ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามนักแสดง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรง (Validity) ของสื่อประสมในการควบคุมตน 5 ท่าน มีรายนามดังต่อไปนี้

1. อาจารย์วีระพันธ์ จันทร์หอม
   สาขาวิชาสื่อศิลปะและการออกแบบสื่อ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. รองศาสตราจารย์ พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์
   สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีรวรรณ ธีระพงษ์
   สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิมพ์มาศ ตาปัญญา
   สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์จันทร์ ภูษาพานิชย์
   สาขาวิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายนามนักแสดง

นักแสดงประกอบการผลิตสื่อประสม 6 ท่าน มีรายนามดังต่อไปนี้

1. ร้อยตำรวจโท เบน วงเครือ
   สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมือง เชียงใหม่
2. นางสาวจุฑารัตน์ บรรเจิด
   นักศึกษาคณะการศึกษามวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นายกฤติน เกษดี
4. นางสาวมัลลิกา ปัญญาผาบ
5. นางสาวชนากานต์ มโนวรรณ์
6. นางสาวปารณี สีทอง
   นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

สคริปต์เพื่อเตรียมการสร้างและถ่ายทำ
(คู่มือการฝึกอบรม : การควบคุม)

การออกแบบตัวละครในการ์ตูนแอนนิเมชั่น

สตอรี่บอร์ด

แบบวัดตัวแปร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สคริปต์ขั้นเตรียมการสร้างและถ่ายทำ
(คู่มือการฝึกอบรม : การควบคุมตน)

โดย
ป้องราษฎร์ วรวุฒิพุทธพงศ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสื่อศิลปะและการออกแบบสื่อ

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2551

คำนำ

คู่มือการฝึกอบรมนี้เป็นร่างการสนทนาของตัวละครและกิจกรรม เพื่อพัฒนาขึ้นเป็นสื่อประสมที่มีเนื้อหาเชิญชวน พร้อมทั้งแนะนำให้เยาวชนรู้จักประโยชน์และเทคนิคของการควบคุมตน สื่อประสมประกอบด้วยภาพวีดิทัศน์ ภาพการ์ตูนแอนนิเมชั่น ภาพนิ่ง ภาพตัวอักษรบรรยาย ภาพกราฟิกและเสียงบรรยายประกอบ โดยนำเสนอเป็นแผ่นซีดีรอม เพื่อใช้ประกอบกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เนื้อหาของคู่มือฝึกอบรมเป็นการนำเสนอเรื่องการควบคุมตนสำหรับเยาวชนชั้น ม.1 (อายุประมาณ 11 – 13 ปี) โดยประกอบด้วยกิจกรรม 7 กิจกรรม ทั้งนี้เมื่อพัฒนาเป็นสื่อประสมแล้ว นักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านคอมพิวเตอร์ พร้อมดำเนินกิจกรรมบางส่วนร่วมกับเพื่อน ๆ ที่ฝึกอบรมเรื่องเดียวกันนี้ และกิจกรรมบางส่วนมีความจำเป็นต้องทำเป็นการบ้าน

ในการพัฒนาคู่มือการฝึกอบรมฉบับนี้เป็นสื่อประสม อาจมีการเปลี่ยนแปลงคำหรือถ้อยคำของตัวละครเพื่อให้เหมาะสมกับการนำเสนอโดยสื่อประสม และจะต้องมีการดำเนินการเพื่อให้สื่อประสมนี้เอื้อให้ผู้เรียนได้เลือกเส้นทางเข้าชมสื่อ และตอบสนองต่อสื่อด้วยตนเอง

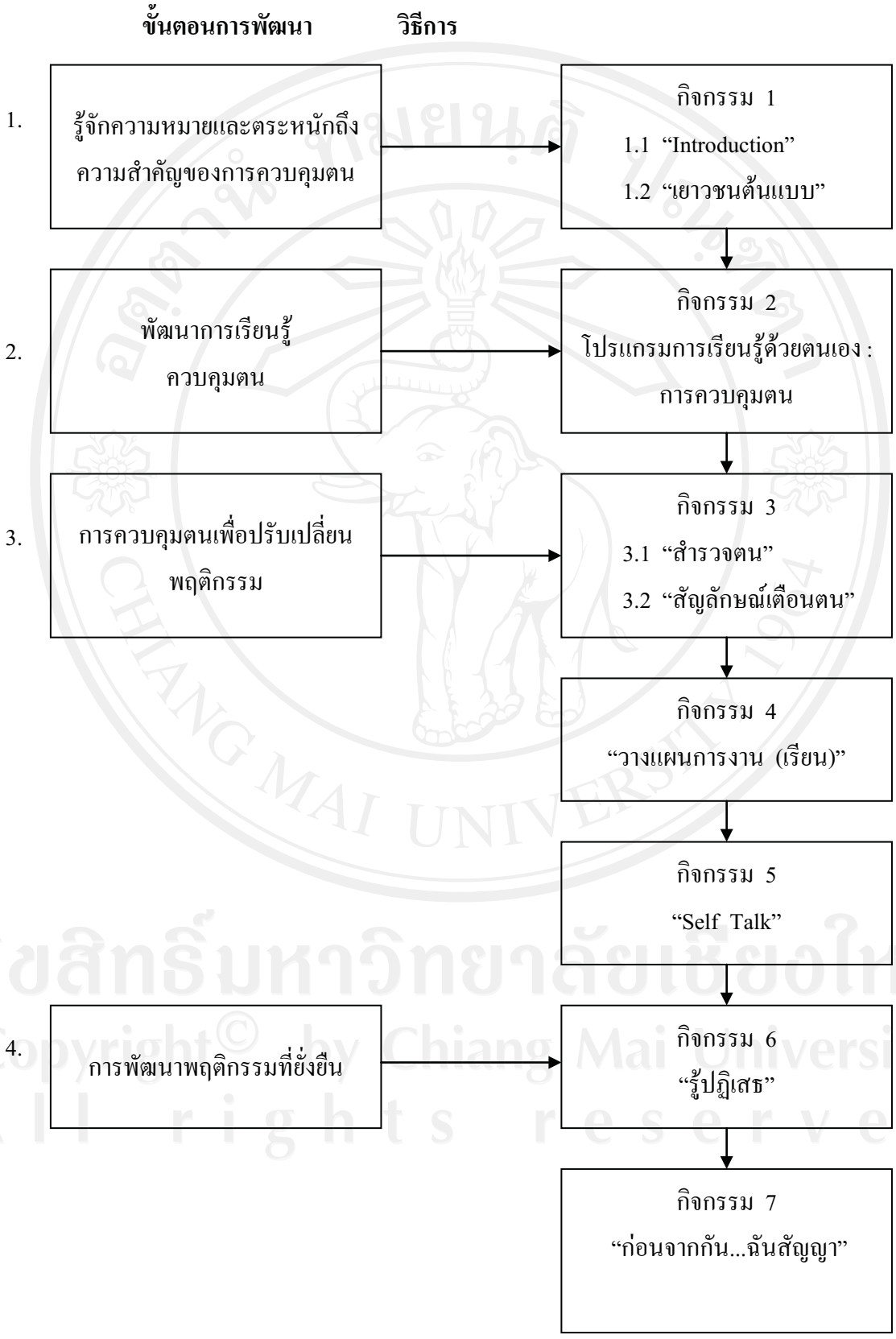
ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นอย่างสูง ที่ได้ให้คำแนะนำในการเขียน ได้ตรวจแก้คำและข้อความจนคู่มือการฝึกอบรมฉบับนี้พร้อมนำไปสร้างเป็นสื่อประสมเพื่อบันทึกลงบนแผ่นดีวีดี-รอมต่อไป

ป้องราษฎร์ วรวุฒิพุทธพงศ์

31 มีนาคม 2551

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนผังการพัฒนาการควบคุมตนโดยใช้สื่อประสม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 1

เป็นการพัฒนาการควบคุมตนโดยนำเสนอให้เยาวชนผู้เรียนหรือผู้ใช้สื่อได้ “รู้จักความหมายและตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมตน” สื่อประสมที่นำเสนอในตอนนี้ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรม 1.1 “การแนะนำเรื่องการควบคุมตน (Introduction)” และกิจกรรม 1.2 “เยาวชนต้นแบบ” เป็นการแนะนำให้ผู้ใช้สื่อรู้จักความหมายของการควบคุมตน และเกิดความเข้าใจพร้อมรู้สึกว่าเมื่อบุคคลได้มีการควบคุมตนจะบังเกิดผลทางด้านบวกอย่างไร และผลเสียของการไม่ควบคุมตน โดยนำเสนอผ่านต้นแบบที่เป็นรุ่นพี่ซึ่งได้รับการบันทึกข้อมูลไว้ในรูปวีดิทัศน์ประกอบเสียง

เมื่อสิ้นสุดการนำเสนอกิจกรรม 1.2 “เยาวชนต้นแบบ” ผู้ใช้สื่อจะได้พบกับใบงาน 1 กิจกรรมแบ่งปันความคิด จาก “เยาวชนต้นแบบ” กิจกรรมนี้เยาวชนผู้ใช้สื่อสามารถลงมือทำด้วยตนเอง หรือรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ที่ได้ชมสื่อประสม ทำการวิเคราะห์และตอบคำถามตามใบงาน 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 1

การแนะนำเรื่องการควบคุมตน

(Introduction)

(กิจกรรม 1.1)

และ

เยาวชนต้นแบบ

(กิจกรรม 1.2)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การแนะนำเรื่องการควบคุมตน (Introduction)

กิจกรรม 1.1

สวัสดีครับ... น้อง ๆ ที่รักทุกคน วันนี้พี่มีเรื่องดี ๆ จะมาพูดคุยกับน้อง น้อง ๆ ทราบไหมครับว่าการที่ตัวเราจะเป็นอย่างไร เรียนได้คะแนนดี มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น เป็นคนดีของคุณพ่อคุณแม่ของสังคมและเป็นคนที่มีความสุขนั้น ไม่มีใครหรือสิ่งใด ๆ ในโลกจะมาบงการเราได้ดียิ่งกว่าตัวของเราเอง.... น้อง ๆ เองแหละครับที่สามารถบอกหรือจัดการกับตัวเราให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมุ่งมั่นครับ

การที่เราอดทนมุ่งมั่นทำกิจกรรมต่าง ๆ เราก็ต้องคาดหวังว่าเราจะได้รับสิ่งที่ดีตามมา ใช่ไหมครับ เราจึงต้อง **ควบคุมตัวเรา** ให้มีความอดทนและมุมานะเข้าไว้ ภาวะแบบนี้เราเรียกกันว่าเป็น **การอดเปรี้ยวไว้กินหวาน** ครับ

อดเปรี้ยวไว้กินหวาน หมายความถึง การที่เราอดทนทำสิ่งที่ยาก สิ่งที่ต้องเหนื่อย ต้องใช้เวลา เช่น การบ้าน รายงานให้เสร็จเรียบร้อย แทนที่จะวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ แต่ทำการบ้านยังไม่แล้วเสร็จ ต้องมาเหนื่อยภายหลัง แต่เมื่อเราทำการบ้านเสร็จแล้ว เราจะมีเวลาวิ่งเล่นนานขึ้นและสบายใจยิ่งกว่าด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 1.2

ต่อไปนี้พี่..... จะขอนำเสนอเรื่องราวของพี่ ๆ ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในระดับหนึ่งให้น้อง ๆ ได้รับชม เรื่องของพี่ ๆ เป็นตัวอย่างของการอดเปรี้ยวไว้กินหวานนี่แหละ เรียกได้ว่าเป็นเยาวชนที่น่าเลียนแบบเลยหละ น้องนั่งให้สบายนะครับ หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ เราจะได้ผ่อนคลาย แล้วเริ่มเอาใจใส่รับชมเรื่องราวเหล่านี้นะครับ

ข้อความที่ได้จากการสัมภาษณ์เยาวชนต้นแบบ ร.ต.ท. เบน วงค์เครือ (พี่เบน) รองสารวัตรสอบสอบ สถานีตำรวจภูธรกองเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และนางสาวจุฑารัตน์ บรรเจิด (พี่ปริม) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อนำมาประกอบการบันทึกภาพลงบนแถบวิดีโอมีดังต่อไปนี้

ข้อมูลจากแถบบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ ร.ต.ท. เบน วงค์เครือ

สวัสดีครับ พี่ชื่อ ร้อยตำรวจโท เบน วงค์เครือ ครับ ขณะนี้พี่ทำหน้าที่เป็นพนักงานสอบสวนอยู่ที่สถานีตำรวจภูธร กองเมืองเชียงใหม่ ครับ งานที่พี่ต้องทำคือ จะต้องดำเนินการเมื่อมีประชาชนมาร้องทุกข์ เช่น มีวัยรุ่นแข่งรถซิ่งบนถนนหลวง ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน มีนักเรียนยกพวกตีกัน หรือมีการลักขโมยเกิดขึ้น เป็นต้น เมื่อมีผู้มาแจ้งความหรือร้องทุกข์ พี่ก็ต้องสอบสวนผู้กระทำความผิดและรวบรวมพยานหลักฐานเพื่อดำเนินการต่อไป นอกจากการทำงานในหน้าที่พนักงานสอบสวนแล้ว พี่ก็กำลังเรียนปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถ้าเรียนจบแล้วพี่จะได้เป็นตำรวจที่เข้าใจพฤติกรรมของผู้คนที่เกี่ยวข้องมากขึ้นยังไงล่ะครับ

พี่ทำอย่างไรเหรอ พี่จึงเป็นตำรวจได้ ต้องเริ่มต้นอย่างไร อยากทราบใช่ไหมครับ....
เรื่องอย่างนี้มันต้องเริ่มต้น ตั้งแต่เป็นเด็กทีเดียว พี่โชคดีมากที่คุณพ่อและคุณแม่เป็นคนดี ครอบครัวเรารักใคร่ปรองดองกันมาก และคุณพ่อคุณแม่ก็เป็นตัวแบบที่ดีเยี่ยมสำหรับพี่ ครอบครัวเราไม่ได้ร่ำรวยอะไร แต่เพราะความมีระเบียบวินัยในตนเองนี่แหละทำให้เราพบกับความสำเร็จในชีวิต

จำไว้นะครับ ต้องมีวินัยในตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนเป็นเด็กพี่เป็นเด็กขี้โรค เป็นไข้เลือดออกบ่อยมาก แต่คุณพ่อ คุณแม่ก็ดูแลพี่เป็นอย่างดี ตอนเล็ก ๆ ไม่ได้ออกกำลังกายมากเพราะขี้โรค แต่ก็เก็บจำการปฏิบัติตัวของคุณพ่อ คุณแม่ไว้ แล้วเลียนแบบเมื่อโตขึ้น คุณพ่อควบคุมตนเองให้ออกกำลังกายทุกวันมิได้ขาด ด้วยการวิ่งจ๊อกกิ้งนี่แหละครับ วิ่งสม่ำเสมอวันละ 5 กิโลเมตร มาเป็นเวลา 10 กว่าปีแล้ว สุนัขที่บ้านก็ออกวิ่งตามด้วย คุณแม่ก็วิ่งเลียนแบบคุณพ่อ แต่เดี๋ยวนี้คุณแม่ออกกำลังกายยามเย็นโดยเป็นผู้นำชุมชนเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ พี่จึง**มีตัวแบบที่งดงาม** ทำให้พี่ออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนเรียนอยู่ที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ **การควบคุมตน**ให้ออกกำลังกายนี่แหละ ทำให้พี่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นคนขี้โรคอีกเลย... มีความสุขมาก ๆ เลยครับ

ในช่วงวัยเด็กพี่เรียนที่โรงเรียนอัสสัมชัญ ลำปาง ชั้นประถมก็เรียนปานกลาง จนขึ้นชั้น ม.1 ม. 2 ม. 3 จะเรียนได้ที่ 1 ที่ 2 ตลอด

เคล็ดลับในการเรียน อยากทราบไหมครับ พี่มี **การวางแผนในการเรียนครับ** เริ่มต้นจากการจัดตารางสอนที่บ้าน ทราบว่าจะเรียนวิชาอะไร ก็มีการทบทวนก่อนบ้าง ขณะเรียนในห้อง **ต้องตั้งใจฟังอาจารย์ มีสมาธิ** อย่าวอกแวก **ควบคุมตนเอง** ให้ทำการบ้านให้เสร็จเมื่อมีเวลาว่างที่โรงเรียน แล้วจึงไปเล่นทีหลัง เราก็เลยเล่นได้อย่างมีความสุข เพราะการบ้านเสร็จแล้ว การที่พี่สอบได้ที่ 1 ที่ 2 ตลอด เมื่อตอนที่พี่เรียนอยู่ชั้น ม. ต้น ก็เพราะการควบคุมตนให้มีระเบียบวินัยในการเรียน พี่จึงได้รางวัลเป็นใบรับรองการเรียน และมีเวลาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนบ่อย ๆ

ทำไมเรียนอยู่อัสสัมชัญลำปาง แล้วถึงไปเข้าเรียนโรงเรียนเตรียมทหารได้ เพราะขณะเรียนชั้น ม.2 มีรุ่นพี่เตรียมทหารมาแนะแนวให้รู้จักโรงเรียนเตรียมทหาร **อยากเลียนแบบรุ่นพี่** จึงเริ่มวางแผน จบ ม.3 แล้วไปเรียนที่โรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพฯ ทำไมไปโรงเรียนนี้ เพราะโรงเรียนนี้มีชื่อว่า นักเรียนสอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารได้เยอะ พี่อยู่หอพัก วางแผนเป็นปี ไม่ไปเที่ยวเด็ดขาด จนกว่าจะสอบได้ ถ้ามีงานสำคัญจริง ๆ ค่อยไป

มีพ่อแม่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ นึกถึงหน้าพ่อแม่เมื่อเกิดความท้อ

เมื่อมีเพื่อนมาชักจูงไปเที่ยว อย่างดีก็แค่ดูหนัง ส่วนเที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน ชวนไปดื่มจะไม่ไป เพื่อนชวนหลายครั้ง ปฏิเสธหลายครั้ง เขาก็เข้าใจ ไม่ชวน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สอบเสร็จแล้วพี่จะให้รางวัลตนเอง เช่น ไปดูหนัง ทานอาหารร้านดี ๆ หรือไม่ก็ไปเที่ยวห้าง

ทำไมเรียนจบนายร้อยตำรวจแล้วได้ทำงานตำแหน่งดี ๆ ที่กองเมืองเชียงใหม่

คำตอบ คือ ต้องวางแผนการเรียนครับ ตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4 เลยละ คือต้องคะแนนดี ๆ ขยันและอดได้รอได้

อีกเทคนิคหนึ่งคือ **พูดกับตนเองครับ** ส่องกระจกพูดกับตนเอง... ตัดสินใจได้ก็ตัดสินใจไปเลย ต้องยอมรับการตัดสินใจของตนเอง

เวลาต้องไปทำหน้าที่เป็นพิธีกร พี่ก็จะพูดเชียร์ตนเอง... เราทำได้ คนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้ ไม่ต้องกลัว นายทำได้ดี นายฝึกมาเยอะแล้ว

ในชีวิตการทำงาน พี่ต้องมีวินัยในตนเอง ต้องควบคุมตน และมีความรับผิดชอบ เช่น มีใครมาชวนดื่ม จำเป็นก็ดื่มบ้าง ไม่ต้องดื่มจนเมา รู้จักครองตน ครองคน และครองงาน มีทาน ปิยวาจา มีเมตตา มีการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่ฆ่าน้อง ไม่ฟ้องนาย ไม่ขายเพื่อนครับ

เพื่อให้การทำงานราบรื่น พี่ก็จะมี **การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยในการทำงาน** ด้วย เช่น มีสมุดจดว่า ต้องทำอะไรบ้าง เขียนเป็นข้อ ๆ เช่น

- ฝากขังคนนั้น
- ต้องส่งหมายเรียกไปหาคนนั้น

ทำไปตามความเร่งด่วน แล้วก็กาออก

ที่โต๊ะทำงานจะมีรูปพระพุทธชินราช และในหลวง เป็น **สัญลักษณ์เตือนตน**ให้ทำดีครับ

น้อง ๆ ครับ ที่พี่เล่าเรื่องราวให้น้อง ๆ ได้ทราบนี้ เพื่อเป็นการชักชวนน้อง ๆ ให้รู้จักวางแผนในการครองชีวิต ซึ่งถ้าเรารู้จักควบคุมตนให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ เราย่อมพบกับความสำเร็จอยู่เสมอ พี่ขอเป็นกำลังใจให้น้อง ๆ นะครับ... เรามาฝึกควบคุมตนเองกันเถอะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อมูลจากแถบบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ นางสาวจุฑารัตน์ บรรเจิด

สวัสดีค่ะน้อง ๆ พี่ชื่อพี่ปริมค่ะ ชื่อจริงว่า จุฑารัตน์ บรรเจิด ขณะนี้พี่เป็นนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยากเชิญชวนให้น้อง ๆ ขยันมาก ๆ จะได้สอบเข้าเรียนในสถาบันที่ตนต้องการได้สมดังใจค่ะ ถ้าน้องทำกิจกรรมในช่วงเป็นนักเรียนก็สามารถสมัครเข้าเรียนในโครงการพิเศษของมหาวิทยาลัยได้ด้วย เช่น พี่ปริมนี้สมัครเข้าเรียนที่คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้เลย โดยได้รับการคัดเลือกจากผลการเรียนและกิจกรรมระหว่างเป็นนักเรียน ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นนักสื่อสารมวลชนเพื่อสังคมในรุ่นของพี่ปริมมี 2 คนค่ะ อยากมาเรียนกับพี่ปริมไหมคะ

น้อง ๆ อยากทราบใช่ไหมคะว่าพี่ปริมทำอย่างไร.... พี่มีต้นแบบที่ดีค่ะ คือมีพี่ที่เก่ง แล้วก็ขยัน เราก็ดูว่าทำไมเขาเก่ง แล้วพยายามทำตามเคล็ดลับคือ

1. ตั้งใจเรียนในห้องเรียน และทำการบ้านส่งตามเวลาค่ะ
2. คบเพื่อนดีค่ะ เรื่องคบเพื่อนนี่สำคัญมากเลย ต้องไม่โดดเรียนไปกับเพื่อน ๆ ที่มาชักชวน
3. มีการสร้างระเบียบวินัยให้กับตนเอง รู้จักแบ่งเวลา แล้วก็ควบคุมตนให้ดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ด้วยค่ะ

เมื่อพี่เป็นนักเรียน นอกจากควบคุมตนให้เรียนได้ 3 กว่าตลอดแล้ว พี่ยังแบ่งเวลาไปร่วมกิจกรรมของโรงเรียนด้วยนะคะ พี่ได้เป็นกรรมการนักเรียนฝ่ายกิจกรรม แล้วอาจารย์ก็แนะนำให้พี่จัดรายการวิทยุที่มหาวิทยาลัยบูรพา เพราะพี่เรียนที่โรงเรียนสาธิต ม.บูรพา จัดรายการเพลงและสาระสำคัญแนะนำเพื่อนเยาวชน สนุกและมีความสุขในการทำกิจกรรมมากเลยค่ะ เมื่อทำได้คล่องแล้วก็ไปจัดรายการกับบริษัทเอกชน ทางบริษัทเขามาติดต่อที่โรงเรียนค่ะ พี่ต้องตื่นตี 5 เพื่ออ่านข่าวที่สถานีวิทยุของบริษัทเอกชนนี้ก่อนไปโรงเรียน เป็นรายการข่าวเช้าวันใหม่ค่ะ มีการอ่านข่าวหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์ มีการจัดรายการเพลงแล้วอ่านความรู้แทรกไปด้วย ทำงานแล้วรู้สึกดีจังเลยค่ะ ภูมิใจแล้วก็มีความสุขด้วย พี่ไปโรงเรียนเวลา 8 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น ตั้งกฎไว้ว่าห้ามรับงานในช่วงเวลาเรียนนี้เด็ดขาด และทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยที่โรงเรียน

พี่ออกกำลังกายด้วยนะคะ คุณแม่ของพี่เต้นแอโรบิคค่ะ พี่จึงเปลี่ยนชุดนักเรียนในตอนเย็นแล้วไปเต้นแอโรบิคที่สวนสุขภาพกับคุณแม่

พี่รู้สึกว่าพี่มีความสุขในการเรียน การทำงาน และรู้สึกว่าได้กำไรชีวิตจากการทำงานมากเลยค่ะ

เมื่อพี่ปริมมาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พี่ก็เลยนำวิธีการเรียนและนำงานมาใช้ที่มหาวิทยาลัยด้วยค่ะ น้อง ๆ อยากทราบไหมคะ ว่าพี่ทำอย่างไร เชิญชมได้เลยค่ะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

นี่ค่ะ... ตารางวางแผนการทำงานของพี่ พี่มีการตั้งเป้าหมายไว้ และควบคุมตนเองให้ทำตามแผน ถ้าทำได้ก็ชื่นชมตนเอง

โปรดโชว์แผนที่เตรียมไว้

พูดกับตนเองอย่างไร

เตือนตนเองอย่างไร บอกถึงการสร้างสัญลักษณ์เตือนตน

จัดสิ่งแวดล้อมอย่างไร

คุณแม่เคยบอกกับพี่ว่าอย่านอนดูหนังสือบนเตียงนอน เตียงเอาไว้นอนหลับ พี่ก็เลยเป็นคนหลับสนิท แล้วก็จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสำหรับอ่านหนังสือ ถ้าบ้านเราแคบเราจะทำอย่างไร... เราก็เพียงจัดมุมหนึ่งในห้องที่เราอยู่เป็นที่อ่านหนังสือ ตามไปดูการจัดสิ่งแวดล้อมของพี่ปริมกันเลยดีไหมคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

น้อง ๆ ครับ น้องได้ชมตัวแบบที่เป็นรุ่นพี่ที่น่าทึ่งของเราไปแล้วนะครับ หลาย ๆ คนคงคิดว่า อืม! เราอยากเป็นอย่างรุ่นพี่นี้จังเลย น้องอยากจะพบกับความสำเร็จเหมือนพี่ ๆ ไหมคับ

เชิญพบกับ กิจกรรมแบ่งปันความคิด

กิจกรรมแบ่งปันความคิดจากเยาวชนต้นแบบ น้อง ๆ ครับ ให้น้อง ๆ ตอบคำถามเหล่านี้นะครับ ข้อที่ 1. เรื่องทั้งหมดที่น้องได้ชมเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรครับ

(ฉายคำถามข้อที่ 1 เป็นตัวอักษร เปิดเพลงเบา ๆ ประกอบ ฉายคำถามนิ่งไว้ 2 – 3 นาที)

ข้อที่ 2 ทำไมพี่ ๆ จึงประสบความสำเร็จ พี่ ๆ ทำอย่างไรบ้าง
(ทำเหมือนข้อ 1)

ข้อที่ 3 ถ้าพี่ ๆ ไม่มีการควบคุมตน จะเกิดผลอย่างไรครับ
(ทำเหมือนข้อ 1, 2)

เป็นอย่างไรบ้างครับน้อง เรื่องที่น้องได้ชมไปเป็นเรื่องของพี่นายตำรวจ และพี่นักศึกษาที่ประสบความสำเร็จในชีวิตใช่ไหมครับ

เขาทำอย่างไรจึงประสบความสำเร็จ สำหรับข้อนี้น้องจะเห็นได้ว่าพี่เขาทำหลายอย่างทีเดียว ที่สำคัญคือพี่เขามีการควบคุมตนเอง ให้ทำสิ่งต่าง ๆ จนสำเร็จ น้องคงอยากทราบว่ามีวิธีการอย่างไรที่จะควบคุมตนเองจนพบความสำเร็จนะครับ เชิญพบกันในรายการต่อไปนะครับ

- พบกับกิจกรรมแบ่งปันความคิดในรูปแบบใบงาน
- Home Page

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 1

กิจกรรมแบ่งปันความคิด

จาก

“เยาวชนต้นแบบ”

ให้น้อง ๆ ตอบคำถามเหล่านี้

1. เรื่องทั้งหมดที่น้องได้ชมเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

2. ทำไมพี่ ๆ จึงประสบความสำเร็จ พี่ ๆ ทำอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ถ้าพี่ ๆ ไม่มีการควบคุมตนจะเกิดผลอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Home Page

ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนนี้เป็นการ "พัฒนาการเรียนรู้ควบคุมตน " มีจุดประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้ทราบเทคนิคการควบคุมตนผ่านกิจกรรม 2 "โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง : การควบคุมตน" โปรแกรมการเรียนรู้นี้ประกอบด้วยเรื่องราวของเยาวชนวัย 11 – 13 ปี เป็นสถานการณ์จำลอง 8 สถานการณ์ ผู้เรียนรู้จะต้องอ่านและตอบคำถามที่มีไว้ให้เลือก การเลือกตอบข้อคำถามจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการอ่านคำตอบเฉลย ทำให้เข้าใจถึงเทคนิคการควบคุมตน

สถานการณ์จำลอง 8 เรื่องนี้จะได้มีการนำไปสร้างเป็นสื่อประสมในรูปแบบของการ์ตูนแอนนิเมชั่น และเมื่อผู้ใช้สื่อได้เรียนรู้เทคนิคการควบคุมตนผ่านการ์ตูนแอนนิเมชั่นนี้แล้ว ผู้ใช้สื่อจะได้พบกับใบงาน 2 กิจกรรม เรารู้... เรื่องการควบคุมตน กิจกรรมนี้เยาวชนผู้ใช้สื่อสามารถลงมือทำด้วยตนเอง หรือรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ที่ได้ชมสื่อประสมทำการวิเคราะห์และตอบคำถามตามใบงาน 2 ได้เช่นกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 2

โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง :

การควบคุมตน

(กิจกรรม 2.1)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง : การควบคุมตน

(กิจกรรม 2.1)

พิธีกร พี่นนท์หรือพี่ริว

สวัสดีครับน้อง ๆ พบกับพี่นนท์อีกครั้งนะครับ พี่นนท์จะนำน้อง ๆ ไปรู้จักวิธีการควบคุมตนเองว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี มีเคล็ดลับอะไรบ้าง ถ้าเรารู้จักอดทนรอคอย ยอมเหนื่อยเสียก่อนในวันนี้ เราจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าในอนาคตครับ ต่อไปนี้จะเป็นรายการที่ช่วยให้น้องได้เรียนรู้เคล็ดลับด้วยตัวของน้องเอง ขอให้น้องเอาใจใส่ตั้งใจรับชม และติดตามกิจกรรมที่นำเสนอ อย่าให้พลาดเชียวนะครับ

นำเสนอ โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง :
การควบคุมตน สร้างเป็นภาพแอนนิเมชั่น บรรจุลงแผ่น ดีวีดี – รอม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง : การควบคุมตน สำหรับเยาวชนอายุ 11 – 13 ปี

การควบคุมตนจากสถานการณ์จำลอง 8 เรื่อง

ประกอบด้วย 3 ด้าน

การควบคุมอารมณ์

ความรับผิดชอบด้านการเรียน

การดูแลสุขภาพ

โดยรองศาสตราจารย์พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2550

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved
(สงวนลิขสิทธิ์)

เรื่องที่ 1

นนท์เป็นนักเรียนชั้น ม.1 นนท์อยากเรียนให้ได้คะแนนดีๆ เพื่อที่จะเข้าเรียนต่อชั้น ม.4 ที่โรงเรียนเดิมโดยไม่ต้องสอบแข่งขัน นนท์ต้องทำรายงานเกี่ยวกับเรื่อง "ภาวะโลกร้อน " ส่งอาจารย์ ซึ่งเหลือเวลาเพียง 2 สัปดาห์เท่านั้นที่จะต้องทำรายงานให้แล้วเสร็จ

ถ้าเพื่อนๆ เป็นนนท์เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. รอไว้ทำอาทิตย์หน้า ยังมีเวลาอีกเยอะทำใจให้สบาย

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 3 กรอบ 1 ก.)

ข. รอจนหารูปสวยๆ ประกอบเรื่องภาวะโลกร้อนได้มากๆ แล้วค่อยลงมือเรียบเรียงรายงาน

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 3 กรอบ 1 ข.)

ค. ตั้งเป้าหมายว่าจะค้นข้อมูลจากเน็ตหรือห้องสมุด แล้วหาภาพประกอบและลงมือเขียนงานจนเสร็จภายในสิบวัน ตั้งใจทำไปทีละขั้น

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 3 กรอบ 1 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 2

มิวเป็นสาวน้อยตุ้ยนุ้ย เธอชอบรับประทานอาหารจุบจิบหลายมื้อ ทั้งขนมหวาน ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง และอาหารที่ทำจากแป้ง แต่ไม่ค่อยได้รับประทานผักและผลไม้ ถึงแม้ว่าที่บ้านจะปลูกผัก ผลไม้เอาไว้รับประทานเองก็ตาม มิวเริ่มมีเพื่อนใหม่ทั้งชายและหญิง และอยากรูปร่างสวยแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไวเหมือนเพื่อนๆ บ้าง

ถ้าเพื่อนๆเป็นมิว เพื่อนๆ จะเลือกปฏิบัติตามข้อใดในการลดความอ้วน

ก. คิดว่าสักวันฉันคงรับประทานอาหารจุบจิบ ขนมกรุบกรอบลดลง รับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น จนรูปร่างสวย และแข็งแรงขึ้นแน่ๆ

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 4 กรอบ 2 ก.)

ข. สังเกตตนเองว่าซื้อขนมกรุบกรอบทุกวัน บางทีวันละหลายซอง สัญญากับตนเองว่าจะลดการซื้อขนมกรอบๆ ลงเป็นซื้อวันเว้นวัน วันละ 1 ซอง

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 4 กรอบ 2 ข.)

ค. ลดอาหารทุกประเภทลง รับประทานอาหารน้อยๆ ถ้าหิวก็อย่าใช้กำลังกายหรือลดการทำงานลง ร่างกายจะไม่เปลืองพลัง

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 4 กรอบ 2 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 1 ก.

การยังไม่เริ่มต้นทำงาน ทำให้เรายังสบายอยู่ แต่ถ้าใจเย็นมากๆ เวลาตอนปลายเหลือน้อย เราจะเครียดในภายหลังนะคะ เลือกข้อใหม่ดีกว่าค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 1 ข. และ 1 ค.

กรอบที่ 1 ข.

ถ้าเลือกแบบนี้เราก็ยังไม่มีการดำเนินการอะไร แต่ก็ยังดีที่ยังมีการระบุชัดขึ้นว่าจะทำอะไรก่อน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นลองเลือกข้อต่อไปนะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 1 ก. และ 1 ค.

กรอบที่ 1 ค.

การตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง จากง่ายไปยากจะทำให้เราปฏิบัติได้โดยสะดวก มีกำลังใจที่จะทำไปเรื่อยๆ มิหนำซ้ำความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเดินหน้ายิ่งเป็นแรงผลักดันที่ดี เพื่อนๆเลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปเรื่องที่ 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 2 ก.

การคิดว่าเราจะทำอะไรที่เป็นเรื่องดีๆ นั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมมากทีเดียว ต่อไปถ้าเราเปลี่ยนการคิดเป็นการลงมือกระทำก็จะดียิ่งกว่า ลองเลือกข้ออื่นต่อไปนะคะ

คลิกที่ ♡ (เปิดไปที่ข้อ 2 ข. และ 2 ค. อีกครั้ง)

กรอบที่ 2 ข.

การสังเกตตนเองทำให้เราเข้าใจตนเองว่าเราจะปรับเปลี่ยนอะไรในตัวเราได้ชัดเจนขึ้น และที่สำคัญคือทราบว่าจะตั้งต้นตรงไหนด้วย ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองก็จะยิ่งทำให้เราประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น เพื่อนๆ เลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปที่หน้าสรุปและเสนอแนะตอนที่ 1

กรอบที่ 2 ค.

การลดอาหารลงสำหรับผู้ที่รับประทานมากเกินความต้องการของร่างกายจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าลดอาหารมากจนเกินไปก็จะทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ และถ้ายิ่งเราต้องลดการออกกำลังลงเพื่อลดการเผาผลาญอาหารก็จะยิ่งทำให้เราอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ลองเลือกข้อต่อไปนะคะ

คลิกที่ ♡(เปิดไปที่ข้อเลือก 2 ก. หรือ 2 ข. ถ้ากด 2 ก. แล้ว ให้ไปที่ 2 ข. และ 2 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 1

ถ้าเพื่อนๆ ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องระบุเป้าหมายด้านที่เป็นบวก ระบุพฤติกรรมที่ต้องการควบคุมตนเองให้ชัดเจน สังเกตตนเองเพื่อที่จะวางแผนต่อไป

นอกจากนั้น ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเป็นสิ่งที่ดีมาก

คลิกที่ ♡ เปิดไปเรื่องที่ 3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 3

ริวเป็นคนขี้โมโห ชอบเอ็ดตะโรและขว้างปาข้าวของที่บ้านเมื่อไม่ถูกใจ ถ้าอยู่ที่โรงเรียนก็จะก้าวร้าวเพื่อนด้วยการขู่ ตะคอก พูดจารุนแรงเมื่อไม่สบอารมณ์

เพื่อนๆ ไม่อยากเล่นและทำงานกลุ่มร่วมกับเขา

ริวเริ่มรู้ตัวเมื่อขึ้นชั้น ม.1 ริวอยากให้เพื่อนรักตน และยอมรับตนให้เล่นและเข้ากลุ่มด้วยมากที่สุดในเวลานี้

ถ้าเพื่อนๆ เป็นริว เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. บอกกับตนเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ พร้อมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เมื่อเวลาโมโห และวางแผนเพื่อลดการพูดก้าวร้าวลงโดย 3 วันแรกจะลดลง 3 ครั้ง 3 วันต่อไปจะลดลง 5 ครั้ง ฯลฯ ขีดในกระดาษบันทึกเพื่อนับการก้าวร้าวของตน พร้อมเพิ่มการพูดดีๆ กับสมาชิกครอบครัวและเพื่อนด้วย

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 8 กรอบ 3 ก.)

ข. ข่มใจไม่แสดงความโมโหกับเพื่อน เก็บไว้ในใจ เพื่อไประบายออกกับคนสนิทที่บ้าน เพราะเขารักเราอยู่แล้ว

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 8 กรอบ 3 ข.)

ค. หาขนมมาให้เพื่อนรับประทานบ่อยๆ เพื่อนจะชอบเราในที่สุด

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 8 กรอบ 3 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 4

ปริมเห็นพายใช้โทรศัพท์มือถือที่ถึงแม้จะเก่า แต่ก็ใช้งานได้ ถึงแม้ปริมจะเห็นว่าการมีโทรศัพท์มือถือเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย แต่บางครั้งก็เห็นว่าจำเป็นต้องมีจริงๆ เพราะสะดวก และโทรติดต่อให้คุณแม่มารับหรือบอกเรื่องจำเป็นกับทางบ้านได้ คุณแม่ไม่ได้มีเงินมากนักจึงอยากให้ปริมเก็บออมเงินค่าขนมช่วยกันออกเงินกับคุณแม่ ซึ่งขาดเงินอีก 1,000 บาท ก็จะซื้อโทรศัพท์มือถือได้แล้ว ปริมอยากได้โทรศัพท์มาก

ถ้าเพื่อนๆ เป็นปริม เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. ตื้อให้คุณแม่ซื้อให้ได้ และไม่อยากเสียเงินค่าขนมด้วย

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 9 กรอบ 4 ก.)

ข. เก็บเงินไปเรื่อยๆ สักวันเราจะเก็บออมเงินค่าขนมได้แน่

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 9 กรอบ 4 ข.)

ค. ตั้งเป้าหมายว่าจะเริ่มเก็บเงินให้ได้อาทิตย์ละ 25 บาท โดยวางแผนว่าจะเก็บวันละ 5 บาท ในเดือนต่อไปจะเก็บให้ได้อาทิตย์ละ 30 บาท อย่าลืมนับเงินแล้วจดบันทึกไว้ทุกอาทิตย์

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 9 กรอบ 4 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 3 ก.

การวางแผนเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามลำดับ การหาสมุดหรือกระดาษบันทึกเก็บติดตัวไว้แล้วขีดเพื่อนับพฤติกรรมของเรายิ่งเห็นได้ชัดเจนขึ้นว่าเราลดการพูดก้าวร้าวลงได้เพียงไรในแต่ละวัน การเตือนหรือบอกตนเองให้รู้จักระงับความโกรธนี้ ยิ่งต้องยกนิ้วหัวแม่โป้งให้เลยค่ะ เพื่อนๆ เป็นคนยอดจริงๆ

คลิกที่ ♡ เปิดไปที่เรื่องที่ 4

กรอบที่ 3 ข.

การรู้จักข่มใจไม่ก้าวร้าวกับเพื่อนเป็นพฤติกรรมที่น่ายกย่องเพราะท่านรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง แต่การระบายสิ่งที่เก็บไว้ในใจกับคุณพ่อ คุณแม่ พี่ น้อง หรือญาติของเราแบบก้าวร้าวก็ยังไม่เหมาะสมอยู่ดี ถึงแม้ทุกคนจะรักเราก็ตาม เขาก็ต้องเจ็บปวดกับการกระทำของเราอยู่ดี เลือกข้อใหม่ดีกว่านะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปที่ข้อเลือก 3 ก. และ 3 ค.

กรอบที่ 3 ค.

การแบ่งปันเป็นสิ่งที่ควรกระทำค่ะ แต่ถ้าเราต้องหาขนมมาให้เพื่อนบ่อยๆ เพื่อให้เพื่อนชอบเรา ไม่เกลียดเราจากการพูดหยาบคายของเรา เราก็จะต้องมีเงินซื้อขนมมากๆ เพื่อนก็จะเบื่อเราเพราะได้ขนมจนชินแล้ว เลือกข้อใหม่นะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปที่ข้อเลือก 3 ก. และ 3 ข.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 4 ก.

การรบเร้าให้คุณแม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้ทั้งๆ ที่คุณแม่มีเงินไม่เพียงพอที่จะซื้อได้นั้น น่าเห็นใจคุณแม่จังเลย อดใจรอไปก่อนดีไหม เลือกข้อใหม่นะคะ

คลิกที่ ♡ ไปที่ข้อเลือก 4 ข. และ 4 ค.

กรอบที่ 4 ข.

การบอกว่าจะเก็บเงินออมไว้โดยคาดว่าเราต้องเก็บออมเงินค่าขนมได้นั้นเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเราบอกให้ชัดว่าจะทำอย่างไร และวางแผนสิ่งที่ต้องทำไว้จะทำให้เริ่มต้นกระทำ และทำไปอย่างต่อเนื่องได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ลองเลือกดูข้อต่อๆ ไปนะคะ

คลิกที่ ♡ ไปที่ข้อเลือก 4 ก. หรือ 4 ค.

กรอบที่ 4 ค.

การตั้งเป้าหมายที่ต้องดำเนินการ และการวางแผนเพื่อดำเนินการไปทีละขั้นนี้ยอดเยี่ยมจริงๆ เห็นชัดว่าเราต้องทำอย่างไร โดยวางแผนให้ทำพฤติกรรมที่ง่ายๆ ก่อนแล้วค่อยๆ ยากขึ้น การบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ก็ช่วยเป็นกำลังใจให้เราว่าใกล้จะพบความสำเร็จแล้ว เพื่อนๆ เลือกข้อถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ ไปที่หน้าสรุปและเสนอแนะตอนที่ 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 2

เมื่อทราบว่าเราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรแล้ว เราต้องวางแผนค่อยๆ ปรับโดยทำจากที่ง่ายๆ ก่อนจะได้มีพลังจูงใจ การบันทึกผลงานของเราจะช่วยเราให้มองเห็นจุดหมายว่าใกล้เข้ามาแล้ว กำลังใจก็จะเพิ่มขึ้นมาอีก การวางแผน เริ่มลงมือทำ แล้วบันทึกไว้เพื่อชื่นชมผลงานของตนเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมจริงๆ

คลิกที่ ♡ เปิดไปเรื่องที่ 5

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 5

เบนชอบเล่นเกมส์มาก แต่เบนก็ไม่อยากติดเกมส์เสียทั้งสุขภาพและการเรียน เพื่อนๆ จะชวนเบนให้ไปร้านเกมส์หน้าโรงเรียนตอนเย็นๆ เสมอ เบนไม่อยากขัดใจเพื่อน แต่จริงๆ แล้วตนเองก็อยากเล่นนั่นแหละ ทำให้ต้องอดขนมเพื่อเอาเงินไปเล่นเกมส์บ่อยๆ แถมต้องแคะกระปุกออมสินอีกต่างหาก และเลิกเตะบอลที่สนามกับเพื่อนๆ ไปเลย

ถ้าเพื่อนๆ เป็นก้อง เพื่อนๆ จะทำอย่างไรเพื่อลดการเล่นเกมส์

ก. ทะเลาะกับเพื่อนที่ชวนไปเล่นเกมส์ ทำให้ไม่ต้องมีใครมาชักชวน

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 13 กรอบ 5 ก.)

ข. วางแผนเล่นเกมส์อาทิตย์ละ 3 วัน ต่อไปก็เป็นอาทิตย์ละ 2 วัน เลี่ยงจากเพื่อนที่ชักชวน เตือนตนเองให้ใจแข็งไว้ คุยนัดแนะเรื่องเตะฟุตบอลกับเพื่อนๆ นักเตะบอล

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 13 กรอบ 5 ข.)

ค. วางแผนลดการเล่นเกมส์ลงเรื่อยๆ ในแต่ละอาทิตย์ จะทำให้มีเงินเก็บเพิ่มมากขึ้นด้วย

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 13 กรอบ 5 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 6

นนท์ลืมนำอุปกรณ์การเรียนไปโรงเรียนบ่อยมาก อาทิตย์นี้นนท์ลืมหนังสังคม ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ แม้แต่กระเป๋าสตางค์นนท์ก็ลืมหยิบมาจากโต๊ะที่บ้าน คุณพ่อและคุณแม่เตือนว่านนท์ทำอะไรก็รีบเร่ง เพราะห่วงเล่นมากเกินไป นนท์อยากแก้นิสัยลืมข้าวของเพื่อนำไปโรงเรียนเสียโดยเร็ว

ถ้าเพื่อนๆ เป็นนนท์ เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. ขอให้คุณแม่ช่วยเตือนทุกเช้าก่อนไปโรงเรียนเพื่อตรวจสอบข้าวของจำเป็น

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 14 กรอบ 6 ก.)

ข. ท่องไว้ว่า อย่าลืมๆ และเตือนตนเองทุกเช้าก่อนไปโรงเรียนให้อย่าลืมของ จดบันทึกไว้ว่าวันใดลืมของ และลืมอะไร

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 14 กรอบ 6 ข.)

ค. จดบันทึกเตือนความจำถึงสิ่งที่ต้องการใช้ จัดกระเป๋าเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมในช่วงกลางคืน นำสิ่งที่ต้องเอาไปโรงเรียนมารวมไว้ที่เดียวกัน

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 14 กรอบ 6 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 5 ก.

การจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อช่วยให้เราควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น จะช่วยให้เราดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น แต่การจัดการสิ่งแวดล้อมโดยให้เพื่อนหลบหลีกออกไปจากตัวเราด้วยการทะเลาะกับเพื่อน เป็นการเบียดเบียนเพื่อนและตัวเราเองก็จะมีจิตใจขุ่นมัวด้วย เลือกวิธีอื่นดีกว่านะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 5 ข. หรือ 5 ค.

กรอบที่ 5 ข.

การวางแผนให้ลดการเล่นเกมส์ได้อย่างชัดเจน แล้วตามด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเราเพื่อให้การดำเนินตามแผนผ่านไปด้วยดี ทั้งเลี่ยงจากเพื่อนที่ชักชวนไปทางลบ พร้อมนัดแนะไปกับเพื่อนที่ชวนไปทางบวก เป็นการดำเนินการเพื่อควบคุมตนเองที่มีประสิทธิภาพ การพูดกับตนเองทางด้านบวกจะทำให้เรามีพลัง เพื่อนๆ เลือกข้อถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปเรื่องที่ 6

กรอบที่ 5 ค.

การวางแผนลดการเล่นเกมส์เป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนให้ทำอย่างยิ่ง แผนควรบอกรายละเอียดบ้าง เช่น จะลดการเล่นเกมส์สักกี่ชั่วโมง และกี่วันต่ออาทิตย์ ลองเลือกข้อใหม่ดีไหมคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปที่ข้อเลือก 5 ก. และ 5 ข.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 6 ก.

การตรวจอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นต้องนำไปโรงเรียนเสียก่อนในทุกๆ เช้า เป็นการกระทำที่รอบคอบมาก แต่ถ้าเราต้องให้คุณแม่เป็นผู้เตือนนั้นอาจมีการตกหล่นบ้าง เพราะคุณแม่ก็กำลังเตรียมงานของท่านอยู่เช่นกัน ภารกิจในตอนเช้าเข้ามาแทรกแซงจนคุณแม่ลืมที่จะเตือนเราได้ เลือกข้ออื่นดูอีกครั้งนะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 6 ข. และ 6 ค.

กรอบที่ 6 ข.

การตั้งใจที่จะท่องคำว่า “อย่าลืม” และเตือนตนเอง ทุกเช้าให้ระมัดระวังที่จะไม่ลืมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็น เป็นความตั้งใจที่ดีมาก การจดบันทึกพฤติกรรมก็จะช่วยเหลือเราแต่น่าจะเป็นการบันทึกเพื่อนำมาใช้พัฒนาตนได้ด้วย ลองพิจารณาดูข้ออื่นนะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 6 ก. หรือ 6 ค.

กรอบที่ 6 ค.

การจดบันทึกเพื่อเตือนความจำถึงสิ่งที่ต้องการนำไปโรงเรียนเป็นการบอกให้ดำเนินการตามแผนว่าเราต้องเตรียมอะไรบ้าง การจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมและนำมาวางรวมไว้ที่เดียวกันเป็นการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราให้ง่ายต่อการควบคุมตนให้นำอุปกรณ์ไปโรงเรียนได้อย่างครบถ้วน เพื่อนๆ เลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อสรุปและเสนอแนะตอนที่ 3

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 3

นอกจากการปฏิบัติตนให้เป็นไปตามแผนแล้ว เรายังมีวิธีเตือนตน และให้กำลังใจกับตนเองเพื่อให้การปฏิบัติตามแผนลุล่วงไปด้วยดี และที่ควรทำอย่างยิ่งอีกประการหนึ่งคือการจัดการกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การควบคุมตนตามแผนของเราเกิดความคล่องตัวและเป็นไปอย่างแน่วแน่

คลิกที่ ♡ เปิดไปเรื่องที่ 7

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 7

พายเปิดดูรายการคุณหมอแนะเรื่องสุขภาพจากโทรทัศน์ คุณหมอแนะว่าทุกคนควรล้างมือให้บ่อย มือจะได้ไม่เปื้อนเชื้อโรค ซึ่งสามารถแพร่เข้าตาเมื่อเอามือขยี้ตา หรือแพร่เข้าปากลงกระเพาะ หรือป้ายจมูกหายใจเอาเชื้อโรคเข้าไปได้ พายอยากสุขภาพแข็งแรง แต่ไม่ค่อยได้ล้างมือเลย แม้จะเป็นการล้างมือก่อนรับประทานอาหารก็ตาม

ถ้าเพื่อนๆ เป็นพายและอยากมีมือสะอาด จะได้ไม่แพร่เชื้อโรค เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. วางแผนโดยฝากเงินไว้ที่เพื่อน 25 บาท เมื่อไหร่ที่เพื่อนเห็นตนล้างมือให้เพื่อนมอบเงินให้ครั้งละ 5 บาท จนได้เงินคืนครบตามจำนวน 25 บาท

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 18 กรอบ 7 ก.)

ข. วันใดที่ลืมล้างมือ ก็ให้เตือนตนเองว่าพรุ่งนี้จะต้องล้างมือ และจะล้างให้บ่อยขึ้นเป็น 2 เท่าด้วย

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 18 กรอบ 7 ข.)

ค. เตือนตนเองให้ล้างมือ นำลูกพลาสติกกลมๆ ไว้ในกระเป๋ากระโปรง หรือกางเกง เมื่อคลำเจอให้เดินไปล้างมือ หรือติดภาพเตือนตนให้ล้างมือไว้ที่ผนังห้องในบ้าน วางวางแผนไว้ว่าใน 1 วันถ้าล้างมือไม่ต่ำกว่า 5 ครั้งให้มีการให้รางวัลตนเอง (ฟังเพลง นอนสบายๆ อ่านการ์ตูน ฯลฯ)

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 18 กรอบ 7 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่องที่ 8

ริวอยากไปดูคอนเสิร์ตพี่ๆ เดอะสตาร์ พี่ๆ หนุ่มหล่อสาวสวยผู้มากความสามารถที่ลานดนตรีศูนย์การค้าใกล้บ้าน แต่ริวก็ยังทำการบ้านไม่เสร็จ ถึงแม้จะกำหนดวันทำการบ้านแต่ละวิชาไว้เรียบร้อยแล้วก็ตาม การบ้านวิชาสำคัญถึง 2 วิชาจะต้องส่งพรุ่งนี้แล้ว เพื่อนๆ ก็ชักชวนถี่จนริวอยากไปเอามากๆ ถึงคอนเสิร์ตจะมีอีกตั้งหลายวัน แต่ริวก็อยากไปกับเพื่อนเป็นกลุ่ม

ถ้าเพื่อนๆ เป็นริว เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. ส่งการบ้านช้าไปสักวันสองวัน อาจารย์คงไม่หักคะแนน ไปดูคอนเสิร์ตกับกลุ่มเพื่อนดีกว่า ควรหาความสุขใส่ตัวไว้บ้าง สุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ และอาจารย์สอนวิชานี้ก็ใจดีอยู่แล้ว

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 19 กรอบ 8 ก.)

ข. เลี่ยงจากกลุ่มเพื่อนที่ชวน พูดเตือนตนเองให้มุ่งทำการบ้าน เมื่อทำการบ้านเสร็จ 1 วิชาก็ให้รางวัลตนเอง เช่น อ่านหนังสือการ์ตูน ฟังเพลง ถ้าเสร็จทั้ง 2 วิชาก็ต้องให้รางวัลตนเองอีกหน่อย คอนเสิร์ตนั้นไว้ดูพรุ่งนี้ก็ได้

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 19 กรอบ 8 ข.)

ค. คิดว่าคอนเสิร์ตนั้นจะดูเมื่อไหร่ก็ได้ ทำการบ้านดีกว่า จะได้มีงานส่งอาจารย์ตามเวลาที่กำหนด

(ถ้านักเรียนคลิกข้อนี้ จะเป็น หน้า 19 กรอบ 8 ค.)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 7 ก.

การระบุพฤติกรรมที่จะต้องทำให้ชัดเจน วางแผนแล้วดำเนินการตามแผนนี้ดีทีเดียวค่ะ มิหนำซ้ำยังมีการหาวิธีให้ตนเองได้รับรางวัลด้วยนะคะ แต่แผนนี้จะต้องมีเพื่อนร่วมดำเนินกิจกรรมด้วย ถ้าเพื่อนมองไม่เห็นว่าเราทำพฤติกรรมนั้นคือล้างมือ การได้เงิน 5 บาทตามแผนก็น่าจะล้มเหลว ลองเลือกดูข้ออื่นนะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 7 ข. หรือ 7 ค.

กรอบที่ 7 ข.

การเตือนตนเองให้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนี้ดีเช่นกันค่ะ แต่การทดแทนที่จะต้องล้างมือเพิ่มเป็น 2 เท่านั้น เกรงจะได้ผลไม่เต็มที่เพราะการลืมนี่แหละค่ะ เลือกข้ออื่นดีกว่าค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปเลือก 7 ก. และ 7 ค.

กรอบที่ 7 ค.

การวางแผนโดยระบุพฤติกรรมที่ต้องดำเนินการไว้ชัดเจน เช่น เริ่มล้างมือ 5 ครั้งใน 1 วัน ทำให้ควบคุมตนให้ปรับพฤติกรรมได้โดยง่าย การหาวิธีเตือนความจำตนเองก็ยิ่งจะช่วยกระตุ้นให้ทำการล้างมือได้โดยไม่ลืม ที่สำคัญการให้รางวัลตนเองจะยิ่งทำให้เกิดพลังจูงใจที่อยากจะดำเนินการตามแผนยิ่งขึ้น เพื่อนๆ เลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปเรื่องที่ 8

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบที่ 8 ก.

การไปชมคอนเสิร์ตโดยการบ้านยังไม่แล้วเสร็จนั้น มีความสุขเพียงไม่นาน ถ้าทำการบ้านเสร็จแล้วยังจะมีความสุขสบายได้นานกว่า อาจารย์ก็จะชื่นชมที่เราขยัน คะแนนก็จะไม่ถูกหักด้วย เลือกข้ออื่นนะคะ

คลิกที่ ♡ เปิดไปข้อเลือก 8 ข. และ 8 ค.

กรอบที่ 8 ข.

การจัดการกับสิ่งแวดล้อมโดยเลี่ยงไปจากเพื่อนที่ชักชวน แล้วยังมีการพูดกับตนเองให้มุ่งทำการบ้านด้วยดีมากๆ เลยค่ะ การวางแผนทำการบ้านแต่ละวิชาก็เลยไม่พลาด มิหนำซ้ำยังมีการให้รางวัลตนเองโดยไม่ต้องรอให้ใครเป็นผู้นำมาให้ ก็จะยิ่งเพิ่มพฤติกรรมดีๆ ไปเรื่อยๆ เพื่อนๆ เก่งจังเลยค่ะ เลือกข้อถูกแล้วค่ะ

คลิกที่ ♡ ไปที่หน้าสรุปและเสนอแนะตอนที่ 4

กรอบที่ 8 ค.

การคิดทำการบ้านแทนการไปดูคอนเสิร์ตนั้นดีทีเดียวค่ะ เพียงแต่เราต้องหาแนวทางช่วยให้การคิดออกมาเป็นการกระทำด้วย เลือกข้ออื่นดูนะคะ

คลิกที่ ♡ ไปที่ข้อเลือก 8 ก. และ 8 ข.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 4

การควบคุมตนเริ่มตั้งแต่การวางแผนเพื่อดำเนินการ การพูดเตือนตนเอง ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมให้การทำพฤติกรรมตามแผนเป็นไปโดยง่าย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคืออย่าลืมให้รางวัลตนเองเป็นระยะๆ นะคะ แล้วการควบคุมตนเพื่อได้สิ่งที่ปรารถนาก็จะสำเร็จอย่างง่ายดายทีเดียวค่ะ ไชโย!

The End

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แชว๊บ... จบแล้วครับ จบแล้ว น้อง ๆ ได้ชมเรื่องราวของนายริว นายเบน หนู.. แล้ว น้อง ๆ ได้เคล็ดลับในการควบคุมตนอย่างไรบ้าง ให้เขียนไว้นะครับ ปรึกษาเพื่อน ๆ ที่ชมด้วยกันก็ได้ครับ

❀ กิจกรรมเรารู้... เรื่อง การควบคุมตน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 2
เรารู้...เรื่องการควบคุมตน
จาก
“โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง”

จากโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการควบคุมตนนี้ น้อง ๆ ทราบไหมว่าวิธีที่จะทำให้น้องควบคุมตนได้สำเร็จคืออะไรบ้าง โปรดระบุ

1. ตั้งเป้าหมายที่อยากปรับ (สังเกตพฤติกรรมของตนเอง อยากปรับพฤติกรรมอะไร เขียนให้ชัดเจน)
2. .....
.....
.....
3. .....
.....
.....
4. .....
.....
.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ย้อนกลับโปรแกรมการเรียนรู้ฯ
Home Page

ขั้นตอนที่ 3

ขั้นตอนนี้เป็นการควบคุมตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีจุดประสงค์เพื่อให้เยาวชนรู้จักสังเกตตนเอง ต้องการควบคุมตนเองด้วยความสมัครใจและยินดี พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีสร้างสัญลักษณ์เตือนตน เพื่อนำไปใช้เตือนตนเมื่อต้องการควบคุมตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนั้นยังมีจุดประสงค์ให้เยาวชนผู้ใช้สื่อสามารถทำการวางแผนและควบคุมตนตามแผนเรียนรู้การพูดให้กำลังใจกับตนเอง และรู้จักเลือกให้รางวัลกับตนเองด้วย

จากจุดประสงค์ที่กล่าวมาแล้ว ขั้นตอนที่ 3 จึงประกอบไปด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรมใหญ่ โดยมีกิจกรรมย่อยรวม 4 กิจกรรม ดังต่อไปนี้ กิจกรรม 3.1 การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน กิจกรรม 4 การวางแผนควบคุมตน และกิจกรรม 5 Self Talk…. การพูดกับตนเอง

เมื่อสิ้นสุดการนำเสนอในแต่ละกิจกรรม ผู้ใช้สื่อจะถูกเชิญชวนให้ร่วมทำกิจกรรมที่เสนอในรูปแบบของใบงาน ได้แก่ใบงาน 3 แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ใบงาน 4 การวานแผนเพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนของตนเอง ใบงาน 5 แผนยุทธศาสตร์การเรียนดี ใบงาน 6 การพูดให้กำลังใจตนเอง กิจกรรมในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยระยะเวลานานไม่ต่ำกว่า 4 สัปดาห์ เพื่อบังเกิดผลที่ชัดเจน การติดตามและให้กำลังใจผู้ใช้สื่อจากครู ครูพี่เลี้ยง รุ่นพี่ ผู้ควบคุมสื่อจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 3

การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง

(กิจกรรม 3.1)

และ

การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน

(กิจกรรม 3.2)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง

กิจกรรม 3.1

สวัสดีครับน้อง ๆ น้องเคยสังเกตพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวน้องเองบ้างไหมครับ น้อง ๆ คงเคยเห็นพฤติกรรมของเพื่อน ๆ มาแล้ว เช่น เขาส่งการบ้านเสมอ เขาล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือเขารังแกเพื่อนบ่อย ๆ ขณะนี้เราจะมาสังเกตพฤติกรรมของตัวเราเองบ้าง เมื่อสังเกตแล้วเราก็จะบันทึกไว้ด้วยเพื่อป้องกันการลืม ถ้าน้อง ๆ จะให้บุคคลอื่น เช่น เพื่อน พี่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของน้องก็จะไม่สะดวก เพราะย่อมไม่มีใครติดตามเราไปได้ทุกสถานการณ์

เรามาตกลงกันก่อนว่าจะสังเกตพฤติกรรมอะไรกันดี ขณะนี้น้อง ๆ เป็นนักเรียน เอาเป็นว่าน้องสังเกตพฤติกรรมการเรียนของน้องก็แล้วกันนะครับ เพื่อที่ว่าเราจะได้ควบคุมตัวเราเองให้ขยันเรียนยิ่งขึ้นยังไงละครับ เฮ้! เดินหน้าต่อไป เฮ้! เฮ้!

ก่อนอื่นเพื่อให้ง่ายขึ้น พี่ขอเสนอแบบบันทึกพฤติกรรมการเรียนของน้อง ดังนี้ครับ

แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง (Print ให้นักเรียนด้วย)

น้อง ๆ อย่าลืมนำไปบันทึกพฤติกรรมของตนเองนะครับ เขียนมาเถอะ ไม่ต้องเขียนชื่อไว้บนกระดาษแผ่นนี้ก็ได้ จะได้วางแผนต่อไปได้ว่าเราจะดำเนินการควบคุมตนเองอย่างไร เย้! เย้! เราต้องทำได้นะครับ

Home Page

ดำเนินการต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 3

แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ให้บันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในชั้นเรียน การทำกิจกรรมที่บ้าน และที่อื่น ๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการเรียน เป็นเวลา 2 วัน วันแรก วันที่ .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วันที่ 2 วันที่ .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน

กิจกรรม 3.2

สวัสดีครับน้อง ๆ วันนี้พี่จะมาเชิญชวนน้อง ๆ ให้ผลิตอุปกรณ์เพื่อนำมาไว้ใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนตัวเราเองให้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจไว้ บางครั้งเรามีความสนุกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมงานสำคัญที่เราจะต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จ เราจึงต้องมีการสร้างสัญลักษณ์เตือนตน หรือเครื่องมือช่วยเตือนความจำของเราขึ้นมายังไงละครับ เครื่องมือช่วยเตือนความจำนี้จะเป็นอะไรก็ได้นะครับ เพียงแค่เรามองเห็นสิ่งนั้น เราก็นึกออกว่าจะต้องทำงานสำคัญเรื่องอะไรน้องๆเลือกคลิกชมการสร้างอุปกาณ์ได้เลยนะครับ โชว์ภาพการสร้างสัญลักษณ์เตือนตนรวม 5 ชิ้น

- ดูซ้ำการสร้างสัญลักษณ์ฯ
- Home Page

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 4

(กิจกรรม 4.1)

การวางแผนควบคุมตน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การวางแผนควบคุมตน

กิจกรรม 4.1

ตัวอักษร ภาพกราฟิก

น้อง ๆ ครับ อันดับต่อไปเราจะทำการวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตัวเราเอง การวางแผนจะช่วยให้น้องวางเป้าหมายการดำเนินการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และทำให้ง่ายต่อการปรับพฤติกรรมด้วย

น้อง ๆ สามารถนำ **“แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ”** ซึ่งเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนที่น้อง ๆ ได้บันทึกไว้ นำมาดำเนินการต่อในช่วงวางแผนนี้ได้เลยนะครับ

เมื่อน้องคลิกไปที่ **“การวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเอง ”** น้องจะพบใบวางแผนเพื่อนำไปเขียนแผนการปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนของน้อง นอกจากนั้นการที่เรารู้จักให้รางวัลตนเอง ก็จะยิ่งทำให้เรามีความพยายามที่จะดำเนินการตามแผนมากขึ้นเพื่อจะได้รับรางวัลที่กำหนดไว้ เชิญพบกันได้เลยครับ

- เรียนรู้เรื่องการให้รางวัลตนเอง
- การวางแผนปรับพฤติกรรม
- ยุทศาสตร์การพัฒนา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 4

ชื่อ .....

การวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนของตนเอง

1. ตั้งเป้าหมายที่จะปรับ

2. วางแผนปรับพฤติกรรมของตน โดยนำ “โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง : การควบคุมตน” มาเป็นแม่แบบ

3. เลือกให้รางวัลตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

- ย้อนกลับกิจกรรม 4 การวางแผนควบคุมตน
- Home Page
- ดำเนินการต่อไป

เทปบันทึกเสียง

เสียงพูดขณะเปิดใบงาน 4

น้อง ๆ โปรดดูใบวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนของน้องเองนะครับ น้องสามารถสร้างรูปแบบใบวางแผนนี้ขึ้นมาเอง แล้วเขียนลงไปเลยนะครับ ข้อ 1 อยากปรับพฤติกรรมอะไร ต่อด้วยข้อ 2 และข้อ 3 นะครับ

ถ้าจะนำการวางแผนนี้ไปปรึกษากับเพื่อน ๆ ที่ร่วมเรียนรู้โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ด้วยกัน ก็สามารถทำได้นะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นำเสนอข้อมูลจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ และตำรา
ตัวอักษร ภาพกราฟิก หรือภาพนิ่ง

การให้รางวัลตนเอง : เทคนิคเพิ่มผลงานที่น่าสนใจ

การลงโทษตนเองและการให้รางวัลตนเองเป็นเทคนิคที่ผู้คนใช้อยู่บ่อย ๆ ในการทำงานของตน ดูเหมือนว่าการลงโทษตนเองจะเป็นเทคนิคที่เราใช้บ่อยกว่าการให้รางวัลตนเองด้วยซ้ำ ตัวอย่างการลงโทษตนเอง เช่น เรารู้สึกผิดเมื่อผลงานที่เราทำออกมาไม่ดีเท่าที่ควร หรือเราตำหนิตนเองเมื่อทำงานได้ไม่ดี เทคนิคการให้รางวัลตนเองเป็นการให้สิ่งที่เราชอบแก่ตัวเราเองเมื่อเราทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลงด้วยดี

ทั้งการลงโทษตนเองและการให้รางวัลตนเองเป็นกลยุทธ์ที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่เราวางไว้ สิ่งที่นำมาเป็นรางวัลของตนเองอาจเป็นสิ่งของหรือเหตุการณ์พิเศษ เช่น การได้ชมภาพยนตร์ หรือสิ่งที่เราชอบที่สามารถนำมาเป็นเครื่องมือกระตุ้นพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี

การลงโทษตนเองเป็นเทคนิคที่ไม่เลวร้ายเสมอไป การลงโทษตนเองเป็นการสะท้อนกลับให้เราได้มีการแก้ไขข้อผิดพลาดหรือปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และนี่เป็นการมองด้านบวกของการใช้เทคนิคลงโทษตนเอง อย่างไรก็ตามถ้าเราใช้กลยุทธ์นี้อย่างไม่เหมาะสม ย่อมก่อให้เกิดผลในทางตรงกันข้าม การตำหนิตนเองหรือการรู้สึกผิดที่มากเกินไปย่อมเข้าไปรบกวนการปฏิบัติงานของบุคคลนั้น ๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในที่สุดการให้รางวัลตนเองจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญยิ่ง เพราะทำให้เราจดจำพฤติกรรมที่ได้รับรางวัลนี้ไว้ ซึ่งแค่นี้ก็เป็นผลดีที่ต้องได้รับการยอมรับแล้ว การที่เราได้รับรางวัลเป็นสิ่งจูงใจให้เราทำพฤติกรรมนั้น ๆ ซ้ำอีก การให้รางวัลตนเองจึงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่บุคคลควรใช้เพื่อกระตุ้นการทำงานของแต่ละบุคคล

เรียบเรียงจาก

Hardy, K. (2006). **Self – Reward : An Untapped Resource for High Performance in the Public Sector.** Retrieved on May 16, 2007, from http://www.drkarenspeaks.com

- การวางแผนปรับพฤติกรรม
- Home Page

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอักษร ภาพกราฟิก

น้องครับ จากแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองและเป็นการปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนของน้องนั้น น้องสามารถนำตัวอย่าง “ยุทธศาสตร์การพัฒนาผลการเรียนให้สูงขึ้น ” มาเป็นตัวอย่างประกอบกับการวางแผนปรับพฤติกรรมที่น้องเขียนไว้นะครับ

การดำเนินการปรับพฤติกรรมตามตัวอย่างยุทธศาสตร์นี้น่าจะทำให้น้อง ๆ ดำเนินการได้ง่ายขึ้น อย่าลืมว่า... ต้องไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไป เริ่มลงมือได้เลยนะครับ

อย่าลืมเตือนตนเองด้วยสัญลักษณ์เตือนตนที่น้องสร้างขึ้นด้วยนะน้อง

พูดให้กำลังใจตนเองด้วยนะครับ

อย่าลืมจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมของน้องนะครับ

อ้อ ! ที่สำคัญ อย่าลืมให้รางวัลตนเองด้วยนะครับ

เชิญชมตัวอย่างยุทธศาสตร์การพัฒนาผลการเรียนให้สูงขึ้น เป็นการวางแผนในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งสามารถนำมารวมกันเป็นแผนของแต่ละเดือน เชิญชมได้เลยครับ

❀ ตัวอย่างยุทธศาสตร์การพัฒนา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่าง

ยุทธศาสตร์การพัฒนาผลการเรียนให้สูงขึ้น

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 มิถุนายน 25.. ถึงวันที่ 7 มิถุนายน 25..

งาน	เมื่อไหร่	คะแนน
1. ท่องศัพท์อังกฤษวันละ 5 ตัว รวม 5 วัน	ช่วงเวลาว่างของแต่ละวัน	5
2. ทำการบ้านคณิตศาสตร์และอ่านภาษาอังกฤษ	จ. ก่อน 19.30 น.	5
3. ทำงานศิลปะวาดรูปวิวและทบทวนสังคม	อ. ก่อน 19.30 น.	5
4. ทำการบ้าน และทบทวนภาษาไทย	พ. ก่อน 19.30. น.	5
5. ทำการบ้าน และทบทวนภาษาอังกฤษ	พฤ. ก่อน 19.30 น.	5
6. ทำการบ้านและทบทวนวิทยาศาสตร์	ศ. ก่อน 19.30 น.	5
7. เพาะถั่วงอก ทำรายงาน	ส. ช่วงเช้า	5
รวมคะแนน		35

☺ งานสำเร็จ 1 ชิ้นตามเวลาที่กำหนด ได้รับรางวัล 5 คะแนน

☺ รวมคะแนนใน 1 สัปดาห์ เท่ากับ 30 คะแนน ให้รางวัลตนเองเป็น ไอศกรีมถ้วยโตที่เก็บไว้ในตู้เย็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เทปบันทึกเสียง (ขณะนำเสนอตัวอย่างยุทธศาสตร์ให้มีเสียงพิธีกรพูดอธิบายดังนี้)

ตัวอย่างยุทธศาสตร์เพื่อให้น้องได้เกรดสูงขึ้นนี้ สามารถวางแผนเป็นสัปดาห์ แล้วนำแต่ละสัปดาห์มารวมกันเป็นหนึ่งเดือนนะครับ

เห็นไหมครับสัปดาห์ที่หนึ่ง หรือสัปดาห์แรกนี้ มีการวางแผนไว้ว่าถ้างานเสร็จหนึ่งชิ้นจะให้คะแนน หักคะแนน

งานอะไรบ้างที่คุณครูสั่งเป็นการบ้าน พร้อมการทบทวนหรืออ่านหนังสือเรียน งานนี้ต้องทำวันใด และต้องทำให้เสร็จเวลาใด ทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด หรือก่อนเวลาที่คุณครูสั่งแล้วจดบันทึกไว้นะครับ

งานเสร็จตามกำหนดหนึ่งชิ้น (แบบมีคุณภาพด้วยนะน้อง) ก็จะได้คะแนนห้าคะแนนใช่ไหมน้อง (แบบมีคุณภาพด้วยนะน้อง) ก็จะได้คะแนนห้าคะแนนใช่ไหมน้อง ตัวอย่างนี้เขาเขียนไว้ว่า ถ้าภายในหนึ่งสัปดาห์ได้คะแนนสามสิบคะแนน ก็จะมีการให้รางวัลตนเองเป็นไอศกรีมถ้วยโตที่คุณแม่ซื้อเก็บไว้ในตู้เย็น

ส่วนตัวน้องอยากจะหาอะไรมาเป็นรางวัลของตนเองก็เลือกเอาได้ตามต้องการนะครับ ดูตัวอย่างนี้แล้วคิด วางแผนของตนเอง นำไปดำเนินการตามความเป็นจริงเลยนะครับ คลิกดูแบบบันทึกว่าง ๆ ที่เตรียมไว้ให้เขียนเลยนะครับ สวัสดีครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 5

ชื่อ .....

แบบบันทึก

การวางแผน ดำเนินการตามแผน เลือกให้รางวัลตนเอง

สัปดาห์ที่ ..... วันที่ ..... ถึงวันที่ .....

งาน	เมื่อไหร่	คะแนน
รวมคะแนน		35

☺ งานสำเร็จ 1 ชิ้นตามเวลาที่กำหนด ได้รับรางวัล ..... คะแนน

☺ รวมคะแนนใน 1 สัปดาห์ เท่ากับ ..... คะแนน ให้รางวัลตนเองเป็น .....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ดำเนินการต่อไป
Home Page

กิจกรรม 5

(กิจกรรม 5.1)

Self Talk ..... การพูดกับตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอักษร ภาพกราฟิก

อันดับต่อไปนี้พี่เบนขอนำเสนอเรื่อง “การพูดกับตนเองนะครับ การพูดกับตนเองเป็นการที่เราบอกกับตัวเราเองเพื่อให้กำลังใจในการทำงาน จะเป็นการพูดเตือนตนเอง พูดแนะนำตนเองก็ได้ ที่สำคัญต้องเป็นถ้อยคำที่มีความเป็นบวก ซึ่งน่าจะดีกว่าถ้อยคำที่เป็นลบนะครับ เช่น “ขยันครับ ขยันครับ” หรือ “ขยันค่ะ ขยันค่ะ” ดูน่าจะเข้าท่ากว่าการบอกตนเองว่า “โอย! นายนี่ขี้เกียจอีกแล้ว” หรือ “โอย! ยายอ้วน ขี้เกียจจังเลย” ใช่ไหมครับ

เมื่อเราทำงานชิ้นสำคัญเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราสามารถพูดชมเชยตนเอง หรือบอกตนเองด้วยประโยคที่สนับสนุนความคิดของตัวเราว่า “เราทำได้นะ” “ฉันนี่ก็ไม่ใช่ย่อยนะ” “เก่งจังเลย” เป็นต้น

เอาละ ! ตอนนี้... น้อง ๆ ลองเขียนถ้อยคำหรือประโยคที่อยากจะพูด อยากจะบอกตนเองเพื่อเป็นการให้กำลังใจตนเองก่อนทำงาน และเมื่อการทำงานนั้นเสร็จสิ้นลงนะครับ น้อง ๆ สามารถหากระดาษเป็นแผ่น ๆ มาแล้วเขียนคำหรือประโยคที่ต้องการบอกกับตนเองลงไป

(โชว์ภาพ แผ่นการ์ดว่าง ๆ เพื่อเขียนข้อความ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หรือมิฉะนั้นน้องก็สามารถคลิกดูภาพที่เตรียมไว้สำหรับกรอกข้อความที่นำมาไว้พูดให้กำลังใจกับตัวเราเอง น้องอยากเขียนสักกี่ข้อความก็ได้นะครับ ที่สำคัญ อย่าลืมนำไปใช้ประกอบขณะทำงานอื่น ๆ หรือขณะดำเนินการตามแผนที่วางไว้นะครับ

ถ้าน้องต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพูดกับตนเอง หรือ self Talk ก็คลิกชมได้เลยครับ

- การพูดกับตนเอง
- ภาพกิจกรรมพูดให้กำลังใจตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

(ข้อมูลจาก Text ตัวอักษร ภาพกราฟิก ภาพนิ่ง)

การพูดกับตนเอง (Self Talk)

การพูดกับตนเองในที่นี้ หมายถึง การบอกกับตัวของเราเพื่อเป็นกำลังใจในการทำงาน หรือเป็นการเอ่ยคำพูดชมเชยตนเองเมื่อการทำงานชิ้นหนึ่ง ๆ ของเราเสร็จสิ้นลง เรื่องที่พูดกับตนเองสามารถเขียนเป็นประโยคเพื่อเป็นการแนะนำแก่ตนเอง ซึ่งแน่นอนว่าควรเป็นประโยคที่มีความเป็นบวก เราสามารถเขียนประโยคหรือข้อความที่ต้องการบอกกับตนเองลงบนแผ่นการ์ด อาจเป็นข้อความที่กระตุ้นให้เราขยันอ่านหนังสือเรียน ขยันท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ เป็นต้น แล้วจึงอ่านข้อความเหล่านั้นให้ตนเองฟัง เราสามารถเขียนข้อความใหม่ลงบนแผ่นการ์ดเพื่ออ่านให้ตนเองฟังในเวลาต่อ ๆ มา บางท่านอยากบันทึกเสียงของตนไว้พร้อมกับเปิดเพลงเบา ๆ ก็ย่อมทำได้ จะได้เปิดฟังเพื่อให้กำลังใจในการเดินหน้าต่อไป บางครั้งเราอาจเกิดความคิดด้านลบขึ้นมา ซึ่งทำให้เรารู้สึกตึงเครียดและวิตกกังวล ความคิดแบบนี้ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เราต้องเผชิญเป็นเรื่องที่ไม่เข้าท่า และเรื่องร้าย ๆ กำลังจะเกิดตามมา การเรียนรู้ที่จะหาสิ่งที่มาแทนที่ ความคิดด้านลบด้วยการพูดให้กำลังใจตนเอง จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และทำให้เราเกิดพลัง ทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งเราจะพบกับความสำเร็จได้ในที่สุด... มาพูดกับตนเอง เพื่อให้เรามีกำลังใจในการขยันเรียนกันเถอะ... “ฉันต้องทำได้...เริ่มเดี๋ยวนี้เลยนะ”

เรียบเรียงจาก

Stallard, P. (2002). **Think good – feel good : A cognitive behavior therapy workbook for children and young people**. Chichester : John Wiley & Sons.

Watson, D.L. Tharp, R.G. (2007). **Self directed behavior : Self – modification for personal adjustment.** Belmont : Thomson Wadsworth.

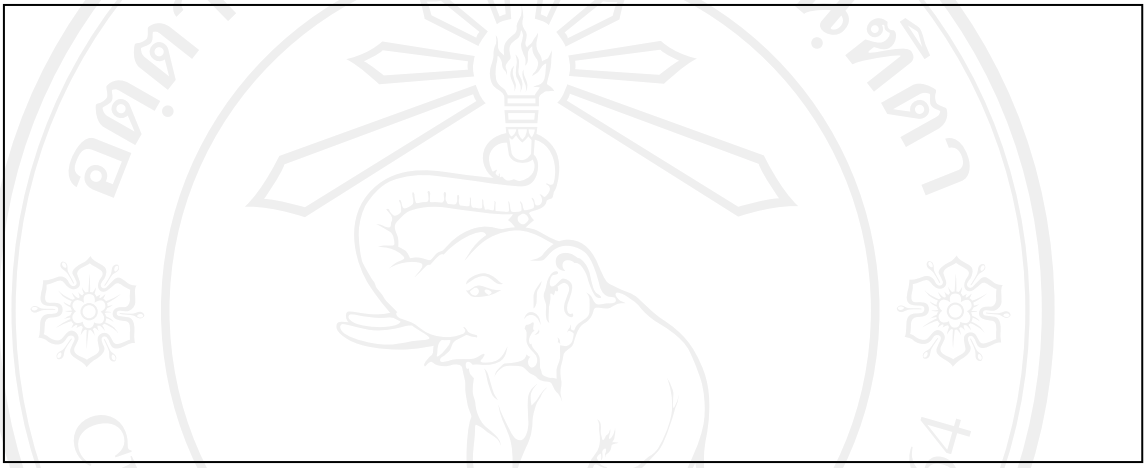
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมพูดให้กำลังใจตนเอง
Home Page

ใบงาน 6

กิจกรรมการพูดให้กำลังใจตนเอง

การพูดให้กำลังใจตนเองก่อนหรือขณะทำงาน



การพูดกับตนเองเมื่องานเสร็จเรียบร้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

❀ กิจกรรม 5 การพูดกับตนเอง
❀ Home Page

ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนนี้มีชื่อว่า “การพัฒนาพฤติกรรมที่ยั่งยืน” จุดประสงค์หลักของการพัฒนาในขั้นนี้ เน้นการควบคุมตนให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเน้นพฤติกรรมด้านการเรียนของเยาวชนนี้ให้คงอยู่เป็นระยะเวลายาวนาน ดังนั้นการจะบรรลุจุดประสงค์หลักในขั้นตอนนี้ เยาวชนจำเป็นต้องเรียนรู้และเกิดทักษะในด้านการปฏิเสธ เมื่อมีผู้มาชักจูง การไม่กล้าปฏิเสธอาจทำให้การควบคุมตนให้เป็นไปตามแผนต้องถูกรบกวน นอกจากนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระยะเวลานี้ อาจทำให้เยาวชนขาดความเร้าใจ และเกิดความเฉื่อยชาลงได้ การมีกัลยาณมิตรคอยกระตุ้นเป็นพลังใจ และการผูกมัดตนเองให้เป็นที่เปิดเผยจะช่วยให้เยาวชนมีการพัฒนาพฤติกรรมจากการควบคุมตนที่ยั่งยืน จุดประสงค์นี้เป็นที่มาของกิจกรรม 6 “รู้ปฏิเสธ” และกิจกรรม 7 “ก่อนจากกัน... ฉันสัญญา” ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการฝึกอบรมนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 6

(กิจกรรม 6.1)

รู้ปฏิเสธ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 6.1

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่นำไปตัดต่อเป็นคำพูดของรุ่นพี่ ซึ่งถ่ายทอดออกมาในรูปแบบวีดิทัศน์ประกอบเสียง

น้อง ๆ ครับ น้องเคยมีเพื่อนที่มาชักชวนน้อง หรือมาขอร้องให้น้องทำในบางสิ่งบางอย่างที่น้องไม่อยากจะทำ แต่น้องก็ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนว่า หรือไม่ทราบว่าจะพูดปฏิเสธอย่างไรดี... เคยไหมครับ

น้องครับ ถ้าเราเป็นคนที่กล้าแสดงออกจะทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่ามากขึ้น เราไม่ต้องทนอยู่กับความเจ็บปวด ที่ไม่สามารถทำตามสิ่งที่เราคิดว่าดี

เมื่อน้อง ๆ แสดงความรู้สึกของน้องออกมาอย่างจริงใจหรือบอกกับเพื่อน ๆ อย่างตรงไปตรงมา โดยน้อง ๆ ต้องแสดงออกมาด้วยท่าทีที่เหมาะสม มิใช่เป็นการพูดหรือแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะทำให้ทุกฝ่ายสามารถรักษาความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันไปได้อย่างราบรื่นครับ

อย่าลืมนะครับ บอกเพื่อนอย่างตรงไปตรงมาด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว

เสนอภาพ ป่าน นิ่ม ลิ้นจี่พูด...
“ไม่ค่ะ”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เราควรสนใจความคิดของผู้อื่นพอ ๆ กับความคิดของตัวเรา การที่เราไม่กล้าที่ปฏิเสธเพื่อนหรือผู้อื่นนั้นเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมของเพื่อนที่จะต้องได้อะไรตามที่เขาต้องการเสมอครับ นอกจากนั้นการกล้าบอกปฏิเสธยังช่วยให้น้อง ๆ ผ่อนคลายโล่งอกสบายใจได้อีกด้วย น้อง ๆ ดูตัวอย่างการฝึกปฏิเสธได้เลยนะครับ

เสนอภาพ ป่าน นิ่ม ลิ้นจี่พูด...
"ไม่ค่ะ...ไม่ ไปค่ะ"

วันนี้พี่มาเสนอแนะเพื่อให้น้องฝึกทักษะในการปฏิเสธ พูดง่าย ๆ ว่าเราจะบอกกับเพื่อน ๆ ว่า "ไม่" ได้อย่างไร กาฝึกปฏิเสธก็คล้าย ๆ กับการฝึกขี่รถจักรยาน หรือฝึกเจียวไข่ให้กรอบนั่นแหละ คือ ต้องฝึก ฝึก ฝึก นั่นเอง น้องดูตัวอย่างการปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนมาชวนดูคลิปภาพโป๊นะครับ เชิญชมครับ

ก. เฮ้! นาย มาดูคลิปอย่างว่า เร็ว ๆ เข้า
ข. ไม่ ไม่ ไม่อยากดู

การฝึกปฏิเสธขั้นแรกเพียงแต่บอกว่า "ไม่" แต่ถ้าเพื่อนยังไม่หยุดชักชวนให้ชมคลิปโป๊ให้น้องรีบอธิบายเหตุผล

ก. โธ้เอ้ย! ไอ้อ่อน ทำเป็นขี้กลัวไปได้ มาดูเร็ว
ข. เราไม่ดูจริงๆ โรงเรียนของเรามีข้อห้ามไว้นะ

เมื่อน้องเริ่มอธิบายเหตุผลแล้ว เพื่อนก็ยังไม่หยุด ยังคะยั้นคะยอจะให้ดูคลิปโป๊ให้ได้ ให้น้องอธิบายเหตุผลเพิ่ม พร้อมเสนอมาตรการขึ้นมา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก. เออแนะ ทำเป็นเด็กดีไปได้ ทำไมละ ยังไงก็ต้องดู
ข. ถ้านายยังอยากคบกับเราอยู่ ก็อย่าบังคับกันเลย เรา
ไม่อยากทำผิดระเบียบ และทำให้พ่อแม่เสียใจ

เป็นอย่างไรบ้างครับ มาดูตัวอย่างที่สองกันนะครับ เป็นการปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนชวนรวมตัวกันกลั่นแกล้งเพื่อนที่ตนไม่ชอบ น้องอยากบอกว่า “ไม่เอา” “ไม่อยากแกล้ง” แต่เพื่อน ๆ ก็ยังบีบให้ยอมรวมกลุ่มปฏิบัติการกลั่นแกล้งให้ได้ เชิญชมเลยครับ

ค. อิ่มถ้ายายป่านเดินมาหาเธอ และพูดกับเธอ เธอ
ห้ามพูดด้วย และต้องเดินหนีนะ
ง. ไม่ ฉันไม่อยากทำอย่างนั้นเลย

เห็นไหมครับ การฝึกปฏิเสธขั้นแรก เพียงบอกว่า “ไม่อยากทำ” แต่เพื่อนก็ยังไม่ยอม จะให้เรายอมเข้ากลุ่มเพื่อนทำการกลั่นแกลงเพื่อนที่เรียกกันว่า “ยายป่าน” นั้นอีก ให้น้องเริ่มอธิบายเหตุผล

ค. ก็แค่ไม่พูด ไม่ยิ้ม เดินหนี แค่เนี๊ยะ มันจะยาก
อะไรนักหนา ทำได้มะ
ง. เธอ! ก็ฉันไม่อยากทำ ฉันสงสารเขา

แม้อธิบายเหตุผลแล้ว เพื่อนที่มาชวนให้ร่วมวงกลั่นแกล้งก็ยังตื้อให้น้องร่วมมือไม่ยอมหยุด น้องต้องอธิบายเหตุผลเพิ่ม

ค. ถ้าเธอ ไม่เข้าพวกกับเรา พวกเราจะไม่คบกับเธอ
ง. ลิ้นจี่ ฉันยังอยากเป็นเพื่อนกับเธอนะแต่ถ้าเธอโดน
แกล้งแบบนี้บ้าง เธอจะทำอย่างไร เธอลองคิด
เปรียบเทียบดูซิ ฉันไปก่อนนะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขณะนี้ให้น้องเลือกรายการต่อไปนี้ แล้วลองฝึกปฏิเสธ น้องอาจไปยืนที่กระจก พูดปฏิเสธหน้ากระจกแล้วสังเกตท่าทีของตนเอง หรือน้องอาจรวมกลุ่มกับเพื่อน 3 คน ผลัดกันเป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสธ แล้วลองสลับบทบาทกันนะครับ เลือกทำการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. ดูคลิปภาพโป๊
2. ไปเล่นเกมส์หลังเลิกเรียน
3. พูดโทรศัพท์เป็นเวลานาน
4. ยืมสมุดการบ้านไปคัดลอก
5. ชวนคุยและเล่นในห้องเรียน
6. ชวนตั้งกลุ่มแกล้งเพื่อน
7. ไปทดลองสูบบุหรี่ที่ห้องสุขา

คลิกเพื่อดำเนินการต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 7

“รู้ปฏิเสธ”

ให้น้อง ๆ รวมกลุ่มกับเพื่อน 3 คน ผลัดกันแสดงบทบาทเป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ชักชวน และผู้ปฏิเสธ โดย**เลือก**ฝึกปฏิเสธพร้อมหาทางออกในสถานการณ์ต่อไปนี้

1. ดูคลิปภาพโป๊
2. ไปเล่นเกมส์หลังเลิกเรียน
3. พูดโทรศัพท์เป็นเวลานาน
4. ยืมสมุดการบ้านไปคัดลอก
5. ชวนคุยและเล่นในห้องเรียน
6. ชวนตั้งกลุ่มแกล้งเพื่อน
7. ไปทดลองสูบบุหรี่ที่ห้องสุขา

คลิกเพื่อดูตัวอย่างกิจกรรมการฝึกปฏิเสธ
Home Page

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Print แจกนักเรียน

ตัวอย่างกิจกรรม “การฝึกปฏิเสธ”

ตัวอย่างการปฏิเสธอย่างเหมาะสม เมื่อถูกชักชวนให้ดูคลิปโป๊

ขั้นแรก บอกปฏิเสธอย่างง่าย ๆ หรือบอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา

คำพูดที่ใช้ “ไม่ดู” ตามด้วยคำว่า “ขอบคุณ”

ขั้นที่สอง เมื่อเพื่อนยังชวนซ้ำ ให้บอกเหตุผล

คำพูดที่ใช้ “ไม่อยากดู เพราะโรงเรียนมีข้อห้าม”

ขั้นที่สาม การปฏิเสธเมื่อยังถูกรบเร้า

คำพูดที่ใช้ “ไม่ดู ไม่อยากทำผิดระเบียบของโรงเรียน ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ ”

Home Page

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 7

กิจกรรม 7.1

“ก่อนจากกัน... ฉันสัญญา”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ยังมีต่อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทสรุปจากรุ่นพี่หรือครูพี่เลี้ยงผู้ดูแลการดำเนินกิจกรรม

สวัสดีครับน้อง ๆ น้องได้ดำเนินการตามแผนไปแล้ว เป็นอย่างไรบ้างครับ มีการนำสัญลักษณ์เตือนตนที่ทำไว้มาใช้ด้วยไหมครับ มีการพูดให้กำลังใจตนเอง มีการให้รางวัลแก่ตนเอง และจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวน้องให้เอื้อต่อการดำเนินการตามแผนด้วยใช่ไหมครับ

เมื่อมีเพื่อน ๆ มาชวนให้ทำในสิ่งที่น้องไม่อยากทำ เพราะทำให้แผนของเราต้องรวนไปหมด น้อง ๆ กล้าปฏิเสธเพื่อนแล้วใช่ไหมครับ ยกนิ้วให้เลยครับ

เอ... ! มีใครที่การปฏิบัติตัวตามแผนชักจะถูกละเว้นไปบ้าง ทำ ๆ ไปดูไม่ค่อยมีพลังใจแล้ว ทำอย่างไรดีครับ

ขอตอบว่า... กัลยาณมิตรอย่างไรละครับ เราต้องเสาะหากัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเราอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ

ดังนั้นเรามาเชิญชวนผู้ปกครองของเรา หรือเพื่อน ๆ ของเราให้กำลังใจในการควบคุมตนให้ไปสู่เป้าหมายกันเถอะ เขียนเป็นสัญญาฉบับเล็ก ๆ กันดีไหม สวัสดีครับ... ขอบคุณที่ทำให้เราได้พบวิธีที่ดีงาม

Home Page

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บรรณานุกรม

กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). *คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพย์ติดสำหรับกลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

พิสมัย วิบูลย์สวัสดิ์ และคณะ. (2546). *คู่มือการฝึกอบรมการพัฒนาจิตลักษณะและทักษะการช่วยเพื่อนป้องกันความเสี่ยงต่อโรคเอดส์ในเยาวชนไทย*. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

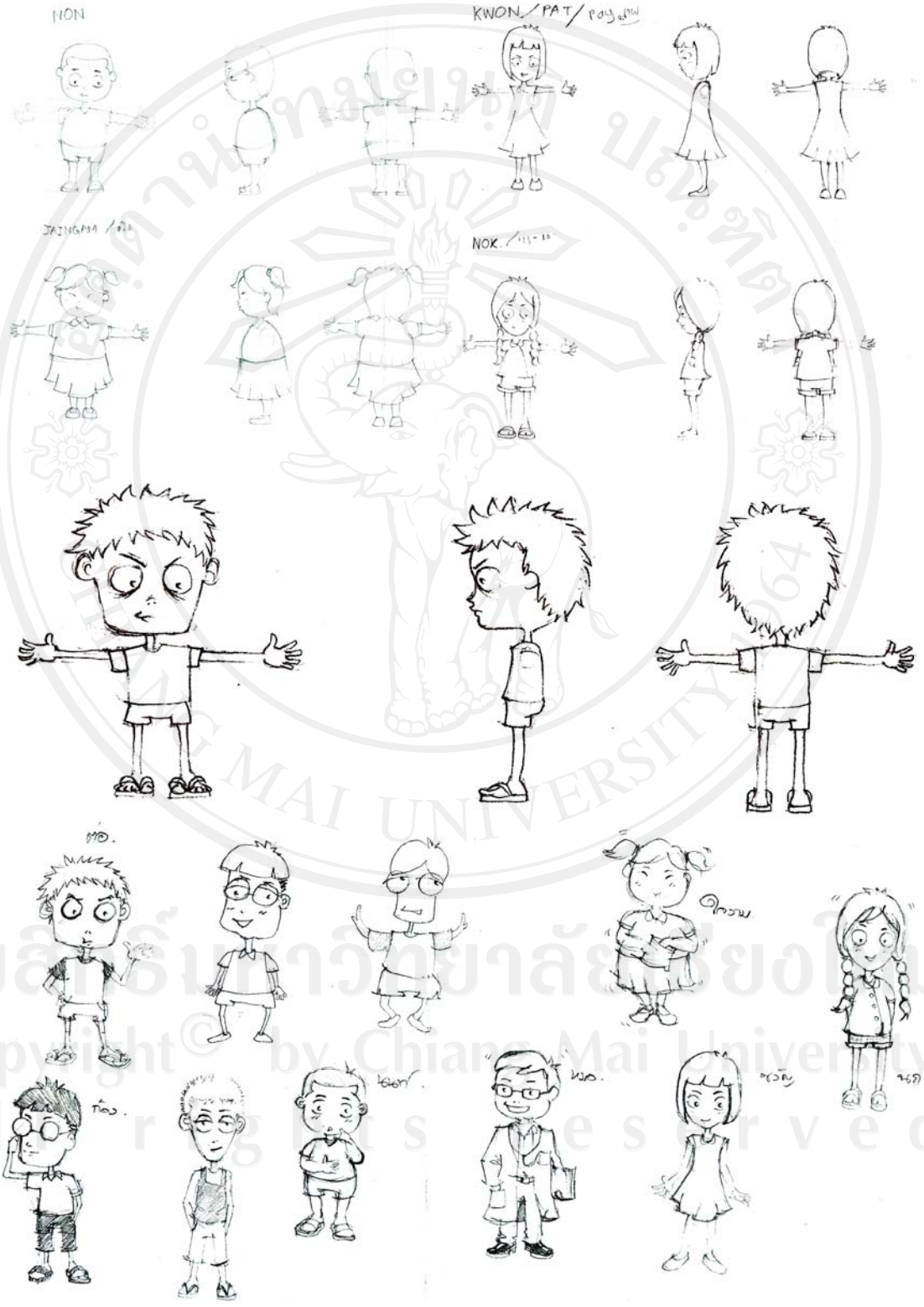
Hardy, K. (2006). Self-Reeard: An Untapped Resource for High Performance in the Public Sector. Retrieved on May 16, 2007, from http://www.drkarenspeaks.com

Stallard, P. (2002). *Think good – feel good : A cognitive behavior therapy workbook for children and young people*. Chichester : John Wiley & Sons.

Watson, D.L. Tharp, R.G. (2007). *Self directed behavior : Self – modification for personal adjustment.* Belmont : Thomson Wadsworth.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การออกแบบตัวละครในการ์ตูนแอนนิเมชั่น



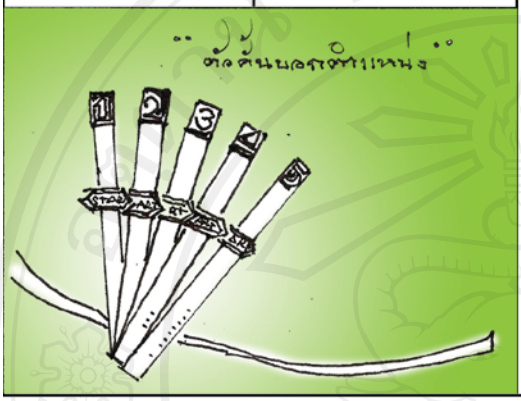
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สตอรี่บอร์ดการถ่ายทำตัวคั้นบอกตำแหน่ง

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_01.ตัวคั่นบอกตำแหน่ง **P.01**

Scene: 01	Shot: 01



Shot description: C_3.2_P01_S01_C01
Pack Shot, M.S. to All Book Mark

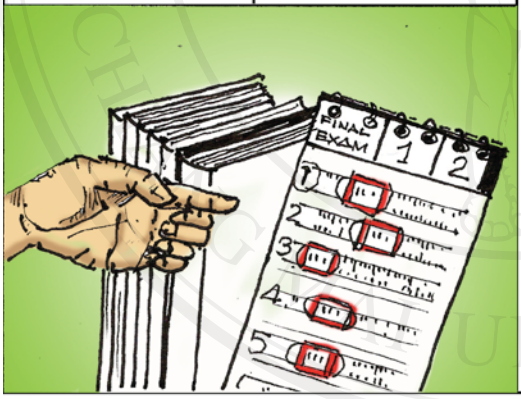
Audio: Fade in Music Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics: Insert Word_10.sec "ตัวคั่นบอกตำแหน่ง" Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255 After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5 T_wipe GlowColorful, T_Swarmfireflies

Dialog & Narration:

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 02



Shot description: C_3.2_P01_S01_C02
Pack Shot, M.C.U. to Calendar and Bookmark

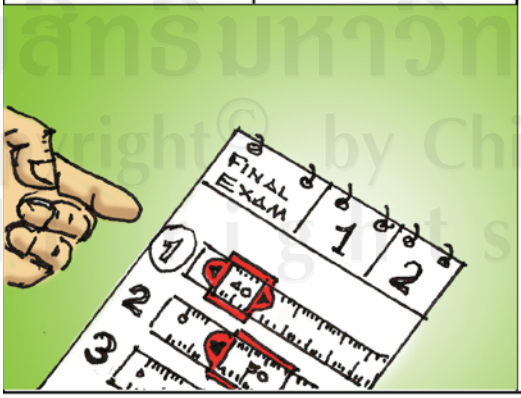
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: มือชี้ ไปที่ตัวเลขบนปฏิทิน เลื่อนลงไปที่เลขสาม

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 03



Shot description: C_3.2_P01_S01_C03
Pack Shot, C.U. to forefinger and Calendar

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: ใช้นิ้วชี้ไปที่ ตัวเลขที่สามแล้ว เปลี่ยนไปหยิบหนังสือ ที่มีตัวคั่นบอกตำแหน่ง เลขสาม

Angle of View: 10° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_01.ตัวคั่นบอกตำแหน่ง **P.02**

Scene: 01	Shot: 04

Shot description: C_3.2_P01_S01_C04
Pack Shot, M.C.U. to Calendar and Bookmark

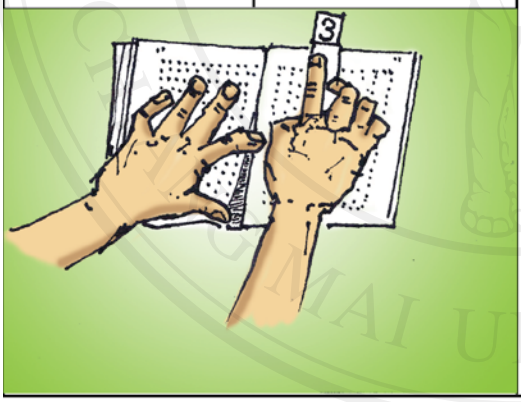
Audio: Fade in Music Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: ดึงหนังสือออกจากกอง ที่มีตัวคั่นบอกตำแหน่งเลขสาม

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 05



Shot description: C_3.2_P01_S01_C05
Pack Shot, M.S. to All Book Mark and hand L,R

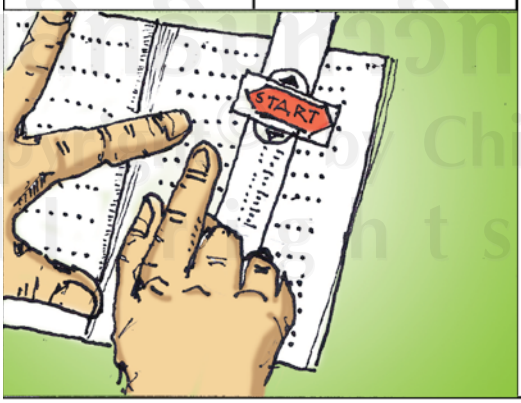
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: นำหนังสือมาวางบน Stage เปิดหนังสือไปหน้าที่มีตัวคั่นบอกตำแหน่งอยู่ ชี้นิ้วไปที่ตัวคั่นบอกตำแหน่ง

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 06



Shot description: C_3.2_P01_S01_C06
Pack Shot, C.U. to Book Mark and forefinger

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: ชี้นิ้วไปที่ตัวคั่นบอกตำแหน่งแล้วไปหยุดที่บอกบรรทัด ใช้มือขวาดึงตัวคั่นออก แล้วชี้นิ้วไปที่บรรทัดนั้น

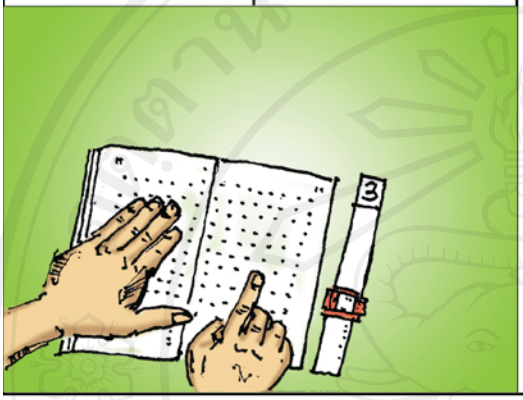
Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_01.ตัวคั่นบอกตำแหน่ง **P.03**

Scene: 01	Shot: 07



Shot description: C_3.2_P01_S01_C07
Pack Shot, M.S. to All Book Mark and hand L,R

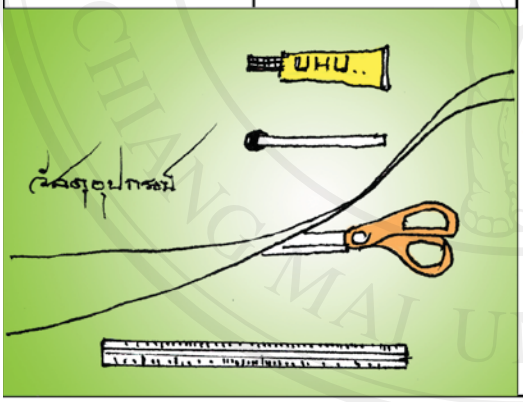
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: ใช้มือขวาดึงตัวคั่นออก แล้วชี้นิ้วไปที่บรรทัดนั้นและอ่านหนังสือบรรทัดนั้นต่อ

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 08



Shot description: C_3.2_P01_S01_C08
Pack Shot, M.S. to All Equipment and Zoom in

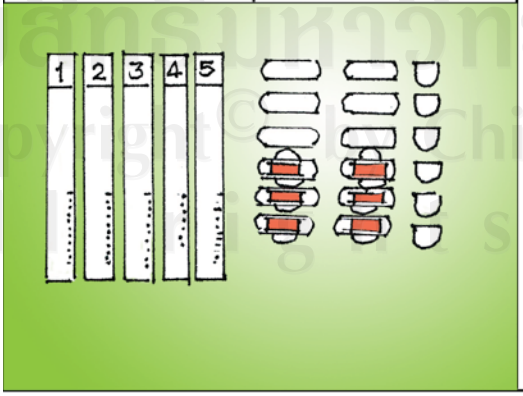
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: นำอุปกรณ์ มาวางบน Stage ,กาว คัตเตอร์ กรรไกร ไม้บรรทัด และ แบบกระดาษตัวคั่นบอกตำแหน่ง

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 09



Shot description: C_3.2_P01_S01_C09
Pack Shot, M.S. to All Book Mark_01 Crossfade to Book Mark_02

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: นำแบบตัวคั่นบอกตำแหน่ง ที่ยังไม่ได้ตัด Crossfade ตัวคั่นบอกตำแหน่ง ที่ตัดแล้ว

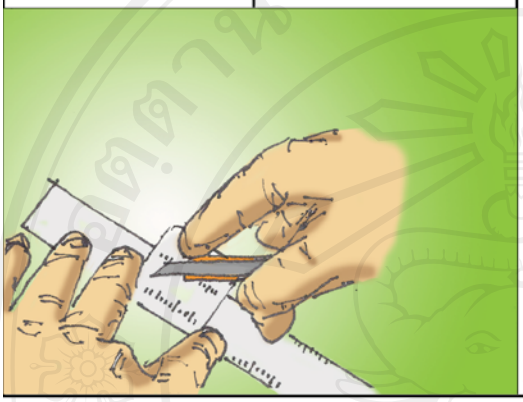
Angle of View: 17° **Transition:** Crossfade

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_01.ตัวคั่นบอกตำแหน่ง **P.04**

Scene: 01	Shot: 10



Shot description: C_3.2_P01_S01_C10
Pack Shot, C.U. to Part_01 Bookmark and Cutter tools

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics: Insert Word_5.sec "โปรดระมัดระวังของมีคม และให้อยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255

Dialog & Narration: นำส่วน Part_02 ใช้ไม้บรรทัดและใช้คัตเตอร์ตัด

Angle of View: 17° **Transition:** Crossfade

Scene: 01	Shot: 11

Shot description: C_3.2_P01_S01_C11
Pack Shot,E. C.U. to Part_01 and Part_02

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: นำส่วน Part_01 มาสอดใส่ในส่วนของ Part_02

Angle of View: 10° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 12

Shot description: C_3.2_P01_S01_C12
Pack Shot, C.U. to Part_01, Part_02, Part_03 to Book Mark_02
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away
Effects/Graphics:
Dialog & Narration: นำส่วน Part_01_02 มาติดกาวแล้วนำ Part_03 มาประกบเข้าด้วยกัน Crossfade

Angle of View: 10° **Transition:** Crossfade

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_01.ตัวคั่นบอกตำแหน่ง **P.05**

Scene: 01	Shot: 13

Shot description: C_3.2_P01_S01_C13
Pack Shot, E.C.U. to Book Mark

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: เลื่อน Part_01_02 ด้านล่างมาจนสุดด้านบนของตัวเลข

Angle of View: 10° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 14

Shot description: C_3.2_P01_S01_C14
Pack Shot, C.U. to Part_01-03 and 04

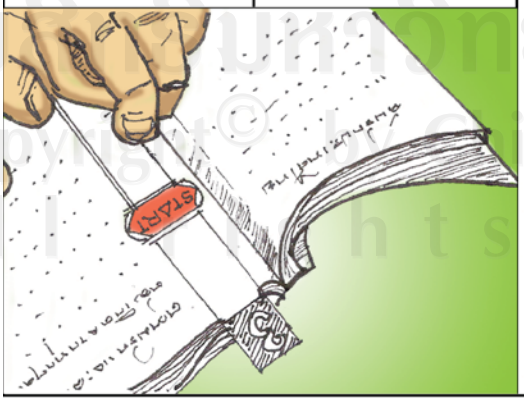
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: นำส่วน Part_01_02_ พลิกด้านหลังนำ Part_04 ติดกาวแล้วมาประกบเข้าด้วยกัน

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 15



Shot description: C_3.2_P01_S01_C15
Pack Shot, M.S. to All Book Mark and hand L,R

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Spirited Away

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: ชี้นิ้วไปที่บรรทัดที่หยุดอ่านแล้วนำตัวคั่นบอกตำแหน่งมาคั่นหน้านั้นแล้วใช้มือซ้ายเลื่อนแถบตำแหน่งไปหยุดที่ บรรทัดนั้น และปิดหนังสือ

Angle of View: 24° **Transition:** Fade Out

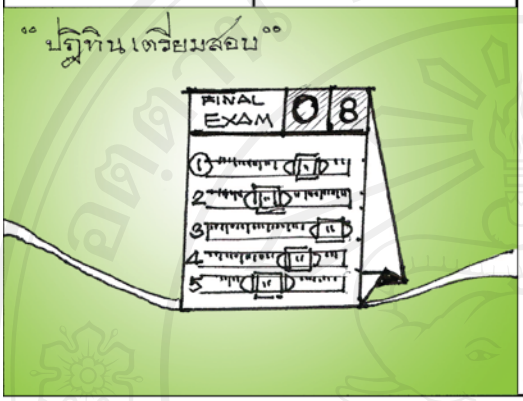
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สตอรี่บอร์ดการถ่ายทำปฏิทินเตรียมสอบ

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.01**

Scene: 01	Shot: 01



Shot description: C_3.2_P02_S01_C01
Pack Shot, M.S. to All calendar

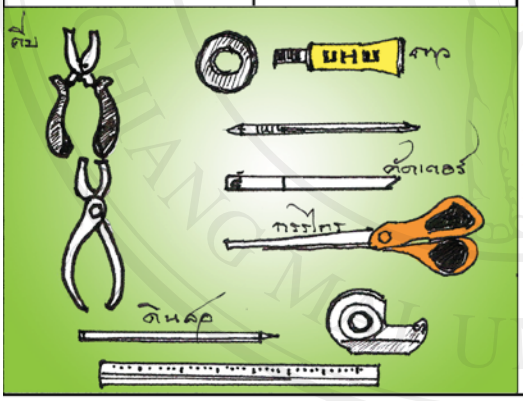
Audio: Fade in Music Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec "ปฏิทินเตรียมสอบ"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5
T_wipe GlowColorful, T_Swarmfireflies

Action:

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 02



Shot description: C_3.2_P02_S01_C02
Pack Shot, M.S. to All Equipment and Zoom in

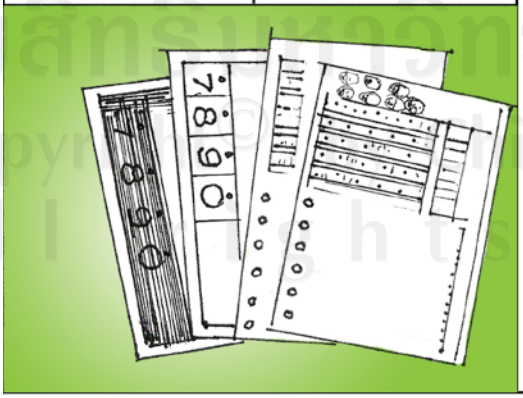
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics: Insert Word_03.sec "วัสดุอุปกรณ์"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5

Action:

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 03



Shot description: C_3.2_P02_S01_C03
Pack Shot, M.S. to calendar_01_02 and Zoom in

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec
"ตัวแบบกระดาษ ปฏิทินเตรียมสอบ"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5

Action:

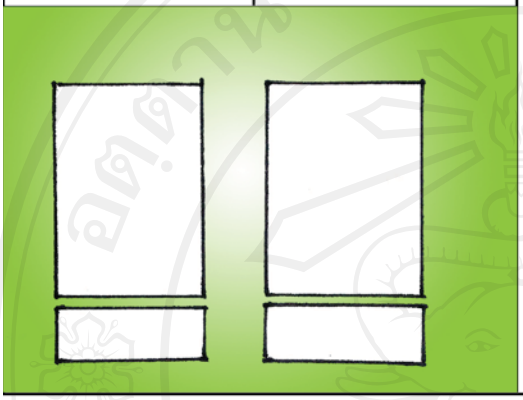
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.02**

Scene: 01	Shot: 04

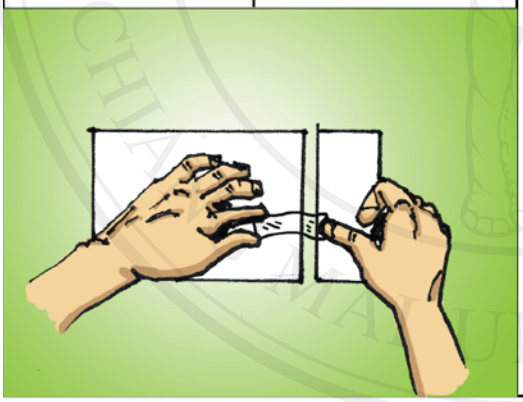


Shot description: C_3.2_P02_S01_C04
Pack Shot, M.S. to calendar_03 and Zoom in

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec
"กระดาษเบียร์แมท 1.6 มม. ขนาด 14x5 ซม. x2
ขนาด 14x19.5 ซม. x2 แหวนเหล็กขนาด 8 มม."
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5
T_wipe GlowColorful, T_Swarmfireflies
Action:
Angle of View: 24° **Transition:** Crossfade

Scene: 01	Shot: 05



Shot description: C_3.2_P02_S01_C05
Pack Shot, M.S. to calendar_03

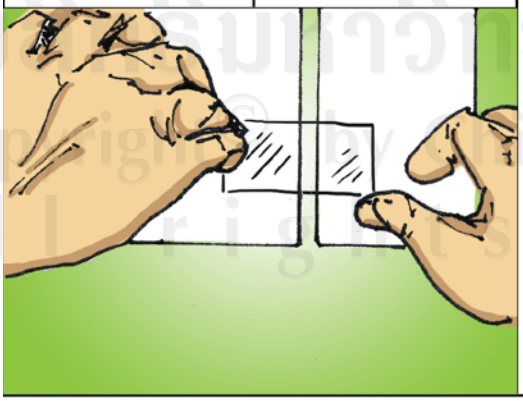
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำกระดาษเบียร์แมทส่วนฐาน ขนาด 14x5 ซม. x1
ขนาด 14x19.5 ซม. x1 มาติดเทปกาว

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 06



Shot description: C_3.2_P02_S01_C06
Pack Shot, C.U. to calendar_03

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำกระดาษเบียร์แมทส่วนฐาน ขนาด 14x5 ซม. x1
มาติดเทปกาวกับส่วนฐานหลัก

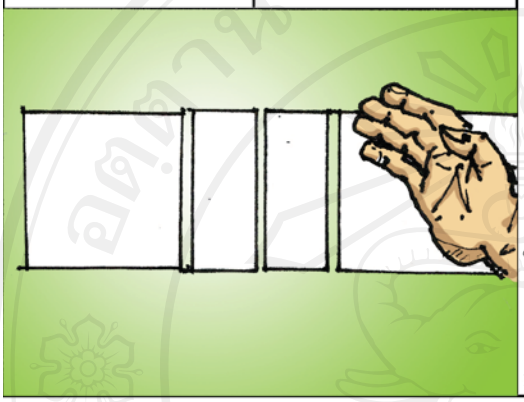
Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.03**

Scene: 01	Shot: 07



Shot description: C_3.2_P02_S01_C07
Pack Shot, M.S. to all calendar_03

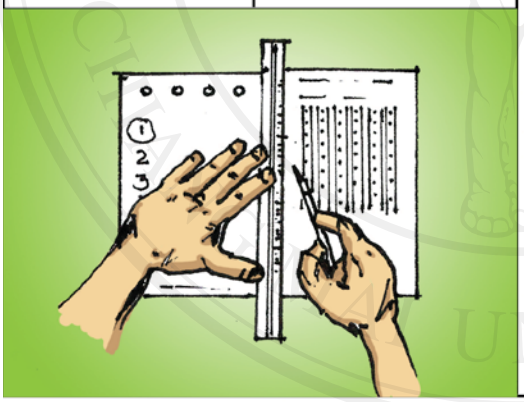
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำกระดาษเบียร์แมทส่วนฐาน ขนาด 14x19.5 ซม. x1 มาวางให้ได้ระดับกับฐาน แล้วใช้มือบอกสัญญะว่าให้ติดเทปกาวในส่วนที่เหลือ

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 08



Shot description: C_3.2_P02_S01_C08
Pack Shot, M.S. to All calendar_01 Crossfade to calendar_01.1

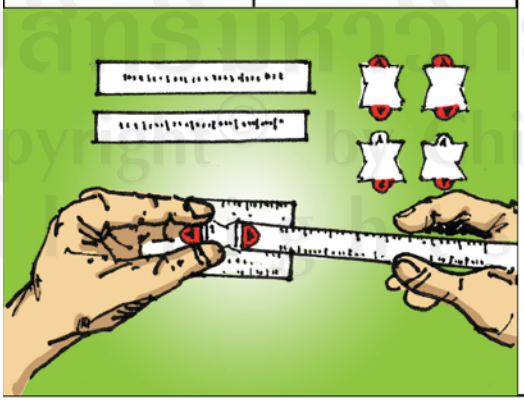
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics: Insert Word_5.sec "โปรดระมัดระวังของมีคม และให้อยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง" Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255

Action: นำแบบตัวปฏิทินเตรียมสอบ ที่ยังไม่ได้ตัด Crossfade ตัวปฏิทินเตรียมสอบ ที่ตัดแล้ว

Angle of View: 24° **Transition:** Crossfade

Scene: 01	Shot: 09



Shot description: C_3.2_P02_S01_C09
Pack Shot, M.S. to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำชิ้นส่วนแถบพลัง Calendar Part_01.1 มาสอดใส่ใน Calendar Part_01.2

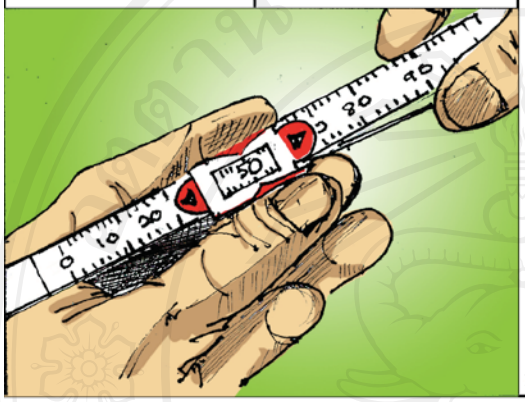
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.04**

Scene: 01	Shot: 010



Shot description: C_3.2_P02_S01_C10
Pack Shot, E.C.U. to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2

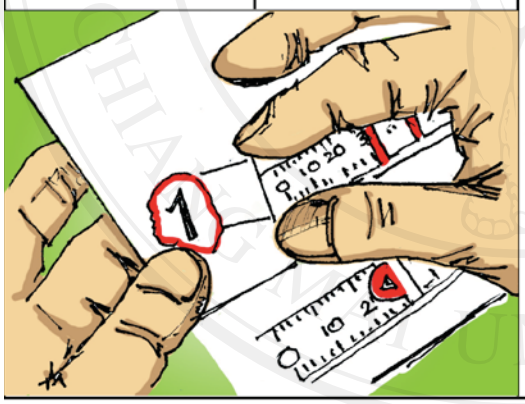
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำชิ้นส่วนแถบพลัง Calendar Part_01.1 มาสอดใส่ใน Calendar Part_01.2

Angle of View: 10° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 11



Shot description: C_3.2_P02_S01_C11
Pack Shot, C.U. to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2 Part_01.2

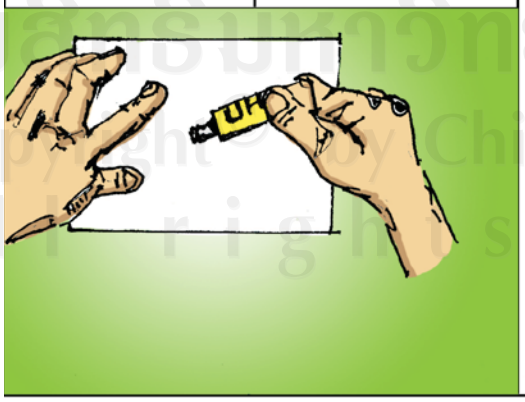
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำชิ้นส่วนแถบพลัง Calendar Part_01.1,Part_01.2 มาสอดใส่ใน Calendar Part_01.3

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 12



Shot description: C_3.2_P02_S01_C12
Pack Shot, M.S.to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2,Part_01.3
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

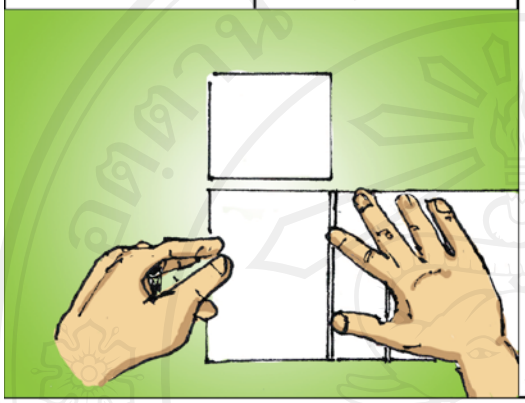
Action: กลับด้าน นำกาวมาเชื่อมชิ้นส่วนแถบพลัง Calendar Part_01.1 กับ Calendar Part_01.3

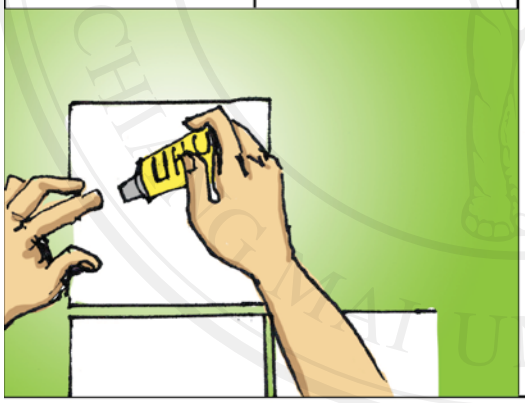
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

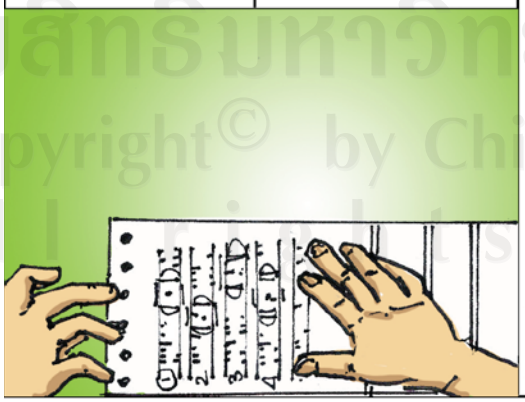
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.05**

Scene: 01	Shot: 13
	**Shot description: C_3.2_P02_S01_C13** **Pack Shot, M.S.** to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2 calendar_03 **Audio:** Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin **Effects/Graphics:** **Action:** นำ Calendar_03 วางตามแนวของ Calendar Part_01 เพื่อเตรียมติดกาว **Angle of View:** 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 14
	**Shot description: C_3.2_P02_S01_C14** **Pack Shot, M.S.** to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2 calendar_03 **Audio:** Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin **Effects/Graphics:** **Action:** ทากาวให้ทั่วบริเวณด้านหลัง Calendar_01 **Angle of View:** 24° **Transition:** Cut in

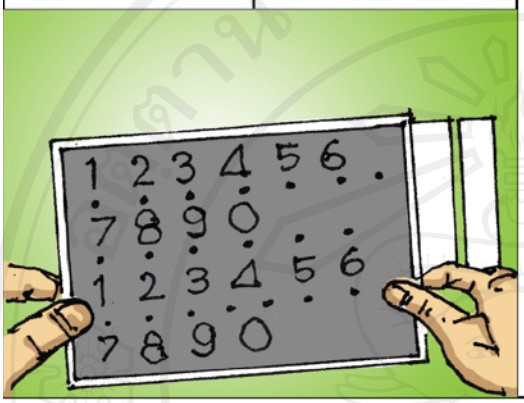
Scene: 01	Shot: 15
	**Shot description: C_3.2_P02_S01_C15** **Pack Shot, M.S.** to calendar_01,Part_01.1,Part_01.2 calendar_03 **Audio:** Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin **Effects/Graphics:** **Action:** นำCalendar_01 มาประกบตามแนว ของ Calendar _03 **Angle of View:** 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.06**

Scene: 01	Shot: 16



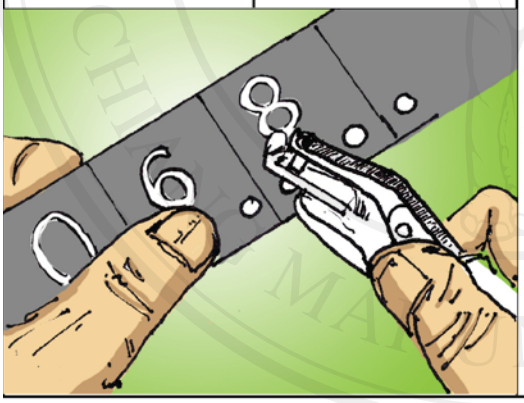
Shot description: C_3.2_P02_S01_C16
Pack Shot, M.S. to calendar_02

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:

Action: นำ Calendar_03 เพื่อเตรียมตัดตามยาวและ เจาะรูตาไก่

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 17



Shot description: C_3.2_P02_S01_C17
Pack Shot, C.U. to calendar_02

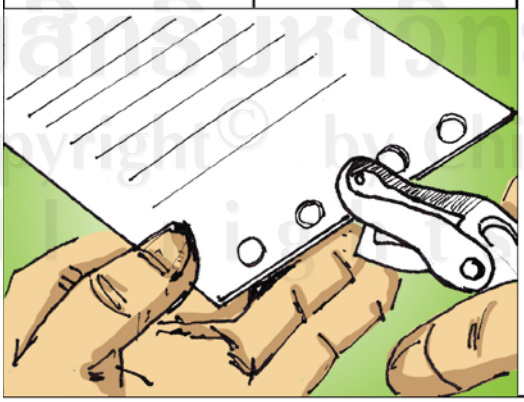
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำคีมเจาะรู้ตาไก่ มาเจาะรูบน Calendar_03 ที่ตัดตามยาวแล้ว

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 18



Shot description: C_3.2_P02_S01_C18
Pack Shot, C.U. to calendar_01

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำคีมเจาะรู้ตาไก่ มาเจาะรูบน Calendar_01

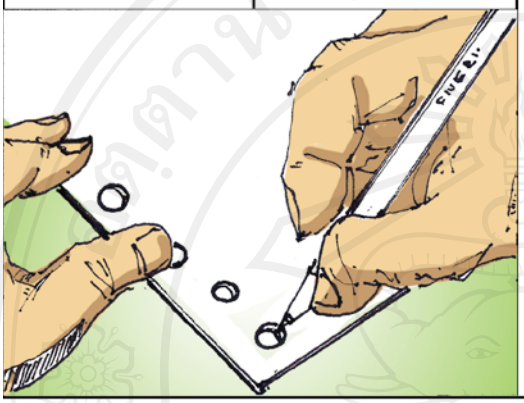
Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.07**

Scene: 01	Shot: 19



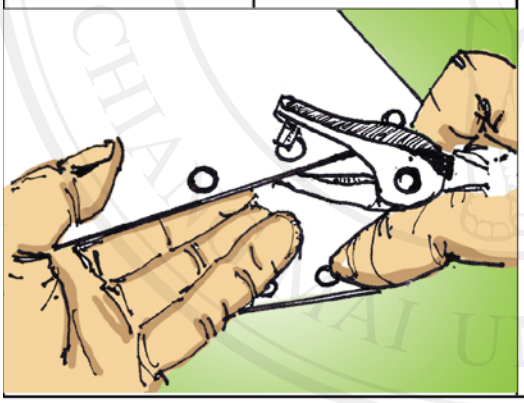
Shot description: C_3.2_P02_S01_C19
Pack Shot, C.U.to calendar_01,calendar_03

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:

Action: ใช้ดินสอ มาขีดวงกลม Calendar_03
เพื่อเตรียมเจาะรูตาไก่

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 20



Shot description: C_3.2_P02_S01_C20
Pack Shot, C.U. to calendar_02

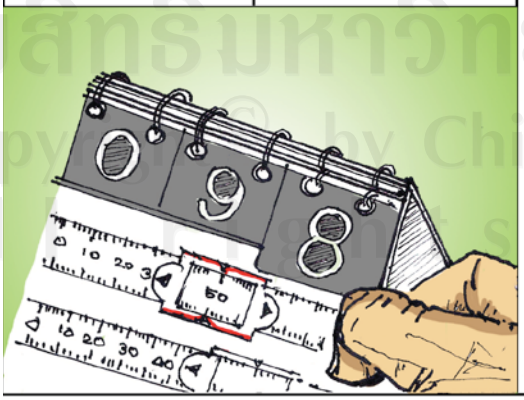
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำคีมเจาะรู้ตาไก่ มาเจาะรูบน กระดาษเบียร์แมท
Calendar_03

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 21



Shot description: C_3.2_P02_S01_C21
Pack Shot, C.U. to calendar_01_02_03

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: นำส่วนฐานมาใส่แหวนเหล็ก และนำcalendar_02
มาเรียงเลขจากน้อยไปมาก ให้ครบทั้งสามส่วน

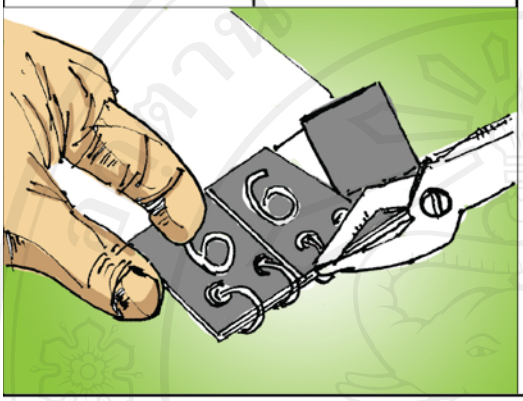
Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_02.ปฏิทินเตรียมสอบ **P.08**

Scene: 01	Shot: 22



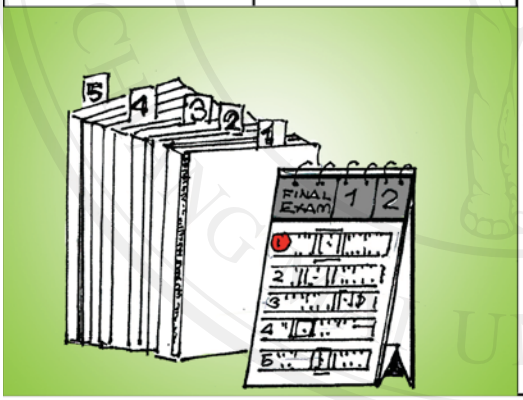
Shot description: C_3.2_P02_S01_C22
Pack Shot, C.U.to all Calendar

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:

Action: ใช้คีมบีบแหวนเหล็กทั้งหมดให้ติดกัน

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 23



Shot description: C_3.2_P02_S01_C23
Pack Shot, M.S. to Calendar and Bookmark

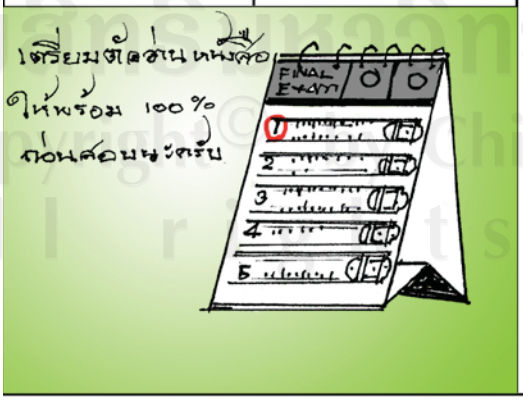
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action:

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 24



Shot description: C_3.2_P02_S01_C24
Pack Shot, C.U. to Calendar

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec
"เตรียมตัวอ่านหนังสือให้พร้อม 100 % ก่อนสอบนะครับ"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5

Action: Stop Motion เปลี่ยนเลขวันนับถอยหลัง และขยับแถบพลัง

Angle of View: 24° **Transition:** Fade Out

2002 GUHSD, Educationl Technology Resources Media Arts and Design CMU.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สตอรี่บอร์ดการถ่ายทำแผ่นพับเตือนตน

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_03.แผ่นพับเตือนตนเอง **P.01**

Scene: 01	Shot: 01

Shot description: C_3.2_P03_S01_C01
Pack Shot, M.S. to All Card

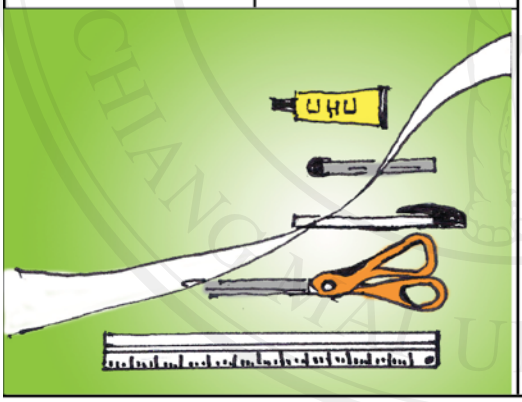
Audio: Fade in Music Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec "แผ่นพับเตือนตนเอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5
T_wipe GlowColorful, T_Swarmfireflies

Action:

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 02



Shot description: C_3.2_P03_S01_C02
Pack Shot, M.S. to All Equipment and Zoom in

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec "วัสดุอุปกรณ์"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5

Action: นำอุปกรณ์ มาว่าบน Stage ,กาว คัตเตอร์ กรรไกร ไม้บรรทัด และ สีเมจิก

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 03

Shot description: C_3.2_P03_S01_C03
Pack Shot, M.S. to All Card and Zoom in

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec
"ตัวแบบกระดาษแผ่นพับเตือนตนเอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5

Action: นำแบบกระดาษแผ่นพับเตือนตนเองมาว่าบน Stage

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

2002 GUHSD, Educationl Technology Resources

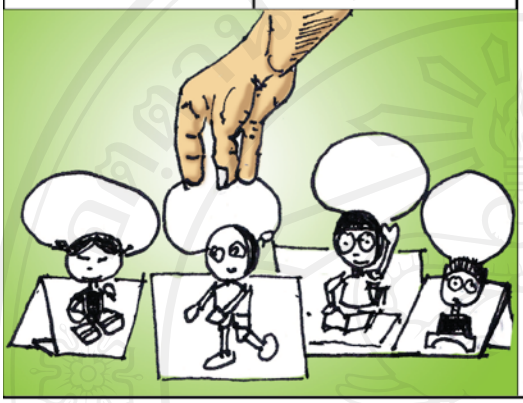
Media Arts and Design CMU.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_03.แผ่นพับเตือนตนเอง **P.02**

Scene: 01	Shot: 04



Shot description: C_3.2_P03_S01_C04
Pack Shot, M.S. to All Card

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: นำแบบกระดาษแผ่นพับเตือนตนเองที่ทำเสร็จแล้ว มาว่าบนStageทีละอัน จนครบสี่อัน

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 05

Shot description: C_3.2_P03_S01_C05
Pack Shot, C.U. to Card and Cutter tools

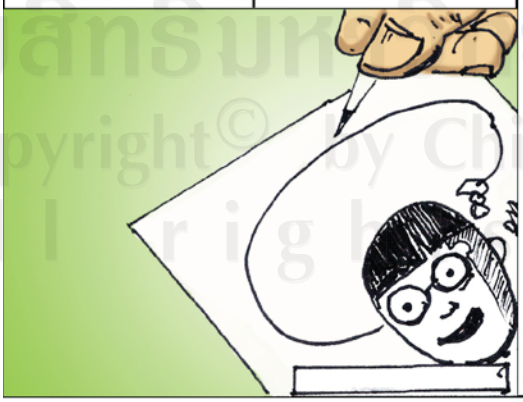
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics: Insert Word_5.sec "โปรดระมัดระวังของมีคม และให้อยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255

Action: นำส่วน Part_01 ใช้ไม้บรรทัดและใช้คัตเตอร์ตัดตามรอยประ

Angle of View: 17° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 06



Shot description: C_3.2_P03_S01_C06
Pack Shot,E.C.U. to Card and Cutter tools

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics: Insert Word_5.sec "โปรดระมัดระวังของมีคม และให้อยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255

Action: ใช้คัตเตอร์ตัดตามรอยประ

Angle of View: 10° **Transition:** Fade in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_03.แผ่นพับเตือนตนเอง **P.03**

Scene: 01	Shot: 07

Shot description: C_3.2_P03_S01_C07
Pack Shot, C.U. to Card and Cutter tools

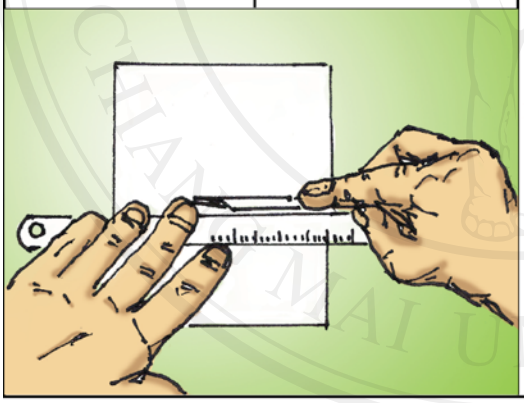
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: ใช้คัตเตอร์ตัดตามรอยประ

Angle of View: 19° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 08



Shot description: C_3.2_P03_S01_C08
Pack Shot, C.U. to Card and Cutter tools

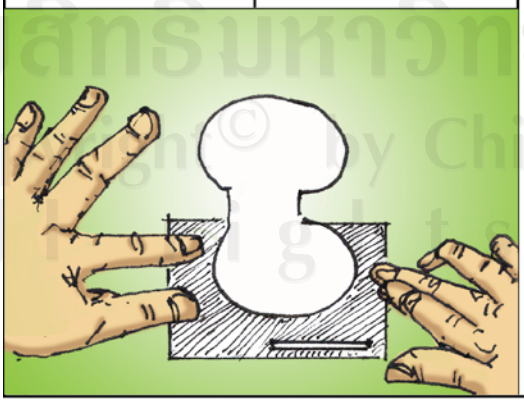
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: กลับด้านส่วน Part_01 ใช้ไม้บรรทัดและใช้สันด้านในของคัตเตอร์กรีดตามรอยประ

Angle of View: 19° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 09



Shot description: C_3.2_P03_S01_C09
Pack Shot, C.U. to Card

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: พับกระดาษตามรอยกรีดของสันด้านในของคัตเตอร์

Angle of View: 19° **Transition:** Fade in

2002 GUHSD, Educationl Technology Resources

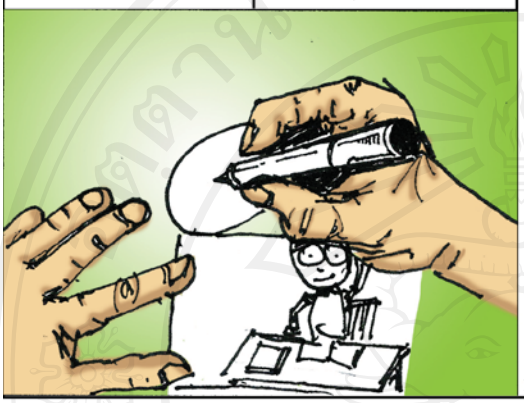
Media Arts and Design CMU.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_03.แผ่นพับเตือนตนเอง **P.04**

Scene: 01	Shot: 10



Shot description: C_3.2_P03_S01_C10
Pack Shot, C.U. to Card and Marker

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: ใช้สีเมจิกเขียนข้อความ "ตั้งใจเรียนด้วยนะครับ"

Angle of View: 19° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 11

Shot description: C_3.2_P03_S01_C11
Pack Shot, E.C.U. to Card and Marker

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: ใช้สีเมจิกเขียนข้อความ "ตั้งใจเรียนด้วยนะครับ"

Angle of View: 10° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 12

Shot description: C_3.2_P03_S01_C12
Pack Shot, E.C.U. to Card

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro

Effects/Graphics:

Action: พับส่วนสันขึด มาเสียบบนกระดาษแผ่นหน้าตามรอยกรีด

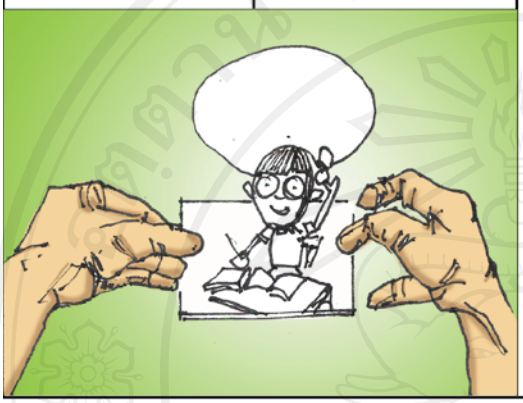
Angle of View: 10° **Transition:** Fade in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_03.แผ่นพับเตือนตนเอง **P.05**

Scene: 01	Shot: 13

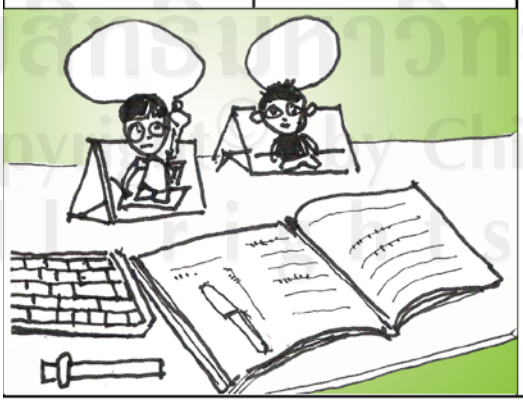


Shot description: C_3.2_P03_S01_C13
Pack Shot, C.U. to Card and Zoom in
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro
Effects/Graphics:
Action: นำแผ่นพับเตือนตนเองที่เสร็จแล้วนำมาตั้งขึ้น แล้วนำแผ่นพับเตือนตนเองแบบต่างๆมาวางบน Stage
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 14

Shot description: C_3.2_P03_S01_C14
Pack Shot, C.U. to Card and Zoom in
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro
Effects/Graphics:
Action: นำแผ่นพับเตือนตนเองแบบต่างๆมาวางบน Stage
Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 15



Shot description: C_3.2_P03_S01_C15
Pack Shot, C.U. to Card and Zoom in
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from my Neighbor Totoro
Effects/Graphics:
Action: นำแผ่นพับเตือนตนเองสองแบบ มาวางบนโต๊ะทำงาน
Angle of View: 24° **Transition:** Fade out

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สตอรี่บอร์ดการถ่ายทำกล่องเตือนความจำ

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.01**

Scene: 01	Shot: 01

Shot description: C_3.2_P02_S01_C01
Pack Shot, M.S. to all Box

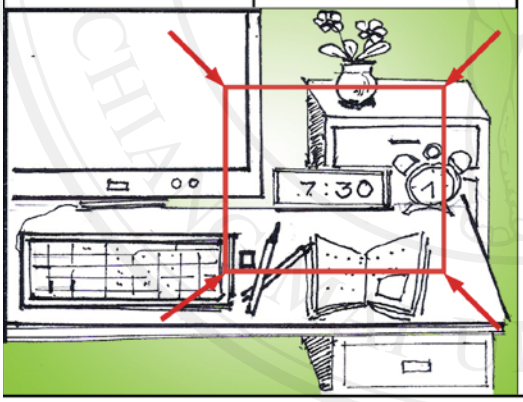
Audio: Fade in Music Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec "กล่องเตือนความจำ" Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255 After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5 T_wipe GlowColorful, T_Swarmfireflies

Action:

Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 02



Shot description: C_3.2_P02_S01_C02
Pack Shot, M.S. to office desk and clock Zoom in C.U.

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: zoom in ที่นาฬิกา เวลา 7:30 น.

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 03

Shot description: C_3.2_P02_S01_C03
Pack Shot, M.S. to office desk and Pong

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin

Effects/Graphics:

Action: ป้องรีบร้อนเก็บของและหนังสือเรียน อย่างลุกลนที่โต๊ะทำงาน

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.02**

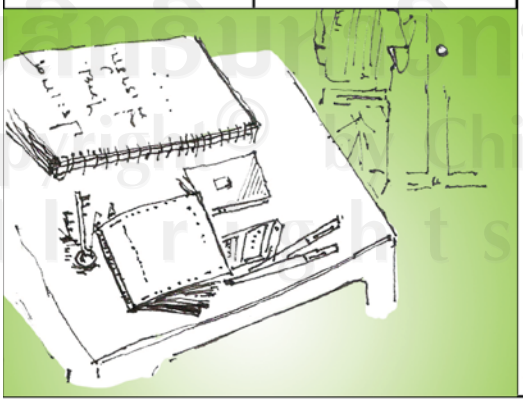
Scene: 01	Shot: 04

Shot description: C_3.2_P04_S01_C04
Pack Shot, M.S. to office desk and Pong pan right
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure
Effects/Graphics:
Action:ป้องรีบร้อนเก็บของและหนังสือเรียน อย่างฉุกลนที่โต๊ะทำงาน
Angle of View: 24° **Transition:** Fade in

Scene: 01	Shot: 05

Shot description: C_3.2_P04_S01_C05
Pack Shot, M.S. to office desk and Pong
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:
Action: ป้องสะพายกระเป๋าเป้และ เดินออกนอกกรอบภาพทางด้านขวามือ
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 06



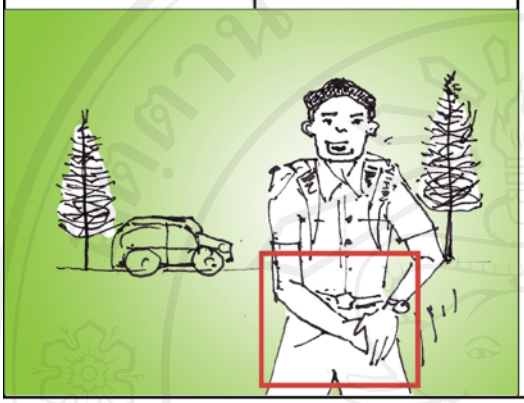
Shot description: C_3.2_P04_S01_C06
Pack Shot, M.S. focus to leavething in f.4 and Pong
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:
Action: จับภาพของที่ลืม และป้องเดินออกประตู
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.03**

Scene: 01	Shot: 07



Shot description: C_3.2_P04_S01_C07
Pack Shot, C.U. to Pong
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure
Effects/Graphics:
Action:ป้องมาซื้อของ และหากระเป๋าสตางค์ ที่กระเป๋ากางเกง
Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 08

Shot description: C_3.2_P04_S01_C08
Pack Shot, C.U. to Pong
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:
Action: หากระเป๋าสตางค์ ที่กระเป๋าเสื้อ
Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 09

Shot description: C_3.2_P04_S01_C09
Pack Shot, M.S. to Pong
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Sonatin
Effects/Graphics:
Action: ป้องนึกขึ้นได้ว่าลืมกระเป๋าสตางค์และของใช้ส่วนตัว อื่นๆ ที่บ้าน
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

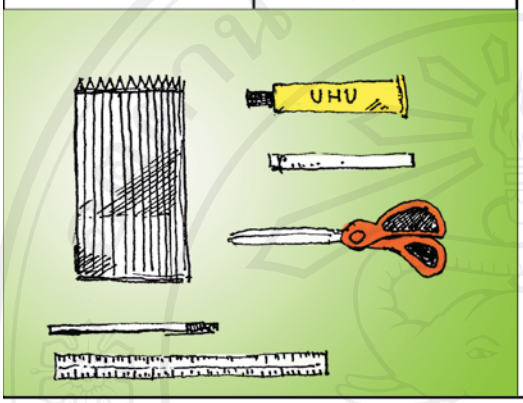
2002 GUHSD, Educationl Technology Resources Media Arts and Design CMU.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.04**

Scene: 01	Shot: 10



Shot description: C_3.2_P04_S01_C10
Pack Shot, M.S. to All Equipment and Zoom in

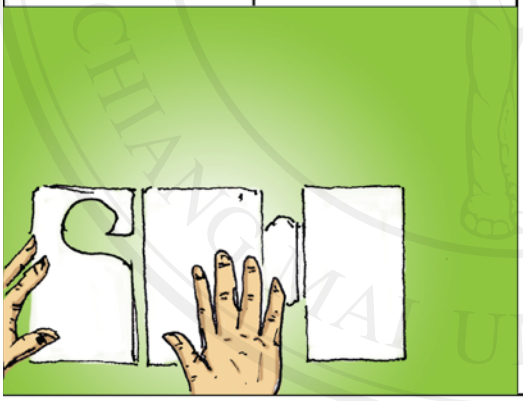
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics: Insert Word_05.sec "วัสดุอุปกรณ์"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5
T_wipe GlowColorful, T_Swarmfireflies

Action:

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 11



Shot description: C_3.2_P04_S01_C11
Pack Shot, M.S. to Box_01_02

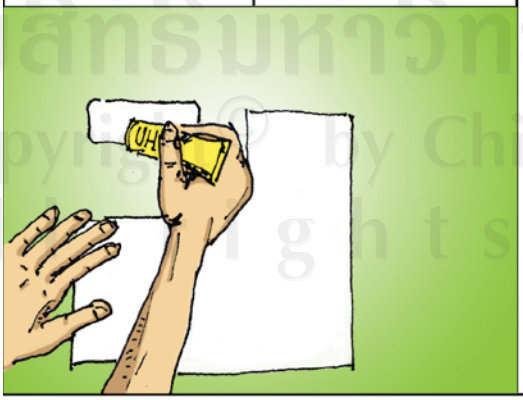
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics: Insert Word_03.sec
"กระดาษเบียร์แมท 1.6 มม. ขนาด 20x12 ซม.
ตัวแบบกระดาษกล่องเตือนความจำ"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255
After Effect_TrapcodePARTICULAR_V1.5

Action: นำแบบกระดาษกล่องเตือนความจำมาจัดเรียงให้ได้ระดับ

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 12



Shot description: C_3.2_P04_S01_C12
Pack Shot, M.S. to Box_01

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

Action: ทากาวลงบนแบบกระดาษ **Box part_01**

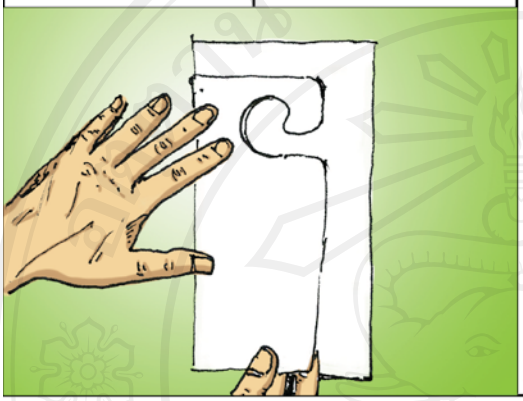
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.05**

Scene: 01	Shot: 13



Shot description: C_3.2_P04_S01_C13
Pack Shot, M.S. to Box_01

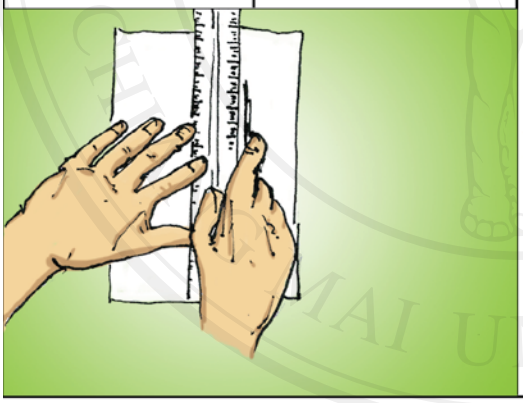
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

Action: นำBox part_01ที่ทากาวแล้ว มาติดลงบนกระดาษเบียร์แมท

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 14



Shot description: C_3.2_P04_S01_C14
Pack Shot, M.S. to Box_01

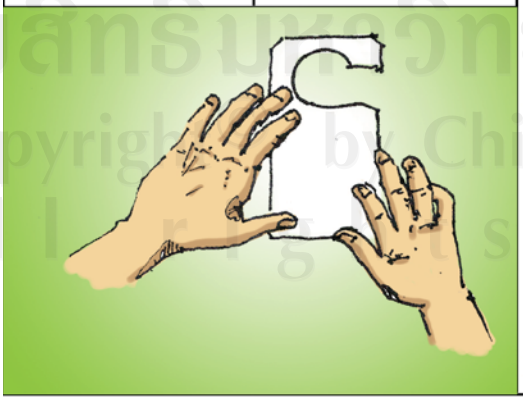
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics: Insert Word_5.sec "โปรดระมัดระวังของมีคม และให้อยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255

Action: ตัดส่วนเกินออกไป โดยใช้คัตเตอร์ และกรรไกร

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 15



Shot description: C_3.2_P04_S01_C15
Pack Shot, M.S. to Box_01

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

Action: ใช้กรรไกรตัดในส่วนโค้ง

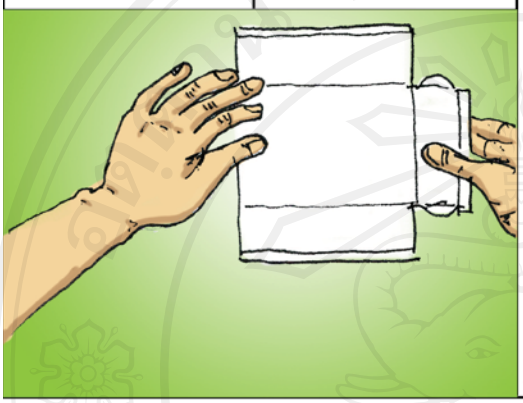
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.06**

Scene: 01	Shot: 16



Shot description: C_3.2_P04_S01_C16
Pack Shot, M.S. to Box_02

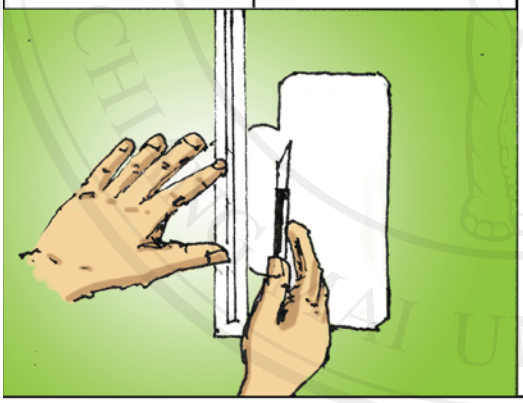
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

Action: นำBox part_02 พลิกด้านหลัง

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 17



Shot description: C_3.2_P04_S01_C17
Pack Shot, M.S. to Box_02

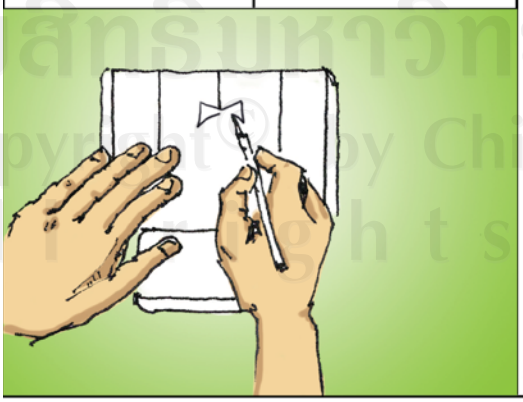
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics: Insert Word_5.sec "โปรดระมัดระวังของมีคม และให้อยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครอง"
Fornt_LayijiMahaniyom V1041_Colour RGB in 255.255.255

Action: ใช้สันคัตเตอร์กรีดตามแนวรอยพับ

Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 18



Shot description: C_3.2_P04_S01_C18
Pack Shot, M.S. to Box_02

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

Action: ใช้ดินสอวาดร่างภาพ

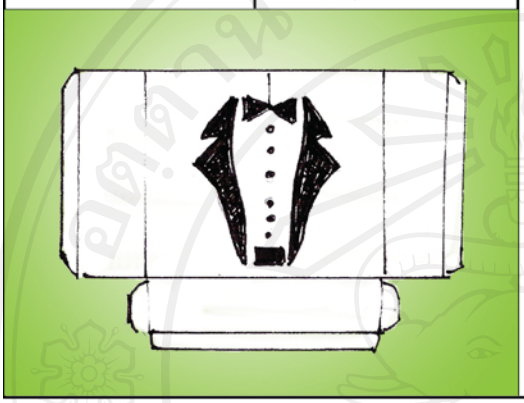
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.07**

Scene: 01	Shot: 19



Shot description: C_3.2_P04_S01_C19
Pack Shot, C.U. to Box_02

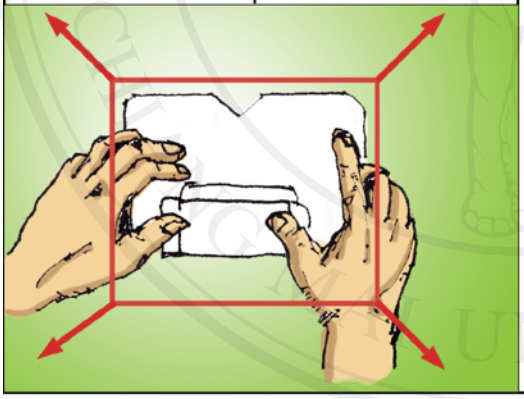
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics: Stop Motion วาดและลงสี

Action: Stop Motion วาดและลงสี

Angle of View: 17° **Transition:** Dissolve

Scene: 01	Shot: 20



Shot description: C_3.2_P04_S01_C20
Pack Shot, . C.U. to Box_02 Zoom out **M.S**

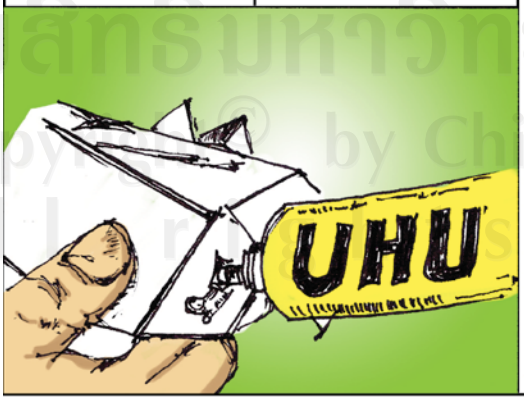
Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

Action: พับตามแนว ทั้งสามด้าน

Angle of View: 17° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 21



Shot description: C_3.2_P04_S01_C21
Pack Shot, E.C.U. to Box_02

Audio: Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure

Effects/Graphics:

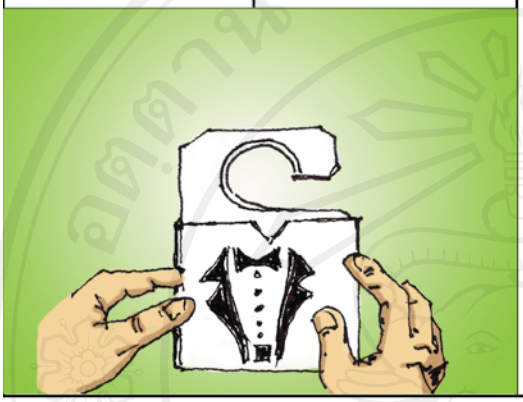
Action: ทากาวตามแนวและเชื่อมให้สองส่วนติดกัน

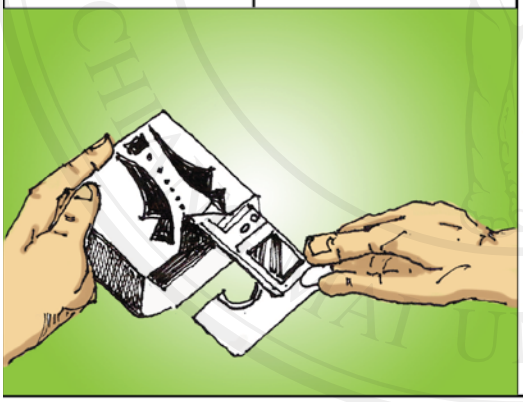
Angle of View: 10° **Transition:** Cut in

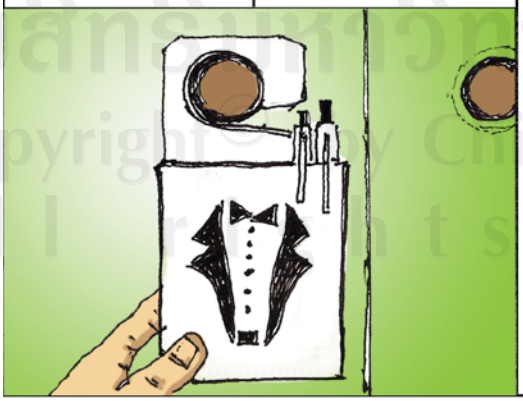
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน P_04.กล่องเตือนความจำ **P.08**

Scene: 01	Shot: 22
	**Shot description: C_3.2_P04_S01_C22** **Pack Shot, M.S.** to Box_01,Box_02 **Audio:** Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure **Effects/Graphics:** **Action:** นำ Box_02 มาทากาวในส่วนแนวพับ และนำมาเชื่อมติดกับBox_01 **Angle of View:** 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 23
	**Shot description: C_3.2_P04_S01_C23** **Pack Shot, . M.S.** to all Box **Audio:** Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure **Effects/Graphics:** **Action:** นำอุปกรณ์ต่างๆใส่ไปภายในกล่อง กระเป๋าสตางค์ โทรศัพท์มือถือ ลูกกุญแจ และ ปากกา **Angle of View:** 24° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 24
	**Shot description: C_3.2_P04_S01_C24** **Pack Shot, M.S.**to all Box_02 Pan right **Audio:** Jos Hisaishi's Soundtrack from Departure **Effects/Graphics:** **Action:** นำกล่องเตือนความจำ ไปแขวนที่ประตูห้อง **Angle of View:** 24° **Transition:** Fade out

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สตอรี่บอร์ดการถ่ายทำเรื่องการรู้ปฏิเสธ

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production Title : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.01**

Scene: 01	Shot: 01
	Shot description: M.S. Mid Shot to OB.01 **Audio:** **Effects/Graphics:** **Dialog & Narration:**น้อง ๆ ครับ น้องเคยมีเพื่อนที่มาชักชวนน้องหรือมาขอร้องให้น้องทำในบางสิ่งบางอย่างที่น้องไม่อยากจะทำแต่น้องก็ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนว่า หรือไม่ทราบว่าจะพูดปฏิเสธอย่างไรดี... เคยไหมครับ **Angle of View:** 39° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 02
	Shot description: M.C.U.Medium Close - Up One Shot toOB.01 **Audio:** **Effects/Graphics:** **Dialog & Narration:** น้องครับ ถ้าเราเป็นคนที่กล้าแสดงออกจะทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่ามากขึ้น เราไม่ต้องทนอยู่กับความเจ็บปวดที่ไม่สามารถทำตามสิ่งที่เราคิดว่าดี เมื่อน้อง ๆ แสดงความรู้สึกของน้องออกมาอย่างจริงใจหรือบอกกับเพื่อน ๆ อย่างตรงไปตรงมา **Angle of View:** 25° **Transition:** Cut in

Scene: 01	Shot: 03
	Shot description: L.B.S Long Bust Shot to OB.01 **Audio:** **Effects/Graphics:** **Dialog & Narration:** โดยน้อง ๆ ต้องแสดงออกมาด้วยท่าทีที่เหมาะสม มิใช่เป็นการพูดหรือแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะทำให้ทุกฝ่ายสามารถรักษาความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันไปได้อย่างราบรื่นครับอย่าลืมนะครับ บอกเพื่อนอย่างตรงไปตรงมาด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว **Angle of View:** 17° **Transition:** Cut in

2002 GUHSD, Educationl Technology Resources Media Arts and Design CMU.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying
Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.02**

Scene: 01 | Shot: 04

Shot description: C.U. Close-Up One Shot to OB.02_OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: พูด..."ไม่ค่ะ"

Angle of View: 10° **Transition:** Cut in

Scene: 01 | Shot: 05

Shot description: W.S. Wide Shot to Ob.01

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: เราควรสนใจความคิดของผู้อื่นพอ ๆ กับความคิดของตัวเรา การที่เราไม่กล้าที่ปฏิเสธเพื่อนหรือผู้อื่นนั้นเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมของเพื่อนที่จะต้องได้อะไรตามที่เขาต้องการเสมอครับ

Angle of View: 38° **Transition:** Cut in

Scene: 01 | Shot: 06

Shot description: M.S. Mid Shot to OB.01

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: นอกจากนั้นการกล้าบอกปฏิเสธยังช่วยให้น้อง ๆ ผ่อนคลายโล่งอกสบายใจได้อีกด้วย น้อง ๆ ดูตัวอย่างการฝึกปฏิเสธได้เลยนะครับ

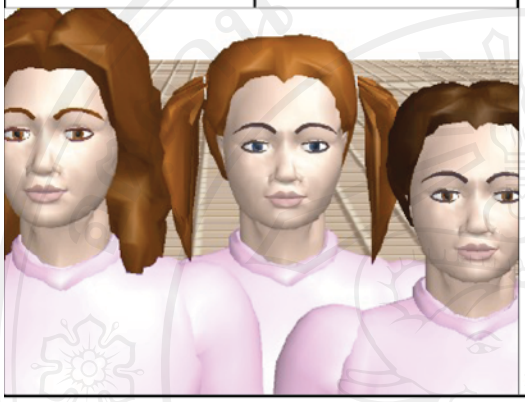
Angle of View: 24° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.03**

Scene: 01 | Shot: 07



Shot description: M.C.U. Medium Close-Up to Three Shot to OB.02_OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: พูด..."ไม่ค่ะ...ไม่ ไปค่ะ"

Angle of View: 16° **Transition:** Cut in

Scene: 02 | Shot: 01

Shot description: M.C.U. Medium Close-Up One Shot to OB.01 Insert word_10.sec and Pan-Left in_10.0 sec

Audio:

Effects/Graphics: Insert word "ฝึกปฏิเสธ"3.0sec "ไม่"3.0sec Fornt_LayijiMahaniyomV1041_Colour in FCFAFA

Dialog & Narration: วันนี้พี่มาเสนอแนะเพื่อให้น้องฝึกทักษะในการปฏิเสธพูดง่ายๆ ว่าเราจะบอกกับเพื่อนๆ ว่า "ไม่" ได้อย่างไร กาฝึกปฏิเสธก็คล้าย กับการฝึกขี่รถจักรยานหรือฝึกเจียวไข่ให้กรอบนั่นแหละ คือ ต้องฝึก ฝึก ฝึก นั่นเอง น้องดูตัวอย่างการปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนมาชวนดูคลิปภาพโป๊นะครับ เชิญชมครับ

Angle of View: 26° **Transition:** Fade in

Scene: 02 | Shot: 02

Shot description: M.S. Two Mid Shot to OB.05_OB.06

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.05 เฮ้! นาย มาดูคลิปอย่างว่าเร็วๆ เข้า

OB.06 ไม่ ไม่ ไม่อยากดู

Angle of View: 30° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.04**

Scene: 02	Shot: 03

Shot description: M.C.U. Medium Close-Up One Shot to OB.01

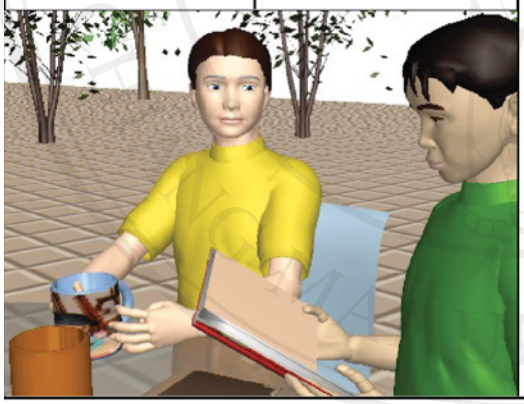
Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: การฝึกปฏิเสธขั้นแรกเพียงแต่บอกว่า "ไม่" แต่ถ้าเพื่อนยังไม่หยุดชักชวนให้ชมคลิปโป้ ให้น้องรีบอธิบายเหตุผล

Angle of View: 39° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 04



Shot description: O.S.S Over- the Shoulder Shot to OB.05_OB.06

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:
OB.05 โธ่เอ้ย! ไอ้อ่อน ทำเป็นขี้กลัวไปได้ มาดูเร็ว
OB.06 เราไม่ดูจริงๆ โรงเรียนของเรามีข้อห้ามไว้นะ

Angle of View: 27° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 05

Shot description: M.C.U. Medium Close-Up One Shot to OB.01

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: เมื่อน้องเริ่มอธิบายเหตุผลแล้ว เพื่อนก็ยังไม่หยุด ยังคะยั้นคะยอจะให้ดูคลิปโป้ให้ได้ ให้น้องอธิบายเหตุผลเพิ่ม พร้อมเสนอมาตรการขึ้นมา

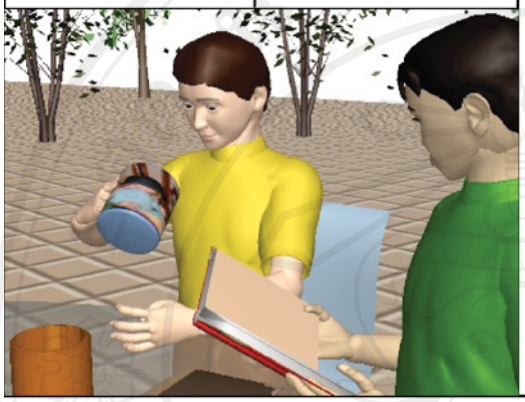
Angle of View: 39° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.05**

Scene: 02 | Shot: 06



Shot description: O.S.S Over- the Shoulder Shot to OB.05_OB.06

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.06 เออแนะ ทำเป็นเด็กดีไปได้ ทำไมละ ยังไงก็ต้องดู

OB.05 ถ้านายยังอยากคบกับเราอยู่ ก็อย่าบังคับกันเลย เราไม่อยากทำผิดระเบียบ และทำให้พ่อแม่เสียใจ

Angle of View: 27° **Transition:** Cut in

Scene: 02 | Shot: 07

Shot description: M.S. Mid Shot to OB.01

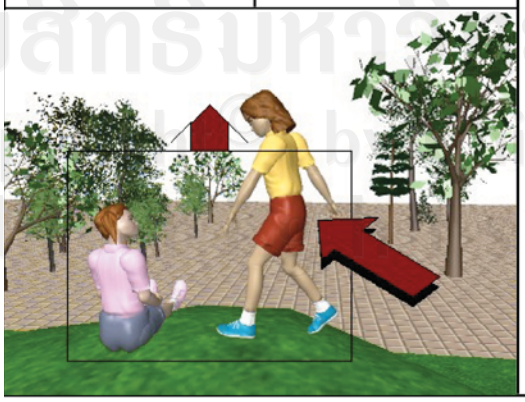
Audio:

Effects/Graphics: Insert word "ฝึกปฏิเสธ"3.0sec "ไม่"3.0sec Fornt_LayijiMahaniyomV1041_Colour in FCFAFA

Dialog & Narration: เป็นอย่างไรบ้างครับ มาดูตัวอย่างที่สองกันครับเป็นการปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนชวนรวมตัวกันกลั่นแกล้งเพื่อนที่ตนไม่ชอบ น้องอยากบอกว่า "ไม่เอา" "ไม่อยากแกล้ง" แต่เพื่อนๆก็ยังบีบให้ยอมรวมกลุ่มปฏิบัติการกลั่นแกล้งให้ได้ เชิญชมเลยครับ

Angle of View: 61° **Transition:** Fade in

Scene: 02 | Shot: 08



Shot description: M.S. Two Mid Shot to OB.03_OB.04 and Tilt Up Two-Shot

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

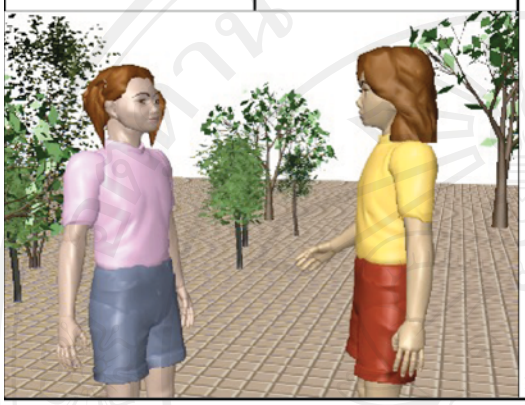
OB.03 อิ่ม

Angle of View: 16° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying
Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.06**

Scene: 02	Shot: 09



Shot description: M.S. Two Mid Shot to OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:
OB.04 มีอะไรเหรอ
OB.03 อิ่มถ้าขายป่านเดินมาหาเธอ และพูดกับเธอ เธอห้ามพูดด้วย และต้องเดินหนีไปด้วยนะ

Angle of View: 26° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 10

Shot description: O.S.S Over- the Shoulder Shot to OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:
OB.04 ไม่ ฉันไม่อยากทำอย่างนั้นเลย

Angle of View: 46° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 11

Shot description: M.S. Mid Shot to OB.01

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: เห็นไหมครับ การฝึกปฏิเสธขั้นแรก เพียงบอกว่า "ไม่อยากทำ" แต่เพื่อนก็ยังไม่ยอม จะให้เรายอมเข้ากลุ่มเพื่อนทำการกลั่นแกลงเพื่อนที่เรียกกันว่า "ขายป่าน" นั้นอีก ให้น้องเริ่มอธิบายเหตุผล

Angle of View: 82° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.07**

Scene: 02	Shot: 12

Shot description: M.S. Two Mid Shot to OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.03 ก็แค่ไม่พูด ไม่ยิ้ม เดินหนี แค่เนี้ยะ
มันจะยากอะไรนักหนา ทำได้มะ

Angle of View: 26° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 13

Shot description: O.S.S Over- the Shoulder Shot to OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.04 ก็ฉันไม่อยากทำ ฉันสงสารเขา

Angle of View: 46° **Transition:** Fade in

Scene: 02	Shot: 14

Shot description: M.S. Mid Shot to OB.01

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: แม้อธิบายเหตุผลแล้ว เพื่อนที่มาชวนให้ร่วมวงกลั่นแกล้งก็ยังตื้อให้น้องร่วมมือไม่ยอมหยุด น้องต้องอธิบายเหตุผลเพิ่ม

Angle of View: 82° **Transition:** Cut in

2002 GUHSD, Educationl Technology Resources

Media Arts and Design CMU.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.08**

Scene: 02	Shot: 15

Shot description: O.S.S Over- the Shoulder Shot to OB.03_OB.04

Audio:

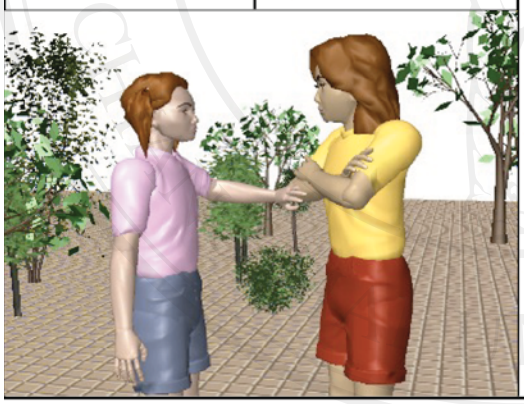
Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.03 ถ้าเธอ ไม่เข้าพวกกับเรา พวกเราจะไม่คบกับเธอ

Angle of View: 55° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 16



Shot description: M.S. Two Mid Shot to OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.04 ลิ้นจี่ ฉันยังอยากเป็นเพื่อนกับเธอนะ

Angle of View: 26° **Transition:** Cut in

Scene: 02	Shot: 17

Shot description: O.S.S Over- the Shoulder Shot to OB.03_OB.04

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

OB.04 แต่ถ้าเธอโดนแกล้งแบบนี้บ้าง เธอจะทำอย่างไร
เธอลองคิดเปรียบเทียบดูซิ ฉันไปก่อนนะ

Angle of View: 44° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Multimedia Development for Self - Control in Promoting the Youths' Responsibility Behavior in Studying

Production TItle : กิจกรรม 6 เรื่องการรู้ปฏิเสธ **P.09**

Scene: 02 | Shot: 18

Shot description: M.S. Two Mid Shot to OB.03_OB.04

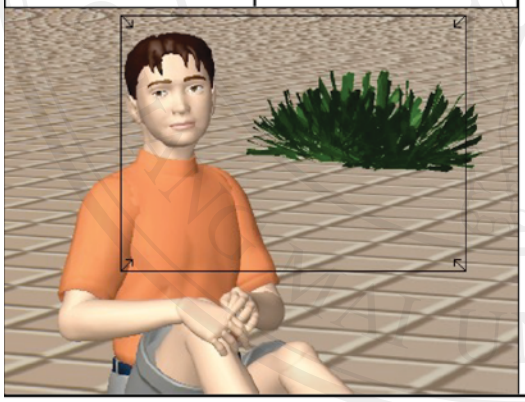
Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration:

Angle of View: 26° **Transition:** Cut in

Scene: 03 | Shot: 01



Shot description: L.S. Long Shot to OB.01_3.0sec and Zoom-in_17.0 sec Insert word

Audio:

Effects/Graphics: insert word Fornt_LayijiMahaniyomV1041_Colour in FCFAFA

Dialog & Narration: ขณะนี้ให้น้องเลือกรายการต่อไปนี้

1. ดูคลิปภาพโป๊
2. ไปเล่นเกมส์หลังเลิกเรียน
3. พูดโทรศัพท์เป็นเวลานาน
4. ยืมสมุดการบ้านไปคัดลอก
5. ชวนคุยและเล่นในห้องเรียน
6. ชวนตั้งกลุ่มแกล้งเพื่อน
7. ไปทดลองสูบบุหรี่ที่ห้องสุขา

Angle of View: 82° **Transition:** Cut in

Scene: 03 | Shot: 02

Shot description: M.C.U. Medium Close Up to OB.01

Audio:

Effects/Graphics:

Dialog & Narration: แล้วลองฝึกปฏิเสธ น้องอาจไปยืนที่กระจกพูดปฏิเสธหน้ากระจกแล้วสังเกตท่าทีของตนเอง หรือน้องอาจรวมกลุ่มกับเพื่อน 3 คน ผลัดกันเป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสธ แล้วลองสลับบทบาทกันนะครับ

Angle of View: 39° **Transition:** Cut in

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการเรียน

ข้อมูลทั่วไป

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

อายุ ..... ปี ..... เดือน เกิดปี พ.ศ. 25 .....

เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ .....

คำแนะนำในการตอบ แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจพฤติกรรมด้านการเรียนของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่ให้มาแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น **เป็นจริง** หรือ **ไม่จริง** สำหรับนักเรียน ถ้า "จริง" ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าจริงในปริมาณใด จาก "ค่อนข้างจริง" ถึง "จริงที่สุด" ถ้า "ไม่จริง" ก็ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าไม่จริงในปริมาณใด จาก "ค่อนข้างไม่จริง" ถึง "ไม่จริงเลย" โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง _____ ที่ตรงกับคำตอบของนักเรียนเพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค ข้อความส่วนนี้มีทั้งหมด 20 ข้อ **กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. ฉันเข้าเรียนตรงเวลา

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ฉันส่งงานทันตามกำหนดเวลา

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันตั้งใจฟังอาจารย์สอนตลอดเวลา

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ฉันทำงานอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5. ฉันช่วยทำงานกลุ่มบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ฉันทำธุระส่วนตัวเสร็จก่อนอาจารย์เข้าห้อง

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ฉันขอให้เพื่อนหรืออาจารย์อธิบายบทเรียนที่ไม่เข้าใจ

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ฉันไม่ละทิ้งงานกลุ่มไว้ให้เพื่อนทำแทน

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ในการเรียนบางวิชา ฉันจะนำงานอื่นขึ้นมาทำในวิชานั้น

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. ฉันไม่พูดคุยหรือหยอกล้อกับเพื่อนขณะที่อาจารย์สอนอยู่

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. ฉันไม่ค่อยช่วยงานกลุ่ม เพราะเพื่อนในกลุ่มก็ช่วยกันทำได้

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

12. ฉันรอให้อาจารย์เข้าห้องเรียนก่อน แล้วฉันจึงเข้าห้องตาม

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

13. ฉันพยายามทำงาน เพื่อให้เสร็จครบถ้วนตามที่ได้รับมอบหมาย

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. ฉันทำงานส่งอาจารย์เฉพาะวิชาที่อาจารย์เข้มงวดในการส่งงาน

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ฉันเข้าเรียนทุกครั้ง แม้ว่าอาจารย์จะไม่เช็คชื่อในห้องเรียนก็ตาม

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ฉันจะทำงานให้ดีที่สุด แม้จะไม่ชอบงานที่ได้รับมอบหมายก็ตาม

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ฉันตรวจทานและแก้ไขข้อผิดพลาดของงานทั้งหมดก่อนส่งงานนั้น

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

18. ฉันไม่จำเป็นต้องทำงานให้ดีที่สุด เพราะคะแนนที่ได้ไม่แตกต่างกันมากนัก

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

19. ฉันช่วยเพื่อนทำงานกลุ่มเต็มที่ แม้ว่าฉันไม่ชอบเพื่อนบางคนในกลุ่มนั้นก็ตาม

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

20. แม้ว่างานที่ได้รับมอบหมายมีหลายอย่างที่ต้องทำพร้อม ๆ กัน แต่ฉันก็ทำงานทั้งหมดจนครบถ้วน

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามการดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

คำแนะนำในการตอบ แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจพฤติกรรมการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน และทั่วไปของนักเรียน ขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่ให้มาแล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น **เป็นจริง** หรือ **ไม่จริง** สำหรับนักเรียน ถ้า "จริง" ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าจริงในปริมาณใด จาก "ค่อนข้างจริง" ถึง "จริงที่สุด" ถ้า "ไม่จริง" ก็ขอให้นักเรียนพิจารณาว่าไม่จริงในปริมาณใด จาก "ค่อนข้างไม่จริง" ถึง "ไม่จริงเลย" โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง _____ ที่ตรงกับคำตอบของนักเรียนเพียงแห่งเดียวในแต่ละประโยค ข้อความส่วนนี้มีทั้งหมด 25 ข้อ **กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ**

1. แม้จะอยู่ในที่ที่ผู้คนมองไม่เห็น ฉันก็ไม่กล้าทำความผิด (ค่า $t = 3.074$, $p < .01$)

:

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. เมื่อฉันอยากได้สิ่งใดแต่ต้องรอคอย ฉันจะอดทนไม่ได้ (ค่า $t = 2.278$, $p < .05$)

:

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ฉันป้องกันตนเองจากความเจ็บป่วยด้วยการควบคุมตนให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (ค่า $t = 3.827$, $p < .001$)

:

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. บ่อยครั้งที่ฉันไม่ตั้งใจเรียนในขณะที่คุณครูกำลังสอน (ค่า $t = 4.802$, $p < .001$)

:

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ฉันเลือกทบทวนตำราเรียนแทนการที่ต้องได้เกรดต่ำในภายหลัง (ค่า $t = 5.009$, $p < .001$)

:

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

6. ฉันไม่วางแผนล่วงหน้าเพื่อจะได้ไม่ต้องบีบคั้นตนเอง (ค่า t = 3.547, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ฉันเตือนตนเองให้ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร (ค่า t = 4.000, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ฉันเลือกนอนหลับพักผ่อนเมื่อถึงเวลานอนตอนกลางคืนแทนการเล่นอย่างสนุกสนาน (ค่า t = 7.456, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ฉันลืมทำการบ้านบ่อย (ค่า t = 6.217, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. ฉันไม่คุ้นกับการต้องขยันเรียน (ค่า t = 8.218, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. การควบคุมตนเองให้ตรงต่อเวลาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน (ค่า t = 6.786, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

12. ถึงแม้โกรธมากฉันก็สามารถยับยั้งที่จะไม่กล่าวถ้อยคำรุนแรง (ค่า t = 3.647, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

13. ขอเพียงให้ฉันได้รับประทานอาหารจานโปรด ถึงแม้จะต้องป่วยในวันหน้าเพราะอาหารก็ยอม (ค่า t = 4.176, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. ฉันกำหนดไว้ล่วงหน้าว่าจะทำการบ้านเวลาใด (ค่า t = 6.577, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ฉันไม่กล้าปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนคุยในห้องเรียน (ค่า t = 5.373, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ฉันเลือกที่จะปฏิบัติแบบตามสบายมากกว่าการบังคับตนเองให้ทำตามแผน (ค่า t = 4.867, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ฉันสนุกสนานเมื่อได้ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ (ค่า t = 6.829, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

18. ฉันหลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาโดยการเลือกทำกิจกรรมอื่นตามความพอใจ (ค่า t = 2.985, p < .01)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

19. การควบคุมตนให้แปรงฟันก่อนนอนเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน (ค่า t = 4.191, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

20. การทำการบ้านจนแล้วเสร็จก่อนไปเล่นหรือพักผ่อนเป็นสิ่งที่ฉันทำ (ค่า t = 3.610, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

21. ฉันเอาชนะใจตนเองเพื่อมิให้เล่นสนุกจนลืมเอาใจใส่การเรียน (ค่า t = 3.783, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

22. ฉันอดทนเก็บออมเงิน เพื่อจะได้นำไปใช้ในวันหน้าเมื่อฉันต้องการ (ค่า t = 4.239, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

23. ฉันไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการกินอาหารจำพวก “อาหารขยะ” เพราะอร่อยดี (ค่า t = 3.852, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

24. เพราะฉันจัดกระเป๋าเรียนและตรวจซ้ำเป็นกิจวัตร จึงมีอุปกรณ์การเรียนอย่างครบถ้วน (ค่า t = 4.884, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

25. เมื่อไม่พอใจฉันแสดงอารมณ์ออกมาทันที (ค่า t = 8.440, p < .001)

:

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

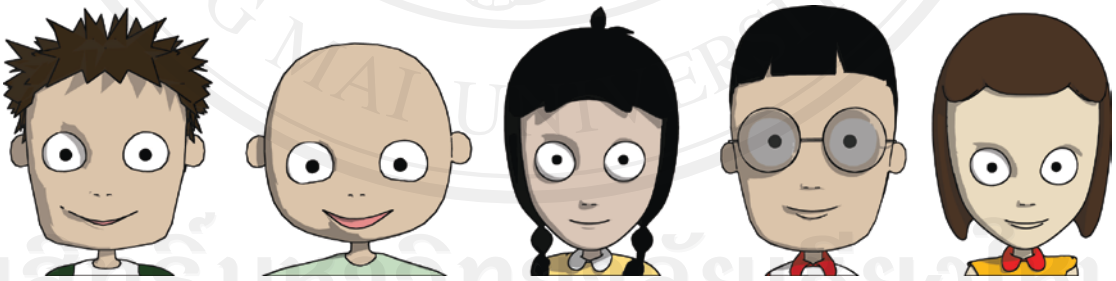
ภาคผนวก ค

แฟ้มบันทึกกิจกรรม
สื่อประสมเพื่อการควบคุมตนของเยาวชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แฟ้มบันทึกกิจกรรม
สื่อประสมเพื่อการควบคุมตนของเยาวชน

โดย



ป้องราษฎร์ วรวุฒิพุทธพงศ์

สาขาวิชาสื่อศิลปะและการออกแบบสื่อ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2553

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 1 กิจกรรมแบ่งปันความคิด

ชื่อ

ให้น้องๆ ตอบคำถามเหล่านี้ จาก“เยาวชนต้นแบบ”

1. เรื่องทั้งหมดที่น้องได้ชมเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร

.....

.....

.....

.....

2. ทำไมพี่ๆ จึงประสบความสำเร็จ พี่ๆ ทำอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. ถ้าพี่ๆ ไม่มีการควบคุมตนจะเกิดผลอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ชื่อ

จากโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการควบคุมตนนี้ น้องทราบไหม ว่าวิธีที่จะทำให้น้องควบคุมตนได้สำเร็จคืออะไรบ้าง โปรดระบุ

1. ตั้งเป้าหมายที่อยากปรับ
(สังเกตพฤติกรรมของตนเอง อยากปรับพฤติกรรมอะไร เขียนให้ชัดเจน)

2. .....
.....
.....
.....
.....

3. .....
.....
.....
.....
.....

4. .....
.....
.....
.....
.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 3 แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

ให้บันทึกพฤติกรรมของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในชั้นเรียน การทำกิจกรรมที่บ้านและที่อื่นๆ ซึ่งเป็นกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการเรียน เป็นเวลา2วัน

วันแรก วันที่ .....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 3 แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง

วันที่สอง วันที่ .....

พฤติกรรมที่พึงประสงค์

พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

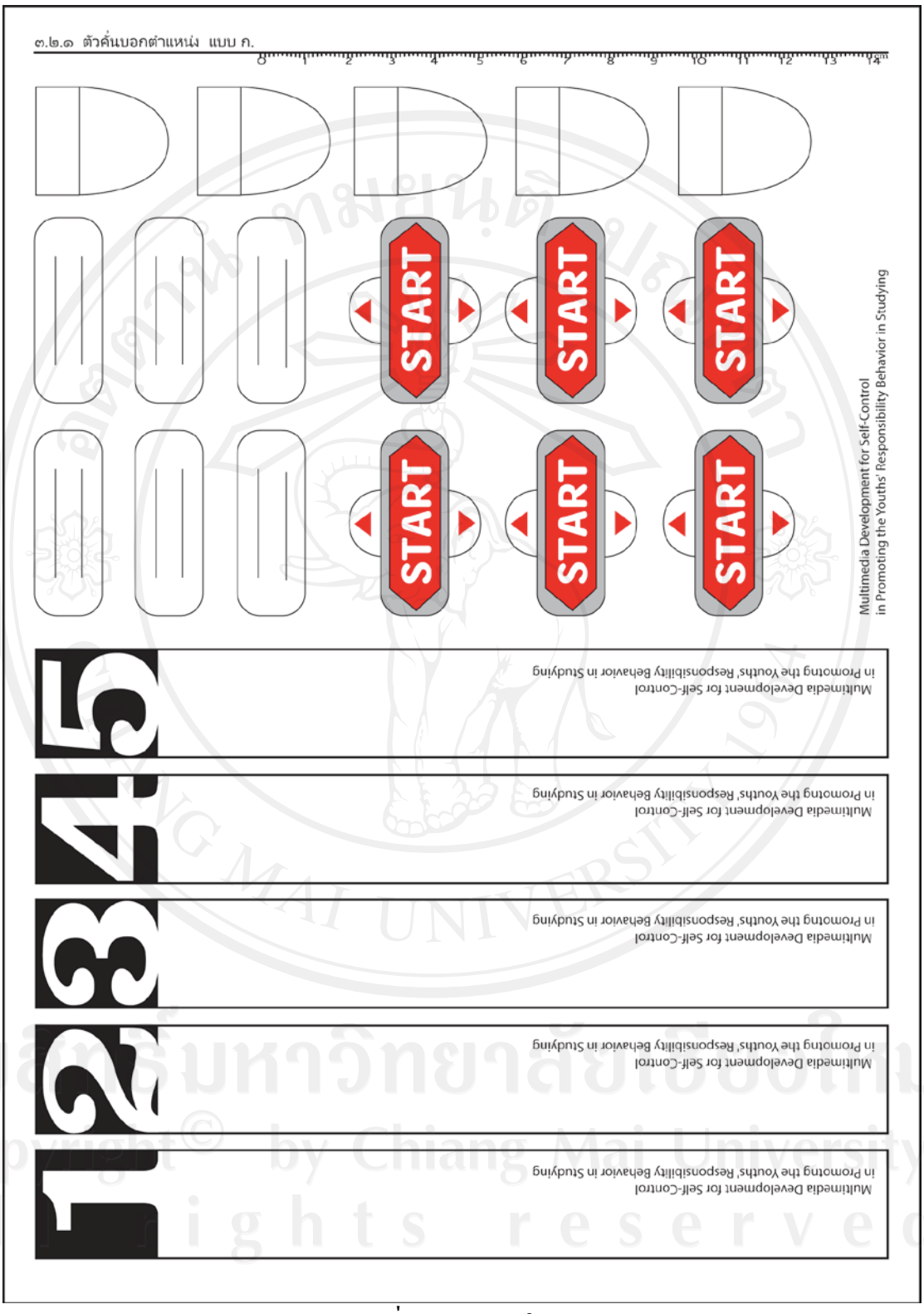
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรม 3.2

การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน

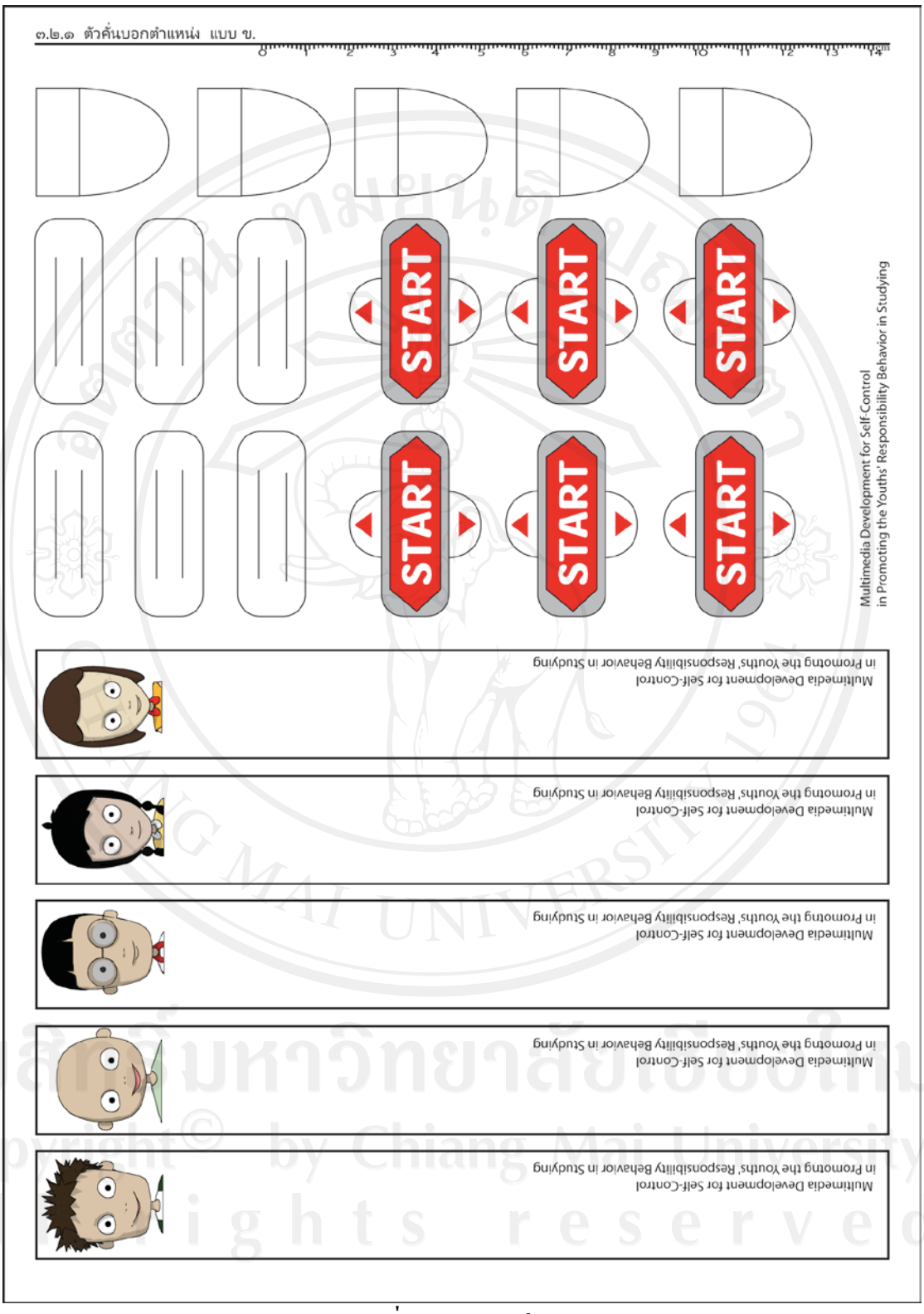
สวัสดีครับน้อง ๆ วันนี้พี่จะมาเชิญชวนน้อง ๆ ให้ผลิตอุปกรณ์เพื่อนำมาไว้ใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนตัวเราเองให้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจไว้ บางครั้งเรามีความสนุกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมงานสำคัญที่เราจะต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จ เราจึงต้องมีการสร้างสัญลักษณ์เตือนตน หรือเครื่องมือช่วยเตือนความจำของเรา เครื่องมือช่วยเตือนความจำนี้จะเป็นอะไรก็ได้ เพียงแค่เรามองเห็นสิ่งนั้น เราก็นึกออกว่าจะต้องทำงานสำคัญเรื่องอะไร น้องๆสามารถเลือกประดิษฐ์สัญลักษณ์เตือนตนตามที่ต้องการ ต่อไปนี้เป็นตัวแบบสัญลักษณ์เตือนตนในรูปแบบต่างๆ ให้น้องเลือก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



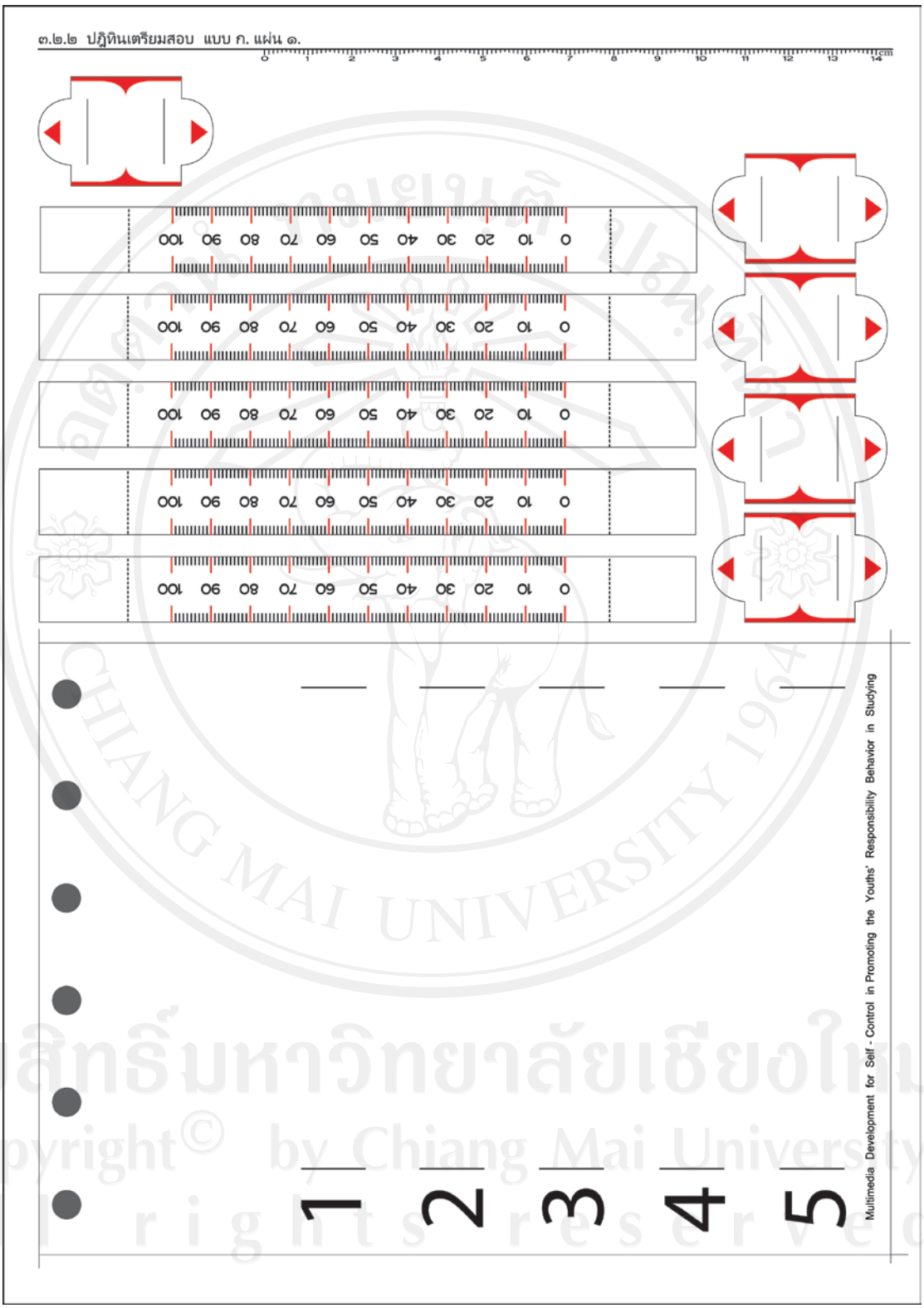
3.2.1 ตัวคั่นบอกตำแหน่ง แบบ ก.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



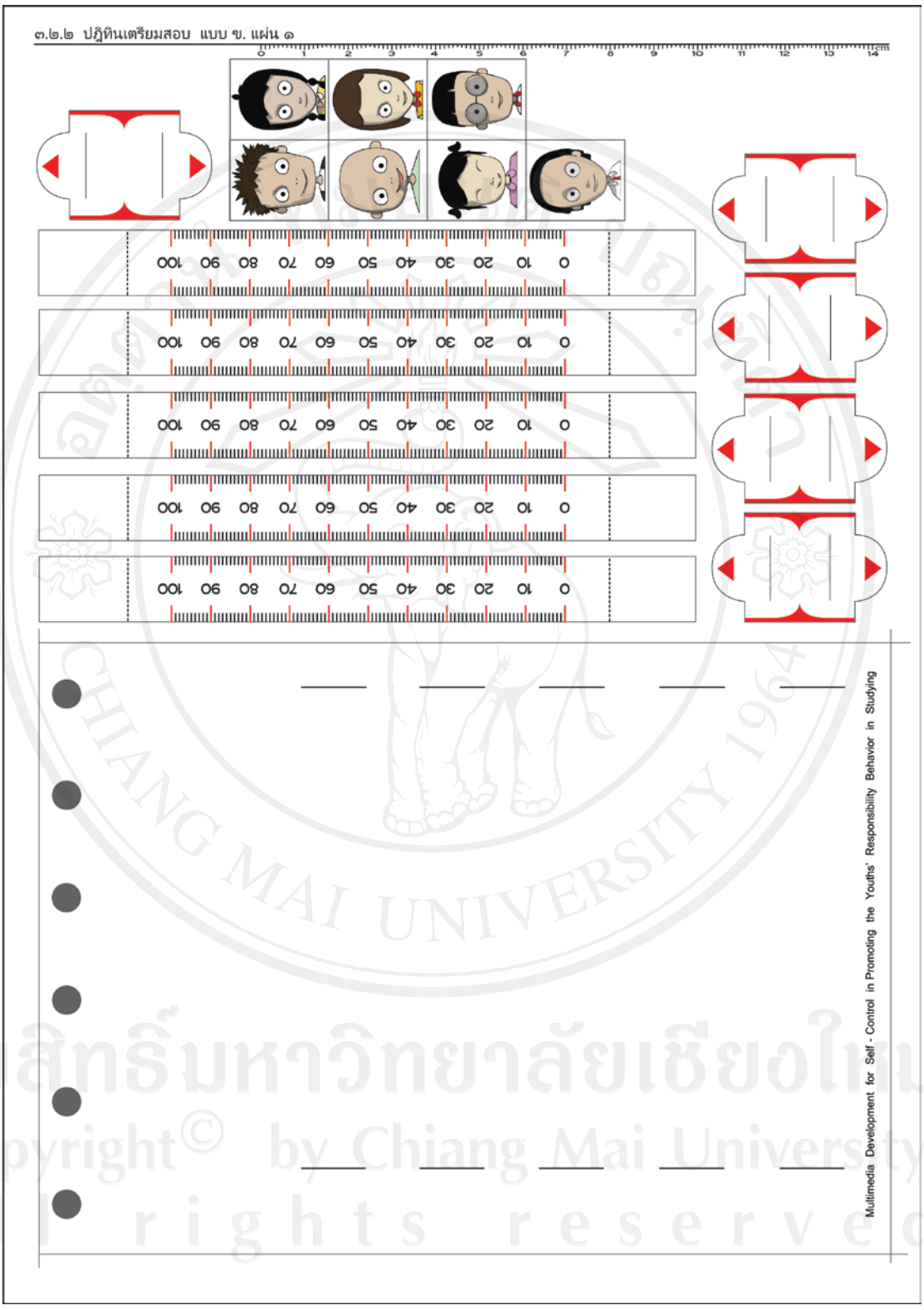
3.2.1 ตัวคั่นบอกตำแหน่ง แบบ ข.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



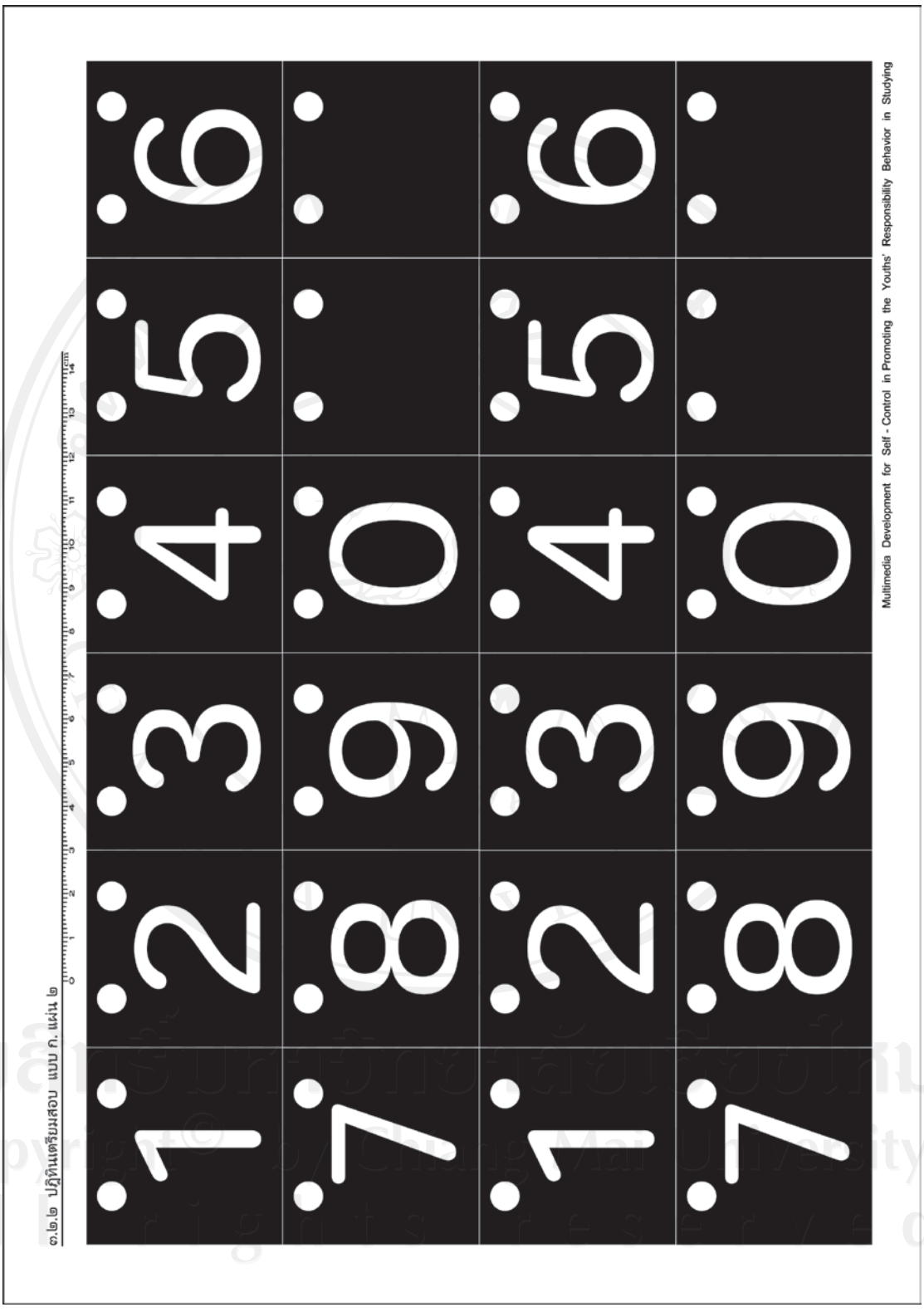
3.2.2 ปฏิทินเตรียมสอบ แบบ ก. แผ่น 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



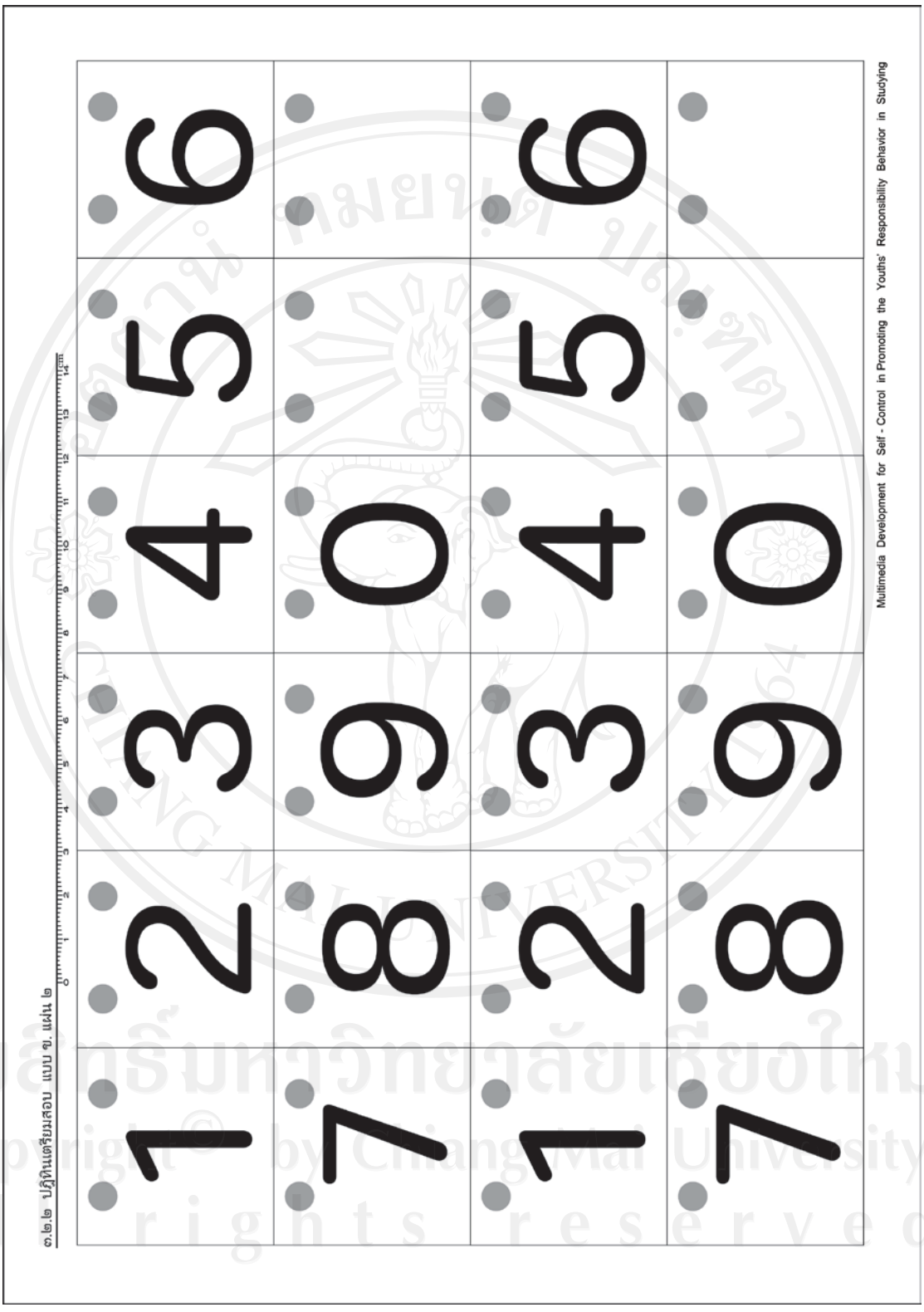
3.2.2 ปฏิทินเตรียมสอบ แบบ ข. แผ่น 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



3.2.2 ปฏิทินเตรียมสอบ แบบ ก. แผ่น 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

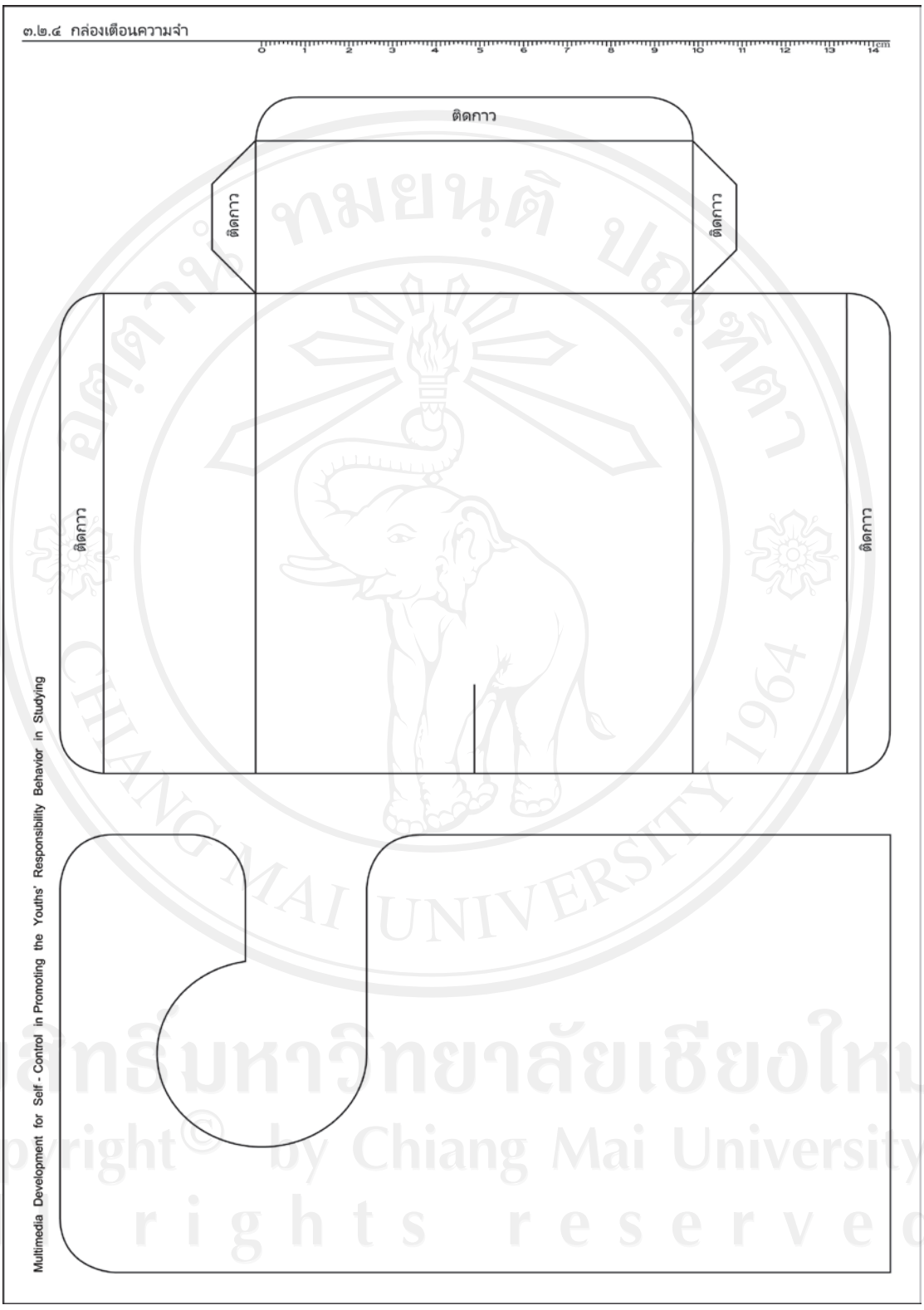


3.2.2 ปฏิทินเตรียมสอบ แบบ ก. แผ่น 2

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

3.2.3 แผ่นพับเตือนตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



3.2.3 กล่องเตือนความจำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 4 การวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนของตนเอง

ชื่อ

1. ตั้งเป้าหมายที่จะปรับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. วางแผนปรับพฤติกรรมของตน

โดยนำ "โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง:การควบคุมตน"มาเป็นแม่แบบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. เลือกให้รางวัลตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่าง
ยุทธศาสตร์การพัฒนาผลการเรียนให้สูงขึ้น

สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1 มิถุนายน 25.. ถึงวันที่ 7 มิถุนายน 25..

งาน	เมื่อไหร่	คะแนน
1. ท่องศัพท์อังกฤษวันละ 5 ตัว รวม 5 วัน	ช่วงเวลาว่างของแต่ละวัน	5
2. ทำการบ้านคณิตศาสตร์และอ่านภาษาอังกฤษ	จ. ก่อน 19.30 น.	5
3. ทำงานศิลปะวาดรูปวิวและทบทวนสังคม	อ. ก่อน 19.30 น.	5
4. ทำการบ้าน และทบทวนภาษาไทย	พ. ก่อน 19.30. น.	5
5. ทำการบ้าน และทบทวนภาษาอังกฤษ	พฤ. ก่อน 19.30 น.	5
6. ทำการบ้านและทบทวนวิทยาศาสตร์	ศ. ก่อน 19.30 น.	5
7. เพาะถั่วงอก ทำรายงาน	ส. ช่วงเช้า	5
รวมคะแนน		35

☺ งานสำเร็จ 1 ชิ้นตามเวลาที่กำหนด ได้รับรางวัล 5 คะแนน

☺ รวมคะแนนใน 1 สัปดาห์ เท่ากับ 30 คะแนน ให้รางวัลตนเองเป็น ไอศกรีมถ้วยโตที่เก็บไว้ในตู้เย็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 5 แผนยุทธศาสตร์การเรียนดี

ชื่อ

บันทึกการดำเนินการตามแผน และการเลือกให้รางวัลตนเอง

สัปดาห์ที่.....วันที่.....ถึงวันที่.....

งาน	เมื่อไหร่	คะแนน
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
	รวมคะแนน ⊕	

◉ งานสำเร็จ 1 ชิ้นตามเวลาที่กำหนด ได้รับรางวัล.....คะแนน

◉ รวมคะแนนใน 1 สัปดาห์เท่ากับ.....คะแนน

ให้รางวัลตนเองเป็น.....

.....

.....

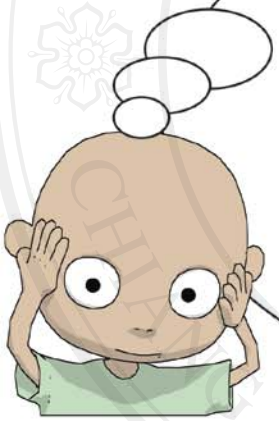
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใบงาน 6 กิจกรรมการพูดให้กำลังใจตนเอง

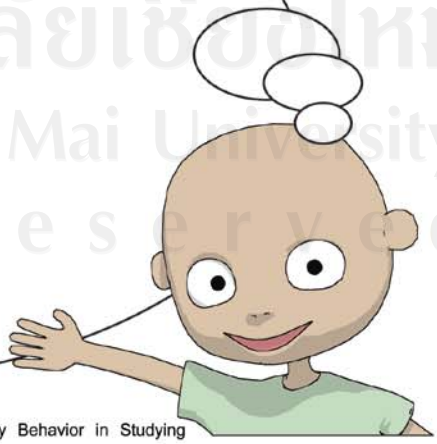
ชื่อ

ให้เขียนประโยคคำพูดเพื่อเป็นกำลังใจแก่ตนเองในการทำงาน
ทั้งก่อนและหลังเมื่องานเสร็จเรียบร้อย

การพูดให้กำลังใจตนเองก่อนหรือขณะทำงาน



การพูดกับตนเองเมื่องานเสร็จเรียบร้อย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การฝึกปฏิเสธ

ขณะนี้ให้น้องเลือกรายการต่อไปนี้ แล้วลองฝึกปฏิเสธ น้องอาจไปยืนที่กระจก พูดปฏิเสธหน้ากระจกแล้วสังเกตท่าทีของตนเอง หรือน้องอาจรวมกลุ่มกับเพื่อน 3 คน ผลัดกันเป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสธ แล้วลองสลับบทบาทกัน เลือกทำการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. ดูคลิปภาพโป๊
2. ไปเล่นเกมส์หลังเลิกเรียน
3. พูดโทรศัพท์เป็นเวลานาน
4. ยืมสมุดการบ้านไปคัดลอก
5. ชวนคุยและเล่นในห้องเรียน
6. ชวนตั้งกลุ่มแกล้งเพื่อน
7. ไปทดลองสูบบุหรี่ที่ห้องสุขา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างกิจกรรม “การฝึกปฏิเสธ”

ตัวอย่างการปฏิเสธอย่างเหมาะสม เมื่อถูกชักชวนให้ดูคลิปโป๊

ขั้นแรก บอกปฏิเสธอย่างง่าย ๆ หรือบอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา

คำพูดที่ใช้ “ไม่ดู” ตามด้วยคำว่า “ขอบคุณ”

ขั้นที่สอง เมื่อเพื่อนยังชวนซ้ำ ให้บอกเหตุผล

คำพูดที่ใช้ “ไม่อยากดู เพราะโรงเรียนมีข้อห้าม”

ขั้นที่สาม การปฏิเสธเมื่อยังถูกรบเร้า

คำพูดที่ใช้ “ไม่ดู ไม่อยากทำผิดระเบียบของโรงเรียน ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ ”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

สมุดคู่มือดำเนินกิจกรรมสำหรับครูผู้ฝึก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สมุดคู่มือดำเนินกิจกรรม
สำหรับครูผู้ฝึก

โดย

ป้องราษฎร์ วรวุฒิพุทธพงศ์

สาขาวิชาสื่อศิลปะและการออกแบบสื่อ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2553

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

คำนำ

ท่านที่ต้องการนำสื่อประสมในการควบคุมตนซึ่งบันทึกลงบนแผ่นดีวีดี-รอมนี้ไปใช้ประโยชน์ สามารถดำเนินการตามสมุดคู่มือดำเนินกิจกรรมนี้ สมุดคู่มือดำเนินกิจกรรมสำหรับครูผู้ฝึก แนะนำลำดับการดำเนินงานตามหน้าหลัก สื่อประสมนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนการพัฒนาดังปรากฏตาม แผนฝังการพัฒนาในหน้าถัดจากนี้

กิจรรมเพื่อพัฒนาในแต่ละขั้นตอนได้จัดทำไว้ในรูปแบบใบงาน ข้อเฉลยในหลายข้อเป็นเรื่องราวในสื่อประสม และหลาย ๆ กิจกรรมเป็นงานที่นักเรียนต้องลงมือทำด้วยตนเอง โดยเป็นกิจกรรมที่สามารถทำในห้องเรียน และทำเป็นการบ้าน ใบงานซึ่งรวบรวมเป็น "แฟ้มบันทึกกิจกรรม" เพื่อแจกกับนักเรียนนี้ ข้าพเจ้าได้บันทึกลงบนแผ่นซีดี แยกต่างหากจากแผ่นดีวีดี-รอม ซึ่งบันทึกสื่อประสมในการควบคุมตน ทั้งนี้เพื่อความสะดวกต่อท่านผู้นำไปใช้งาน

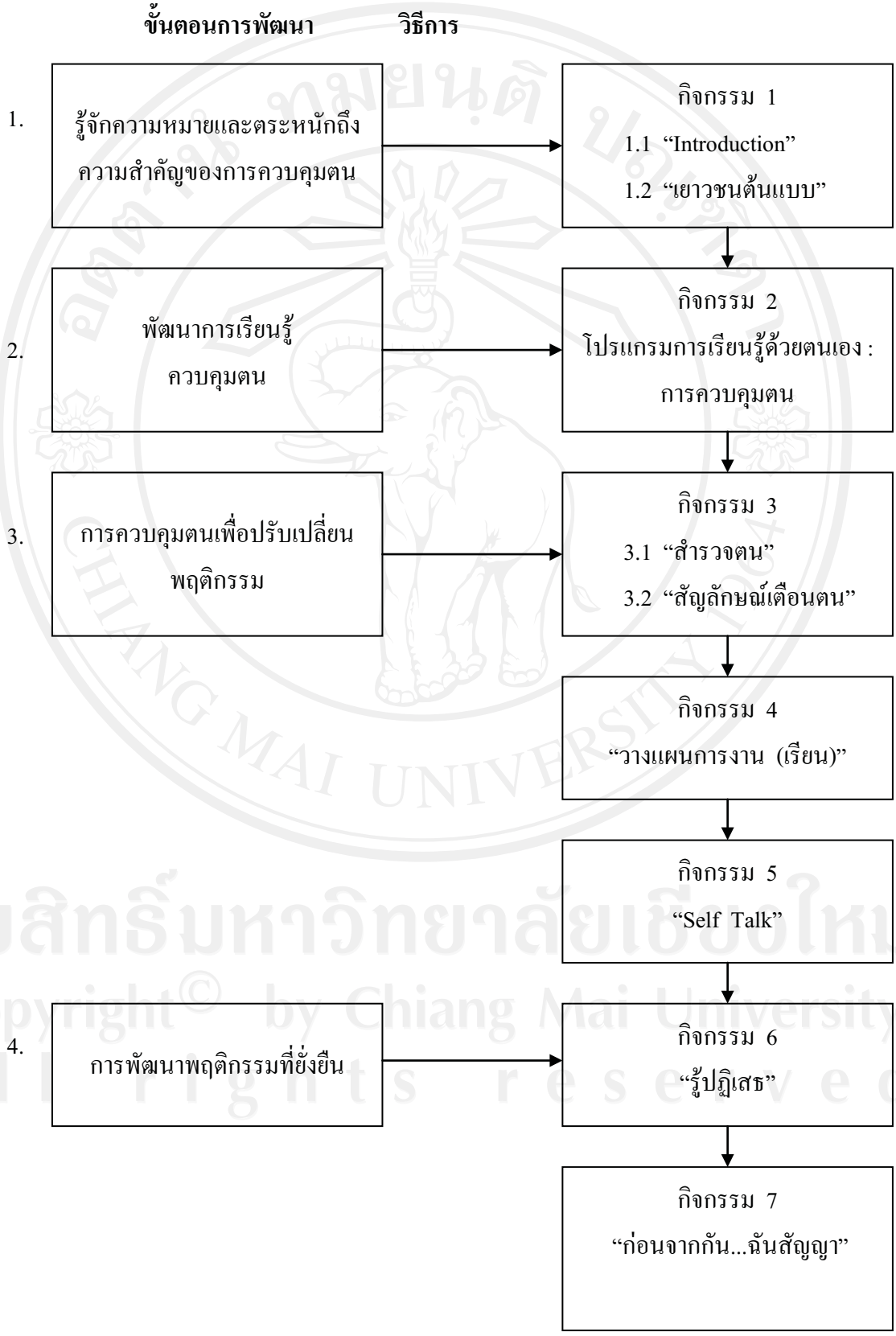
ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสื่อประสมในการควบคุมตนนี้จะมีประโยชน์ในการนำไปใช้กับเยาวชนวัยเรียนทั้งหลาย

ด้วยความปรารถนาดี

(นายป้องราษฎร์ วรวุฒิพุทธพงศ์)

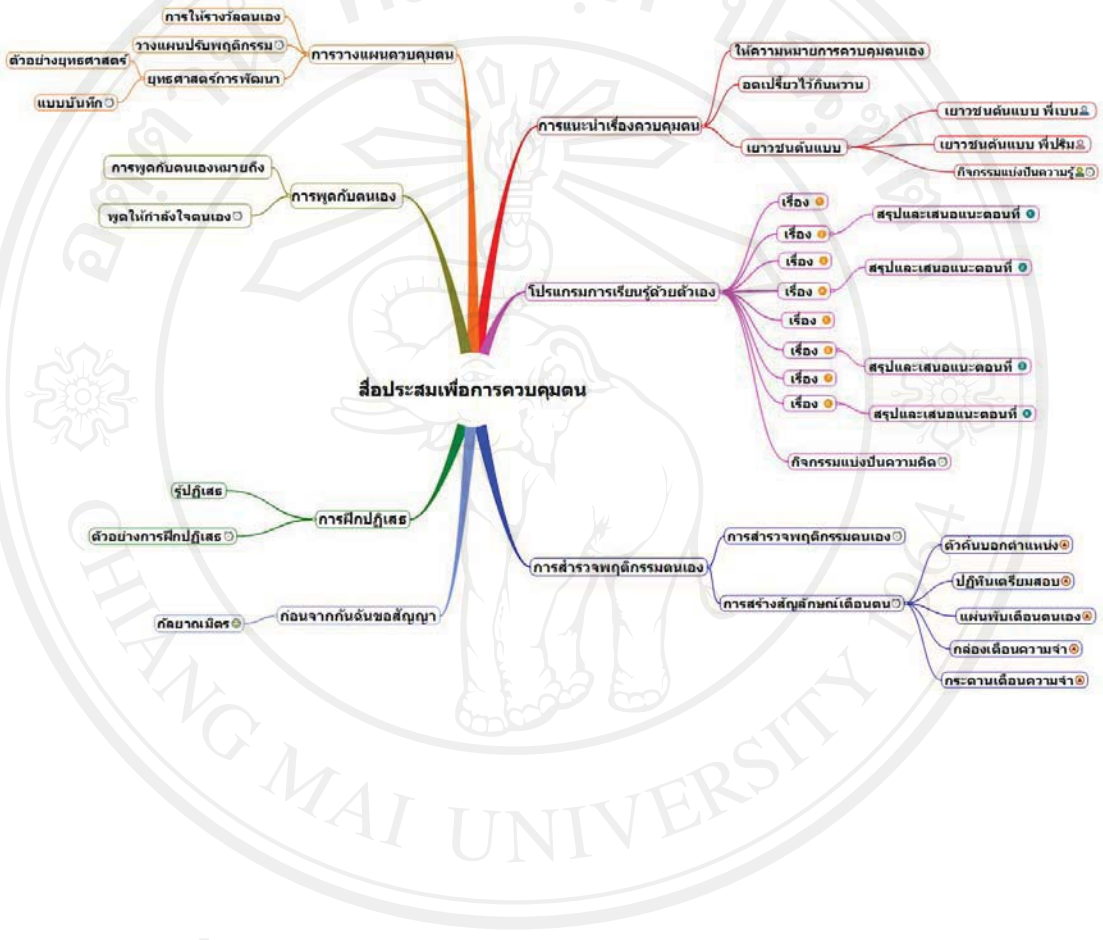
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แผนผังการพัฒนาการควบคุมตนโดยใช้สื่อประสม



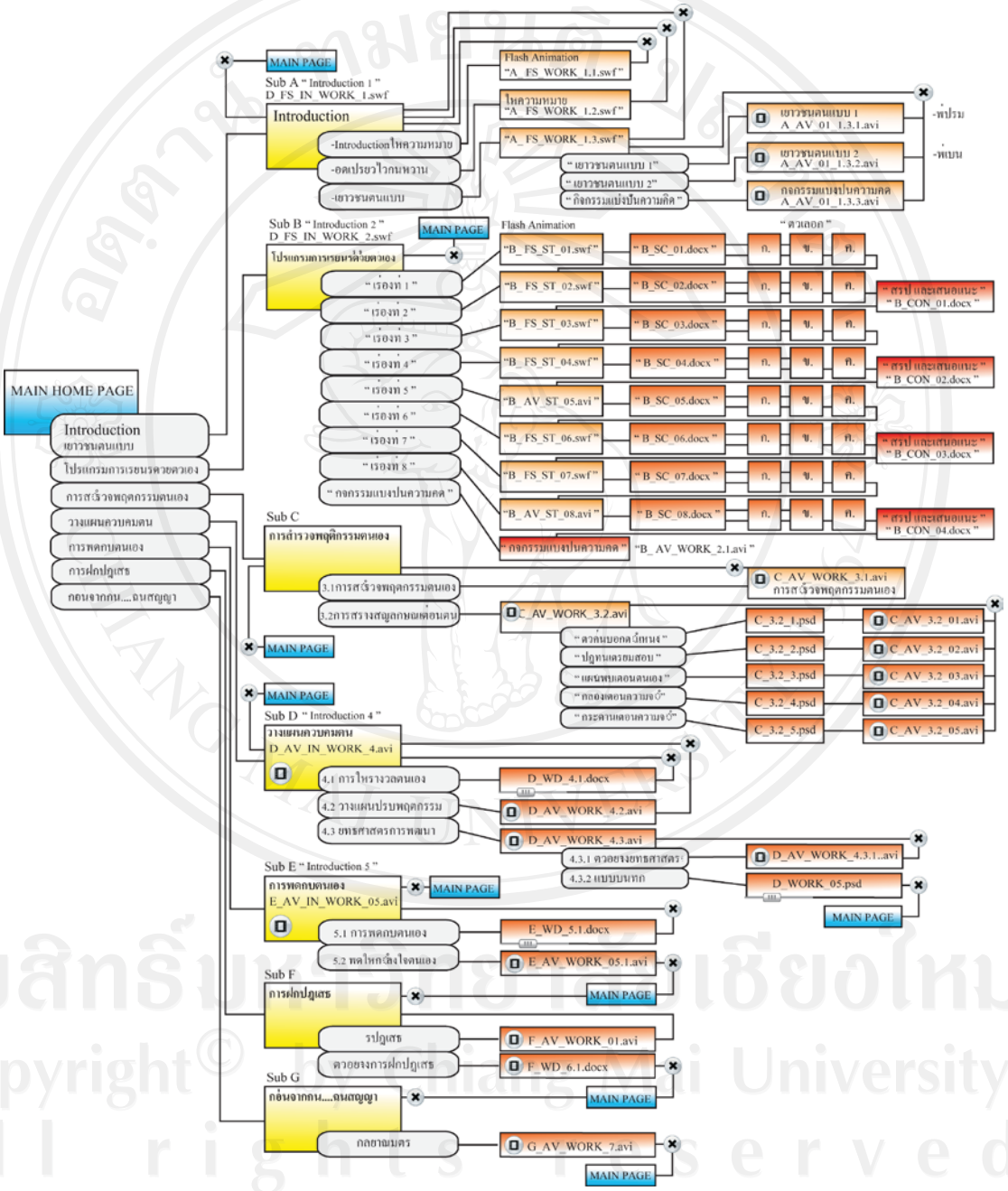
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

องค์ประกอบโดยรวมของสื่อประสมเพื่อการควบคุมตน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพโครงสร้างทั้งหมดของสื่อประสมเพื่อการควบคุมตน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สื่อประสมเพื่อการควบคุมตน

เมื่อใส่แผ่น ดีวีดี-รอม โปรแกรมจะตั้งให้เป็น Auto Play

ให้กดดับเบิ้ลคลิกที่ Run flash.exe

หน้าเมนูหลักแบ่งออกเป็น 7 ตอน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 1

เป็นการพัฒนาการควบคุมตนโดยนำเสนอให้เยาวชนผู้เรียนหรือผู้ใช้สื่อได้ “รู้จักความหมายและตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมตน ” สื่อประสมที่นำเสนอในตอนนี้ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 2 กิจกรรม คือ กิจกรรม 1.1 “การแนะนำเรื่องการควบคุมตน (Introduction)” และกิจกรรม 1.2 “เยาวชนต้นแบบ” เป็นการแนะนำให้ผู้ใช้สื่อรู้จักความหมายของการควบคุมตน และเกิดความเข้าใจพร้อมรู้สึกว่าเมื่อบุคคลได้มีการควบคุมตนจะบังเกิดผลทางด้านบวกอย่างไร และผลเสียของการไม่ควบคุมตน โดยนำเสนอผ่านต้นแบบที่เป็นรุ่นพี่ซึ่งได้รับการบันทึกข้อมูลไว้ในรูปวีดิทัศน์ประกอบเสียง

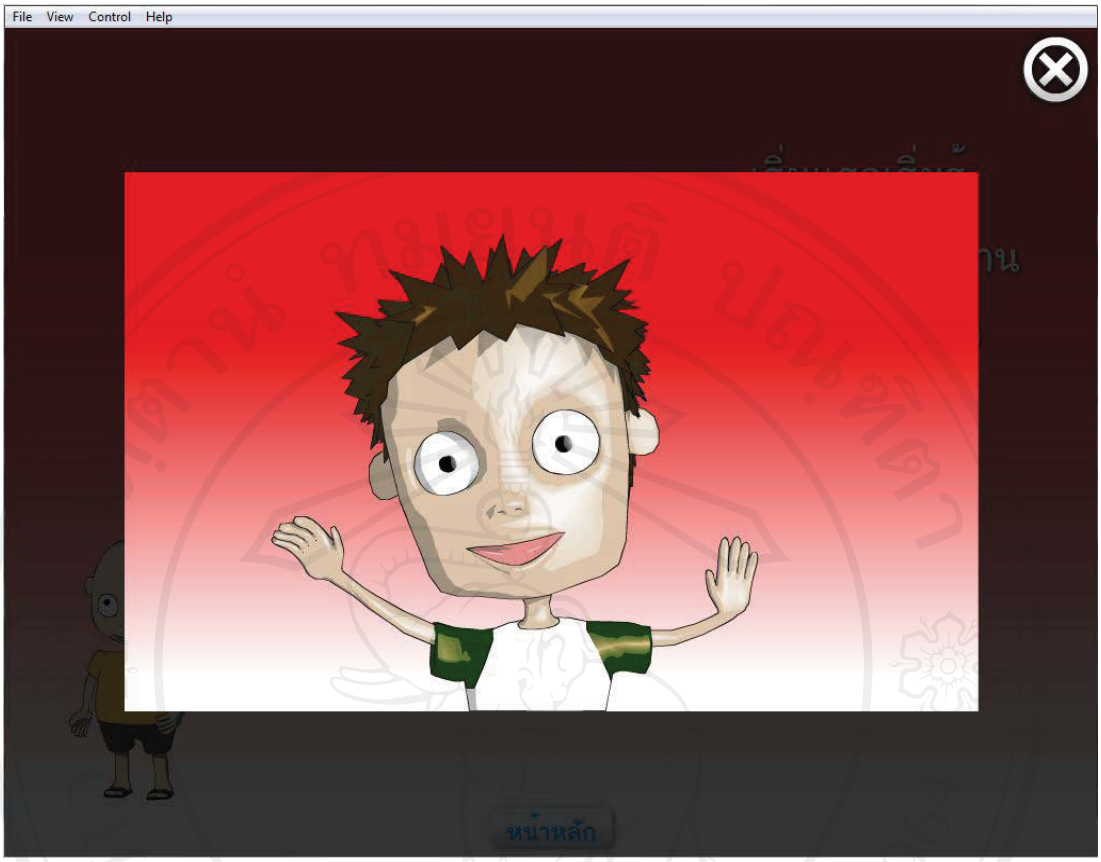
เมื่อสิ้นสุดการนำเสนอกิจกรรม 1.2 “เยาวชนต้นแบบ ” ผู้ใช้สื่อจะได้พบกับใบงาน 1 กิจกรรมแบ่งปันความคิด จาก “เยาวชนต้นแบบ” กิจกรรมนี้เยาวชนผู้ใช้สื่อสามารถลงมือทำด้วยตนเอง หรือรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ที่ได้ชมสื่อประสม ทำการวิเคราะห์และตอบคำถามตามใบงาน 1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 1 "เริ่มแรกเรียนรู้"

Sub A เริ่มแรกเริ่มรู้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



D_FS_IN_WORK_1.swf

Flash Animation

เริ่มแรกเรียนรู้ เป็นการแนะนำเรื่องการควบคุมตน

สวัสดีครับ... น้อง ๆ ที่รักทุกคน วันนี้พี่มีเรื่องดี ๆ จะมาพูดคุยกับน้อง น้อง ๆ ทราบไหมครับว่าการที่ตัวเราจะเป็นอย่างไร เรียนได้คะแนนดี มีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น เป็นคนดีของคุณพ่อคุณแม่ของสังคมและเป็นคนที่มีความสุขนั้น ไม่มีใครหรือสิ่งใด ๆ ในโลกจะมาบงการเราได้ดียิ่งกว่าตัวของเราเอง.... น้อง ๆ เองแหละครับที่สามารถบอกหรือจัดการกับตัวเราให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมุ่งมั่นครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

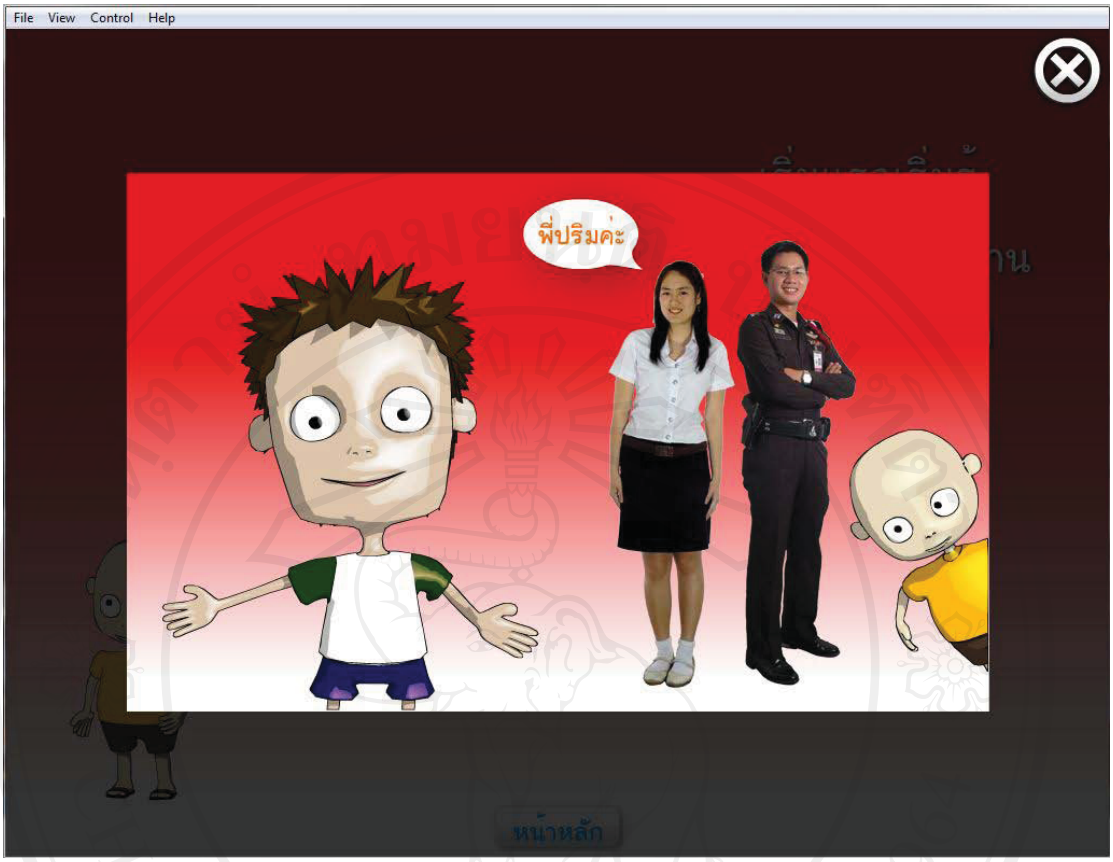
A_ FS_WORK_1.2.swf

Flash Animation

อธิบายความหมายของอดเปรี้ยวไว้กินหวาน

อดเปรี้ยวไว้กินหวาน หมายความถึง การที่เราอดทนทำสิ่งที่ยาก สิ่งที่ต้องเหนื่อย ต้องใช้เวลา เช่น การบ้าน รายงานให้เสร็จเรียบร้อย แทนที่จะวิ่งเล่นกับเพื่อน ๆ แต่ทำการบ้านยังไม่แล้วเสร็จ ต้องมาเหนื่อยภายหลัง แต่เมื่อเราทำการบ้านเสร็จแล้ว เราจะมีเวลาวิ่งเล่นนานขึ้นและสบายใจยิ่งกว่าด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



A_ FS_WORK_1.3.swf

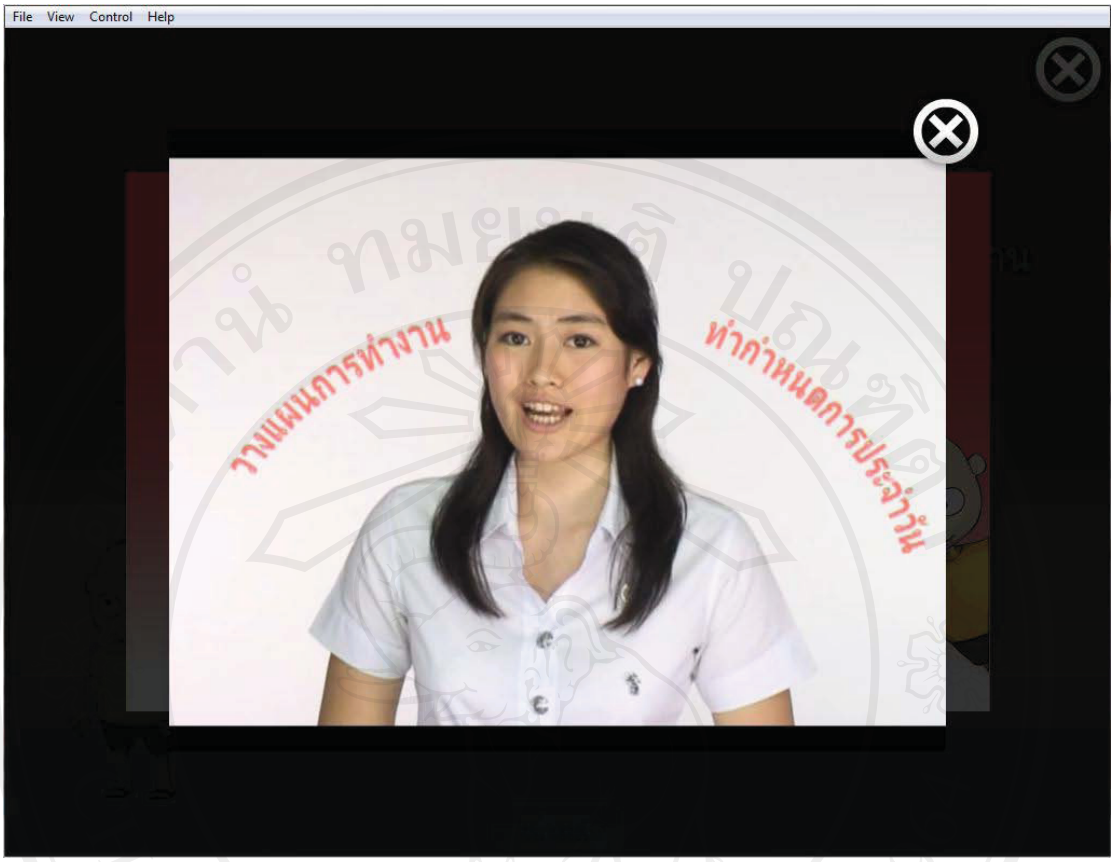
Flash Animation

กิจกรรม 1.2

เยาวชนต้นแบบ

ต่อไปนี้พี่..... จะขอนำเสนอเรื่องราวของพี่ ๆ ที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตในระดับหนึ่งให้น้อง ๆ ได้รับชม เรื่องของพี่ ๆ เป็นตัวอย่างของการอดเปรี้ยวไว้กินหวานนี่แหละ เรียกได้ว่าเป็นเยาวชนที่น่าเลียนแบบเลยหละ น้องนั่งให้สบายนะครับ หายใจเข้า หายใจออกช้า ๆ เราจะได้ผ่อนคลาย แล้วเริ่มเอาใจใส่รับชมเรื่องราวเหล่านี้นะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



A_AV_01_1.3.1.avi

เยาวชนต้นแบบ 1

นางสาวจุฑารัตน์ บรรเจิด (พี่ปริม) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้อมูลจากแถบบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ นางสาวจุฑารัตน์ บรรเจิด

สวัสดีค่ะน้อง ๆ พี่ชื่อพี่ปริมค่ะ ชื่อจริงว่า จุฑารัตน์ บรรเจิด ขณะนี้พี่เป็นนักศึกษาคณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อยากเชิญชวนให้น้อง ๆ ขยันมาก ๆ จะได้สอบเข้าเรียนในสถาบันที่ตนต้องการได้สมดังใจค่ะ ถ้าน้องทำกิจกรรมในช่วงเป็นนักเรียนก็สามารถสมัครเข้าเรียนในโครงการพิเศษของมหาวิทยาลัยได้ด้วย เช่น พี่ปริมนี้สมัครเข้าเรียนที่คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้เลย โดยได้รับการคัดเลือกจากผลการเรียนและกิจกรรมระหว่างเป็นนักเรียน ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเป็นนักสื่อสารมวลชนเพื่อสังคมในรุ่นของพี่ปริมมี 2 คนค่ะ อยากมาเรียนกับ พี่ปริมไหมคะ

น้อง ๆ อยากทราบใช่ไหมคะว่าพี่ปริมทำอย่างไร.... พี่มีต้นแบบที่ดีค่ะ คือมีพี่ที่เก่ง แล้วก็ขยัน เราก็ดูว่าทำไมเขาเก่ง แล้วพยายามทำตามเคล็ดลับคือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

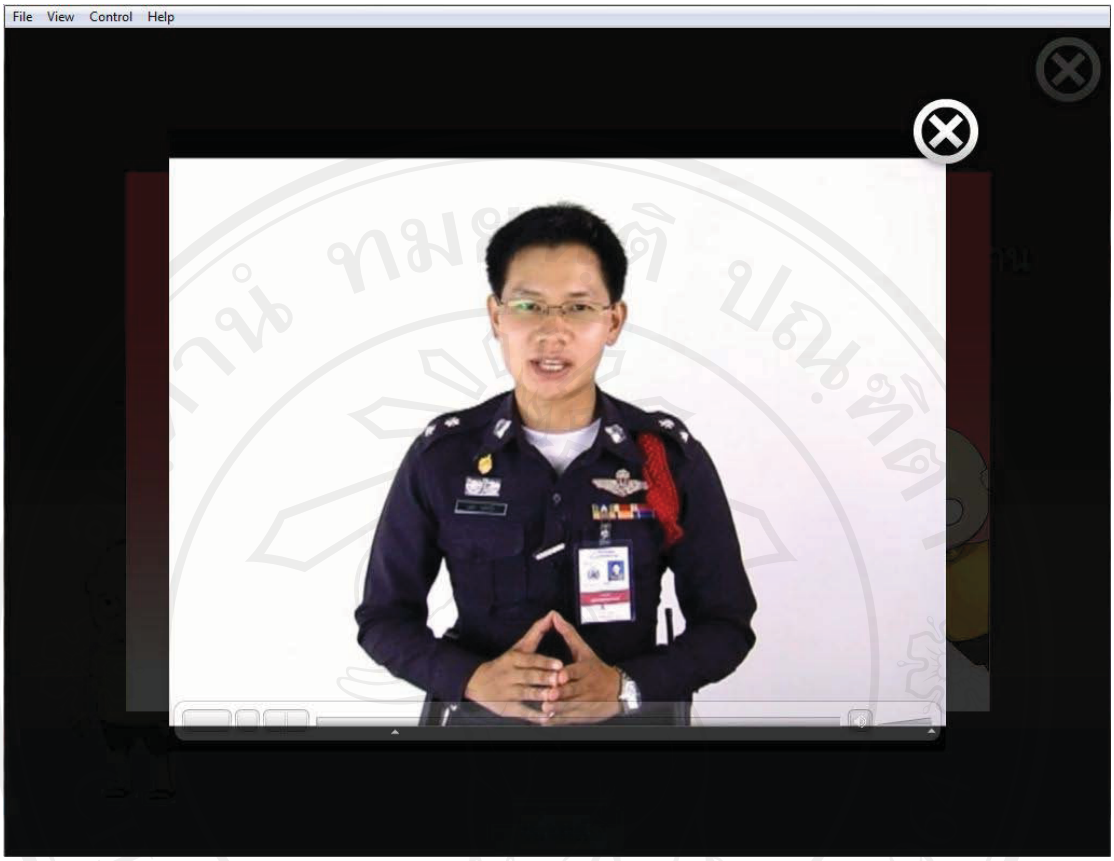
1. ตั้งใจเรียนในห้องเรียน และทำการบ้านส่งตามเวลาค่ะ
2. คบเพื่อนดีค่ะ เรื่องคบเพื่อนนี่สำคัญมากเลย ต้องไม่โดดเรียนไปกับเพื่อน ๆ ที่มาชักชวน
3. มีการสร้างระเบียบวินัยให้กับตนเอง รู้จักแบ่งเวลา แล้วก็ควบคุมตนให้ดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ด้วยค่ะ

เมื่อพี่เป็นนักเรียน นอกจากควบคุมตนให้เรียนได้ 3 กว่าตลอดแล้ว พี่ยังแบ่งเวลาไปร่วมกิจกรรมของโรงเรียนด้วยนะคะ พี่ได้เป็นกรรมการนักเรียนฝ่ายกิจกรรม แล้วอาจารย์ก็แนะนำให้พี่จัดรายการวิทยุที่มหาวิทยาลัยบูรพา เพราะพี่เรียนที่โรงเรียนสาธิต ม.บูรพา จัดรายการเพลงและสาระสำคัญแนะนำเพื่อนเยาวชน สนุกและมีความสุขในการทำกิจกรรมมากเลยค่ะ เมื่อทำได้คล่องแล้วก็ไปจัดรายการกับบริษัทเอกชน ทางบริษัทเขามาติดต่อที่โรงเรียนค่ะ พี่ต้องตื่นตี 5 เพื่ออ่านข่าวที่สถานีวิทยุของบริษัทเอกชนนี้ก่อนไปโรงเรียน เป็นรายการข่าวเช้าวันใหม่ค่ะ มีการอ่านข่าวหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์ มีการจัดรายการเพลงแล้วอ่านความรู้แทรกไปด้วย ทำงานแล้วรู้สึกดีจังเลยค่ะ ภูมิใจแล้วก็มีความสุขด้วย พี่ไปโรงเรียนเวลา 8 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น ตั้งกฎไว้ว่าห้ามรับงานในช่วงเวลาเรียนนี้เด็ดขาด และทำการบ้านให้เสร็จเรียบร้อยที่โรงเรียน
พี่ออกกำลังกายด้วยนะคะ คุณแม่ของพี่เต้นแอโรบิคค่ะ พี่จึงเปลี่ยนชุดนักเรียนในตอนเย็นแล้วไปเต้นแอโรบิคที่สวนสุขภาพกับคุณแม่
พี่รู้สึกว่าพี่มีความสุขในการเรียน การทำงาน และรู้สึกว่าได้กำไรชีวิตจากการทำงานมากเลยค่ะ
เมื่อพี่ปริมมาเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พี่ก็เลยนำวิธีการเรียนและนำงานมาใช้ที่มหาวิทยาลัยด้วยค่ะ น้อง ๆ อยากทราบไหมคะ ว่าพี่ทำอย่างไร เชิญชมได้เลยค่ะ
นี่ค่ะ... ตารางวางแผนการทำงานของพี่ พี่มีการตั้งเป้าหมายไว้ และควบคุมตนเองให้ทำตามแผน ถ้าทำได้ก็ชื่นชมตนเอง

เตือนตนเองอย่างไร บอกถึงการสร้างสัญลักษณ์เตือนตนจัดสิ่งแวดล้อมอย่างไร

คุณแม่เคยบอกกับพี่ว่าอย่านอนดูหนังสือบนเตียงนอน เตียงเอาไว้นอนหลับ พี่ก็เลยเป็นคนหลับสนิท แล้วก็จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสำหรับอ่านหนังสือ ถ้าบ้านเราแคบเราจะทำอย่างไร... เราก็เพียงจัดมุมหนึ่งในห้องที่เราอยู่เป็นที่อ่านหนังสือ ตามไปดูการจัดสิ่งแวดล้อมของพี่ปริมกันเลยดีไหมคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



A_AV_01_1.3.2.avi

เยาวชนต้นแบบ 2

สัมภาษณ์เยาวชนต้นแบบ ร.ต.ท. เบน วงค์เครือ (พี่เบน) รองสารวัตรสอบสอบ สถานีตำรวจภูธรกองเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ข้อมูลจากแถบบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ ร.ต.ท. เบน วงค์เครือ

สวัสดีครับ พี่ชื่อ ร้อยตำรวจโท เบน วงค์เครือ ครับ ขณะนี้พี่ทำหน้าที่เป็นพนักงานสอบสวนอยู่ที่สถานีตำรวจภูธร กองเมืองเชียงใหม่ ครับ งานที่พี่ต้องทำคือ จะต้องดำเนินการเมื่อมีประชาชนมาร้องทุกข์ เช่น มีวัยรุ่นแข่งรถซิ่งบนถนนหลวง ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน มีนักเรียนยกพวกตีกัน หรือมีการลักขโมยเกิดขึ้น เป็นต้น เมื่อมีผู้มาแจ้งความหรือร้องทุกข์ พี่ก็ต้องสอบสวนผู้กระทำความผิดและรวบรวมพยานหลักฐานเพื่อดำเนินการต่อไป นอกจากการทำงานในหน้าที่พนักงานสอบสวนแล้ว พี่ก็กำลังเรียนปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ถ้าเรียนจบแล้วพี่จะได้เป็นตำรวจที่เข้าใจพฤติกรรมของผู้คนที่เกี่ยวข้องมากขึ้นยังไงล่ะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พี่ทำอย่างไรเหรอ พี่จึงเป็นตำรวจได้ ต้องเริ่มต้นอย่างไร อยากทราบใช่ไหมครับ....
เรื่องอย่างนี้มันต้องเริ่มต้น ตั้งแต่เป็นเด็กทีเดียว พี่โชคดีมากที่คุณพ่อและคุณแม่เป็นคนดี ครอบครัวเรารักใคร่ปรองดองกันมาก และคุณพ่อคุณแม่ก็เป็นตัวแบบที่ดีเยี่ยมสำหรับพี่ ครอบครัวเราไม่ได้ร่ำรวยอะไร แต่เพราะความมีระเบียบวินัยในตนเองนี่แหละทำให้เราพบกับความสำเร็จในชีวิต **จำไว้นะครับ ต้องมีวินัยในตนเอง**

ตอนเป็นเด็กพี่เป็นเด็กขี้โรค เป็นไข้เลือดออกบ่อยมาก แต่คุณพ่อ คุณแม่ก็ดูแลพี่เป็นอย่างดี ตอนเล็ก ๆ ไม่ได้ออกกำลังกายมากเพราะขี้โรค แต่ก็เก็บจำการปฏิบัติตัวของคุณพ่อ คุณแม่ไว้ แล้วเลียนแบบเมื่อโตขึ้น คุณพ่อควบคุมตนเองให้ออกกำลังกายทุกวันมิได้ขาด ด้วยการวิ่งจ๊อกกิ้งนี่แหละครับ วิ่งสม่ำเสมอวันละ 5 กิโลเมตร มาเป็นเวลา 10 กว่าปีแล้ว สุนัขที่บ้านก็ออกวิ่งตามด้วย คุณแม่ก็วิ่งเลียนแบบคุณพ่อ แต่เดี๋ยวนี้คุณแม่ออกกำลังกายยามเย็นโดยเป็นผู้นำชุมชนเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ พี่จึง **มีตัวแบบที่งดงาม** ทำให้พี่ออกกำลังกายมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนเรียนอยู่ที่โรงเรียนนายร้อยตำรวจ **การควบคุมตน** ให้ออกกำลังกายนี่แหละ ทำให้พี่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นคนขี้โรคอีกเลย... มีความสุขมาก ๆ เลยครับ
ในช่วงวัยเด็กพี่เรียนที่โรงเรียนอัสสัมชัญ ลำปาง ชั้นประถมก็เรียนปานกลาง จนขึ้นชั้น ม.1ม. 2 ม. 3 จะเรียนได้ที่ 1 ที่ 2 ตลอด

เคล็ดลับในการเรียน อยากทราบไหมครับ พี่มี **การวางแผนในการเรียนครับ** เริ่มต้นจากการจัดตารางสอนที่บ้าน ทราบว่าจะเรียนวิชาอะไร ก็มีการทบทวนก่อนบ้าง ขณะเรียนในห้อง **ต้องตั้งใจฟังอาจารย์ มีสมาธิ** อย่าวอกแวก **ควบคุมตนเอง** ให้ทำการบ้านให้เสร็จเมื่อมีเวลาว่างที่โรงเรียน แล้วจึงไปเล่นทีหลัง เราก็เลยเล่นได้อย่างมีความสุข เพราะการบ้านเสร็จแล้ว
การที่พี่สอบได้ที่ 1 ที่ 2 ตลอด เมื่อตอนที่พี่เรียนอยู่ชั้น ม. ต้น ก็เพราะการควบคุมตนให้มีระเบียบวินัยในการเรียน พี่จึงได้รางวัลเป็นใบรับรองการเรียน และมีเวลาร่วมกิจกรรมของโรงเรียนบ่อย ๆ

ทำไมเรียนอยู่อัสสัมชัญลำปาง แล้วถึงไปเข้าเรียนโรงเรียนเตรียมทหารได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เพราะขณะเรียนชั้น ม.2 มีรุ่นพี่เตรียมทหารมาแนะแนวให้รู้จักโรงเรียนเตรียมทหาร **อยากเลียนแบบรุ่นพี่** จึงเริ่มวางแผน จบ ม.3 แล้วไปเรียนที่โรงเรียนโยธินบูรณะ กรุงเทพฯ ทำไมไปโรงเรียนนี้ เพราะโรงเรียนนี้มีชื่อว่า นักเรียนสอบเข้าโรงเรียนเตรียมทหารได้เยอะ พี่อยู่หอพัก วางแผนเป็นปี ไม่ไปเที่ยวเด็ดขาด จนกว่าจะสอบได้ ถ้ามีงานสำคัญจริง ๆ ค่อยไป

มีพ่อแม่เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ นึกถึงหน้าพ่อแม่เมื่อเกิดความท้อ

เมื่อมีเพื่อนมาชักจูงไปเที่ยว อย่างดีก็แค่ดูหนัง ส่วนเที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน ชวนไปดื่ม จะไม่ไป เพื่อนชวนหลายครั้ง ปฏิเสธหลายครั้ง เขาก็เข้าใจ ไม่ชวน

สอบเสร็จแล้วพี่จะให้รางวัลตนเอง เช่น ไปดูหนัง ทานอาหารร้านดี ๆ หรือไม่ก็ไปเที่ยวห้าง

ทำไมเรียนจบนายร้อยตำรวจแล้วได้ทำงานตำแหน่งดี ๆ ที่กองเมืองเชียงใหม่

คำตอบ คือ ต้องวางแผนการเรียนครับ ตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4 เลยละ คือต้องคะแนนดี ๆ ขยันและอดได้รอได้

อีกเทคนิคหนึ่งคือ **พูดกับตนเองครับ** ส่องกระจกพูดกับตนเอง... ตัดสินใจได้ก็ตัดสินใจไปเลย ต้องยอมรับการตัดสินใจของตนเอง

เวลาต้องไปทำหน้าที่เป็นพิธีกร พี่ก็จะพูดเชียร์ตนเอง... เราทำได้ คนอื่นทำได้ เราก็ต้องทำได้ ไม่ต้องกลัว นายทำได้ดี นายฝึกมาเยอะแล้ว

ในชีวิตการทำงาน พี่ต้องมีวินัยในตนเอง ต้องควบคุมตน และมีความรับผิดชอบ เช่น มีใครมาชวนดื่ม จำเป็นก็ดื่มบ้าง ไม่ต้องดื่มจนเมา รู้จักครองตน ครองคน และครองงาน มีทานปิยวาจา มีเมตตา มีการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่ฆ่าน้อง ไม่ฟ้องนาย ไม่ขายเพื่อนครับ

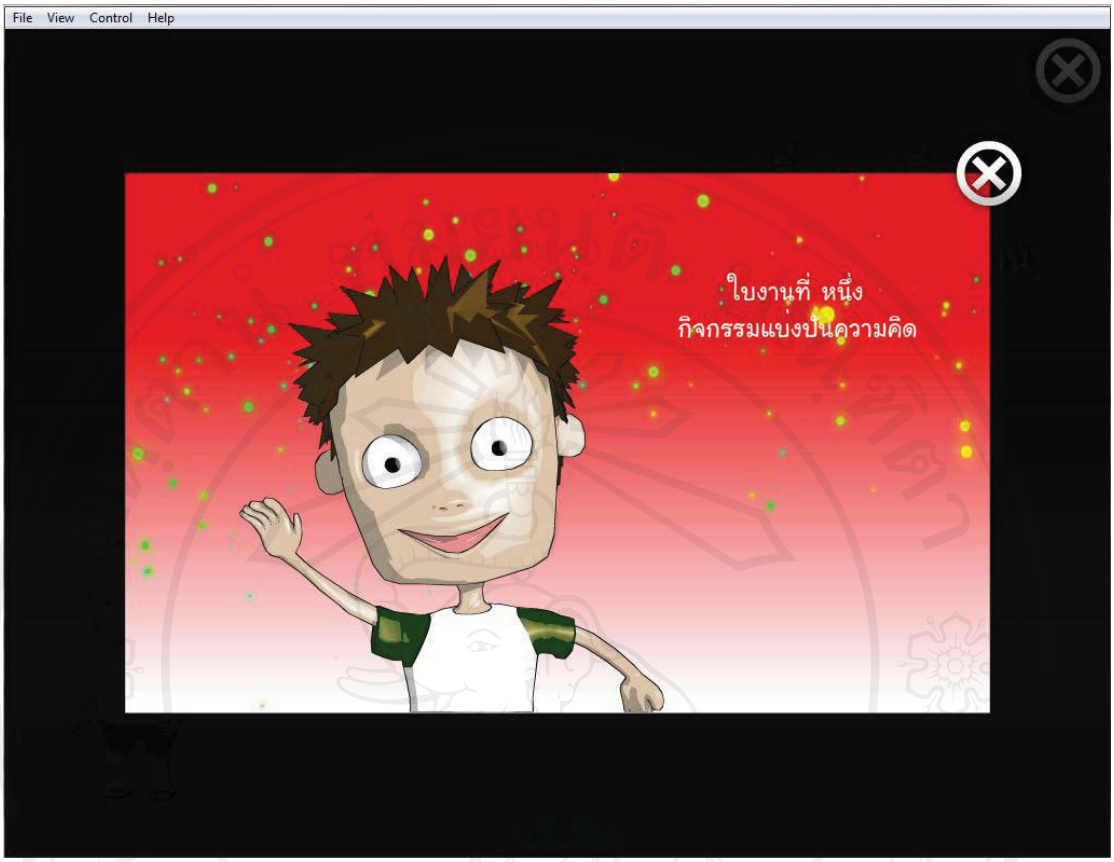
เพื่อให้การทำงานราบรื่น พี่ก็จะมี**การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อช่วยในการทำงาน**ด้วย เช่น มีสมุดจดว่า ต้องทำอะไรบ้าง เขียนเป็นข้อ ๆ เช่น เข้าเวรวันไหนเวลาไหน ผู้บังคับบัญชาเรียกประชุมเมื่อไหร่ มีภารกิจอะไรที่จะต้องทำบ้าง เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทำไปตามความเร่งด่วน แล้วก็กาออก ที่โต๊ะทำงานจะมีรูปพระพุทธชินราช และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวหลวง เป็น **สัญลักษณ์เตือนตน** ให้ทำดีครับ

น้อง ๆ ครับ ที่พี่เล่าเรื่องราวให้น้อง ๆ ได้ทราบนี้ เพื่อเป็นการชักชวนน้อง ๆ ให้รู้จักวางแผนในการครองชีวิต ซึ่งถ้าเรารู้จักควบคุมตนให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ เราย่อมพบกับความสำเร็จอยู่เสมอ พี่ขอเป็นกำลังใจให้น้อง ๆ นะครับ... เรามาฝึกควบคุมตนเองกันเถอะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



A_AV_01_1.3.3.avi

กิจกรรมแบ่งปันความคิด

น้อง ๆ ครับ น้องได้ชมตัวแบบที่เป็นรุ่นพี่ที่น่าทึ่งของเราไปแล้วนะครับ หลาย ๆ คนคง คิดว่า อืม! เราอยากเป็นอย่างรุ่นพี่นี้จังเลย น้องอยากจะพบกับความสำเร็จเหมือนพี่ ๆ ไหมคับ กิจกรรมแบ่งปันความคิดจากเยาวชนต้นแบบ น้อง ๆ ครับ ให้น้อง ๆ ตอบคำถามเหล่านี้นะครับ

ข้อที่ 1. เรื่องทั้งหมดที่น้องได้ชมเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรครับ
ข้อที่ 2 ทำไมพี่ ๆ จึงประสบความสำเร็จ พี่ ๆ ทำอย่างไรบ้าง
ข้อที่ 3 ถ้าพี่ ๆ ไม่มีการควบคุมตน จะเกิดผลอย่างไรครับ

น้องจะรวมกลุ่มเพื่อตอบคำถามในใบงานหนึ่ง หรือทำคนเดี่ยวก็ได้นะครับ

เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ครูพี่เลี้ยงแนะนำนักเรียนให้ทำใบงาน 1 ในแฟ้มบันทึกกิจกรรมที่แจกให้กับนักเรียน

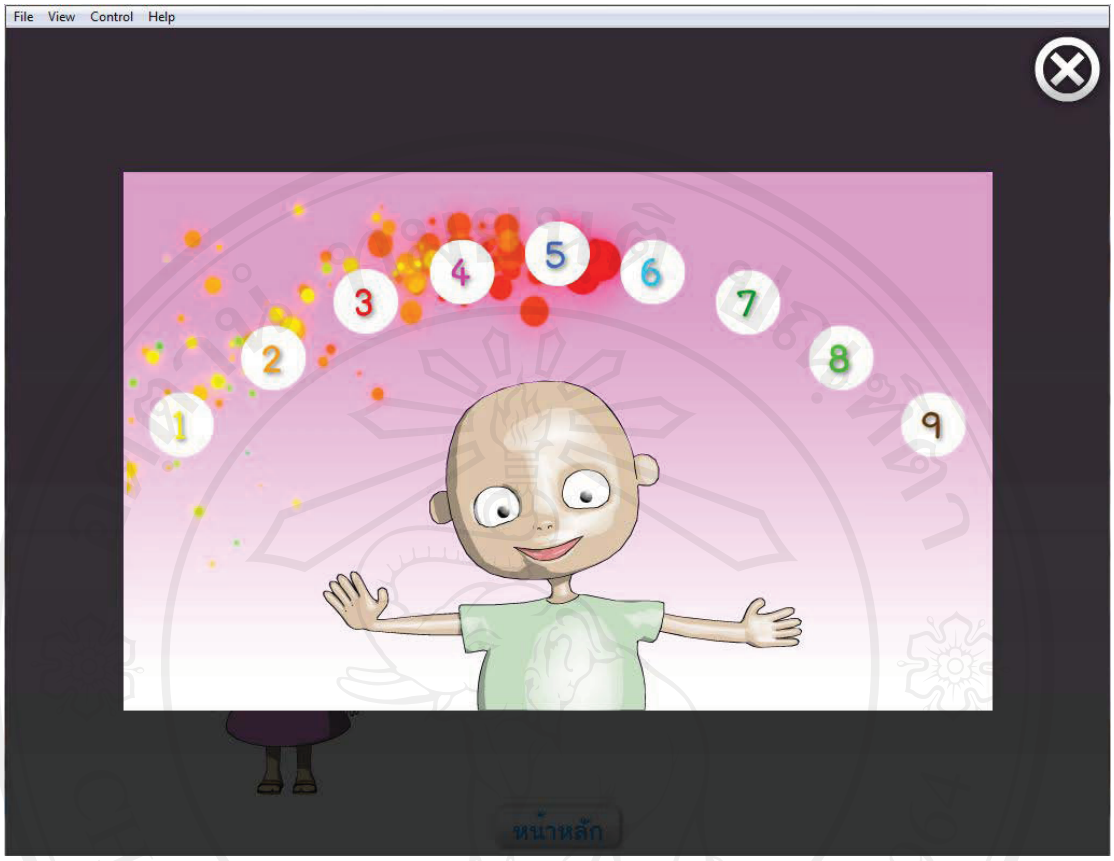
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนนี้เป็นการ “พัฒนาการเรียนรู้ควบคุมตน” มีจุดประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้ทราบเทคนิคการควบคุมตนผ่านกิจกรรม 2 “โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง : การควบคุมตน” โปรแกรมการเรียนรู้นี้ประกอบด้วยเรื่องราวของเยาวชนวัย 11 – 13 ปี เป็นสถานการณ์จำลอง 8 สถานการณ์ ผู้เรียนรู้จะต้องอ่านและตอบคำถามที่มีไว้ให้เลือก การเลือกตอบข้อคำถามจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง จากการอ่านคำตอบเฉลย ทำให้เข้าใจถึงเทคนิคการควบคุมตน สถานการณ์จำลอง 8 เรื่องนี้จะได้มีการนำไปสร้างเป็นสื่อประสมในรูปแบบของการ์ตูนแอนนิเมชั่น และเมื่อผู้ใช้สื่อได้เรียนรู้เทคนิคการควบคุมตนผ่านการ์ตูนแอนนิเมชั่นนี้แล้ว ผู้ใช้สื่อจะได้พบกับใบงาน 2 กิจกรรม เรารู้... เรื่องการควบคุมตน กิจกรรมนี้เยาวชนผู้ใช้สื่อสามารถลงมือทำด้วยตนเอง หรือรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ ที่ได้ชมสื่อประสมทำการวิเคราะห์และตอบคำถามตามใบงาน 2 ได้เช่นกัน

กิจกรรมที่ 2 " เรียนรู้ด้วยตัวเอง"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



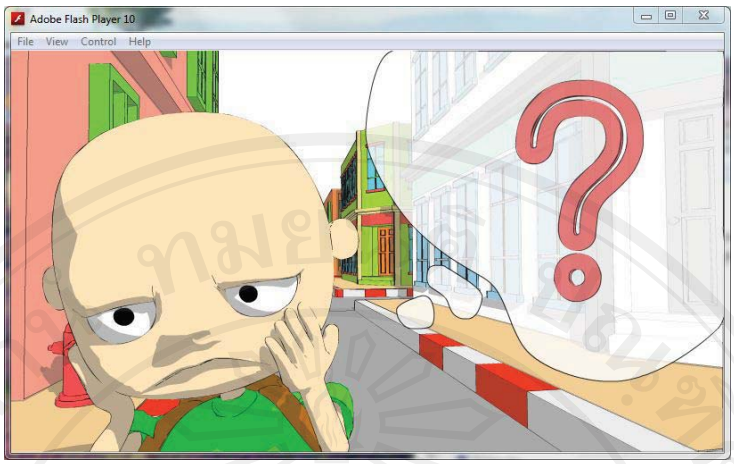
D_FS_IN_WORK_2.swf

โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง : การควบคุมตน

(กิจกรรม 2.1)

สวัสดีครับน้อง ๆ พบกับพี่นนท์อีกครั้งนะครับ พี่นนท์จะนำน้อง ๆ ไปรู้จักวิธีการควบคุมตนเองว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี มีเคล็ดลับอะไรบ้าง ถ้าเรารู้จักอดทนรอคอย ยอมเหนื่อยเสียก่อนในวันนี้ เราจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าในอนาคตครับ ต่อไปนี้จะเป็นรายการที่ช่วยให้น้องได้เรียนรู้เคล็ดลับด้วยตัวของน้องเอง ขอให้น้องเอาใจใส่ตั้งใจรับชม และติดตามกิจกรรมที่นำเสนออย่าให้พลาดเชียวนะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



B_ FS_ST_01.swf Flash Animation 01

นนท์เป็นนักเรียนชั้น ม.1 นนท์อยากเรียนให้ได้คะแนนดีๆ เพื่อที่จะเข้าเรียนต่อชั้น ม.4 ที่โรงเรียนเดิมโดยไม่ต้องสอบแข่งขัน นนท์ต้องทำรายงานเกี่ยวกับเรื่อง “ภาวะโลกร้อน” ส่งอาจารย์ซึ่งเหลือเวลาเพียง 2 สัปดาห์เท่านั้นที่จะต้องทำรายงานให้แล้วเสร็จ

ถ้าเพื่อนๆ เป็นนนท์เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. รอไว้ทำอาทิตย์หน้า ยังมีเวลาอีกเยอะทำใจให้สบาย ⇨การยังไม่เริ่มต้นทำงาน ทำให้เรายังสบายอยู่ แต่ถ้าใจเย็นมากๆ เวลาตอนปลายเหลือน้อย เราจะเครียดในภายหลังนะคะ เลือกข้อใหม่ดีกว่าค่ะ

ข. รอจนหารูปสวยๆ ประกอบเรื่องภาวะโลกร้อนได้มากๆ แล้วค่อยลงมือเรียบเรียงรายงาน ⇨เลือกแบบนี้เราก็ยังไม่มีการดำเนินการอะไร แต่ก็ยังดีที่ยังมีการระบุชัดขึ้นว่าจะทำอะไรก่อน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นลองเลือกข้อต่อไปนะคะ

ค. ตั้งเป้าหมายว่าจะค้นข้อมูลจากเน็ตหรือห้องสมุด แล้วหาภาพประกอบและลงมือเขียนงานจนเสร็จภายในสิบวัน ตั้งใจทำไปทีละขั้น ⇨ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง จากง่ายไปยากจะทำให้เราปฏิบัติได้โดยสะดวก มีกำลังใจที่จะทำไปเรื่อยๆ มิหนำซ้ำความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะเดินหน้ายิ่งเป็นแรงผลักดันที่ดี เพื่อนๆเลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

B_ FS_ST_02.swf Flash Animation 02

มิวเป็นสาวน้อยตุ้ยนุ้ย เธอชอบรับประทานอาหารจุบจิบหลายมื้อ ทั้งขนมหวาน ขนมกรุบกรอบบรรจุซอง และอาหารที่ทำจากแป้ง แต่ไม่ค่อยได้รับประทานผักและผลไม้ ถึงแม้ว่าที่บ้านจะปลูกผัก ผลไม้เอาไว้รับประทานเองก็ตาม มิวเริ่มมีเพื่อนใหม่ทั้งชายและหญิง และอยากรูปร่างสวยแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไวเหมือนเพื่อนๆ บ้าง

ถ้าเพื่อนๆเป็นมิว เพื่อนๆ จะเลือกปฏิบัติตามข้อใดในการลดความอ้วน

ก. คิดว่าสักวันฉันคงรับประทานอาหารจุบจิบ ขนมกรุบกรอบลดลง รับประทานผักผลไม้เพิ่มขึ้น จนรูปร่างสวย และแข็งแรงขึ้นแน่ๆ ⟹ การคิดว่าเราจะทำอะไรที่เป็นเรื่องดีๆ นั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมมากทีเดียว ต่อไปถ้าเราเปลี่ยนการคิดเป็นการลงมือกระทำก็จะดียิ่งกว่า ลองเลือกข้ออื่นต่อไปนะคะ

ข. สังเกตตนเองว่าซื้อขนมกรุบกรอบทุกวัน บางทีวันละหลายซอง สัญญากับตนเองว่าจะลดการซื้อขนมกรอบๆ ลงเป็นซื้อวันเว้นวัน วันละ 1 ซอง ⟹ การสังเกตตนเองทำให้เราเข้าใจตนเองว่าเราจะปรับเปลี่ยนอะไรในตัวเราได้ชัดเจนขึ้น และที่สำคัญคือทราบว่าจะตั้งต้นตรงไหนด้วย ความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองก็จะยิ่งทำให้เราประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น เพื่อนๆ เลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

ค. ลดอาหารทุกประเภทลง รับประทานอาหารน้อยๆ ถ้าหิวก็อย่าใช้กำลังกายหรือลดการทำงานลง ร่างกายจะไม่เปลืองพลัง ⟹ การลดอาหารลงสำหรับผู้ที่รับประทานมากเกินความต้องการของร่างกายจะไม่มีปัญหา แต่ถ้าลดอาหารมากจนเกินไปก็จะทำให้หน้ามืดเป็นลมได้ และถ้ายิ่งเราต้องลดการออกกำลังลงเพื่อลดการเผาผลาญอาหารก็จะยิ่งทำให้เราอ่อนแอ เจ็บป่วยได้ง่าย ลองเลือกข้อต่อไปนะคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 1

ถ้าเพื่อนๆ ต้องการเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องระบุเป้าหมายด้านที่เป็นบวก ระบุพฤติกรรมที่ต้องการควบคุมตนเองให้ชัดเจน สังเกตตนเองเพื่อที่จะวางแผนต่อไป

นอกจากนั้น ความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเป็นสิ่งที่ดีมาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

B_FS_ST_03.swf Flash Animation 03

ริวเป็นคนขี้โมโห ชอบเอ็ดตะโรและขว้างปาข้าวของที่บ้านเมื่อไม่ถูกใจ ถ้าอยู่ที่โรงเรียนก็จะก้าวร้าวเพื่อนด้วยการขู่ ตะคอก พูดจารุนแรงเมื่อไม่สบอารมณ์

เพื่อนๆ ไม่อยากเล่นและทำงานกลุ่มร่วมกับเขา

ริวเริ่มรู้ตัวเมื่อขึ้นชั้น ม.1 ริวอยากให้เพื่อนรักตน และยอมรับตนให้เล่นและเข้ากลุ่มด้วยมากที่สุดในเวลานี้ ถ้าเพื่อนๆ เป็นริว เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. บอกกับตนเองว่าจะนับหนึ่งถึงสิบ พร้อมหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เมื่อเวลาโมโห และวางแผนเพื่อลดการพูดก้าวร้าวลงโดย 3 วันแรกจะลดลง 3 ครั้ง 3 วันต่อไปจะลดลง 5 ครั้ง ฯลฯ ขีดในกระดาษบันทึกเพื่อนับการก้าวร้าวของตน พร้อมเพิ่มการพูดดีๆ กับสมาชิกครอบครัวและเพื่อนด้วย ⟹วางแผนเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเป็นสิ่งที่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปตามลำดับ การหาสมุดหรือกระดาษบันทึกเก็บติดตัวไว้แล้วขีดเพื่อนับพฤติกรรมของเรายิ่งเห็นได้ชัดเจนขึ้นว่าเราลดการพูดก้าวร้าวลงได้เพียงไรในแต่ละวัน การเตือนหรือบอกตนเองให้รู้จักระงับความโกรธนี้ ยิ่งต้องยกนิ้วหัวแม่โป้งให้เลยค่ะ เพื่อนๆ เป็นคนยอดจริงๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข. ข่มใจไม่แสดงความโมโหกับเพื่อน เก็บไว้ในใจ เพื่อไประบายออกกับคนสนิทที่บ้าน เพราะเขารักเราอยู่แล้ว⟹ การรู้จักข่มใจไม่ก้าวร้าวกับเพื่อนเป็นพฤติกรรมที่น่ายกย่องเพราะท่านรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง แต่การระบายสิ่งที่เก็บไว้ในใจกับคุณพ่อ คุณแม่ พี่ น้อง หรือญาติของเราแบบก้าวร้าวก็ยังไม่เหมาะสมอยู่ดี ถึงแม้ทุกคนจะรักเราก็ตาม เขาก็ต้องเจ็บปวดกับการกระทำของเราอยู่ดี เลือกข้อใหม่ดีกว่านะคะ

ค. หาขนมมาให้เพื่อนรับประทานบ่อยๆ เพื่อนจะชอบเราในที่สุด

⟹ การแบ่งปันเป็นสิ่งที่ควรกระทำค่ะ แต่ถ้าเราต้องหาขนมมาให้เพื่อนบ่อยๆ เพื่อให้เพื่อนชอบเรา ไม่เกลียดเราจากการพูดหยาบคายของเรา เราก็จะต้องมีเงินซื้อขนมมากๆ เพื่อนก็จะเบื่อเราเพราะได้ขนมจนชินแล้ว เลือกข้อใหม่นะคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

B_ FS_ST_04.swf Flash Animation 04

ปริมเห็นพายใช้โทรศัพท์มือถือที่ถึงแม้จะเก่า แต่ก็ใช้งานได้ ถึงแม้ปริมจะเห็นว่าการมีโทรศัพท์มือถือเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย แต่บางครั้งก็เห็นว่าจำเป็นต้องมีจริงๆ เพราะสะดวก และโทรติดต่อให้คุณแม่มารับหรือบอกเรื่องจำเป็นกับทางบ้านได้ คุณแม่ไม่ได้มีเงินมากนักจึงอยากให้ปริมเก็บออมเงินค่าขนมช่วยกันออกเงินกับคุณแม่ ซึ่งขาดเงินอีก 1,000 บาท ก็จะซื้อโทรศัพท์มือถือได้แล้ว ปริมอยากได้โทรศัพท์มาก ถ้าเพื่อนๆ เป็นปริม เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. ตื้อให้คุณแม่ซื้อให้ได้ และไม่อยากเสียเงินค่าขนมด้วย ⟹ การรบเร้าให้คุณแม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้ทั้งๆ ที่คุณแม่มีเงินไม่เพียงพอที่จะซื้อได้นั้น น่าเห็นใจคุณแม่จังเลย อดใจรอไปก่อนดีไหม เลือกข้อใหม่นะคะ

ข. เก็บเงินไปเรื่อยๆ สักวันเราจะเก็บออมเงินค่าขนมได้แน่ ⟹ การบอกว่าจะเก็บเงินออมไว้โดยคาดว่าเราต้องเก็บออมเงินค่าขนมได้นั้นเป็นสิ่งที่ดี ถ้าเราบอกให้ชัดว่าจะทำอย่างไร และวางแผนสิ่งที่ต้องทำไว้จะทำให้เริ่มต้นกระทำ และทำไปอย่างต่อเนื่องได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ลองเลือกดูข้อต่อๆ ไปนะคะ

ค. ตั้งเป้าหมายว่าจะเริ่มเก็บเงินให้ได้อาทิตย์ละ 25 บาท โดยวางแผนว่าจะเก็บวันละ 5 บาท ในเดือนต่อไปจะเก็บให้ได้อาทิตย์ละ 30 บาท อย่าลืมนับเงินแล้วจดบันทึกไว้ทุกอาทิตย์

⟹ การตั้งเป้าหมายที่ต้องดำเนินการ และการวางแผนเพื่อดำเนินการไปทีละขั้นนี้ยอดเยี่ยมจริงๆ เห็นชัดว่าเราต้องทำอย่างไร โดยวางแผนให้ทำพฤติกรรมที่ง่ายๆ ก่อนแล้วค่อยๆ ยากขึ้น การบันทึกพฤติกรรมของตนไว้ก็ช่วยเป็นกำลังใจให้เราว่าใกล้จะพบความสำเร็จแล้ว เพื่อนๆ เลือกข้อถูกแล้วค่ะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 2

เมื่อทราบว่าเราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอะไรแล้ว เราต้องวางแผนค่อยๆ ปรับโดยทำจากที่ง่ายๆ ก่อนจะได้มีพลังจูงใจ การบันทึกผลงานของเราจะช่วยเราให้มองเห็นจุดหมายว่าใกล้เข้ามาแล้ว กำลังใจก็จะเพิ่มขึ้นมาอีก การวางแผน เริ่มลงมือทำ แล้วบันทึกไว้เพื่อชื่นชมผลงานของตนเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมจริงๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

B_ FS_ST_05.swf Flash Animation 05

เบนชอบเล่นเกมส์มาก แต่เบนก็ไม่อยากติดเกมส์เสียทั้งสุขภาพและการเรียน เพื่อนๆ จะชวนเบนให้ไปร้านเกมส์หน้าโรงเรียนตอนเย็นๆ เสมอ เบนไม่อยากขัดใจเพื่อน แต่จริงๆ แล้วตนเองก็อยากเล่นนั่นแหละ ทำให้ต้องอดขนมเพื่อเอาเงินไปเล่นเกมส์บ่อยๆ แถมต้องแคะกระปุกออมสินอีกต่างหาก และเลิกเตะบอลที่สนามกับเพื่อนๆ ไปเลย

ถ้าเพื่อนๆ เป็นก้อง เพื่อนๆ จะทำอย่างไรเพื่อลดการเล่นเกมส์

ก. ทะเลาะกับเพื่อนที่ชวนไปเล่นเกมส์ ทำให้ไม่ต้องมีใครมาชักชวน

⟹การจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพื่อช่วยให้เราควบคุมตนเองให้กระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น จะช่วยให้เราดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น แต่การจัดการสิ่งแวดล้อมโดยให้เพื่อนหลบหลีกออกไปจากตัวเราด้วยการทะเลาะกับเพื่อน เป็นการเบียดเบียนเพื่อนและตัวเราเองก็จะมีจิตใจขุ่นมัวด้วย เลือกวิธีอื่นดีกว่านะคะ

ข. วางแผนเล่นเกมส์อาทิตย์ละ 3 วัน ต่อไปก็เป็นอาทิตย์ละ 2 วัน เลี่ยงจากเพื่อนที่ชักชวน เตือนตนเองให้ใจแข็งไว้ คุยนัดแนะเรื่องเตะฟุตบอลกับเพื่อนๆ นักเตะบอล

⟹การวางแผนให้ลดการเล่นเกมส์ได้อย่างชัดเจน แล้วตามด้วยการจัดสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเราเพื่อให้การดำเนินตามแผนผ่านไปด้วยดี ทั้งเลี่ยงจากเพื่อนที่ชักชวนไปทางลบพร้อมนัดแนะไป

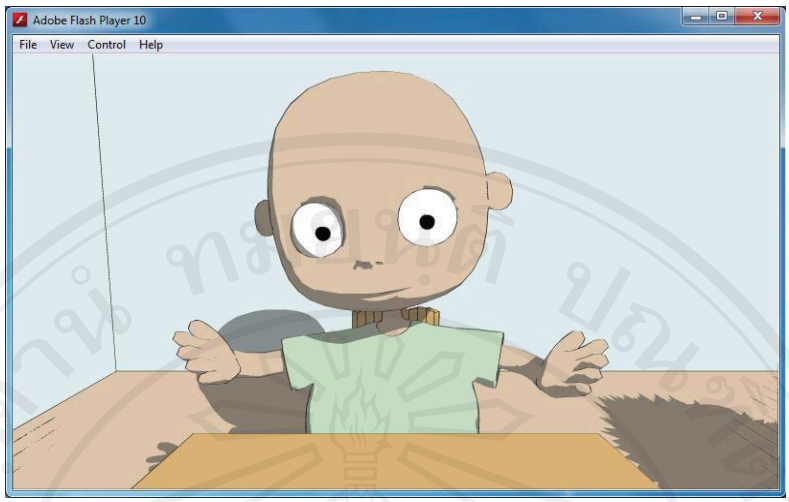
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กับเพื่อนที่ชวนไปทางบวก เป็นการดำเนินการเพื่อควบคุมตนเองที่มีประสิทธิภาพ การพูดกับตนเองทางด้านบวกจะทำให้เรามีพลัง เพื่อนๆ เลือกข้อถูกแล้วค่ะ

ค. วางแผนลดการเล่นเกมส์ลงเรื่อยๆ ในแต่ละอาทิตย์ จะทำให้มีเงินเก็บเพิ่มมากขึ้นด้วย

⟹การวางแผนลดการเล่นเกมส์เป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนให้ทำอย่างยิ่ง แผนควรบอกรายละเอียดบ้าง เช่น จะลดการเล่นเกมส์สักกี่ชั่วโมง และกี่วันต่ออาทิตย์ ลองเลือกข้อใหม่ดีไหมคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



B_ FS_ST_06.swf Flash Animation 06

นนท์ลืมนำอุปกรณ์การเรียนไปโรงเรียนบ่อยมาก อาทิตย์นี้นนท์ลืมหนังสังคม ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ แม้แต่กระเป๋าสตางค์นนท์ก็ลืมหยิบมาจากโต๊ะที่บ้าน คุณพ่อและคุณแม่เตือนว่านนท์ทำอะไรก็รีบเร่ง เพราะห่วงเล่นมากเกินไป นนท์อยากแก้นิสัยลืมข้าวของเพื่อนำไปโรงเรียนเสียโดยเร็ว

ถ้าเพื่อนๆ เป็นนนท์ เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. ขอให้คุณแม่ช่วยเตือนทุกเช้าก่อนไปโรงเรียนเพื่อตรวจสอบข้าวของจำเป็น

⇨ การตรวจอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นต้องนำไปโรงเรียนเสียก่อนในทุกๆ เช้า เป็นการกระทำที่รอบคอบมาก แต่ถ้าเราต้องให้คุณแม่เป็นผู้เตือนนั้นอาจมีการตกหล่นบ้าง เพราะคุณแม่ก็กำลังเตรียมงานของท่านอยู่เช่นกัน ภารกิจในตอนเช้าเข้ามาแทรกแซงจนคุณแม่ลืมที่จะเตือนเราได้ เลือกข้ออื่นดูอีกครั้งนะคะ

ข. ท่องไว้ว่า อย่าลืมๆ และเตือนตนเองทุกเช้าก่อนไปโรงเรียนให้อย่าลืมของ จดบันทึกไว้ว่าวันใดลืมของ และลืมอะไร

⇨ การ ตั้งใจที่จะท่องคำว่า “อย่าลืม ” และเตือนตนเอง ทุกเช้าให้ระมัดระวังที่จะไม่ลืมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็น เป็นความตั้งใจที่ดีมาก การจดบันทึกพฤติกรรมก็จะช่วยเหลือเรา แต่น่าจะเป็นการบันทึกเพื่อนำมาใช้พัฒนาตนได้ด้วย ลองพิจารณาดูข้ออื่นนะคะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ค. จดบันทึกเตือนความจำถึงสิ่งที่ต้องการใช้ จัดกระเป๋าเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมในช่วงกลางคืน นำสิ่งที่ต้องเอาไปโรงเรียนมารวมไว้ที่เดียวกัน

⟹ การจดบันทึกเพื่อเตือนความจำถึงสิ่งที่ต้องการนำไปโรงเรียนเป็นการบอกให้ดำเนินการตามแผนว่าเราต้องเตรียมอะไรบ้าง การจัดเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อมและนำมาวางรวมไว้ที่เดียวกันเป็นการจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเราให้ง่ายต่อการควบคุมตนให้นำอุปกรณ์ไปโรงเรียนได้อย่างครบถ้วน เพื่อนๆ เลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 3

นอกจากการปฏิบัติตนให้เป็นไปตามแผนแล้ว เรายังมีวิธีเตือนตน และให้กำลังใจกับตนเองเพื่อให้การปฏิบัติตามแผนลุล่วงไปด้วยดี และที่ควรทำอย่างยิ่งอีกประการหนึ่งคือการจัดการกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การควบคุมตนตามแผนของเราเกิดความคล่องตัวและเป็นไปอย่างแน่วแน่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

B_ FS_ST_07.swf Flash Animation 07

พายเปิดดูรายการคุณหมอแนะเรื่องสุขภาพจากโทรทัศน์ คุณหมอแนะว่าทุกคนควรล้างมือให้บ่อย มือจะได้ไม่เปื้อนเชื้อโรค ซึ่งสามารถแพร่เข้าตาเมื่อเอามือขยี้ตา หรือแพร่เข้าปากลงกระเพาะ หรือป้ายจมูกหายใจเอาเชื้อโรคเข้าไปได้ พายอยากสุขภาพแข็งแรง แต่ไม่ค่อยได้ล้างมือเลย แม้จะเป็นการล้างมือก่อนรับประทานอาหารก็ตามถ้าเพื่อนๆ เป็นพายและ เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก .วางแผนโดยฝากเงินไว้ที่เพื่อน 25 บาท เมื่อไหร่ที่เพื่อนเห็นตนล้างมือให้เพื่อนมอบเงินให้ครั้งละ 5 บาท จนได้เงินคืนครบตามจำนวน 25 บาท⟹ การระบุพฤติกรรมที่จะต้องทำให้ชัดเจน วางแผนแล้วดำเนินการตามแผนนี้ดีทีเดียวค่ะ มิหนำซ้ำยังมีการหาวิธีให้ตนเองได้รับรางวัลด้วยนะคะ แต่แผนนี้จะต้องมีเพื่อนร่วมดำเนินกิจกรรมด้วย ถ้าเพื่อนมองไม่เห็นว่าเราทำพฤติกรรมนั้นคือล้างมือ การได้เงิน 5 บาทตามแผนก็น่าจะล้มเหลว ลองเลือกดูข้ออื่นนะคะ

ข. วันใดที่ลืมล้างมือ ก็ให้เตือนตนเองว่าพรุ่งนี้จะต้องล้างมือ และจะล้างให้บ่อยขึ้นเป็น 2 เท่าด้วย ⟹ การเตือนตนเองให้ทำพฤติกรรมที่เหมาะสมนี้ดีเช่นกันค่ะ แต่การทดแทนที่จะต้องล้างมือเพิ่มเป็น 2 เท่านั้น เกรงจะได้ผลไม่เต็มที่เพราะการลืมนี่แหละค่ะ เลือกข้ออื่นดีกว่าค่ะ

ค. เตือนตนเองให้ล้างมือ นำลูกพลาสติกกลมๆ ไว้ในกระเป๋ากระโปรง หรือกางเกง เมื่อคลำเจอให้เดินไปล้างมือ หรือติดภาพเตือนตนให้ล้างมือไว้ที่ผนังห้องในบ้าน วางวางแผนไว้ว่าใน 1 วันถ้าล้างมือไม่ต่ำกว่า 5 ครั้งให้มีการให้รางวัลตนเอง (ฟังเพลง นอนสบายๆ อ่านการ์ตูน ฯลฯ)

⟹ การวางแผนโดยระบุพฤติกรรมที่ต้องดำเนินการไว้ชัดเจน เช่น เริ่มล้างมือ 5 ครั้งใน 1 วัน ทำให้ควบคุมตนให้ปรับพฤติกรรมได้โดยง่าย การหาวิธีเตือนความจำตนเองก็ยิ่งจะช่วยกระตุ้นให้ทำการล้างมือได้โดยไม่ลืม ที่สำคัญการให้รางวัลตนเองจะยิ่งทำให้เกิดพลังจูงใจที่อยากจะดำเนินการตามแผนยิ่งขึ้น เพื่อนๆ เลือกข้อที่ถูกแล้วค่ะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

B_ FS_ST_07.swf Flash Animation 07

ริวอยากไปดูคอนเสิร์ตพี่ๆ เดอะสตาร์ พี่ๆ หนุ่มหล่อสาวสวยผู้มากความสามารถที่ลานดนตรีศูนย์การค้าใกล้บ้าน แต่ริวก็ยังทำการบ้านไม่เสร็จ ถึงแม้จะกำหนดวันทำการบ้านแต่ละวิชาไว้เรียบร้อยแล้วก็ตาม การบ้านวิชาสำคัญถึง 2 วิชาจะต้องส่งพรุ่งนี้แล้ว เพื่อนๆ ก็ชักชวนถี่จนริวอยากไปเอามากๆ ถึงคอนเสิร์ตจะมีอีกตั้งหลายวัน แต่ริวก็อยากไปกับเพื่อนเป็นกลุ่ม

ถ้าเพื่อนๆ เป็นริว เพื่อนๆ จะทำอย่างไร

ก. ส่งการบ้านช้าไปสักวันสองวัน อาจารย์คงไม่หักคะแนน ไปดูคอนเสิร์ตกับกลุ่มเพื่อนดีกว่า ควรหาความสุขใส่ตัวไว้บ้าง สุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ และอาจารย์สอนวิชานี้ก็ใจดีอยู่แล้ว

⇨ไปชมคอนเสิร์ตโดยการบ้านยังไม่แล้วเสร็จนั้น มีความสุขเพียงไม่นาน ถ้าทำการบ้านเสร็จแล้วยังจะมีความสุขสบายได้นานกว่า อาจารย์ก็จะชื่นชมที่เราขยัน คะแนนก็จะไม่ถูกหักด้วย เลือกข้ออื่นนะคะ

ข. เลี่ยงจากกลุ่มเพื่อนที่ชวน พูดเตือนตนเองให้มุ่งทำการบ้าน เมื่อทำการบ้านเสร็จ 1 วิชา ก็ให้รางวัลตนเอง เช่น อ่านหนังสือการ์ตูน ฟังเพลง ถ้าเสร็จทั้ง 2 วิชาก็ต้องให้รางวัลตนเองอีกหน่อย คอนเสิร์ตนั้นไว้ดูพรุ่งนี้ก็ได้

⇨ การจัดการกับสิ่งแวดล้อมโดยเลี่ยงไปจากเพื่อนที่ชักชวน แล้วยังมีการพูดกับตนเองให้มุ่งทำการบ้านด้วยดีมากๆ เลยค่ะ การวางแผนทำการบ้านแต่ละวิชาก็เลยไม่พลาด มิหนำซ้ำยังมีการให้รางวัลตนเองโดยไม่ต้องรอให้ใครเป็นผู้นำมาให้ ก็จะยิ่งเพิ่มพฤติกรรมดีๆ ไปเรื่อยๆ เพื่อนๆ เก่งจังเลยค่ะ เลือกข้อถูกแล้วค่ะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

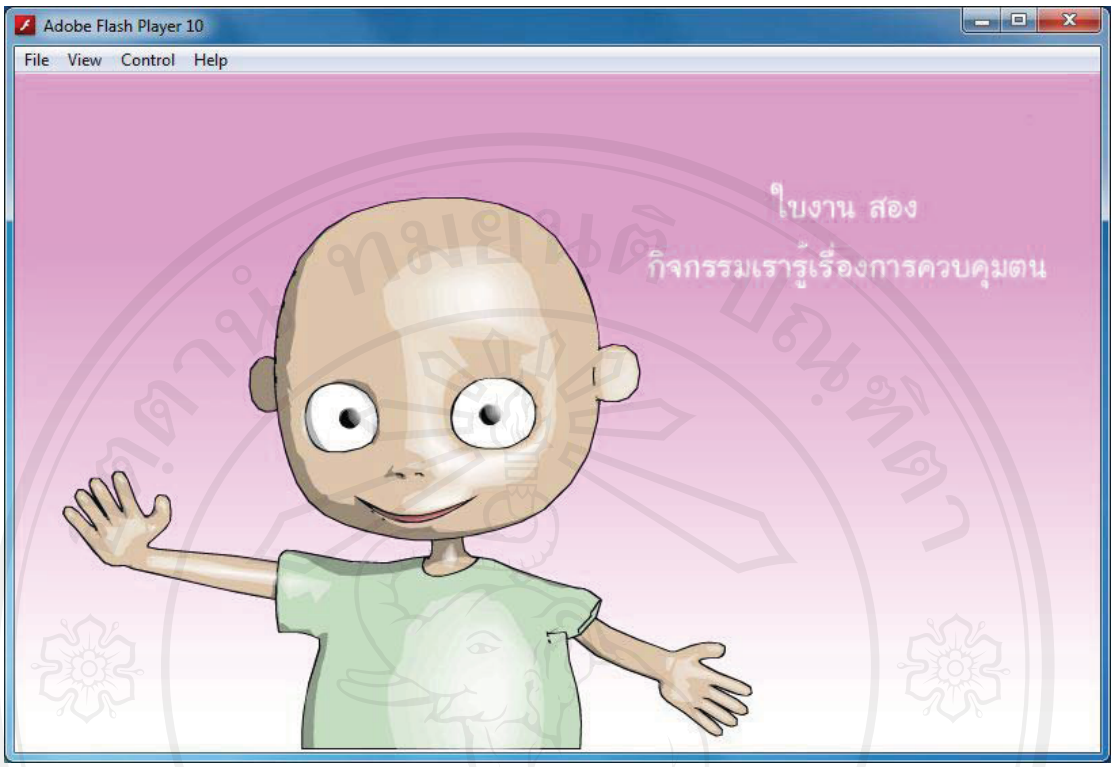
ค. คิดว่าคอนเสิร์ตนั้นจะดูเมื่อไหร่ก็ได้ ทำการบ้านดีกว่า จะได้มีงานส่งอาจารย์ตามเวลาที่กำหนด

⇨ การคิดทำการบ้านแทนการไปดูคอนเสิร์ตนั้นดีทีเดียวค่ะ เพียงแต่เราต้องหาแนวทางช่วยให้การคิดออกมาเป็นการกระทำด้วย เลือกข้ออื่นดูนะคะ

สรุป และเสนอแนะ ตอนที่ 4

การควบคุมตนเริ่มตั้งแต่การวางแผนเพื่อดำเนินการ การพูดเตือนตนเอง ตลอดจนการจัดสิ่งแวดล้อมให้การทำพฤติกรรมตามแผนเป็นไปโดยง่าย ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคืออย่าลืมให้รางวัลตนเองเป็นระยะๆ นะคะ แล้วการควบคุมตนเพื่อได้สิ่งที่ปรารถนาก็จะสำเร็จอย่างง่ายดายทีเดียวค่ะ ไชโย!

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



“B_ AV_WORK_2.1.avi ”

Flash Animation

แชว๊บ... จบแล้วครับ จบแล้ว น้อง ๆ ได้ชมเรื่องราวของนายริว นายเบน หนู.. แล้ว น้อง ๆ ได้เคล็ดลับในการควบคุมตนอย่างไรบ้าง ให้เขียนไว้นะครับ ปรึกษาเพื่อน ๆ ที่ชมด้วยกันก็ได้ครับ

จากโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเรื่องการควบคุมตนนี้ น้อง ๆ ทราบไหมว่าวิธีที่จะทำให้น้องควบคุมตนได้สำเร็จคืออะไรบ้าง

ถ้าน้องๆ ยังตอบไม่ได้ให้กลับไปดูบทสรุปในแต่ละตอน รวมทั้งหมด 4 ตอน ในโปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตัวเองใหม่นะครับ

เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ครูพี่เลี้ยงแนะนำนักเรียนให้ทำใบงาน 2 ในแฟ้มบันทึกกิจกรรมที่แจกให้กับนักเรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 3

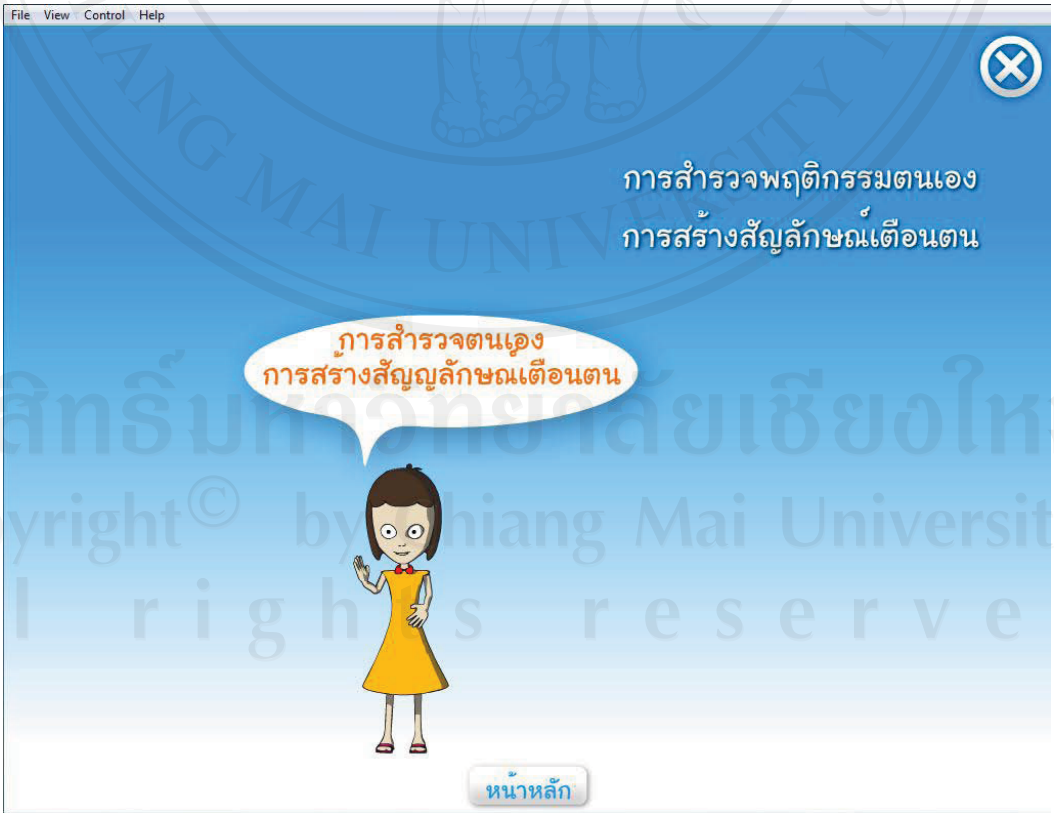
ขั้นตอนนี้เป็นการควบคุมตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีจุดประสงค์เพื่อให้เยาวชนรู้จักสังเกตตนเอง ต้องการควบคุมตนเองด้วยความสมัครใจและยินดี พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีสร้างสัญลักษณ์เตือนตน เพื่อนำไปใช้เตือนตนเมื่อต้องการควบคุมตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนั้นยังมีจุดประสงค์ให้เยาวชนผู้ใช้สื่อสามารถทำการวางแผนและควบคุมตนตามแผนเรียนรู้การพูดให้กำลังใจกับตนเอง และรู้จักเลือกให้รางวัลกับตนเองด้วย

จากจุดประสงค์ที่กล่าวมาแล้ว ขั้นตอนที่ 3 จึงประกอบไปด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรมใหญ่ โดยมีกิจกรรมย่อยรวม 4 กิจกรรม ดังต่อไปนี้ กิจกรรม 3.1 การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง กิจกรรม 3.2 การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน กิจกรรม 4 การวางแผนควบคุมตน และกิจกรรม 5 Self Talk…. การพูดกับตนเอง

เมื่อสิ้นสุดการนำเสนอในแต่ละกิจกรรม ผู้ใช้สื่อจะถูกเชิญชวนให้ร่วมทำกิจกรรมที่เสนอในรูปแบบของใบงาน ได้แก่ใบงาน 3 แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ใบงาน 4 การวานแผนเพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนของตนเอง ใบงาน 5 แผนยุทธศาสตร์การเรียนดี ใบงาน 6 การพูดให้กำลังใจตนเอง กิจกรรในขั้นตอนนี้ต้องอาศัยระยะเวลานานไม่ต่ำกว่า 4 สัปดาห์ เพื่อบังเกิดผลที่ชัดเจน การติดตามและให้กำลังใจผู้ใช้สื่อจากครู ครูพี่เลี้ยง รุ่นพี่ ผู้ควบคุมสื่อจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

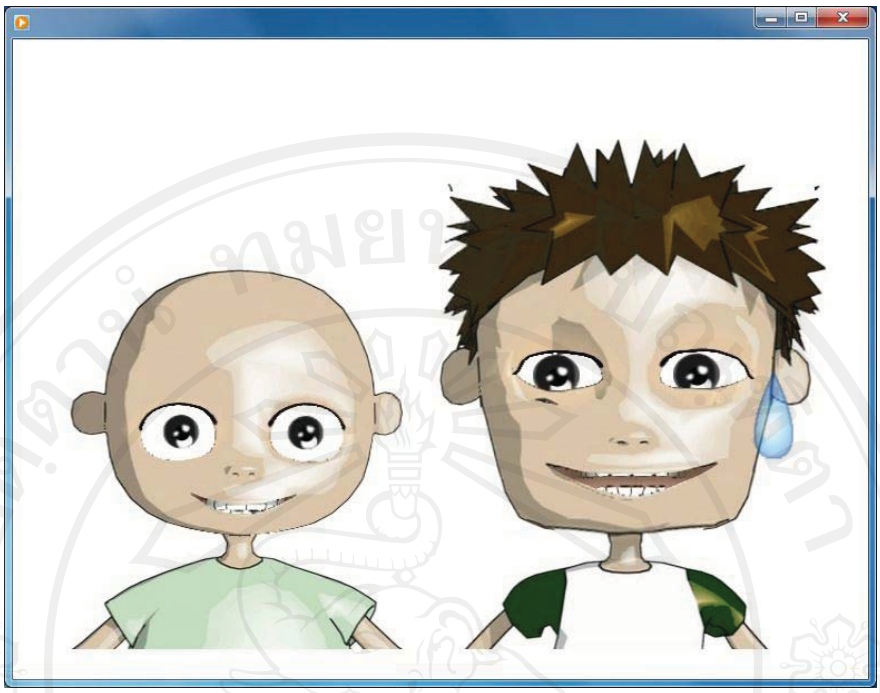
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 3 "การสำรวจตนเอง การสร้างสัญลักษญเตือนตนเอง"



Sub C การสำรวจตนเองและการสร้างสัญลักษณ์เตือนตน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



C_AV_WORK_3.1.avi

การสำรวจพฤติกรรมของตนเอง

สวัสดีครับน้อง ๆ น้องเคยสังเกตพฤติกรรมหรือการกระทำของตัวน้องเองบ้างไหมครับ น้อง ๆ คงเคยเห็นพฤติกรรมของเพื่อน ๆ มาแล้ว เช่น เขาส่งการบ้านเสมอ เขาล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือเขารังแกเพื่อนบ่อย ๆ ขณะนี้เราจะมาสังเกตพฤติกรรมของตัวเราเองบ้าง เมื่อสังเกตแล้วเราก็จะบันทึกไว้ด้วยเพื่อป้องกันการลืม ถ้าน้อง ๆ จะให้บุคคลอื่น เช่น เพื่อน พี่ หรือผู้ปกครองเป็นผู้สังเกตพฤติกรรมของน้องก็จะไม่สะดวก เพราะย่อมไม่มีใครติดตามเราไปได้ทุกสถานการณ์

เรามาตกลงกันก่อนว่าจะสังเกตพฤติกรรมอะไรกันดี ขณะนี้น้อง ๆ เป็นนักเรียน เอาเป็นว่าน้องสังเกตพฤติกรรมการเรียนของน้องก็แล้วกันนะครับ เพื่อที่ว่าเราจะได้ควบคุมตัวเราเองให้ขยันเรียนยิ่งขึ้นยังไงละครับ เฮ้! เดินหน้าต่อไป เฮ้! เฮ้!

ก่อนอื่นเพื่อให้ง่ายขึ้น พี่ขอเสนอแบบบันทึกพฤติกรรมการเรียนของน้อง ดังนี้ครับ น้อง ๆ อย่าลืมนำไปบันทึกพฤติกรรมของตนเองนะครับ เขียนมาเถอะ ไม่ต้องเขียนชื่อไว้บนกระดาษแผ่นนี้ก็ได้ จะได้วางแผนต่อไปได้ว่าเราจะดำเนินการควบคุมตนเองอย่างไร

เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ครูพี่เลี้ยงแนะนำนักเรียนให้ทำใบงาน 3 ในแฟ้มบันทึกกิจกรรมที่แจกให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาในร่วมกิจกรรมในคาบต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

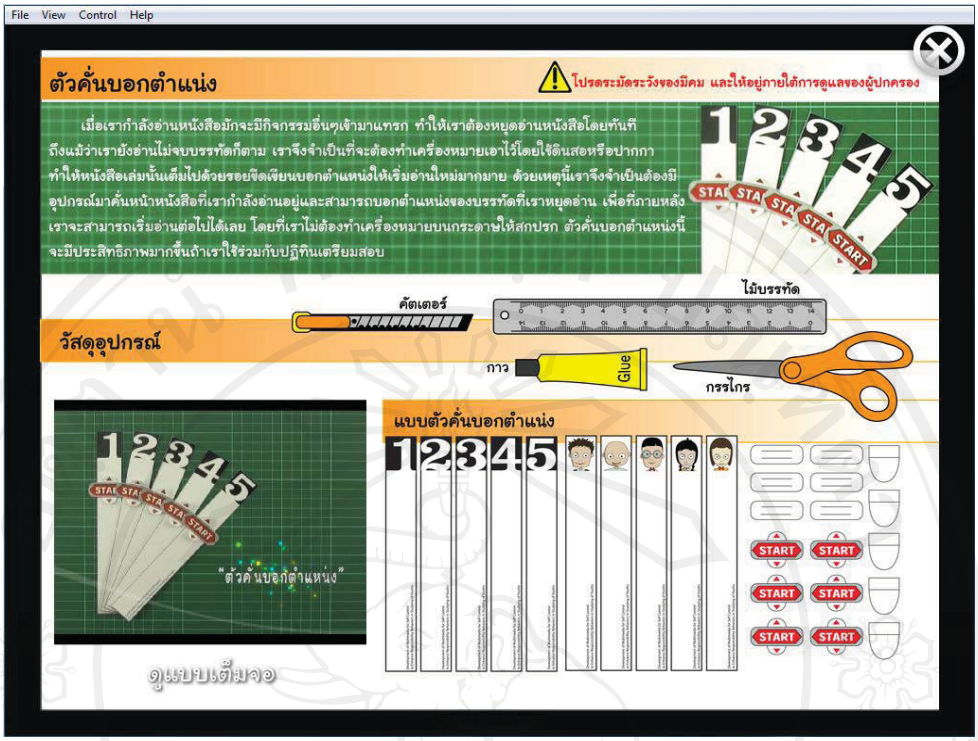
C_AV_WORK_3.2.avi

การสร้างสัญลักษณ์เตือนตน

สวัสดีครับน้อง ๆ วันนี้พี่จะมาเชิญชวนน้อง ๆ ให้ผลิตอุปกรณ์เพื่อนำมาไว้ใช้เป็นเครื่องมือในการเตือนตัวเราเองให้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจไว้ บางครั้งเรามีความสนุกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนลืมงานสำคัญที่เราจะต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จ เราจึงต้องมีการสร้างสัญลักษณ์เตือนตน หรือเครื่องมือช่วยเตือนความจำของเรา

เครื่องมือช่วยเตือนความจำนี้จะเป็นอะไรก็ได้ เพียงแค่เรามองเห็นสิ่งนั้น เราก็นึกออกว่าจะต้องทำงานสำคัญเรื่องอะไร น้องๆสามารถเลือกประดิษฐ์สัญลักษณ์เตือนตนตามที่ต้องการ ต่อไปนี้เป็นตัวแบบสัญลักษณ์เตือนตนในรูปแบบต่างๆ ให้น้องเลือก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



C_3.2_1.psd and Auto play C _AV_3.2_01.avi

"ตัวคั่นบอกตำแหน่ง"

C_3.2_2.psd and Auto play C _AV_3.2_02.avi

"ปฏิทินเตรียมสอบ"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

C_3.2_3.psd and Auto play C _AV_3.2_03.avi

"แผ่นพับเตือนความจำ"

C_3.2_4.psd and Auto play C _AV_3.2_04.avi

"กล่องเตือนความจำ"

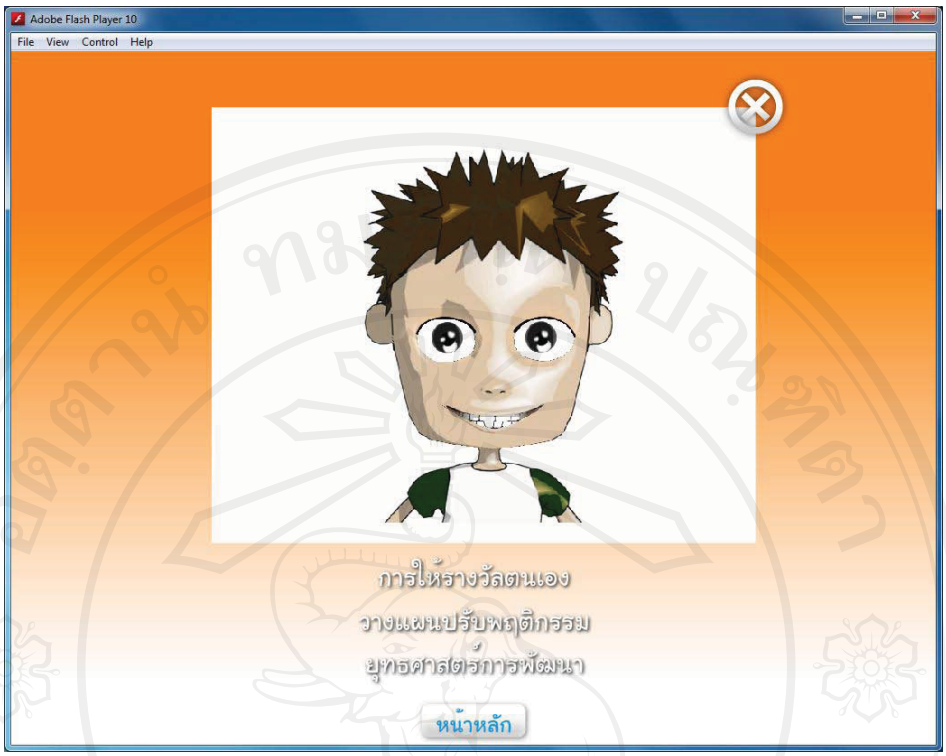
ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

C_3.2_5.psd and Auto play C _AV_3.2_04.avi

"กระดานเตือนความจำ"

กิจกรรมที่ 4 "การวางแผนควบคุมตน"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

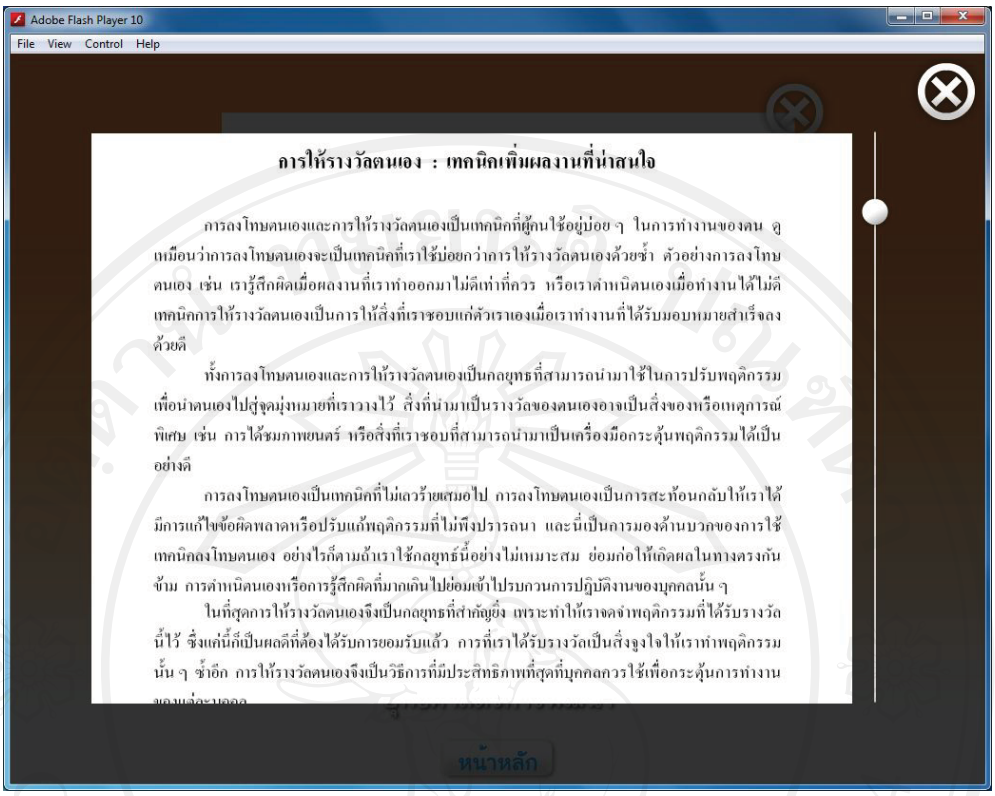


น้อง ๆ ครับ อันดับต่อไปเราจะทำการวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตัวเราเอง การวางแผนจะช่วยให้น้องวางเป้าหมายการดำเนินการได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และทำให้ง่ายต่อการปรับพฤติกรรมด้วย

น้อง ๆ สามารถนำ **“แบบบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ”** ซึ่งเป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนที่น้อง ๆ ได้บันทึกไว้ นำมาดำเนินการต่อในช่วงวางแผนนี้ได้เลยนะครับ

เมื่อน้องคลิกไปที่ **“การวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเอง ”** น้องจะพบใบวางแผนเพื่อนำไปเขียนแผนการปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนของน้อง นอกจากนั้นการที่เรารู้จักให้รางวัลตนเอง ก็จะยิ่งทำให้เรามีความพยายามที่จะดำเนินการตามแผนมากขึ้นเพื่อจะได้รับรางวัลที่กำหนดไว้ เชิญพบกันได้เลยครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



D_WD_4.1.docx

นำเสนอข้อมูลจากเอกสาร สิ่งพิมพ์ และตำราตัวอักษร ภาพกราฟิก หรือภาพนิ่ง

การให้รางวัลตนเอง : เทคนิคเพิ่มผลงานที่น่าสนใจ

การลงโทษตนเองและการให้รางวัลตนเองเป็นเทคนิคที่ผู้คนใช้อยู่บ่อย ๆ ในการทำงานของตน ดูเหมือนว่าการลงโทษตนเองจะเป็นเทคนิคที่เราใช้บ่อยกว่าการให้รางวัลตนเองด้วยซ้ำ ตัวอย่างการลงโทษตนเอง เช่น เรารู้สึกผิดเมื่อผลงานที่เราทำออกมาไม่ดีเท่าที่ควร หรือเราตำหนิตนเองเมื่อทำงานได้ไม่ดี เทคนิคการให้รางวัลตนเองเป็นการให้สิ่งที่เราชอบแก่ตัวเราเองเมื่อเราทำงานที่ได้รับมอบหมายสำเร็จลงด้วยดี

ทั้งการลงโทษตนเองและการให้รางวัลตนเองเป็นกลยุทธที่สามารถนำมาใช้ในการปรับพฤติกรรมเพื่อนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่เราวางไว้ สิ่งที่นำมาเป็นรางวัลของตนเองอาจเป็นสิ่งของหรือเหตุการณ์พิเศษ เช่น การได้ชมภาพยนตร์ หรือสิ่งที่เราชอบที่สามารถนำมาเป็นเครื่องมือกระตุ้นพฤติกรรมได้เป็นอย่างดี

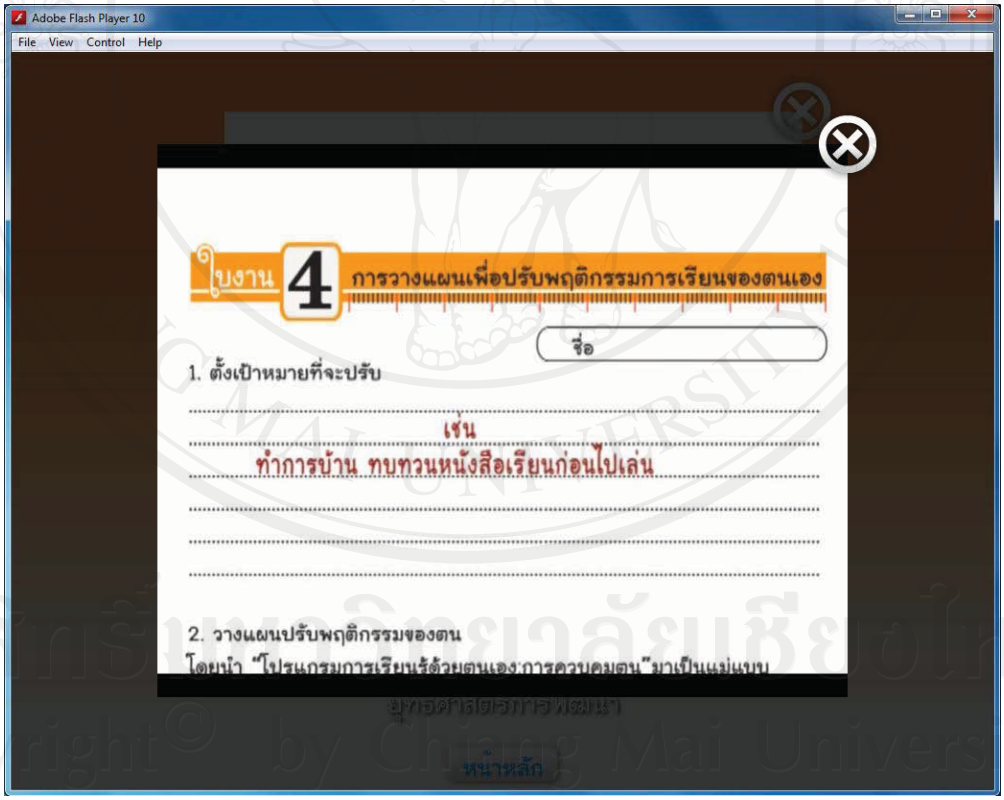
การลงโทษตนเองเป็นเทคนิคที่ไม่เลวร้ายเสมอไป การลงโทษตนเองเป็นการสะท้อนกลับให้เราได้มีการแก้ไขข้อผิดพลาดหรือปรับแก้พฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา และนี่เป็นการมองด้านบวกของการใช้เทคนิคลงโทษตนเอง อย่างไรก็ตามถ้าเราใช้กลยุทธ์นี้อย่างไม่เหมาะสม ย่อม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อให้เกิดผลในทางตรงกันข้าม การตำหนิตนเองหรือการรู้สึกผิดที่มากเกินไปย่อมเข้าไปรบกวนการปฏิบัติงานของบุคคลนั้น ๆ

ในที่สุดการให้รางวัลตนเองจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญยิ่ง เพราะทำให้เราจดจำพฤติกรรมที่ได้รับรางวัลนี้ไว้ ซึ่งแค่นี้ก็เป็นผลดีที่ต้องได้รับการยอมรับแล้ว การที่เราได้รับรางวัลเป็นสิ่งจูงใจให้เราทำพฤติกรรมนั้น ๆ ซ้ำอีก การให้รางวัลตนเองจึงเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่บุคคลควรใช้เพื่อกระตุ้นการทำงานของแต่ละบุคคล

Hardy, K. (2006). **Self – Reward : An Untapped Resource for High Performance in the Public Sector.** Retrieved on May 16, 2007, from http://www.drkarenspeaks.com



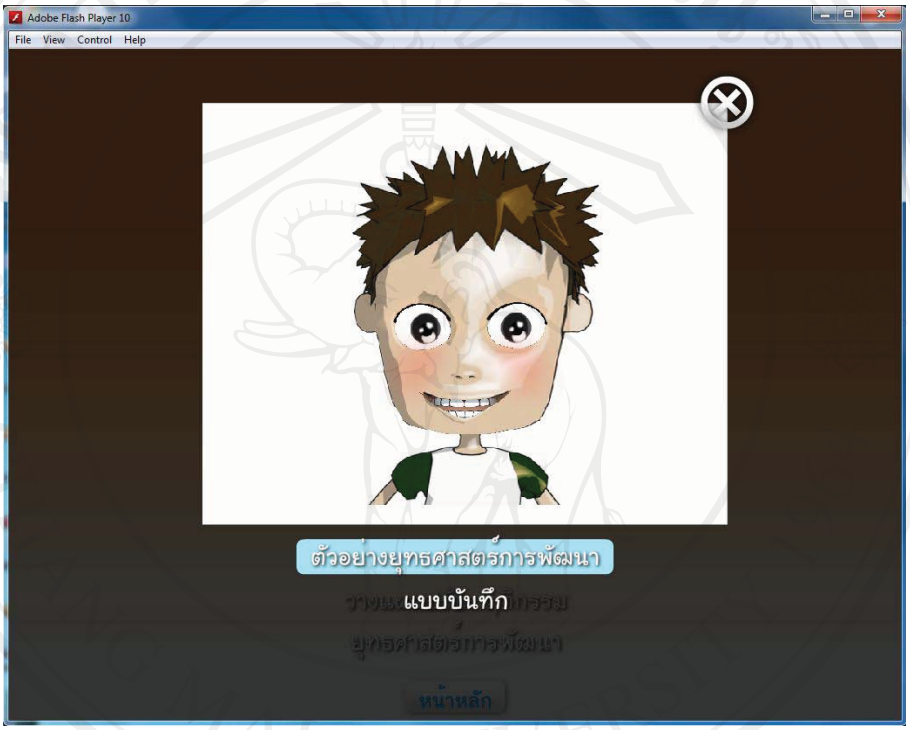
D_AV_WORK_4.2.avi

น้อง ๆ โปรดดูใบวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมการเรียนของน้องเองนะครับ น้องสามารถสร้างรูปแบบใบวางแผนนี้ขึ้นมาเอง แล้วเขียนลงไปเลยนะครับ ข้อ 1 อยากปรับพฤติกรรมอะไรต่อด้วยข้อ 2 และข้อ 3 นะครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ถ้าจะนำการวางแผนนี้ไปปรึกษากับเพื่อน ๆ ที่ร่วมเรียนรู้โปรแกรมการเรียนรู้ด้วยตนเองนี้ด้วยกัน ก็สามารถทำได้นะครับ

เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ครูพี่เลี้ยงแนะนำนักเรียนให้ทำใบงาน 4 ในแฟ้มบันทึกกิจกรรมที่แจกให้กับนักเรียน



D_AV_WORK_4.3.avi

น้องครับ จากแผนเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองและเป็นการปรับพฤติกรรมเกี่ยวกับการเรียนของน้องนั้น น้องสามารถนำตัวอย่าง “ยุทธศาสตร์การพัฒนาผลการเรียนให้สูงขึ้น ” มาเป็นตัวอย่างประกอบกับการวางแผนปรับพฤติกรรมที่น้องเขียนไว้นะครับ

การดำเนินการปรับพฤติกรรมตามตัวอย่างยุทธศาสตร์นี้น่าจะทำให้น้อง ๆ ดำเนินการได้ง่ายขึ้น อย่าลืมว่า... ต้องไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไป เริ่มลงมือได้เลยนะครับ

อย่าลืมเตือนตนเองด้วยสัญลักษณ์เตือนตนที่น้องสร้างขึ้นด้วยนะน้อง

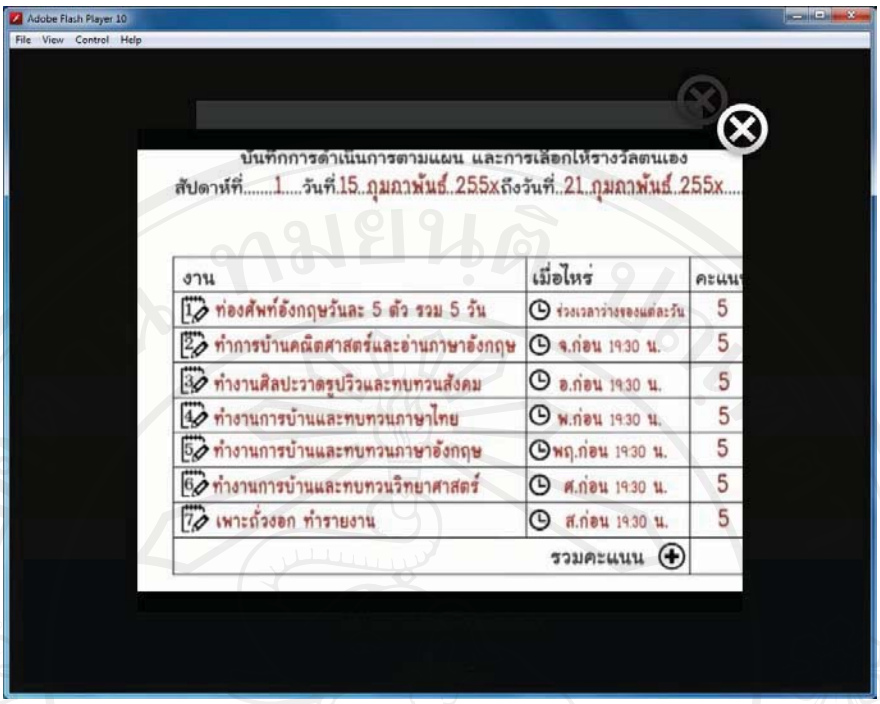
พูดให้กำลังใจตนเองด้วยนะครับ

อย่าลืมจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปรับพฤติกรรมของน้องนะครับ

อ้อ ! ที่สำคัญ อย่าลืมให้รางวัลตนเองด้วยนะครับ

เชิญชมตัวอย่างยุทธศาสตร์การพัฒนาผลการเรียนให้สูงขึ้น เป็นการวางแผนในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งสามารถนำมารวมกันเป็นแผนของแต่ละเดือน เชิญชมได้เลยครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



D_AV_WORK_4.3.1..avi

ตัวอย่างยุทธศาสตร์ให้มีเสียงพิธีกรพูดอธิบายดังนี้

ตัวอย่างยุทธศาสตร์เพื่อให้น้องได้เกรดสูงขึ้นนี้ สามารถวางแผนเป็นสัปดาห์ แล้วนำแต่ละสัปดาห์มารวมกันเป็นหนึ่งเดือนนะครับ

เห็นไหมครับสัปดาห์ที่หนึ่ง หรือสัปดาห์แรกนี้ มีการวางแผนไว้ว่าถ้างานเสร็จหนึ่งชิ้นจะให้คะแนน หักคะแนน

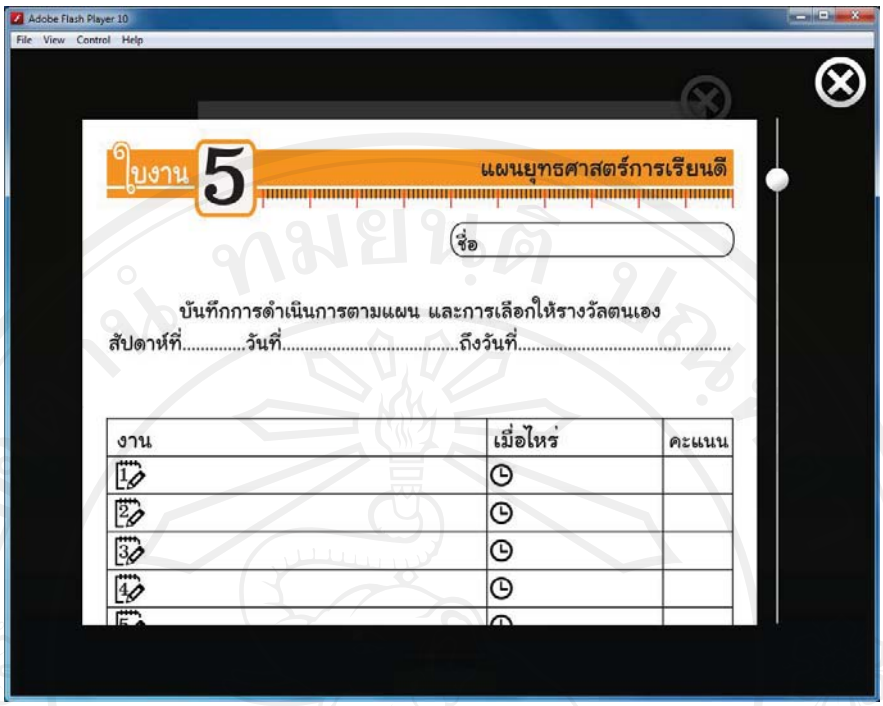
งานอะไรบ้างที่คุณครูสั่งเป็นการบ้าน พร้อมการทบทวนหรืออ่านหนังสือเรียน

งานนี้ต้องทำวันใด และต้องทำให้เสร็จเวลาใด ทำให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด หรือก่อนเวลาที่คุณครูสั่งแล้วจดบันทึกไว้นะครับ

งานเสร็จตามกำหนดหนึ่งชิ้น (แบบมีคุณภาพด้วยนะน้อง) ก็จะได้คะแนนห้าคะแนนใช่ไหมน้อง (แบบมีคุณภาพด้วยนะน้อง) ก็จะได้คะแนนห้าคะแนนใช่ไหมน้อง ตัวอย่างนี้เขาเขียนไว้ว่า ถ้าภายในหนึ่งสัปดาห์ได้คะแนนสามสิบคะแนน ก็จะมีการให้รางวัลตนเองเป็นไอศกรีมถ้วยโตที่คุณแม่ซื้อเก็บไว้ในตู้เย็น

ส่วนตัวน้องอยากจะหาอะไรมาเป็นรางวัลของตนเองก็เลือกเอาได้ตามต้องการนะครับ ดูตัวอย่างนี้แล้วคิด วางแผนของตนเอง นำไปดำเนินการตามความเป็นจริงเลยนะครับ คลิกดูแบบบันทึกว่าง ๆ ที่เตรียมไว้ให้เขียนเลยนะครับ สวัสดีครับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



D_WORK_05.psd ตัวอย่างยุทธศาสตร์การเรียนดี

เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ครูพี่เลี้ยงแนะนำนักเรียนให้ทำใบงาน 5 ในแฟ้มบันทึกกิจกรรมที่แจกให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาในร่วมกิจกรรมในคาบต่อไป

กิจกรรมที่ 5 "การพูดกับตนเอง"

(กิจกรรม 5.1)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

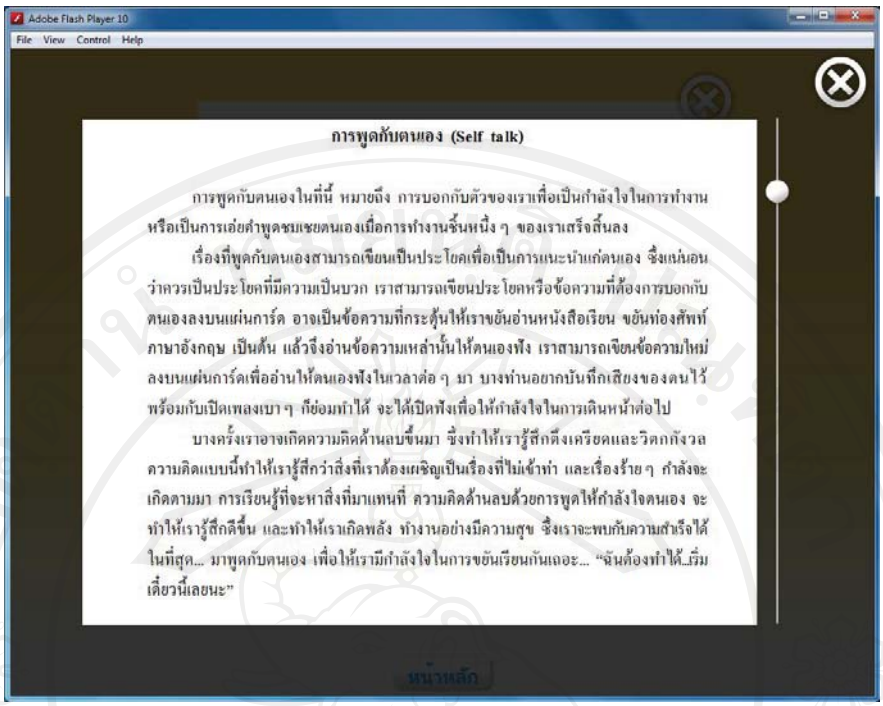
E_AV_IN_WORK_05.avi

อันดับต่อไปนี้พี่เบนขอนำเสนอเรื่อง “การพูดกับตนเองนะครับ การพูดกับตนเองเป็นการที่เราบอกกับตัวเราเองเพื่อให้กำลังใจในการทำงาน จะเป็นการพูดเตือนตนเอง พูดแนะนำตนเองก็ได้ ที่สำคัญต้องเป็นถ้อยคำที่มีความเป็นบวก ซึ่งน่าจะดีกว่าถ้อยคำที่เป็นลบนะครับ เช่น “ขยันครับ ขยันครับ” หรือ “ขยันค่ะ ขยันค่ะ” ดูน่าจะเข้าท่ากว่าการบอกตนเองว่า “โอย! นายนี่ขี้เกียจอีกแล้ว” หรือ “โอย! ยายอ้วน ขี้เกียจจังเลย” ใช่ไหมครับ

เมื่อเราทำงานชิ้นสำคัญเสร็จเรียบร้อยแล้ว เราสามารถพูดชมเชยตนเอง หรือบอกตนเองด้วยประโยคที่สนับสนุนความคิดของตัวเราว่า “เราทำได้นะ” “เรานี่ก็ไม่ใช่ย่อยนะ” “เราเก่งจังเลย” เป็นต้น

เอาละ ! ตอนนี้... น้อง ๆ ลองเขียนถ้อยคำหรือประโยคที่อยากจะพูด อยากจะบอกตนเองเพื่อเป็นการให้กำลังใจตนเองก่อนทำงาน และเมื่อการทำงานนั้นเสร็จสิ้นลงนะครับ น้อง ๆ สามารถหากระดาษเป็นแผ่น ๆ มาแล้วเขียนคำหรือประโยคที่ต้องการบอกกับตนเองลงไปได้เลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



E_WD_5.1.docx

(ข้อมูลจาก Text ตัวอักษร ภาพนิ่ง)

การพูดกับตนเอง (Self Talk)

การพูดกับตนเองในที่นี้ หมายถึง การบอกกับตัวของเราเพื่อเป็นกำลังใจในการทำงาน หรือเป็นการเอ่ยคำพูดชมเชยตนเองเมื่อการทำงานชิ้นหนึ่ง ๆ ของเราเสร็จสิ้นลง

เรื่องที่พูดกับตนเองสามารถเขียนเป็นประโยคเพื่อเป็นการแนะนำแก่ตนเอง ซึ่งแน่นอนว่าควรเป็นประโยคที่มีความเป็นบวก เราสามารถเขียนประโยคหรือข้อความที่ต้องการบอกกับตนเองลงบนแผ่นการ์ด อาจเป็นข้อความที่กระตุ้นให้เราขยันอ่านหนังสือเรียน ขยันท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ เป็นต้น แล้วจึงอ่านข้อความเหล่านั้นให้ตนเองฟัง เราสามารถเขียนข้อความใหม่ลงบนแผ่นการ์ดเพื่ออ่านให้ตนเองฟังในเวลาต่อ ๆ มา บางท่านอยากบันทึกเสียงของตนไว้พร้อมกับเปิดเพลงเบา ๆ ก็ย่อมทำได้ จะได้เปิดฟังเพื่อให้กำลังใจในการเดินหน้าต่อไป

บางครั้งเราอาจเกิดความคิดด้านลบขึ้นมา ซึ่งทำให้เรารู้สึกตึงเครียดและวิตกกังวล ความคิดแบบนี้ทำให้เรารู้สึกว่าสิ่งที่เราต้องเผชิญเป็นเรื่องที่ไม่เข้าท่า และเรื่องร้าย ๆ กำลังจะเกิดตามมา การเรียนรู้ที่จะหาสิ่งที่มาแทนที่ ความคิดด้านลบด้วยการพูดให้กำลังใจตนเอง จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และทำให้เราเกิดพลัง ทำงานอย่างมีความสุข ซึ่งเราจะพบกับความสำเร็จได้ในที่สุด... มาพูดกับตนเอง เพื่อให้เรามีกำลังใจในการขยันเรียนกันเถอะ... "ฉันต้องทำได้...เริ่มเดี๋ยวนี้เลยนะ"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรียบเรียงจาก

Stallard, P. (2002). **Think good – feel good : A cognitive behavior therapy workbook for children and young people**. Chichester : John Wiley & Sons.

Watson, D.L. Tharp, R.G. (2007). **Self directed behavior : Self – modification for personal adjustment.** Belmont : Thomson Wadsworth.

E_AV_WORK_05.1.avi

การพูดให้กำลังใจตนเอง

น้องสามารถเขียนข้อความลงบนใบงานที่เตรียมไว้สำหรับกรอกข้อความ ที่จะนำมาไว้พูดให้กำลังใจกับตัวเราเอง น้องอยากเขียนสักกี่ข้อความก็ได้นะครับ หรือเขียนลงบนแผ่นพับเตือนตนเองก็ได้นะครับ ที่สำคัญ อย่าลืมนำไปใช้ประกอบขณะทำงานอื่น ๆ หรือขณะดำเนินการตามแผนที่วางไว้นะครับ ถ้าน้องต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพูดกับตนเองหรือ Self Talk ก็คลิกชมได้เลยครับ

เมื่อจบกิจกรรมนี้ให้ครูพี่เลี้ยงแนะนำนักเรียนให้ทำใบงาน 5 ในแฟ้มบันทึกกิจกรรมที่แจกให้กับนักเรียน โดยให้นักเรียนไปทำเป็นการบ้าน และนำมาในร่วมกิจกรรมในคาบต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขั้นตอนที่ 4

ขั้นตอนนี้มีชื่อว่า “การพัฒนาพฤติกรรมที่ยั่งยืน” จุดประสงค์หลักของการพัฒนาในขั้นนี้ เน้นการควบคุมตนให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเน้นพฤติกรรมด้านการเรียนของเยาวชนนี้ให้คงอยู่เป็นระยะเวลายาวนาน ดังนั้นการจะบรรลุจุดประสงค์หลักในขั้นตอนนี้ เยาวชนจำเป็นต้องเรียนรู้และเกิดทักษะในด้านการปฏิเสธ เมื่อมีผู้มาชักจูง การไม่กล้าปฏิเสธอาจทำให้การควบคุมตนให้เป็นไปตามแผนต้องถูกรบกวน นอกจากนั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระยะเวลานี้ อาจทำให้เยาวชนขาดความเร้าใจ และเกิดความเฉื่อยชาลงได้ การมีกัลยาณมิตรคอยกระตุ้นเป็นพลังใจ และการผูกมัดตนเองให้เป็นที่เปิดเผยจะช่วยให้เยาวชนมีการพัฒนาพฤติกรรมจากการควบคุมตนที่ยั่งยืน จุดประสงค์นี้เป็นที่มาของกิจกรรม 6 “รู้ปฏิเสธ” และกิจกรรม 7 “ก่อนจากกัน... ฉันสัญญา” ซึ่งเป็นกิจกรรมสุดท้ายของการฝึกอบรมนี้

กิจกรรมที่ 6 "รู้ปฏิเสธ"

(กิจกรรม 6.1)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

F_AV_WORK_01.avi

รู้ปฏิเสธ

ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อความที่นำไปตัดต่อเป็นคำพูดของรุ่นพี่ ซึ่งถ่ายทอดออกมาในรูปแบบวีดิทัศน์ประกอบเสียง

น้อง ๆ ครับ น้องเคยมีเพื่อนที่มาชักชวนน้อง หรือมาขอร้องให้น้องทำในบางสิ่งบางอย่างที่น้องไม่อยากจะทำ แต่น้องก็ไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนว่า หรือไม่ทราบว่าจะพูดปฏิเสธอย่างไรดี... เคยไหมครับ

น้องครับ ถ้าเราเป็นคนที่กล้าแสดงออกจะทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่ามากขึ้น เราไม่ต้องทนอยู่กับความเจ็บปวด ที่ไม่สามารถทำตามสิ่งที่เราคิดว่าดี

เมื่อน้อง ๆ แสดงความรู้สึกของน้องออกมาอย่างจริงใจหรือบอกกับเพื่อน ๆ อย่างตรงไปตรงมา โดยน้อง ๆ ต้องแสดงออกมาด้วยท่าทีที่เหมาะสม มิใช่เป็นการพูดหรือแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะทำให้ทุกฝ่ายสามารถรักษาความสัมพันธ์อันดีที่มีต่อกันไปได้อย่างราบรื่นครับ อย่าลืมนะครับ บอกเพื่อนอย่างตรงไปตรงมาด้วยน้ำเสียงและท่าทีที่เหมาะสม ไม่ก้าวร้าว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เสนอภาพ ป่าน นิ่ม ลิ้นจี่พูด...
“ไม่ค่ะ”

เราควรสนใจความคิดของผู้อื่นพอ ๆ กับความคิดของตัวเรา การที่เราไม่กล้าที่ปฏิเสธเพื่อนหรือผู้อื่นนั้นเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมของเพื่อนที่จะต้องได้อะไรตามที่เขาต้องการเสมอครับ นอกจากนั้นการกล้าบอกปฏิเสธยังช่วยให้น้อง ๆ ผ่อนคลายโล่งอกสบายใจได้อีกด้วย น้อง ๆ ดูตัวอย่างการฝึกปฏิเสธได้เลยนะครับ

เสนอภาพ ป่าน นิ่ม ลิ้นจี่พูด...
“ไม่ค่ะ...ไม่ ไปค่ะ”

วันนี้พี่มาเสนอแนะเพื่อให้น้องฝึกทักษะในการปฏิเสธ พูดง่าย ๆ ว่าเราจะบอกกับเพื่อน ๆ ว่า “ไม่” ได้อย่างไร กาฝึกปฏิเสธก็คล้าย ๆ กับการฝึกขี่รถจักรยาน หรือฝึกเจียวไข่ให้กรอบนั่นแหละ คือ ต้องฝึก ฝึก ฝึก นั่นเอง น้องดูตัวอย่างการปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนมาชวนดูคลิปภาพโป๊นะครับ เชิญชมครับ

ก. เฮ้! นาย มาดูคลิปอย่างว่า เร็ว ๆ เข้า
ข. ไม่ ไม่ ไม่อยากดู

การฝึกปฏิเสธขั้นแรกเพียงแต่บอกว่า “ไม่” แต่ถ้าเพื่อนยังไม่หยุดชักชวนให้ชมคลิปโป๊ให้น้องรีบอธิบายเหตุผล

ก. โธ้เอ้ย! ไอ้อ่อน ทำเป็นขี้กลัวไปได้ มาดูเร็ว
ข. เราไม่ดูจริงๆ โรงเรียนของเรามีข้อห้ามไว้นะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เมื่อน้องเริ่มอธิบายเหตุผลแล้ว เพื่อนก็ยังไม่หยุด ยังคะยั้นคะยอจะให้ดูคลิปโป๊ให้ได้ ให้น้องอธิบายเหตุผลเพิ่ม พร้อมเสนอมาตรการขึ้นมา

ก. เออแนะ ทำเป็นเด็กดีไปได้ ทำไมละ ยังไงก็ต้องดู
ข. ถ้านายยังอยากคบกับเราอยู่ ก็อย่าบังคับกันเลย เรา ไม่อยากทำผิดระเบียบ และทำให้พ่อแม่เสียใจ

เป็นอย่างไรบ้างครับ มาดูตัวอย่างที่สองกันนะครับ เป็นการปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนชวนรวมตัวกันกลั่นแกล้งเพื่อนที่ตนไม่ชอบ น้องอยากบอกว่า “ไม่เอา” “ไม่อยากแกล้ง” แต่เพื่อน ๆ ก็ยังบีบให้ยอมรวมกลุ่มปฏิบัติการกลั่นแกล้งให้ได้ เชิญชมเลยครับ

ค. อิ่มถ้ายายป่านเดินมาหาเธอ และพูดกับเธอ เธอห้ามพูดด้วย และต้องเดินหนีนะ
ง. ไม่ ฉันไม่อยากทำอย่างนั้นเลย

เห็นไหมครับ การฝึกปฏิเสธขั้นแรก เพียงบอกว่า “ไม่อยากทำ” แต่เพื่อนก็ยังไม่ยอม จะให้เรายอมเข้ากลุ่มเพื่อนทำการกลั่นแกลงเพื่อนที่เรียกกันว่า “ยายป่าน” นั้นอีก ให้น้องเริ่มอธิบายเหตุผล

ค. ก็แค่ไม่พูด ไม่ยิ้ม เดินหนี แค่เนี๊ยะ มันจะยากอะไรนักหนา ทำได้มะ
ง. เธอ! ก็ฉันไม่อยากทำ ฉันสงสารเขา

แม้อธิบายเหตุผลแล้ว เพื่อนที่มาชวนให้ร่วมวงกลั่นแกล้งก็ยังตื้อให้น้องร่วมมือไม่ยอมหยุด น้องต้องอธิบายเหตุผลเพิ่ม

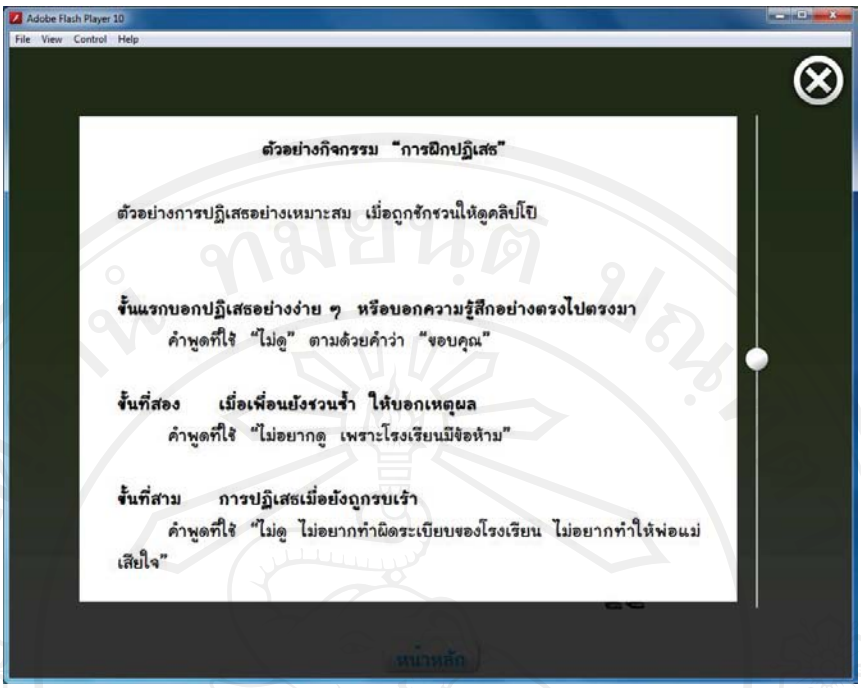
ค. ถ้าเธอ ไม่เข้าพวกกับเรา พวกเราจะไม่คบกับเธอ
ง. ลิ้นจี่ ฉันยังอยากเป็นเพื่อนกับเธอนะแต่ถ้าเธอโดนแกล้งแบบนี้บ้าง เธอจะทำอย่างไร เธอลองคิดเปรียบเทียบดูซิ ฉันไปก่อนนะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ขณะนี้ให้น้องเลือกรายการต่อไปนี้ แล้วลองฝึกปฏิเสธ น้องอาจไปยืนที่กระจก พูดปฏิเสธหน้ากระจกแล้วสังเกตท่าทีของตนเอง หรือน้องอาจรวมกลุ่มกับเพื่อน 3 คน ผลัดกันเป็นผู้สังเกตการณ์ ผู้ชักชวน ผู้ปฏิเสธ แล้วลองสลับบทบาทกันนะครับ เลือกทำการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. ดูคลิปภาพโป๊
2. ไปเล่นเกมส์หลังเลิกเรียน
3. พูดโทรศัพท์เป็นเวลานาน
4. ยืมสมุดการบ้านไปคัดลอก
5. ชวนคุยและเล่นในห้องเรียน
6. ชวนตั้งกลุ่มแกล้งเพื่อน
7. ไปทดลองสูบบุหรี่ที่ห้องสุขา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



F_WD_6.1.docx

ตัวอย่างกิจกรรม "การฝึกปฏิเสธ"

ตัวอย่างการปฏิเสธอย่างเหมาะสม เมื่อถูกชักชวนให้ดูคลิปโป๊

ขั้นแรก บอกปฏิเสธอย่างง่าย ๆ หรือบอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา

คำพูดที่ใช้ "ไม่ดู" ตามด้วยคำว่า "ขอบคุณ"

ขั้นที่สอง เมื่อเพื่อนยังชวนซ้ำ ให้บอกเหตุผล

คำพูดที่ใช้ "ไม่อยากดู เพราะโรงเรียนมีข้อห้าม"

ขั้นที่สาม การปฏิเสธเมื่อยังถูกรบเร้า

คำพูดที่ใช้ "ไม่ดู ไม่อยากทำผิดระเบียบของโรงเรียน ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 7 "ก่อนจากกันฉันสัญญา"

(กิจกรรม 6.1)

G_AV_WORK_7.avi

กัลยาณมิตร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กัลยาณมิตร

G_AV_WORK_7.avi

สวัสดีครับน้อง ๆ น้องได้ดำเนินการตามแผนไปแล้ว เป็นอย่างไรบ้างครับ มีการนำสัญลักษณ์เตือนตนที่ทำไว้มาใช้ด้วยไหมครับ มีการพูดให้กำลังใจตนเอง มีการให้รางวัลแก่ตนเอง และจัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวน้องให้เอื้อต่อการดำเนินการตามแผนด้วยใช่ไหมครับ

เมื่อมีเพื่อน ๆ มาชวนให้ทำในสิ่งที่น้องไม่อยากทำ เพราะทำให้แผนของเราต้องรวนไปหมด น้อง ๆ กล้าปฏิเสธเพื่อนแล้วใช่ไหมครับ ยกนิ้วให้เลยครับ

เอ... ! มีใครที่การปฏิบัติตัวตามแผนชักจะถูกละเว้นไปบ้าง ทำ ๆ ไปดูไม่ค่อยมีพลังใจแล้ว ทำอย่างไรดีครับ

ขอตอบว่า... กัลยาณมิตรอย่างไรละครับ เราต้องเสาะหากัลยาณมิตร กัลยาณมิตรจะเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือเราอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ

ดังนั้นเรามาเชิญชวนผู้ปกครองของเรา หรือเพื่อน ๆ ของเราให้กำลังใจในการควบคุมตนให้ไปสู่เป้าหมายกันเถอะ เขียนเป็นสัญญาฉบับเล็ก ๆ กันดีไหม สวัสดีครับ... ขอบคุณที่ทำให้เราได้พบวิธีที่ดีงาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

ประมวลภาพการผลิตและทดสอบประสิทธิผลของสื่อประสม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Co ty
A d

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

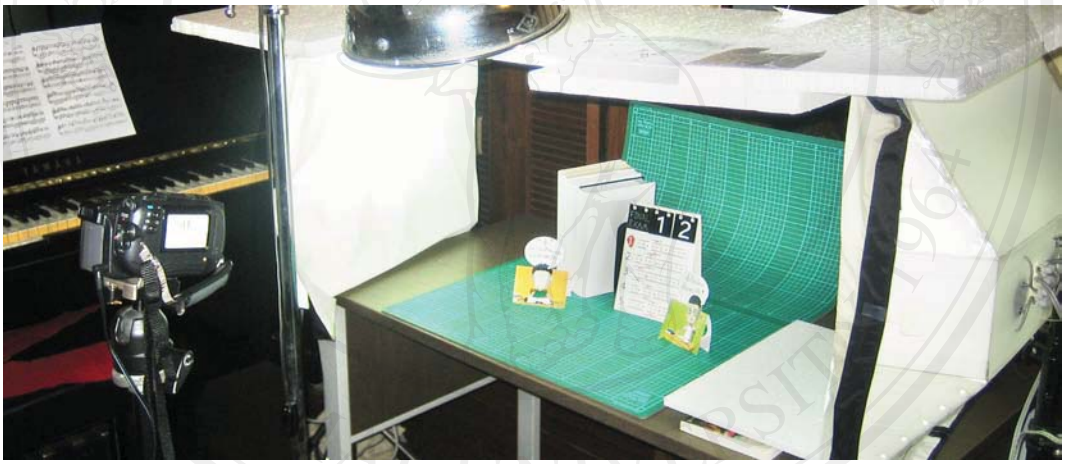
ภาพการถ่ายทำกิจกรรม1.2 "เยาวชนต้นแบบ" ถ่ายทำภายในสตูดิโอ

ภาพการถ่ายทำกิจกรรม6.1 " รู้ปฏิเสธ" ถ่ายทำนอกสถานที่

ภาพการถ่ายทำกิจกรรม6.1 " รู้ปฏิเสธ" ถ่ายทำนอกสถานที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพภาพการถ่ายกิจกรรม3.2 "สร้างสัญลักษณ์เตือนตน" ถ่ายทำภายในสตูดิโอ



ภาพการถ่ายทำกิจกรรม3.2 "สร้างสัญลักษณ์เตือนตน" ถ่ายทำภายในสตูดิโอ

บันทึกเสียงตัวละครและตัดต่อเสียง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นาย ป้องราษฎร์ วรวุฒิพุทธพงศ์

วันเดือนปีเกิด 31 มีนาคม 2526

ประวัติการการศึกษา สำเร็จการศึกษามัธยมต้น โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย
ปีการศึกษา 2540

สำเร็จการศึกษามัธยมปลาย โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย
ปีการศึกษา 2543

สำเร็จการศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต สาขานิเทศศาสตร์
คณะสังคม มหาวิทยลัยพายัพ
ปีการศึกษา 2547

La Trobe University Language Center of Australia ,
Intensive Course in General
English Language Per-Intermediate Level
ปีการศึกษา 2550

ประวัติการทำงาน Photographer บริษัท Expert Group / เอ็กซ์เพิร์ท กรุ๊ป
9/1 ถนนอารักษ์2 ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
2551-ปัจจุบัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved