

คู่มือวิทยากร

ฝึกอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน

ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหนังสือ : คู่มือวิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
จัดพิมพ์โดย : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข นนทบุรี 11000
โทร. 0 2951 1384-88
โทรสาร 0 2951 1384, 0 2951 1386
ISBN : 974-415-155-161-7
พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2547
จำนวนพิมพ์ : 300 เล่ม
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

ลิขสิทธิ์ของกรมสุขภาพจิต

คำนำ

คู่มือการฝึกอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับวิทยากรในการอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ที่ดำเนินงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ประกอบด้วยแผนการอบรมที่ครอบคลุมสาระการเรียนรู้ด้านการพัฒนาตนเอง การทำงานเป็นทีม การให้การศึกษาเพื่อน การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหาและพัฒนา EQ รวมถึงการติดต่อสื่อสารผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเพื่อขอรับการสนับสนุนที่เอื้อประโยชน์ต่อการให้บริการวัยรุ่น ณ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

ขอขอบคุณคณะทำงานจากกองอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กองสุขภาพจิตสังคม และสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ที่เรียบเรียง และจัดทำคู่มือวิทยากรฉบับนี้

หวังว่าคู่มือฉบับนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อผู้นำไปใช้ เพื่อการพัฒนาอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของสังคมต่อไป

กรมสุขภาพจิต

สารบัญ

หน้า

คำนำ	
ความนำ.....	5
แผนการอบรมเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นและศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น	12
แผนการอบรมเรื่อง “เปิดประตู สู่วาระผู้นำ”	16
แผนการอบรมเรื่อง “ใจเขา ใจเรา”	18
แผนการอบรมเรื่อง “พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ”	20
แผนการอบรมเรื่อง “การเข้าใจและอยู่ร่วมกับวัยรุ่น”	23
แผนการอบรมเรื่อง “การคัดกรองเพื่อช่วยเหลือและส่งต่อ”	39
แผนการอบรมเรื่อง “ทักษะการให้การปรึกษา”	54
แผนการอบรมเรื่อง “การวิเคราะห์ปัญหาวัยรุ่นและการช่วยเหลือ”	64
แผนการอบรมเรื่อง “การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”	84
แผนการอบรมเรื่อง “แกนนำเยาวชนชนกับกิจกรรมสร้างสรรค์”	99
บรรณานุกรม	107
รายนามคณะทำงาน	108



กรอบแนวคิด

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมของเยาวชนไทยในสังคม นับเป็นปัญหาเร่งด่วนที่จำเป็นต้องได้รับการดูแล แก้ไข และป้องกันอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ การปราบปรามและลงโทษเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะที่ปลายเหตุ ไม่สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสังคมโดยรวมได้ การเข้าใจปัญหาและสาเหตุ เข้าใจวัยรุ่น และความ ต้องการของวัยรุ่น รวมทั้งการให้ออกาสวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงได้รับบริการให้การปรึกษาและแนะนำอย่างถูกต้อง เหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ และการจัดให้มีบริการฝึกทักษะ เพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนา EQ โดยให้วัยรุ่นได้มี ประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดจากการเรียน ความรัก เพศ ครอบครัว หรือ ปัญหาที่ทำให้ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง จนเป็นเหตุให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมความก้าวร้าวรุนแรง จึงจะเป็นการป้องกันแก้ไขที่ถูกต้อง รวมทั้งจะเป็นการพัฒนาและปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม ให้แก่วัยรุ่นที่ ได้ผลยั่งยืนในระยะยาว

กรมสุขภาพจิต ซึ่งรับผิดชอบดูแลเรื่องการพัฒนา EQ ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน จึงมีนโยบายจัด ตั้งศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นขึ้น ภายใต้แนวทางของการให้บริการเพื่อ **ปรับทุกข์ สร้างสุข แก้ปัญหา พัฒนา EQ** โดยมี แนวคิดสำคัญคือ การให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการริเริ่มและตัดสินใจในสิ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิตของวัยรุ่นและ ชุมชน ดังนั้นอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนที่ปฏิบัติงานที่ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการให้บริการ วัยรุ่นที่เข้ารับบริการจากศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ทั้งในด้านการให้การปรึกษา การดูแลช่วยเหลือเพื่อนวัยรุ่น การจัดกิจกรรมให้วัยรุ่นที่เข้ามาใช้บริการในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นมีความสามารถในการปรับตัว ทั้งในด้านการเรียน การรู้จักป้องกันตนเองจากปัญหา การปรับเปลี่ยนค่านิยมที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการเรียนรู้การปรับตัวกับความ ชัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

กรมสุขภาพจิต โดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิตและกองสุขภาพจิตสังคม ร่วมกับกองอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย จึงร่วมกันพัฒนาหลักสูตรการอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนที่ปฏิบัติงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ขึ้น เพื่อให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนมีทักษะด้านการให้การปรึกษา การดูแลช่วยเหลือเพื่อนวัยรุ่น การจัด กิจกรรมสำหรับวัยรุ่นที่เข้ามาใช้บริการจากศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

โครงสร้างหลักสูตร

1. ขอบข่ายของหลักสูตร ประกอบด้วยแผนการอบรม 10 แผน

- | | |
|--|-----------|
| 1.1 ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นและศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น | (45 นาที) |
| 1.2 แผนการอบรมเรื่อง “เปิดประตู สู่ภาวะผู้นำ” | (60 นาที) |
| 1.3 แผนการอบรมเรื่อง “ใจเขา ใจเรา” | (60 นาที) |
| 1.4 แผนการอบรมเรื่อง “พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ” | (90 นาที) |
| 1.5 แผนการอบรมเรื่อง “การเข้าใจและอยู่ร่วมกับวัยรุ่น” | (90 นาที) |
| 1.6 แผนการอบรมเรื่อง “ การคัดกรองเพื่อช่วยเหลือและส่งต่อ” | (60 นาที) |
| 1.7 แผนการอบรมเรื่อง “ทักษะการให้การปรึกษา” | (90 นาที) |

- 1.8 แผนการอบรมเรื่อง “การวิเคราะห์ปัญหาวัยรุ่นและช่วยเหลือ” (120 นาที)
- 1.9 แผนการอบรมเรื่อง “การจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา พัฒนา EQ” (360 นาที)
- 1.10 แผนการอบรมเรื่อง “แกนนำเยาวชนกับกิจกรรมสร้างสรรค์” (60 นาที)

2. เป้าหมายของหลักสูตร

เป็นการพัฒนาอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ผู้ปฏิบัติงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

2.1 เพื่อให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน มีความรู้ ความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

2.2 เพื่อให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน มีความเข้าใจธรรมชาติวัยรุ่น สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี และสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่นได้

2.3 เพื่อให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน สามารถคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่นเพื่อการช่วยเหลือและส่งต่อ

2.4 เพื่อให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน สามารถวิเคราะห์ปัญหาวัยรุ่น และให้การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นได้

2.5 เพื่อให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน สามารถจัดกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้กับวัยรุ่นได้

3. การนำหลักสูตรไปใช้

3.1 วิทยากร ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น

3.2 ผู้รับการอบรม ได้แก่ อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ที่ปฏิบัติงานในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ณ ศูนย์การค้าหรือชุมชนที่มีวัยรุ่นมารวมตัวกัน หมู่บ้าน สถานศึกษา สถานประกอบการกิจการ ฯลฯ

3.3 วิธีการ

นำไปใช้ประกอบการอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ที่ปฏิบัติงานศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น โดยจัดเป็นหลักสูตรอบรม 3 วัน ดังตัวอย่างตารางการอบรม

ตารางอบรมอาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

วันที่	08.30-09.00 น.	09.00-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	13.00-14.30 น.	14.30-16.30 น.	
1	ลงทะเบียน พิธีเปิด	ยุทธศาสตร์ การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น	เปิดประตูสู่ภาวะผู้นำ	ใจเขา ใจเรา	แกนนำเยาวชนร่วมกับ กิจกรรมสร้างสรรค์	พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ	
		08.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.30 น.		13.30-16.30 น.	
2.	การเข้าใจและอยู่ร่วมกับวัยรุ่น		การคัดกรอง เพื่อช่วยเหลือและส่งต่อ	ทักษะการให้การปรึกษา		การวิเคราะห์ปัญหาวัยรุ่นและการช่วยเหลือ	
		08.30-15.30 น.				15.30-16.30 น.	
3.	การจัดกิจกรรมเพื่อฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ						อภิปราย-ซักถาม พิธีปิด

3.4 แนวทางการจัดกิจกรรมการสอน

หลักสูตรนี้ใช้แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้ ด้วยวิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีหลักการดังนี้

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยพื้นฐานสำคัญประการแรก คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่ 2 คือการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ทำท่ายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์

ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด

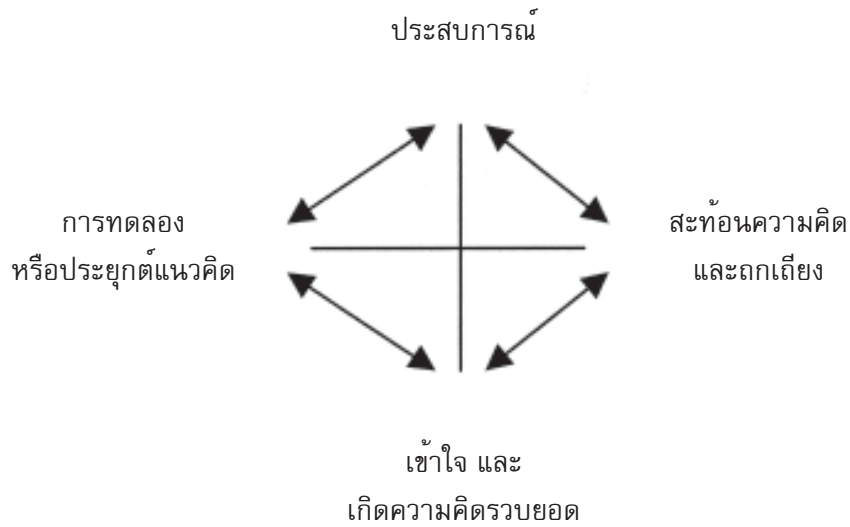
องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ผู้สอนเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) ผู้เรียนนำการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นภาพรวมดังแผนภาพ



แผนภาพ องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนั้นในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดจุดหนึ่งก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

องค์ประกอบของกระบวนการกลุ่มในเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

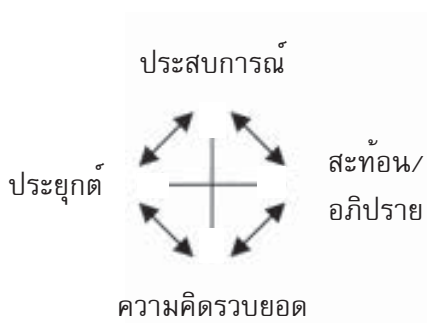
กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ด้วยการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมและช่วยให้บรรลุงานหรือวัตถุประสงค์ด้วยการออกแบบงานที่เหมาะสม

หลักการออกแบบกลุ่ม

ประเภท	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มที่ไม่มีการจัดบทบาท 1. กลุ่ม 2 คน 2. กลุ่มย่อยระดมสมอง (3 - 4 คน) กลุ่มที่มีการจัดสรรบทบาท 1. กลุ่ม 3 คน 2. กลุ่มเล็ก (5 - 6 คน)	มีส่วนร่วมได้ง่ายในเวลาสั้น ๆ มีส่วนร่วมโดยมีความลึกซึ้งปานกลาง เรียนรู้ตามบทบาทที่แตกต่างกัน วิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง	ขาดความลึกซึ้ง ขาดการวิเคราะห์ที่ลึกซึ้ง ขาดความหลากหลาย ใช้เวลาในการรวมกลุ่มและทำงาน

โดยสรุปการใช้กระบวนการจัดกิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อาจสรุปได้ดังนี้

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์



การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

กระบวนการกลุ่ม



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. การประเมินผล

4.1 ตรวจสอบความก้าวหน้า ทั้งด้านความรู้ และเจตคติ ตามข้อบ่งชี้สาระของสูตรโดยใช้แบบประเมินก่อน - หลังการอบรม

4.2 ประเมินทักษะจากความสามารถในการใช้ทักษะจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

4.3 ประเมินความสำเร็จของงานจากการดำเนินกิจกรรมหลักต่อหนึ่งในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

5. ข้อควรคำนึงถึงในการนำหลักสูตร ไปใช้

5.1 วิทยากรควรมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ด้านสุขภาพจิตวัยรุ่น

5.2 จำนวนผู้รับการอบรมในแต่ละครั้ง ไม่ควรมากกว่า 40 - 50 คน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเรียนรู้

5.3 การประเมินการอบรม อาจใช้วิธีการสังเกตการมีส่วนร่วมของผู้รับการอบรมในการอภิปรายและฝึกทักษะ

✽ แผนการอบรม ✽

เรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นและศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เวลา 45 นาที

1. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น

2. สาระสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาวัยรุ่นในสังคมไทย นับเป็นปัญหาเร่งด่วนที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลแก้ไข และป้องกันอย่างจริงจังและมีประสิทธิภาพ การเข้าใจปัญหาและสาเหตุ เข้าใจวัยรุ่นความต้องการของวัยรุ่น รวมทั้งการให้โอกาสของวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงได้รับบริการให้คำแนะนำอย่างถูกต้อง และการจัดให้มีบริการฝึกทักษะ เพื่อแก้ไขปัญหาวัยรุ่น อันจะนำไปสู่ความก้าวร้าว รุนแรง ปัญหาเพศสัมพันธ์ และปัญหายาเสพติด

3. ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรบรรยายเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น และศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น ตามแผ่นใส
2. วิทยากรและสมาชิกร่วมอภิปรายสรุป

4. สื่อ / อุปกรณ์

แผ่นใส “ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น”

แผนใส

เรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น
(แผนการอบรม เรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นและศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)

ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น

1. รณรงค์ สร้างกระแส
สร้างการมีส่วนร่วม

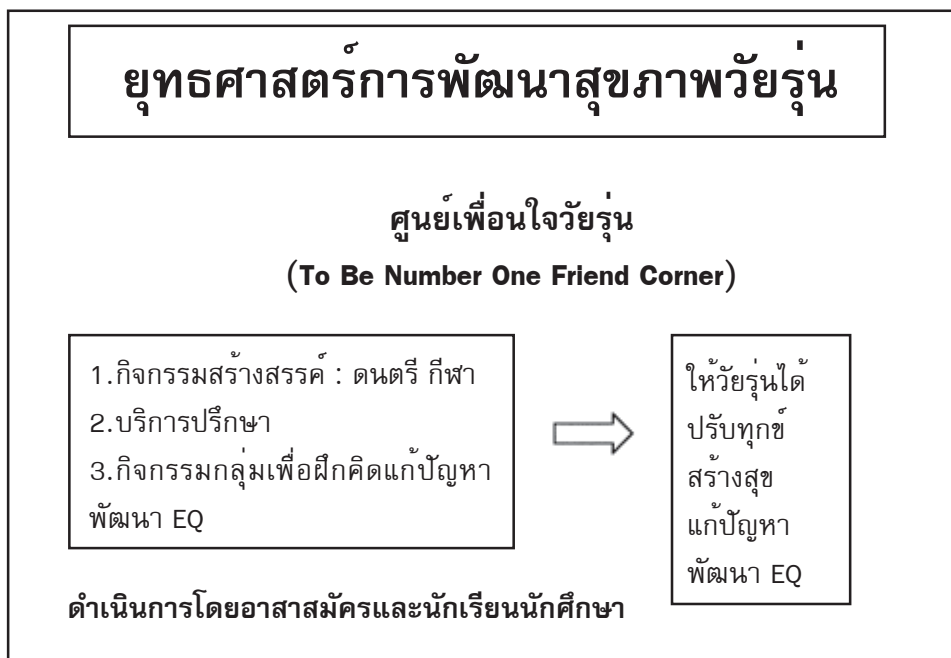
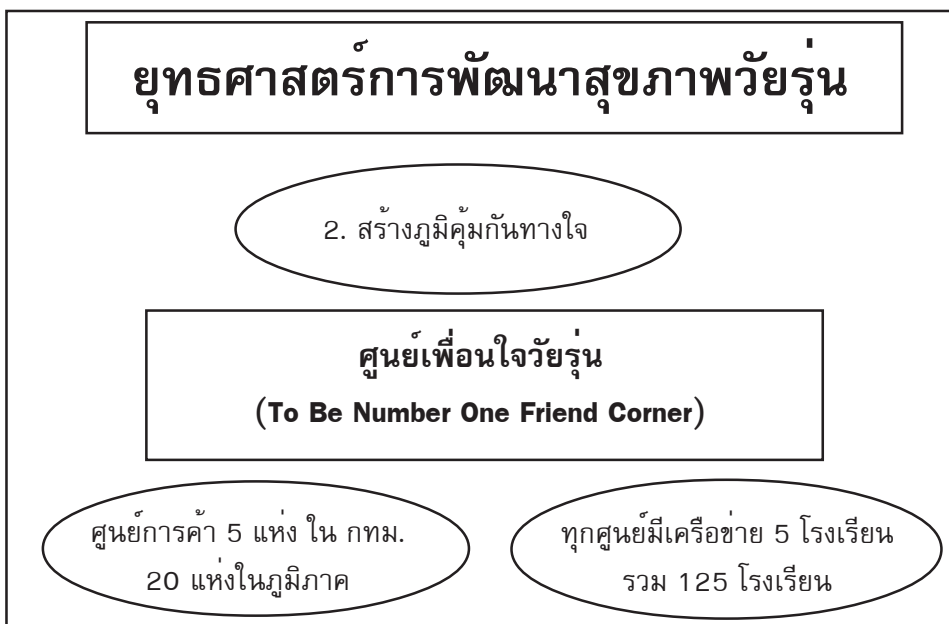
2. สร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

3. พัฒนาเครือข่ายการช่วยเหลือ

ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น

1. รณรงค์ สร้างกระแส
สร้างการมีส่วนร่วม

รณรงค์ประกวด/แข่งขันระดับต่างๆ
วัยรุ่น 50% เป็นมาชิก To be Number One
โรงเรียน 80% มีชมรม To Be Number One
(ครอบครัวประกอบ 3 ก : กรรมการ กิจกรรม กองทุน)



ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น

3. พัฒนาเครือข่ายการช่วยเหลือ

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน
ศูนย์ Smart Teen ในหน่วยเด็กและวัยรุ่นของกรมสุขภาพจิต
ศูนย์พึ่งได้ (OSCC) ในโรงพยาบาล สธ.

ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพวัยรุ่น

ศูนย์ Smart Teen

Walk in

Phone in

Web/E-services

ศูนย์การค้า 5 แห่งใน กทม.
ชุมชน 20 แห่ง ในภูมิภาค &
โรงเรียน/สถานศึกษาเครือข่าย

* แผนการอบรม *

เรื่อง “เปิดประตูสู่ภาวะผู้นำ”

เวลา 60 นาที

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมสร้างความคุ้นเคย และความรู้สึกเป็นกันเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรม วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะและความเป็นผู้นำที่ดี

2. สาระสำคัญ

การรู้จักยอมรับตนเอง การยอมรับ เข้าใจผู้อื่น และการมีกัลยาณมิตร เป็นคุณสมบัติเบื้องต้นที่สำคัญของผู้นำ การฝึกคิด วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นการเปิดใจและเปิดโลกทัศน์ของผู้นำ

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรบอกจุดประสงค์ และกติกาในการทำกิจกรรม
 2. ให้สมาชิกกล่าวชื่อเพื่อนที่มีคุณสมบัติต่าง ๆ ตามใบงาน ล่ารายชื่อให้มากที่สุด ใช้เวลา 5 นาที (หมดเวลาใช้สัญญาณเป่านกหวีด)
 3. วิทยากรสอบถามสมาชิกที่ได้ชื่อเพื่อนมากที่สุด และน้อยที่สุด โดยเรียกมาสัมภาษณ์หน้าห้อง
 4. สุ่มถามสมาชิกอื่นๆ ประมาณ 2 - 3 คน เพิ่มเติม
 5. แบ่งสมาชิกเป็น 4 กลุ่มย่อย โดยให้แต่ละกลุ่มเวียนเข้าช้่มประตู่ 5 แห่ง ซึ่งในช้่มประตู่จะมีข้อคำถาม ให้สมาชิกร่วมกันคิด วิเคราะห์ และเขียนคำตอบที่ได้ลงในแผ่นกระดาษที่กำหนดให้
- ช้่มประตู่ที่ 1 : อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนสามารถเรียนรู้และฝึกฝนความเป็นผู้นำได้อย่างไร
- ช้่มประตู่ที่ 2 : คุณลักษณะของผู้นำที่ดี
- ช้่มประตู่ที่ 3 : คุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ของผู้นำ
- ช้่มประตู่ที่ 4 : ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานที่ผ่านมา
- ช้่มประตู่ที่ 5 : ปัจจัยอะไรที่สามารถทำให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชนทำงานได้ประสบความสำเร็จ
6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
 7. นำผลงานติดไว้ที่รอบ ๆ ห้อง

4. สื่อและอุปกรณ์

- | | | | |
|----------------------|-------|---|-------|
| 1. กระดาษ Flip Chart | จำนวน | 5 | แผ่น |
| 2. ปากกาสีเมจิก | จำนวน | 5 | กล่อง |
| 3. เทปกาวย่น | จำนวน | 2 | ม้วน |
| 4. ใบงาน “ลารายชื่อ” | | | |

ใบงาน
เรื่อง ล่าลายชื่อ
(แผนการอบรมเรื่อง ประตุสู่ภาวะผู้นำ)

มีมือขนาดเดียวกับ
มือฉัน

ชอบอาหารเหมือนกัน

ชอบนอน

มีพี่ชายน้องชาย
เท่าฉัน

สูงเท่าฉัน

ชอบเล่นกีฬา

ได้ความรู้เรื่องเพศจาก
เพื่อนเป็นส่วนใหญ่

ได้จุมรูปรตรงเดียว
กับฉัน

* แผนการอบรม *

เรื่อง “ใจเขา ใจเรา”

เวลา 60 นาที

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมเข้าใจธรรมชาติ และความต้องการของมนุษย์ รวมทั้งความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมฝึกการเป็นผู้ให้ และผู้รับที่ดี

2. สารสำคัญ

ความต้องการของมนุษย์มี 2 ด้าน คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Need) ได้แก่ ความต้องการด้านอาหาร อากาศหายใจ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย ฯลฯ และความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Needs) ได้แก่ ความรัก ความมั่นคงปลอดภัย ความอบอุ่น กำลังใจ การให้อภัย ฯลฯ เมื่อเราต้องการสิ่งเหล่านี้ ผู้อื่นก็ต้องการเช่นกัน ดังนั้นเราจึงควรเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดีซึ่งกันและกัน

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. วิทยากรแจ้งวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. ให้สมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนประมาณ 4 - 5 คน ว่าในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร แล้วเขียนคำตอบลงในแผ่นใส
3. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์เพื่อน
4. วิทยากรสุ่มถามสมาชิก 4 - 5 คน แล้วเขียนคำตอบลงในแผ่นใส
5. สมาชิกช่วยกันสรุปในการอยู่ร่วมกัน คนเราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเราอย่างไร
6. วิทยากรสรุปถึงการเป็นผู้ให้ และผู้รับที่ดี
7. วิทยากรขออาสาสมัครสมาชิก จำนวน 10 คน ออกมายืนเรียงแถวหน้าห้อง แล้วให้สมาชิกทำตามคำสั่ง ดังนี้
 - 1) ให้เรียงแถวตามความสูง
 - 2) ให้เรียงแถวตามน้ำหนัก
 - 3) ให้เรียงแถวตามความสามารถทางกีฬา
 - 4) ให้เรียงแถวตามความสามารถในการร้องเพลง
 - 5) ให้เรียงแถวตามความสามารถในการเป็นเชียร์ลีดเดอร์
8. วิทยากรขอบคุณอาสาสมัครทุกคนที่กล้าแสดงออก
9. สุ่มถามสมาชิก 3 - 4 คน ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
10. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้

ข้อสรุปที่ได้

คนเรามีความแตกต่างกัน ทั้งด้านความสามารถ ความถนัด บุคลิกภาพ อุปนิสัยใจคอ ฯลฯ ดังนั้น ผู้นำจึงควรรู้จักเลือกคนให้ทำงานตรงกับความสามารถ ความถนัด และอุปนิสัยใจคอของเขา ดังคำกล่าวที่ว่า “Put the right man on the right job” รวมทั้งสนับสนุนส่งเสริมให้กำลังใจ ผู้ร่วมงานได้แสดงความสามารถ และศักยภาพของเขาอย่างเต็มที่

4. สื่อ / อุปกรณ์

1. ใบงาน “การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น”
2. ปากกา
3. แผ่นใส
4. ปากกาเขียนแผ่นใส

* แผนการอบรม *

เรื่อง “พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ”

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการอบรม มีความตระหนักถึงภาระหน้าที่ของ “แกนนำ FC”
2. เพื่อให้ผู้รับการอบรม เกิดความภาคภูมิใจและเห็นความสำคัญของตัวเองในตำแหน่ง “แกนนำ FC”

2. ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. วิทยากรจัดเตรียมสถานที่สำหรับพิธีให้มีบรรยากาศสงบ เหมาะสำหรับสมาชิกทุกคน โดยใช้หนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลมเพื่อทำพิธี
2. วิทยากรทุกท่านให้ไปนั่งอยู่ตรงหน้ารูปครึ่งวงกลม โดยมีประธานนั่งตรงกลาง
3. ตัวแทนวิทยากร แจ้งให้ผู้รับการอบรมทราบว่า ต่อจากนี้ไปจะดำเนินกิจกรรมที่ต้องการความสงบ และมีสมาธิ จึงขอความร่วมมือจากทุกคน อยู่ในอาการสงบ และให้มีสติอยู่ตลอดเวลา
4. วิทยากร นำผู้รับการอบรม เดินเป็นแถวตอน ไปยังบริเวณพิธีอย่างช้า ๆ ด้วยอาการสงบ (อาจเปิดเพลงบรรเลง ที่มีทำนองสร้างสมาธิคลอเบา ๆ ก็ได้)
5. วิทยากรจัดให้ผู้รับการอบรมนั่งเป็นแถว เป็นรูปตัวยู
6. เริ่มพิธีรับขวัญสมาชิกแกนนำ
 - พิธีกรแจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการจัดพิธีรับขวัญ
 - วิทยากรเปิดเพลงเริ่มพิธีรับขวัญ
 - วิทยากรนำด้ายผูกข้อมือ มามอบให้ท่านประธาน
 - วิทยากรเปิดเพลงปลุกใจ เพลงกำลังใจ 1 - 2 เพลง
 - พิธีกรกล่าวนำถึงภาระหน้าที่ ของ FC ได้เริ่มแล้ว
 - พิธีกรเชิญแกนนำ เข้าผูกข้อมือรับพรจากวิทยากรเพื่อเป็นสิริมงคล และรับมอบหมายภาระกิจ ความเป็น “สมาชิกแกนนำ FC”
 - พิธีกรกล่าวนำคำปฏิญาณตนเองของสมาชิกแกนนำ FC โดยให้ “สมาชิกแกนนำ FC” ว่าตาม
 - พิธีกรเชิญประธานให้โอวาท วิทยากรแสดงความรู้สึก ตัวแทนรุ่นพี่แสดงความรู้สึก และขออาสาสมัครจากสมาชิกแกนนำ FC 2-3 คน แสดงความรู้สึก
 - พิธีกรกล่าวสรุป
 - ร่วมร้องเพลงปลุกใจ สร้างกำลังใจให้สมาชิก
 - พิธีกรสรุปอีกครั้งเพื่อกระตุ้นให้ FC รักสามัคคีกัน มีจรรยาบรรณ และมุ่งมั่นในการดำเนินงาน ให้บรรลุเป้าหมายของ “สมาชิกแกนนำ FC” ว่าตาม

3. สื่อ / อุปกรณ์

- เพลงสรรเสริญพระบารมี
- บทสวดมนต์
- บทแผ่เมตตา
- เครื่องเล่นเทป
- เทปเพลงบรรเลง (ไทยเดิม)
- สายสัญญาณผู้คุมมือเท้าจำนวนอาสาสมัคร / แขนงนำเยาวชน
- คำกล่าวให้โอวาทสำหรับประธาน

4. การประเมินผล

- แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

คำกล่าวของประธาน
“พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ”
(แผนการอบรม พิธีสร้างพลังสู่แกนนำ)

ท่านที่ปรึกษาโครงการ “Friend Corner” ท่านวิทยากร และ “แกนนำ Friend Corner” ทุกท่าน จากที่ได้เห็นการทำงานและความตั้งใจของทุกท่านแล้ว ผมรู้สึกปลื้มใจและภาคภูมิใจแทนกรมสุขภาพจิต เพราะจากพฤติกรรมแสดงออกของทุกท่าน สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่า “ความฝัน” ของกรมสุขภาพจิตที่ต้องการผลิต “อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน” มีคุณภาพรับใช้สังคมนั้นสำเร็จแน่นอน

ผมทราบว่า กว่าจะมาถึงวันนี้ ผู้อยู่เบื้องหลังการถ่ายทำ ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จากสำนักพัฒนาสุขภาพจิตและกองสุขภาพจิตสังคม ท่านวิทยากรและผู้มีเกียรติอีกจำนวนไม่น้อยที่ได้ทุ่มเทกำลังกายกำลังความคิด เพื่อจะสร้าง “อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน” ที่มีคุณภาพขึ้นมาให้ได้ ดังนั้นผมจึงอยากจะบอก “อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน” ทุกท่านที่เข้ารับการอบรมครั้งนี้ว่า “ทุกท่าน” คือความหวัง “ของเรา” ท่านคือ คนที่เราได้เลือกแล้วว่าเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมที่สุด ดีที่สุด และเรา “ไว้วางใจมากที่สุด” ที่จะมอบภาระหน้าที่และความไว้วางใจให้เป็น “แกนนำ” ของ Friend Corner จากวันนี้ไปท่านคือ “แกนนำ” ที่สมบูรณ์แบบความรู้ที่ท่านได้รับจากวิทยากรเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น “แกนนำ” ที่ดีจะต้องฝึกฝนและหาความรู้ให้ตัวเองอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่ง หากมีอะไรที่สงสัย โปรดขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษาประจำ Friend Corner เพราะ “เราคือพวกเดียวกัน”

สุดท้ายนี้ ผมขออวยพรให้ท่านวิทยากร ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องและ “แกนนำ” ทุกคนประสบแต่ความสุข ความเจริญ ตลอดไป สวัสดีครับ

คำปฏิญาณของแกนนำ

ขอให้ “แกนนำ” ทุกคนยืนขึ้นและยกมือขวาขึ้น พร้อมกับกล่าวตามข้าพเจ้าพร้อม ๆ กันว่า

ด้วยเกียรติของข้า ข้าขอสัญญาว่า

- ข้อ 1 ข้าจะตั้งใจปฏิบัติงานตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ให้สุดความสามารถ
- ข้อ 2 ข้าจะรักษาชื่อเสียง เกียรติยศ ทั้งขององค์กรและในฐานะ “แกนนำ” Friend Corner
- ข้อ 3 ข้าจะปฏิบัติตามกฎและจรรยาบรรณของ “แกนนำ”