้กับการทำงานต่อไปได้

14. ทำให้หัวใจแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับปกติ

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 7

ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต คืออะไร

ทักษะชีวิต คือ ความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนต้องใช้ในการเลือกทางดำเนินชีวิตให้มีประสิทธิภาพ

ใครบ้างที่ควรมีทักษะชีวิต

1. ทุกคน
2. ทุกเพศ
3. ทุกวัย
4. ทุกอาชีพ

ทำไมต้องมีทักษะชีวิต

ทุกคนต้องมีทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

การสร้างหรือการถ่ายทอดทักษะชีวิต ทำได้โดยวิธีใด

1. โดยการถ่ายทอดประสบการณ์
2. โดยการฝึกอบรมให้เกิดความชำนาญ จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

ทักษะชีวิต 9 ประการ

1. การประเมินสถานการณ์และระบุปัญหา
2. การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. การคิดทางเลือกและจัดลำดับทางเลือก
4. การตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสม
5. การสื่อสารแจ้งความคิดและการตัดสินใจ
6. การปฏิเสธและการต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและประโยชน์ของตนเอง
7. การสื่อสาร โน้มน้าวจูงใจไปสู่ทางที่ถูกต้อง
8. การควบคุมอารมณ์
9. การพัฒนาและปรับเปลี่ยนอารมณ์

ทักษะชีวิตที่จำเป็น

1. ทักษะการคิด
2. ทักษะการแก้ปัญหา
3. ทักษะการสื่อสาร

ทักษะการคิด

1. หาปัญหา
2. เห็นปัญหา
3. หาแนวทางแก้ไข
4. หาทางเลือกให้กับตนเอง

ความคิดได้มาจากไหน

1. สังเกต
2. การส่งเสริมประสบการณ์
3. การเรียนรู้
4. จดจำเกี่ยวกับชีวิตเราเอง

จินตนาการได้คาดการณ์ไว้ว่า

สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใกล้ตัว ได้ฝึกคิดในช่วงเวลาของชีวิตแต่ละวัน

ทักษะการสื่อสาร

สื่อสารด้วยมือ ท่าทาง วาจา เพื่อถ่ายทอดความคิดและความรู้สึก การตัดสินใจเลือกทางเลือกของตนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การย้ำข้อเสนอของตน และการสรุปเรื่องราว

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผล มักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน คือ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้เถียงด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “ฉันกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด
   เช่น “ขอไม่ไปนะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ
   เช่น “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...ขอบคุณเธอมากเลย”

การหาทางออกเมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเซ้าซี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีมั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที
   เช่น “ไม่ไปดีกว่า เราขอกลับก่อนนะ” (เดินออกไปทันที)
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
   เช่น “เอาอย่างนี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเราก็แล้วกัน”
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ
   เช่น “ฉันต้องไปแล้ว ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ” (เดินออกจากเหตุการณ์)

ทักษะการปฏิเสธ 8 วิธี เมื่อถูกชักชวนเสพยา

1. บอกไปตรง ๆ “ไม่หรอก ขอบใจนะ” แม้วิธีปฏิเสธเช่นนี้อาจดูว่าแสนธรรมดา แต่ทว่าเป็นคำพูดที่หลายคนมักจะมองข้าม คำว่า “ไม่หรอก ขอบใจนะ” จะใช้ได้ผลทั้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเพื่อนชวนอย่างเป็นมิตร หรือถูกกดดัน อย่างไรก็ดี ต้องตระหนักอยู่เสมอว่า คำปฏิเสธเช่นนี้อาจใช้ไม่ได้ผลเสมอไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีวิธีการปฏิเสธรูปแบบอื่นเตรียมรองรับไว้ด้วย

2. ให้เหตุผลหรือข้ออ้าง บ่อยครั้งที่เด็ก ๆ มักจะลำบากใจที่จะบอกปฏิเสธเพื่อน ดังนั้นเด็กต้องรู้เท่าทันที่จะหลีกเลี่ยงการถูกกดดันจากกลุ่มหรือแก๊งที่ชักชวนให้เสพยา โดยการให้เหตุผลหรือข้ออ้าง เพียงแต่ต้องระลึกเสมอว่าเหตุผลหรือข้ออ้างนี้จะต้องทำให้ผู้ชักชวนยอมแพ้ไปเองได้ เช่น ไม่มีเงิน สุขภาพไม่ดี ไม่อยากทำให้แม่เสียใจ เป็นต้น

3. พูดปฏิเสธซ้ำซาก การยืนกระต่ายขาเดียว “ไม่” อย่างซ้ำซากนับเป็นวิธีปฏิเสธที่ได้ผล เมื่อต้องการบอกจุดยืนของตัวเอง และอาจใช้เทคนิคปฏิเสธแบบอื่นร่วมด้วยได้

4. เดินหนี วิธีการนี้นับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลมากที่สุด ทั้งนี้จะต้องตระหนักว่า เรามีสิทธิเต็มที่ที่จะปฏิเสธสิ่งไม่ดีที่มีผู้มาหยิบยื่นให้

5. เปลี่ยนเรื่องสนทนาในบางสถานการณ์ เราอาจไม่สามารถเดินหนีหรือหลีกเลี่ยงสภาวะถูกกดดันได้ ดังนั้นให้ลองเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ชักชวน เมื่อคุยจนเบื่อแล้วให้หาโอกาสเดินหันออกมาทันที

6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ สามัญสำนึกของมนุษย์จะบอกว่าสถานที่ใด เวลาใด สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดเหตุการณ์รุนแรง หรือต้องตกอยู่ในสภาวะกดดัน ดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้ให้มากที่สุด เพื่อความไม่ประมาทควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบว่า เราทำกิจกรรมใดบ้าง และไปกับใคร

7. ทำเป็นไม่สนใจ หากต้องเผชิญหน้ากับผู้ที่ชักชวนให้เสพยา พยายามอย่าคุยด้วย ให้หันไปคุยกับคนอื่นที่เหลือ เป็นการซื้อเวลาก่อนที่จะนำทักษะปฏิเสธอื่น ๆ มาใช้

8. เลือกคบเพื่อนดี วิธีการนี้นับได้ว่าเป็นทักษะการปฏิเสธ (การเสพยา) ที่สำคัญที่สุด การคบเพื่อนที่ดีจะทำให้เราไม่ต้องตกอยู่ในวังวนของการสุ่มเสี่ยง ถูกชักนำให้ริลองเสพยา ตรงกันข้าม หากเราคบแต่เพื่อนที่มีปัญหาปัญหาก็จะมาถึงตัวเราไม่ช้าก็เร็ว

. . . . . .

อ้างอิงจาก : *สานปฏิรูป ปีที่ 4 ฉบับที่ 37 ประจำเดือนเมษายน พ.ศ. 2544 หน้าที่ 31*

คุณธรรมเครื่องประดับชีวิตที่สูงค่า

ในอดีตพ่อแม่ ผู้ปกครอง มักจะสอนลูกให้เป็นคนเก่ง เรียนดี ต่อมาในสังคมปัจจุบันเริ่มรับรู้ว่า คุณธรรมต้องนำปัญญา การเป็นคนเก่งอย่างเดียวอาจจะเอาชีวิตไม่รอด แต่การเป็นคนมีคุณธรรมจะช่วยให้สามารถมีวัคซีนใจใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างราบรื่นและมีความสุขยิ่งขึ้น ผู้ใหญ่ในบ้านในเมืองเริ่มมองเห็นแล้วว่า ควรสอนให้เด็กเก่งโดยที่มีคุณธรรมควบคู่กันไปด้วย

คุณธรรม หมายถึง ความสำเร็จที่สมบูรณ์ของผู้มีความรู้ มีความดี มีความเข้าใจ ว่ากำลังทำอะไร เพื่ออะไร การสร้างสมคุณธรรมจึงเริ่มจากความคิดที่ดีในจิตใจและอาศัยการพิจารณาไตร่ตรองของสติปัญญาอย่างลึกซึ้ง ที่จะเข้าใจเหตุและผลของแต่ละการกระทำก่อนที่จะตัดสินทำอะไรให้เกิดผลดีมีคุณประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

คุณธรรมเปรียบเช่นอัญมณีล้ำค่า หลากสีหลายรูปทรง เป็นเครื่องประดับตกแต่งชีวิตให้สูงส่งงดงาม ซึ่งสามารถแสดงออกทางการกระทำ คำพูด และการแต่งกาย แม้ว่าบุคคลบางคนอาจจะไม่มีทรัพย์สมบัติภายนอก แต่หากมีคุณธรรมที่เต็มเปี่ยมอยู่ภายในก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีความมั่งคั่งที่แท้จริงได้

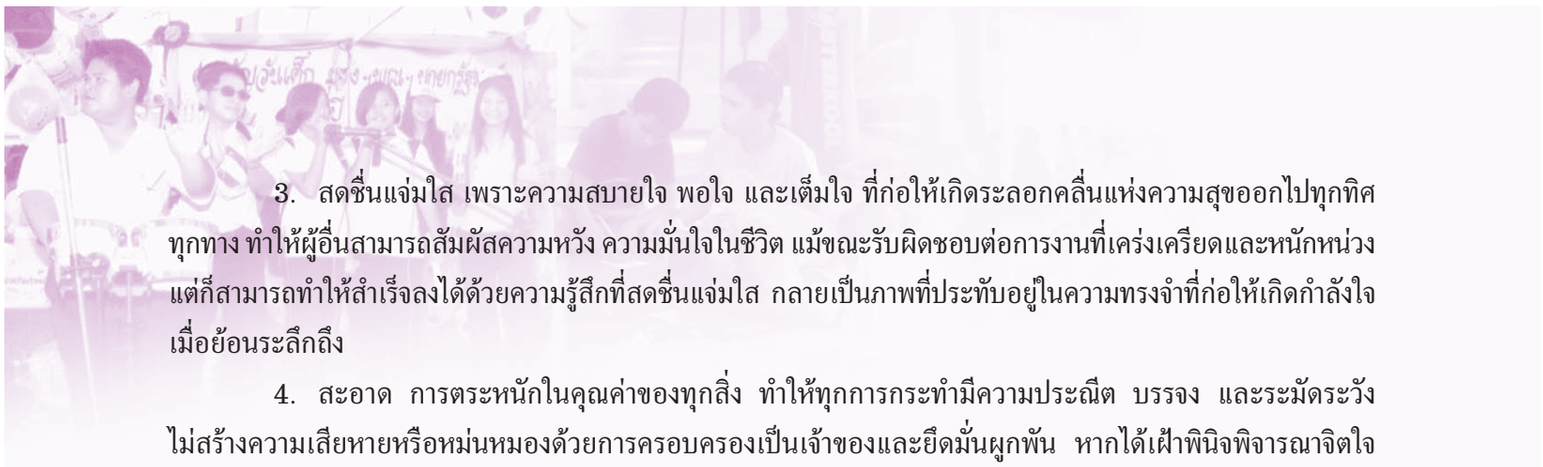
ทั้งยังมุ่งเน้นให้เรียนรู้ถึงธรรมชาติดั้งเดิมที่ดีงามของตนเองและผู้อื่น ควบคู่กันไปกับการฝึกจิตให้มีพลังความสงบ ซึ่งน่าจะเป็นหนทางในการใช้ปัญญาให้เป็นสมบัติที่มีค่าให้เกิดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากความสงบเป็นพื้นฐานของการสร้างและการรักษาคุณธรรม เปรียบเสมือนทองที่รองรับเพชรพลอยไม่ให้แตกร้าว ดังนั้นเมื่อคุณธรรมและความสงบอยู่ในบุคคลคนเดียวกันแล้ว ย่อมน่าจะถือได้ว่าบุคคลผู้นั้นเป็นผู้ที่สมบูรณ์พร้อม มั่งคั่งพร้อมด้วยเครื่องประดับที่สูงส่ง

คุณธรรมที่ดีมักจะเริ่มมาจากความรู้ทางจิตใจ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของทุกชีวิต เพราะจิตใจเป็นผู้สร้างความคิดแล้วแสดงออกเป็นคำพูดและการกระทำ อันนำผลกลับมาสู่ผู้คิดและผู้กระทำตลอดเวลา การฝึกจิตใจก็คือ การได้มาซึ่งประสบการณ์ของความสงบสุขจากภายใน จากความพยายามในการสร้าง ควบคุม และรักษาความคิดที่ดีไว้

ขณะที่มีสายใยทางจิตกับแหล่งแห่งความสงบและคุณธรรมจนกระทั่งสามารถขจัดความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ออกไป อันมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนิสัย โดยไม่ได้หมายถึงการนั่งหลับตาหรือนั่งท่องบทสวด หรือการบังคับอิริยาบถใด ๆ เพียงอย่างเดียว การมีคุณธรรมนอกจากให้คุณประโยชน์กับตัวเอง ครอบครัว และสังคมแล้วยังมีคุณประโยชน์ต่อโลกอีกด้วย เพราะเป็นการปฏิบัติตามทฤษฎีที่มีประสบการณ์และคุณธรรมเป็นกำลังเสริม เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีทั้งในครอบครัวและสังคม ซึ่งมักจะขึ้นอยู่กับความละเอียดอ่อนของจิตใจและสติปัญญา ที่สามารถสื่อความหมายได้อย่างกระชับ ชัดเจน เหมาะสม ด้วยคำพูดและการกระทำที่ให้ผลดีแก่ตนเองและผู้อื่นตลอดเวลา โดยเริ่มจากการฝึกทัศนคติในเชิงบวกให้ได้เสียก่อน เช่น

1. ให้ประโยชน์ เพราะกระแสแห่งความดีงามที่ไหลรินอยู่ภายในตลอดเวลาและตลอดไป เน้นย้ำจังหวะสำคัญของทุกคำพูด ทุกคำสัญญาอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มจากภายในตนเอง กลายเป็นแบบอย่างที่สมบูรณ์ในทุกการกระทำ แม้จะไม่มีใครเข้าใจหรือเรียนรู้อะไรได้ในขณะนั้น แต่ก็จะมีการก้าวตามกันไป เพราะได้สัมผัสความงดงามของชีวิตที่ให้คุณประโยชน์ และเต็มไปด้วยความสดชื่นแจ่มใสอยู่เหนือคำพูด คำปลอบใจ หรือการตอบแทนใด ๆ

2. ปลดปล่อย ไม่กังวลใจ เพราะความราบรื่นที่งดงาม ความเรียบร้อยที่น่ารัก เพราะเข้าใจและฝักใฝ่ในความสูงส่งของชีวิต พร้อมทั้งความเชื่อมั่นในพลังแห่งคุณความดี ที่ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างนุ่มนวลในทุกสถานการณ์ เมื่อปราศจากความกังวล สติปัญญาก็เริ่มใสกระจ่าง จิตใจหลุดพ้นจากสถานการณ์ที่หนักหน่วงทั้งปวงได้



3. สดชื่นแจ่มใส เพราะความสบายใจ พอใจ และเต็มใจ ที่ก่อให้เกิดระลอกคลื่นแห่งความสุขออกไปทุกทิศทุกทาง ทำให้ผู้อื่นสามารถสัมผัสความหวัง ความมั่นใจในชีวิต แม้ขณะรับผิดชอบต่อการงานที่เคร่งเครียดและหนักหน่วง แต่ก็สามารถทำให้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้สึกที่สดชื่นแจ่มใส กลายเป็นภาพที่ประทับอยู่ในความทรงจำที่ก่อให้เกิดกำลังใจเมื่อย้อนระลึกถึง

4. สะอาด การตระหนักในคุณค่าของทุกสิ่ง ทำให้ทุกการกระทำมีความประณีต บรรจง และระมัดระวังไม่สร้างความเสียหายหรือหม่นหมองด้วยการครอบครองเป็นเจ้าของและยึดมั่นผูกพัน หากได้เฝ้าพินิจพิจารณาจิตใจของตนเองให้ปราศจากมลทินแล้ว ชีวิตย่อมเต็มไปด้วยความสุข ความพอใจ ไม่เรียกร้อง ไม่ต้องการหรือตักตวงผลประโยชน์จากความสัมพันธ์ใด ๆ

5. พอใจ ความรู้สึกที่พัฒนาขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อไปสู่จุดสูงสุดของชีวิตอย่างราบรื่น เกิดจากความสามารถในการมองเห็นเหตุและผลอันเหมาะสมของธรรมชาติ จึงไม่ค้นหาความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องของใคร ๆ ไม่สงสัยในความเป็นไปของสถานการณ์ใด ๆ เป็นการดำเนินชีวิตอย่างปล่อยวาง เพราะรู้และเชื่อมั่นในความดีงามของทุกสิ่ง

6. ร่วมมือ หนทางที่นำไปสู่ความสำเร็จอย่างราบรื่นและมั่นคง ปราศจากความกังวลสงสัย หรือความยากลำบากใด ๆ ในการที่จะให้ความช่วยเหลือ ให้ความเป็นเพื่อน และให้ความสุขในทุกกรณี ความมีน้ำใจสร้างความเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ทุกคนมีความเสมอภาค โดยไม่มีใครต้องสูญเสียความสมบูรณ์ภายในตัวเองหรือได้รับชัยชนะแต่เพียงลำพัง

7. กล้าหาญ การหยั่งรู้และศรัทธาในความดีอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความกล้าหาญที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไขทุกสิ่งให้ถูกต้อง โดยไม่ไหวหวั่นต่อคำยกย่องหรือคำประณาม ความสุขหรือความทุกข์ ชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ เป็นพลังที่ทำให้ยืนหยัดได้อย่างมั่นคงท่ามกลางการต่อสู้ในชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ จนกลายเป็นหลักประกันความก้าวหน้าและความสำเร็จ

8. ละวาง ความรักอันบริสุทธิ์ทำให้สติปัญญากระจ่าง จึงสร้างพลังการละวาง สามารถเฝ้ามองทุกสิ่งด้วยความเข้าใจ จนตระหนักว่าไม่มีสิ่งใด ผู้ใด เป็นของใครอย่างแท้จริง แต่เป็นส่วนหนึ่งของละครชีวิตนี้ แม้จะพบกับฉากที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความโศกเศร้า ก็ไม่หลบเลี่ยงไปอย่างหดหู่ หรือถอยห่างออกมาอย่างท้อแท้ แม้เมื่อได้รับความพอใจและความสุขจนเปี่ยมล้น ก็ไม่เคยเรียกร้องให้หยุดฉากละครตอนนั้นไว้เป็นของตนเองเพียงคนเดียว ชีวิตจึงเป็นอิสระปราศจากความกังวล

9. มุ่งมั่น การเสียสละและการอุทิศตนอย่างซื่อสัตย์ต่อคุณค่าของความดี แม้แรกเริ่มจะไม่มีใครยอมรับหรือเข้าใจ แต่ประสบการณ์ที่ได้จากการค้นพบคุณค่าของความดีนี้ สามารถก่อให้เกิดกระแสแห่งศรัทธา จนกลายเป็นแนวทางและแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตไปในหนทางที่ถูกต้องได้อย่างมั่นใจ

10. ไม่ขลาดกลัว ความสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งที่เลวร้ายในชีวิตโดยไม่หวั่นวิตก แต่พร้อมจะยืนหยัดเพื่อลดความรุนแรงของการต่อต้านลง ถือเป็นการเพิ่มพูนความสมบูรณ์ภายในตนเองยิ่งขึ้นในเวลาเดียวกัน จนกระทั่งผู้มุ่งร้ายกลายเป็นมิตรที่ใกล้ชิด เพราะได้เรียนรู้และเข้าใจสาเหตุอย่างชัดเจนด้วยเจตนารมณ์ที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อทุกสิ่ง

11. ยืดหยุ่น การมองเห็นความงามที่ซ่อนอยู่ภายใน คือ การมีความรักและพอใจในทุกสิ่งสามารถยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยความสุข ชีวิตที่มีความยืดหยุ่นเปรียบได้กับการเดินทางไปบนถนนที่ลดเลี้ยวไปตามเหลี่ยมเขา จึงมีโอกาสสัมผัสกับความงดงามของทิวทัศน์ที่หลากหลายมากกว่าการเดินทางบนถนนที่ตัดตรง การมองอะไรเพียงด้านเดียว ย่อมหมดโอกาสที่จะชื่นชมแง่มุมอื่นที่น่ารื่นรมย์กว่า เพราะหนทางและแนวคิดนั่นตรงและแคบเกินไปนั่นเอง

12. อ่อนโยน ความสุภาพนุ่มนวลที่เป็นไปโดยธรรมชาติของความรู้สึก และการแสดงออกที่ไม่ได้เกิดจากการเสแสร้งหรือความขลาดกลัว แต่มาจากความสมบูรณ์พร้อมภายใน ที่บ่งบอกถึงสภาพจิตที่ดี มีสายตาที่มองเห็นทุกสิ่ง ดำเนินไปตามวิถีทางของตนเองอย่างราบรื่น ปราศจากความขัดแย้งหรือความรุนแรงใด ๆ เปรียบเสมือนการเดินท่ามกลางสายฝนแต่มิได้เปียกปอน

13. ถ่อมตน เป็นศิลปะของการแสดงออกที่งดงาม เต็มเปี่ยมไปด้วยความเชื่อมั่นที่ไม่ใช่การดื้อรั้น เป็นความอ่อนโยนที่ไม่เปราะบาง มีความเคารพต่อประสบการณ์ชีวิตโดยไม่ยึดติด เป็นการมองเห็นคุณธรรมของผู้อื่น รู้ค่าของความยุติธรรมและความเสมอภาค จึงได้รับความรักและมิตรภาพอันมั่นคง ผู้ที่ถ่อมตนจึงเป็นเพื่อนแท้ที่ชนะหัวใจทุกคน เพราะไม่ได้ต้องการเกียรติยศชื่อเสียงหรือแม้แต่การสำนึกในบุญคุณ

14. สำรวจตน การมองให้ลึกเข้าไปในจิตใจตนเองเปรียบเสมือนการกลับไปเยี่ยมเยือนบ้านซึ่งเป็นที่เริ่มต้นของชีวิตขณะดำเนินชีวิตไปตามรูปแบบของสังคม แต่ก็ให้เวลาแก่ตนเองในการพิจารณาใคร่ครวญว่า ภายในจิตใจนี่เองคือบ้านที่แท้จริง ที่ให้ความสงบสุขและทุกสิ่งที่มีค่า ไม่ใช่สังคมภายนอกที่เต็มไปด้วยบรรยากาศของการเปรียบเทียบแข่งขัน ที่ก่อให้เกิดความทะยานอยากให้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

15. อดกลั้น คือ การยินยอมให้สิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปตามจังหวะและลีลาของตนโดยไม่พร่ำบ่น สับสนหรือกระวนกระวาย ถึงแม้ภายในส่วนลึกอาจต้องการให้เหตุการณ์นั้นจบลงในทันทีก็ตาม แต่กลับสังเกตการณ์ด้วยความเยือกเย็น อันแสดงถึงมารยาทที่ดีงามอีกทั้งความปรารถนาดีและความเคารพต่อคุณค่าของเวลาที่ให้โอกาสต่อการพัฒนา

อาจจะกล่าวได้โดยสรุปว่า รากฐานของคุณธรรมอื่น ๆ ทั้งหมดอันเกิดจากปณิธานซึ่งเปี่ยมไปด้วยความถูกต้อง ความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อทุกชีวิตอย่างแท้จริง ย่อมให้ประโยชน์ในทุกด้าน ด้วยการขจัดจุดด่างพร้อยในความคิด คำพูด การกระทำ แม้กระทั่งในความฝันนั้นออกไป เมื่อมีพลังแห่งความบริสุทธิ์แล้ว ความผิดพลาด ความเลวร้ายทั้งหลายก็เปรียบเสมือนสายน้ำที่ไหลผ่านไปและยังช่วยชะล้างชีวิตให้สะอาด สวยงามยิ่งขึ้น ส่วนของความดี และความสูงส่งงดงามทั้งปวง ก็เปรียบเสมือนสายลมที่พัดผ่านมาเพื่อให้ความสดชื่น เบาสบายและเยือกเย็น ให้กำลังใจในชีวิตให้เดินหน้าต่อไปอย่างเข้มแข็งและมีความสุขนั่นเอง

. . . . . .

ที่มา : *หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์*

http://www.parliament.go.th/news/news_detail.php?prid=8450

เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 8-9

นันทนาการ

ความสำคัญของนันทนาการ

ทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุด คือ “ทรัพยากรมนุษย์” ฉะนั้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่สามารถพัฒนาได้ในทุก ๆ ด้าน เพื่อให้ทรัพยากรมนุษย์มีความแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม และสังคม สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และประกอบอาชีพตามความถนัดได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมยุคโลกาภิวัตน์

ในการพัฒนาประเทศ รัฐได้ตระหนักถึงการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่ประชากรเป็นสำคัญ ซึ่งหมายถึงการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน คุณภาพชีวิตที่ดีย่อมหมายถึง อาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีที่อยู่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ประกอบอาชีพสุจริต มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งการมีสุขภาพพลานามัยที่ดีด้วย ถึงแม้ว่าการเจ็บป่วยจะได้รับการบำบัดรักษา และเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ประชากรมีอายุยืนยาว แต่การสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง จะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จำเป็นและสำคัญในการช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย การสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงก็มิใช่เรื่องยากเกินความสามารถที่ทุกคนจะพึงปฏิบัติได้ เพียงแต่ให้ความสนใจต่อสุขภาพโดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา หาเวลาว่างพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การดูทีวี การเล่นคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต การฟังวิทยุ อ่านหนังสือ การปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว การนอนพักผ่อน การสะสมแสตมป์ เหรียญ และธนบัตร เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกิจกรรมนันทนาการที่อยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว หรือการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางสังคมในสถานที่ต่าง ๆ ได้แก่ วัด มัสยิด โบสถ์ โรงทาน สวนสาธารณะ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

นันทนาการมาจากคำในภาษาอังกฤษว่า **Recreation** แปลว่า การทำให้สนุกสนาน ร่าเริง เป็นการจัดกิจกรรมให้บุคคลเข้าร่วมในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ได้รับความพึงพอใจ สนุกสนาน อันจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น

ความหมายของนันทนาการ

นันทนาการ (Recreation) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วมกิจกรรม ในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและสนใจ นันทนาการมีความหมายหลายประการ *(สมบัติ กาญจนกิจ, 2544)* สรุปได้ดังต่อไปนี้

นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่น หรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re + Fresh, Re + Creation) เป็นความหมายเริ่มแรกที่ได้มีการอธิบายว่า การที่บุคคลได้รับประทานอาหารเข้าไปแล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานโดยแรงขับภายในจะทำให้เขาต้องใช้พลังงานในรูปแบบของการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วก่อให้เกิดการเหนื่อยเมื่อยล้า ดังนั้นบุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างพลังขึ้นมาใหม่หรือสร้างความสดชื่นขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือการที่บุคคลจึงต้องการนันทนาการเพื่อสร้างความสดชื่นและพลังงานขึ้นใหม่ในรูปแบบของการเล่น การแสดงออกในด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ งานอดิเรก หรือไปท่องป่า เป็นต้น ถือเป็นนันทนาการ

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย การที่บุคคลหรือชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของตน แล้วก่อให้เกิดผลการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และ/หรือสุขสงบ กิจกรรมในที่นี้ หมายถึง กิจกรรมประเภทเกม กีฬา ดนตรี การแสดงละคร การเดินทางท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม งานอาสาสมัคร งานอดิเรก กีฬาท้าทาย เป็นต้น

นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process) กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยความสมัครใจหรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare) นันทนาการ คือ สถาบันทางสังคม สวัสดิการทางสังคม ซึ่งรัฐบาลและฝ่ายบริหารท้องถิ่นจะต้องมีหน้าที่จัดการให้บริการแก่ชุมชน เพื่อสร้างบรรยากาศของเมืองและของประเทศให้น่าอยู่มีความอบอุ่นใจ เช่น จัดวนอุทยานแห่งชาติ ศูนย์เยาวชน สวนสาธารณะ เป็นต้น

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำขึ้นเวลาที่ว่างจากภารกิจงานประจำ โดยเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เป็นกิจกรรมที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม รวมทั้งกฎหมายของบ้านเมือง ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน

ความมุ่งหมายของนันทนาการ

กิจกรรมใด ๆ ก็ตามจะก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความพึงพอใจของผู้นำกิจกรรมหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำเป็นจะต้องมีเป้าหมายในการดำเนินงานที่แน่นอน โดยเฉพาะกิจกรรมทางด้านนันทนาการ ผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องทราบก่อนว่า กิจกรรมนั้น ๆ เน้นให้เกิดประโยชน์ทางด้านใดมากกว่า เพื่อจะได้ร่วมกันสร้างสรรค์ไปในทิศทางเดียวกัน และบรรลุตามเป้าหมายที่วางเอาไว้ ซึ่งทางด้านกิจกรรมนันทนาการนั้นมีความมุ่งหมาย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. *เพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ (Health Development)*

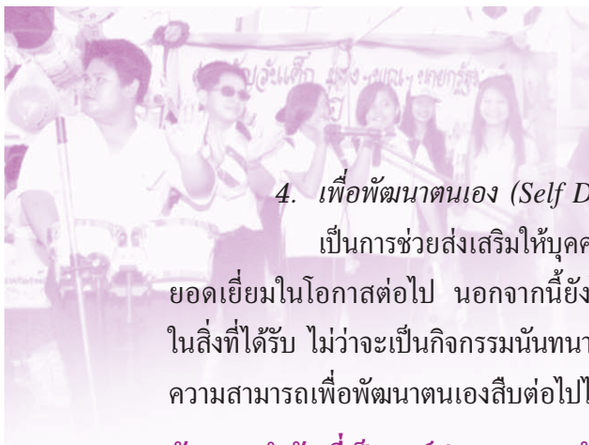
สุขภาพเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมในยามว่างมากเท่า ๆ กับการประกอบการงาน อากัปกิริยาที่แสดงในยามว่างเป็นเครื่องวัดได้อย่างดีถึงคุณภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ น้ำใจ กิจกรรมต่าง ๆ จะช่วยผ่อนคลายและปลดเปลื้องความตึงเครียดในการทำงาน ทำให้ลืมปัญหาต่าง ๆ จึงเป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาพทางจิตและกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ เป็นเครื่องส่งเสริมสุขภาพทางกาย

2. *เพื่อพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship)*

ในขณะที่บุคคลได้ร่วมเล่นร่วมสังสรรค์ในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะมีโอกาสได้พบปะแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น ประสบการณ์การทำงานของกันและกัน นอกจากนี้ยังได้รู้จัก สนิทสนม คุ้นเคย รู้จักยศ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน อาชีพ รู้จักนิสัยใจคอ สร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาด้านมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. *เพื่อพัฒนาการเป็นพลเมืองดี (Civic Development)*

ในการสร้างคุณธรรมอันดีระหว่างสมาชิกของชุมนุมชน ทุกคนมีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทุกอย่างที่จัด กิจกรรมนี้ทำให้บุคคลได้พัฒนาไปในทางที่ดี ทำให้คนเป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพ มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม มีความเคารพต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ หรือกติกาต่าง ๆ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เอารัดเอาเปรียบ ไม่เห็นแก่ตัว ย่อมเป็นคนมีระเบียบวินัยดี จะเป็นแนวทางของการเป็นพลเมืองดีต่อไป



4. เพื่อพัฒนาตนเอง (Self Development)

เป็นการช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดทักษะในการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐาน และสามารถพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมในโอกาสต่อไป นอกจากนี้ยังได้รับสิ่งแปลกใหม่ที่เขาไม่เคยได้เรียนรู้มาก่อน มีความสุข ความพึงพอใจในสิ่งที่ได้รับ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมนันทนาการทางด้านการพูด การเขียน ศิลปะ ดนตรี การกีฬา จะทำให้เขาเกิดทักษะความสามารถเพื่อพัฒนาตนเองสืบต่อไปได้ดีขึ้น

ลักษณะสำคัญที่เป็นองค์ประกอบของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการนี้ประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. นันทนาการนั้นต้องเป็นกิจกรรม (Activity) คือ ต้องมีการกระทำร่างกาย กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งได้มีการกระทำ (การอยู่เฉย ๆ เช่น นอนหลับ ถือว่าไม่เป็นกิจกรรมทางนันทนาการ เพราะการนอนไม่ถือว่าเป็นกิจกรรม)
2. การเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ต้องเป็นการกระทำด้วยความสมัครใจ
3. กิจกรรมที่ทำนั้นต้องในเวลาว่าง (Free Time) ได้แก่ เวลานอกเหนือจากเวลานอนหลับเป็นประจำในเวลากลางคืน เวลาทำงานหรือเรียนหนังสือ ชั่วโมงเรียน เวลาจำเป็นส่วนตัว เช่น รับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำ ฯลฯ
4. เป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม ไม่เป็นไปในทางอบายมุขและผิดกฎหมาย แต่เป็นกิจกรรมที่ก่อประโยชน์ทางการศึกษา
5. กิจกรรมนั้นต้องนำความพึงพอใจในทันทีทันใด และโดยตรงต่อผู้เข้าร่วม
6. กิจกรรมที่เลือกนั้นต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ทำเป็นอาชีพ

ประโยชน์ของนันทนาการ

ตราบใดที่มนุษย์ยังต้องต่อสู้กับชีวิตจากการประกอบอาชีพที่มีลักษณะแตกต่างกันไป บางคนต้องทำงานหนักตลอดวัน และบางคนต้องทำงานทั้งวันทั้งคืน ไม่มีเวลาว่างที่จะพักผ่อนหย่อนใจและไม่มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้ระบบสังคมสลับซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นบุคคลควรจะมองเห็นความสำคัญและประโยชน์ของนันทนาการซึ่งจะช่วยขจัดปัญหาต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ช่วยให้คนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตามปกติคนมีเวลาทำงาน เวลานอน กิจวัตรประจำวันแล้วยังมีเวลาว่างเหลืออีกประมาณวันละ 5-7 ชั่วโมง เวลาว่างนี้สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ด้วยการร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้ประโยชน์ต่อสังคมดีกว่าปล่อยเวลาให้เปล่าประโยชน์หรือในทางอบายมุข
2. ช่วยให้บุคคลในอาชีพต่าง ๆ ได้พักผ่อน การมีโอกาสผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อย มีเวลาร่วมสนุกสนานในกิจกรรมนันทนาการ ใช้เวลาอื่น ๆ ให้เป็นประโยชน์และสร้างสรรค์
3. ช่วยในทางสุขภาพจิต สังคมปัจจุบันซับซ้อน มีปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตมากมาย สิ่งเหล่านี้เป็นหนทางนำไปสู่สุขภาพจิตเสื่อม การประกอบกิจกรรมนันทนาการจะทำให้สุขภาพดี แจ่มใส ปราศจากความกังวล ปัญหาต่าง ๆ ก็หมดไป และยังช่วยแก้ไขสุขภาพจิตเสื่อมได้ด้วย
4. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและความประพฤติเกเรของเด็ก ปัจจุบันนี้ปัญหาวัยรุ่นที่เกิดขึ้นมีมากมาย ซึ่งเนื่องมาจากวัยรุ่นเหล่านี้ใช้เวลาว่างเหล่านั้นไปในทางที่ผิด เช่น ลักขโมย ก่ออาชญากรรม ฯลฯ

5. ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรง และความอดทนของทหาร ตำรวจ นันทนาการทำให้ทหาร ตำรวจมีร่างกายแข็งแรง และรื่นเริง สนุกสนาน ไม่ว่าในยามสงบหรือในยามสงคราม เช่น มีนักร้องไปแสดงให้ความบันเทิงแก่ทหาร ตำรวจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยบำรุงขวัญ บำรุงน้ำใจ ทำให้มีกำลังใจ มีความแข็งแรง อดทนเพื่อหน้าที่

6. ส่งเสริมให้เกิดความสุข ความพอใจ ผู้ที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการชนิดใดนั้น ย่อมพอใจในกิจกรรมนั้น ผลที่ได้รับทำให้เขามีความสุขสดชื่น เพลิดเพลิน สนุกสนาน พอใจในชีวิตและสังคม

7. ช่วยให้ความปลอดภัยแก่สังคม ประชาชนในกรุงเทพฯ อยู่กันอย่างหนาแน่น จะหาที่ว่างใช้สำหรับเล่นสำหรับพักผ่อน สนามเด็กเล่นมีไม่พอ จะเห็นได้ว่าเด็กจำนวนมากวิ่งเล่นบนถนนหรือบนทางเท้า ซึ่งอาจจะเกิดอันตรายได้ ฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยแก่เด็ก ควรจัดสนามเด็กเล่น สนามกีฬาให้เพียงพอ

8. ช่วยเสริมความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจอันดี สมาชิกภายในครอบครัวจะมีโอกาสพบกันเสมอ และได้แสดงความเห็นอกเห็นใจโดยการใช้กิจกรรมนันทนาการร่วมกัน เพื่อส่งเสริมความเข้าใจอันดี

9. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ ใช้เวลาว่างในทางที่ถูก ไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม รักความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว รักหมู่คณะ มีน้ำใจ รักการให้ บริการอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม สิ่งเหล่านี้ก็นับว่าเป็นพลเมืองดี ซึ่งสืบเนื่องจากการเข้าร่วมนันทนาการ

10. ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศชาติ นันทนาการมีนโยบายให้มีการสงวนป่าไม้ เพื่อเป็นวนอุทยาน เป็นสวนพฤกษชาติ เพื่อให้ประชาชนได้แสวงหาความสุข ความพอใจ และความเพลิดเพลินจากธรรมชาติที่สวยงาม ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติของประเทศยั่งยืนนานไม่มีวันหมดสิ้น

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมทางนันทนาการนั้นสามารถจะแยกออกได้ตามลักษณะของกิจกรรม และเพื่อให้บรรลุผลตามความมุ่งหมายของการจัด ของผู้เข้าร่วม และผู้รับผิดชอบ จึงแยกประเภทของกิจกรรมนันทนาการออกได้ดังต่อไปนี้

1. ประเภทการฝีมือและศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts Recreation)

เป็นกิจกรรมประเภทการปั้น การวาดเขียน กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้มือประดิษฐ์สิ่งของขึ้นมา อันทำให้เกิดความเพลิดเพลินบันเทิงใจ เป็นกิจกรรมทางนันทนาการทั้งสิ้น

2. ประเภทเกมส์กีฬา กรีฑา (Sports in Recreation)

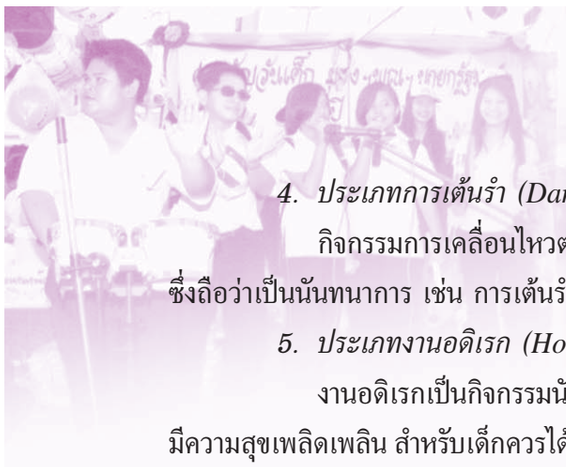
กิจกรรมประเภทกีฬานี้เป็นกิจกรรมที่นิยมกันแพร่หลายและเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ประโยชน์มากที่สุดแก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมประเภทนี้แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

2.1 กีฬากลางแจ้ง ได้แก่ เกมส์กีฬาที่ใช้สนามกลางแจ้งและเล่นกลางแจ้ง เช่น ฟุตบอล รักบี้ ฯลฯ

2.2 กีฬาในร่ม มักเล่นในห้องนันทนาการ โรงยิมเนเซี่ยม หรือในร่ม เช่น เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น

3. ประเภทดนตรีและร้องเพลง (Music in Recreation)

กิจกรรมดนตรีทุกชนิดเป็นเครื่องปลอบประโลมใจให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน และความบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง จะเป็นดนตรีสากล ดนตรีไทย ฯลฯ และรวมถึงการร้องเพลงเดี่ยว การร้องเพลงหมู่ เพลงพื้นบ้าน เพลงไทย เพลงสากล เพลงรำวง ลำตัด เพลงฉ่อย ฯลฯ



4. ประเภทการเต้นรำ (Dance in Recreation)

กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่ใช้จังหวะดนตรีนั้น เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน ให้ชีวิตเพลิดเพลิน ซึ่งถือว่าเป็นนันทนาการ เช่น การเต้นรำพื้นเมือง รำโทน กิจกรรมเข้าจังหวะ และลีลาศ เป็นต้น

5. ประเภทงานอดิเรก (Hobbies in Recreation)

งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่สำคัญแขนงหนึ่ง คือ เป็นสิ่งที่ช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของคนมีความสุขเพลิดเพลิน สำหรับเด็กควรได้รับการฝึกหัดให้รู้จักประกอบกิจกรรมนี้ ทั้งในโรงเรียนและทางบ้าน ช่วยสนับสนุน งานอดิเรกแบ่งได้ 3 แบบ คือ

5.1 แบบงานเก็บสะสม คือ ใช้เวลาว่างในการเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ เช่น สะสมแสตมป์ ใบไม้สี รูปภาพ ภาพวิว ภาพโบราณวัตถุ เหรียญที่ระลึก ธนบัตรเก่า ๆ เครื่องลายคราม ฯลฯ

5.2 แบบงานทำประดิษฐ์ คือ ใช้เวลาว่างในการสร้างสรรค์ประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ เช่น ที่รองจาน ดอกไม้ไฟ โป๊ะตะเกียง

5.3 แบบงานกสิกรรมในครัวเรือน คือ ใช้เวลาว่างในการปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงกล้วยไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

งานอดิเรกถือเป็นเครื่องกล่อมเกลานิสัยให้บุคคลเป็นคนมีความละเอียดอ่อน สุขุมเยือกเย็น รู้จักใช้เวลาว่าง ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอีกด้วย

6. ประเภทกิจกรรมทางสังคม (Social Recreation)

กิจกรรมนันทนาการทางสังคม ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันจึงได้ร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม เช่น การประชุมพบปะสังสรรค์ การสมาคมสโมสร การรับประทานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ฯลฯ

7. ประเภทละครภาพยนตร์ (Drama in Recreation)

การแสดงต่าง ๆ ที่เป็นไปในแบบของการละคร จะบนเวทีหรือไม่ก็ตาม ผู้เล่นและผู้ดูได้รับความเพลิดเพลินก็จัดว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ เช่น ละครที่เล่นทุกแห่ง ภาพยนตร์ โทรทัศน์ ละครกรมศิลปากร โขน หนังตะลุง มโนราห์ ลิเก หุ่นกระบอก การแต่งตัวแฟนซี ฯลฯ

8. ประเภทการอ่าน พูด เขียน และทางวรรณกรรม

กิจกรรมการอ่าน พูด เขียน ในเวลาว่างทำให้เกิดประโยชน์ ให้มีความรู้ ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน เช่น

8.1 กิจกรรมการพูดคุย สนทนา โต้วาที การปาฐกถา

8.2 กิจกรรมการอ่าน การอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือต่าง ๆ

8.3 กิจกรรมทางการฟัง ฟังวิทยุ ฟังอภิปรายโต้วาที ฯลฯ

8.4 กิจกรรมทางการเขียน เขียนบทความ นวนิยาย นิทาน

9. ประเภทนอกสถานที่ (นอกเมือง) (Outdoor Recreation)

เนื่องจากในเมืองมีคนอยู่หนาแน่น ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ ฉะนั้นกิจกรรมกลางแจ้งนอกสถานที่ ชมภูมิประเทศ ศึกษาธรรมชาติ ทำให้มีชีวิตชีวายิ่งขึ้น และเป็นการเพิ่มความรู้ให้แก่กิจกรรมนี้ ได้แก่ ยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์ ว่ายน้ำ เที่ยวชมป่าไม้ สัตว์ป่า เที่ยววนอุทยาน เดินเล่น เดินทางไกล ฯลฯ

10. ประเภทกิจกรรมพิเศษ (Special Recreation)

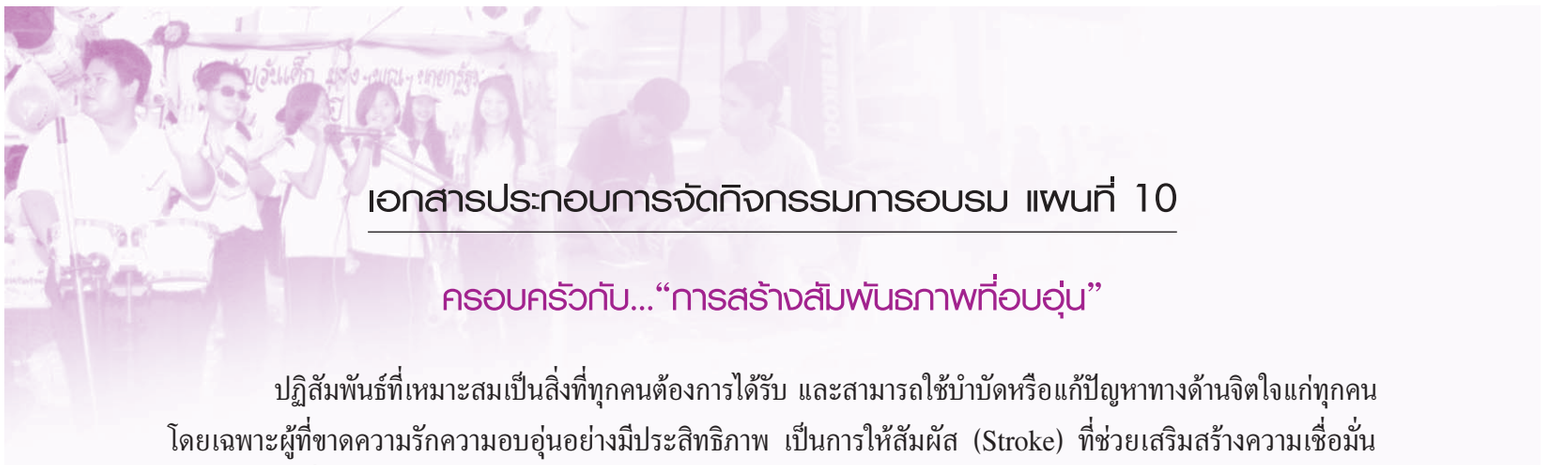
ได้แก่ กิจกรรมที่มีการเล่นเป็นครั้งคราว แต่เป็นกิจกรรมตามประเพณีของท้องถิ่นที่ประชาชนทั่วไปปฏิบัติกัน เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันตรุษ สงกรานต์ งานเทศกาลประจำท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า กิจกรรมพิเศษจัดให้มีขึ้นเพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นได้พักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน และทำบุญด้วย

11. ประเภทอาสาสมัคร (Voluntary Recreation)

ได้แก่ กิจกรรมที่บุคคลสมัครใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่บริการอาสาสมัครแก่กลุ่มคนหรือชุมชน เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เช่น กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะสถาน การพัฒนาขุดลอกคูคลอง การปลูกป่า ฯลฯ

. . . . . .

ที่มา : *http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/7.htm*



เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 10

ครอบครัวกับ..."การสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น"

ปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการได้รับ และสามารถใช้บำบัดหรือแก้ปัญหาทางด้านจิตใจแก่ทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่ขาดความรักความอบอุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการให้สัมผัส (Stroke) ที่ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและกำลังใจ ซึ่งมี 3 ประการ ได้แก่

1. สบสายตา เป็นการมองสบตาเพื่อถ่ายทอดความรัก ความเมตตา และความอบอุ่นสู่เด็ก เพื่อให้การสบตามีพลังสูงสุด ผู้ให้พลังควรใช้ตาซ้ายสบตาซ้ายของเด็ก เพื่อสามารถถ่ายทอดความรู้สึกให้แก่เด็กได้อย่างเต็มที่ ทำให้เด็กสามารถรับรู้ถึงความรักและความเมตตา เกิดความอบอุ่นใจและมั่นใจว่าตนมีคุณค่าและเป็นที่รักของผู้อื่น

2. วาจาสร้างสรรค์ เป็นการใช้คำพูดในการสร้างความเชื่อมั่นแก่เด็กว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อผู้อื่น ด้วยคำพูดที่นุ่มนวลและเกิดกำลังใจ ดังนั้นจึงต้องหลีกเลี่ยงการตำหนิติเตียนหรือบั่นทอนกำลังใจด้วยคำพูด นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการใช้คำสั่งให้เด็กทำตามอยู่ตลอดเวลา เพราะจะทำให้เด็กไม่กล้าที่จะคิดหรือทำสิ่งใดเอง ต้องรอให้มีคำสั่งจึงจะสามารถทำได้

3. สัมผัสที่อบอุ่น เป็นการสัมผัสโอบกอดที่ช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ และมีความมั่นใจว่าตนมีคุณค่าและเป็นที่รัก สำหรับเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่เกิดจากการขาดความอบอุ่นหรือความว้าเหว่อย่างรุนแรง จิตแพทย์ใช้การสัมผัสเพื่อบำบัดโดยการโอบกอดอย่างแนบแน่นและใช้เวลาหลายนาที ซึ่งก็พบว่าใช้ได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้รายงานว่าใช้ได้ผลดีสำหรับเด็กไทยโดยเฉพาะในเด็กอายุ 2-4 ปี พบว่า การร้องไห้โยเยของเด็กในช่วงเปิดเรียนใหม่ลดน้อยลงกว่าที่เคยเป็น และช่วยลดปัญหาความขลาดอายได้ หลังจากที่ครูใช้สัมผัสที่อบอุ่นแก่เด็ก ๆ สักระยะ ปรากฏว่าช่วยให้เด็กที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมีความกล้าในการพูดและกล้าในการแสดงออกอย่างเด่นชัด

ครอบครัวกับ..."การดูแลสุขภาพ"

สุขภาพ เป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันอย่างสมดุลทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และจิตวิญญาณ สุขภาพของทุกคน ทุกครอบครัว ทุกชุมชน และทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ดังนั้นครอบครัวจึงควรดูแลด้านสุขภาพให้แก่กันและกันดังนี้

1. ดูแลสุขภาพร่างกายของเด็กให้แข็งแรง โดยให้เด็กได้วิ่ง ได้เล่น ได้ปีน ได้ป่ายตามวัยของเด็ก รับประทานอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการ

2. ดูแลสุขภาพจิตของเด็กให้เบิกบานด้วยการพูดกับเด็ก สัมผัสเด็ก แสดงท่าทางต่อเด็กด้วยความรัก เมตตา กอดเด็กบ้าง หอมเด็กบ้าง พูดคุยกับเด็ก

3. ส่งเสริมพัฒนาการตามวัย เด็กต้องการร่างกายที่แข็งแรง ต้องการอารมณ์ที่ดี ต้องการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม รู้จักการมีเพื่อน การเล่นกับผู้อื่น

4. สร้างลูกให้มีจิตใจเอื้อเฟื้อ และความภูมิใจในตน ผู้ใหญ่ต้องพัฒนาอัตมโนทัศน์ในทางบวกให้กับเด็ก

5. สร้างเด็กให้ภูมิใจในตนและรู้จักตนเอง การสร้างความมั่นใจและการสร้างความปลอดภัยให้กับเด็ก การมีสัตว์เลี้ยงทำให้เด็กมีความภูมิใจสูง

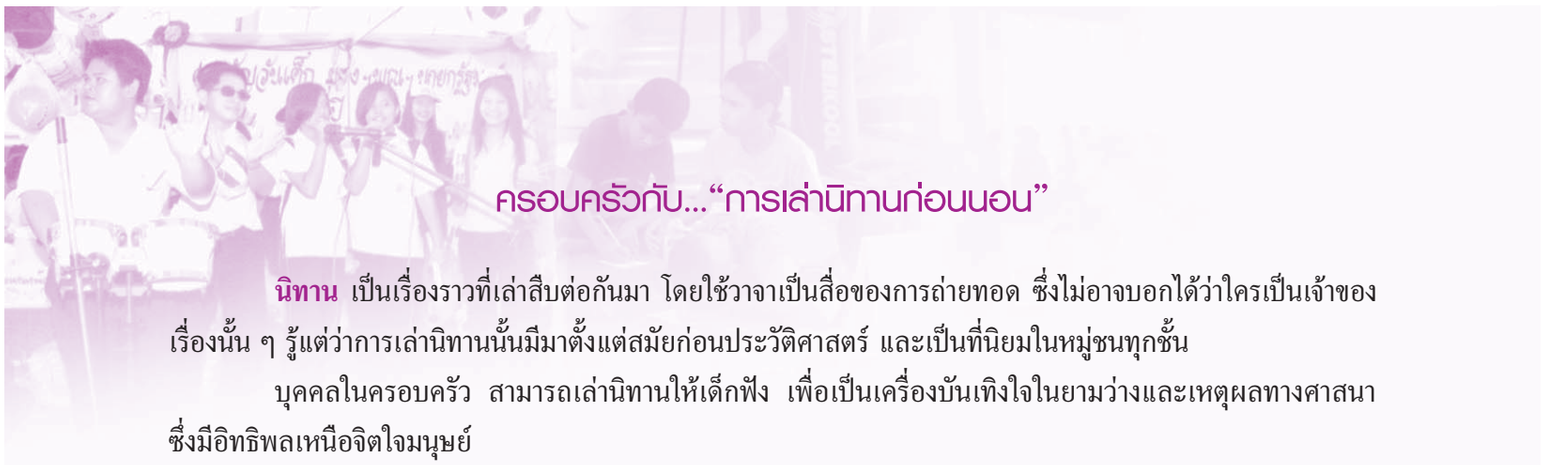
6. สร้างลูกให้กล้าแสดงออก วิธีการเลี้ยงให้ลูกกล้าแสดงออกคือการให้โอกาสเด็กในการพูด กระทำ และเสนอความคิดเห็นโดยไม่เครียด พ่อแม่ตอบสนองเด็กด้วยความรักและกำลังใจ

7. สนับสนุนให้ลูกมีเพื่อน ทำให้เด็กเรียนรู้บทบาทของตน พัฒนาความคิดสร้างสรรค์ เรียนรู้การให้ การรับ การปรับตัวเพื่อที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข

8. ส่งเสริมให้ลูกช่วยเหลือตัวเองและเรียนรู้และแก้ปัญหา ปัญหาที่ลูกแก้ได้แก่ปัญหาง่าย ๆ ประจำวัน

9. ส่งเสริมให้คิดเป็น พ่อแม่ไม่คิดแทน เมื่อโตขึ้นเด็กจะคิดไม่เป็น และเมื่อพบปัญหาหรือเครียดมักแก้ปัญหาอย่างไม่ถูกต้อง

10. สร้างเสริมให้รู้จักเมตตา การเลี้ยงเด็กให้มีความเมตตาคือการให้เด็กสัมผัสสัตว์ การที่เด็กได้จับสัตว์ ได้เลี้ยงนก ได้จับสัตว์เด็กจะมีอารมณ์สุนทรีงดงาม



ครอบครัวกับ..."การเล่านิทานก่อนนอน"

นิทาน เป็นเรื่องราวที่เล่าสืบต่อกันมา โดยใช้วาจาเป็นสื่อของการถ่ายทอด ซึ่งไม่อาจบอกได้ว่าใครเป็นเจ้าของเรื่องนั้น ๆ รู้แต่ว่าการเล่านิทานนั้นมีมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ และเป็นที่นิยมในหมู่ชนทุกชั้น

บุคคลในครอบครัว สามารถเล่านิทานให้เด็กฟัง เพื่อเป็นเครื่องบันเทิงใจในยามว่างและเหตุผลทางศาสนา ซึ่งมีอิทธิพลเหนือจิตใจมนุษย์

ประเภทของนิทาน

1. นิทานปรัมปรา เป็นนิทานเพ้อฝัน มักขึ้นต้นว่า "กาลครั้งหนึ่ง" หรือ "นานมาแล้ว" เช่น หนูน้อยหมวกแดง ปลาบู่ทอง เป็นต้น
2. ตำนานหรือนิทานท้องถิ่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ตำนาน โชคลาง เช่น แม่นาคพระโขนง นางเงือก เป็นต้น
3. เทพนิยาย เป็นนิทานที่มีเทวดา นางฟ้า หรือกึ่งเทพ เช่น พระอินทร์ เจ้าป่า ซึ่งจะมีส่วนสัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรม เช่น กำเนิดมนุษย์ ท้าวมหาสงกรานต์
4. นิทานเกี่ยวกับสัตว์ เป็นนิทานที่มีตัวเอกเป็นสัตว์ประเภทสอนคติธรรม ประเภทเล่าซ้ำซากหรือเล่าไม่รู้จบ เช่น นิทานอีสป ยายกับตา
5. นิทานตลกขบขัน เป็นนิทานสั้น ๆ เป็นเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ เช่น ศรีธนญชัย ชายขี้ลืม

วิธีการเล่านิทาน

1. เล่าปากเปล่า
2. เปิดหนังสือประกอบการเล่า
3. ทำเสียงประกอบการเล่า
4. วาดภาพในขณะที่เล่า
5. มีหุ่นชนิดต่าง ๆ มาเชิดประกอบการเล่า

ครอบครัวกับ..."การสร้างขวัญและกำลังใจ"

ให้การเสริมแรงด้วยการให้กำลังใจ ชื่นชมยินดี เมื่อเด็กประพฤติชอบ เด็กยังไม่เข้าใจสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก แต่กำลังใจ คำชม สัมผัสกอดรัดเป็นสิ่งสร้างความมั่นใจให้กับเด็ก พร้อมที่จะแสดงออกพฤติกรรมนั้นออกมา เงื่อนไขที่ผู้ปกครองไม่พึงกระทำคือ การเสริมแรงด้วยการให้รางวัลสิ่งของ โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว รางวัลทางจิตใจมีผลต่อเนื่องที่ยาวนาน และมีความหมายต่อความรู้สึกของผู้รับมากกว่าสิ่งของมาก เด็กจะแสดงอารมณ์โดยตรงต่อสิ่งของมากกว่าพฤติกรรม การได้ความรัก สัมผัส และคำชม จึงเป็นรางวัลที่มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมที่ยั่งยืน

การเสริมสร้างกำลังใจดังกล่าวดูเหมือนจะมีความจำเป็นยิ่งขึ้นสำหรับเด็กที่อยู่ท่ามกลางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ครอบครัว และมีผลกระทบต่อเด็กมาก เด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นมีเพิ่มขึ้นตลอดเวลา ปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและบุคคลในครอบครัวกับเด็กจึงมีความสำคัญต่อความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยให้เด็กกล้าคิด กล้าแสดงออก ปรับตัวเข้ากับครูและเพื่อนได้ดี มีความมั่นใจในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง เรียนรู้ที่จะชื่นชมความดีงามของตนและผู้อื่น และเสริมสร้างความดีงามต่อกัน

ครอบครัวกับ..."ปัญหายาเสพติด"

สังคมไทยทุกวันนี้กำลังเผชิญกับปัญหาการแพร่ระบาดของยาและสารเสพติดต่าง ๆ อย่างรุนแรง ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยของชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัวและสังคม ประเทศชาติอย่างมหาศาล ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลลูกหลานกับปัญหายาเสพติดได้ดังนี้

1. ครอบครัวเรียนรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเอง
2. สร้างความรัก ความเข้าใจ ให้ความร่วมมือดังนี้
   - บอกกล่าวตักเตือน
   - ยอมรับถ้าลูกติดยาและสารเสพติด
   - ร่วมมือกันแก้ไขให้กำลังใจ
3. ครอบครัวป้องกันสังคมดังนี้
   - สร้างค่านิยมใหม่ให้กับลูกหลาน
   - ให้ข่าวสาร แหล่งผลิต แหล่งซื้อ และผู้เสพกับเจ้าหน้าที่
   - จัดกิจกรรมช่วยเหลือเอื้อเฟื้อสถานที่พักผ่อนหย่อนใจภายในครอบครัว ในชุมชน

ครอบครัวกับ..."วันสำคัญ"

การจัดกิจกรรมพิเศษในวันต่าง ๆ ภายในครอบครัว เป็นสื่อกลางที่จะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว

วันสำคัญ มีดังนี้

1. วันคล้ายวันเกิดของบุคคลภายในบ้าน
2. วันคล้ายวันครบรอบแต่งงานของคุณพ่อ-คุณแม่ คุณตา-คุณยาย คุณปู่-คุณย่า
3. วันตามเทศกาลและนักขัตฤกษ์ ได้แก่ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา วันตรุษจีน สารทจีน วันสงกรานต์ วันลอยกระทง วันแห่งความรัก วันปีใหม่ เป็นต้น
4. วันสำคัญทางราชการ ได้แก่ วันพ่อ วันแม่ วันเยาวชน วันงดสูบบุหรี่ วันต่อต้านโรคเอดส์ วันสตรีสากล วันสุนทรภู่ เป็นต้น

ครอบครัวสามารถจัดกิจกรรมได้ตามความเหมาะสมของลักษณะวันต่าง ๆ มีกระบวนการง่าย ๆ การคิดร่วมกันระหว่างบุคคลในครอบครัวที่จะทำกิจกรรมอะไรร่วมกัน ทุกคนมีส่วนร่วมในการคิด วางแผนการดำเนินการ มอบหมายบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจนตามความเหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน โดยมีหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้อำนวยความสะดวกในทุกด้านให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดยดำเนินกิจกรรมไปตามวัตถุประสงค์ที่สมาชิกในครอบครัวตั้งใจไว้

ครอบครัวกับ..."การสร้างความเข้าใจร่วมกัน"

การสร้างความเข้าใจร่วมกันในครอบครัวที่เหมาะสมจะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคง มีความเข้าใจระหว่างสมาชิกในครอบครัว และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย ในแต่ละครอบครัวสามารถปรุงแต่งชีวิตครอบครัวให้มั่นคงได้โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการสื่อสารระหว่างกันของสมาชิกครอบครัว ลักษณะของการสื่อสารในครอบครัวที่ใช้ในลักษณะดังนี้

1. สื่อความประทับใจ เป็นการแสดงความชื่นชมต่อสมาชิกในครอบครัวด้วยความจริงใจ ไม่ป้อยอจนเกินเหตุ ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลายมีความสุข มีความภาคภูมิใจ เช่น "ลูกใส่ชุดนี้แล้วดูดี"

2. สื่อความกังวลใจ ห่วงใย เป็นการบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่กังวลออกมาในเวลาที่เหมาะสม เป็นการช่วยลดความเก็บกดลงได้ เช่น "ฉันรู้สึกสบายใจที่ลูกสนใจกินผัก เก่งมากนะ"

3. การให้ข้อมูลใหม่ การให้ข้อมูลใหม่เป็นการบอกเล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ การนัดหมาย ความชื่นชมในความสำเร็จของบุคคล

4. สื่อข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจ เป็นการสื่อให้อีกฝ่ายทราบเพื่อขอให้อธิยายสิ่งที่สงสัยนั้นเพิ่มเติม แทนที่จะเก็บไปคิดหรือเข้าใจเอง ซึ่งมักจะเป็นทางลบมากกว่าทางบวก

5. สื่อความไม่พอใจพร้อมข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ เป็นการแลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งกันและกัน และผู้เสนอปัญหามีโอกาสเสนอทางแก้ไขที่เป็นไปได้

6. สื่อความหวัง ความปรารถนา เป็นการแบ่งปันความหวัง ความปรารถนาต่อกัน โดยการพูดให้ผู้อื่นทราบถึงความหวังและความปรารถนาที่เราจะกระทำให้เป็นจริง พ่อแม่ก็สามารถจะสนองตอบโดยการให้กำลังใจให้ความชื่นชม เป็นการช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองให้แก่ลูกได้

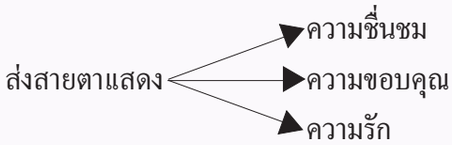
7. อารมณ์ขัน การให้คำพูดที่แทรกอารมณ์ขันจะช่วยให้บรรยากาศในการพูดคุยคลายความตึงเครียดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชีวิตประจำวันของคนเราต้องประสบความเครียด

ครอบครัวกับ..."ภาษารัก ภาษากาย"

เด็กสามารถพัฒนาได้ถ้าผู้ใหญ่และบุคคลในครอบครัวเข้าใจพัฒนาการเด็ก และอย่าลืมว่า "ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น" ดังนั้นบุคคลในครอบครัวควรมีเทคนิคการพูด การใช้ภาษารัก ภาษากายดังนี้

1. ใช้สายตาสื่อภาษาใจ สื่อความรู้สึกที่ดีด้วยสายตา

สายตาเมื่อพูดถึงแสดงถึงความจริงใจ ไม่โกหก สบตาเมื่อลูกหลานพูดด้วย แสดงความสนใจ ใส่ใจให้ความสำคัญ



2. ใช้สัมผัสสื่อภาษาใจ

โอบหลัง จับมือ ลูบเนื้อตัว บ่งบอกได้หลายความรู้สึกและใช้ได้หลายสถานการณ์ เช่น แสดงถึงความรัก ความเอ็นดู ความเห็นใจใคร่จะปลอบประโลม

3. ใช้คำพูดเพื่อสื่อความคิดและความรู้สึก

- พูดชื่นชมยกย่อง "ลูกนี่ยอดจริง ๆ แม่ยังคิดไม่ออกเลยว่าจะทำยังไง"
- พูดเย้าหยอกด้วยอารมณ์ขัน
- ขัดแย้งด้วยเหตุผลที่นุ่มนวล ไม่ใช้คำพูดดูถูก เย้ยหยัน ยียวน ชวนทะเลาะ เมื่อไม่เห็นด้วย
- พูดอย่างเข้าใจถึงความรู้สึกของกันและกัน "แม่เข้าใจว่าลูกกำลังโกรธ"
- พูดถ่ายทอดความรู้สึกของตัวเองเป็น "พ่อเป็นห่วงลูกมาก"
- พูดปลอบใจให้คลายกังวล "อย่าไปคิดหมกมุ่นเลย เดี๋ยวมันก็ผ่านพ้นไปเอง"
- พูดแบบถนอมน้ำใจ "เอาน่า ลูกทำได้ดีแล้วนะ"

ครอบครัวกับ..."ข้อคิดวันละคำ"

พ่อแม่เป็นผู้มีอิทธิพลสูงสุดในการพัฒนาบุคลิกภาพเด็ก เด็กจะมีนิสัย ท่าทาง อารมณ์ การแสดงออกเฉพาะตนตามความแตกต่างของการเลี้ยงดู แม้แต่เด็กในครอบครัวเดียวกัน โอกาสที่นิสัยแตกต่างกันมีความเป็นไปได้สูง ถ้าอารมณ์และวิธีการเลี้ยงดูของพ่อแม่ไม่คงที่ ทำให้การเลี้ยงดูแต่ละช่วงของการเลี้ยงดูแตกต่างกัน

คำพูดเป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ สังคม อารมณ์ ความรู้สึก และสติปัญญาของเด็ก เด็กก่อนวัยเรียนมีความเป็นตัวของตัวเอง อาจพูดคำหยาบ พูดก้าวร้าว ด้วยเป็นวัยของการพัฒนาการ เด็กเริ่มเข้าใจภาษา แต่ยังต้องการการเรียนรู้ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ คือผู้สั่งสอนเด็ก สิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องปฏิบัติ คือ

1. พูดกับเด็กด้วยความไพเราะตั้งแต่เขาอยู่ในครรภ์
2. เป็นตัวอย่างทางภาษาที่ดี เมื่อเขาคลอดมา
3. ใช้วาจาเหตุผลเมื่อเขาเข้าสู่วัยอนุบาล และ
4. จงสงสารและเอื้ออาทรด้วยการไม่พูดสลายใจเด็ก

ดังนั้นการพูดกับเด็กจะต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางปัญญา อารมณ์ และสังคม เด็กควรได้รับการปลูกฝังความมั่นใจ ความเป็นตัวเอง ความภูมิใจ การกล้าแสดงออก คำพูดของผู้ใหญ่ควรใช้เป็นกำลังใจและการสร้างปัญญาให้กับเด็ก

ประเด็นการพูด

พูดจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเด็กดังนี้

1. ประเด็นจากชีวิตประจำวันของบุคคลในครอบครัว เช่น การรับประทานอาหาร การทำความสะอาดบ้าน เครื่องใช้ ของใช้
2. ประเด็นจากรายการวิทยุ กรณีตัวอย่างจากข่าวที่เป็นเชิงลบและเชิงบวก
3. ประเด็นจากรายการโทรทัศน์ เรื่อง การเมือง เศรษฐกิจ สังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความขัดแย้งของตัวละคร พฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมของตัวละคร
4. ประเด็นข่าวเด่น เรื่องดัง

ครอบครัวกับ..."การลดความเครียดและการสร้าง E.Q."

ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความฉลาดและความสามารถทางสมองอย่างหนึ่ง ความฉลาดทางอารมณ์จะดีหรือไม่ ปัจจัยที่มีผล คือ พันธุกรรม พื้นอารมณ์และสิ่งแวดล้อม การเลี้ยงดู แน่นอนพันธุกรรมหรือพื้นอารมณ์เป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงยาก แต่เราเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูได้ ดังนั้นความฉลาดทางอารมณ์ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ การเลี้ยงดูและการสอนทักษะทางอารมณ์ลักษณะต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับเด็กจะช่วยให้เด็กพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และใช้ศักยภาพทางอารมณ์ของตนได้เต็มที่

การลดความเครียดและสร้างความฉลาดทางอารมณ์ให้กับเด็กมีข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง 5 ประการ คือ

1. สังเกตและรับรู้ความรู้สึกของเด็ก

การแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กมาจากสาเหตุหลายประการ ดังนั้นประการแรกผู้ปกครองต้องทำความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ก่อนด้วยการวิเคราะห์และสังเกต

ตัวอย่างของภาษาความรู้สึก ได้แก่ กลัว เด็กจะหน้าซีด ตาเบิก ปากเม้ม อาย หน้าแดง ตาประกายหลบต่ำ เสียงอ่อน

2. เปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์ด้วยวิธีที่เหมาะสม

เด็กบางคนอาจแสดงอารมณ์ที่รุนแรง ก้าวร้าว บางคนแสดงอาการถดถอย ขี้อาย แสนงอน ผู้ปกครองต้องไม่ว่าหรือตำหนิเด็ก เช่น คุณพ่อหรือคุณแม่ที่ดีเป็นตัวอย่าง อย่านำเด็กไปเปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น พี่หรือน้องเด็กจะไม่ชอบมาก แต่กลับเป็นการสร้างเสริมอารมณ์ขุ่นมัวให้กับเด็กมากขึ้นด้วย

3. สร้างให้เด็กเรียนรู้ความรู้สึกของผู้อื่น

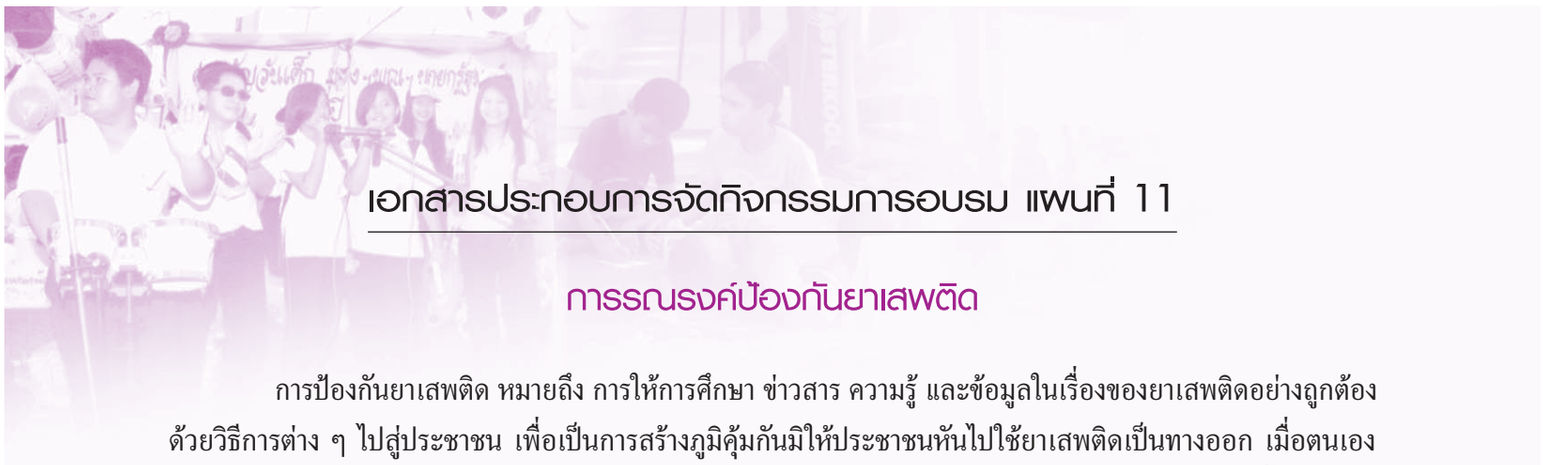
การสร้างการเรียนรู้อารมณ์ผู้อื่นอย่างเข้าใจเป็นการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ที่สำคัญที่สุด เพราะหมายถึงการเข้ากับผู้อื่นได้และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีรู้จักใจเขาใจเรา

4. สร้างให้เด็กเรียนรู้การปรับตัวเพื่อมิตรภาพ

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหนึ่งที่สร้างความกลัวให้เด็ก เนื่องจากไม่คุ้นเคย เด็กจะแสดงอารมณ์ไม่พอใจกับเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง บางครั้งกลัวและไม่มั่นใจ พ่อแม่ต้องสอนว่าควรทำอย่างไร ให้การชี้นำแก่เด็กด้วยการให้ข้อมูลไว้ล่วงหน้าว่าจะพบใคร พบอะไร อย่างไร เพื่อให้เด็กเตรียมพร้อมหากไปที่แปลกถิ่นต้องพบเพื่อนใหม่

5. สร้างความมั่นใจให้กับเด็ก

ความมั่นใจมีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กมาก ผู้ปกครองต้องกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้เพื่อจะชื่นชมความสามารถของตนเองในการแสดงออกทางอารมณ์กับผู้อื่นด้วยการชี้จุดเด่นของเด็ก



เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการอบรม แผนที่ 11

การรณรงค์ป้องกันยาเสพติด

การป้องกันยาเสพติด หมายถึง การให้การศึกษา ข่าวสาร ความรู้ และข้อมูลในเรื่องของยาเสพติดอย่างถูกต้อง ด้วยวิธีการต่าง ๆ ไปสู่ประชาชน เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันมิให้ประชาชนหันไปใช้ยาเสพติดเป็นทางออก เมื่อตนเอง หรือครอบครัวประสบปัญหา และในขณะเดียวกันก็ดำเนินการป้องกันการแพร่ระบาดของตัวยา รวมทั้งปรับปรุงสภาพแวดล้อมมิให้มีส่วนผลักดันให้คนไปใช้ยาเสพติดควบคู่กันไปด้วย

กิจกรรมด้านการป้องกันยาเสพติด

1. การจัดนิทรรศการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อสร้างความสนุกสนาน ความพึงพอใจ

กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา
3. ประชาชนทั่วไป
4. ลูกจ้างในสถานประกอบการ
5. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

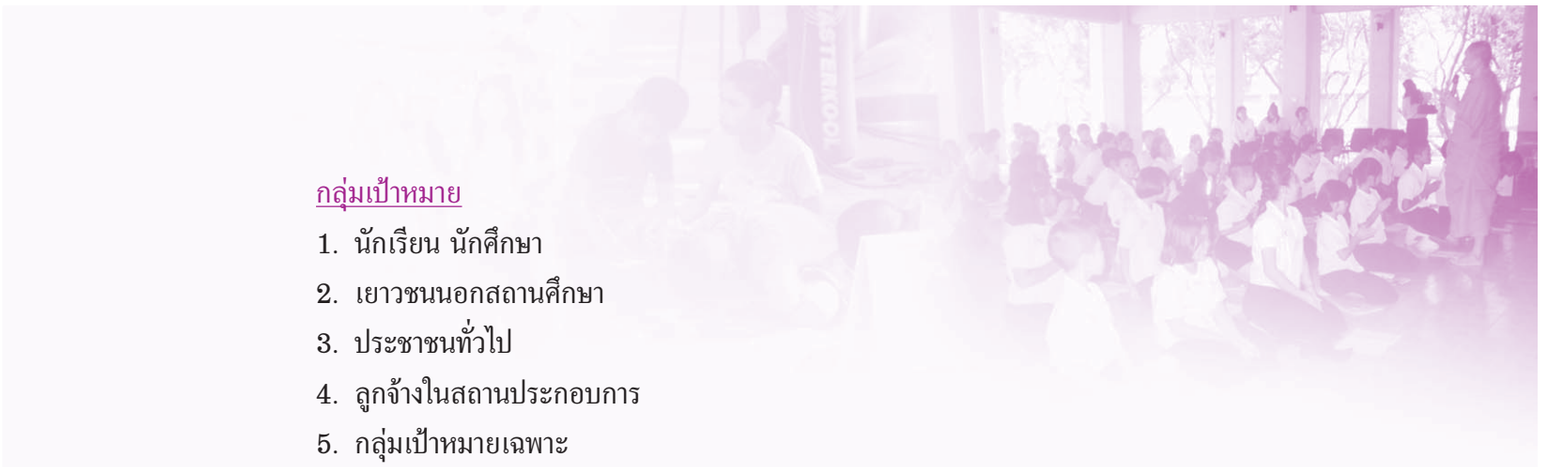
แนวทางการดำเนินงาน

นิทรรศการเป็นการนำเสนอสื่อและกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ ความเพลิดเพลิน เนื้อหาที่แสดงในนิทรรศการจะขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้าชมและวัตถุประสงค์ของการจัดสื่อและกิจกรรมที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ บอร์ดเผยแพร่ความรู้ บอร์ดแสดงผลงานประกวด แผนภูมิ แผนสถิติ รูปภาพ ป้ายนิเทศ หุ่นจำลอง ของจริง สไลด์ เทป ภาพยนตร์ วีดิทัศน์ การแสดงบนเวที การบริการให้คำปรึกษา การบริการตรวจสุขภาพ การประกวด การแข่งขัน การบรรยาย การสาธิต การตอบปัญหา การทดลอง เป็นต้น

2. การประกวด แข่งขัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่อต้านยาเสพติด
2. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีโอกาสแสดงความรู้ความสามารถ
3. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้ศึกษาค้นคว้าความรู้เรื่องยาเสพติด
4. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
5. เพื่อนำผลงานจากการประกวดไปใช้ประโยชน์ต่อไป



กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา
3. ประชาชนทั่วไป
4. ลูกจ้างในสถานประกอบการ
5. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

แนวทางการดำเนินงาน

หน่วยงานสามารถเลือกประเภทของการประกวดและแข่งขันได้ตามความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และตามความพร้อมของหน่วยงาน เช่น ประกวดคำขวัญ บทความ เรียงความ บทกลอน ภาพวาด แข่งขันตอบปัญหา กีฬา ดนตรี การแสดง โต้วาที เป็นต้น

3. การแสดง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประชาสัมพันธ์การต่อต้านยาเสพติด
2. เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. เพื่อสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา
3. ประชาชนทั่วไป
4. ลูกจ้างในสถานประกอบการ
5. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

แนวทางการดำเนินงาน

การแสดงจัดได้ 2 รูปแบบ คือ

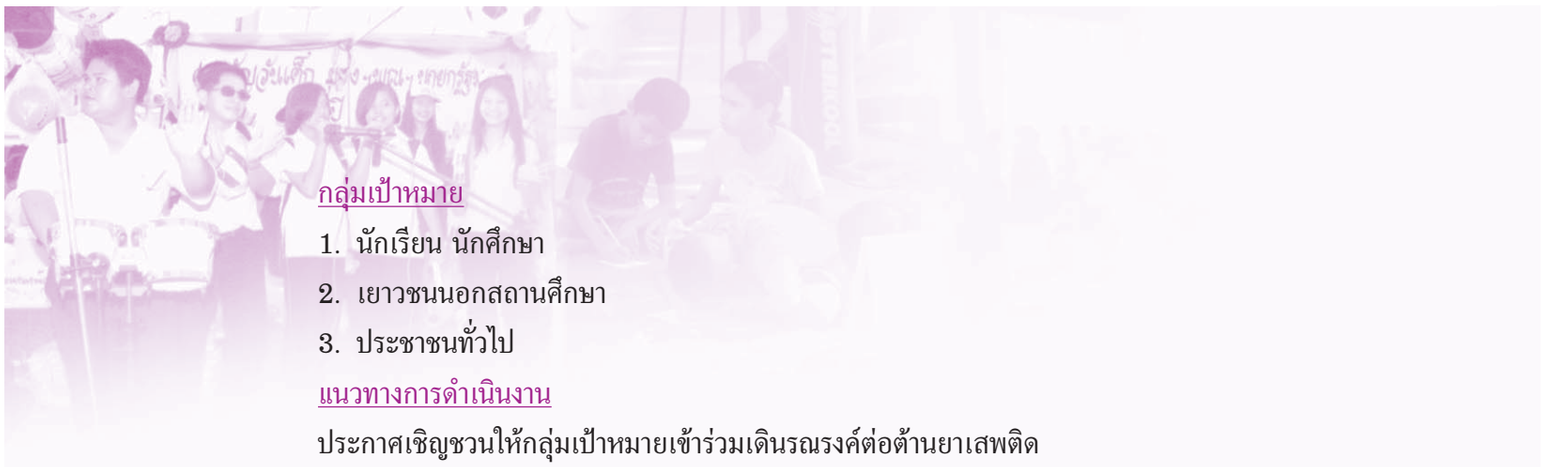
1. กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการแสดง
2. กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ชม

การแสดงเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจของกลุ่มเป้าหมายได้ง่าย อาจเป็นการแสดงบนเวทีหรือการแสดงกลางแจ้ง เช่น ละคร ดนตรี การแสดงพื้นบ้าน การกระโดดร่ม เป็นต้น หัวข้อการแสดงไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับยาเสพติดโดยตรง แต่สามารถสอดแทรกไว้ในเนื้อหาของการแสดงได้

4. การเดิน วิ่งรณรงค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประชาสัมพันธ์วันต่อต้านยาเสพติด
2. เพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดี



กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา
3. ประชาชนทั่วไป

แนวทางการดำเนินงาน

ประกาศเชิญชวนให้กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมเดินรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด

5. การจัดค่ายเยาวชน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เยาวชนได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา

แนวทางการดำเนินงาน

นำเยาวชนมาเข้าค่ายเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับยาเสพติดในกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย การจัดค่ายเยาวชนสามารถทำได้ทั้งค่ายกลางวันและค่ายพักแรม ขึ้นอยู่กับความพร้อมและความเหมาะสมของสถานที่และกลุ่มเป้าหมาย

6. การฝึกอบรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ต่อไป
3. เพื่อนำความรู้ที่ได้รับไปเผยแพร่ต่อไป
4. เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถของผู้เข้ารับการอบรม
5. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และทัศนคติของผู้เข้ารับการอบรม

กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา
3. ประชาชนทั่วไป
4. ลูกจ้างในสถานประกอบการ
5. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

แนวทางการดำเนินงาน

การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่ใช้ได้กับทุกกลุ่มเป้าหมาย การเลือกใช้เทคนิควิธีการฝึกอบรมจะขึ้นอยู่กับพื้นภูมิของผู้เข้ารับการอบรมและความมุ่งหมายของการอบรม เทคนิคการฝึกอบรมที่นำมาใช้ได้กับการฝึกอบรมเกี่ยวกับยาเสพติด มีดังนี้

6.1 การบรรยาย (Lecture)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ฟังได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย

1. นักเรียน นักศึกษา
2. เยาวชนนอกสถานศึกษา
3. ประชาชนทั่วไป
4. ลูกจ้างสถานประกอบการ
5. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

แนวทางการดำเนินงาน

การบรรยายเป็นเทคนิคที่สามารถให้ความรู้แก่คนจำนวนมาก ๆ ได้ เหมาะกับการให้ความรู้พื้นฐานและการให้ข้อมูลอย่างกว้าง ๆ เช่น ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาเสพติด การป้องกันยาเสพติด เป็นต้น การบรรยายเป็นการสื่อสารทางเดียว ผู้ฟังไม่มีโอกาสซักถาม แสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเท็จจริงเพิ่มเติมได้มากพอ หรืออาจไม่มีโอกาสเลย ดังนั้นผู้บรรยายควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้อย่างดีในหัวข้อที่จะบรรยาย และควรมีความสามารถในการบรรยายเพื่อผู้ฟังจะได้รับความรู้ได้มากที่สุด การกำหนดหัวข้อและเนื้อหาในการบรรยายต้องให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

6.2 การสัมมนา (Seminar)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ภายใต้การแนะนำของผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ
2. เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
3. เพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติงาน
4. เพื่อนำความคิดเห็นที่ได้ไปใช้ประโยชน์ต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนทั่วไป
2. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

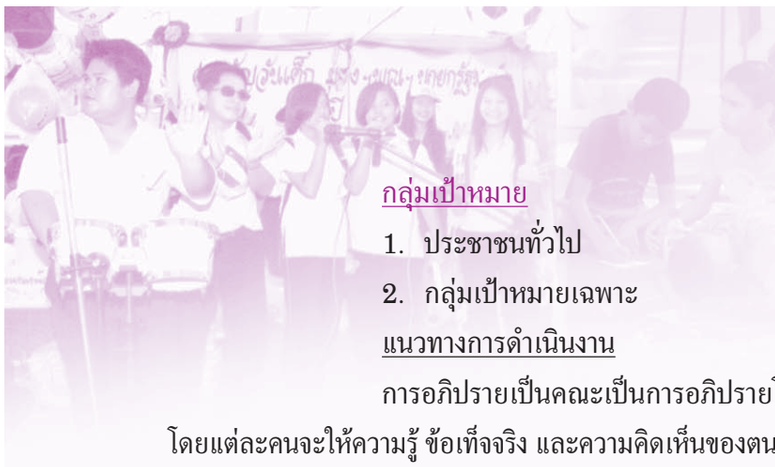
แนวทางการดำเนินงาน

การสัมมนาเป็นการประชุมเพื่อร่วมกันศึกษาค้นคว้าในหัวข้อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ภายใต้การแนะนำของผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้เข้าร่วมสัมมนาจะต้องมีบทบาทและส่วนร่วมในการสัมมนานั้น การสัมมนาเหมาะสำหรับคนกลุ่มเล็ก ๆ หน่วยงานที่จัดจะเชิญหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมการสัมมนาเพื่อหาข้อสรุปและแนวทางการดำเนินงานร่วมกัน หรือประกาศเชิญชวนผู้สนใจเข้าร่วมสัมมนา ซึ่งเป็นการระดมความคิดจากประชาชนทั่วไป

6.3 การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion)

วัตถุประสงค์

เพื่อเสนอความเห็น วิเคราะห์ปัญหา หรือพิจารณาข้อดีข้อเสียของทางปฏิบัติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง



กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนทั่วไป
2. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

แนวทางการดำเนินงาน

การอภิปรายเป็นคณะเป็นการอภิปรายโดยกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3-10 คน ในหัวข้อที่กำหนด โดยแต่ละคนจะให้ความรู้ ข้อเท็จจริง และความคิดเห็นของตนแก่ผู้ฟัง การอภิปรายเป็นคณะนี้อาจใช้เพื่อเสนอความคิดเห็น วิเคราะห์ปัญหาหรือพิจารณาข้อดีข้อเสียของทางปฏิบัติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หลังการอภิปรายอาจเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้ซักถามปัญหาเพิ่มเติมได้

6.4 การประชุม (Conference)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแก้ปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
2. เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และความเห็น

กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนทั่วไป
2. กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

แนวทางการดำเนินงาน

การประชุมมีลักษณะเป็นพิธีการ ประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมประชุมจำนวนประมาณไม่เกิน 20 คน ที่มีความสนใจในเรื่องที่จะประชุมอย่างแท้จริง ทุกคนมีสิทธิออกความคิดเห็นได้อย่างกว้างและเสรี เช่น การเชิญหน่วยงานในท้องที่มาร่วมประชุมเพื่อแก้ไขปัญหายาเสพติดร่วมกัน เป็นต้น

. . . . . .

ที่มา : *คู่มือการจัดกิจกรรมต่อต้านยาเสพติด*
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

ป้ายนิเทศ (Bulletin Board)

ป้ายนิเทศ เป็นการจัดการแสดงด้านภาพ วัสดุ หรือความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดแนวความคิด ได้รับความรู้ใหม่ และเร้าให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ หรือกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ เพื่อศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมมากขึ้น

ป้ายนิเทศต่างกับป้ายประกาศทั่วไป ตรงที่ป้ายประกาศมีแต่ข้อความเรื่องราวเป็นส่วนใหญ่ แต่ป้ายนิเทศโดยทั่วไป ประกอบด้วย ภาพ วัสดุ หรือสิ่งที่จะต้องการแสดงให้ผู้เรียนเห็น อาจมีข้อความเป็นเพียงหัวเรื่องและคำบรรยายสั้น ๆ เท่านั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อจูงใจผู้เรียน แสดงผลงาน และสรุปบทเรียน

ป้ายนิเทศที่มีใช้อยู่ทั่วไป อาจเป็นแบบติดถาวรหรือแบบเคลื่อนที่ได้ ป้ายนิเทศอาจทำจากวัสดุหลายชนิด เช่น ไม้อัดกระดาษชานอ้อย เพ็กบอร์ด ผ้า เชือก เสื่อ ไม้ไผ่สาน เป็นต้น สำหรับสิ่งที่นำมาติดแสดงบนป้ายนิเทศอาจเป็นรูปภาพ ของจริง เศษวัสดุ หรือสิ่งอื่น ๆ ที่เหมาะสม

ประโยชน์ของป้ายนิเทศ

1. นักเรียนทุกคนสามารถศึกษาสิ่งที่ติดบนป้ายนิเทศได้โดยทั่วถึง
2. สามารถศึกษานอกเวลาเรียนได้
3. กระตุ้นความสนใจของนักเรียนให้กระตือรือร้น หาความรู้เพิ่มเติม

4. ส่งเสริมกิจกรรมการเรียนเป็นกลุ่ม และให้นักเรียนมีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมในชั้น
5. แสดงผลงานนักเรียน
6. ใช้สรุปบทเรียนและทบทวนความรู้ ตลอดจนการประเมินผลการเรียน
7. ใช้เป็นสื่อหลักในการจัดนิทรรศการ

ขั้นตอนในการจัดป้ายนิเทศ

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในการจัดป้ายนิเทศไว้ให้ชัดเจนว่าจะแสดงเรื่องอะไร เพื่ออะไร และต้องการให้ผู้ดูได้รู้อะไรมากน้อยเพียงใด
2. ตั้งชื่อเรื่องให้เหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหาหรือที่ต้องการแสดงในป้ายนิเทศ
3. รวบรวมวัสดุที่จะใช้ในการจัดการแสดงไว้ให้พร้อมทุกอย่างรวมถึงสิ่งที่จะนำมาใช้ติดวัสดุกับแผ่นป้ายนิเทศ เช่น เป๊ก เข็มหมุด กาว เทป กรรไกร และสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็น
4. วางแผนการจัด โดยอาศัยหลักการทางศิลปะ และควรเขียนโครงร่าง (Layout) ลงบนกระดาษก่อนหลาย ๆ แบบ แล้วเลือกแบบที่ดีที่สุด
5. ลงมือจัดป้ายนิเทศตามโครงร่างที่เหมาะสมที่สุด โดยใช้วัสดุทั้งหลายที่เตรียมพร้อมทุกอย่าง และหลังจากแสดงป้ายนิเทศแล้วควรได้มีการวัดผลและประเมินผลด้วย

หลักการจัดป้ายนิเทศ

1. ออกแบบและจัดอย่างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน การจัดอย่าใช้วัสดุมากเกินไป

2. ตัวอักษรที่ใช้ควรมีลักษณะหรือแบบที่เหมาะสม สอดคล้องกับสิ่งที่แสดงในป้ายนิเทศ มีขนาดการเว้นช่องไฟ การใช้สี เป็นต้น ที่ทำให้ผู้ดูสนใจและเข้าใจง่าย ตัวอักษรที่เป็นชื่อเรื่องจะต้องเด่นชัดกว่าอักษรที่ใช้บรรยายภาพ

3. มีความสมดุล (Balance) วัสดุที่นำมาจัดบนป้ายนิเทศ ควรอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงหลักการจัดให้เกิดความสมดุล โดยปกติใช้ความสมดุลที่ไม่เหมือนกันทั้งสองข้าง ด้วยการใช้รูปทรงและสัดส่วนไม่เหมือนกันแต่มีขนาดเท่ากัน หรืออาจจะมีรูปทรงสัดส่วนและขนาดไม่เท่ากัน แต่อาศัยความรู้สึกว่าเกิดความสมดุล ซึ่งอาจใช้สีแสดงน้ำหนักเพื่อให้เกิดความสมดุล

4. มีความเป็นเอกภาพ (Unity) หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน โดยเน้นความคิดเดียว การใช้วัสดุและหัวข้อย่อย ๆ จะต้องให้มีความสัมพันธ์กัน อาจทำได้หลายวิธี เช่น อาจใช้สีที่กลมกลืนกันหรือคล้ายคลึงกัน อาจใช้วัสดุที่มีลวดลายในลักษณะเดียวกันหรืออาจใช้วัสดุที่มีขนาดและรูปร่างเหมือนกัน

5. หัวข้อเรื่องต้องสั้นและเข้าใจง่าย แทนที่จะเขียนว่า “วิธีการดับเพลิงที่ดี” ควรเขียนว่า “ดับเพลิงอย่างไร” จะดีกว่า

6. ตัวอักษรหัวเรื่องควรเป็นแบบเดียวกันตลอด หรือคล้ายกัน

7. ใช้สีเพื่อเรียกความสนใจ คำบรรยายสั้น ๆ อาจใช้สีตัดกับพื้นหลังให้สะดุดตา หลักการใช้สีนั้นเราจะใช้ก็ต่อเมื่อ

- เพื่อรวมความสนใจต่อหัวเรื่อง ข้อความสำคัญในเรื่อง
- เพื่อความเข้าใจถูกต้องต่อข่าวสารนั้น เช่น ฉากเครื่องแต่งตัวบุคคล วัสดุต่าง ๆ ในวิชาวิทยาศาสตร์

8. การจัดภาพอาศัยหลักการจัดภาพที่ดี เช่น สมดุล จังหวะ เช่น การตัดกันของสีและพื้นผิว เป็นต้น

9. ควรติดภาพหรือวัสดุใกล้เคียงระดับตาของผู้ดู วางหัวเรื่องให้เด่นดึงดูดใจ

10. ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการจัดด้วย

11. ไม่ควรจัดป้ายนิเทศไว้เหนือกระดานชอล์ก

12. ไม่ควรจัดแสดงเรื่องหนึ่ง ๆ นานเกินไป ควรประมาณ 1 สัปดาห์

13. มีการเน้นจุดเด่นเพื่อให้ดึงดูดความสนใจและเข้าใจได้ง่าย ซึ่งอาจจะเน้นโดยการใช้สีที่แตกต่างไปจากบริเวณอื่น ๆ หรือเน้นโดยการใช้เส้นนำสายตาไปยังจุดเด่น ซึ่งอาจใช้เชือก ริบบิ้น กระดาษ ฯลฯ หรือใช้รูปร่างและขนาดของจุดเด่นให้แตกต่างไปจากส่วนอื่น ๆ และอาจใช้การเว้นช่องว่างเพื่อเน้นสิ่งที่น่าสนใจ

. . . . . .

ที่มา : *http://web.udru.ac.th/boonpan/1032101/edt08.html*

การป้องกันการติดยาเสพติดในโรงเรียนหรือสถานศึกษา

เขียนโดย Jum

ภัยอันน่ากลัวของยาเสพติดได้ขยายตัวลุกลามเข้าไปในรั้วโรงเรียนเพิ่มมากขึ้นทุกที จนเป็นที่น่าหวั่นเกรงว่าหากไม่ดำเนินการแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วนอาจเป็นสิ่งที่สายเกินไปสำหรับเยาวชน และกลายเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคตในการที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว จึงได้มีการกำหนดมาตรการต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อแก้ไขปัญหา โดยได้แบ่งการดำเนินงานออกเป็นกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ดังนี้

1. กลุ่มนักเรียนที่ไม่เคยใช้ยาเสพติดเป็นการดำเนินงานป้องกันยาเสพติดแก่กลุ่มนักเรียนที่ไม่มีประสบการณ์ในการใช้ยาเสพติดเป็นการดำเนินการในด้านการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดในระยะยาว โดยมีมาตรการดำเนินงานต่าง ๆ เช่น

- การให้ความรู้หรือผนวกเนื้อหาเกี่ยวกับยาเสพติดเข้าไว้ในวิชาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- การจัดนิทรรศการ การจัดเสียงตามสายในโรงเรียน
- การจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในโรงเรียน
- การฝึกทักษะชีวิตเพื่อให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด
- การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อน

2. กลุ่มนักเรียนที่มีประสบการณ์ในการใช้หรือเริ่มทดลองใช้ยาเสพติดบางชนิด แต่ยังไม่ถึงขั้นเสพติด การดำเนินงานในกลุ่มนี้เป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่ต้องรีบดำเนินการก่อนที่นักเรียนจะใช้ยาเสพติดที่รุนแรงขึ้น ซึ่งการหยุดพฤติกรรมดังกล่าวควรให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนดังนี้

- จัดให้มีมุมบริการปรึกษาแนะแนวหรือให้การปรึกษาปัญหาต่าง ๆ แก่นักเรียนที่มีปัญหา
- ใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนเพื่อปรับพฤติกรรมให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม
- จัดค่ายกิจกรรมในโรงเรียนโดยมีครู-อาจารย์คอยดูแลอย่างใกล้ชิด
- ประสานงานกับผู้ปกครองอย่างใกล้ชิดเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา

3. กลุ่มนักเรียนที่ติดยาเสพติดกลุ่มนี้ โรงเรียนควรประสานให้ผู้ปกครองส่งตัวเข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยควรทำความเข้าใจทั้งกับตัวผู้ปกครองและตัวเด็กเอง ให้เข้ารับการบำบัดรักษาด้วยความสมัครใจ ซึ่งเมื่อรักษาหายแล้วเด็กสามารถที่จะกลับมาใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ กลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมค้ายาเสพติด สำหรับกลุ่มนี้ทางโรงเรียนควรประสานงานกับเจ้าหน้าที่ตำรวจในการดำเนินการปราบปรามก่อนที่การแพร่ระบาดจะขยายตัวมากขึ้น หากเป็นนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสพด้วยและค้าด้วย ควรประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้การบำบัดรักษาและดำเนินการไปตามกฎหมาย

. . . . . .

ที่มา : *http://www.thanyarak.go.th*

การป้องกันและแก้ไขชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติด

เพียงการป้องกันตนเองและครอบครัวให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดนั้นยังไม่อาจแน่ใจได้ว่าจะช่วยให้เยาวชนรอดพ้นจากยาเสพติดได้อย่างแท้จริง หากชุมชนที่เยาวชนอาศัยอยู่ยังมีปัญหายาเสพติดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด เช่น ปัญหาการฉกชิงวิ่งราว ปัญหาอาชญากรรม หรือปัญหาอุบัติเหตุบนท้องถนนอันเนื่องมาจากผลของการใช้ยาเสพติด ย่อมส่งผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของเยาวชนและครอบครัวอย่างแน่นอน

ดังนั้นในฐานะที่เยาวชนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของชุมชน เยาวชนควรจะมีบทบาทในการที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขชุมชนของตนเองให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดได้ดังนี้

1. รวมตัวกันเป็นกลุ่มอาสาสมัครป้องกันยาเสพติด

เพื่อร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนในการแก้ไขปัญหาสังคม เช่น การรวมกลุ่มกันเพื่อดำเนินกิจกรรมต่อต้านยาเสพติดโดยการลด ละ เลิก อบายมุขและยาเสพติดให้โทษทั้งหลาย หรือร่วมกิจกรรมสาธารณสุขประโยชน์ต่าง ๆ เช่น การสร้างสรรค์และการพัฒนาชุมชนให้มีความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย น่าอยู่อาศัย และมีความปลอดภัย เป็นต้น

2. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติด และติดตามสถานการณ์ข่าวสารเกี่ยวกับยาเสพติดอยู่เสมอ

ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติดจากเอกสาร สื่อประเภทต่าง ๆ ที่หน่วยงานต่าง ๆ นำมาเผยแพร่ในชุมชน หรือเข้ารับการฝึกอบรมที่หน่วยงานต่าง ๆ ได้จัดขึ้นให้เยาวชนในชุมชน ตลอดจนศึกษาและติดตามสถานการณ์ยาเสพติด ข่าวสารเกี่ยวกับยาเสพติดจากสื่อมวลชนประจำวัน เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปคิดและดำเนินการป้องกันและแก้ไขให้ชุมชนปลอดภัยจากยาเสพติด หรือถ่ายทอดให้กับเพื่อนในชุมชนได้รับความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง เพื่อจะได้ร่วมกันดำเนินงานเกี่ยวกับการป้องกันยาเสพติดในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

3. เยาวชนควรประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของชุมชน

เยาวชนควรประพฤติตนเป็นต้นแบบที่ดีแก่เด็กและเยาวชนอื่น ๆ ในชุมชน โดยไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขและไม่ใช้ยาเสพติดทุกชนิด และควรที่จะว่ากล่าวตักเตือนเด็กและเพื่อนเยาวชนที่ประพฤติตนไม่เหมาะสมให้ปรับปรุงตนเอง นอกจากนั้นเยาวชนควรมีบทบาทในการชักจูงเพื่อนเยาวชนที่ยังหมกมุ่นในอบายมุขและยาเสพติดให้เลิกพฤติกรรมดังกล่าว

การเป็นแบบอย่างที่ดี จะทำให้เยาวชนเป็นที่รักและนับถือเป็นเยี่ยงอย่างของการประพฤติปฏิบัติตนให้แก่เด็กและเยาวชนอื่นในทางที่เหมาะสม และเติบโตเป็นผู้นำของชุมชนในอนาคต

4. ให้ความร่วมมือกับทางราชการ

ในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน ทางราชการมุ่งหวังที่จะให้ประชาชนมีความตระหนักว่า ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่ทุกคนในชุมชนควรมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน สำหรับเยาวชนในชุมชนควรมีบทบาทในการให้ความร่วมมือกับทางราชการดังนี้

♣ แจ้งข่าวสาร ให้ข้อมูลแก่เจ้าหน้าที่ตำรวจ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน เมื่อทราบแหล่งผลิต แหล่งค้า และแหล่งมั่วสุมเสพยาเสพติดในชุมชน

♣ ร่วมเป็นอาสาสมัคร เวรยามตรวจตราแหล่งอบายมุขและแหล่งมั่วสุมเสพยาเสพติด

♣ ชักชวนแนะนำให้เพื่อนเยาวชนหรือผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษา โดยให้คำแนะนำและประสานงานนำส่งผู้ติดยาเสพติดเข้าสู่สถานบำบัดรักษา ตลอดจนให้กำลังใจในการเข้ารับการบำบัดรักษาแก่ผู้ติดยาเสพติดด้วย

♣ เป็นอาสาสมัครติดตามผลการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดเพื่อป้องกันการติดซ้ำ และเพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีกำลังใจ ไม่ถูกทอดทิ้ง

♣ เป็นอาสาสมัครเผยแพร่ความรู้เพื่อการป้องกันยาเสพติดให้แก่ชุมชน

ในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน หากเยาวชนได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการดำเนินงานตามที่ได้เสนอแนะมานี้ การดำเนินงานในบางกรณี เยาวชนจะต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น การแจ้งข่าวสารแหล่งผลิตและแหล่งค้ายาเสพติด ตลอดจนการแจ้งชื่อผู้ติดยาเสพติดในชุมชน เยาวชนควรระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของตนเองด้วย โดยพยายามแจ้งข่าวสารแก่ผู้ที่เยาวชนไว้ใจได้เท่านั้น หรือแจ้งโดยตรงกับสำนักงาน ป.ป.ส. เพื่อดำเนินการต่อไป

. . . . . .

ที่มา : *ส่วนพัฒนาสื่อและเทคโนโลยี สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. เรียนรู้เรื่องยาเสพติด ชีวิตปลอดภัย.*

รายการอ้างอิง

การป้องกันการติดยาเสพติดในโรงเรียนหรือสถานศึกษา. [Online]. Available : www.thanyarak.go.th

คุณธรรมเครื่องประดับชีวิตที่สูงค่า. 2550. หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์. [Online]. Available : www.parliament.go.th

นันทนาการ. [Online]. 2550. Available : www.nu.ac.th

ป้ายนิเทศ. [Online]. Available : www.web.udru.ac.th

วัยรุ่น. [Online]. 2550. Available : www.bcnnv.ac.th

ส่วนพัฒนาสื่อและเทคโนโลยี. 2550. เรียนรู้เรื่องยาเสพติดชีวิตปลอดภัย. สำนักพัฒนาการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.

สำนักงาน ป.ป.ส. (2550). คู่มือการจัดกิจกรรมต่อต้านยาเสพติด. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.

หลักการปฏิเสธ. สานปฏิรูป. ปีที่ 4 ฉบับที่ 37 (เมษายน 2544) : 31.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายสมบัติ คุรุพันธ์	ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายสุวัตร สิทธิหล่อ	รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายพัฒนาชาติ กฤดิบวร	รองผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
นายชลิต เขียวพุ่มพวง	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
นางรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง	หัวหน้ากลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน
นายธงชัย พงศาวลีรัตน์	หัวหน้ากลุ่มนันทนาการสัมพันธ์

เรียบเรียงและบรรณาธิการ

นางอำไพ สวัสดิ์พงษ์	นักพัฒนาการกีฬา
นางสาวพิรุณณี สุขเกษม	นักพัฒนาการกีฬา
นางสาวปาจรีย์ บุตรกินรี	นักพัฒนาการกีฬา

สถานที่ติดต่อ

กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน
สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2214-1509

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2552