ค่ายสำหรับยุวชน

กิจกรรม เกม และ เพลง

Junior Youth Camp
Activity, Games, and Songs

Volume 1

วัดเกต เชียงใหม่ ประเทศไทย

7 พฤศจิกายน 2565

กิจกรรม เกม และ เพลง

ที่มา

เนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรม เกม และเพลงส่วนใหญ่ต่อไปนี้ได้รับการพัฒนาเพื่อสนับสนุนค่ายเยาวชนที่จัดขึ้นในชุมชนวัดเกต เชียงใหม่ ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2565 สื่อเหล่านี้ใช้ร่วมกับสื่อ JYSEP ในค่ายยุวชน แม้เนื้อหาเหล่านี้เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งจากทั้งหมดที่ได้รับจากกิจกรรมสะท้อนความคิดของเยาวชนที่ร่วมในค่ายยุวชนรุ่นเยาว์เนื่องจากเวลาที่จำกัด อย่างไรก็ตาม มีข้อเสนอแนะดังนี้

กิจกรรมที่ได้ผลดีมาก

- การแสดงหุ่นกระบอก - เพื่อเป็นแนวทางให้เยาวชนสร้างความมั่นใจและเรียนรู้การทำงานร่วมกันเป็นทีม
- สร้อยข้อมือคุณธรรม
- ต้นไม้คุณธรรมและสวนดอกไม้
- การเขียนการ์ดส่งไปให้พ่อแม่ที่บ้าน

เราได้จัดทำวีดีโอรวมภาพกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในค่ายยุวชนรวมถึงภาพระหว่างการทำกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ เช่น การล้างจาน การทำความสะอาด การช่วยเหลือคนอื่นๆ และได้มีการโชว์วีดีโอนี้ในช่วงท้ายของกิจกรรมค่าย

เกมที่ดีที่สุด คือ

- ร่วมมือเล่นกล (ตลก!)
- เกมร่วมชูชีพ
- ทายคุณธรรม
- เปลี่ยนสถานที่
- ทีมเคลื่อนไหว
- ทายสิใคร
- เกมฝนแอฟริกัน

วีดีโอกิจกรรมต่างๆ สามารถเข้าดูได้ที่ลิงค์ด้านล่าง
https://www.dropbox.com/sh/n96k21io4j6l7kl/AABqUzqkrDUCdXR0FczR5Trwa?dl=0

เราหวังว่าเนื้อหาต่างๆ เหล่านี้จะมีประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจสำหรับนำไปใช้ในกิจกรรมในชุมชน และยังสามารถเพิ่มเกมอื่นๆ เข้าไปในกิจกรรมของท่านได้อีกด้วย

ทีมงานหลัก,
วัดเกต เชียงใหม่

Activities, Games, and Songs

Background:

Most of the following materials on activities, games, and songs were developed in support of the junior youth camp held in the Wat Ket neighbourhood, Chiang Mai, in October 2022. They were used along with JYSEP materials in the junior youth camp.

While not all of the materials were used due to the limited time, during the reflection with the youth who conducted the junior youth camp, the youth shared the following feedback:

Activities that really worked well:

- The Puppet Show — as a way for the youth to build their confidence and to learn to work together as a team.
- Virtues bracelet.
- The Virtues Community Tree and Flower Garden.
- Writing Cards to send home to parents as an active service.
- Making a video of the photographs which captured little acts of service that the Junior Youth were seen doing during the camp.

The best games were:

- Cooperative Juggling (hilarious!)
- The Parachute Games
- Virtues Charades
- Changing Places
- Teams on the Move
- Guess Who?
- African Rain Game

Video of some on the games are available at the following link:

https://www.dropbox.com/sh/n96k21io4j6l7kl/AABqUzqkrDUCdXR0FczR5Trwa?dl=0

We hope that these materials may help others in their services to their communities and that other communities can add their games and activities.

NOTE: All these same materials are available in English.

Core Team
Wat Ket, Chiang Mai

TABLE OF CONTENTS

ACTIVITIES:

Page

ละคร:การแสดงเกี่ยวกับความเมตตา - Drama: Skits on Kindness 7

-**ละคร: ละครแสดงน้ำใจ** - Drama: Acts of Kindness 9

วีดีโอ:การกระทำที่เรียบง่ายที่แสดงถึง ความเมตตา – Video: Simple Acts of Kindness 10

การแสดงหุ่นกระบอก ราชสีห์กับหนู - Puppet Show - Lion and the Mouse 16

ต่อชิ้นส่วนปริศนากับทีม - Team Puzzle Building 19

กิจกรรมสรุปสิ่งต่าง ๆ จากค่ายผ่านโปสเตอร์รวม - Collective Poster Summary 21

การรับรู้คุณธรรม: สวมแว่นใหม่ - Virtues Recognition Activity : New Glasses 22

โล่คุณธรรมประจำกาย - Virtues Shield 32

อภิปรายเกี่ยวกับ คุณธรรมแห่งความกล้า - Virtue Courage - Discussion Guide 35

การ์ดขอบคุณสำหรับผู้ปกครอง - Making Cards for Parents 40

ทำสร้อยข้อมือแห่งคุณธรรม – Making a Virtues Bracelet and Flowers 41

คุณธรรมของชุมชนต้นไม้และสวน - Community Virtues Tree and Garden 42

รายการคุณธรรม - Reference List of Virtues 43

สิบเอ็ดกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม - Eleven Virtues Activities 44

การทำสิ่งดี ๆให้กัน วิดีโอหรือ PowerPoint – Making Video/PowerPoint: Acts of Service.. 51

โยนกะหล่ำปลี กิจกรรมสะท้อนความคิด - Cabbage Toss..... 53

กิจกรรมปิดค่าย เว็บชุมชน – Closing Activity - Community Web 56

GAMES:

ทายสินี่ใคร? - Guess Who? 59

คำต้องห้าม – Taboo 61

เปลี่ยนจุดที่ยืน - Change Places 63

เลือกและย้าย - Ice Breaker Game: Choose and Move 64

งัดข้อร่วมใจ - Cooperative Arm Wrestling 66

งานกลุ่ม: สร้างเครื่องจักร - Make a Machine 68

ทายสิว่าข้อไหนจริง - Guess What's True 70

ฝนแอฟริกัน - African Rain Game 71

การเล่นมายากลกลุ่ม - Cooperative Juggling 72

นักสืบ – Detective 74

เคลื่อนไปข้างหน้ากับทีม - Teams on the Move 75

ส์ร่มชูชีพ - Parachute Games 77

พลังแห่งการให้กำลังใจ– The Power of Encouragement 83

SONGS:

PAGE

Song 1 - เราเป็นหยดน้ำ We are Drops - THAI & ENGLISH ……..…… 86
Song 2 - I want you to be happy - Lyrics from Abdu'l-Baha – ENGLISH ……...…… 88
Song 3 - สร้างชุมชน Community Building Song - THAI & ENGLISH ……..…….. 89
Song 4 - Where there is love -THAI & ENGLISH. ……..…… 90
Song 5 - Unite Lyrics – ENGLISH ……..…….. 91
Song 6 - Do Not Be Content Lyrics – THAI & ENGLISH …..……..…… 92
Song 7 - Baby Shark – ENGLISH ……..……94

***

กิจกรรม

Activities

ละคร:
การแสดงเกี่ยวกับความเมตตา

Drama: Skits on Kindness

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม:

- เพื่อฝึกพูดและแบ่งปันความคิด
- เพื่อให้รับรู้สถานการณ์จำลองที่มีโอกาสแสดงความมีน้ำใจ
- เพื่อไตร่ตรองว่าการกระทำอันเรียบง่ายที่แสดงความเมตตานั้นเป็นอย่างไร

หมายเหตุ: ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

ขั้นตอน:

1. แบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 2 ถึง 3 คน
2. แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์จำลองโดยไม่บอกกลุ่มอื่น แต่ละกลุ่มแสดงตามสถานการณ์จำลอง ในความเงียบโดยไม่ต้องพูด
1. ดังกล่าวและกลุ่มอื่นๆ เดาว่าสถานการณ์จำลองนั้นคืออะไร จากนั้นจึงหารือกันถึงวิธีที่จะแสดงความเมตตาในสถานการณ์จำลองนั้น
2. ทำให้แน่ใจว่าทุกคนมีโอกาสได้พูด ถ้าใครไม่พูดให้ถามเขาว่าพวกเขาคิดอย่างไร

สถานการณ์จำลอง:

- คุณกำลังนั่งอยู่ในโรงอาหารของโรงเรียนกับเพื่อนของคุณ นักเรียนใหม่คนหนึ่งเดินเข้าไปในโรงอาหาร มองไปรอบๆ อย่างประหม่าและไม่รู้ว่าจะนั่งตรงไหน ไม่มีเก้าอี้สำหรับเขา

- เพื่อนของคุณเงียบและเศร้ามากเมื่อไม่นานมานี้ เขาบอกว่าทุกอย่างเรียบร้อยดี แต่คุณสามารถรู้สึกได้ว่ามีบางอย่างผิดปกติ

- คุณอยู่ในที่จอดรถของร้านขายของชำ หญิงชราคนหนึ่งกำลังมีปัญหากับถุงช็อปปิ้งของเธอ คุณอยากช่วยเธอแต่เพื่อนเตือนว่าไม่ควรเพราะเธอดูใจร้าย

- มีเด็กใหม่เข้ามาเรียนที่โรงเรียนของคุณ ดูแปลกจากคนอื่น ไม่มีใครอยากเล่นกับเขา

- คุณเริ่มล้อเลียนน้องชายของคุณและเขาอารมณ์เสีย

- แม่ของคุณต้องการบริจาคของเล่นเก่าของคุณให้กับสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า แต่คุณยังผูกพันอยู่กับของเล่นเก่าที่เก็บไว้และคุณไม่ต้องการบริจาคให้ใคร

- คุณกำลังยุ่งอยู่กับการทำการบ้าน คุณแม่ของคุณกลับมาจากทำงานและดูเหนื่อยมาก

- คุณเข้าร่วมคอนเสิร์ตดนตรีที่น้องสาวของคุณเล่นขลุ่ย ในตอนท้ายของคอนเสิร์ต คุณไม่พูดอะไรกับเธอและกลับบ้านไปทานอาหาร

- ในวันเกิดของคุณ คุณอยากได้โทรศัพท์เครื่องใหม่ แต่พ่อแม่ของคุณให้หนังสือเล่มใหม่แทน

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

- ทักษะใดที่จำเป็นต้องมีและเพื่อใช้แสดงความเมตตา?
    - การสังเกต
    - ความเห็นอกเห็นใจ
    - ความเข้าใจ
    - ความรอบคอบ
    - ความกล้าหาญ - บางครั้งก็ต้องใช้ความกล้าหาญเพื่อแสดงความเมตตาหรือไม่?

- รอยยิ้มที่เรียบง่ายสามารถเป็นการแสดงความเมตตาได้หรือไม่?
- ในทุกวันเราสามารถหาโอกาสที่จะรับใช้ผู้อื่นได้

ละครแสดงน้ำใจ

Drama: Acts of Kindness

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม...

- นึกถึงการบริการแบบง่าย ๆ ที่พวกเขาสามารถทำให้คนในครอบครัว เพื่อน โรงเรียน หรือชุมชนได้
- ใช้ความคิดสร้างสรรค์และทักษะการแสดง
- รู้จักการทำงานเป็นทีม

อุปกรณ์:

- ของประกอบการแสดงแบบง่าย ๆ (เช่น หมวก กระเป๋า แว่นตา)
- กระดาษแผ่นเล็ก ๆ ที่เขียนหัวข้อไว้แผ่นละหัวข้อ (ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน)

ขั้นตอน:

1. แบ่งออกเป็นทีมละ 3-4 คน แต่ละทีมจับสลากหัวข้อของละครที่จะแสดง (ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน)

2. แต่ละทีมต้องแสดงละครเกี่ยวกับการแสดงน้ำใจแบบง่าย ๆ ที่พวกเขาสามารถทำให้คนในครอบครัว โรงเรียน หรือชุมชนได้ โดยดูจากหัวข้อที่จับสลากได้

3. แต่ละทีมแสดงละครให้คนที่เหลือดู

คำถามหลังจบละครของแต่ละทีม:

1. คุณสมบัติหรือทักษะที่จำเป็นต่อการบริการมีอะไรบ้าง (ความกล้าหาญ ความโอบอ้อมอารี ความมีน้ำใจ ความใจกว้าง การรู้จักนึกถึงผู้อื่น ความช่างสังเกต ฯลฯ)

2. คุณคิดว่าตัวละครในเรื่องรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับการบริการและเมื่อให้บริการ

3. คุณคิดว่าคุณให้บริการแบบนี้ได้หรือไม่และทำได้ยากง่ายแค่ไหน

วีดีโอ:
การกระทำที่เรียบง่ายที่แสดงถึง
ความเมตตา

Video: Simple Acts of Kindness

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม:

- ตระหนักได้ว่าความกรุณาสามารถแสดงออกมาในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ได้ทุกวัน
- ตระหนักได้ว่าความเมตตาสามารถส่งต่อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้
- ตระหนักได้ว่าเราทุกคนมีความเชื่อมโยงกัน
- สะท้อนว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้เห็นความเมตตาหรือการทำความดี

เครื่องมือที่ต้องใช้:

- วิดีโอ 2: บูมเมอแรงแห่งความเมตตา: “วันหนึ่ง” https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU

ขั้นตอน:

1. ดูวิดีโอ บูมเมอแรงแห่งความเมตตา: “วันหนึ่ง”

2. รับความเห็นเกี่ยวกับคำถามต่อไปนี้จากทั้งกลุ่ม:
   - คุณสังเกตเห็นอะไรเกิดขึ้นในวิดีโอ
   - ผู้คนแสดงอารมณ์อะไรในวิดีโอ (เซอร์ไพรส์ ช็อค ความสุข)
   - ใครดูมีความสุขกว่ากัน: คนรับน้ำใจหรือคนให้น้ำใจ?

แบ่งปันข้อสรุป:

- ไม่มีใครคาดหวังสิ่งตอบแทนแต่สำหรับท่านแรกสมควรได้รับรางวัลจากผลงานที่เขาทำในการ “พัฒนาสังคม”

- เราเห็นว่า การแสดงออกของความมีน้ำใจที่เรียบง่าย สามารถส่งผลกระทบที่กระเพื่อมได้อย่างลึกซึ้ง
  เหมือนกับระลอกของคลื่นที่กระเพื่อมเมื่อโยนก้อนหินลงไปในแอ่งน้ำ เราจะไม่เห็นผลกระทบอย่างเต็มที่ หากน้ำใจที่ให้กันมีเพียงเล็กน้อยในสิ่งที่เราทำ
- เราเห็นได้ว่า ความมีน้ำใจเป็นนั้นเป็นโรคติดต่อกันชนิดหนึ่ง เมื่อคนขายฮอทดอกเห็นคนให้ฮอทดอกกับคนพเนจร พวกเขาก็มีแรงบันดาลใจที่จะให้น้ำดื่ม หรือ คนขายดอกไม้ก็มีแรงบันดาลใจที่จะให้ดอกไม้เช่นเดียวกัน
- เรารู้สึกดีแค่เฝ้าดูคนที่ทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น!
- เรารู้สึกดีที่เห็นความเมตตาถูกนำไปปฏิบัติ! สิ่งเหล่านี้เชื่อมต่อกับหัวใจและจิตวิญญาณของเรา
- เมื่อมีคนทำอะไรดีๆ ให้ผู้อื่น มันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ แต่ก็ทำให้คนที่พบเห็นมีความสุขไปด้วย ทุกคนรู้สึกดี **มันสร้างความสามัคคีและความสุข**
- ฉันคิดว่าเราทุกคนต่างเห็นพ้องต้องกันว่าผู้ชายคนนี้มีความรักในหัวใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
- คุณคิดว่าผู้คนสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นคนใจดีได้หรือไม่? อย่างไร?
  - ทักษะอะไรที่คุณต้องมีเพื่อที่จะเป็นคนใจดี? (การสังเกต ความเห็นอกเห็นใจ ความอกความเข้าใจ ความรอบคอบ ความกล้าหาญ)

คำอ้างอิง:

"อย่าพอใจกับการแสดงมิตรภาพด้วยคำพูดเท่านั้น จงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแห่งความเมตตารักใคร่สำหรับทุกคนที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า"

วิธีทางเลือก: การอภิปรายกลุ่มย่อย:

Alternative Method: Small Group Discussion:

- แชร์คู่: ตั้งคำถามสำหรับการสนทนาเกี่ยวกับความเมตตาแก่ผู้เข้าร่วม
  จับคู่และขอให้พวกเขาอภิปรายคำถามตามข้อดังต่อไปนี้

  คำถามสำหรับการสนทนาเกี่ยวกับความเมตตา

  1. การใจดีกับคนอื่นทำให้**คุณ**รู้สึกอย่างไร?
  2. คุณคิดว่า**คนอื่นรู้สึกอย่างไร**เมื่อคุณใจดีกับพวกเขา?
  3. คุณเข้าใจอะไรจากกิจกรรมนี้? อะไรคือความแตกต่างระหว่าง "ความเมตตา" และ "ความเมตตาด้วยความรัก"?
  4. ทำไมคุณถึงคิดว่าภาพยนตร์เรื่องนี้กลายเป็นไวรัล?

คำอ้างอิง:

"อย่าพอใจกับการแสดงมิตรภาพด้วยคำพูดเท่านั้น จงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแห่งความเมตตารักใคร่สำหรับทุกคนที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า"

แบ่งปันข้อสรุป:

- เรารู้สึกดีแค่เฝ้าดูคนที่ทำสิ่งดีๆ ให้คนอื่น!
- เรารู้สึกดีที่เห็นความเมตตาถูกนำไปปฏิบัติ! สิ่งเหล่านี้เชื่อมต่อกับหัวใจและจิตวิญญาณของเรา
- เมื่อมีคนทำอะไรดีๆ ให้ผู้อื่น มันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ แต่ก็ทำให้คนที่พบเห็นมีความสุขไปด้วย ทุกคนรู้สึกดี **มันสร้างความสามัคคีและความสุข**
- ฉันคิดว่าเราทุกคนต่างเห็นพ้องต้องกันว่าผู้ชายคนนี้มีความรักในหัวใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น
- คุณคิดว่าผู้คนสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นคนใจดีได้หรือไม่? อย่างไร?
  ทักษะอะไรที่คุณต้องมีเพื่อที่จะเป็นคนใจดี? (การสังเกต ความเห็นอกเห็นใจ ความอกความเข้าใจ ความรอบคอบ ความกล้าหาญ)

วิดีโอทางเลือก 2: : (คนส่วนใหญ่ในประเทศไทยเคยดูวิดีโอนี้แล้ว!)

การปิดทองหลังพระ

https://www.youtube.com/watch?v=uaWA2GbcnJU&t=37s

คำถามสำหรับการสนทนาเกี่ยวกับความเมตตา

1. การใจดีกับคนอื่นทำให้**คุณ**รู้สึกอย่างไร?

2. คุณคิดว่า**คนอื่นรู้สึกอย่างไร**เมื่อคุณใจดีกับพวกเขา?

3. คุณเข้าใจอะไรจากกิจกรรมนี้? อะไรคือความแตกต่างระหว่าง “ความเมตตา” และ “ความเมตตาด้วยความรัก”?

4. ทำไมคุณถึงคิดว่าภาพยนตร์เรื่องนี้กลายเป็นไวรัล?

Kindness Discussion Questions

1. How does being kind to someone else make **you** feel?
2. How do you think **other people feel** when you are kind to them?
3. What do you understand from the quotations? What is the difference between” kindness” and “loving kindness”?

4. Why do you think this film went viral?

คำอ้างอิง - Quotation

Do not be content with showing friendship in words alone, let your heart burn with loving kindness for all who may cross your path.

อย่าพอใจกับการแสดงมิตรภาพด้วยคำพูดเท่านั้นจงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแห่งความเมตตารักใคร่สำหรับทุกคนที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า

“One Day” by Matisyahu

Sometimes I lay under the moon
And thank God I'm breathin'
Then I pray don't take me soon
'Cause I am here for a reason

Sometimes in my tears I drown
But I never let it get me down
So when negativity surrounds
I know someday it'll all turn around because

All my life I been waitin' for
I been prayin' for, for the people to say
That we don't want to fight no more
They'll be no more wars and our children will play

One day, one day, one day
One day, one day, one day

It's not about win or lose
'Cause we all lose when they feed
On the souls of the innocent, blood-drenched pavement
Keep on movin' though the waters stay ragin'

And in this maze you can lose your way
It might drive you crazy, but don't let it phase you, no way
No way

Sometimes in my tears I drown
But I never let it get me down
So when negativity surrounds
I know someday it'll all turn around because

All my life I been waitin' for
I been prayin' for, for the people to say
That we don't want to fight no more
They'll be no more wars and our children will play

One day, one day, one day
One day, one day, one day

One day this all will change, treat people the same
Stop with the violence, down with the hate
One day we'll all be free and proud to be
Under the same sun singing songs of freedom like

One day, one day, oh
One day, one day

All my life I been waitin' for
I been prayin' for, for the people to say
That we don't want to fight no more
They'll be no more wars and our children will play

One day, one day, one day
One day, one day, one day

วันหนึ่ง (One Day)

บางครั้งฉันก็นอนลง
ภายใต้ดวงจันทรา
และขอบคุณพระเจ้าที่ฉันยังมีลมหายใจ
และก็ภาวนา
ว่าอย่าพึ่งมารับลูกไปสวรรค์เร็วๆนี้เลยนะ
เพราะฉันมีเหตุผลให้อยู่ที่นี่

บางครั้งฉันก็จมอยู่ในน้ำตาของตัวเอง
แต่ฉันไม่ยอมให้มันฉุดรั้งฉันเอาไว้หรอก
ดังนั้น เมื่อความคิดด้านมืดเข้าครอบงำ
ฉันรู้ว่าสักวันหนึ่งมันจะเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่า

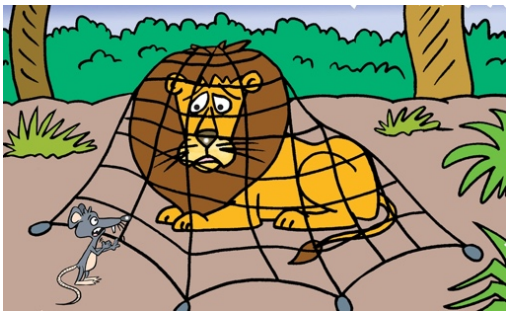
ฉันเฝ้ารอมาตลอดชีวิตเพื่อ...
เฝ้าภาวนามาตลอดเพื่อ...
เพื่อให้ผู้คนพูดว่า
เราไม่ต้องต่อสู้กันอีกต่อไปแล้วนะ
จะไม่มีสงครามอีกแล้ว
และลูกหลานของพวกเราจะเล่นด้วยกัน
สักวันหนึ่ง 6X

การแสดงหุ่นกระบอก ราชสีห์กับหนู

The Lion and the Mouse

ตัวละคร:

- ผู้บรรยาย
- หนู
- ราชสีห์
- นายพราน 1
- นายพราน 2



ตอนที่หนึ่ง

ผู้บรรยาย: กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีราชสีห์ที่แข็งแกร่งและดุร้ายอยู่ตัวหนึ่ง มันมั่นใจในตัวเองมากและชอบคุยโวว่าไม่มีอะไรทำอันตรายมันได้

ราชสีห์: ข้าไม่กลัวอะไรทั้งนั้น ข้าเป็นเจ้าป่า สิ่งมีชีวิตทุกตัวต้องเคารพข้า

ผู้บรรยาย: ในป่าผืนนี้ยังมีหนูตัวเล็ก ๆ อีกตัวหนึ่ง มันไม่มั่นใจในตัวเองและขี้กลัวมาก หนูรู้สึกว่าตัวเองช่างเล็กจ้อยและไร้ความสำคัญ

หนู: ข้าตัวเล็กมากเลยถ้าเทียบกับสิ่งมีชีวิตตัวอื่น แถมยังช่วยอะไรใครไม่ได้อีกต่างหาก

ผู้บรรยาย: วันหนึ่งขณะที่ราชสีห์กำลังนอนงีบอยู่ หนูตัวนั้นก็บังเอิญวิ่งผ่านมา ราชสีห์ตื่นขึ้นและยื่นอุ้งมือไปคว้าหนูมายัดเข้าปาก หนูตัวจ้อยสั่นเทิ้มด้วยความกลัวและพูดขึ้นว่า

หนู: ท่านราชสีห์ ข้าขอโทษ! ได้โปรดอ-อ-อ-อย่ากินข้าเลย! ยกโทษให้ข้าสักครั้งเถอะ ข้าจะไม่ลืมหนี้บุญคุณนี้ ข้าสัญญาว่าสักวันจะตอบแทนท่าน

ราชสีห์: ฮ่าฮ่าฮ่า เจ้าตัวเล็กจ้อยแค่นี้ยังคิดว่าจะตอบแทนข้าได้อีกหรอ ไม่มีทางหรอก! ข้ากินเจ้าเป็นอาหารว่างเสียดีกว่า

หนู: ปล่อยข้าไปเถอะ ข้าไม่ได้มีเจตนาไม่ดีจริง ๆ ข้าเป็นเพื่อนกับท่านได้นะ

ราชสีห์: เจ้าน่ะหรอจะมาเป็นเพื่อนข้า เจ้าตัวเล็กเกินกว่าจะเป็นเพื่อนข้าได้ แต่ไหน ๆ เจ้าก็ทำให้ข้าขำกลิ้ง ครั้งนี้จะปล่อยเจ้าไปแล้วกัน

ผู้บรรยาย: หลายวันต่อมา นายพรานจับเจ้าป่าที่ยิ่งใหญ่ตัวนั้นได้

นายพราน 1: นี่ ดูสิเราจับอะไรได้! สิงโตตัวนี้ตัวใหญ่แถมยังแข็งแรงมาก เอามันไปถวายพระราชากันเถอะ

นายพราน 2: ไม่เห็นจะดูแข็งแกร่งตรงไหนเลย ดูสิ ตัวสั่นชัด ๆ ล่ามมันไว้กับต้นไม้แล้วเอาตาข่ายคลุมไว้ก่อนเถอะ จะได้ไปเอารถม้ามาลากมันไปถวายพระราชา

ผู้บรรยาย: ราชสีห์ร้องครวญครางพลางพยายามดิ้นให้เชือกที่พันธนาการมันไว้แน่นหลุดออกไป แต่ไม่ว่าจะทำอย่างไร เชือกก็ไม่หลุดเสียที

ราชสีห์: ข้าคงไม่มีวันหนีไปได้ ข้าต้องตายแน่ ๆ ความแข็งแกร่งกับพละกำลังของข้าช่วยอะไรไม่ได้เลย

ตอนที่สอง

ผู้บรรยาย: ทันใดนั้นเอง หนูตัวจ้อยก็ผ่านมาพอดี

หนู: ตึกตัก ตึกตัก อ้า ท่านราชสีห์เพื่อนยาก! ข้าเสียใจจริง ๆ ที่เห็นท่านถูกมัดไว้แบบนี้

ราชสีห์: ช่วยด้วย! หนูเพื่อนรัก ช่วยข้าหนีก่อนที่พวกนายพรานจะกลับมาทีสิ

หนู: เอ้อ ท่านเคยบอกไม่ใช่หรอว่าข้าตัวเล็กจ้อยเกินกว่าจะช่วยใครได้ ข้าไม่แน่ใจว่าจะมีพละกำลังมากพอที่จะแก้เชือกให้ท่านได้ไหม

ราชสีห์: ข้าผิดไปแล้ว เจ้าก็แข็งแกร่งได้ มั่นใจในตัวเองเข้าไว้ เจ้าทำได้! ช่วยข้าทีเถอะ ข้าขอโทษที่เคยประเมินเจ้าต่ำเกินไป

ผู้บรรยาย: หนูพยักหน้าตกลงและเริ่มกัดเชือกที่ล่ามราชสีห์อยู่ เชือกหนามากแต่หนูก็ไม่ย่อท้อ

ราชสีห์: พยายามเข้านะเจ้าหนู เจ้าทำได้ดีมาก เพื่อนตัวน้อย ขอบคุณที่มีน้ำใจมาช่วยเหลือกัน

ผู้บรรยาย: หนูกัดเชือกไปทีละเกลียวอย่างไม่ยอมแพ้จนในที่สุดก็ทำให้ตาข่ายกลายเป็นรูขนาดใหญ่และปล่อยราชสีห์ออกมาได้!

หนู: ถึงข้าจะตัวเล็กแต่ข้าก็ช่วยท่านได้

ราชสีห์: ใช่แล้วหนูตัวน้อย เจ้าบากบั่นและไม่ยอมแพ้ ข้ายอมรับว่าวันนี้ข้าได้รับบทเรียนครั้งใหญ่เลยล่ะ ข้าตัดสินเจ้าผิดไป เพื่อนตัวน้อย ข้ามองแค่รูปร่างเล็กจ้อยของเจ้าทั้งที่ควรมองข้อดีในตัวเจ้า สุดท้ายแล้วมิตรภาพที่เจ้าหยิบยื่นให้มีค่ามากกว่าพละกำลังและความแข็งแกร่งของข้าเสียอีก

หนู: ข้าก็ตัดสินท่านผิดไปเช่นกัน ข้าไม่เคยคิดเลยว่าท่านจะเป็นคนที่ให้กำลังใจข้าจนข้ามีความมั่นใจ ขอบคุณนะ ท่านราชสีห์

ผู้บรรยาย: จบบริบูรณ์

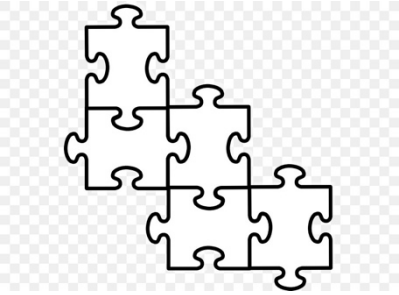
ข้อคิด:

"เราควรมองหาแค่เรื่องที่น่าชื่นชมในตัวทุกคน
เมื่อทำแบบนี้แล้ว เราก็จะเป็นเพื่อนกับคนทั้งโลก"

***

ต่อชิ้นส่วนปริศนากับทีม

Team Puzzle Building



วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เล่น...

- ฝึกร่วมมือและปรึกษากัน
- ตระหนักถึงความสำคัญของการมองปัญหาในมุมใหม่
- ใช้ความคิดสร้างสรรค์

กติกา:

1. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 3 ทีมและอธิบายดังนี้

"ทีมต้องช่วยกันต่อชิ้นส่วนปริศนา

ต้องต่อชิ้นส่วนให้เป็นทรงเรขาคณิตที่สมมาตรเท่านั้น

ในแต่ละรอบ ทีมจะได้รับชิ้นส่วนเพิ่มขึ้นและต้องนำชิ้นส่วนนั้นไปต่อในทรงเรขาคณิตที่ทำไว้ในรอบก่อน ให้ทำแบบนี้ไปจนถึงรอบสุดท้าย

ขอให้โชคดี!"

2. แจกชิ้นส่วนตามลำดับด้านล่าง โดยรอให้ทีมต่อชิ้นส่วนของรอบก่อนให้เสร็จจึงจะแจกชิ้นส่วนต่อไปได้ (ดูเพิ่มเติมที่รูปประกอบ)

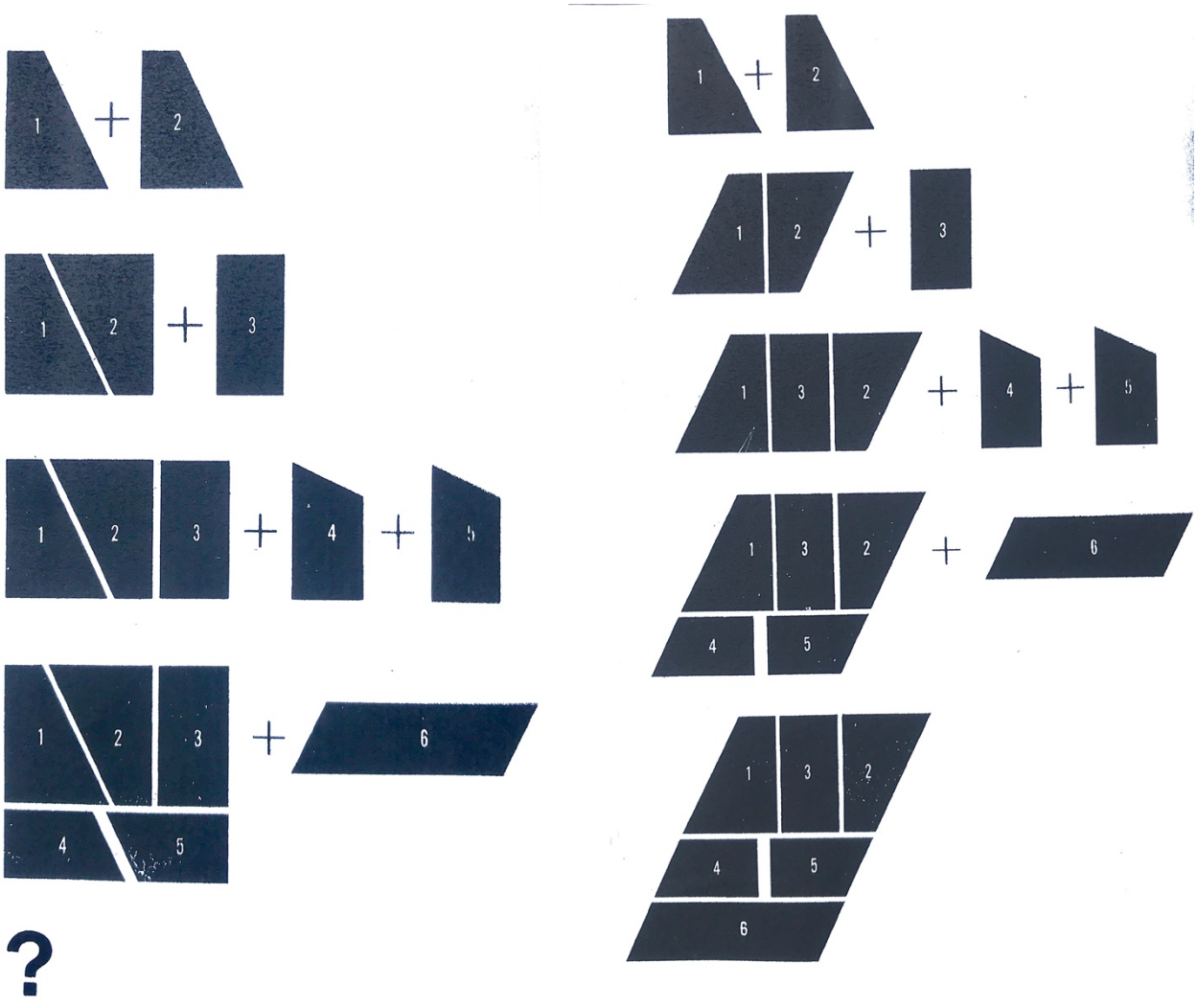
- รอบแรกให้แจกชิ้นส่วนที่ 1 และ 2
- รอบสองแจกชิ้นส่วนที่ 3
- รอบสามแจกชิ้นส่วนที่ 4 และ 5
- รอบสุดท้ายแจกชิ้นส่วนที่ 6

พูดคุยหลังกิจกรรม:

- รอบแรก ๆ เป็นอย่างไรบ้าง
- ทีมทำอย่างไรเมื่อได้รับชิ้นส่วนที่ 8
- ทีมต่อชิ้นส่วนที่ 8 อย่างไรให้ลงตัว
- คุณคิดว่าคุณทำงานเป็นทีมได้ดีแค่ไหน ทุกคนในทีมมีส่วนร่วมหรือไม่

แบ่งปันสาระสำคัญ:

- เมื่อต้องแก้ปัญหาในชีวิต บางครั้งเราต้องมองสถานการณ์หรือสภาพการณ์ของเราในมุมใหม่
- การปรึกษาและร่วมมือกับคนอื่นอาจช่วยเราได้ในสถานการณ์แบบนี้
- กิจกรรมนี้ช่วยให้เราเห็นข้อดีของการทำงานเป็นทีม



กิจกรรมสรุปสิ่งต่าง ๆ จากค่ายผ่านโปสเตอร์รวม

Collective Poster Summary Activity

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม...

- เพื่อสรุปสิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากค่าย
- เพื่อฝึกแสดงความคิดเห็นของตน

ขั้นตอน:

- ขอให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนวาดภาพสิ่งที่พวกเขาเรียนรู้จากเรื่องราวทั้งหมดที่พวกเขาได้ศึกษาระหว่างเข้าค่ายหรือสิ่งที่พวกเขามีความประทับใจเป็นอย่างมากจากการเข้าค่าย

- เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว พวกเขาสามารถแปะลงบนโปสเตอร์รวมที่สามารถสรุปภาพที่เกิดขึ้นในค่ายได้

- ทุกคนสามารถชื่นชมโปสเตอร์รวมนั้นได้ และแต่ละคนสามารถแบ่งปันบางอย่างเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาวาดและสิ่งที่ภาพวาดนั้นแสดงออกกับพวกเขาได้

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

คุณจะใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้จากในค่ายได้อย่างไร?

การรับรู้คุณธรรม: สวมแว่นใหม่

Virtues Recognition Activity:
Putting on new Glasses

หมายเหตุ: แบบฝึกหัดนี้ถูกพัฒนาและใช้ในการประชุมเชิงปฏิบัติการการสร้างทีมสำหรับเจ้าหน้าที่สำนักงานแห่งชาติศาสนาบาไฮ และสำหรับทีมที่เกี่ยวข้องกับการสร้างชุมชนในย่านเทพลีลาในกรุงเทพฯ

จุดประสงค์

1. เพื่อตระหนักถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตตามที่พระอับดุลบาฮาได้อธิบายไว้
2. เพื่อฝึกมองหาข้อดีของแต่ละคน
3. เพื่อฝึกรับรู้ถึงคุณธรรมที่ถูกมองเห็นจากคนอื่นๆ
4. เพื่อสร้างความสามัคคีในทีม

เวลา

90 นาที

เนื้อหา/การเตรียมตัว

คู่มือ

- รายการคุณธรรม
- แบบตอบรับคุณธรรม
- ตัวอย่างการยอมรับคุณธรรม
- แผ่นดอกไม้
- เนื้อเพลง “มองฉันสวยงาม”
- เนื้อเรื่อง “ทำความสะอาดหน้าต่างของเรา”
- คำคมเกี่ยวกับการมองหาความดีในกันและกัน
- ชุดใบไม้ (อาจมีผีเสื้อด้วย)
- กระดาษสี
- โปสเตอร์ข้อความ

หมายเหตุ

กิจกรรมนี้ใช้ได้ผลดีมากหลังจากผู้เข้าร่วมมีเวลาทำความรู้จักกันเพียงเล็กน้อย

ขั้นตอน

[1] แบ่งปันคำคม

1) แบ่งปันและอภิปรายคำคมเรื่องคุณธรรม (ทำโปสเตอร์เพื่อติดรอบห้อง)
หมายเหตุ: สามารถให้ความคิดเห็นที่แตกต่างกันเกี่ยวกับความเข้าใจว่าคุณธรรมหมายถึงอะไร

"What is the purpose of life?"
จุดมุ่งหมายของชีวิตคืออะไร

Abdu'l-Baha responded:

"To acquire virtues".
เพื่อพัฒนาคุณลักษณะทางธรรม

NOTE: Participants can share their views and understandings on what virtues means.

"To look always at the good and not at the bad. If a man has ten good qualities and one bad one, to look at the ten and forget the one; and if a man has ten bad qualities and one good one, to look at the one and forget the ten."

- 'Abdu'l-Bahá

พระอับดุลบาฮาอธิบายว่า:

จงมองดูในสิ่งที่ดีเสมออย่ามองดู แต่สิ่งที่ไม่ดีถ้าผู้ใดมีความดีสิบอย่าง แต่มีความไม่ดีอยู่อย่างหนึ่งจงมองดูที่ความดีทั้งสิบของเขานั้นและละลืมความไม่ดีเพียงอย่างเดียวของเขาเสียและถ้าเขามีความไม่ดีอยู่สิบส่วน แต่มีความดีเพียงส่วนเดียวก็จงมองดูที่ความดีส่วนเดียวนั้นและลืมความไม่ดีสิบส่วนของเขาเสีย

The friends must overlook their shortcomings and faults and speak only of their virtues and not their defects.

- ‘Abdu'l-Baha

มิตรสหายต้องมองข้ามข้อบกพร่องและข้อด้อยของพวกเขา และพูดแต่คุณความดี ไม่ใช่ข้อเสียของพวกเขา

- พระอับดุลบาฮา

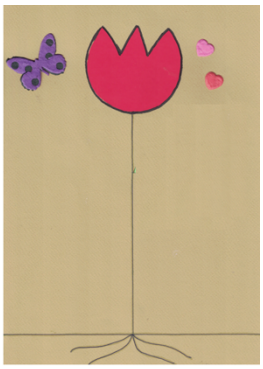
[2] ดอกไม้แห่งสวน

คำอธิบาย

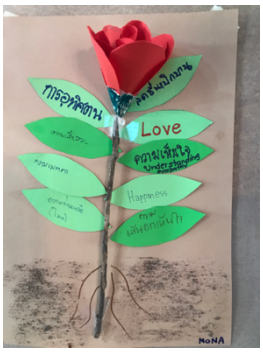
- จุดประสงค์ของชีวิต คือ เพื่อพัฒนาคุณภาพทางวิญญาณ คุณธรรมของเรา การพัฒนาคุณธรรมของเรามีผลต่อทุกด้านของชีวิตไม่ว่าจะทางการศึกษา การทำงาน การแต่งงาน เด็ก และชุมชนของเรา
- วันนี้เราจะตระหนักถึงคุณธรรมในตัวเราและผู้อื่นให้มากขึ้น เราจะได้เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกันและดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดของกันและกันออกมา
- เราแต่ละคนเปรียบเสมือนดอกไม้ที่สวยงามในสวนของมนุษยชาติ มีความสามารถและพรสวรรค์เฉพาะตัว ความสามารถบางอย่างของเราได้รับการพัฒนามากกว่าความสามารถอื่นๆ เช่นเดียวกันกับคุณธรรมบางอย่างได้รับการพัฒนาโดยธรรมชาติมากกว่าคุณธรรมอื่น เราสามารถเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “คุณธรรมแข็งแกร่ง” ของเรา คุณธรรมอื่นๆ เราต้องการใช้เวลาพัฒนาและขัดเกลามากขึ้น เราสามารถเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าเป็น “คุณธรรมเติบโต” ของเรา

การทำดอกไม้คุณธรรม

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกกระดาษสีเพื่อทำหัวดอกไม้เพื่อแสดงความเป็นตัวตนของตัวเอง โดยสามารถตัดหัวดอกไม้เป็นรูปทรงใดก็ได้ตามต้องการ จากนั้นให้แต่ละคนติดหัวดอกไม้บนกระดาษแล้ววาดก้านดอก แสดงตัวอย่าง
- อธิบายว่าคนอื่นสามารถติดใบบนดอกไม้แห่งคุณธรรมของตนได้ในภายหลัง



ดอกไม้ตั้งต้น



ดอกไม้คุณธรรม

[3] สวม “แว่นตาคุณธรรม” เพื่อค้นหาคุณธรรมซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนที่ 1: **คำอธิบาย:**

- ตอนนี้เราจะฝึกหาคุณสมบัติที่ดีที่สุดซึ่งกันและกันตามที่พระอับดุลบาฮาทรงแนะนำให้เราทำ
- ทุกคนจะต้องสวม “แว่นคุณธรรมพิเศษ” เพื่อช่วยให้เรามองหาจุดแข็งของกันและกัน วิทยากรแกล้งทำเป็นสวมแว่นคุณธรรมเช่นกัน
- วิทยากรพูดว่า "ทุกคนเกิดมาพร้อมกับแว่นคุณธรรม แต่บางครั้งคนไม่รู้ว่ามีแว่นคุณธรรมอยู่" วิทยากรขอให้ทุกคนล้วงกระเป๋าและดึงแว่นวิเศษในจินตนาการออกมาแล้วสวม
- คุณรู้หรือไม่ว่าแว่นคุณธรรมเหล่านี้มีข้อบกพร่องขวางกั้นอยู่ แว่นตานี้ที่วิเศษมาก เมื่อสวนส่สามารถมองเห็นคุณธรรมแข็งแกร่งของคนอื่นได้ แต่เราต้องเช็ดให้สะอาดก่อนจึงจะมองเห็นได้ชัดเจน
- ตามเรื่องต่อไปนี้ แจกเรื่อง “ทำความสะอาดหน้าต่างของเรา” ให้ผู้เข้าร่วมฟัง ขอให้ผู้เข้าร่วมอ่านเรื่องราวออกมาดัง ๆ (ดูภาคผนวก)
- เราสามารถใช้แว่นคุณธรรมเหล่านี้มองทุกคนในชีวิตของเรา ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ลูก ฯลฯ
- ทุกคนล้วนแต่ต้องการให้ผู้อื่นสังเกตเห็นจุดแข็งของตนแทนมากกว่าจุดอ่อน เราต้องฝึกสายตาให้มองหาคุณธรรมเหล่านี้ เพื่อทำความคุ้นเคยกับคุณธรรมประเภทต่าง ๆ ที่มีอยู่

ขั้นตอนที่ 2: **ทบทวนรายการคุณธรรม**

- มอบรายการคุณธรรม อ่านออกมาขณะที่อยู่ในกลุ่มโดยเดินไปรอบๆ ห้อง แต่ละคนอ่านคุณธรรมของตัวเอง
- ทบทวนรายการคุณธรรมโดยสรุป หากคุณธรรมใดต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้

ขั้นตอนที่ 3: **ยอมรับคุณธรรมในผู้อื่น:**

- ขณะที่เราฟังเพลงให้ทำการทบทวนถึงคุณธรรมที่เราสังเกตเห็นในสมาชิกในทีมเราแต่ละคน และคุณต้องเลือกคุณธรรม 1 ข้อจากแต่ละคนมาคิดว่าคุณเห็นคุณธรรมเจอได้ในสถานการณ์ใด
- ตัวอย่างเช่น คุณเห็นเพื่อนในกลุ่มช่วยเหลืออีกคนเรียนรู้วิธีใช้แอปพลิเคชันบนโทรศัพท์เพื่อส่งรายงาน ดังนั้นคุณจึงเลือกคุณธรรมความช่วยเหลือ และการกระทำที่เห็นจากการมีคุณธรรมนั้นคือ การช่วยสอนทักษะใหม่ให้กับคนอื่น
- แจกแบบตอบรับคุณธรรม แสดงวิธีใช้แบบฟอร์มรับทราบคุณธรรม เขียนคุณธรรม 1 ข้อของสมาชิกในทีมแต่ละคนและระบุสถานการณ์ที่คุณเห็นสมาชิกคนนั้นปฏิบัติคุณธรรมข้อนั้น
- หลังจากที่ทุกคนกรอกแบบฟอร์มเสร็จแล้ว แจกชุดใบไม้หกใบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเขียนคุณธรรมที่พวกเขาเลือกจากคนอื่นๆ บนใบไม้ (ใส่ชื่อเจ้าของคุณธรรมแต่ละคุณธรรมที่ด้านหลังของใบไม้เพื่อไม่ให้ใบไม้ปะปนกัน)

ขั้นตอนที่ 4: **ทบทวนวิธีการรับทราบคุณธรรม**

- ต่อไปเราจะเรียนรู้วิธีให้การยอมรับคุณธรรมแก่กันและกัน ระหว่างการยอมรับในคุณธรรมคุณจะสังเกตเห็นคุณธรรมที่ใครบางคนได้แสดงให้ดู คุณสามารถที่จะแสดงยอมรับคุณธรรมให้กับครอบครัว ลูกๆ เพื่อนร่วมงาน และในหมู่เพื่อนฝูงได้

  การรับรู้คุณธรรมมี 3 ส่วน:
  1. วลีเปิดของการตอบรับ
  2. การตั้งชื่อคุณธรรม
  3. แบ่งปันว่าคุณได้เห็นคุณธรรมแสดงให้เห็นอย่างไร

  การสังเกตสามารถทำได้ง่ายๆ เพียงแค่แชร์เหตุการณ์ง่ายๆ 1 เหตุการณ์ สิ่งสำคัญ คือต้องแสดงหลักฐานว่าคุณได้เห็นคุณธรรมที่ไหน

  - สังเกตความแตกต่างระหว่างสิ่งต่อไปนี้
    “คุณทำได้ดีกับชั้นเรียนของเด็กคนนั้น”
    เทียบกับ
    “ฉันชอบที่คุณแสดงความพยายามกับสมชายในชั้นเรียนของเด็กๆ ตอนที่เขาไม่ต้องการสวมรองเท้า ความพยายามของคุณกระตุ้นให้เขาลองผูกรองเท้าด้วยตัวเอง”

การใช้คุณธรรมในการชื่นชมความประพฤติที่น่าสรรเสริญ
Applying Virtues to Appreciate Behavior

Some examples of the beginning phrases you can try using:

- *"Your **reliability** has been really helpful. I can always count on you to be on time."*
- *"That took a lot of **determination** to complete this project to the end."*
- *"You used a lot of **courage** to share with me how you feel. Thank you."*
- *"I noticed your **kindness** to Alek when you helped him find the crayons."*
- *"You were very thoughtful to close all the windows in my room when it rained.*
- *"I appreciated your compassion to bring me food when I was sick."*

- ความน่าเชื่อถือของคุณเป็นประโยชน์จริง ๆ ฉันวางใจได้ว่าคุณจะตรงเวลาเสมอ
- นั่นต้องใช้ความตั้งใจอย่างมากในการทำให้โครงการนี้เสร็จสมบูรณ์
- คุณใช้ความกล้าหาญมากในการแบ่งปันกับฉันว่าคุณรู้สึกอย่างไร ขอบคุณ.
- ฉันสังเกตเห็นความใจดีของคุณที่มีต่อ Alek เมื่อคุณช่วยเขาหาสีเทียน
- คุณแสดงให้เห็นถึงความคิดเอาใจใส่ที่จะปิดหน้าต่างทุกบานในห้องเมื่อฝนตก
- ฉันชื่นชมความกรุณาของคุณที่จะนำอาหารมาให้ฉันตอนที่ฉันป่วย

ขั้นตอนที่ 5: แบ่งปันคุณธรรมใบไม้

- ขอให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนย้ายไปรอบ ๆ ห้องเพื่อแบ่งปันใบคุณธรรมกับผู้เข้าร่วมแต่ละคน และให้การยอมรับคุณธรรมซึ่งกันและกัน สิ่งสำคัญคือต้องมองที่ตาของบุคคลนั้นด้วยความจริงใจเมื่อรับทราบ

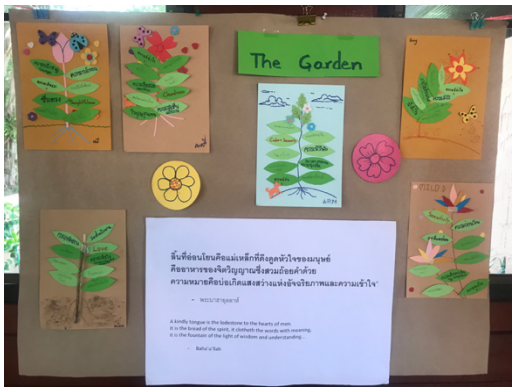
ขั้นตอนทางเลือก: ระบุคุณธรรมเติบโต

ขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนถึงคุณธรรม 2 ประการที่พวกเขาต้องการทำให้แข็งแกร่งขึ้น พวกเขาสามารถเขียนสิ่งนี้ใต้ดอกไม้ เช่น "ราก" ของดอกไม้

ขั้นตอนที่ 6: ทำดอกไม้ให้สมบูรณ์และปลูกในสวน

- หลังจากที่ทุกคนได้รับการยอมรับคุณธรรมทั้งหมดแล้ว พวกเขาก็สามารถแปะใบบนดอกไม้ของตนได้ ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะติดใบไม้ใบสุดท้ายบนก้านดอกของพวกเขา
- บอกให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนติดดอกไม้ที่สวยงามของตัวเองลงบนโปสเตอร์ Team Unity Garden
- ตัวเลือก: ผู้เข้าร่วมแต่ละคนสามารถติดสติกเกอร์ข้างคุณธรรมที่ตนต้องการพัฒนา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่จะสะท้อนและทบทวนถึงคุณธรรมของเราว่าอะไรบ้างที่เราต้องพัฒนามากขึ้น

ขั้นตอนที่ 7: อภิปรายเกี่ยวกับแบบฝึกหัดดอกไม้คุณธรรม



ขอให้ผู้เข้าร่วมแชร์ข้อเสนอะแนะเกี่ยวกับแบบฝึกหัด ยากไหมที่จะ:

- นึกถึงคุณธรรมและแชร์ว่าเคยทำที่ไหน?
- ให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้อื่น
- รับฟังข้อเสนอแนะจากผู้อื่น
- การให้กับการรับ อะไรยากกว่ากัน
- เราเรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้

เมื่อเราปฏิบัติตามสิ่งที่พระอับดุลบาฮากล่าว สิ่งเหล่านี้จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ และในที่สุดจะกลายเป็นนิสัย มันจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมองหาคุณธรรมซึ่งกันและกันและยอมรับมัน

[4] **ข้อความกล่าวปิด**

> Once 'Abdu'l-Bahá was asked, 'Why do all the guests who visit you come away with shining countenances?' 'He said with his beautiful smile: “I cannot tell you, but in all those upon whom I look, I see only my Father's Face.” '
>
> - Honnold, Annamarie, Vignettes from the Life of ‘Abdu’l-Bahá

> ครั้งหนึ่งมีคนถามพระอับดุลบาฮาว่า“ เหตุใดแขกที่มาเยี่ยมท่านจึงกลับออกไปด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส”?
>
> ท่านตอบด้วยรอยยิ้มอันสดใสว่า “จะบอกอย่างไรดี ทุกคนที่เรามอง เราเห็นแต่พระพักตร์ของพระบิดาของเรา”

ทำความสะอาดหน้าต่างของเรา

เพื่อนสองคนย้ายเข้ามาอยู่ในละแวกใหม่ เช้าวันรุ่งขึ้นขณะที่พวกเขากำลังรับประทานมื้อเช้า

เพื่อน A เห็นเพื่อนบ้านของเธอแขวนเสื้อผ้าที่ซักไว้ข้างนอก

"ผ้านั่นไม่ค่อยสะอาด" เพื่อน A กล่าว ‘‘เขาไม่รู้วิธีซักอย่างถูกวิธี’’

เพื่อน B มองแต่ยังคงเงียบ ทุกครั้งที่เพื่อนบ้านตากผ้า เพื่อน A จะแสดงความคิดเห็นเชิงลบและ

กลอกตา

หนึ่งเดือนต่อมา เพื่อน A ประหลาดใจที่เห็นเสื้อผ้าที่ซักสะอาดบนราว และพูดกับเพื่อน B ว่า

"ดูสิ ในที่สุดเพื่อนบ้านของเราก็ได้เรียนรู้วิธีการซักผ้าอย่างถูกต้องแล้ว ฉันสงสัยว่าใครสอนเขา"

เพื่อน B พูดว่า "จริงๆ แล้ว ฉันตื่นแต่เช้าและทำความสะอาดหน้าต่าง"

ในชีวิต สิ่งที่เราเห็นเมื่อดูผู้อื่นขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์ของหน้าต่างที่เรามองผ่าน เราจำเป็นทำ

ความสะอาดหน้าต่างของเราเองก่อน ถึงจะเห็นคุณธรรมที่สะท้อนอยู่ในผู้อื่น

See Me Beautiful
เห็นฉันสวยงาม

Red Grammer

See me beautiful
Look for the best in me
It's what I really am
And all I wanna be
It may take some time
It may be hard to find

But see me beautiful
See me beautiful
Each and every day
Could you take a chance
Could you find a way
To see me shining through
In everything I do

See me beautiful
See me beautiful

Look for the best in me
It's what I really am
And all I wanna be
It may take some time
It may be hard to find but see me beautiful…

เห็นฉันสวยงาม
มองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวฉัน
มันคือสิ่งที่ฉันเป็นจริงๆ
และทั้งหมดที่ฉันต้องการ
อาจใช้เวลาสักครู่
มันอาจจะหายาก

แต่เห็นฉันสวยงาม
เห็นฉันสวยงาม
ทุกวัน
คุณมีโอกาสได้ไหม
คุณสามารถหาวิธี
หากต้องการเห็นฉันส่องแสงผ่าน
ในทุกสิ่งที่ฉันทำ

เห็นฉันสวยงาม
เห็นฉันสวยงาม

มองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวฉัน
มันคือสิ่งที่ฉันเป็นจริงๆ
[illegible]

See the song on YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=o3F-qZChiAo

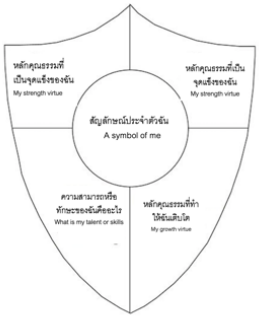
VIRTUES ACKNOWLEDGEMENT FORM

แบบฟอร์มการรับทราบคุณธรรม

ชื่อ Name	คุณธรรม. Virtue	การกระทำที่แสดงให้เห็น Action noticed	การสื่อถ้อยคำชื่นชม Acknowledgement Statement

โล่คุณธรรมประจำกาย

Virtues Shield



วัตถุประสงค์

สำหรับผู้เข้าร่วม

- เพื่อการไตร่ตรองและระบุจุดแข็งในคุณธรรมของตัวเองและการเติบโตด้านคุณธรรม
- เพื่อรับรู้ว่าทุกคนล้วนมีคุณธรรมที่เป็นจุดแข็งในตัวและนั่นคือสิ่งที่พวกเราล้วนมีคุณธรรมที่เติบโตและพัฒนา ไม่ว่าพวกเราจะมีอายุเท่าไหร่ก็ตาม
- เพื่อให้รู้จักคนอื่นๆในกลุ่มได้ดีกว่าเดิม
- เพื่อให้สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์และพรสวรรค์ด้านศิลปะของตนเอง

วิธีการ

- ในช่องด้านซ้ายบนและด้านขวา ให้เขียนชื่อคุณธรรมที่เป็นจุดแข็งของตนเอง เลือกอันใดอันหนึ่งที่คุณมีจุดแข็งด้านคุณธรรมที่ดีเลิศ ดีที่สุด จากนั้นให้วาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพที่แสดงถึงความมีคุณธรรมชนิดนั้นลงไป
- ในช่องล่างซ้าย เขียนคุณธรรม ที่เป็นพรสวรรค์และทักษะของตนเองที่มี และ วาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพลงไป
- ในช่องล่างขวา เขียนคุณธรรมที่เติบโตขึ้นในตัวเอง คุณธรรมซึ่งท้าทายตัวคุณเอง สิ่งที่คุณอยากให้มันมีการเติบโตขึ้นในตัวคุณและเก็บเกี่ยวผลลัพธ์ของมัน และ วาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพลงไป
- ช่องกลาง วาดสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนของตัวคุณเอง ยกตัวอย่างเช่น หากคุณรักสุนัข ก็วาดรูปสุนัขลงไป เป็นต้น

    - คุณธรรมที่เป็นจุดแข็งของตัวเอง อันดับแรก
    - คุณธรรมที่เป็นจุดแข็งของตัวเอง อันดับสอง
    - สัญลักษณ์ประจำตัวเอง
    - พรสวรรค์หรือทักษะของตัวเอง
    - คุณธรรมการเติบโตของตัวเอง

- ผู้เข้าร่วมสามารถสร้างสรรค์ตกแต่งสิ่งต่างๆลงในโล่คุณธรรมประจำกายของตัวเองได้

ข้อซักถาม

- สอบถามผู้เข้าร่วมแต่ละคนให้นำเสนอและพูดเกี่ยวกับโล่ของพวกเค้า
- หลังจากที่เด็กแต่ละคนนำเสนอแล้ว ผู้อำนวยความสะดวกหรือเด็กๆควรให้ความเห็นเชิงบวกกลับมาในบางสิ่งที่ทำให้พวกเด็กๆประทับใจ (เช่น คุณธรรมด้านภูมิความรู้ เป็นต้น)

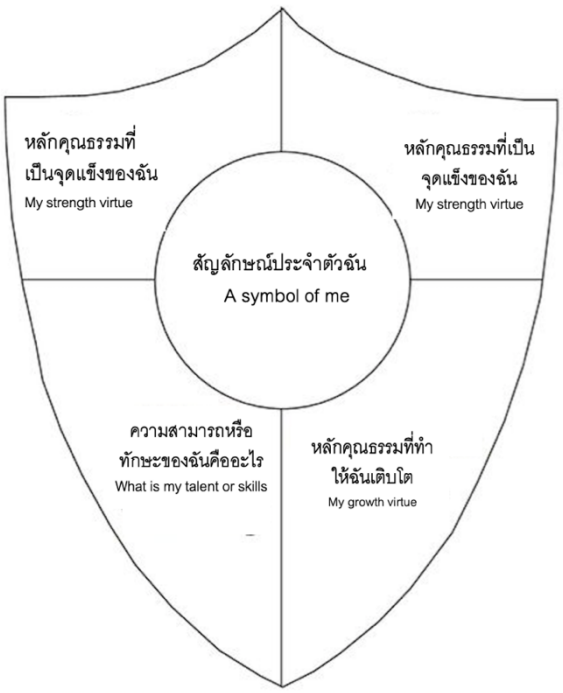
- สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า

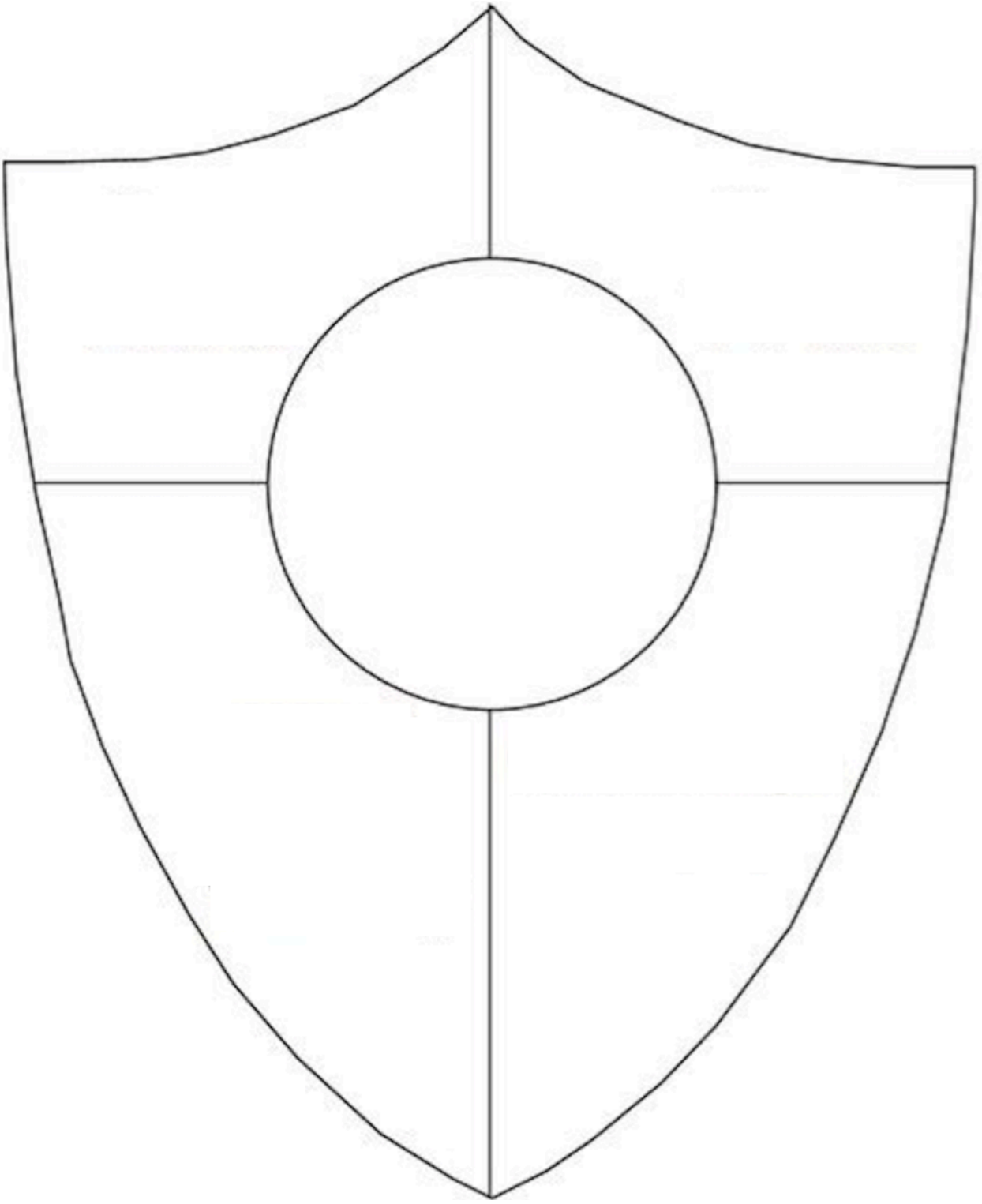
  - ทุกคนล้วนมีจุดแข็งและเราทุกคนก็เติบโตและพัฒนาคุณธรรมเหล่านั้น ไม่สำคัญว่าอายุเท่าไหร่ก็ตาม
  - มันสามารถช่วยพัฒนาตัวเราเองให้รับรู้ถึงการเติบโตทางด้านคุณธรรมของพวกเรา
  - จุดแข็งทั้งหมดที่แต่ละคนมีคือคุณธรรมประจำกลุ่มของพวกเรา

<u>ทางเลือก</u>

ไม่เพียงจะเป็น จุดแข็งทางคุณธรรมในตัวเอง หรือ พรสวรรค์หรือทักษะในตัวเอง เท่านั้นเพราะทุกอย่างขึ้นอยู่กับสถานการณ์มันจึงเป็นไปได้ที่จะสามารถแทนด้วย

- คุณธรรมประจำครอบครัวของตัวเอง เขียนคุณธรรมซึ่งครอบครัวของตนเองแสดงออกมาที่ดีเยี่ยม และ วาดสัญลักษณ์ หรือ รูปภาพลงไป
- อะไรที่ทำให้ตนเองเกิดความ ปิติ เขียนและวาดรูปที่แสดงถึง อะไรที่ทำให้ตัวเองเกิดปิติ





อภิปรายเกี่ยวกับ
คุณธรรมแห่งความกล้า
Discussion: Virtue of Courage

จุดประสงค์

สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงคุณธรรมของความกล้าหาญ เพื่อให้เข้าว่าในเชิงปฏิบัติแล้วมีลักษณะเป็นอย่างไร ทำไมถึงมีความสำคัญ และสามารถที่พัฒนาให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

วัสดุ

- สำเนาการ์ดคุณธรรมของความกล้าหาญ
- สำเนาคำถามอภิปราย
- กระดาษโปสเตอร์
- ปากกาเมจิก

คำสั่ง

- อธิบายถึงคุณธรรมที่สำคัญสำหรับเรา และคุณธรรมที่เราจะค้นหาในค่ายยุวชน
- แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มละ 3-4 คน และแจกการ์ดคำอธิบายคุณธรรมของความกล้าหาญ จากนั้นอภิปรายเกี่ยวกับคำถาม
- แนะนำให้พวกเขาอ่านการ์ดคุณธรรม จากนั้นให้ทุกคนสะท้อนความคิดเกี่ยวกับคุณธรรมนั้น
- อภิปรายคำถามและจัดทำโปสเตอร์เพื่อแสดงใจความสำคัญจากการอภิปราย และแชร์ให้กับกลุ่มใหญ่

หมายเหตุ

(1) ข้อความบนการ์ดคุณธรรมสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

(2) ในระหว่างเวลาพวกเราต้องการที่จะเปลี่ยนจากภาษาอังกฤษและไทย (ตามที่ระบุไว้)

(3) ทีมงานหลักชุมชนวัดเกตดำเนินการแปลการ์ดคุณธรรม 64 การ์ด ตามที่มีการร้องขอ

สรุป

- เราต้องใช้ความกล้าหาญในการลองสิ่งใหม่ๆ เพื่อนำเราออกจากเขตสบายของเรา
- เราสามารถใช้คำอธิษฐานเพื่อช่วยให้เรามีความกล้าหาญได้เช่นกัน

ความกล้าหาญ
Courage

<u>คำถามอภิปราย</u>:

1. อะไรคือประเด็นหลักที่ดึงดูดความสนใจของคุณ?
2. เหตุใดคุณจึงคิดว่าความกล้าหาญเป็นคุณธรรมที่สำคัญ
3. ความกล้าหาญยอมให้ทำอะไรได้บ้าง?
4. เราจะทำอะไรได้บ้างเพื่อให้มีความกล้ามากขึ้น?
5. คุณธรรมอื่นใดที่เกี่ยวข้องกับความกล้าหาญ?

<u>Discussion Questions:</u>

<u>1.</u> What are any main points that catch your attention?

<u>2.</u> Why do you think courage is an important virtue?

<u>3.</u> What things does courage allow up to do?

<u>4.</u> What can we do to get more courage?

<u>5.</u> What other virtues are connected with courage?

ความกล้าหาญ – Courage

ความกล้าหาญเปลี่ยนความกลัวเป็นความมุ่งมั่น เป็นการโอบรับชีวิตอย่างเต็มที่โดยปราศจากการเหนี่ยวรั้งทำในสิ่งที่ต้องทำแม้ว่ามันยากหรือเสี่ยง เมื่อเราถูกล่อใจให้ยอมแพ้ความกล้าหาญสนับสนุนให้เราย่างก้าวต่อไปมันทำให้เราเผชิญความเคราะห์ร้ายได้อย่างมั่นใจ ความกล้าได้เปิดทางให้เราได้ประสบโอกาสใหม่ ๆ และทำให้เราเข้มแข็งจะเสียสละเพื่อสิ่งที่เรารัก เวลาที่เราต้องการความกล้าหาญที่จะยอมรับความจริง และลุกขึ้นมาหลังจากเราทำสิ่งที่ผิดพลาดไป พร้อมที่จะแก้ไขและพยายามใหม่อีกครั้ง ความกล้าทำให้ฉันมีพลังไปในหนทางนี้อย่างหมดหัวใจ

"จงมีจิตใจที่กล้าหาญ ถ้าท่านไม่อาจมีความกล้าหาญ จงไปเสียเถอะ
รักในความรุ่งโรจน์ไม่ใช่สิ่งเล็กน้อย"
จาลัลอูดิน รูมิ (กวี ศาสนาอิสลาม)

"...อย่ากลัวเลย เพราะเราอยู่กับเจ้า อย่าขยาด เพราะเราเป็น
พระเจ้าของเจ้าเราจะเสริมกำลังเจ้า เราจะช่วยเจ้า ..."
คัมภีร์ไบเบิล - หนังสืออิสยาห์ 41:10 (ศาสนาคริสต์)

แนวทางปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีความกล้าหาญ

- ฉันก้าวข้ามอาณาบริเวณความคุ้นเคยของฉัน
- ฉันยินดีต้อนรับความท้าทายใหม่ ๆ
- ฉันทำในสิ่งที่ฉันรู้ว่าถูกต้องโดยไม่คำนึงถึงราคาที่ต้องจ่าย
- ฉันเผชิญความจริงด้วยความถ่อมตัว
- และอย่างเปิดเผย
- ฉันไม่ยอมให้ความกลัวเหนี่ยวรั้งฉันไว้
- ฉันตอบรับคำเชิญของชีวิตอย่างเต็มที่

ฉันรู้สึกขอบคุณความกล้าหาญที่เป็นดั่งของขวัญ
ซึ่งทำให้ฉันได้สยายปีกของฉัน

Courage

Courage transforms fear into determination. It is embracing life fully, without holding back, doing what must be done even when it is difficult or risky. When we are tempted to give up, courage supports us to take the next step. It allows us to face adversity with confidence. Courage opens us to new possibilities and gives us the strength to sacrifice for what we love. Courage is needed when we try new things. At times we need courage to accept the truth, and to pick ourselves up after a mistake, ready to make amends and try again. Courage gives me the strength to do the right thing. make my life's journey with all my heart.

"Heart, be brave. If you cannot be brave, just go.
Love's glory is not a small thing"
Jalal'u'Din Rumi (Poet, Islam)

"...do not fear, for I am with you; do not be dismayed, for I am your God. I will strengthen you and help you..."
The Bible, Isaiah 41:10 (Christianity)

The Practice of Courage

- I reach beyond my comfort zone.
- I welcome new challenges.
- I do what I know is right regardless of the costs.
- I face the truth with humility and openness.
- I don't allow my fears to hold me back.
- I fully accept life's invitations.
- I trust in my inner skills and strengths to handle any situation that life brings.

I am thankful for the gift of Courage.
It allows me to spread my wings.

The Virtues Project

ทำการ์ดขอบคุณ
สำหรับผู้ปกครอง
Making Cards for Parents

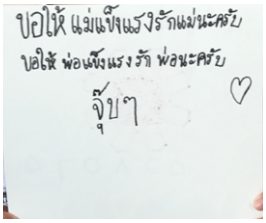
จุดประสงค์

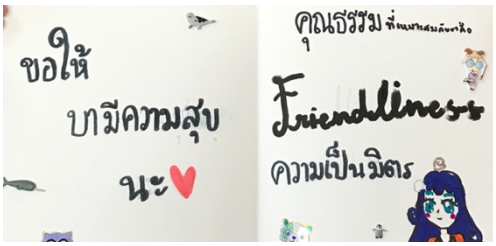
สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- เพื่อสำนึกในพระคุณของพ่อแม่หรือผู้ปกครอง
- เพื่อแสดงออกถึงความรักด้วยการทำและมอบการ์ดแก่พ่อแม่หรือผู้ปกครอง
- เพื่อฝึกการแสดงออกด้วยการเขียน
- เพื่ออธิบายสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้มา

วัสดุ

- กระดาษ
- ปากกา
- อุปกรณ์ศิลปะ





คำสั่ง

- อธิบายความสำคัญของการบริการที่เราสามารถทำการด้วยความเต็มใจ และการบริการในหลายๆ ที่ ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน กับเพื่อนๆ กับคนแปลกหน้า
- แชร์คำพูดเกี่ยวกับความสำคัญของพ่อแม่

> *"จงกล่าวเถิด หมู่ชนของฉัน! ให้เกียรติพ่อแม่และเคารพพวกเขา สิ่งนี้จะทำให้พรตกอยู่กับคุณจากเมฆแห่งความโปรดปรานของพระเจ้าของคุณผู้ยิ่งใหญ่ผู้ยิ่งใหญ่"*
>
> - *Bahá'u'lláh, Lights of Guidance, p. 229*

- พ่อแม่ของเราและวิธีแสดงความเมตตาวิธีหนึ่งก็คือการใช้คำพูดและการแสดงความรัก
- ถามเด็กถึงคุณธรรมที่พวกเขาเห็นจากพ่อแม่ หรือคุณธรรมที่พ่อแม่ได้สอนหรือแสดงให้พวกเขาเห็น
- พวกเขาสามารถทำการ์ดและนำไปให้พ่อแม่หรือผู้ปกครอง เพื่อแสดงให้เห็นถึงคุณธรรมและขอบคุณพวกเขา

ทำสร้อยข้อมือแห่งคุณธรรม

Making a Virtues Bracelet

วัตถุประสงค์

สำหรับผู้เข้าร่วม

- เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับคุณธรรมมากยิ่งขึ้น
- เพื่อสนับสนุนทั้งด้านความคิดสร้างสรรค์และพรสวรรค์ทางศิลปะ

วัสดุ

- ลูกปัดตัวอักษร (จากลาซาด้า)
- ลูกปัด (จากร้านขายเครื่องเขียน หรือ ตามร้านขายอุปกรณ์ศิลปะ
- เชื่อกไนล่อน
- ถุงพลาสติกขนาดเล็ก

การเตรียม

- ใส่ลูกปัดตัวอักษรในถุงเล็กๆที่สะกดคำออกมาให้แตกต่างกันแต่มีความหมายถึงคุณธรรมและติดป้ายที่ถุง (การเตรียมการวิธีนี้จะช่วยประหยัดเวลาและความสับสนได้)

วิธีการ

- แสดงถุงที่บรรจุลูกปัดตัวอักษรคุณธรรมที่แตกต่างแต่ละถุงให้กับกลุ่ม (ถามผู้เข้าร่วมในกลุ่มว่ามีชื่ออะไรอีกที่เป็นคุณธรรมในภาษาของพวกเขาบ้าง) หรือ สามารถนำคำมาผสมให้เป็นปริศนาด้านคุณธรรม แล้วลองให้ใครก็ตามที่เดาได้ปริศนานั้นได้ก็จะสามารถทำสร้อยข้อมือคุณธรรมนั้นได้เป็นต้น
- เชิญชวนผู้เข้าร่วมให้เลือกคุณธรรมเพียงหนึ่งเดียวเพื่อทำสร้อยข้อมือ
- ผู้เข้าร่วมสามารถช่วยคนอื่นๆได้เมื่อขั้นตอนมาถึงช่วงมัดด้วยเชือกไนล่อน

โปรดทราบ - ลูกปัดตัวอักษร มีจำหน่ายออนไลน์ในร้านลาซาด้าและราคาย่อมเยาว์

คุณธรรมของชุมชนต้นไม้และสวน

Community Virtues Tree and Garden

วัตถุประสงค์

สำหรับผู้เข้าร่วม

- ทบทวนรายชื่อคุณธรรมต่างๆเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งทั้งหลายนี้
- เพื่อไตร่ตรองถึงจุดแข็งและด้านคุณธรรม
- จดจำจุดแข็งของคุณธรรมของพวกเขา ที่เป็นสิ่งที่ทำร่วมกันในชุมชน

วัสดุที่ใช้

- กระดาษสี
- กรรไกร
- ปากกาไฮไลท์
- เทป

การเตรียมตัว

- สร้างโปสเตอร์ต้นไม้ และ เสริมส่วนของดอกไม้ใบไม้ที่บริเวณส่วนล่างของภาพเพื่อให้ผู้เข้าร่วมช่วยกันแปะดอกไม้ติดลงไปในภาพ (ดูที่รูปภาพ)

วิธีการ

- แจกจ่ายรายชื่อของคุณธรรม
- ถามผู้เข้าร่วมให้ช่วยกันทบทวนรายชื่อของคุณธรรมที่ปรากฏและตัดสินใจเลือกหาจุดแข็งที่เป็นจุดแข็งที่สุดด้านคุณธรรมของตนเอง ที่สามารถนำมาใช้กับกลุ่มเยาวชนและชุมชนได้
- ผู้เข้าร่วมสามารถตัดเป็นรูปดอกไม้หรือผลไม้ เขียนจุดแข็งด้านคุณธรรมลงไปบนกระดาษ และ ติดมันกับต้นไม้ หรือ กับดอกไม้ในสวนที่ปรากฏด้านล่างของต้นไม้ตามภาพ

คุณธรรม -Virtues

1. **การยอมรับ** - Acceptance
2. **ความรับผิด** - Accountability
3. **ความรู้สึกขอบคุณ** - Appreciation
4. **ความหนักแน่น** - Assertiveness
5. **ความห่วงใย** - Caring
6. **ความสะอาด** - Cleanliness
7. **ความผูกมัดตน** - Commitment
8. **ความเห็นอกเห็นใจ** - Compassion
9. **ความมั่นใจ** - Confidence
10. **ความร่วมมือ** - Cooperation
11. **ความพึงพอใจ** - Contentment
12. **ความกล้าหาญ** - Courage
13. **มารยาท** - Courtesy
14. **ความคิดสร้างสรรค์** - Creativity
15. **การปล่อยวาง** - Detachment
16. **ความมุ่งมั่น** - Determination
17. **การอุทิศตน** - Devotion
18. **ความหยั่งรู้** - Discernment
19. **ความรู้สึกร่วม** - Empathy
20. **ความอดกลั้น** - Endurance
21. **ความกระตือรือร้น** - Enthusiasm
22. **ความศรัทธา** - Faith
23. **ความเลื่อมใสศรัทธา** - Faithfulness
24. **ความยืดหยุ่น** - Flexibility
25. **ความอดทน** - Forbearance
26. **การรู้จักให้อภัย** - Forgiveness
27. **ความทนทาน** - Fortitude
28. **ความเป็นมิตร** - Friendliness
29. **ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่** - Generosity
30. **ความอ่อนโยน** - Gentleness
31. **ความกตัญญูกตเวที** - Gratitude
32. **การให้ความช่วยเหลือ** - Helpfulness
33. **ความซื่อสัตย์** - Honesty
34. **ความหวัง** – Hope
35. **ความมีมนุษยธรรม** - Humanity
36. **ความอ่อนน้อมถ่อมตน** - Humility
37. **ความมีอิสระเสรี** - Independence
38. **การยึดถือหลักคุณธรรม** - Integrity
39. **ความเบิกบาน** - Joyfulness
40. **ความยุติธรรม** - Justice
41. **ความรัก** - Love
42. **ความจงรักภักดี** - Loyalty
43. **การเปิดกว้าง** - Openness
44. **การมองโลกในแง่ดี** - Optimism
45. **ความอดทน** - Patience
46. **ความสงบสุข** - Peacefulness
47. **ขความบากบั่น** - Perseverance
48. **ภาวะแห่งการสวดมนต์** - Prayerfulness
49. **ความบริสุทธิ์** - Purity
50. **การมีเป้าหมายที่ชัดเจน** - Purposefulness
51. **ความเชื่อถือได้** - Reliability
52. **ความยืดหยุ่น** - Resilience
53. **ความเคารพนับถือ** - Respect
54. **ความรับผิดชอบ** - Responsibility
55. **การมีวินัยในตนเอง** - Self-Discipline
56. **การรับใช้** - Service
57. **ความเรียบง่าย** - Simplicity
58. **ความจริงใจ** - Sincerity
59. **การรู้จักกาละเทศะ** - Tact
60. **ความรู้สึกขอบคุณ** - Thankfulness
61. **ความอาทร** - Thoughtfulness
62. **ความอดทนอดกลั้น** - Tolerance
63. **ความไว้ใจได้** - Trust
64. **ความน่าเชื่อถือ** - Trustworthiness
65. **วาจาสัตย์** - Truthfulness
66. **ความเข้าใจ** - Understanding
67. **ความสามัคคี** - Unity
68. **ความมีสติปัญญา** - Wisdom

สิบเอ็ดกิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรม

Eleven Virtues Activities

1. การถามตอบเกี่ยวกับมุมมองด้านคุณธรรม:

เลือกคู่มาหนึ่งคนเพื่อผลัดกันถามตอบ
ถามตอบด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่ลำเอียง รวมถึงใช้ความเชื่อใจและให้ความเคารพต่อคู่สนทนา
โปรดอย่าเขียนหรือจดบันทึกอะไร แต่ให้ตั้งใจและรับฟังอีกฝ่ายด้วยใจที่เปิดกว้าง
เลือกหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งดังต่อไปนี้เพื่อนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน:

1. ยกตัวอย่างบุคคลที่นักเรียนชื่นชม เช่นบุคคลสำคัญทางประวัติศาสตร์หรือบุคคลสำคัญในชีวิตของนักเรียน บุคคลที่นักเรียนเอ่ยถึงนี้ยึดหลักคุณธรรมใดบ้าง? ทำไมนักเรียนถึงชื่นชอบหลักคุณธรรมที่ว่านี้?

2. ลองยกตัวอย่างหลักคุณธรรมที่เป็นจุดแข็งของนักเรียนและเป็นสิ่งที่นักเรียนเสริมสร้างขึ้นมาได้จนเข้มแข็ง โดยเป็นหลักคุณธรรมที่นักเรียนมักจะยึดถือและบอกต่อให้แก่คนอื่น ๆ ลองเล่าให้ฟังว่านักเรียนนำหลักคุณธรรมนี้มาใช้ในชีวิตจริงอย่างไรบ้าง

3. ลองยกตัวอย่างหลักคุณธรรมที่นักเรียนต้องการจะเสริมสร้างขึ้น ซึ่งสำหรับนักเรียนแล้วอาจเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ลองเล่าให้ฟังว่าทำไมนักเรียนถึงต้องการหลักคุณธรรมนี้ในการใช้ชีวิต และนักเรียนมีแนวทางที่จะเสริมสร้างหลักคุณธรรมดังกล่าวได้อย่างไรบ้าง

4. อุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของนักเรียนตอนนี้คืออะไร? มีหลักคุณธรรมใดที่จะช่วยให้นักเรียนเอาชนะอุปสรรคนี้ได้?

5. นักเรียนตั้งความหวังอะไรไว้บ้างในปีนี้?

6. อะไรที่ทำให้ชีวิตของนักเรียนมีความสุขในช่วงนี้?

<u>การรับรู้หลักคุณธรรมของคู่สนทนา:</u> ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงออกถึงการรรับรู้หลักคุณธรรมของคู่สนทนาด้วยการบอกให้คู่สนทนาฟังว่านักเรียนสังเกตเห็นหลักคุณธรรมใดจากอีกฝ่าย และเล่าให้ฟังด้วยว่านักเรียนสังเหตเห็นได้อย่างไร

“ฉันคิดว่าหลักคุณธรรมประจำตัวเธอคือ _____
ซึ่งเธอแสดงออกมาจาก _____ ”

2. ช่วยค้นหาหลักคุณธรรมของฉันหน่อย - เกมเล่นซ่อนหา:

ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนจะได้รับแผ่นป้ายที่เป็นชื่อของหลักคุณธรรมมาติดไว้ที่หลัง (ฝ่ายคนหา) โดยฝ่ายที่เป็นคนหาจะไม่รู้ข้อความที่ซ่อนอยู่บนหลังของตัวเอง โดยจะต้องไปหาคนในกลุ่มเพื่อให้ช่วยใบ้คำตอบ คนที่ช่วยดูข้อความ (ฝ่ายคนช่วย) จะสามารถให้คำใบ้ได้เพียงหนึ่งอย่างเพื่อช่วยอธิบายคำตอบโดยต้องไม่เป็นการบอกชื่อของคุณธรรมข้อนั้น ๆ ออกมาโดยตรงหรือบอกในลักษณะเล่นคำ ฝ่ายคนหาจะต้องเดาคำตอบออกมาเรื่อย ๆ และฝ่ายคนช่วยจะตอบได้เพียงว่าถูกหรือผิด ถ้าฝ่ายคนหาตอบได้ถูกต้อง ก็ให้สลับป้ายคำตอบที่ซ่อนไว้ด้านหลังมาไว้ข้างหน้าแทน แล้วไปช่วยผู้เล่นที่เป็นฝ่ายคนหาคนอื่น ๆ ต่อไป (ในกรณีที่ตอบผิด ฝ่ายที่เป็นคนช่วยอาจพูดประมาณว่า “ตอบผิด ยังไม่ตรงกับชื่อหลักคุณธรรมที่ห้อยอยู่บนหลังของเธอนะ”)

เมื่อเริ่มกิจกรรม ผู้เล่นแต่ละคนจะเป็นทั้งฝ่ายคนหาและฝ่ายคนช่วยในเวลาเดียวกัน

โดยก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้เล่นสามารถพิมพ์ชื่อของหลักคุณธรรมออกมาเป็นแผ่นป้าย (ตกแต่งได้ตามต้องการ)

ร้อยเชือกกับแผ่นป้ายเพื่อให้คล้องคอได้สะดวก เมื่อทายชื่อหลักคุณธรรมถูกแล้วก็ให้สลับป้ายที่ห้อยหลังอยู่มาห้อยไว้ด้านหน้าแทน หรืออาจจะใช้วิธีแปะเทปกาวบนแผ่นป้ายแล้วติดไว้ที่หลังของผู้ร่วมกิจกรรมก็ได้ แต่ระวังเสื้อขาดด้วย (แผ่นป้ายในกิจกรรมจะเป็นแผ่นป้ายเคลือบพลาสติก ทำให้เวลาลอกเทปกาวออกช้า ๆ จะไม่ทำให้ป้ายฉีกขาด)

3. เดินเล่นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

ลองเดินเล่นรอบ ๆ โรงเรียนหรือบ้านเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ มองหาสิ่งรอบตัวเช่นดอกไม้ แมงมุม ต้นไม้ ใบไม้ ท้องฟ้า ฯลฯ แล้วลองตั้งใจเฝ้าดูอย่างลึกซึ้ง

อาจลองเขียนบรรยายความคิดเห็นหรือแต่งกลอนจากสิ่งที่ได้ลองสังเกตดู

- สิ่งเหล่านั้นบ่งบอกอะไรกับนักเรียนบ้าง?
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้าง?
- ลองถามว่า "ฉันได้รับประโยชน์อะไรบ้าง?"
- "สิ่งที่ฉันเฝ้ามองสะท้อนถึงหลักคุณธรรมอะไร?"

ตัวอย่างเช่น: ถ้านักเรียนเฝ้ามองมด นักเรียนอาจได้เนื้อหาในการแต่งกลอนสั้น ๆ เกี่ยวกับหลักคุณธรรมว่าด้วยความขยันและความสามัคคี โดยบอกว่าคุณธรรมเหล่านี้เป็นประโยชน์อย่างไรกับชีวิตของนักเรียนบ้าง

เงื่อนไขของกิจกรรมนี้คือ:

- นักเรียนต้องเป็นคนทำด้วยตัวเอง
- พยายามใช้ความเงียบสงบ
- ตั้งใจสังเกตสิ่งนั้น ๆ อย่างเต็มที่
- สามารถใช้กระดาษและปากกาในการจดบันทึกได้

จากนั้นกลับไปที่จุดรวมตัวของผู้ร่วมกิจกรรมและเขียนประสบการณ์ที่ได้รับมา จากนั้นลองบอกเล่าประสบการณ์ของนักเรียนให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่น ๆ ฟัง โดยอาจจะเป็นการบอกเล่ากับคู่สนทนาหรือกลุ่มสนทนาเล็ก ๆ

ให้คิดว่านี่เป็นกิจกรรมกลุ่มเพื่อแบ่งปันหลักคุณธรรมของกันและกัน โปรดตั้งใจฟังเรื่องราวของแต่ละคนด้วยความเงียบสงบ แล้วแสดงการรับรู้หลักคุณธรรมของผู้เล่าแต่ละคนหลังจากที่ได้แบ่งปันประสบการณ์จบแล้ว ตัวอย่างเช่น “สมชาย เธอเป็นคนที่ถ่อมตัวเพราะรู้จักสังเกตแม้กระทั่งมดตัวเล็ก ๆ”

4. โยนไหมพรมถามคุณธรรม:

กิจกรรมนี้เหมาะแก่การใช้ปิดท้ายเพื่อเป็นการสรุปบทเรียนที่ได้รับ

ตั้งแถวเป็นวงกลม ให้นักเรียนคนหนึ่งถือม้วนไหมพรมไว้ที่มือข้างหนึ่ง ส่วนมืออีกข้างหนึ่งให้ถือปลายของเส้นไหมพรมไว้ จากนั้นโยนม้วนไหมพรมให้คนอื่นที่อยู่ในวงและพูดว่า “ฉันขอยึดมั่นในหลักคุณธรรมเรื่อง...”

คนที่รับม้วนไหมพรมได้จะต้องจับเส้นไหมพรมไว้ให้แน่น แล้วโยนไหมพรมต่อไปให้คนอื่นในวงและพูดว่า “ฉันขอยึดมั่นในหลักคุณธรรมเรื่อง...” หรืออาจพูดว่า “ฉันขอละทิ้ง... (สิ่งที่ตรงข้ามกับหลักคุณธรรมที่คุณต้องการได้รับ เช่น: ความกลัว) และขอรับ...(หลักคุณธรรมที่คุณต้องการเสริมสร้าง เช่น: ความกล้าหาญ)” โดยให้โยนม้วนไหมพรมส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนเส้นไหมพรมร้อยเรียงกันรอบวง เด็ก ๆ ชอบเอาไหมพรมมาเล่นกันบนศีรษะ เปิดเพลงเมื่อโยนม้วนไหมพรมกันครบรอบวงพร้อมกับนำเส้นไหมพรมมาโบกขึ้นลงเป็นจังหวะ

เมื่อจบกิจกรรมแล้วผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนจะเสมือนว่ามีสายใยที่เชื่อมโยงกันไว้อย่างแนบแน่น ซึ่งบ่งบอกว่าพวกเราทุกคนมีจิตใจที่ผูกพันต่อกัน

5. หลักคุณธรรมของเหล่าสัตว์:

แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม กำหนดสัตว์หนึ่งประเภทให้เป็นโจทย์ของแต่ละกลุ่ม:
ตัวอย่างเช่น: เสือ ช้าง สุนัข จระเข้ ควาย ไก่
ให้สมาชิกกลุ่มเล็กช่วยกันคิดว่าสัตว์ประเภทนั้น ๆ มีลักษณะนิสัยที่สะท้อนถึงหลักคุณธรรมใดบ้าง

- อธิบายว่าสัตว์ประเภทนั้น ๆ หาความสุข/ความเพลิดเพลินจากอะไร สิ่งใดบ้างที่ทำให้มันมีความซาบซึ้ง/ยินดีกับการใช้ชีวิต
- ระบุหลักคุณธรรม 3 ข้อที่เป็นจุดแข็งของสัตว์ประเภทนั้น ๆ

จากนั้นเมื่อมาร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ ให้สมาชิกกลุ่มเล็กบอกเล่าหลักคุณธรรมสามประการของสัตว์ที่เป็นโจทย์ประจำกลุ่มเพื่อให้กลุ่มอื่น ๆ ทายว่าสัตว์ประเภทนั้นคือสัตว์อะไร โดยสามารถถามไปได้เรื่อย ๆ จนกว่าจะทายชื่อสัตว์ถูก แต่กลุ่มที่รู้คำตอบจะต้องตอบกลุ่มที่ถามแค่ว่า “ถูก” หรือ “ผิด” เท่านั้น

6. วาดรูปชุมชนและการนำหลักคุณธรรมไปใช้ในพื้นที่:

แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมโดยมีสมาชิกกลุ่มละ 2-3 คน

ให้แต่ละกลุ่มวาดรูปชุมชนที่ประกอบไปด้วยผู้คนและสถานที่ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ โดยให้เขียนว่าจะใช้สถานที่ใดบ้างในการส่งเสริมหลักคุณธรรม และให้ระบุหลักคุณธรรมสามประการที่สำคัญที่สุดสำหรับการนำไปเผยแพร่ในแต่ละสถานที่หรือเผยแพร่กับคนแต่ละคนในชุมชน (เช่น ที่บ้าน โรงเรียน สนามเด็กเล่น ในกลุ่มเพื่อน ผู้สูงอายุ คุณครู ฯลฯ)

7. เกมทายชื่อหลักคุณธรรม:

กำหนดให้ผู้ร่วมกิจกรรมใบ้ชื่อหลักคุณธรรมโดยไม่ใช้คำพูด และให้คนที่เหลือทายชื่อของหลักคุณธรรมนั้นๆ

ตัวอย่างหลักคุณธรรมที่แนะนำ:

ความรัก ความมีน้ำใจ การให้อภัย ความร่วมมือ ความสุขใจ ความเปิดกว้าง ความเอื้ออาทร ความอ่อนโยน ความกระตือรือร้น ความกล้าหาญ ความนอบน้อม ความเห็นอกเห็นใจ รักความสะอาด ความเอาใจใส่ ความหวัง ความสามัคคี รักบริการ ความมีวินัย

8. ละครสะท้อนคุณธรรม:

แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมโดยมีสมาชิกกลุ่มละ 3-4 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกหลักคุณธรรมมาหนึ่งข้อ แล้วคิดบทละครความยาว 4 นาทีเพื่อบอกเล่าหลักคุณธรรมนั้น ๆ ผ่านการแสดงและให้สะท้อนถึงผลลัพธ์จากการนำหลักคุณธรรมดังกล่าวมาใช้ ถ้ามีอุปกรณ์ประกอบฉากด้วยก็จะยิ่งดี

9. โล่คุณธรรมประจำกาย:

ในซีกซ้ายบนของโล่ ให้เขียนหลักคุณธรรมที่เป็นจุดแข็งของนักเรียน หมายถึงหลักคุณธรรมที่นักเรียนสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม จากนั้นลองวาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพที่แสดงถึงหลักคุณธรรมข้อนี้

ในซีกขวาบนของโล่ ให้เขียนหลักคุณธรรมที่เป็นจุดแข็งประจำครอบครัวของนักเรียน หมายถึงหลักคุณธรรมที่ครอบครัวของนักเรียนสามารถนำมาใช้ในชีวิตได้อย่างดีเยี่ยม จากนั้นลองวาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพที่แสดงถึงหลักคุณธรรมข้อนี้

ในซีกซ้ายล่างของโล่ ให้เขียนชื่อหลักคุณธรรม “ความสุข” จากนั้นลองวาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพของสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข

ในซีกขวาล่างของโล่ ให้เขียนชื่อหลักคุณธรรม “การเติบโต” ซึ่งเป็นกำแพงที่นักเรียนจะต้องก้าวข้าม ต้องเสริมสร้างพัฒนาการและบ่มเพาะให้แข็งแกร่ง ลองวาดสัญลักษณ์หรือรูปภาพที่แสดงถึงการเติบโต

ในจุดกึ่งกลางของโล่ ให้วาดสัญลักษณ์ที่บ่งบอกถึงตัวตนของนักเรียน เช่นถ้านักเรียนชอบสุนัขก็ให้วาดรูปสุนัข

เมื่อมีการจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อแบ่งปันหลักคุณธรรม หรือภายในชั้นเรียน ให้นักเรียนเล่าเรื่องเกี่ยวกับโล่ของนักเรียน ส่วนคนอื่น ๆ ในกลุ่มก็ให้สดงออกถึงการรับรู้หลักคุณธรรมของนักเรียนแต่ละคนเมื่อบอกเล่าเรื่องราวเสร็จแล้ว

- หลักคุณธรรมที่เป็นจุดแข็งของฉัน
- สัญลักษณ์ประจำตัวฉัน
- หลักคุณธรรมประจำครอบครัวฉัน
- สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข
- หลักคุณธรรมที่ทำให้ฉันเติบโต

10. ฝึกฝนความเชื่อใจ - การก้าวเดินด้วยความเชื่อใจ

ให้นักเรียนจับคู่กันโดยให้คนหนึ่งปิดตาไว้ ส่วนอีกคนหนึ่งให้นำทางเพื่อนเดินไปในสนามหรือในห้อง จากนั้นให้สลับหน้าที่กัน แล้วมาแลกเปลี่ยนความรู้สึกเมื่อต้องเชื่อใจคนอื่นและความรู้สึกเมื่อต้องรับหน้าที่เป็นผู้นำทาง

คำถามสะท้อนหลักคุณธรรม

- คนแบบไหนที่นักเรียนจะรู้สึกว่าเชื่อใจได้?
- การกระทำหรือคำพูดแบบไหนที่ช่วยให้นักเรียนเชื่อใจได้ว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปด้วยดี?
- ยกตัวอย่างความถนัดของนักเรียน อาจจะเป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ทำอยู่ทุกวัน เป็นสิ่งที่นักเรียนเชื่อใจได้ว่าถ้าทำแบบนี้แล้วผลลัพธ์จะออกมาดี
- ยกตัวอย่างสิ่งที่นักเรียนทำไม่ถนัด สิ่งที่นักเรียนต้องใช้ความรู้สึกเชื่อมั่นมากกว่าปกติถึงจะทำได้ มีการกระทำหรือคำพูดแบบไหนของเพื่อนบ้างที่ช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกเชื่อใจได้? การกระทำหรือคำพูดแบบไหนของตัวนักเรียนเองบ้างที่ช่วยทำให้เกิดความรู้สึกเชื่อใจขึ้นมาได้?
- นักเรียนเชื่อว่าสิ่งใดบ้างที่ถือเป็นกำลังใจจากเพื่อนเมื่อนักเรียนรู้สึกท้อแท้หรือต้องการความช่วยเหลือ?
- อะไรคืออุปสรรคที่ขัดขวางการเกิดความเชื่อใจในตัวคนอื่น? เราจะสามารถสร้างความน่าเชื่อใจขึ้นมาได้อย่างไรบ้าง
- นักเรียนจะทำอย่างไรถ้าหากมีคนที่ไม่น่าไว้วางใจมาขอให้นักเรียนเชื่อใจ?

11. ฝึกฝนความร่วมมือ - เครื่องจักรมนุษย์

แบ่งกลุ่มทำกิจกรรมโดยมีสมาชิกกลุ่มละ 3 หรือ 4 คน
เรียกตัวแทนหนึ่งคนจากแต่ละกลุ่มเพื่อมารับ “เอกสารเคล็ดลับพิเศษในการปฏิบัติภารกิจที่ท้าทาย” ยิ่งลึกลับยิ่งน่าสนุก!
ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มรับเอกสารเคล็ดลับที่ปิดผนึกอยู่ในซองแล้วนำกลับไปเปิดอ่านให้สมาชิกในกลุ่มฟัง!

กระตุ้นให้นักเรียน “รีบลงมือทำ” เพราะยิ่งมีเวลาจำกัดก็ยิ่งทำให้เกมน่าตื่นเต้น! กำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่ม 3 นาที...แต่อนุญาตให้ต่อเวลาได้ถ้าจำเป็น!

มาสร้างเครื่องจักรกันเถอะ

- กลุ่มของนักเรียนจะมีเวลา 3 นาทีในการเลือกว่าจะสร้างเครื่องจักรอะไรและจะสร้างออกมาแบบไหนเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทายคำตอบได้ (อาจลองเสนอสิ่งที่เป็นหน้าที่หลักของเครื่องจักรทุกชนิด...เช่นการสร้างเครื่องจักรที่ผลิตสันติภาพหรือความสุข เครื่องจักรที่ช่วยซ่อมแซมสิ่งของ เครื่องจักรผลิตสิ่งของ เครื่องจักรทำความสะอาด เครื่องจักรที่ผลิต/สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ)
- สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะต้องเป็นส่วนประกอบของเครื่องจักรนี้ อาจใช้วิธีต่อแขน จับมือต่อเท้า และจำลองการเคลื่อนไหวของเครื่องจักร
- ให้เครื่องจักรส่งเสียงด้วยก็ได้
- ขอให้โชคดี

หลังจากที่ผู้ร่วมกิจกรรมทายชื่อเครื่องจักรแล้ว ให้แต่ละกลุ่มอธิบายว่าเครื่องจักรนั้น ๆ มีหน้าที่อะไรและช่วยทำให้โลกน่าอยู่ขึ้นได้อย่างไร และแต่และกลุ่มสามารถเล่นสนุกได้ด้วยการอธิบายไว้ถ้านำเครื่องจักรนั้น ๆ ไปใช้ในทางที่ผิดจะเกิดผลอะไรตามมาบ้าง

ประเด็นพูดคุยหลังจบกิจกรรม:

- นักเรียนรู้สึกสนุกหรือไม่ที่ได้ทำงานกับเพื่อน ๆ?
- ทุกคนในกลุ่มได้เสนอความคิดกันครบหมดหรือไม่?
- ทุกคนในกลุ่มให้ความร่วมมือกันครบหรือไม่?
- นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากการร่วมมือกับคนอื่นบ้าง?

การทำสิ่งดี ๆให้กัน
วิดีโอหรือ PowerPoint

Making a Video or PowerPoint on Acts of Service

วัตถุประสงค์ :

สำหรับผู้เข้าร่วม :

- เพื่อแสดงให้เห็นว่าการทำสิ่งดีๆต่อกันเป็นเรื่องธรรมดา
- เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีโอกาสในการทำสิ่งดีๆต่อกันเสมอ
- เพื่อแสดงให้เห็นว่าเราควรมองหาโอกาสในการทำสิ่งดีๆต่อกันและแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นอยู่เสมอ
- เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีการทำสิ่งดีๆต่อกันมากมายเกิดขึ้นในค่ายเยาวชนนี้

หมายเหตุ : วิดีโอหรือ PowerPoint
งานสุดท้ายสามารถนำไปแสดงต่อผู้ปกครองของเยาวชนในวันสุดท้ายของค่ายเยาวชนได้

คำชี้แนะ :

- ในระหว่างการจัดค่ายเยาวชน
  ให้ทำการถ่ายภาพการกระทำที่แสดงถึงการทำสิ่งดีๆต่อกันโดยจะต้องไม่บอกให้คนอื่นได้รับรู้
- การล้างจาน
- การนำจานไปวางที่อ่างล้างจาน
- การกวาดพื้น
- การจัดสิ่งของ
- การช่วยเหลือผู้คน

- นำภาพทั้งหมดที่ถ่ายได้มารวมไว้ใน PowerPoint หรือจัดทำวิดีโอนำเสนอ
- แบ่งปันพรีเซนเทชั่นกับคนอื่นในวันสิ้งสุดกิจกรรมค่าย
- หัวข้อสำคัญ :
  - โอกาสในการทำสิ่งดีๆต่อกันนั้นมีอยู่เสมอ
  - เราควรมองหาโอกาสในการทำสิ่งดีๆต่อกันและแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นอยู่เสมอ
  - มีการทำสิ่งดีๆต่อกันมากมายเกิดขึ้นในค่ายเยาวชนนี้

โยนกะหล่ำปลี
กิจกรรมสะท้อนความคิด
Cabbage Toss – Review Exercise

จุดประสงค์

กิจกรรมโยนกะหล่ำปลีเป็นกิจกรรมที่มีความหมายลึกซึ้ง จุดประสงค์ของเกมมีหลายอย่าง ขึ้นกับคำถามที่ถาม กิจกรรมนี้สามารถใช้ในการช่วยในการทบทวนเมื่อมีการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หรือสิ่งที่ได้เห็นจากวีดีโอ หรือการประเมินประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่ได้รับเมื่อจบการเข้าค่ายยุวชน หากว่าผู้เข้าร่วมเล่นเกมโยนกะหล่ำปลีไม่ใช่บุคคลที่เป็นส่วนของการเรียนรู้ที่ผ่านมา (เช่น พ่อแม่) ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถสนุกไปกับการได้ยินข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมและทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้มากขึ้น

สำหรับผู้เข้าร่วม

- สะท้อนความคิดและการเรียนรู้
- แชร์ความคิดเกี่ยวกับเกี่ยวแนวความคิดหลัก
- แชร์สิ่งที่จะนำไปใช้ประโยชน์จากประสบการณ์การเรียนรู้
- แชร์ความรู้สึกหลังจากกิจกรรมการเรียนรู้
- เพื่อร่วมสนุกด้วยกันในกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับพ่อแม่

- เพื่อรับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่มีในกิจกรรมการเรียนรู้
- เพื่อรับฟังความคิดของเด็ก การสะท้อนความคิด และสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้หลังจากจบกิจกรรมค่ายยุวชนรุ่นเยาว์

คำสั่ง

- เตรียมและตัดคำถามเป็นเส้นๆ แล้ววางคำถามแต่ละคำถามลงในกระดาษแยกต่างหาก
- เพิ่มคำถามฮาๆ (เพื่อความสนุก) หรือคำถามสะท้อนอารมณ์ เพื่อเพิ่มความน่าตื่นเต้นของกิจกรรม
- ขย้ำกระดาษคำถามสุดท้ายเป็นก้อนกลมๆ จากนั้นห่อด้วยคำถามอื่น เป็นชั้น ๆ คล้ายกับกะหล่ำปลี จนกระทั่งหมดทุกคำถาม
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนล้อมวงเป็นวงกลม

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งต่อก้อนกะหล่ำปลีกระดาษไปทางเพื่อน ๆ ด้านข้างเรื่อย ๆ ขณะที่ที่เสียงดนตรีดังขึ้น
- เมื่อเสียงดนตรีหยุดลง คนที่ถือกะหล่ำปลีกระดาษในมือ แกะกระดาษคำถามชั้นนอกสุดออก อ่านคำถาม และตอบคำถาม หรือปฏิบัติตามสิ่งที่ระบุในกระดาษคำถาม
- ทำเช่นนี้เรื่อย ๆ จนกระทั่งหมดทุกกระดาษคำถาม

กิจกรรมนี้ได้รับความนิยมอย่างมาก!

Cabbage Toss Questions

1. Sing a short song.
   ร้องเพลงสั้นๆให้เราฟัง

2. What 2 virtues are most important for young people to develop and why?
   คุณธรรม 2 ข้อใดที่สำคัญที่สุดสำหรับเยาวชนในการพัฒนาและเพราะเหตุใด

3. Act like an animal for us to guess
   แสดงท่าทางเป็นสัตว์ให้เราเดา

4. **ทำไมช่วงเวลาของยุวชนรุ่นเยาว์จึงมีความสำคัญมาก?**
   Why is the period of junior youth so important?

5. Do a short dance for us to follow.
   เต้นรำสั้นๆให้เราได้ทำตาม

6. **กิจกรรมที่คุณชื่นชอบในค่ายคืออะไรและทำไม?**
   What were your favorite activities during the camp and why?

7. Make a clapping rhythm for us to follow.
   ทำจังหวะปรบมือให้เราตาม

8. **เหตุใดความกล้าหาญจึงสำคัญสำหรับยุวชนรุ่นเยาว์**
   Why is courage important for junior youth?

9. Draw a fruit for us to guess what it is.
   วาดรูปผลไม้ให้เราทายว่ามันคืออะไร

10. What can you use take benefits from the camp in the future?
    จะใช้อะไรจากค่ายในอนาคตได้บ้าง?

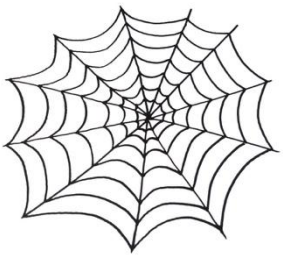
11. Do a short dance for us to follow.
    เต้นรำสั้นๆให้เราได้ติดทำตาม

12. **พลังพิเศษของยุวชนรุ่นเยาว์มีอะไรบ้าง?**
    What are some of the special powers of junior youth?

13. Draw an animal for us to guess what it is.
    วาดรูปสัตว์ให้เราทายว่ามันคืออะไร

14. **โครงการบริการชุมชนอื่นใดที่กลุ่มนี้สามารถทำได้ในอนาคต**
    What other community service projects could this group do in the future?

กิจกรรมปิดค่าย
เว็บชุมชน



Closing Activity : Community Web

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม:

- เพื่อทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม
- เพื่อแบ่งปันความคิด, ข้อคิด, สิ่งที่ได้เรียนรู้ หรือความรู้สึกต่อผู้อื่น
- เพื่อสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน, ความเชื่อใจ, ความสามัคคี และความเชื่อมโยงถึงกัน

คำชี้แนะ:

1. ผู้เข้าร่วมและกรรมการร่วมกันยืนเป็นวงกลม เปิดเพลงคลอตามบรรยากาศ
2. กรรมการเริ่มปล่อยสายใยด้วยการถือปลายด้ายที่ม้วนเป็นบอลกลม แล้วเริ่มอธิบายตามนี้ :
3. คำอธิบาย :

> “แต่ละคนจะได้รับโอกาสในการแบ่งปันสิ่งที่ได้เรียนรู้กับคนอื่น
> หลังจากที่แต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวของตัวเองแล้ว
> คนคนนั้นต้องส่งต่อลูกบอลด้ายไปให้อีกคนหนึ่ง
> และคนคนนั้นต้องเริ่มแบ่งปันเรื่องราวของตัวเองและส่งต่อลูกบอลไปให้อีกคนหนึ่ง
> ทุกคนจะต้องแบ่งปันข้อคิด สิ่งที่ได้เรียนรู้
> หรือความรู้สึกของตัวเองที่มีต่อผู้อื่นในค่ายฝึกงานหรือค่ายเยาวชน
> หากมีใครไม่ประสงค์จะแบ่งปันเรื่องราวก็ไม่เป็นไร
> คุณสามารถหยุดถือลูกบอลด้ายไว้สักครู่ก่อนส่งไปให้คนต่อไปได้เลย”

หมายเหตุ: สามารถยืดหยุ่นให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันเรื่องราวอะไรก็ได้ตามที่ต้องการ

4. กรรมการแสดงความคิดเห็นแล้วส่งบอลด้ายไปให้หนึ่งในผู้เข้าร่วมโดยกรรมการยังถือปลายด้ายเอาไว้ ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นแล้วส่งบอลด้ายต่อให้อีกคน ด้วยวิธีนี้เส้นใยด้ายจะเชื่อมต่อระหว่างคนสู่คน

5. หลังจากโครงข่ายสายใยเสร็จสมบูรณ์แล้ว กรรมการสามารถถามผู้เข้าร่วมได้ว่า เส้นใยโครงข่ายนี้มีความหมายอย่างไรต่อผู้เข้าร่วมคนนั้น

   กรรมการสามารถปิดกิจกกรมโดยการกล่าวความคิดเห็นสรุปและชี้ให้เห็นถึงการเชื่อมถึงกันระหว่างผู้เข้าร่วมทุกคนที่ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน “เราทุกคนเชื่อต่อถึงกัน และเราก็เปรียบเสมือนเป็นหนึ่งเดียวกันเมื่อเราเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน”

6. เมื่อกิจกรรมสิ้นสุดลง ให้ผู้เข้าร่วมวางเส้นด้ายลงบนพื้น

Thepleela Workshop

Youth Training

เกม

Games

ทายสินี่ใคร?

Guess Who?

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม...

- เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมซึ่งกันและกัน
- เพื่อสะท้อนถึงลักษณะเฉพาะของตนเอง

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

1. คุณได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ จากผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ที่คุณพบว่าน่าสนใจบ้าง?
2. คุณค้นพบสิ่งที่คุณมีเหมือนกันกับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ เช่น ความสนใจที่คล้ายคลึงกันหรือไม่?

อุปกรณ์:

- กระดาษแผ่นเล็ก ๆ
- ปากกา
- กล่องหรือถุง

ขั้นตอนการเล่น:

4. ผู้เล่นแต่ละคนเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเอง 4 ข้อลงในกระดาษ

   ข้อมูลที่น่าเขียน:

   - **รูปร่างหน้าตา**: (ความยาวผม สวมแว่น สูง เตี้ย ฯลฯ)
   - **สิ่งที่สนใจหรือชอบทำ**: (คณิตศาสตร์ การเขียน ศิลปะ ดนตรี การช่วยเหลือเด็ก ๆ การพูดในที่สาธารณะ การรักษาสิ่งแวดล้อม ฯลฯ)
   - **กีฬา**: (ชอบว่ายน้ำ ฟุตบอล ปีนเขา แบตมินตัน ฯลฯ)
   - **งานอดิเรก**: (ชอบวาดรูป ร้องเพลง อ่านหนังสือ ทำอาหาร แสดงละคร ฯลฯ)

- **สิ่งที่ชอบ**: (สี สัตว์ อาหาร และภาพยนตร์ที่ชอบ หรืออื่น ๆ)
- **คุณธรรมที่ยึดถือ**: (ฉันเป็นคนเอาใจใส่ อดทน ชอบช่วยเหลือคนอื่น มีความมุ่งมั่น รู้จักยืดหยุ่น มั่นใจ ใจกว้าง มีความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ)

ตัวอย่าง:

1. ฉันไว้ผมยาว ไม่หยักศก และสวมแว่น
2. ฉันชอบดูแลสัตว์
3. ฉันชอบวาดรูป
4. สัตว์ที่ชอบคือน้องหมา
5. ฉันชอบกินก๋วยเตี๋ยว

5. ผู้ช่วยดำเนินกิจกรรม(อนิเมเตอร์)เก็บรวบรวมกระดาษข้อมูลจากผู้เล่นแล้วใส่ลงในกล่องหรือถุง

6. จากนั้นผู้เล่นผลัดกันออกมาหยิบกระดาษจากในกล่องหรือถุงคนละแผ่นแล้วอ่านออกเสียง คนอื่น ๆ ต้องช่วยกันทายว่าเจ้าของกระดาษแผ่นนั้นคือใคร

7. ถ้าผู้เล่นคนไหนคิดว่าตัวเองเดาออกแล้ว ให้ยกมือขึ้นและชี้ไปยังคนที่คิดว่าน่าจะเป็นเจ้าของกระดาษแผ่นนั้น

8. คนที่ถูกชี้ต้องเฉลยว่าตัวเองเป็นเจ้าของจริงหรือไม่ ถ้าไม่ใช่ คนที่ทายผิดจะไม่สามารถตอบได้อีกในรอบนั้น ส่วนคนอื่น ๆ ยังคงเดาต่อได้เหมือนเดิม

9. ถ้าคนที่ถูกชี้เป็นเจ้าของกระดาษจริง เกมรอบนั้นจะสิ้นสุดลง ผู้เล่นคนต่อไปจะออกมาจับกระดาษเพื่อให้คนอื่นทาย

ทางเลือก:

ไม่จำเป็นต้องเล่นจนกระดาษหมดกล่องในคราวเดียว สามารถแบ่งเกมนี้ออกเป็นหลายช่วงย่อย ๆ แล้วนำมาเล่นคั่นกิจกรรมอื่น ๆ ได้

คำต้องห้าม

Taboo

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม...

- เพื่อฝึกการสื่อสารที่ชัดเจนและมีประสิทธิภาพ และคิดให้รอบคอบก่อนพูด
- เพื่อคิดหาวิธีสร้างสรรค์ในการแสดงความคิดเห็น
- เพื่อให้คุ้นเคยกับคุณธรรมและรับรู้ถึงสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิตจริง

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

1. อะไรที่คุณรู้สึกท้าทายจากกิจกรรมนี้?

2. ยิ่งฝึกฝนมากเท่าไหร่ก็ยิ่งอธิบายคำศัพท์ในรูปแบบใหม่ได้ง่ายขึ้นหรือไม่?

3. เหตุใดการแสดงความคิดเห็นในรูปแบบต่างๆ จึงเป็นเรื่องสำคัญ?

คำอธิบาย:

ผู้เล่นต้องพยายามอธิบายหรือบรรยายคำสำคัญให้ผู้เล่นคนอื่นเดาภายในเวลาที่กำหนด โดยหลีกเลี่ยงคำสำคัญหรือคำต้องห้าม

ตัวอย่าง:

คำสำคัญ: โรงเรียน
คำต้องห้าม

1. ครู
2. นักเรียน
3. การบ้าน
4. เรียนรู้

คำสำคัญเกี่ยวกับคุณธรรม: น้ำใจ

คำต้องห้าม:

1. นิสัยดี
2. ชอบช่วยเหลือ
3. อ่อนหวาน
4. มีน้ำใจ

ขั้นตอนการเล่น:

1. ผู้เล่นคนหนึ่งหยิบการ์ดคำสำคัญออกมาหนึ่งใบ แล้วพยายามใบ้ให้ผู้เล่นคนอื่นทายว่าคำนั้นคือคำว่าอะไร

2. ผู้เล่นผลัดกันออกมาหยิบการ์ดและใบ้คำจนครบทุกคน

ทางเลือก:

1. อาจให้ผู้เล่นแต่ละคนคิดคำสำคัญและคำต้องห้ามให้คนอื่นเล่น

2. ถ้าเป็นไปได้ ควรใช้คำสำคัญที่เกี่ยวกับคุณธรรม ในกรณีนี้สามารถแจกรายการคำศัพท์เกี่ยวกับคุณธรรมให้ผู้เล่นได้เพื่อช่วยให้พวกเขาเดาได้ง่ายขึ้น

เปลี่ยนจุดที่ยืน
Change Places

วัตถุประสงค์:

- เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้คนในกลุ่ม

ขั้นตอน:

- ผู้เข้าร่วมแต่ละคนยืนอยู่ใกล้เครื่องหมาย (กรวย ถุง ฯลฯ) มีเครื่องหมายน้อยกว่าผู้เข้าร่วมหนึ่งตำแหน่ง
- คนหนึ่งเป็นผู้เรียก (caller) และไม่มีเครื่องหมายอยู่
- ผู้เรียกกล่าวว่า: “เปลี่ยนจุดที่ยืนถ้าคุณ ...”

ตัวอย่างเช่น:

“เปลี่ยนจุดที่ยืนถ้าคุณ ...”

1. มีพี่สาวหรือน้องสาว
2. พูดได้ 2 ภาษา
3. มีพี่ชายหรือน้องชาย
4. เลี้ยงแมว
5. ชอบเล่นโยคะ
6. ชอบร้องเพลง
7. เคยไปมาเลเซีย

- ผู้เข้าร่วมต้องเปลี่ยนจุดที่ยืนหากข้อความนั้นเป็นจริงสำหรับพวกเขา
- ในขณะเดียวกันให้ผู้เรียกวิ่งไปหาเครื่องหมายที่ว่างอยู่
- ผู้ที่ไม่มีเครื่องหมายจะกลายเป็นผู้เรียกคนใหม่

เลือกและย้าย

Ice Breaker Game: Choose and Move

วัตถุประสงค์:

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมแบ่งปันตัวเลือกและความชอบส่วนตัวในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้ว่าใครมีความคิดเห็น ความสนใจ และความชอบที่เหมือนกับพวกเขาบ้าง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจว่าผู้คนสามารถมีมุมมองที่แตกต่างกันได้อย่างมากในเรื่องเดียวกัน

คำอธิบายเกี่ยวกับเกม:

- ผู้เล่นย้ายตำแหน่งเพื่อแสดงความชอบและตัวเลือกของพวกเขา

ขั้นตอน:

- ผู้เข้าร่วมยืนเป็นแถวเดียว
- หัวแถวพูดตัวเลือกให้ผู้เข้าร่วมได้เลือก ในบางกรณีพวกเขาจะย้ายไปทางซ้ายหรือทางขวาเพื่อแสดงตัวเลือกของพวกเขา ในบางกรณีพวกเขาจะต้องย้ายไปร่วมกับคนอื่นๆ ในกลุ่มเพื่อแสดงตัวเลือกของพวกเขา

<u>ทางเลือกที่ 1: การเลือกตัวเลือก</u>

- ผู้เรียก (caller) ระบุคำถามที่มีสองตัวเลือก (ก. หรือ ข.)
- ผู้เข้าร่วมจะย้ายไปเลือกตัวเลือกของพวกเขาคือ ก. หรือ ข. หากพวกเขาเลือกตัวเลือก ก. ให้ก้าวไปทางขวา และหากพวกเขาเลือกตัวเลือก ข. ให้ก้าวไปทางซ้าย

ตัวอย่างคำถาม:

- ในวันหยุด คุณอยากจะไปภูเขาหรือไปทะเลมากกว่ากัน?
- คุณชอบอากาศร้อนหรืออากาศเย็นมากกว่ากัน?
- คุณอยากไปที่ประเทศใดมากกว่า...ฝรั่งเศสหรือญี่ปุ่น?
- คุณอยากจะเลี้ยงปลาหรือสุนัขมากกว่ากัน?
- คุณชอบกินอะไรมากกว่ากันระหว่างผลไม้กับผัก?

- หากคุณสามารถช่วยในโครงการบำเพ็ญประโยชน์ได้ คุณอยากจะช่วยสอนเด็กเล็กหรือช่วยเหลือผู้สูงอายุในชุมชนของคุณ?
- คุณชอบวิชาไหนมากกว่ากันระหว่างวิทยาศาสตร์กับศิลปะ?
- คุณชอบวิชาไหนมากกว่ากันระหว่างคณิตศาสตร์กับภาษาอังกฤษ?

<u>ทางเลือกที่ 2: ความชื่นชอบ</u>

- ผู้เรียกให้ตัวเลือกแก่ผู้เข้าร่วมเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาชอบซึ่งสามารถมีได้หลายคำตอบ ผู้เข้าร่วมต้องตะโกนออกมาพร้อมกันว่าชอบอะไร พวกเขาตะโกนออกมาไปเรื่อยๆ จนกว่าจะพบและเข้าร่วมกับคนที่มีความชอบคล้ายกัน พวกเขาอาจเป็นคนเดียวในกลุ่มถ้าคนอื่นไม่เลือกคำตอบเดียวกัน

ตัวอย่างคำถาม:

- อาหารไทยที่คุณชอบคืออะไร?
- คุณชอบกีฬาอะไร?
- คุณชอบผลไม้อะไร?
- คุณชอบวิชาอะไรที่โรงเรียน?
- สัตว์ที่คุณชอบคืออะไร?

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

- เราสามารถที่จะชอบและสนใจในเรื่องที่แตกต่างกัน และสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากกันและกันได้
- เราทุกคนไม่จำเป็นต้องชอบสิ่งเดียวกับผู้อื่นหรือต้องทำในสิ่งเดียวกัน

งัดข้อร่วมใจ

Cooperative Arm Wrestling

เป้าหมายของกิจกรรม:

กิจกรรมสั้น ๆ นี้มีประโยชน์อย่างยิ่งในการเน้นย้ำนิสัยชอบแข่งขันของมนุษย์ซึ่งนำไปสู่

- การคิดว่าการแข่งขันเป็นเรื่องปกติในการปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างกัน
- การมีวิสัยทัศน์คับแคบ โดยสนใจแต่ความต้องการของตัวเองและหมกมุ่นกับการเอาชนะแทนที่จะหาวิธีที่ทุกคนได้ประโยชน์

ระยะเวลา: 5-10 นาที ไม่รวมเวลาพูดคุยหลังกิจกรรม

แนวทาง:

อธิบายกติกากับผู้ร่วมกิจกรรม (ควรใช้คำตามด้านล่างนี้)

จับคู่กับคนที่มีรูปร่างและกำลังเท่า ๆ กับคุณ
ต้องทำคะแนนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ถ้ามือของคุณสัมผัสโต๊ะ อีกฝ่ายจะได้คะแนนไป
ถ้ามือของอีกฝ่ายสัมผัสโต๊ะ คุณจะได้คะแนน
ทำคะแนนให้ได้มากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที

หมายเหตุ: หลีกเลี่ยงการบรรยายกิจกรรมงัดข้อว่าเป็นการแข่งขัน การขัดแย้ง หรือการร่วมมือกัน

พูดคุยหลังกิจกรรม:

- ถามแต่ละทีมว่าได้คะแนนกันเท่าไหร่
- ถามทีมที่ได้คะแนนน้อยว่าใช้วิธีเล่นแบบไหน
- ถามทีมที่ได้คะแนนเยอะว่าใช้วิธีเล่นแบบไหน

- ทีมที่ได้คะแนนน้อยมองเกมนี้อย่างไร บางทีพวกเขาอาจมองว่า
  - นี่เป็นการแข่งขัน
  - ต้องมีคนชนะคนแพ้กันไปข้างหนึ่ง
  - ห้ามพูดคุยกันระหว่างเล่นเกม

- วิธีที่จะได้คะแนนเร็วที่สุดและง่ายที่สุดไม่ใช่การห้ำหั่นกัน แต่คือการร่วมมือกัน

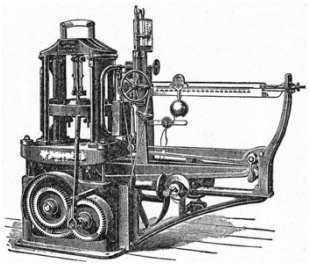
- เรามองหลายสิ่งในชีวิตเป็นการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างหน้าตาหรือจำนวนไลค์ในโซเชียลมีเดีย เราพยายามจะเด่นกว่า ดีกว่า เร็วกว่า หรือฉลาดกว่าคนอื่น แต่จะดีกว่าไหมถ้าเราลองหยุดคิดสักนิดแล้วมองหาวิธีที่จะช่วยให้ทุกคนได้ประโยชน์ แทนที่จะเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางเพียงอย่างเดียว

แบ่งปันสาระสำคัญ:

หนึ่งในปัญหาที่พบได้บ่อยคือผู้คนมักสนใจแต่ผลประโยชน์ของตัวเองและมองทุกอย่างเป็นการแข่งขัน ส่งผลให้มองไม่เห็นประโยชน์ส่วนรวมและมุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตนหรือประโยชน์ของพวกพ้องตัวเองเพียงอย่างเดียว เราจะทำอย่างไรถึงจะสามารถลดความกลัวที่จะสูญเสียเพื่อที่ทุกฝ่ายจะได้ช่วยกันหาวิธีที่ทุกคนเห็นด้วยและได้ประโยชน์กันหมด

งานกลุ่ม: สร้างเครื่องจักร

Making a Machine



จุดประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- เพื่อทำงานร่วมกันเป็นทีม
- เพื่อใช้จินตนาการและความคิดสร้างสรรค์
- เพื่อสร้างพลัง
- เพื่อความสนุก

คำสั่ง

- แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3-4 คน
- ให้ตัวแทน 1 คน ของแต่ละกลุ่ม ออกมารับ “คำสั่งลับพิเศษสำหรับแบบฝึกหัดท้าทาย” (ดูด้านล่าง)
- สร้างความน่าสงสัย
- ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่มทำตามคำสั่งในซองจดหมายและนำจดหมายกลับไปอ่านกับเพื่อนในกลุ่มตัวเอง
- กระตุ้นให้ทุกคนรีบ ความกดดันจากเวลาทำให้กมสนุกมากขึ้น
- ให้เวลาแต่ละทีม 3 นาที แต่อนุญาตให้เกินได้หากจำเป็น

คำสั่ง: สร้างเครื่องจักร

- ทีมของคุณมีเวลา 3 นาทีในการตัดสินใจในการเลือกชนิดของเครื่องจักรและแสดงออกมาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นทาย
- สมาชิกทุกคนในทีมต้องเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องจักร
- คุณสามารถใช้แขน มือ และเท้าเชื่อมต่อกันเพื่อสร้างความเหมือนเครื่องจักรออกมา
- เครื่องจักรของคุณสามารถที่จะมีเสียงได้
- โชคดี

- หลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกแบบเครื่องจักรแล้ว ต้องแสดงออกมาก
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทายชนิดของเครื่องจักร แต่ละกลุ่มต้องมีอธิบายว่าสิ่งหน้าที่เครื่องจักรนั้นคืออะไร และเครื่องจักรนั้นช่วยโลกของเราได้อย่างไร
- เพื่อความสนุก กลุ่มสามารถอธิบายถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นหากเครื่องจักรถูกใช้งานไม่ถูกต้อง

การอภิปรายหลังกิจกรรม

- การทำงานร่วมกันสนุกหรือไม่
- แต่ละคนได้มีการแชร์ความคิดในการสร้างเครื่องจักรหรือไม่
- ทุกคนในทีมเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องจักรไหม
- สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการร่วมมือในทีมคืออะไร

ทายสิว่าข้อไหนจริง

Guess What's True

วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เล่น…

- ได้ทำความรู้จักกันและกันมากขึ้น
- สนุกกับเกม

กติกา:

- ให้ผู้เล่นแต่ละคนในกลุ่มคิดเรื่องเกี่ยวกับตัวเองสามอย่าง
- ต้องมีเรื่องจริงสองอย่าง เรื่องแต่งหนึ่งอย่าง
- ผู้เล่นแต่ละคนผลัดกันพูดถึงสามสิ่งนั้น
- คนอื่น ๆ ต้องพยายามเดาว่าอันไหนเป็นเรื่องจริงและอันไหนเป็นเรื่องแต่ง

ฝนแอฟริกัน

African Rain

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม...

- เพื่อใช้จินตนาการของตน
- เพื่อทำงานร่วมกันเพื่อสร้างบรรยากาศที่สงบสุข

เกมนี้เหมาะสำหรับกระตุ้นจินตนาการของผู้เข้าร่วม เพื่อความผ่อนคลายและสร้างความร่วมมือ เกมนี้ยังสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นถึงความงดงามและความสงบร่มเย็นของธรรมชาติ

ขั้นตอน:

- ผู้เข้าร่วมนั่งรวมกันเป็นวงกลมใหญ่
- อธิบายว่าให้พวกเขาจินตนาการว่าอยู่ในทุ่งหญ้าสะวันนาของแอฟริกาและพายุฝนกำลังจะมา!
- ผู้ทำแอนิเมชัน (animator) เริ่มส่งเสียงฝนเบาๆ โดยการเอามือถูกัน
- ผู้ที่อยู่ข้างๆ เขาเลียนแบบสิ่งนี้ จากนั้นเสียงจะถูกส่งไปรอบๆ วงกลมโดยที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนทำเสียงเดียวกันทีละคน
- ในขณะที่ยังถูมือไปมาอยู่ในวงกลม ผู้ทำแอนิเมชันจะดีดนิ้วเพื่อสร้างเสียงฝนตกที่ดังขึ้น
- ผู้ที่อยู่ข้างๆ เขาเริ่มดีดนิ้ววนต่อๆ กันไปวงกลม
- จากนั้นผู้ทำแอนิเมชันก็ปรบมือ ... ซึ่งจะดำเนินต่อไปรอบวงกลม
- จากนั้นผู้ทำแอนิเมชันก็ตบเข่า ... ซึ่งจะดำเนินต่อไปรอบวงกลม
- จากนั้นผู้ทำแอนิเมชันก็กระทืบเท้า ... ซึ่งจะดำเนินต่อไปรอบวงกลม
- เมื่อกระทบเท้าไปรอบวงกลมและกลับไปที่คนแรกแล้ว คนแรกจะเริ่มการแสดงทั้งหมดแบบย้อนกลับจากการกระทืบเท้าไปจนถึงตบเข่า ดีดนิ้ว ถูมือ แล้วหยุดลง

การออกกำลังกายทั้งหมดจะมีเสียงเหมือนตอนที่พายุฝนเริ่มต้นและหยุดลง

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

- คุณชอบกิจกรรมนี้อย่างไร?
- คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อเราเล่นเกมฝนนี้?

การเล่นมายากลกลุ่ม
Cooperative Juggling

คำอธิบาย:

การเล่นมายากลกลุ่มเป็นกิจกรรมที่ยอดเยี่ยมและมีพลังสูงที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ชื่อของคนอื่นๆ ในกลุ่ม เกมนี้จะเล่นได้ดีที่สุดเมื่อเล่นเป็นกลุ่มประมาณ 15-20 คน หากคุณมีผู้เล่นมากกว่าจำนวนนี้ คุณสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยได้ เกมนี้สามารถใช้เป็นกิจกรรมสร้างทีมได้หากคนไม่รู้จักกันดี

ขั้นตอน:

- เกมนี้เล่นได้ดีที่สุดบนพื้นหญ้านอกอาคารหรือในที่โล่งแจ้งขนาดใหญ่ในอาคาร คุณจะต้องมีลูกบอล/ลูกเทนนิสหลายลูกหรือสิ่งของอื่นๆ ที่สร้างความสนุกสนานได้ เช่น ไก่และตุ๊กตาสัตว์ ของเล่นสุนัข (ที่ไม่เคยใช้งาน) ก็เป็นตัวเลือกที่ดีเช่นกัน เนื่องจากมักจะสร้างเอฟเฟกต์เสียงที่ยอดเยี่ยมได้
- ขอให้กลุ่มสร้างวงกลมขนาดใหญ่โดยให้ทุกคนหันหน้าเข้าหาศูนย์กลางวงกลม
- เริ่มต้นด้วยการโยนลูกบอลข้ามวงกลมให้คนอื่น ขณะที่คุณโยน ให้พูดชื่อคนที่คุณกำลังโยนลูกบอลให้ สิ่งนี้ทำให้พวกเขารู้ว่าลูกบอลกำลังมาหาพวกเขาและให้ทุกคนได้ยินชื่อของพวกเขา
- เมื่อบุคคลนั้นรับ (หรือได้) ลูกบอลมา พวกเขาจะเลือกคนอื่นและตะโกนชื่อและโยนลูกบอลให้พวกเขา
- เกมนี้จะดำเนินต่อไปด้วยลูกบอลลูกนั้นจนกว่าจะถึงมือครบทุกคนในกลุ่ม เมื่อมีคนได้รับลูกบอลแล้วจะไม่สามารถรับได้อีก คนสุดท้ายในกลุ่มจะโยนลูกบอลกลับไปที่หัวหน้ากลุ่ม
- ฝึกเล่นแบบนี้สองถึงสามครั้ง โดยโยนและรับลูกบอลจากคนเดียวกันในกลุ่มเสมอ เมื่อกลุ่มของคุณมีรูปแบบการเล่นแล้วให้เริ่มเพิ่มลูกบอล/วัตถุเพิ่มเติม นี่คือจุดที่ความสนุกจริงๆ จะเริ่มขึ้น
- พยายามเล่นอย่างต่อเนื่อง พยายามเล่นลูกบอล/วัตถุอย่างน้อยห้าลูกไปพร้อมกัน คุณสามารถที่จะลองเล่นอีกครั้งด้วยรูปแบบใหม่และผสมผสานให้เข้ากัน
- เกมนี้ใช้เวลาประมาณ 10 นาทีในกลุ่ม 20-30 คน หากคุณมีผู้เล่นมากกว่า 30 คน ให้พิจารณาแบ่งออกเป็นสองวงเพื่อให้การโยนอยู่ในระยะจับและโยนลูกบอลได้อย่างง่ายดาย

- เคล็ดลับ: หากมีสิ่งของมากเกินไปทำให้เกมวุ่นวายเกินไปสำหรับกลุ่มของคุณ คุณอาจลดเหลือเพียงลูกบอลลูกเดียว

การตั้งคำถามอย่างละเอียด:

- เมื่อมีลูกบอลถูกขว้างไปมามากขึ้น ผู้คนจำเป็นต้องจดจ่อกับกิจกรรมของตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ พวกเขาจำเป็นที่จะต้องเป็นคนช่างสังเกตมากขึ้นและตระหนักถึงสิ่งอื่นๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม แต่ในขณะเดียวกันก็ยังคงมุ่งไปที่ความรับผิดชอบของตนเองและไม่ฟุ้งซ่าน

- สิ่งนี้คล้ายกับชีวิตเราที่ต้องมุ่งเน้นไปที่งานของตัวเองและมุ่งเน้นการพัฒนาตัวเอง และไม่ต้องกังวลกับสิ่งที่คนอื่นทำ

- เพื่อให้ลูกบอลยังเดินทางได้ต่อเรื่อง เราต้องตระหนักถึงวิธีการโยนลูกบอลให้คนอื่นให้ดีที่สุดเพื่อให้อีกฝ่ายจับได้ ดังนั้นเราต้องตั้งเป้าหมายให้ดีเพื่อให้พวกเขารับลูกบอลนั้นได้ เราต้องระมัดระวังในการรอส่งบอลเมื่ออีกฝ่ายพร้อมที่จะรับและไม่วุ่นวายกับลูกบอลลูกอื่นอยู่

- สิ่งนี้คล้ายกับการสนทนา เราต้องแน่ใจว่าได้พูดกับอีกฝ่ายในลักษณะที่เขาจะได้ยินเราได้ดีและเมื่ออีกฝ่ายไม่ยุ่งหรือฟุ้งซ่านอยู่ การพูดจาต้องคิดไตร่ตรองและให้อยู่ในลักษณะที่ผู้ฟังจะสามารถรับฟังได้เป็นอย่างดี

นักสืบ
Detective

วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้ผู้เล่นทำความรู้จักกันมากขึ้น

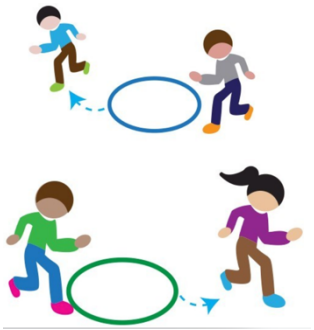
กติกา:

- ให้ผู้เล่นยืนต่อแถวกัน
- ให้ “คนแจ้งสาร” ยืนอยู่หน้าสุดของแถว แล้วเลือกคนที่อยู่ในแถวไว้หนึ่งคนในใจโดยอย่าให้ใครรู้ว่าเลือกคนไหน
- ผู้เล่นคนอื่นตอบคำถามใช่หรือไม่กับ “ผู้แจ้งสาร” เพื่อเก็บข้อมูลไว้เดาว่าใครคือคนที่ถูกเลือก
- ตัวอย่างคำถาม:
    - คนคนนั้นผมยาวใช่ไหม?
    - คนคนนั้นใส่แว่นใช่ไหม?
    - คนคนนั้นใส่เสื้อสีแดงใช่ไหม?
- ถ้าผู้แจ้งสารตอบว่า “ไม่ใช่” ให้คนในแถวที่มีลักษณะตรงกับคำถามนั่งลง เช่น ถ้าคำถามคือ คนคนนั้นผมยาวใช่ไหม แล้ว “ผู้แจ้งสาร” ตอบว่าไม่ใช่ ผู้เล่นทุกคนที่ผมยาวจะต้องนั่งลง
- ผู้เล่นสามารถเดาคำตอบได้ทุกเมื่อ ถ้าอยากตอบ ให้ยกมือแล้วบอกชื่อคนที่เดากับ “ผู้แจ้งสาร” ถ้ายังเดาไม่ถูกก็ให้ถามคำถามกันต่อจนเหลือคนที่ยืนเพียงคนเดียว ซึ่งก็คือคนที่ผู้แจ้งสารเลือกไว้ในใจ

หมายเหตุ:
เกมนี้เหมือนกันเกม “เปลี่ยนที่”

เคลื่อนไปข้างหน้ากับทีม

Teams on the Move



วัตถุประสงค์:

เพื่อให้ผู้เล่น…

- รู้จักการทำงานเป็นทีม
- พัฒนาทักษะการสื่อสารกับคนในทีม

อุปกรณ์:

- ห่วงสามห่วงต่อทีมหนึ่งทีมที่มีสมาชิก 3 คน
- เชือกยาวหนึ่งเมตรสำหรับแต่ละทีม
- สิ่งของไว้ใช้บอกจุดเริ่มต้นและเส้นชัยสำหรับแต่ละทีม

กติกา:

10. แบ่งผู้เล่นออกเป็นทีมละ 3-4 คน

11. แต่ละทีมวางสิ่งของไว้บอกจุดเริ่มต้นและเส้นชัย โดยให้ของสองชิ้นห่างกัน 10 เมตร

12. สมาชิกหนึ่งคนจากแต่ละทีมยืนอยู่ในห่วงตรงจุดเริ่มต้น สมาชิกที่เหลือจะได้อุปกรณ์เป็นห่วงสองห่วงและเชือกหนึ่งเส้นเอาไว้ใช้ในระหว่างเกม

13. แต่ละทีมต้องช่วยให้เพื่อนร่วมทีมที่ยืนอยู่ตรงจุดเริ่มต้นเดินไปถึงเส้นชัยด้วยวิธีใดก็ได้ โดยใช้ห่วงสองห่วงกับเชือก ความท้าทายของเกมนี้อยู่ตรงที่คนที่ยืนในห่วงจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ด้วยการก้าวไปยืนในอีกห่วงเท่านั้นและไม่สามารถยืนอยู่นอกห่วงได้

    (คนที่ยืนอยู่ในห่วงพลางเคลื่อนตัวจากจุดเริ่มต้นไปถึงเส้นชัยสื่อถึงการก้าวออกจากเขตแดนที่เราคุ้นเคยไปยังเขตแดนที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อนโดยอาศัยแรงสนับสนุนและกำลังใจจากเพื่อนร่วมทีม

14. ทีมแรกที่ไปถึงเส้นชัยจะได้หนึ่งคะแนน

15. หลังจบรอบแรก ให้เล่นต่ออีกสองรอบโดยเปลี่ยนตัวคนที่ยืนในห่วง รอบที่สองแต่ละทีมเหลือห่วงแค่สองห่วงจากสามห่วง รอบที่สามแต่ละทีมเหลือแค่ห่วงหนึ่งห่วงกับเชือกหนึ่งเส้น พวกเขาต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์และใช้ประโยชน์จากห่วงและเชือกที่มีอยู่!

คำถามหลังกิจกรรม:

1. ทีมของคุณรู้สึกอย่างไรเมื่อจำนวนห่วงลดลง นี่ทำให้ภารกิจยากขึ้นหรือไม่ ในแต่ละรอบทีมของคุณทำภารกิจต่างกันอย่างไรบ้าง

2. คนที่ต้องเดินจากจุดเริ่มต้นไปถึงเส้นชัยรู้สึกอย่างไรที่มีเพื่อนร่วมทีมคอยช่วยเหลือ คุณรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนหรือไม่ คุณคิดว่าตัวเองจะรู้สึกอย่างไรหากไม่มีทีมคอยช่วยเหลือ

3. คุณคิดว่าทีมของคุณใช้คุณธรรมอะไรบ้าง (เช่น คามสามัคคี ความโอบอ้อมอารี การวางแผน การร่วมมือกัน ความคิดสร้างสรรค์)

หมายเหตุ: สามารถสั่งซื้อฮูล่าฮูปจากลาซาด้า

ส์ร่มชูชีพ
Parachute Games

เกริ่นนำ :

เกมส์ร่มชูชีพทำให้เกิดกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือและปราศจากการแข่งขัน
ทั้งยังมีประโยชน์ในการสร้างวความสามัคคีและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
เกมส์สามารถนำมาปรับใช้กับคนทุกช่วงอายุและความถนัดตามสายงาน รวมไปถึงวัยผู้ใหญ่
เกมส์สามารถปรับใช้ได้ดีกับกลุ่มเด็กและเยาวชน
ผู้คนมักถูกดึงดูดเพราะความแปลกใหม่ของเกมส์ร่มชูชีพและมีความสุขกับการลองเล่นเกมส์นี้

เกมส์ร่มชูชีพมีวัตถุประสงค์อยู่มากมาย
เกมส์ร่มชูชีพแตกต่างจากเกมส์อื่นๆตรงที่สามารถเข้าใจได้ง่ายและสามารถดึงดูดความสนใจจากคนโดยรอบมาสู่กลุ่มเด็กและเยาวชน (นั่น! เกิดอะไรขึ้นตรงนั้นน่ะ?)
และนอกจากนี้ยังทำให้ได้รูปถ่ายที่สวยงามอีกด้วย

วัตถุประสงค์ :

สำหรับผู้เข้าร่วม :

- เพื่อทลายกำแพงให้ทำความรู้จักผู้คนแปลกหน้า
- เพื่อทำความรู้จักคนในกลุ่ม
- เพื่อให้เรียนรู้เกี่ยวกับคนในกลุ่มมากขึ้น
- เพื่อให้คุ้นเคยการใฝ่คุณธรรม
- เพื่อฝึกฝนการร่วมมือกันทำงาน
- เพื่อให้รู้สึกสนุกสนานและมีชีวิตชีวา

<u>เกมส์สลับคุณธรรม - Virtues Switch</u>

- มอบการ์ดที่มีคำเกี่ยวกับคุณธรรม 2 ใบให้ผู้เล่นแต่ละคน
  เมื่อเตรียมคำเกี่ยวกับคุณธรรม
  ทำให้แน่ใจว่าทุกคนมีการ์ดคำเกี่ยวกับคุณธรรมคำนั้นจำนวน 2
  คำเพื่อที่ผู้เล่นอย่างน้อย 2 คนจะได้ทำการสลับที่กันได้
  ยกตัวอย่างเช่นคำว่า ความรัก, ความยุติธรรม, ความจริง, การให้อภัย, ความเมตตา, การมีใจรัก การบริการ, ความอดทน ฯลฯ

- ผู้เล่นทุกคนวางร่มลงต่ำติดกับพื้นและยกขึ้นมาพร้อมๆกัน
- เมื่อร่มชูชีพถูกยกขึ้นมาแล้ว ให้กรรมการพูดชื่อของคำเกี่ยวกับคุณธรรมขึ้นมาหนึ่งชื่อ ใครก็ตามที่มีคำเกี่ยวกับคุณธรรมนั้นบนการ์ดของตนเองจะต้องวิ่งไปสลับที่กับอีกคนหนึ่งที่มีคำเกี่ยวกับคุณธรรมนั้นบนการ์ดเช่นเดียวกันให้ทันก่อนที่ร่มชูชีพจะร่วงลงมาสัมผัสศรีษะของพวกเขา
- สามารถเพิ่มความสนุกขึ้นได้โดยการเรียกชื่อคำเกี่ยวกับคุณธรรมสองชื่อในเวลาเดียวกันเพื่อเพิ่มความท้าทายของเกมส์

ตัวเลือกเพิ่มเติม :

- ผู้เล่นแต่ละคนจะได้รับชื่อของผลไม้ ยกตัวอย่างเช่น มะละกอ, มะม่วง หรือสตรอว์เบอร์รี่
- เมื่อกรรมการเรียกชื่อผลไม้นั้นๆ คนที่ได้รับชื่อผลไม้นั้นจะต้องวิ่งสลับที่กันภายใต้ร่มชูชีพ
- เมื่อมีการพูดคำว่า “สลัดผลไม้” ผู้เล่นจะต้องสลับที่กับคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง
- หากใช้ชื่อสี ให้พูดคำว่า “สายรุ้ง” และผู้เล่นทุกคนจะต้องสลับที่กับคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง
- หากใช้ชื่อสัตว์ ให้พูดคำว่า “สวนสัตว์” และผู้เล่นทุกคนจะต้องสลับที่กับคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง
- หากใช้ชื่อผัก ให้พูดคำว่า “ซุปผัก” และผู้เล่นทุกคนจะต้องสลับที่กับคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง
- หากใช้ชื่อคำที่เกี่ยวกับคุณธรรม ให้พูดคำว่า “คุณธรรมรวมมิตร” และผู้เล่นทุกคนจะต้องสลับที่กับคนที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตนเอง

<u>สลับเหมือนกัน Same-Same Switch</u>:

- ผู้เล่นทุกคนวางร่มลงต่ำติดกับพื้นและยกขึ้นมาพร้อมๆกัน
- เมื่อร่มชูชีพถูกยกขึ้นมาแล้ว กรรมการจะถามคำถามในขณะที่ร่มชูชีพกำลังถูกยกขึ้น ตัวอย่างคำถามเช่น :
    - ใครชอบสีแดง
    - ใครชอบกินปลา
    - ใครมีน้องสาว
    - ใครชอบไปทะเล

- ใครชอบกินสปาเก็ตตี้
- ใครชอบกินไอศกรีม

- ผู้เล่นจะต้องวิ่งสลับที่กันถ้าคำตอบสำหรับคำถามข้างต้นคือ “ใช่”
  ถ้าเลือกคำถามที่คาดว่าจะมีคนตอบว่า “ใช่”
  เป็นจำนวนมากจะช่วยเพิ่มความสนุกของเกมส์ในตอนที่ทุกคนต้องวิ่งสลับที่กันก่อนร่มชูชีพจะร่วงลงมา

<u>ขุดเหมืองหาพลอย - Mining for Gems:</u>

แสดงคำกล่าวนี้ให้เด็กๆดู :

จงพิจารณามนุษย์เป็นประดุจเหมืองที่อุดมด้วยอัญมณีอันประเมินค่ามิได้
การศึกษาเท่านั้นที่สามารถเปิดเผยสมบัติที่ล้ำค่านี้ออกมา
และช่วยให้มนุษยชาติได้รับประโยชน์จากสมบัตินี้
- พระบาฮาอุลลาห์

"Regard man as a mine rich in gems of inestimable value. Education can, alone, cause it to reveal its treasures, and enable mankind to benefit therefrom."
- Bahá'u'lláh

- บอกให้เด็กๆรับรู้ว่าในเกมส์นี้
  ร่มชูชีพจะเปรียบเสมือนถ้ำในตอนที่ถูกยกขึ้นและภายในถ้ำจะมีสมบัติลับซ่อนอยู่
- เขียนคำที่เกี่ยวกับคุณธรรมไว้บนลูกปิงปองประมาณ 10 ลูก (หากจำนวนเด็กมีมาก สามารถเพิ่มจำนวนลูกปิงปองให้เพียงพอได้)
  ใส่ลูกปิงปองไว้ในตะกร้าหรือกล่องแล้วนำไปวางไว้ตรงกลางข้างใต้ร่มชูชีพ
  หากไม่มีลูกปิงปองสามารถใช้กระดาษขยำเป็นก้อนแล้วเขียนคำที่เกี่ยวกับคุณธรรมลงในนั้นแทนได้
- ให้ตัวเลข 1 ตัวเลขกับเด็กแต่ละคนเพื่อที่เด็กอย่างน้อย 2 คนจะได้มีตัวเลขเดียวกัน
- ผู้เล่นทุกคนวางร่มลงต่ำติดพื้นและยกขึ้นพร้อมๆกันเพื่อสร้าง “ถ้ำ”
- จากนั้นให้กรรมการพูดตัวเลข 1 ตัวเลขขึ้น เด็กทั้งหมดที่มีตัวเลขนั้นจะกลายเป็น “คนขุดเหมือง”
  และจะต้องเข้าไปในถ้ำให้เร็วที่สุดเพื่อหาสมบัติลับด้วยการหยิบลูกปิงปองจากในตะกร้

าหรือกล่องสมบัติที่อยู่ใต้ร่มชูชีพ
พวกเขาจะต้องทำให้สำเร็จก่อนที่ร่มชูชีพจะร่วงลงมาสัมผัสตัว

- หลังจากที่เด็กๆกลับสู่ตำแหน่งเดิมของตนเอง
  พวกเขาสามารถบอกคนอื่นว่าได้รับคำเกี่ยวกับคุณธรรมคำไหนได้
- เปรียบเทียบให้เห็นภาพว่าในทุกวันนี้ทุกคนล้วนมีสมบัติล้ำค่าซุกซ่อนอยู่ในส่วนลึกของแต่ละคน

<u>ฟิ้ว ฟิ้ว ฟิ้ว (เกมส์ร่อนร่มชูชีพ)</u> - **<u>Zoom, zoom, zoom (Flying Parachute)</u>**:
(สำหรับเด็กเล็ก)

- ผู้เล่นทุกคนยืนล้อมรอบร่มชูชีพและถือร่มชูชีพไว้ เขย่าร่มชูชีพเบาๆแล้วร้องเพลง :

  Zoom zoom zoom
  We're going to the moon!
  Zoom zoom zoom
  We'll be there very soon!

- จากนั้นให้เขย่าร่มชูชีพตามจังหวะการนับเลข "10, 9, 8, 7…2, 1, ศูนย์! ออกตัว!"
- ที่จังหวะ "ออกตัว" ให้ทุกคนยกร่มชูชีพขึ้นกลางอากาศพร้อมๆกันแล้วปล่อยมือ
  หสกสามารถปล่อยมือพร้อมๆกันได้ ร่มชูชีพจะลอยขึ้นไปในอากาศและลอยติดเพดาน

<u>จับมือหรือจะไหว้ (ไทยสไตล์)</u> - **<u>Shake Hands or Wai (Thai Style)</u>**: (สำหรับเด็กเล็ก)

- ให้ผู้เล่นทุกคนถือร่มชูชีพไว้สูงเหนือศีรษะ
- เรียกชื่อผู้เล่น 2 คนและให้ 2 คนนั้นวิ่งเข้าหากันภายใต้ร่มชูชีพ
  จับมือหรือไหว้กันและกัน
  แล้วให้วิ่งกลับสู่ตำแหน่งเดิมก่อนที่ร่มชูชีพจะร่วงลงมาสัมผัสตัวพวกเขา
- ทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆจนกว่าผู้เล่นทุกคนจะได้วิ่ง จับมือ ไหว้ใต้ร่มชูชีพจนหมด

<u>สลับชื่อ - Name Switch</u>: (สำหรับเด็กเล็ก)

- ให้ผู้เล่นทุกคนพูดว่า "1, 2, 3 ยกขึ้น!" แล้วยกร่มชูชีพขึ้นให้เกิดเป็รรูปทรงคล้ายเห็ด แล้วเรียกชื่อเด็ก 2 คน
- เด็ก 2 คนนี้จะต้องวิ่งไปแลกเปลี่ยนที่ว่างกันภายใต้ร่มชูชีพ ทำแบบนี้กับเด็กอีก 2 คน หรืออาจเรียกชื่อเด็ก 4 คนให้สลับที่กันก็ย่อมได้

<u>เกมส์เห็ด - Mushroom</u>: (สำหรับเด็กเล็ก)

เกมส์เห็ด (สำหรับเด็กเล็ก) เกมนี้เหมาะสำหรับการสร้างความสามัคคีในทีม อาจไม่เหมาะที่จะใช้ร่มชูชีพขนาดเล็ก

- นับถึงสามแล้วยกร่มชูชีพขึ้นเหนือศีรษะ
- ให้เด็กๆทุกคนเดินไปข้างหน้าหลังจากยกร่มชูชีพขึ้น แล้วหมอบลง และดึงร่มชูชีพลง
- หากดำเนินการได้ด้วยดี ทุกคนจะถูกหุ้มอยู่ภายใต้ “เห็ด”

<u>อ้วนโพลี – Roly Poly:</u> (สำหรับเด็กเล็ก)

บทเพลงนี้เหมาะสำหรับการทำให้เห็นภาพของการใช้ร่มชูชีพ :

Roly poly, roly poly
Up up up ***(ยกร่มชูชีพขึ้น)***
Roly poly, roly poly
Down down down. ***(วางร่มชูชีพลง)***
Roly poly, roly poly
In in in ***(เข้าไปข้างใต้ร่มชูชีพ)***
Roly poly, roly poly
Out out out **(ออกมาจากข้างใต้ร่มชูชีพ)**

<u>คลื่นแห่งท้องทะเล - The Waves on the Sea</u>: (สำหรับเด็กเล็ก)

เพลงนี้คือเพลง *The Wheels On The Bus* ฉบับปรับปรุง บทเพลงร้องว่า :

- *The waves on the sea go up and down!.... Splish, splash, splosh*
  (เด็ก ๆเขย่าร่มชูชีพขึ้นลง)

สามารถปรับเปลี่ยนเนื้อร้องได้เช่น :

- *The waves on the sea are very small…* **(เด็ก ๆทำท่าสร้างคลื่นเบา ๆ)**
- *The waves on the sea are very big…* **(เด็ก ๆทำท่าสร้างคลื่นขนาดใหญ่)**
- *The waves on the sea go round and round*
  (เด็ก ๆเดินไปรอบ ๆโดยถือร่มชูชีพไว้ที่มือข้างหนึ่งและเขย่าขึ้นลง)

<u>ทวิสเตอร์ร่มชูชีพหรือเกมส์จับสี - Parachute Twister or Color Touch</u>: (สำหรับเด็กเล็ก)

เกมส์นี้จะเล่นโดยวางร่มชูชีพติดราบกับพื้น

- ใช้สีแต่ละแทบบนร่มชูชีพในการเล่นเกมทวิสเตอร์
- เรียกชื่อสีพร้อมกับบอกว่าต้องใช้มือข้างซ้ายหรือขวาในการแตะแถบสีนั้นๆ เด็กๆจะต้องใช้มือวางลงบนแถบสีนั้นและทรงตัวให้ได้

- จากนั้นเรียกชื่อสีพร้อมกับบอกว่าต้องใช้เท้าข้างซ้ายหรือขวาในการแตะแถบสีนั้นๆ เด็กๆจะต้องใช้เท้าแตะแถบสีและทรงตัวให้ได้
- ถ้าหากเด็กๆทรงตัวไม่สำเร็จและร่วงลง พวกเขาจะต้องเดินออกจากร่มชูชีพ

แหล่งอ้างอิงอื่น ๆ :

มีเกมส์ร่มชูชีพอีกมากมายใน YouTube หากต้องการสามารถค้นหาโดยใช้คำว่า “Parachute games” นี่เป็นตัวอย่างบางส่วน :

Internet:

17 Fantastic Parachute Games for Middle School
https://earlyimpactlearning.com/parachute-games-middle-school/

16 Parachute Team Building Activities
https://blog.gophersport.com/16-parachute-team-building-activities/

YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=05IrXe8IpyU&t=28s

พลังแห่งการให้กำลังใจ

The Power of Encouragement

วัตถุประสงค์:

สำหรับผู้เข้าร่วม :

- เพื่อแสดงให้เห็นว่าเมื่อมีกำลังใจแล้วเราจะสามารถทำงานให้สำเร็จได้ง่ายขึ้น
- เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าความรู้สึกของการให้กำลังใจและการได้รับกำลังใจเป็นอย่างไร

คำชี้แนะ:

- เลือกวัตถุชิ้นเล็กๆที่จะต้องทำการซ่อนไว้ระหว่างเล่นเกม
- ผู้เล้นหนึ่งคนอาสาสมัครเป็น “มัน” และเดินออกจากห้องไป
- ผู้เล่นที่เหลือทำการซ่อนวัตถุให้ “มัน” หาให้เจอ
  ในครั้งแรก กลุ่มผู้เล่นจะต้องไม่ให้กำลังใจแก่ผู้เล่นที่ทำการหาวัตถุ
- เมื่อ “มัน” กลับมาในห้อง จะต้องทำการหาวัตถุให้เจอ
  ไม่อนุญ่ตให้ผู้เล่นที่เหลือส่งเสียงพูดแสดงท่าทางใดๆ หรือให้กำลังใจ “มัน” เด็ดขาด
  ให้เวลา “มัน” 2 ถึง 3 นาทีในการหาวัตถุ
- จากนั้น
  อนุญาตให้ผู้เล่นที่เหลือบอกคำใบ้กับคนที่ทำการหาวัตถุเพื่อเป็นการให้กำลังใจได้
- หากคนที่ทำการหาวัตถุเข้าใกล้วัตถุที่ซ่อนไว้
  ผู้เล่นที่เหลือสามารถปรบมือและส่งเสียงหรือท่าทางยินดีได้ ถ้าเข้าใกล้วัตถุ
  ให้ผู้เล่นที่เหลือพูดคำว่า “อุ่น” หรือ “ร้อน” หรือแสดงท่าทีบอกว่าร้อน
  ถ้าอยู่ห่างไกลจากวัตถุ ให้ผู้เล่นที่เหลือพูดคำว่า “หนาว” หรือแสดงท่าทีบอกว่าหนาว
  ผู้เล่นที่เหลือสามารถแสดงท่าทีเศร้าได้เมื่อคนที่ทำการหาวัตถุออกห่างจากวัตถุนั้น

เพื่อเพิ่มระดับความซับซ้อนและท้าทายของเกม แทนที่จะซ่อนวัตถุให้คนหา
กลุ่มผู้เล่นจะต้องตัดสินใจเลือกว่าคนที่หาวัตถุต้องเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง

- ตัวอย่าง : กลุ่มผู้เล่นตัดสินใจให้คนที่ทำการหาวัตถุเดินไปหาและหยิบวัตถุนั้นขึ้นมา
  เมื่อคนที่ทำการหาวัตถุเดินไปในทิศทางที่วัตถุอยู่ จะมีปรบมือเสียงดังขึ้น
  เมื่อคนที่ทำการหาวัตถุเดินออกห่างจากวัตถุ
  เสียงปรบมือจะเบาลงหรือหยุดลงหรือผู้เล่นที่เหลือจะส่งเสียงพูดว่า “โถ่”
  เมื่อคนที่ทำการหาวัตถุยืนอยู่ในระยะที่สามารถหยิบจับวัตถุได้
  เสียงปรบมือจะดังขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เมื่อคนที่ทำการหาวัตถุทำการหยิบจับวัตถุขึ้นมา
  ผู้เล่นที่เหลือจะส่งเสียงยินดี

- หากวัตถุดังกล่าวเป็นแก้วที่มีน้ำอยู่ภายใน คนที่ทำการหาวัตถุจะต้องดื่มน้ำในแก้ว
  หากวัตถุดังกล่าวเป็นหมวก ดอกไม้ หรือหนังสือ
  คนที่ทำการหาวัตถุจะต้องเคลื่อนไหวให้เข้ากับบริบทของสิ่งของนั้นๆ
  คนที่ทำการหาต้องรู้เองว่าควรทำอย่างไร

การซักถามหลังกิจกรรม :

- ผู้เล่นรู้สึกอย่างไรในตอนที่ไม่สามารถให้คำใบ้ได้
- คนที่ทำการหาวัตถุรู้สึกอย่างไรในตอนที่ตนเองไม่ได้รับกำลังใจ
- ผู้เล่นรู้สึกอย่างไรในตอนที่สามารถให้คำใบ้ได้แล้ว รู้สึกยินดีหรือไม่
- คนที่ทำการหาวัตถุรู้สึกอย่างไรเมื่อได้รับคำใบ้และกำลังใจ
- ทุกคนต้องการและรู้สึกยินดีที่ได้รับกำลังใจ ในการทำงาน เมื่อต้องทำหน้าที่
  เราจะต้องมองหาหนทางในการให้กำลังใจคนรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ

เพลง

Songs

เราเป็นหยดน้ำ (We are Drops)

เราเป็นหยดน้ำ

ในมหาสมุทร

เราเป็นคลื่น

ในทะเลเดียว

มาร่วมใจกัน

เสาะแสวงความสามัคคี

นี่เป็นวิถี ชีวิตของเธอและฉัน

เราเป็นดอกไม้

ในส่วนหนึ่ง

เราเป็นใบมากมาย

บนต้นเดียวกัน

มาร่วมใจกัน

เสาะแสวงความสามัคคี

นี่เป็นวิถี ชีวิตของเธอและฉัน

โลกใบนี้

เป็นประเทศหนึ่ง

ทุกๆ คน เป็นหนึ่งเดียวกัน

มาร่วมใจกัน

เสาะแสวงความสามัคคี

นี่เป็นวิถี ชีวิตของเธอและฉัน

We are Drops!

We are drops (we are drops)
of one ocean (of one ocean)
We are waves (we are waves)
of one sea (of one sea)
Come and join us (come and join us)
In our quest for unity
It's a way of life for you and me.

We are flowers (we are flowers)
of one garden (of one garden)
We are leaves (We are leaves)
of one tree (of one tree)
Come and join us (come and join us)
In our quest for unity
It's a way of life for you and me.

All the earth (all the earth)
Is but one country (is but one country)
Man is one (man is one)
Can't you see (can't you see)
Come and join us (come and join us)
In our quest for unity
It's a way of life for you and me

"I want you to be happy…"

***Sung by Max Weigert* … available on YouTube**

Be happy.
I want you to be **happy**,
I want you to be happy, I want you to be happy, be happy.

I want you to **laugh**,
I want you to laugh,
I want you to laugh, laugh, and be happy.

Da ta ta da da (3 X) …be happy

I want you to **rejoice**,
I want you to rejoice, I want you to rejoice, rejoice, and be happy.

I want you to **smile**,
I want you to smile,
I want you to smile, smile, and be happy.

Da ta ta da da (3 X)

Be happy.
I want you to be **happy**,
I want you to be happy, I want you to be happy,
be happy.

I want you to be **happy**,
I want you to be happy, I want you to be happy,
be happy.

สร้างชุมชน - Community Building Song

เป็นฉัน เป็นฉัน เป็นฉัน ผู้สร้างชุมชน (It's I, It's I, It's I who build community)
เป็นฉัน เป็นฉัน เป็นฉัน ผู้สร้างชุมชน. (It's I, It's I, It's I who build community)
เป็นฉัน เป็นฉัน เป็นฉัน ผู้สร้างชุมชน (It's I, It's I, It's I who build community)
เป็นฉัน ฉัน ฉัน ผู้สร้างชุมชน (It's I, I , I who build community.)

รวมกันเป็นสายน้ำ รวมกันเป็นทะเล เรามาเดินด้วยกัน เพื่อสร้างชุมชน
(Roll over the ocean, roll over the sea. Come and build community)
รวมกันเป็นสายน้ำ รวมกันเป็นทะเล เรามาเดินด้วยกัน เพื่อสร้างชุมชน
(Roll over the ocean, roll over the sea. Come and build community)

เป็นเธอ เป็นเธอ เป็นเธอ ผู้สร้างชุมชน (It's you, It's you, It's you who build community)
เป็นเธอ เป็นเธอ เป็นเธอ ผู้สร้างชุมชน (It's you, It's you, It's you who build community)
เป็นเธอ เป็นเธอ เป็นเธอ ผู้สร้างชุมชน (It's you, It's you, It's you who build community)
เป็นเธอ เธอ เธอ ผู้สร้างชุมชน (It's you, you, you who build community)

รวมกันเป็นสายน้ำ รวมกันเป็นทะเล เรามาเดินด้วยกัน เพื่อสร้างชุมชน
(Roll over the ocean, roll over the sea. Come and do your part to build community)
รวมกันเป็นสายน้ำ รวมกันเป็นทะเล เรามาเดินด้วยกัน เพื่อสร้างชุมชน
(Roll over the ocean, roll over the sea. Come and do your part to build community)

เป็นเรา เป็นเรา เป็นเรา ผู้สร้างชุมชน (It's we, It's we, It's we who build community)
เป็นเรา เป็นเรา เป็นเรา ผู้สร้างชุมชน (It's we, It's we, It's we who build community)
เป็นเรา เป็นเรา เป็นเรา ผู้สร้างชุมชน (It's we, It's we, It's we who build community)
เป็นเรา เรา เรา ผู้สร้างชุมชน (It's we, we, we, who build community)

รวมกันเป็นสายน้ำ รวมกันเป็นทะเล เรามาเดินด้วยกัน เพื่อสร้างชุมชน
(Roll over the ocean, roll over the sea. Come and build community)
รวมกันเป็นสายน้ำ รวมกันเป็นทะเล เรามาเดินด้วยกัน เพื่อสร้างชุมชน
(Roll over the ocean, roll over the sea. Come and build community)

เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา ผู้สร้างชุมชน (It's I, it's you, it's we who build community)
เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา ผู้สร้างชุมชน (It's I, it's you, it's we who build community)
เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา ผู้สร้างชุมชน (It's I, it's you, it's we who build community)
เป็นฉัน เธอ เรา ผู้สร้างชุมชน (It's I, it's you, it's we who build community)

ที่ใดมีรัก

Where there is love

Where there is love
Where there is love

Nothing is too much trouble
Nothing is too much trouble

And there is always time, time, time
There is always time, time, time

Oooohhh

ที่ใดมีรัก

ที่ใดมีรัก
ที่ใดมีรัก

ไม่มีสิ่งใดยุ่งยากเกินไป
ไม่มีสิ่งใดยุ่งยากเกินไป

และมีเวลาเสมอ
และมีเวลาเสมอ

Oooohhh

Unite

Unite and bind
together the hearts.
Unite and bind
together the hearts.
Join in accord all the souls.
Join in accord all the souls
Oh Lord! Make these faces radiant
through the light of Thy oneness.

Unite

Unite and bind
together the hearts.
Unite and bind
together the hearts.
Join in accord all the souls.
Join in accord all the souls
Oh Lord! Make these faces radiant
through the light of Thy oneness

จงอย่าพึงพอใจ กับการแสดง

มิตรภาพด้วยเพียงคำพูด

Do not be content
with showing friendship in words alone

จงอย่าพึงพอใจ กับการแสดง มิตรภาพด้วยเพียงคำพูด

จงอย่าพึงพอใจ กับการแสดง มิตรภาพด้วยเพียงคำพูด

จงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแห่งความเมตตารักใคร่

สำหรับทุกคนที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า

จงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแห่งความเมตตารักใคร่

สำหรับทุกคน ที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า

จงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแ

จงให้หัวใจของเจ้าลุกด้วยไฟแ

ห่งความเมตตารักใคร่

สำหรับทุกคนที่อาจเข้ามาในวิถีของเจ้า

Do not be content
with showing friendship in words alone

Do not be content
with showing friendship in words alone.

Do not be content
with showing friendship in words alone.

Let your heart burn with loving kindness
for all who may cross your path.

Let your heart burn with loving kindness
for all who may cross your path.

Let your heart burn,
let your heart burn
with loving kindness
for all who may cross your path.

Let your heart burn,
let your heart burn
with loving kindness
for all who may cross your path.

Surfer Shark

Baby shark *(Make baby shark by pinching fingers together)*
…. do do do do do
Baby shark
…. do do do do do
Baby shark
…. do do do do do
Baby shark

Mama shark *(Make Mama shark by clapping hands together)*
…. do do do do do
Mama shark
…. do do do do do
Mama shark
…. do do do do do
Mama shark

Papa shark *(Make Papa shark with both arms snapping together)*
…. do do do do do
Papa shark
…. do do do do do
Papa shark
…. do do do do do
Papa shark

Surfer boy *(Pretend to be riding the waves on a surf board)*
…. do do do do do
Surfer boy
…. do do do do do
Surfer boy
…. do do do do do
Surfer boy

Saw a shark *(Use hands to show looking at shark)*
…. do do do do do
Saw a shark
…. do do do do do
Saw a shark
…. do do do do do
Saw a shark

Shark attack ! *(Wave hands up in the air and cry out)*
…. ah, ah, ah, ah, ah
Shark attack !
…. ah, ah, ah, ah, ah
Shark attack !
…. ah, ah, ah, ah, ah
Shark attack !

Swam away *(Pretend to be quickly swimming away)*
…. do do do do do
Swam away
…. do do do do do
Swam away
…. do do do do do
Swam away

Where's my board? *(Put hands up to eyes searching for surf board)*
…. do do do do do
Where's my board?
…. do do do do do
Where's my board?
…. do do do do do
Where's my board?

Surfer shark *(Make Surfer Shark by putting one had on head like*
…. do do do do do *shark fin and pretend riding wave on surf board)*
Surfer shark
…. do do do do do
Surfer shark
…. do do do do do
Surfer shark

NOTE: To help people learn the words, you can make large flash cards to hold up for the key phrases