**แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว**

**หน่วยที่ 1 รู้ตน รู้สังคม**

**กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่ 1 รู้จัก เข้าใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ชื่อเรื่อง : เพื่อนที่ดีที่สุดระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1/ 2561 ชั่วโมงที่ 1**

**1. แนวคิดสำคัญ**

 ตัวเราคือเพื่อนที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง และต้องสร้างความรู้สึกที่ดีให้กับผู้อื่นด้วย

**2. จุดประสงค์การเรียนรู้**

 1. เพื่อสร้างความรักและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้กับผู้เรียน

 2. เพื่อให้ผู้เรียนแสดงออกซึ่งความรักและเห็นคุณค่าของตนเอง

 3. มีทักษะกระบวนการในการทำงานร่วมกัน

 4. มีพฤติกรรมด้านการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

**3. แนวปฏิบัติกิจกรรม**

 1. จัดบรรยากาศในห้องเรียนให้เงียบสงบ ให้ผู้เรียนหลับตา หายใจเข้าออก ทำจิตให้สงบ

 2. ให้ผู้เรียนตั้งใจฟังสิ่งที่ครูจะอ่านบทบรรยาย “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง” อ่านบทบรรยาย “ฉัน คือ เพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง”

 3. หลังจากอ่านจบ ให้ผู้เรียนค่อย ๆ ลืมตา แล้วสุ่มถามผู้เรียน 4 – 5 คน มีความรู้สึกอย่างไร

4. แจกใบงานเป้าหมายชีวิตของฉัน

 5. ให้ผู้เรียนเข้ากลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 – 6 คน เลือกประธานและเลขา ประธานให้เพื่อนสมาชิกเล่าถึงเป้าหมายชีวิตของแต่ละคน แล้วสรุปเป็นภาพรวมของกลุ่ม

 6. แจกกระดาษวาดเขียน 1 แผ่น และปากกาเมจิกสี 1 กล่อง ให้แต่ละกลุ่ม

 7. สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันนำเสนอผลงานกลุ่มในกระดาษวาดเขียน โดยตกแต่งภาพให้สวยงาม

 8. ตัวแทนนำเสนอผลงานของกลุ่ม เพื่อนซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

 9. สุ่มถามความรู้สึกของผู้เรียนจากการทำกิจกรรมนี้ ประมาณ 3 – 4 คน

 10. ผู้เรียนและผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามแนวทางต่อไปนี้

การทำจิตให้สงบผ่อนคลาย และเติมความรู้สึกที่ดีงามให้กับตนเองทุก ๆ วัน จะทำให้จิตใจของคนเรามีความสดชื่น แจ่มใส เบิกบาน เป็นอิสระ เข้มแข็ง และมั่นคง ซึ่งเป็นการเพิ่มพลังชีวิต ให้กับตนเอง ให้สามารถก้าวต่อไปข้างหน้าอย่างมีทิศทาง มีเป้าหมาย มีความสุข และประสบความสำเร็จ

**4. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้**

1. บทบรรยาย “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง”

 2. ใบงาน เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน

**5. การวัดผลประเมินผล**

|  |  |
| --- | --- |
| **เกณฑ์** | **ข้อความบ่งชี้** |
| ผ่าน | นักเรียนเกิดความรักและรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ |
| ไม่ผ่าน | นักเรียนไม่เกิดความรักและรู้สึกดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ |

**บทบรรยาย “ฉัน คือ เพื่อนที่ดีที่สุดของตนเอง”**

 ทุกคนนั่งในท่าที่สบายที่สุด แล้วหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ แล้วเอาจิตจดจ่อกับคำพูดต่อไปนี้(เปิดเทปเพลงบรรเลงเบา ๆ) “ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มต้นตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่าที่ประกอบขึ้นเป็นตัวฉัน อารมณ์ ความรู้สึกอวัยวะทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตา ที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจลึก ๆ ของฉัน และของทุกคน ๆ คน หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ สูดเอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกช้า ๆ แผ่ความรัก ความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุก ๆ คน พลังแห่งความรัก ความเตตา ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เห็นว่าตนเองมีค่า มีความสำคัญ และเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเอง ฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรัก ความเมตตาทำให้ฉันมีความสุข และอยากแบ่งปันความสุขนี้ให้กับคนทุกคน ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดี ๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่าง ๆ ออกไปจากจิตใจฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาด ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ สูดเอาพลังแห่งความรัก ความเมตตาเข้ามาในตัวเรา หายใจออกช้า ๆ แผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้สึกเป็นสุข สงบ สบาย ผ่อนคลาย ฉันรู้สึกถึงพลังแห่งความรัก ความเมตตาที่อยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้เข้มแข็งมีความรู้สึกด้านบวกให้กับตนเองฉันจะพูด จะคิด และจะทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น ฉันจะรู้จักให้อภัยตนเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตนเองว่า ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตนเองตลอดไป ตลอดไป และตลอดไป” หายใจเข้า ลึก ๆ ช้า ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ผ่อนลมหายใจออก ช้า ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ผ่อนลมหายใจออกลึก ๆ ช้า ๆ แล้วทุกคนค่อย ๆ ลืมตา



**ใบงาน**

**เรื่อง เป้าหมายชีวิตของฉัน**

**คำชี้แจง:** จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ฉันมีความคิด และความรู้สึกต่อตนเองว่า

…………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………..…

2. เป้าหมายการศึกษาของฉัน

……………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………...…

3. อาชีพของฉันในอนาคต

…………………..…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………………………………………

4. สิ่งที่ฉันต้องการพัฒนาเกี่ยวกับตนเอง

…..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………………………………………………..…

**ความคิดเห็นครูที่ปรึกษา**

 ❑ ผ่าน ❑ ไม่ผ่าน

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

 ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา

 ( )