

หมวด 3

ล้มแล้วลุกไว (Resilience)

คืออะไร ?

คือความสามารถในการฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก ไม่ได้แปลว่า “ไม่ทุกข์” แต่คือ “เจ็บเป็น ทุกข์เป็น และรักษาใจให้ไว” เพื่อเดินต่อไปได้

ช่วยอะไร ?

ช่วยให้รับมือวิกฤติในชีวิตได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ความล้มเหลว รู้สัญญาณเตือนเมื่อล้าและหยุด รู้วิธีชาร์จแบตให้ตัวเอง และรู้ว่าจะต้องขอความช่วยเหลือเมื่อไม่ไหว

ฝึกอย่างไร ?

- เข้าใจกลไก-ปฏิกิริยาของตัวเอง รู้ว่ากำลังจะหมดแรงกาย/หมดความอดทน
- หยุดพักเป็น มีทักษะที่จะไม่ลากยาวให้ตัวเองไปถึงจุดที่ไม่สามารถทำอะไรได้อย่างที่ควรจะเป็น
- เรียนรู้และมีวิธีจัดการเฉพาะตัวที่จะหล่อเลี้ยงพลังทั้งกายและใจให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะทำการงานให้ได้เต็มความสามารถ (หลบเป็น ย่อส่วนได้ ตัดท่อนได้ ปฏิเสธได้)

- เข้าใจจุดแข็ง จุดเปราะบาง ยอมรับตัวเองได้
- ไม่เก็บเรื่องให้ค้างคาใจ เยียวยาตัวเอง ขอความช่วยเหลือเป็น
- ทบทวนว่า “ครั้งก่อนที่ผ่านเรื่องยาก เราผ่านมาได้อย่างไร”

ประกอบด้วย 5 กิจกรรมตัวอย่าง

กิจกรรม 3.1: พาวเวอร์เบงค์ ชุมพลังเต็มสุข

กิจกรรม 3.2: Mind Monster สำรวจใจผ่านมอนสเตอร์

กิจกรรม 3.3: บิงโก ดูแลตัวเอง

กิจกรรม 3.4: ล้มแล้วลุกไว

กิจกรรม 3.5: ล่วมยาใจ



กิจกรรม 3.1

พาวเวอร์แบงก์ ขุมพลังเติมสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักถึงสภาวะ “แบดเตอรีใจ” ของตนเอง
2. สำรวจวิธีการดูแลตนเองในมิติกาย ใจ และความคิด
3. เลือกแนวทางการดูแลตนเองที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต



แนวคิดหลัก (Key Concept)

- พลังใจเปรียบเสมือนแบตเตอรี่ที่หมดได้ เราอาจเลี่ยงความทุกข์ไม่ได้ แต่สามารถเพิ่มต้นทุนความสุขและพลังใจให้ตนเองได้
- การดูแลตนเองทั้ง กาย-ใจ-ความคิด ผ่านการทำกิจวัตรเล็กๆ ในชีวิตอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเติมพลังให้เราพร้อมรับมือกับปัญหา

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: ใบงาน 12 ทิปส์ เติมสุข | ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1) เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยวงใหญ่ด้วยคำถาม เช่น
 - ชวนเช็คดูแบตเตอรี่หรือพลังใจของตัวเอง ว่าถ้าเต็ม 10 แบตเรามีเท่าไร
 - เราเคยรู้สึก “แบตหมด” “หมดแรง” หรือ “พลังใจตก” บ้างไหม
 - ตอนนั้น ร่างกาย อารมณ์ ความคิดของเราเป็นอย่างไร
 - มีสัญญาณอะไรที่ทำให้เรารู้ตัวได้เร็วว่าเริ่มไม่ค่อยไหว
 - ปกติเราใช้วิธีอะไรทำให้ตัวเองมีแรงกลับมา

2) ลงมือทำ: สำรวจตนเองด้วย “12 ทิปส์ เติมสุข” (10 นาที)

- แจกใบงาน 12 ทิปส์ เติมสุข ให้ทุกคน
- อธิบายว่า 12 ทิปส์ คือแนวทางดูแลตนเองที่ช่วยเติมพลังในมิติกาย ใจ และความคิด
- ให้ผู้เข้าร่วม อ่านเงียบ ๆ และ ทำสัญลักษณ์ ✓ ในข้อที่ “ทำอยู่แล้ว” และสัญลักษณ์ ? ในข้อที่ “ไม่ค่อยได้ทำ / ไม่เคยทำเลย”
- หรือ ใส่ตัวเลข 1-10 ตามระดับที่ทำจริง

3) สะท้อน (15 นาที)

- แลกเปลี่ยนกับคู่ หรือกลุ่มย่อย ว่า
 - ข้อไหนที่เราทำบ่อย เพราะอะไร
 - ข้อไหนที่ทำแล้วเห็นผลที่สุดสำหรับเรา
 - ข้อไหนที่เราไม่ค่อยได้ทำ หรือยังไม่เคยทำ เพราะอะไร
 - สิ่งที่เราอยากทำมากขึ้น คือข้อไหน
- ในวงใหญ่ ชวนสะท้อนการเรียนรู้ด้วยคำถามต่อไปนี้
 - ได้ยินอะไรที่น่าสนใจจากเพื่อนบ้าง
 - มีข้อไหนที่เพื่อนทำได้ แต่เราไม่ค่อยได้ทำ
 - เราจะเริ่มชาร์ตแบตเตอรี่ในตัวเราอย่างไร เราจะรู้ได้อย่างไรว่าแบตเตอรี่เราเหลือน้อย
 - ถ้าแบตเตอรี่หรือพลังเราเหลือแค่ 10% ข้อไหนที่จะช่วยชาร์ตไฟให้เราได้เร็วที่สุด
 - ตอนที่เราแบตเตอรี่เต็ม เราเป็นอย่างไร
 - ถ้าเราแบตเตอรี่เต็ม จะส่งผลต่อคนรอบข้างเราอย่างไร

4) เติมน้อยลงอื่น ๆ (5 นาที)

- การชาร์จและชาร์ตแบตเตอรี่ให้เร็วขึ้นก่อนพลังหมดจะช่วยให้ฟื้นตัวเร็ว
- 12 ทิปส์ มาจากงานวิจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแนวทางการดูแลตนเองผ่านการใช้ชีวิตประจำวัน การทำอย่างต่อเนื่องจะช่วยเพิ่มพลังใจและความสามารถในการรับมือกับความทุกข์ ลองเลือกสิ่งที่เราทำได้จริง หรืออยากลองทำ ในการเริ่มดูแลตัวเองและพยายามทำให้สม่ำเสมอ

5) ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้เลือก 1-2 ข้อที่อยากลองกลับไปทำทันทีในเย็นนี้
- ขอฟังจากคนที่พร้อม 2-3 คน ว่า เลือกข้อไหน และอะไรจะช่วยให้เราทำได้ตามที่ตั้งใจ (เช่น ตั้งเวลาเตือน / ชวนเพื่อนทำด้วยกัน / วางอุปกรณ์ไว้ให้มองเห็นง่าย)
- บอกกับตัวเองคนละ 1 ประโยคเพื่อให้กลับไปลองทำจริง
- ให้กำลังใจกับทุกคนในการกลับไปลองทำ และครั้งหน้าให้มาเล่าสู่กันฟัง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- สร้างบรรยากาศปลอดภัย ไม่ตัดสิน
- บางวิธีอาจมีผลข้างเคียง เช่น คุยกับคนหัวอกเดียวกันบางทีก็ทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยวแต่อาจตั้งและไม่เห็นทางออก เราเป็นผู้เลือกให้ตอบใจย้ว่าจังหวะนั้นอะไรช่วยเติมพลังได้ดี
- หากผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า “ไม่ค่อยดูแลตัวเอง” ให้สะท้อนโดยค่อยๆ ชวนให้ทำ เช่น

“ขอบคุณที่มองเห็นตัวเอง เราลองเลือกสัก 1 ข้อที่คิดว่าเราทำได้
ง่ายที่สุดก่อนไหม”

กิจกรรม 3.2

Mind Monster สำรวจใจผ่านมอนสเตอร์

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตั้งชื่ออารมณ์ ความรู้สึก และสื่อสารผ่านภาพ
2. ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกโดยไม่ตัดสิน โดยเฉพาะอารมณ์ด้านลบ
3. เห็นแนวทางการดูแลอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่มองไม่เห็นมักสะสมเป็นความเครียดโดยไม่รู้ตัว
- การมองเห็น เท่าทัน และแปลงอารมณ์ความรู้สึกเป็น “ภาพ” ช่วยให้เราแยกตัวเองจากปัญหา ทำให้เข้าใจตนเองได้มากขึ้น และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆ ได้ง่ายขึ้น
- การเล่าเรื่องและการฟังกันอย่างไม่ตัดสิน เป็นฐานของการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการสำรวจอารมณ์ความรู้สึก ที่นำไปสู่การดูแลสุขภาพใจ

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: กระดาษ A4 | ดินสอ-ปากกา | สีเทียนหรือสีไม้ | แผ่นกิจกรรม | สไลด์ขั้นตอน

MindMonster เชื่อกความรู้สึกตัวเอง



หยิบการ์ดสำหรับวาดรูป เตรียมปากกา/ดินสอ/สี เริ่มสำรวจตนเองพร้อมวาดรูป
ความรู้สึกของตัวเองทีละขั้นตอน โดยการตอบคำถามแต่ละข้อ **ดังต่อไปนี้**

1 ความรู้สึกที่เด่นชัดที่สุดในช่วง 2 อาทิตย์ที่ผ่านมาคืออะไร



วาดรูปทรงจากคำตอบที่เลือกเป็น **ลำตัว**

ตัวอย่าง



2 ช่วง 2 อาทิตย์ที่ผ่านมา มีความเครียดในระดับใดจาก 0-5
(0 คือไม่มีเลย 5 คือเครียดหนักมาก)

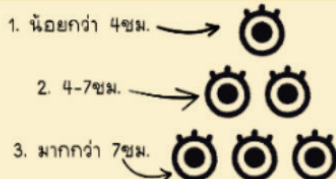


วาด **จำนวนขา** เท่ากับคะแนนความเครียดที่เราเลือก

ตัวอย่าง



3 ในช่วง 2 อาทิตย์
ที่ผ่านมา การนอน
เป็นอย่างไรบ้าง



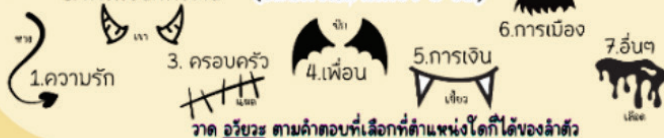
วาด **ตา** บนลำตัวตามคำตอบที่เลือก

ตัวอย่าง



4 เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ/หนักใจ/รู้สึกไม่ดี 2 อาทิตย์ที่ผ่านมา

2. การเรียน/การทำงาน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)



วาด **อวัยวะ** ตามคำตอบที่เลือกที่ตำแหน่งใดก็ได้ของลำตัว

ตัวอย่าง



5 วิธีที่เราใช้รับมือกับความรู้สึกแย่ๆ ที่เกิดขึ้น (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

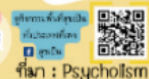


วาด **สิ่งของ** ตามคำตอบที่เลือกที่ตำแหน่งใดก็ได้

ตัวอย่าง



6 เขียนข้อความ ให้กำลังใจ/อยากบอกอะไร กับมอนสเตอร์ตัวนี้บ้าง



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยเรื่องเหตุการณ์ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาของแต่ละคน และถามว่ามีเหตุการณ์หรือความรู้สึกอะไรที่ยังติดค้างอยู่บ้างไหม (เช่น ความโกรธ ความกังวล ความเครียด)
- แนะนำการนั่งมองความรู้สึกที่ค้างใจ เป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว แต่อาจส่งผลกระทบต่อใจเราถึงตอนนี้ เราอาจจะมีความคิดตำหนิตัดสิน ฟุ้งตามมา เรากำลังจะทำแบบฝึกหัดเพื่อให้มีวิธีรับมือ อะไรเกิดขึ้นก็ขอให้สังเกตเหมือนกำลังดูหนัง

2. ลงมือทำ: วาดรูป “มอนสเตอร์ในใจ” (Mind Monster) (15 นาที)

- อธิบายว่า จะชวนทุกคนวาดรูป “มอนสเตอร์ในใจ” ที่แทนอารมณ์ ความคิด หรือความเครียดในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยไม่ต้องกังวลเรื่องความสวยงาม
- ให้ผู้เข้าร่วมเลือกที่นั่งสบาย ๆ ไม่รบกวนกัน แจกอุปกรณ์และอธิบายขั้นตอนการวาดทีละขั้น
- เมื่อวาดเสร็จแล้ว ให้จับคู่เล่าเรื่องมอนสเตอร์ของตนเองให้เพื่อนฟังว่า เหตุใดมอนสเตอร์ของเราจึงมีหน้าตาแบบนั้น มอนสเตอร์กำลังรู้สึกอะไร เกิดอารมณ์ใด โดยผู้เล่า เล่าอย่างอิสระ ไม่มีผิดถูก เล่าเท่าที่อยากเล่า ผู้ฟัง ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ถาม ไม่ขัด ไม่ตัดสิน ไม่แนะนำ
- เมื่อคุยจบให้ตั้งชื่อให้กับมอนสเตอร์ของตัวเอง

3. สะท้อน (10 นาที)

- ชวนแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ ว่า
 - รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เห็น “มอนสเตอร์ของตัวเอง”

- การให้ชื่อหรือให้หน้าตากับความเครียดหรืออารมณ์ความรู้สึกกลับของตนเอง ผ่านมอนสเตอร์ ช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น หรือจัดการอารมณ์นั้นได้ง่ายขึ้น หรือไม่ อย่างไร
 - หน้าตามอนสเตอร์ ของเราอาจเปลี่ยนไปได้ไหม เพราะอะไร
 - การหมั่นเช็คมอนสเตอร์ของตัวเอง มีประโยชน์อย่างไร
 - ชวนให้ผู้เข้าร่วมเขียน 1 ประโยคถึงมอนสเตอร์ของตัวเอง
- “ฉันรู้ว่าเธอกำลังบอกฉันว่า..... และฉันอยากบอกเธอว่า"
- เมื่อเขียนเสร็จ ชวนให้ผู้เข้าร่วมอ่านออกเสียงประโยคของตัวเองพร้อมกัน
 - จากนั้นให้มองว่าเสียงนั้นเป็นเด็กเล็ก ๆ ที่ต้องการความเข้าใจ คำปลอบโยน ให้เราแสดงความเข้าใจด้วยท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งให้ตัวอย่าง เช่น
 1. ทำท่า “อ้อมกอดผีเสื้อ” (กอด-อก) ขยับปีกผีเสื้อเบา ๆ ซ้ำ ๆ ด้วยฝ่ามือแต่ละข้างสลับกัน
 2. ตบปาดตัวเองเบา ๆ
 3. เหยียดแขนกางขึ้นเหนือศีรษะเป็นรูปตัววี เหยียดนิ้วออกสุด
 4. หรือทำที่อยากทำ

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

การรู้เท่าทันและยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองคือทักษะพื้นฐานของการดูแลสุขภาพใจ และเป็นต้นทุนของความสุขระยะยาว

Mind Monster เป็นสัญญาณที่ชวนให้เราหันมาดูแลหัวใจของตนเอง เมื่อเรามองเห็น เข้าใจ และรับฟังตัวเองมากขึ้น เราจะมีพลังในการใช้ชีวิต และดูแลผู้อื่นได้ดีขึ้นเช่นกัน

การใช้การวาดภาพ หรือศิลปะเป็นการช่วยลดการทำงานของสมองส่วนอารมณ์ และช่วยให้ใจสงบขึ้น การใช้สัญลักษณ์ช่วยลดความเจ็บปวด และช่วยให้คนพูดถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน ง่ายขึ้น

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ถามผู้เข้าร่วมว่า
 - หาก “มอนสเตอร์” ตัวนี้กลับมาอีก เราจะคุยกับมันหรือดูแลมันอย่างไรไม่ให้มันตัวใหญ่ขึ้น
 - เราสามารถใช้ มอนสเตอร์ในใจ ในการทบทวนความรู้สึกตัวเอง หรือชวนคนรอบตัวทำด้วยเพื่อดูแลใจกันได้อย่างไร

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- ระหว่างการวาดมอนสเตอร์ ย้ำว่าไม่เน้นการวาดสวย ไม่มีถูกผิด
- ให้สังเกตผู้เข้าร่วมที่อาจไม่เข้าใจ หรือทำไม่ได้ และอธิบายเพิ่มเติม
- หากผู้เข้าร่วมมีอารมณ์เศร้าหนักหรือร้องไห้ ให้รับฟังอย่างสงบ ไม่เร่ง ไม่ชักเพิ่ม และย้ำว่า “การเห็นและยอมรับความรู้สึกของตนเอง คือความเข้มแข็ง” น้ำตาคือประสบการณ์ที่แทนคำพูด อนุญาตให้ออกมาได้
- ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมเยอะ สามารถจับกลุ่มแลกเปลี่ยนกันแทนการจับคู่ได้
- หากทำกิจกรรมนี้เด็ก ๆ การชวนคุณครูมาร่วมฟังด้วยจะทำให้ครูได้รับฟังเรื่องราวของเด็ก แต่ต้องแจ้งคุณครูว่าให้ฟังแบบไม่ตัดสิน

กิจกรรม 3.3

บิงโก ดูแลตัวเอง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ
2. สำรวจและระบุวิธีการดูแลตัวเองใน 4 มิติ: กาย, ใจ, สังคม และ ปัญญา (จิตวิญญาณ)
3. วางแผนเลือกกิจกรรมการดูแลตัวเองที่ชอบและสามารถทำได้จริง

แนวคิดหลัก (Key Concept)

การดูแลตัวเองเป็นความรับผิดชอบของเรา ไม่ใช่เรื่องที่ต้องรอให้ป่วยก่อนถึงจะทำ แต่คือการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกายและใจอย่างต่อเนื่องทุกวันเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว โดยครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน กาย, ใจ, สังคม และปัญญา (จิตวิญญาณ)

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์:

ใบงาน Bingo Self-Care I ปากกา I

ฉลากกิจกรรมสำหรับส้อม I ของรางวัล (ถ้ามี)



ขาดแคลนตัวเองก็ทำอะไรไม่ได้

 ร้องเพลงในห้องนี้/ห้องครัว  ซุปปิ้ง  แหก/โทรหาเพื่อน  เสริมความงาม
 ทำอาหาร  ออกกำลังกาย  ดูหนัง/ซีรีส์  เล่นฟิตเนส  วาดรูป
 เล่นกับสัตว์เลี้ยง  ให้โอกาสตัวเองร้องไห้  อาบน้ำนานขึ้น
 กินอาหารกับครอบครัว  ร้องในสวนสาธารณะ  กินข้าวนอกบ้าน
 ใช้เวลากับคนใกล้ชิดมากขึ้น  คิดถึงความทรงจำที่มีความสุข
 กอดคนที่เรารัก  คุยกับคนในครอบครัว  บันทึกความรู้สึกตัวเอง
 หายใจเข้า-ออกลึกๆ  นวด/สปา  เล่นโยคะ  ลองทำอะไรใหม่ๆ
 อ่านหนังสือเล่มโปรด  ฟังเพลงโปรดตอนขับรถ  นอนตื่นสาย
 เรียนเพิ่มเติมสิ่งที่ตัวเองสนใจ  พุดกับตัวเองด้านบวก  เดินเล่น
 ต่อยมวย  แคมป์ปิ้ง  เขียนแผนท่องเที่ยว  อ่านหนังสือนวนิยาย
 จุดเทียนหอมในห้อง  นอนหลับครบ 8 ชม.  กินอาหารที่มีประโยชน์
 ไปทะเล/ภูเขา  หัวเราะดังๆ  นั่งรถเมล์/รถไฟฟ้าเล่น  นั่งเฉยๆ ชิวๆ
 ดื่มน้ำให้เพียงพอ  เข้าวัดทำบุญ  รดน้ำต้นไม้  ตรวจสอบเช็คสุขภาพ
 เดิน/รำ/สวดมนต์/
 ละครมาด  ปลูกต้นไม้  ศิลปะและงานฝีมือ  ฟังสมาธิ

เลือกวิธีดูแลตัวเองที่เราอยากทำ 1 ช่อง 1 กิจกรรมไม่ซ้ำ

ส่วน | ของรางวัล (ถ้ามี)

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยในวงใหญ่:
 - เมื่อพูดถึงการดูแลตัวเอง เรานึกถึงอะไรบ้าง
 - ที่ผ่านมา เราดูแลลึ้มดูแลตัวเองในเรื่องใดบ้าง เพราะอะไร (กาย, ใจ, สังคม และปัญญา/ จิตวิญญาณ)

2. ลงมือทำ: Bingo Self-Care (15 นาที)

- แจกใบ Bingo 16 ช่อง ให้ผู้เข้าร่วมเลือกกิจกรรมที่ตนเอง “ชอบ” หรือ “อยากทำ” จากรายการที่กำหนดให้ และเขียนกิจกรรมลงในช่องโดยไม่ซ้ำกัน ใช้เวลา 7 นาที
- เล่นเกมบิงโก อธิบายกติกาว่า เมื่อจับฉลากได้กิจกรรมใด หากใครมีกิจกรรมนั้นให้ทำเครื่องหมาย X ใครครบแถว (แนวตั้ง นอน หรือทะแยง) ก่อนเป็นผู้ชนะ

3. สะท้อน: (10 นาที)

- ถามความรู้สึกเมื่อเห็นสิ่งที่เราเลือกเขียนในแผ่นบิงโก
- มีกิจกรรมใหม่ๆ อะไรบ้างที่เราไม่เคยทำแต่อยากเริ่มทำ

4. เต็มข้อมูลสั้น ๆ (10 นาที)

องค์การอนามัยโลก (WHO) อธิบายการดูแลตัวเอง 4 ด้าน ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพกาย: สุขอนามัย, อาหาร, ออกกำลังกาย, การนอน, ตรวจสุขภาพ
2. การดูแลสุขภาพใจและอารมณ์: มองบวก, รัก-ให้อภัยตัวเอง, รับรู้อารมณ์, ฝึกปฏิเสธ, จัดการความเครียด, ขอบคุนตัวเองและคนอื่น, รู้จักหาความช่วยเหลือ

3. การดูแลสุขภาพทางสังคม: ปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง, ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อน, ช่วยเหลือคนใกล้ตัว ชุมชน และสังคม
4. การดูแลปัญญา/จิตวิญญาณ เป็นการดูแลภายในให้สงบ: ฝึกสมาธิ, จดบันทึกความรู้สึก, ศึกษาด้านธรรมชาติดูงานจิตอาสา

ทั้งนี้ ในแต่ละช่วงวัยอาจต้องการการดูแลแต่ละด้านมาน้อยแตกต่างกัน

- ชวนทบทวนว่า
 - กิจกรรม 16 อย่างที่เราเลือก ครอบครัวทั้ง 4 ด้านนี้มาน้อยแค่ไหน
 - ด้านไหนที่ทำน้อยเพราะอะไร
 - หากเราดูแลตัวเองได้ครบทุกด้านอย่างสม่ำเสมอ ชีวิตเราจะเปลี่ยนไปหรือไม่ อย่างไร?

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้ผู้เข้าร่วมเลือก 1 กิจกรรมที่ตั้งใจจะกลับไปทำอย่างสม่ำเสมอ
- ให้จับคู่กับคนที่เลือกกิจกรรมเดียวกันเพื่อเป็น “บัดดี้” ให้คุยกันว่าเราจะทำอย่างสม่ำเสมอได้อย่างไร และให้ตกลงกันว่าใน 1 เดือนแรกจะช่วยเหลือกันโดยการ “เช็คกันครั้ง/สัปดาห์” ผ่านไลน์หรือช่องทางอื่นๆ ที่ทั้งสองคนสะดวก
- ให้กำลังใจว่าสุขภาพที่ดีเริ่มต้นที่การ “จัดสรรเวลา” และ “ลงมือทำ” อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่กดดันในการเลือกกิจกรรม เน้นว่าไม่ใช่การแข่งขัน ไม่มีแพ้-ชนะ
- ย้ำว่าการดูแลตัวเองเป็นเรื่องของคนทุกวัย ไม่ต้องรอให้เจ็บป่วยก่อน
- กรณีผู้เข้าร่วมเป็นผู้สูงอายุ ปรับใบงานให้เป็นตัวเลขแทนการเขียน และลดจำนวนช่องบิงโกให้เหลือ 3x3 จะช่วยให้เล่นบิงโกได้กระชับมากขึ้น

กิจกรรม 3.4

ล้มแล้วลุกไว

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. สังเกตสัญญาณเตือนของร่างกาย ความคิด และความรู้สึก เมื่อเข้าสู่ภาวะหมดพลังใจ
2. หาแนวทางรักษาพลังใจของตนเองเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับปัญหา
3. ตระหนักถึงความสำคัญของการรู้เท่าทันตนเองเพื่อป้องกันภาวะจิตตก ท้อแท้

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- วิกฤตและความยากลำบากเป็นเรื่องปกติของชีวิต
- ความสามารถในการ “ลุกขึ้นมาใหม่” เป็นทักษะสำคัญ ซึ่งประกอบด้วย พลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้ ที่จะช่วยให้เรารักษาจิตใจและสังคมให้เป็นปกติสุขได้เร็วขึ้น
- การรู้ตัวทันเมื่อพลังเริ่มตก และมีวิธีเติมพลังให้ตนเอง ไม่ปล่อยให้จิตตก เป็นการเรียนรู้และการฝึกฝนที่สำคัญ

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์: กระดาษฟลิปชาร์ต
หรือกระดาษ A4 1 ปากกาเคมี 1
แบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ



แบบประเมินพลังใจตนเอง

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้เพียงใด

ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

1.ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ได้



2.ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว



3.ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยวงใหญ่ด้วยคำถาม และขออาสาสมัครที่พร้อมแชร์ข้อละ 1-2 คน:
 - เคยรู้สึกไหมว่าบางครั้งเรื่องเล็กๆ ก็ทำให้เราหมดแรงได้ง่ายกว่าปกติ
 - เวลาที่เราารู้สึกว่าใจมัน ‘ไม่ไหวแล้ว’ ร่างกายหรือความคิดเราส่งสัญญาณเตือนอย่างไร

2. ลงมือทำ: สำรวจสัญญาณ “ล้า” และช่องทาง “ลุก” (20 นาที)

- หากผู้เข้าร่วมสะดวกเขียน ให้แต่ละคนเขียนก่อนแลกเปลี่ยน แต่หากผู้เข้าร่วมไม่สะดวกเขียนให้จับคู่หรือกลุ่ม 3 คน และชวนกันคุยไปที่ละชั้น
- แต่ละคนลองสำรวจตนเองและระบุ “สัญญาณเตือน” ของตนเองเมื่อพลังใจเริ่มลดลงใน 3 ด้าน:

- ทางกาย: (เช่น ปวดบ่า นอนไม่หลับ เพลีย แน่นบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย)
- ทางความคิด: (เช่น คิดวนเวียน โทษตัวเอง มองไม่เห็นทางออก)
- ทางความรู้สึก: (เช่น หงุดหงิดง่าย ท้อแท้ เศร้าผิดปกติ)
- จากนั้นให้ระบุ “วิธีเติมพลัง” หรือวิธีที่จะทำให้ตัวเอง “ลุกไว” ในแบบของตนเอง 1-3 ข้อ (เช่น การพักผ่อน, การเปลี่ยนมุมมอง, การขอความช่วยเหลือ)
- แลกเปลี่ยนกัน โดยการจับคู่ หรือกลุ่มย่อย 3 คน

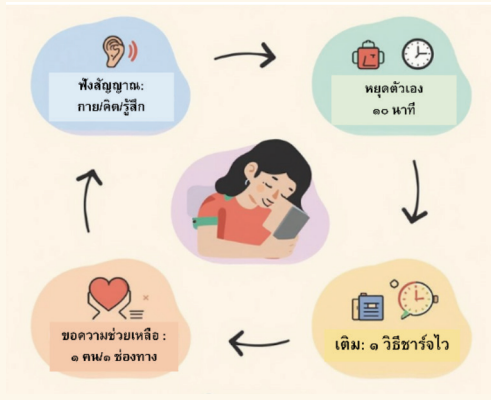
3. สะท้อน (10 นาที)

- ชวนแลกเปลี่ยนในวงใหญ่ ถามว่า:
 - สัญญาณเตือนไหนที่เรามักจะเลยบ่อยที่สุด
 - ทำไมการ ‘รู้ตัวว่ากำลังจะล้ม’ ถึงสำคัญกว่าการรอให้ล้มไปแล้วค่อยหาทางแก้
 - วิธี ‘ลุกไว’ ของเพื่อนคนไหนที่เราคิดว่าน่าสนใจและอยากนำไปลองใช้บ้าง

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

องค์ประกอบของ “ล้มแล้วลุกไว” (Resilience-พลังสุขภาพจิต) 3 พลัง:

1. พลังฮึด: ความทนทานต่อแรงกดดัน (การดูแลกายและใจให้แข็งแรงเป็นต้นทุน)
2. พลังฮึด: การให้กำลังใจตนเอง (การปรับความคิดเชิงบวก มองปัญหาตามจริง)
3. พลังสู้: การเอาชนะอุปสรรค (การมีเป้าหมาย การมีสัมพันธภาพที่ดีและมีที่ปรึกษา)



พลังใจเป็นทักษะที่ฝึกได้ หัวใจของการล้มแล้วลุกไว คือ

- 1) สังเกตสัญญาณตัวเอง
- 2) “หยุด” ตัวเอง เพื่อ
- 3) เติมพลังในจังหวะที่ยังไหว และ
- 4) ขอความช่วยเหลือ หากรู้สึกท้อไม่ไหว

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ชวนทำแบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ เพื่อตรวจสอบสถานะพลังใจในปัจจุบัน
- ขอฟังจากผู้เข้าร่วม: สัปดาห์หน้า หากเราเริ่มเห็น/รู้สึกถึงสัญญาณเตือน (ทางกาย/ใจ) ว่าพลังกำลังตก เราจะใช้ ‘วิธีลุกไว’ ข้อไหนมาจัดการเป็น อย่างแรก

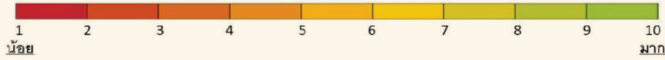
ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- ย้ำว่า “ล้มแล้วลุกไว” ไม่ใช่การ “แบก” ทุกอย่างไว้ แต่คือการรู้ว่า เมื่อไหร่ควรพัก และเมื่อไหร่ควรขอความช่วยเหลือ
- การปรับความคิดเชิงบวกต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่ใช่การ ปลอบใจตัวเองไปวัน ๆ โดยไม่แก้ปัญหา หรือ ปฏิเสธปัญหา

แบบประเมินพลังใจตนเอง

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีความเชื่อมั่นในประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้เพียงใด
ถ้า 1 หมายถึง น้อย และ 10 หมายถึง มาก

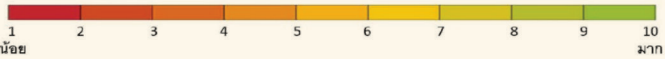
1.ฉันเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ได้



2.ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว



3.ฉันจัดการกับปัญหาและความเครียดของตนเองได้



ขอให้ท่านให้คะแนนพลังใจในแต่ละข้อ แล้วรวมคะแนนทั้ง 3 ข้อ หลังจากนั้นอ่านข้อแนะนำท้ายแบบสอบถาม จะทราบว่าท่านมีพลังใจระดับใด และควรทำอย่างไรเพื่อเสริมสร้างพลังใจท่าน

ข้อแนะนำสำหรับการเสริมสร้างพลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 24 ถึง 30 ถือว่า มีพลังใจในระดับมาก และมีความเข้มแข็งทางใจมากพอในการเผชิญปัญหา อุปสรรค ท่านควรรักษาระดับพลังใจเหล่านั้นและอาจถ่ายทอดไปยังคนรอบข้างด้วย เช่น การรับฟัง และนำการให้กำลังใจ

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 15 ถึง 23 ถือว่า มีพลังใจในระดับปานกลาง ซึ่งควรรักษาไว้ และอาจเสริมสร้างพลังใจให้มากขึ้นด้วยการเรียนรู้จากผู้อื่นที่มีพลังใจในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาต่างๆ รวมทั้งสามารถศึกษาจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อิต อีที สู้

ท่านที่มีค่าคะแนนรวมตั้งแต่ 3 ถึง 14 ถือว่า มีพลังใจในระดับน้อย ทำให้ไม่สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเต็มที่ ท่านควรศึกษาเรียนรู้วิธีการเสริมสร้างพลังใจด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ศึกษาจากสื่อต่างๆ ศึกษาเรียนรู้จากหลักสูตรพลังใจ อิต อีที สู้ เป็นต้น

หลักสำคัญในการเสริมสร้างพลังใจ เช่น

1. ท่านสามารถเพิ่มความเชื่อมั่นในการเอาชนะอุปสรรค (พลังอึด) ด้วยการมองคุณค่าและสิ่งที่ท่านมี รวมทั้งประสบการณ์ที่ท่านเคยผ่านพ้นอุปสรรคมาได้
2. ท่านสามารถเพิ่มพลังจากครอบครัว (พลังฮึด) ด้วยการขอคำแนะนำ การช่วยเหลือและกำลังใจ
3. ท่านสามารถเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา (พลังสู้) รวมทั้งการลงรายจ่าย การเพิ่มรายได้ด้วยปัญญาผู้มีความรู้ การศึกษาหาความรู้จากแหล่งต่างๆ แล้วนำไปปฏิบัติ และอาจต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและการทำงานด้วย

****รายละเอียดของแต่ละข้อสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากหลักสูตรเสริมสร้างพลังใจ อิต อีที สู้***

https://www.youtube.com/watch?v=cXKuVtjKAg&list=PLLwwkZrSz7QyW439mtJb3m7_PxE6fQ_lu

กิจกรรม 3.5

ล่วมยาใจ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. ตระหนักและรู้เท่าทัน “บาดแผลทางใจ” หรือความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. ออกแบบ “ชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลใจ” ส่วนบุคคลเพื่อใช้เยียวยาตนเองในเบื้องต้น
3. เข้าใจว่าการดูแลใจทันทีเมื่อบาดเจ็บ เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการ “ลุ่มแล้วลุก”

แนวคิดหลัก (Key Concept)

- เมื่อร่างกายมีบาดแผล เราต้องปฐมพยาบาลเพื่อไม่ให้แผลติดเชื้อใจของเราก็เช่นกัน เมื่อถูกกระทบกระเทือนจากคำพูด เหตุการณ์ หรือความผิดหวัง หากปล่อยไว้จะสะสมเป็นความหดหูเรื้อรัง และบาดแผลทางใจจะยังคงอยู่ หากไม่ได้รับการเยียวยา
- การมี “ลุ่มยาใจ” ที่เตรียมไว้ล่วงหน้า จะช่วยให้เราประคองสติและอารมณ์ให้กลับมาคงที่ได้เร็วขึ้น ก่อนที่จะเริ่มแก้ไขปัญห (พลังฮึดและพลังฮึด)
- แต่ละคนมีวิธีดูแลใจแตกต่างกัน

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์: แผ่น “ล่วมยาใจ” | ปากกา หรือสีไม้

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุยสำรวจการจัดการบาดแผลในชีวิต:
 - ถ้าเราเดินหกล้มจนเข้าถลอก เราจะทำอย่างไรกับแผลนั้น (ล้างแผล/ใส่ยา)
 - “แล้วถ้าเรา ‘ใจเสีย’ จากการถูกตำหนิ หรือ ‘ใจสลาย’ จากความผิดหวัง เราทำอย่างไรกับใจตัวเอง
 - ชวนให้เห็นว่าบ่อยครั้งเราปล่อยให้ใจอักเสบโดยไม่ดูแล จนสุดท้ายเราไม่มีแรงจะลุกขึ้นสู้

2. ลงมือทำ: จัด “ล่วมยาใจ 5 อย่าง” (10 นาที)

- แจกใบงาน “ล่วมยาใจ” ให้ผู้เข้าร่วมเลือก “อุปกรณ์” 5 อย่างที่ใช้แล้วได้ผลจริงกับตัวเอง โดยแบ่งเป็นหมวดหมู่ดังนี้:
 1. ของที่ใช้ปลดปล่อยอารมณ์ประสาทสัมผัส: (เช่น เพลงที่ฟังแล้วสบายใจ, กลิ่นหอมที่ชอบ, ผ้าห่มนุ่ม ๆ)
 2. คำพูดที่ให้พลัง (Self-Talk): ประโยคสั้น ๆ ที่บอกตัวเองแล้วรู้สึกดีขึ้น (เช่น “ไม่เป็นไรนะ เริ่มใหม่ได้”, “เดี๋ยวมันก็ผ่านไป”, “พรุ่งนี้ก็เช้าแล้ว”)
 3. ชื่อคนที่เป็นเซฟโซน: 1 คนที่เราคุยด้วยแล้วสบายใจที่สุด
 4. กิจกรรมที่ชอบทำและช่วยเบี่ยงเบน: (เช่น ดูคลิปแมว, ล้างจาน, เดินเล่น)
 5. สถานที่ในจินตนาการ: ที่ที่นึกถึงแล้วรู้สึกปลอดภัยและสงบ (อาจมีหรือไม่มีในสถานการณ์จริง แต่เป็นที่ที่เรานึกถึงแล้วรู้สึกมันคงปลอดภัย เทคนิคนี้เป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัย)

3. สะท้อน (10 นาที)

- ชวนแลกเปลี่ยนในวง:
 - ของขึ้นไหนในล่วมยาที่คิดว่า ‘ได้ผลชะงัด’ ที่สุดสำหรับตัวเอง เพราะอะไร
 - การรู้ว่าเรามี “ล่วมยาใจ” ในนี้ติดตัวอยู่ จะช่วยให้ความกังวลต่อเรื่องยากๆ ในชีวิต หรือปัญหาลดลงหรือไม่ อย่างไร
 - เรารู้เสมอ หรือ มักจะลืม ว่าเรามี “ล่วมยาใจ” ของเราอยู่

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- ลืมแล้วลูกไว ไม่ใช่การไม่ทุกข์ ไม่เจ็บปวด แต่คือการ “เจ็บเป็น ทุกข์ เป็น รักษาใจให้ไว” เพื่อลูกเดินต่อไปได้ การดูแลใจตัวเอง เป็นความรับผิดชอบต่อพลังใจ เพื่อให้เราเข้มแข็งพอที่จะผ่านเรื่องยากๆ อุปสรรคในชีวิตไปได้
- บางเรื่องส่งผลรุนแรงอาจจะต้องการเวลาและการเยียวยาจากผู้ชำนาญ แต่การช่วยเหลือตัวเองขั้นต้นจะส่งผลดีทำให้เรายังดำเนินชีวิตต่อไปได้โดยไม่ลำบากจนเกินไป

หลักการปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (Psychological First Aid)

- หยุดเลือด: หยุดตำหนิตัวเองซ้ำๆ เมื่อก้าวพลาด คำตำหนิเป็นความคิดของเราที่สะท้อนความคาดหวังต่อตัวเอง ไม่ใช่เสียงที่พูดความจริง แค่เข้าใจว่าเป็นความคาดหวังเท่านั้น
- ล้างแผล: ระบายความรู้สึกออกมาในพื้นที่ปลอดภัย
- ปิดแผลสเตอร์: เติมความรู้สึกดี ๆ เล็ก ๆ (จากล่วมยาใจ) เพื่อให้ใจไม่ติดเชื้ความทุกข์เศร้าจนเกินเยียวยา

แต่แต่ละคนมีวิธีดูแลใจตัวเองแตกต่างกัน เราต้องค้นหา หนันั้นดูแล และ
ประเมินผลของตนเองได้ว่าจะดูแลอย่างไร เช่น

- **แผลเล็ก** เราสามารถใช้ “ล่วมยาใจ” ของเราดูแลตัวเองและพัก
ตัวเอง
- **แผลลึก** นอกจากใช้ “ล่วมยาใจ” แล้ว เราอาจหาเพื่อน คนที่
เราไว้ใจ คุยด้วย
- **แผลใหญ่** เรือรั้ง เราจำเป็นต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- จะหยิบอุปกรณ์ชิ้นไหนใน “ล่วมยาใจ” ของเราออกมาใช้เป็นอย่างแรก
- หนันั้นเช็ค “ล่วมยาใจ” เราอาจมี “อุปกรณ์” ใหม่ ๆ ที่ช่วยเราได้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินการ

- หลีกเลียงการแนะนำว่าอุปกรณ์ของใครดีกว่ากัน เพราะ “ยา” ที่ถูกกับ
ใจแต่ละคนไม่เหมือนกัน
- เน้นย้ำว่า “ล่วมยาใจ” นี้ใช้สำหรับ “ปฐมพยาบาล” หากแผลใจใหญ่
เกินไป (เช่น ซึมเศร้ารุนแรง) ต้องกล้าที่จะขอความช่วยเหลือจาก
ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในทักษะล้มแล้วลุกไวเช่นกัน