

บทที่ 15

กิจกรรมนันทนาการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

นพรักษ์ แกสमान

แนวคิด

ในภาวะสังคมปัจจุบันกิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากขึ้นทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นความสำคัญต่อตัวเราเอง ความสำคัญต่อระบบสังคม เช่น ในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จนกระทั่งโตเป็นระดับองค์กร ซึ่งที่ใดมีองค์กรที่มีโครงสร้างซับซ้อนแน่นหนา ก็ย่อมจะมีปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะปัญหาอันเนื่องมาจากจิตใจ เช่น จิตใจเป็นพิษเพราะเกิดมลภาวะทางจิต (Mind Pollution) ทำให้ศักยภาพการทำงานลดลงอย่างรวดเร็ว คนในองค์กรขาดคุณภาพ มีปัญหาการขัดแย้ง อาจส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ในสังคมตามมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีความรู้ เข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ
2. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบ วิธีการคิด การนำเสนอกิจกรรมนันทนาการได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปแนะนำผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง รวมถึงสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมนันทนาการได้

เนื้อหาวิชา

1. ความหมาย และประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ
2. หลักสำคัญในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
3. หลักสำคัญในการเป็นผู้นำนันทนาการ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. บรรยาย สาธิต
2. ฝึกปฏิบัติ
3. ศึกษาค้นคว้า
4. อภิปราย ซักถาม และมอบหมายงาน

แผนการเรียนรู้การสอน (ใช้เวลา 2 คาบ)

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการสนทนาเกี่ยวกับความหมาย และประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ รวมถึงการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้สอน
2. บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ พร้อมกับแจกเอกสารประกอบการสอน
3. แบ่งกลุ่มผู้เรียน เพื่อให้สรุปเนื้อหาตามความเข้าใจ พร้อมกับส่งตัวแทนออกมานำเสนอ และสาธิตหน้าชั้น กลุ่มละไม่เกิน 5 – 10 นาที
4. ผู้สอนสรุป และให้ข้อเสนอแนะ

สื่อการเรียนรู้การสอน

1. Power Point
2. เอกสารประกอบการสอน
3. กิจกรรมประจำบทเรียน

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียน การให้ความสนใจ
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
3. ประเมินผลตามเกณฑ์การให้คะแนน

กิจกรรมนันทนาการ

หมายถึง การที่เราจะสามารถจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น เราควรจะต้องเรียนรู้ถึงกระบวนการสร้างมนุษย์สัมพันธ์ของคนเราก่อนว่ามีรูปแบบและลักษณะใด เพื่อเป็นพื้นฐานของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ของคนเราก่อนว่ามีรูปแบบและลักษณะใด เพื่อเป็นพื้นฐานของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์อันเป็นผลต่อการพัฒนาบุคลากร องค์กรหรือการอบรมสัมมนา

ความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ

ในภาวะสังคมปัจจุบัน นันทนาการมีความสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตมากขึ้น ทุกขณะสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ความสำคัญต่อตัวเราเอง คนทุกคนหากได้แสดงออก ได้พูดจา ได้ร้องเพลง ได้ออกกำลังกาย ได้พักผ่อน ได้พักผ่อนหย่อนใจกับธรรมชาติ จะมีความสุข ความสนุกสนาน อารมณ์แจ่มใส ไม่เครียด สุขภาพก็จะดีพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีคุณภาพ กิจกรรมเหล่านั้นเป็นองค์ประกอบของนันทนาการทั้งสิ้น และเป็นองค์ประกอบตามธรรมชาติของมนุษย์ เพราะอยู่ในตัวเรา มาตั้งแต่เกิด เพียงแต่เรามีได้ประมวลงไว้เป็นหมวดหมู่ เป็นลำดับ และไม่นำออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์

2. ความสำคัญต่อระบบสังคม สังคมเกิดจากการรวมตัวของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป หรือการประกอบกิจกรรมต่างๆ ต้องอาศัยคนกระทำให้มีการเคลื่อนไหวไปมา ด้วยการผูกพันโยงใยต่อเนื่องเป็นโครงสร้างตั้งแต่เล็ก เช่น ในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จนกระทั่งโตเป็นระดับองค์กร ซึ่งที่ใดมีองค์กรที่มีโครงสร้างซับซ้อนแน่นหนาที่ย่อมจะมีปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะปัญหาอันเนื่องมาจากจิตใจ เช่น จิตใจเป็นพิษเพราะเกิดมลภาวะทางจิต (Mind Pollution) ทำให้ศักยภาพการทำงานลดลงอย่างรวดเร็ว คนในองค์กรขาดคุณภาพ มีปัญหาการขัดแย้ง อาจส่งผลให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ในสังคมตามมา เช่น อากาศเป็นพิษ น้ำเป็นพิษ สูญเสียผลผลิต ปัญหา อาชญากรรม เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้เกิดจากการกระทำของมนุษย์ทั้งสิ้น ผลกระทบที่ตามมาคือโครงสร้างของสังคมและพฤติกรรมสังคมเบี่ยงเบนทันที สุขภาพและการมีสุขภาพดีทั้งส่วนบุคคล ส่วนรวม และสภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นเกิดได้จากการกระทำกิจกรรมทางนันทนาการ เพราะการมีสุขภาพจิตดีจะมีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับความสามารถและเจตจำนงของการเข้าร่วมกิจกรรม (Bucher. 1974)

ดังนั้นสังคมจะเป็นสุข สง่างามและพัฒนาได้อย่างต่อเนื่องสวยงาม ก็ด้วยผลจากการมีกิจกรรมนันทนาการทั้งสิ้น ซึ่งกิจกรรมนันทนาการนั้นมีมากมาย เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกมต่าง ๆ ดนตรี (เล่นหรือฟัง) ร้องเพลง ฟังเพลง ฟังวิทยุ ดูทีวี ดูภาพยนตร์ ทำงานอดิเรก ร่วมสังสรรค์ ร่วมกิจกรรมตามประเพณีและวัฒนธรรม ทัศนศึกษาท่องเที่ยว เข้าค่าย แรมคีน อ่านหนังสือเพื่อความเพลิดเพลิน เป็นต้น

ผู้นำนันทนาการ

ผู้นำนันทนาการ คือ บุคคลที่มีพฤติกรรมการเป็นผู้นำโดยทั่ว ๆ ไป แต่มีพฤติกรรมการแสดงออกในกิจกรรมนันทนาการเป็นพิเศษนั่นเอง นอกจากนั้นยังเป็นบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มสมาชิก และต้องแสดงภาวะ การเป็นผู้นำกลุ่มให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก อันจะส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาอารมณ์ จิตใจ และสังคม โดยอาศัยกระบวนการต่าง ๆ ของกิจกรรมนันทนาการเป็นสื่อสู่เป้าหมาย และนอกจากนั้นจะต้องมีพฤติกรรมการแสดงออกในภาพลักษณ์ของการเป็นผู้บริหารจัดการ ตลอดจนมีความรู้มีความสามารถในการแนะนำ สอน สาธิต และให้ความดูแลห่วงใยสมาชิกได้อย่างดี

หน้าที่ที่สำคัญของผู้นำนันทนาการ

1. อำนวยการในการจัดกิจกรรมนันทนาการ
2. แนะนำให้ความรู้ในเชิงปฏิบัติการแก่สมาชิก
3. สอนและหรือฝึกฝนกิจกรรมนันทนาการให้แก่สมาชิก
4. ควบคุม ดูแล และรักษาอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม
5. ทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมของการเป็นที่พึ่งในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

คุณลักษณะเฉพาะที่สำคัญของผู้ำนันทนาการ

1. ต้องมีความรู้ความเข้าใจในลักษณะธรรมชาติของศาสตร์แห่งนันทนาการ โดยเฉพาะหลังพื้นฐานเบื้องต้น ปรัชญา และหลักการจัดกิจกรรมนันทนาการอย่างละเอียด ต้องศึกษารายละเอียดของเนื้อหาสาระของขอบข่ายวิชานันทนาการอย่างจริงจัง
2. ต้องศึกษาวิธีการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการทุกชนิดและฝึกปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ฝึกการเป็นผู้นำกิจกรรม โดยเริ่มต้นตั้งแต่การวางแผนการเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม กับสถานภาพ และเขียนแผนกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนโดยละเอียดได้
3. ฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะบุคลิกภาพการแสดงออกของลักษณะท่าทางต่างๆ เช่น ภาษากาย ภาษาพูด เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น
4. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ด้วยการออกกำลังกายตามสมควร ตามโอกาสที่อำนวยให้ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ เล่นกีฬาให้เหมาะสมตามอายุ เป็นต้น
5. ฝึกตนเองให้เป็นบุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มุ่งมั่นและอารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอ ด้วยการฝึกสมาธิจิต มีหลักธรรมประจำใจ จะได้มีจิตใจเบิกบานอยู่เสมอ
6. ศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ มนุษย์นั้นมีพันธุกรรม กับสิ่งแวดล้อม บุคลิกภาพต่างกัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ลักษณะพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อจะได้หาวิธีปรับตัวเข้าหากันอย่างเหมาะสม
7. ศึกษาและฝึกฝนการเสริมสร้างมนุษย์สัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความสามัคคีให้ความร่วมมือ และยอมรับซึ่งกันและกัน เพราะวิชามนุษย์สัมพันธ์นั้นเป็นศาสตร์ ที่ต้องอาศัยศาสตร์อื่นๆ เช่น สังคมวิทยา จิตวิทยา ศาสนวิทยา และศาสตร์อื่นๆ รวมกันเป็นศิลปะและศาสตร์แห่งบูรณาการ (Integrated) มาช่วยผูกมัดให้สมาชิกมีพฤติกรรมเป็นหนึ่งเดียวกัน
8. มีความรักและศรัทธาในวิชาชีพนันทนาการอย่างแท้จริง
9. รู้จักและเรียนรู้การครองคน โดยการสร้างความเป็นกันเองด้วยการยิ้ม ทักทาย เอาใจใส่ พูดจาด้วยความสุภาพ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ยอมรับในความแตกต่างและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
10. รู้จักบริหารจัดการตนเอง รู้จักการวางแผนการทำงานที่ละเอียด รอบคอบ หมั่นฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ คนที่รู้จักบริหารตนเองได้จะสามารถพัฒนางานให้เกิดประสิทธิภาพ

คุณสมบัติของผู้นำที่ดี

1. ความรู้ (Knowledge)

การเป็นผู้นำ ความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด ความรู้มิได้หมายถึงเฉพาะความรู้เกี่ยวกับงานในหน้าที่เท่านั้น แต่รวมถึงการเฝ้าหาความรู้เพิ่มเติมในด้านอื่นๆ ด้วย การเป็นผู้นำที่ดีต้องเป็นผู้รอบรู้ ยิ่งรอบรู้มากเพียงใด ย่อมส่งผลถึงการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. ความริเริ่มสร้างสรรค์ (Initiative)

ความริเริ่มสร้างสรรค์ คือ ความสามารถที่จะปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขอบเขตอำนาจหน้าที่ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องคอยคำสั่ง หรือความสามารถในการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่าง ที่จะแก้ไขสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีขึ้น

3. มีความกล้าหาญและความเด็ดขาด (Courage and firmness)

ผู้นำที่ดีจะต้องไม่ย่อท้อต่อความยากลำบาก ทั้งทางกาย วาจา และจิตใจ ผู้นำที่มีความกล้าหาญจะสามารถรับมือกับปัญหา ทำให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และความเด็ดขาดก็เป็นลักษณะอันหนึ่งที่จะต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตัวของผู้ตนเอง บางที่ต้องอยู่ในลักษณะของการ “กล้าได้กล้าเสีย” ด้วย

4. การมีมนุษยสัมพันธ์ (Human relations)

ผู้นำที่ดีจะต้องรู้จักประสานความคิด ประสานประโยชน์สามารถทำงานร่วมกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษาได้ ผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะช่วยให้ปัญหาใหญ่เป็นปัญหาเล็กได้

5. มีความยุติธรรมและซื่อสัตย์สุจริต (Fairness and Honesty)

ผู้นำที่ดีจะต้องอาศัยหลักของความถูกต้อง หลักแห่งเหตุผลและความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเอง และผู้อื่น เป็นเครื่องมือในการวินิจฉัยสั่งการ หรือปฏิบัติงานด้วยจิตที่ปราศจากอคติ ปราศจากความลำเอียง

6. มีความอดทน (Patience)

ความอดทน จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะผลักดันงานให้ไปสู่จุดหมายปลายทางได้ อย่างแท้จริง

7. มีความตื่นตัว (Alertness)

ความตื่นตัว หมายถึง ความระมัดระวัง ความสุขุมรอบคอบ ความไม่ประมาท มีความกระฉับกระเฉง ฉับไวในการปฏิบัติงาน และทันต่อเหตุการณ์ รู้จักใช้ดุลยพินิจที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และรู้จักควบคุมตัวเอง (Self control)

8. มีความภักดี (Loyalty)

การเป็นผู้นำหรือหัวหน้าที่ดีนั้น จำเป็นต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง ต่อส่วนรวมและองค์การ ซึ่งจะช่วยให้หัวหน้าได้รับความไว้วางใจ และปกป้องภัยอันตรายในทุกทิศได้เป็นอย่างดี

9. มีความสงบเสงี่ยมไม่ถือตัว (Modesty)

ผู้นำที่ดีจะต้องลู่แก่อำนาจ โดยขาดเหตุผล และมีความเป็นกันเองกับผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา

การสร้างมนุษยสัมพันธ์

มนุษยสัมพันธ์ คือ การติดต่อเกี่ยวข้องกับระหว่างบุคคลในสังคม ทั้งที่เป็นส่วนตัวและที่เกี่ยวข้องกับงาน ทั้งที่เป็นส่วนตัว และที่เกี่ยวข้องกับงาน ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยมีเป้าหมายสุดท้ายเพื่อให้ตนเองเป็นสุข ผู้อื่นเป็นสุข และสังคมมีประสิทธิภาพ

การสร้างมนุษยสัมพันธ์

- ศึกษาตนเองและผู้อื่น ต้องใจกว้างสำรวจตนเอง พบข้อบกพร่องแล้วต้องยอมรับตนเอง และตั้งใจที่จะปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่สมควรของตนเอง ศึกษาผู้อื่นว่านิสัยใจคออย่างไร ชอบอย่างไร
- แก้ไขปรับปรุงตนเอง เมื่อพบข้อบกพร่องแล้ว ต้องตั้งใจแก้ไข อาจจะศึกษาจากตำราต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงตนเอง
- ศึกษาวัฒนธรรม ประเพณีและสังคม ค่านิยมในสังคม
- ศึกษาหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์
- นำหลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์ไปใช้จริง

ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

- เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มได้เรียนรู้ถึงพฤติกรรม ทัศนคติและการเข้าใจคน
- เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มรู้วิธีแก้ไขปัญหา ยอมรับพัฒนาตนเองและรับรู้อตนเอง
- เป็นการเรียนรู้ปฏิกริยาภายในกลุ่ม กระตุ้นในบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อการอยู่ในสังคม
- เป็นการใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางให้เกิดความร่วมมือที่ดีต่อการพัฒนาองค์กร

ลักษณะกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

- การสร้างความคุ้นเคย
- การทำงานเป็นทีม
- การสังเกตพฤติกรรม
- การสังเกตบทบาท
- การเล่นเกม
- การฝึก ฟัง คิด พูด
- การบริหารงานกลุ่ม

ลักษณะผู้นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

การจัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกิจกรรมควรมีความสามารถดังต่อไปนี้

- มีความรู้ด้านจิตวิทยา กลุ่มสัมพันธ์ และเทคนิคการละลายพฤติกรรม
- รู้จักการวางแผน และการเตรียมการ เพื่อดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม
- เป็นบุคคลที่มนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวเก่ง เข้ากับบุคคลอื่นได้ดี
- มีไหวพริบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความกระตือรือร้น
- เป็นคนยุติธรรม จริงใจ และวางตัวเป็นกลาง
- ใจกว้าง มีเหตุผล และยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น
- สามารถอธิบายและชี้แจงกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
- ใช้คำพูดและภาษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีเทคนิคในการพูดกระตุ้นให้สมาชิกทุกคน

มีส่วนร่วม

- ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และสังเกตกิจกรรมของกลุ่ม โดยประสานงานให้กลุ่มดำเนิน

กิจกรรมไปได้ด้วยดี

- สรุปปัญหาได้ชัดเจนและจับประเด็นใจความได้ถูกต้อง

ประโยชน์ของการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

- เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างเต็มที่
- การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้จากกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมรู้จักและสนใจ

ตัวเองดียิ่งขึ้น

➢ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้ผู้เข้ารับการอบรมสนุกสนานไม่เกิดความรู้สึกว่าถูกสอน และสามารถเรียนรู้ได้ในระยะเวลาอันสั้น

- เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร และการรู้จักแก้ปัญหาทั้งส่วนตัวและส่วนรวม
- ช่วยให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ เห็นใจกัน ลดการขัดแย้ง
- ช่วยส่งเสริมให้การทำงานรวมพลังกันเป็นทีมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยให้ผลงานเป็นไปตามเป้าหมาย และได้มาตรฐาน เป็นการเสริมสร้างพลังขององค์กร

โดยบุคลากรที่ประสิทธิภาพ

- ช่วยส่งเสริมในการพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและผ่อนคลาย ความตึง

เครียด

เกมกลุ่มสัมพันธ์สร้างมิตรภาพ

ในการจัดสัมมนาและการฝึกอบรมมักจะพบปัญหาอยู่เสมอในเรื่องของการสื่อสารการประสานงาน ขาดความร่วมมือร่วมใจ ไม่ทุ่มเท และเลี้ยวละ ทำให้ผลการสัมมนาและการฝึกอบรมไม่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งหลักสูตรในการสัมมนาและฝึกอบรมยังเน้นหนักไปในการบรรยายอภิปรายเป็นหลัก ทำให้สมาชิกที่เข้าร่วมสัมมนาเกิดความเบื่อหน่าย เพื่อให้รูปแบบของการสัมมนาและฝึกอบรมได้รับความสนใจ จึงจำเป็นที่จะต้องหาเทคนิคและวิธีการเข้ามาช่วยให้สมาชิกที่เข้าร่วมสัมมนา หรือฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเน้นให้สมาชิกรู้จักการทำงานเป็นทีม มีการยอมรับความคิดเห็นทั้งของตนเองและส่วนรวม อันจะเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการสัมมนาและการอบรม ส่งผลให้การสัมมนาและการฝึกอบรมนั้นประสบผลสำเร็จ

ดังนั้นการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นแนวทางให้เกิดการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ เป็นการนำเสนอหลักการและวิธีการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลให้มีทักษะ ทศนคติ และจิตสำนึกในการทำงานเป็นทีม

เกมกลุ่มสัมพันธ์สร้างมิตรภาพควรประกอบด้วย

เกมละลายพฤติกรรม

เกมละลายพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นด้วยวิธีการที่จะช่วยให้ทุกคนได้แนะนำ และเปิดเผยตัวเองออกมาให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน อันจะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน ซึ่งจะเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร ทำให้ทุกคนกล้าแสดงความคิดเห็นต่างๆ พร้อมทั้งอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมการอบรมต่อไป

วัตถุประสงค์

- ✓ เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยกันเมื่อแรกพบ
- ✓ เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกคนได้สนิทสนมกันเร็วขึ้น
- ✓ เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรในการฝึกอบรม
- ✓ เพื่อความสนุกสนานบันเทิงแก่ผู้เข้าอบรม
- ✓ เพื่อให้เกิดความกล้าที่จะแสดงออก และกล้าแสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม

บัตรคำจัดกลุ่มสัมพันธ์

การนำบัตรคำมาใช้ในการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์สามารถทำได้หลายรูปแบบ ตามวัตถุประสงค์ของวิทยากรผู้นำเกมนั้น ๆ ตัวอย่างของบัตรคำที่นำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้ จัดทำขึ้น เพื่อต้องการให้

ผู้ใช้สามารถนำบัตรคำไปใช้ในการปฏิบัติจริง โดยไม่ต้องเสียเวลาในการจัดหาอุปกรณ์ ดังตัวอย่างเกมทุกสิ่งในโลกล้วนคู่กัน, รวมตัวเลขตามคำสั่ง, แบ่งกลุ่มตามเลข, จับกลุ่มเล่นนิทาน เป็นต้น

ลักษณะของบัตรคำและวิธีการจัด

➤ บัตรคำทำด้วยกระดาษ เนื้อหาด้านหน้ามีตัวเลข ด้านหลังมีคำที่มีความหมาย จำนวนบัตรคำจะต้องมีเท่ากับจำนวนสมาชิกที่ร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ในตัวอย่างบัตรคำมีทั้งหมด 48 ใบ มีหมวด 1-6 หมวดละ 8 ใบ

- ให้ตัดบัตรคำตามรอยปะ แล้วนำมาเรียงลำดับ เลข 1-6 จำนวน 8 ชุด
- แจกบัตรคำให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ใบทุกคน
- ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูเฉพาะบัตรคำของตนเอง
- ผู้จัดกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมแล้วจึงนำเสนอเกมกลุ่มสัมพันธ์ โดย

สามารถเลือกเกมตัวอย่างมาใช้ในการจัดกิจกรรมได้

เกมกลุ่มสัมพันธ์เป็นคู่

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรูปแบบของเกมควรจะเน้นให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น เป็นเกมที่มีอิสระ ไม่มีกฎระเบียบมากนัก สามารถแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นทีมได้ ควรมีการแสดงบทบาทภายในกลุ่มเล็กๆ เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นของสมาชิก อันเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของตน นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย ขั้นตอนการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วย

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. ชื่อเกม | 5. สถานที่ |
| 2. วัตถุประสงค์ของเกมนั้น ๆ | 6. วิธีการเล่น |
| 3. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม | 7. สรุปผลของกิจกรรม |
| 4. อุปกรณ์ | |

ตัวอย่างกิจกรรมเป็นคู่

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. กระโดดเชือกคู่ | 3. วิ่งสามขา |
| 2. จับคู่เดินบนราวทรงตัว | 4. จับคู่ทำงานประดิษฐ์ เช่น ต่อจิ๊กซอว์ |

เกมกลุ่มสัมพันธ์เป็นทีม

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในรูปแบบของเกมควรจะเน้นให้สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สร้างความคุ้นเคย ทำความรู้จักกันในเบื้องต้น เป็นเกมที่มีอิสระ ไม่มีกฎระเบียบมากนัก สามารถแสดงความคิดเห็นและทำงานเป็นทีมได้ ควรมีการแสดงบทบาทภายในกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่น

ของสมาชิก อันเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคลิกภาพของตน นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย ขั้นตอนการจัดเกมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วย

1. ชื่อเกม
2. วัตถุประสงค์ของเกมนั้น ๆ
3. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
4. อุปกรณ์
5. สถานที่
6. วิธีการเล่น
7. สรุปผลของกิจกรรม

ตัวอย่างกิจกรรมเป็นกลุ่มหรือเป็นทีม

1. เรือบก
2. เกมกู่ระเบิด
3. เกมใบ้คำ
4. วิ่งผลัด หรือวิ่งเปี้ยว

เพลงนันทนาการ

เพลงเป็นสื่อในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สามารถกระทำให้สมาชิกปฏิบัติตามได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีดนตรีประกอบเสียงเพลงด้วยแล้ว ยิ่งทำให้สมาชิกเกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน และผ่อนคลายความตึงเครียดในการอบรมสัมมนาได้ดี เพลงส่วนใหญ่จะเป็นเพลงนันทนาการ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

- เนื้อเพลงสั้น ร้องง่าย เมื่อนำมาสอนสมาชิกสามารถจำเนื้อร้องและร้องเพลงนั้นได้ ในระยะเวลาอันสั้น เนื้อเพลงไม่หยาบคาย
- จังหวะและทำนองเพลงจะสนุกสนาน เร้าใจ มีความหมาย ช่วยสร้างบรรยากาศ ให้สมาชิกอยากร่วมร้องเพลงไปด้วยกัน
- สามารถนำเพลงบางเพลงมาใช้ในการจัดรูปแบบการเล่นเป็นเกมได้ เช่น เพลงวิ่งแข่ง เพลงรีนเริงดนตรีได้
- เป็นเพลงที่ใช้ในการเข้าสู่การอบรม ทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย เช่น เพลงสวัสดี เพลงเพื่อนฉัน เพลงเพื่อนรัก เป็นต้น
- เป็นเพลงที่สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ฝึใจ จำจำ เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม อบรมสัมมนา เช่น เพลงสุขสันต์วันอบรม เพลงยินดีที่รู้จัก เพลงอาลัยลา เพลงคำมั่นสัญญา เป็นต้น
- เป็นเพลงเสริมสร้างด้านความมีระเบียบ วินัย และเคารพซึ่งกันและกัน เช่น เพลงตรงต่อเวลา เพลงเรียงลำดับ เป็นต้น

ขั้นตอนการนำเพลงนันทนาการมาใช้จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

- กำหนดวัตถุประสงค์ก่อนนำเสนอเพลงให้เข้ากับบรรยากาศการอบรมสัมมนา
- ร้องเพลง เป็นการสาธิต
- สอนเนื้อเพลง พร้อมจังหวะและทำนอง

- ทบทวนเนื้อร้อง จนสมาชิกร้องได้
- นำเสนอท่าประกอบเนื้อเพลง เพิ่มความสนุกสนาน
- จัดกิจกรรมในรูปแบบแสดงความสามารถพิเศษของสมาชิก เพื่อเพิ่มการทำงานเป็นทีม และความกล้าแสดงออกของสมาชิก
- สรุปนำเสนอเนื้อหากิจกรรม หรือวิชาการ หลังจากสอนเพลงจบ

กิจกรรมเข้าจังหวะ

การใช้กิจกรรมเข้าจังหวะในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้รับการอบรม สัมมนา ให้ความสนุกสนานรื่นเริง เป็นการจัดขึ้นในรูปแบบรวมกลุ่ม ช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์ กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่นิยมใช้ในช่วงเวลาของการพบปะสังสรรค์ กิจกรรมนี้จะใช้จังหวะของเพลง หรือดนตรีประกอบการเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยสร้างทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดความสัมพันธ์กันอย่างดี ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย

1. การเคลื่อนไหวอยู่กับที่ (Non – Locomotor Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่เคลื่อนที่ไปจากจุดนั้นเลย เช่น การก้มตัว การเหวี่ยงแขนขา การเหยียดตัว การบิดตัว การดึง การสั่น การโยกตัว การเอียงตัว เป็นต้น

2. การเคลื่อนไหวที่เคลื่อนที่ (Locomotor Movements) หมายถึง การเคลื่อนไหวจากที่หนึ่ง หรือจุดหนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่ง หรืออีกจุดหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด เขย่ง การกระโจน การกระโดด สลับเท้า การสไลด์ การควมม้า การเดินสองก้าว การเดินซาดิซ เป็นต้น

เทคนิคการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ

- สอนรูปแบบการจับคู่และทิศทางการเคลื่อนไหว
- การเลือกสอนเพลงที่ง่าย สั้น และเข้าใจง่าย
- สอนร้องเพลง หรือฟังเพลง และปรบมือเข้าจังหวะเพลงก่อน
- สาธิตท่าทางประกอบเพลง
- ดำเนินการสอนแบบเป็นขั้นตอน ตั้งแต่ต้นจนจบเพลง
- ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติ และสังเกตการเรียนการสอน ดูความสนใจของสมาชิก
- อธิบายประโยชน์และการนำไปใช้ในขบวนการกลุ่ม