

เวลา 3 คาบ

แนวความคิดหลัก

การรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ข้อผิดพลาดในชีวิต ความสำเร็จที่เราภูมิใจ จุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง ตลอดจนลักษณะเด่นของตนเอง จะช่วยให้รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาประกอบการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้เหมาะสมกับตน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสำรวจตนเองด้วยแบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง
2. นักเรียนสามารถนำข้อมูลเกี่ยวกับตนเองไปใช้ประกอบการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้

สาระการเรียนรู้

การรู้จักตนเองเป็นการสำรวจดูตนเองว่า ตนเองมีความสามารถทางด้านใดเป็นพิเศษ หรือมีจุดบกพร่องทางด้านใด ตัวอย่างเช่น บางคนอาจมีความสามารถทางการเรียนด้านภาษามาก แต่มีข้อบกพร่องทางการเรียนด้านคณิตศาสตร์ หรือบางคนอาจมีความสามารถทางด้านดนตรีเป็นพิเศษ แต่มีข้อบกพร่องทางด้านกีฬา เป็นต้น

การรู้จักตนเองมีความสำคัญ และมีประโยชน์ต่อตนเองเป็นอย่างมากในการที่จะทำให้ผู้นั้นทราบศักยภาพที่ตนมีอยู่ และจะได้เพิ่มพูนศักยภาพนั้นให้ดียิ่งขึ้นต่อไป อีกทั้งเป็นแนวทางในการประกอบการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อได้ ตัวอย่างเช่น เด็กชายเก่งมีความสามารถทางด้านศิลปะ วาดรูปเก่ง ออกแบบสิ่งต่าง ๆ ได้ดีมาก ดังนั้นเด็กชายเก่งควรจะเลือกศึกษาต่อทางด้าน ศิลปะ เป็นต้น

สำหรับวิธีการรู้จักตนเองมีได้หลาย ๆ วิธี เช่น

1. ตัวเองสำรวจความสามารถของตนเองโดยคิดทบทวน
2. ดูจากความสำเร็จ ความล้มเหลว ข้อผิดพลาดของตนเองในอดีตที่ผ่านมา
3. จากแบบสำรวจหรือแบบวัดความสนใจต่าง ๆ

4. จากผู้อื่นที่บอกให้เราทราบ เช่น จากคำชมของผู้อื่นในผลงานของเราที่เด่นชัด เป็นต้น

สำหรับในที่นี่จะยกตัวอย่างการรู้จักตนเองโดยใช้แบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง และการรู้จักตนเองผ่านคำถามต่าง ๆ

กระบวนการจัดการเรียนรู้

คาบที่ 1

1. ครูยกตัวอย่างบุคคลที่มีความสามารถพิเศษ เช่น ท่านสุนทรภู่ ปีย์พงษ์ ฝิวอ่อน เขาทราย กาแล็กซี่ คุณอานันท์ ปันยารชุน ชงไชย แมคอินไตย์ เป็นต้น
2. ครูและนักเรียนอภิปรายถึงความสามารถพิเศษของบุคคลเหล่านั้น ครูอธิบายเกี่ยวกับวิธีการรู้จักตนเองซึ่งมีหลาย ๆ อย่าง และครูยกตัวอย่างเกี่ยวกับแบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง
3. ครูอธิบายวิธีการสำรวจตนเองโดยใช้แบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง ซึ่งเป็นแบบสำรวจลักษณะต่าง ๆ โดยแต่ละคนอาจมีหรือไม่มีลักษณะนั้นก็ได้ วิธีการสำรวจ ให้นักเรียนอ่านลักษณะในแบบสำรวจซ้ำ ๆ พิจารณาให้ละเอียดรอบคอบ ถ้านักเรียนมีลักษณะนั้นก็ลอกข้อความของลักษณะนั้นลงในเอกสารประกอบการเรียน ครูยกตัวอย่างลักษณะในแบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง เพื่อให้นักเรียนเข้าใจในการทำแบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง
4. ครูให้นักเรียนทำแบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง โดยครูแจก “แบบสำรวจจุดเด่น ของตนเอง” (ในภาคผนวก) ให้นักเรียนคนละแผ่น ให้นักเรียนตอบแบบสำรวจในเอกสารประกอบการเรียน “การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : การรู้จักตนเอง” การสำรวจจุดเด่นของตนเอง (1)

คาบที่ 2

1. ครูอธิบายทบทวนเกี่ยวกับวิธีการในการรู้จักตนเองในช่วงที่ผ่านมา
2. ครูอธิบายวิธีการรู้จักตนเองอีกวิธีหนึ่ง คือการตอบคำถามต่าง ๆ ซึ่งจะเรียกกิจกรรมนี้ว่า “โล่ของฉัน” กิจกรรมนี้จะมีคำถาม 6 ข้อ โดยครูเขียนคำถามบนกระดาน ให้นักเรียนตอบคำถามลงในเอกสารประกอบการเรียน “การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : การรู้จักตนเอง” คุณรู้จักตนเองขนาดไหน ในช่องต่าง ๆ ของโล่ให้ตรงกับข้อความ
3. ครูให้นักเรียนทำกิจกรรม “โล่ของฉัน” คำถามที่ถามคือ
 - 3.1 ให้เขียนคติพจน์/สุภาษิต/คำพังเพยที่นักเรียนยึดถือประจำใจ (มากกว่า 1 ข้อความได้) เช่น ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน น้ำขึ้นให้รีบตัก ความประมาทเป็นหนทางแห่งความหายนะ เป็นต้น
 - 3.2 ให้เขียนรูป/สัญลักษณ์แทนความสำเร็จที่นักเรียนภาคภูมิใจมากที่สุดที่นักเรียนเคยได้รับมาในอดีต เช่น โล่ เหรียญรางวัล ประกาศนียบัตร คำชมเชย เป็นต้น อาจวาดรูป ประกอบตัวอักษรก็ได้
 - 3.3 ให้เขียนรูปการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้เรามีความสุข เช่น ความรัก รอยยิ้ม การให้ของการร้องเพลงให้ฟัง การให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น
 - 3.4 เขียนรูปหรือเขียนคำบรรยายที่แสดงถึงความล้มเหลว ผิดหวัง ที่นักเรียนเคยประสบมา เช่น สอบตก ไม่ได้ไปแข่งกีฬา เป็นต้น
 - 3.5 เขียนรูปหรือเขียนคำบรรยายที่แสดงจุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของตนเอง เช่น การได้เป็นแพทย์ วิศวกร สถาปนิก เป็นต้น
 - 3.6 เขียนรูปหรือเขียนคำบรรยายเกี่ยวกับอุปสรรคที่นักเรียนกำลังประสบอยู่ขณะนี้ เช่น มีการผัดวันประกันพรุ่ง เกียจคร้าน เป็นต้น
4. จากนั้นครูนำแบบสำรวจจุดเด่นของตนเองมาให้นักเรียนสำรวจตนเองอีกครั้งหนึ่ง โดยเขียนลักษณะที่ต้องการลงในเอกสารประกอบการเรียน “การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : การรู้จักตนเอง” การสำรวจจุดเด่นของตนเอง (2)

คาบที่ 3

1. ครูทบทวนการรู้จักตนเองจากชั่วโมงที่ผ่านมา
2. ครูอธิบายการสำรวจตนเองอีกแบบหนึ่ง โดยการคิดทบทวนเรื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน และวางแผนไปในอนาคต ซึ่งจะทำผ่านกิจกรรม “แผนที่ชีวิต”

3. ครูอธิบายกิจกรรม “แผนที่ชีวิต” เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนวาดรูปตั้งแต่เด็กนักเรียนเกิด (จากการบอกเล่าของคุณพ่อ คุณแม่ ว่าเกิดที่ใด) เช่น โรงพยาบาล ก็วาดรูปตึกและเขียนชื่อโรงพยาบาลด้วย จนเข้าโรงเรียนจากอนุบาล ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนใดบ้าง มีอุปสรรค ความสำเร็จ ความล้มเหลวที่ผ่านมามาอย่างไร โดยวาดด้วยรูปหรือสัญลักษณ์ประกอบ และ จากมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ให้นักเรียนวางแผนในอนาคตว่าจะไปเรียนอะไร ทำงานอย่างไร มีครอบครัว มีลูกกี่คน เรื่อย ๆ จนถึงการตาย ลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ เชื่อมโยงด้วยการใช้ ลูกศร () ครูสอบถามความเข้าใจของนักเรียนจนเข้าใจดี จึงให้เริ่มทำกิจกรรม “แผนที่ชีวิต” ประมาณ 15 นาที →

4. ครูให้นักเรียนสำรวจตนเองด้วยแบบสำรวจจุดเด่นของตนเองครั้งที่ 3 โดยให้นักเรียนเขียนคำตอบลงในเอกสารประกอบการเรียน “การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : การ รู้จักตนเอง”

การสำรวจจุดเด่นของตนเอง (3)

5. หลังจากนั้นให้นักเรียนนำผลการสำรวจจุดเด่นของตนเองทั้ง 3 ครั้งมาเปรียบเทียบกัน ถ้าลักษณะใดเหมือนกันทั้งสามครั้ง ลักษณะนั้นถือว่าเป็นลักษณะที่มีอยู่ในตัวนักเรียน ให้นักเรียนเขียนสรุปในเอกสารประกอบการเรียนหัวข้อ จุดเด่นของฉัน

6. ครูอธิบายสรุปว่ากิจกรรมที่เราทำทั้งหมด เช่น แผนที่ชีวิต โฉลกของฉัน และการสำรวจจุดเด่นของตนเอง เป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่ทำให้เรารู้จักตนเองเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมต่าง ๆ อีกมากมาย การที่เรา รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะใช้เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ และประกอบอาชีพให้เหมาะสมกับตัวเองได้ถูกต้องและแม่นยำ ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ ในอนาคต

กระบวนการวัดและประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ความตั้งใจในการทำงานของนักเรียน
2. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วน และเรียบร้อยของเอกสารประกอบการเรียน

แหล่งการเรียนรู้

1. แบบสำรวจ “จุดเด่นของตนเอง” โดยทำสำเนาให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน
2. เอกสารประกอบการเรียน “การเข้าใจและการยอมรับตนเอง : การรู้จักตนเอง”

บรรณานุกรม

ชูชัย สมितिไกร. 2531. **คู่มือกิจกรรมให้คำปรึกษากลุ่ม** (เอกสารเย็บเล่ม). เชียงใหม่ :

มหาวิทยาลัย.

ภาคผนวก

แบบสำรวจจุดเด่นของตนเอง

คำชี้แจง

ให้นักเรียนพิจารณาว่าข้อความใดบ้างในแบบสำรวจ เป็นลักษณะที่มีอยู่ในตัวของนักเรียนโดยให้เขียนลักษณะดังกล่าวลงในกระดาษคำตอบ

แบบสำรวจนี้ต้องทำ 3 ครั้ง ถ้าลักษณะใดตรงกันทั้ง 3 ครั้งก็เป็นจุดเด่นของนักเรียน

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. สนใจใฝ่หาความรู้ | 22. มีอารมณ์มั่นคง |
| 2. ก้าวร้าว | 23. มีสุขภาพดี |
| 3. ยอมรับผู้อื่น | 24. เป็นตัวของตัวเอง ไม่ฟังผู้อื่น |
| 4. ตื่นตัวอยู่เสมอ | 25. มีเมตตา |
| 5. ทะเยอทะยาน | 26. มีอารมณ์หัวเราะไว |
| 6. ไม่ยอมเสียเปรียบผู้อื่น | 27. ฉลาด มีไหวพริบ |
| 7. มีความกล้า | 28. มีความเชื่อมั่นในตนเอง |
| 8. สนุกสนานร่าเริง | 29. มีความสุภาพเรียบร้อย |
| 9. มีความคิดริเริ่ม | 30. ชี้แจงใจ |
| 10. ชอบให้ผู้อื่นทำตามตน | 31. ชอบแข่งขัน |
| 11. มีความยุติธรรม | 32. ถ่อมตน |
| 12. มีอารมณ์ขัน | 33. เป็นคนมีเหตุผล |
| 13. ปรับตัวง่าย | 34. มองโลกในแง่ดี |
| 14. กล้าพูดเพื่อเรียกร้องสิทธิของตน | 35. หุนหันพลันแล่น ใจร้อน |
| 15. ใจกว้าง | 36. มีความรับผิดชอบสูง |

16. ชอบความตื่นเต้นหรือผจญภัย
17. มีเสน่ห์
18. สุขุมรอบคอบ
19. สงบเสถียร
20. เชื่อถือได้
21. มีความเป็นประชาธิปไตย
37. เอาการเอางาน
38. ช่วยเหลือผู้อื่น
39. เกร่งขี้ม
40. มีความซื่อสัตย์
41. ขยันขันแข็ง
42. ชอบคบหาสมาคมกับผู้อื่น