เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ศักดิพันธ์ ตันวิมลรัตน์*

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่นำมาใช้ในการฝึกอบรม สัมมนา เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มที่มีที่มาแตกต่างกันให้มีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกันในกลุ่ม เพื่อจะได้สามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยใช้กิจกรรมหรือเกมเป็นสื่อ มีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะการทำงานร่วมกัน โดยเน้นที่บรรยากาศและความสัมพันธ์ที่ดี มีความเป็นมิตร และสนุกสนานเป็นสำคัญ

เทคนิคการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1.การเลือกกิจกรรม พิจารณาจาก

1.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อ

- ความสนุกสนาน
- ละลายพฤติกรรม/สร้างความคุ้นเคย
- การทำงานเป็นกลุ่ม
- เปลี่ยนบรรยากาศ

1.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- เพศ
- วัย
- จำนวน
- พื้นฐานการศึกษา/ประสบการณ์

*นักวิชาการศึกษา 6 ฝ่ายเทคโนโลยีทางการศึกษา สำนักวิทยบริการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

1.3 ระยะเวลาที่ใช้

- เปลี่ยนบรรยากาศช่วงสั้น ๆ
- กิจกรรมก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก
- ตลอดทั้งกิจกรรม

1.4 อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการจัดกิจกรรมแบ่งเป็น

1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประเภทใช้ดนตรีประกอบ หมายถึง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยการใช้ดนตรีประกอบ เพื่อเพิ่มบรรยากาศ หรือใช้คั่นระหว่างการดำเนินกิจกรรม เช่น

1.1 รำวงค้างหรือหุ่นดนตรี

จุดประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรม
2. ฝึกความอดทน
3. เพื่อความบันเทิง

สื่อ

เพลงสำหรับประกอบกิจกรรม

กระบวนการ

1. จัดรูปวงกลม
2. เปิดเพลง รำวงตามจังหวะเพลง
3. หยุดเพลง กลุ่มหยุดท่ารำไว้ห้ามเคลื่อนไหว
4. คัดคนที่เคลื่อนไหวออกจากกลุ่ม
5. ดำเนินตามข้อ 2 – 4 จนได้คนชนะหรือจำนวนที่ต้องการ

สรุป การทำงานมักมีอุปสรรค
จำเป็นต้องใช้ความอดทนและอดกลั้น

1.2 แกะของขวัญหรือรางวัลสำหรับคนโชคดี

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ของขวัญสำหรับคนโชคดีในกลุ่ม
2. การมีส่วนร่วมของกลุ่ม

สื่อ

1. ของขวัญห่อหลาย ๆ ชั้น (ไม่ควรต่ำกว่า 10 ชั้น)
2. เพลงประกอบ

กระบวนการ

1. นั่งเป็นวงกลม
2. เปิดเพลง เริ่มส่งของตามเข็มนาฬิกา

3. เพลงหยุด ของอยู่ที่ใครแกะของได้ 1 ชั้น

4. ส่งของต่อ แกะจนได้ของรางวัล

สรุป รางวัลมีจำกัด ได้เฉพาะคนโชคดี

กลุ่มแสดงความยินดีกับคนโชคดี

2. <u>กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประเภทใช้ดินสอและกระดาษ</u> หมายถึง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้อุปกรณ์ดินสอ ปากกา และกระดาษเป็นส่วนประกอบการดำเนินกิจกรรม เช่น

2.1 วาดภาพในที่มืด

จุดประสงค์

1. ฝึกสมาธิ

2. ฝึกความคิด จินตนาการ

สื่อ

1. ดินสอ หรือปากกา

2. กระดาษ

กระบวนการ

1. แจกกระดาษ ดินสอหรือปากกาคนละ 1 ชุด

2. ปิดไฟ

3. ให้วาดภาพ 1 ภาพ

4. ทุกคนแสดงภาพวาดของตัวเอง

สรุป สมาชิกของทุกคนมีไม่เท่ากันแต่ละคนมีความคิด มีจินตนาการ

2.2 ตารางความจำ

จุดประสงค์

1. ฝึกความจำ

2. ฝึกสังเกตเพื่อน

สื่อ 1. ตารางรูปสี่เหลี่ยม

2. ปากกาหรือดินสอ

กระบวนการ

1. ให้ทุกคนออกมาแนะนำชื่อและบอกสิ่งประทับใจ 1 อย่าง

2. แจกตารางพร้อมดินสอหรือปากกา

3. ให้ทุกคนพยายามเขียนชื่อเพื่อนและสิ่งประทับใจของเพื่อนให้ได้มากที่สุด

4. คัดเลือกคนที่จำเพื่อนได้ดีที่สุด ให้รางวัล

สรุป คนจำเพื่อนใหม่ได้ ส่วนมากจะจำได้ที่ความประทับใจ

3. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประเภทไม่ใช้อุปกรณ์ หมายถึง การจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์โดยใช้ผู้นำกิจกรรมเป็นตัวหลักในการดำเนินกิจกรรมโดยไม่ใช้อุปกรณ์อย่างอื่น เช่น

3.1 คำสั่งเตี่ย

จุดประสงค์

1. ฝึกสมาธิ
2. ความบันเทิง

สื่อ ไม่มี

กระบวนการ

1. ทุกคนนั่งในกลุ่มพร้อมทำตามคำสั่งผู้นำ
2. ผู้นำใช้คำพูด "เตี่ยสั่งว่า" (ให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ทุกคนต้องทำตาม
3. ผู้นำไม่ใช้คำว่า เตี่ยสั่งว่านำหน้าแต่บอกให้ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ต้องทำตาม
4. ผู้นำคอยสังเกตดูคนที่ทำผิดกติกา

สรุป การแยกแยะคำสั่งเป็นสิ่งสำคัญ หากแยกแยะไม่ดีอาจผิดพลาดได้

3.2 ใช่ / ไม่ใช่

จุดประสงค์

1. ฝึกสมาธิ
2. เพื่อความบันเทิง

สื่อ ไม่มี

กระบวนการ

1. ผู้นำอธิบายกติกา
   1.1 พูดว่าใช่พร้อมกับส่ายหน้าหากสิ่งที่ผู้นำถามตรงกับตัวเอง
   1.2 พูดคำว่าไม่ใช่พร้อมกับพยักหน้าหากสิ่งที่ผู้นำถามไม่ตรงกับตัวเอง
2. ผู้นำถามคำถามผู้ร่วมกิจกรรมโดยเป็นคำถามที่ตอบว่าใช่กับไม่ใช่
3. ผู้นำสังเกตผู้ทำผิดกติกา และดำเนินการไปจนได้จำนวนเพียงพอตามต้องการ

สรุป สมาธิเป็นสิ่งที่สำคัญ

3.3 โอเล่

จุดประสงค์

1. ฝึกการรวมกลุ่ม
2. ละลายพฤติกรรม

สื่อ ไม่มี

กระบวนการ

1. ชี้แจงกติกาในการรวมกลุ่ม โดยใช้สัญลักษณ์แทนดังนี้

โอเล่	รวมกลุ่ม	2 คน
โอเลี้ยง	รวมกลุ่ม	3 คน
โอยั้ว	รวมกลุ่ม	4 คน
โอวัลติน	รวมกลุ่ม	5 คน
โอลันลา	รวมกลุ่ม	6 คน

2. ผู้นำสั่งโอใดโอหนึ่ง แล้วให้กลุ่มทำตามพร้อมตรวจสอบความถูกต้อง

3. เมื่อเห็นสมควรแล้วจึงหยุดหรือเปลี่ยนกิจกรรม

สรุป การรวมกลุ่มต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

4. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประเภทแข่งขัน กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ประเภทนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มได้มีการแข่งขันโดยใช้ความเร็ว จุดมุ่งหมายไม่ได้ต้องการผลแพ้ชนะ แต่ต้องการการมีส่วนร่วมของกลุ่ม ตัวอย่างเช่น

4.1 วิ่งแข่งหลังชนหลัง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มเกิดความสามัคคี
2. เพื่อให้กลุ่มได้ทำงานร่วมกัน

สื่อ

1. เพลงสำหรับประกอบกิจกรรม

กระบวนการ

1. แบ่งกลุ่มให้เป็นเลขคู่ เช่น 4,6,8,10 เป็น 2,3 หรือ 4 กลุ่มใหญ่
2. แต่ละกลุ่มจับคู่ย่อย 2 คน หันหลังชนกันโดยใช้แขนคล้องไว้ด้วยกัน
3. ให้แต่ละกลุ่มวิ่งแข่งไปยังเส้นชัยทีละคู่ โดยผู้นำคอยควบคุมจนกว่าจะได้ทีมชนะ

สรุป การทำงานเป็นทีมย่อมมีอุปสรรค หากความคิดเห็นไม่ได้ไปในทิศทางเดียวกัน

4.2 วิ่งแข่งหนังสือพิมพ์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มได้ทำงานร่วมกัน
2. เพื่อให้เกิดการแข่งขันกันในแต่ละกลุ่ม

สื่อ

1. เพลงสำหรับประกอบกิจกรรม
2. หนังสือพิมพ์ที่ใช้แล้ว

กระบวนการ

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 คน
2. แจกกระดาษหนังสือพิมพ์คนละ 1 แผ่น

3. เริ่มการแข่งขันโดยให้คนที่ 1 วางกระดาษหนังสือพิมพ์แล้ววิ่งไปตามกระดาษ พอหมดกระดาษวางกระดาษแล้ววิ่งบนกระดาษจนถึงเส้นชัย หลังจากนั้นคนที่ 2 เริ่มวิ่งบนกระดาษแบบเดียวกัน จนหมดทั้ง 5 คน

4. ทีมไหนถึงเส้นชัยหมดก่อนถือว่าชนะ

สรุป การทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมายย่อมมีอุปสรรคอยู่เสมอ ความพยายามเท่านั้นถึงจะนำไปสู่ความสำเร็จ

นอกจากประเภทของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ข้างต้นแล้ว ยังมีกิจกรรมอย่างอื่นที่นำมาใช้ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อการอย่างอื่น ดังนี้

- กิจกรรมเกมประเภทที่ใช้ทำโทษซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนาน เช่น การเดินเป็ด การเดินช้าง รำวง หรืออื่น ๆ
- กิจกรรมประเภทใช้ท่าทางประกอบเพลง เพื่อความบันเทิง เช่น
- กิจกรรมประกอบเพลง ดอกลั่นทม
- กิจกรรมประกอบเพลง ชิง ลัน ชง เป็นต้น

1.5 สถานที่

สถานที่ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างภายในอาคารกับภายนอกอาคาร แตกต่างกันตรงที่ภายนอกอาคารจะมีบริเวณกว้างขวาง สามารถจัดกิจกรรมในการเคลื่อนไหว ในการแข่งขันได้เป็นอย่างดี เช่น

- กิจกรรม ชักกะเย่อ , วิ่งเปี้ยว หรือ กิจกรรมในลักษณะ Walk Rally
- กิจกรรม เสือกินวัว , วิวาห์เหาะ หรือ กิจกรรมกีฬา เป็นต้น

ส่วนภายในอาคาร ลักษณะกิจกรรมควรเป็นประเภทที่ต้องใช้วัสดุ อุปกรณ์ ใช้โสตทัศนูปกรณ์ เช่น ตารางเพื่อนใหม่ วาดภาพกลุ่ม เป็นต้น

1.6 ผู้ช่วยจัดกิจกรรม มีความจำเป็นในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นอย่างมาก อย่างน้อย คอยช่วยเหลือในการแจกอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมเพื่อความสะดวกรวดเร็ว กิจกรรมไม่ติดขัด และบางกิจกรรมผู้ช่วยจัดกิจกรรมต้องช่วยในการร้องเพลง ในการเล่นดนตรีประกอบเป็นต้น ในการใช้ผู้ช่วยในการจัดกิจกรรมนั้น ควรกำหนดตัวไว้ล่วงหน้าและทำความเข้าใจถึงลักษณะงานและการดำเนินกิจกรรม เพราะ ผู้ช่วยแต่ละคนมีความถนัดแตกต่างกันออกไป

2. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ขั้นตอนในการจัดเกมหรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยสรุปมีลำดับดังนี้

2.1 บอกชื่อเกม หรือ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

2.3 อธิบายรายละเอียดของกิจกรรม วิธีการเล่น กติกา

2.4 เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถามข้อสงสัย เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในเรื่องราย

ละเอียดและกติกาของกิจกรรม

2.5 หากมีการแบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมควรแบ่งกลุ่มโดยใช้หลักง่าย ๆ ในการแบ่งกลุ่ม เช่น แบ่งตามวิธีการนับหากต้องการให้มีกลุ่มกี่กลุ่มก็นับตามจำนวนที่ต้องการ การแบ่งกลุ่มตามเพศ อายุ หรือตามความสมัครใจ โดยในการแบ่งกลุ่มควรยึดหลัก ความทั่วถึง เท่าเทียมเป็นธรรม และมีความรวดเร็ว

2.6 แจกวัสดุ / อุปการณ์ หากกิจกรรมนั้นต้องใช้ประกอบ

2.7 ให้สัญญาณลงมือทำกิจกรรม บางกิจกรรมสามารถ ทดลองทำกิจกรรมเพื่อซักซ้อมความเข้าใจก่อนได้โดยเฉพาะ กิจกรรมประเภท ท่าทางประกอบดนตรี หรือ กิจกรรมที่มีท่าทางประกอบ

2.8 ขั้นการทำกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมต้องคอยดูแล ให้ผู้ทำกิจกรรม ทำตาม กฎ กติกา และวิธีการทำกิจกรรม รวมทั้งจับเวลาในการทำกิจกรรม หากกิจกรรมนั้นมีกำหนดเวลา

2.9 ขั้นสรุปผลกิจกรรม เป็นขั้นตอนหลังจากจบกิจกรรมนั้น ๆ โดยอาจจะสรุปผลของการจัด เช่น ผลการแพ้ชนะ คะแนนของแต่ละคน แต่ละกลุ่ม หรือ เฉลยสิ่งที่ถูกต้อง เป็นต้น และ สุดท้ายคือสรุปว่า กิจกรรมที่จัดนั้นมีวัตถุประสงค์อะไร ในการจัดกิจกรรมนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

3. ลำดับการเลือกจัดกิจกรรม

3.1 กิจกรรมประเภทเตรียมความพร้อม

กิจกรรมประเภทนี้ต้องนำมาใช้ก่อนการจัดกิจกรรมหลักทุกครั้งเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม มีความพร้อมทั้งสภาพร่างกาย และจิตใจ เช่น การลุก การนั่ง การยืน การเข้าแถว การตบมือตามจังหวะ การวอร์มร่างกาย การบีบนวด เป็นต้น

3.2 กิจกรรมประเภทบุคคล

หลังจากกิจกรรมเตรียมความพร้อมแล้ว ควรเริ่มกิจกรรม ที่สามารถทำได้คนเดียวก่อน เช่น แบบวัดทัศนคติ คำถามต่าง ๆ การเลือกภาพ เป็นต้น

3.3 กิจกรรมประเภทคู่ / กลุ่ม

เป็นกิจกรรมที่จัดต่อเนื่องจากกิจกรรมประเภทบุคคล เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง และ คนเข้าสู่กลุ่มโดยไม่รู้ตัว จะทำให้ไม่เกิดกำแพงขวางกั้นของแต่ละคน เช่น แบบวัดทัศนคติที่เป็นของกลุ่ม การเลือกภาพที่รวมกลุ่มกันเป็นเรื่องราว เป็นต้น

3.4 กิจกรรมประเภทการแข่งขัน

กิจกรรมประเภทนี้ จำเป็นจะต้องใช้ความเป็นอันหนึ่งเดียวกันของกลุ่มที่มีความมุ่งมั่น เพื่อเป้าหมายบางอย่าง เช่น ชัยชนะ คะแนน เป็นต้น ดังนั้น กิจกรรมประเภทนี้จึงต้องใช้หลังจากผ่านการจัดกิจกรรมประเภทอื่นมาแล้ว และทุกคนสลายความเป็นอัตตาของตัวเองแล้ว เหลือ เฉพาะความเป็นกลุ่มจึงจะสามารถทำงานร่วมกันได้สำเร็จ เช่น กิจกรรมยิงเรือ กิจกรรมสร้างเจดีย์ กิจกรรมมินิโอลิมปิก หรือกิจกรรมประเภท Walk Rally เป็นต้น

3.5 กิจกรรมเฉพาะกิจหมายถึง กิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง เช่น เพื่อสลายกลุ่ม เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ กิจกรรมเหล่านี้ เช่น การร้องเพลง การนับเลข การวาดภาพ การเดินเป็ด

ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ นั้น เทคนิคและวิธีการของแต่ละคน มีความแตกต่างกันออกไป ไม่สามารถบอกได้ว่าวิธีการเทคนิคไหนที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด อย่างไรก็ตามโดยหลักการนั้นมีความใกล้เคียงกันมาก การที่ผู้จัดจะประสบความสำเร็จได้นั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และ การใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ เป็นสำคัญ และที่สำคัญที่สุดคือ ″ จะต้องเป็นผู้ที่มีใจรักในงาน ในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงจะประสบความสำเร็จได้″

ตัวอย่างเกมและกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 1 ราคาคน

อุปกรณ์ บัตรขนาด 3″ x 5″ จำนวนเท่าสมาชิก ด้านหนึ่งของบัตร เขียนหมายเลขกำกับให้ชัดเจน -1, 0, 1, 2, 3 หรือ 4 เพียงเลขเดียว

กระบวนการ

1. แจกบัตรให้สมาชิกคนละ 1 บัตร และให้เขียนชื่อ นามสกุล และอุดมคติหรือปรัชญาชีวิต ลงในบัตรข้างที่ไม่มีตัวเลข

2. ให้สมาชิกจับคู่ทำความรู้จักกันและแลกเปลี่ยนทัศนะเกี่ยวกับอุดมคติ หรือปรัชญาชีวิตกัน

3. ให้แต่ละคู่มารวมกัน 2 คู่ (4 คน) และทำความรู้จักและแลกเปลี่ยนทัศนะชีวิตกัน

4. ให้ 2 คู่มาร่วมกันเป็น 4 คู่ (8 คน) ทำความรู้จักและแลกเปลี่ยนทัศนะชีวิตกัน

5. ให้ทุกคนพลิกดูหมายเลขตัวเอง และให้สลายกลุ่มจับกลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยมีผลรวมของคะแนนสูงสุด

6. วิทยากรรับแจ้งคะแนนเมื่อรวมกลุ่มเสร็จ และถามความเห็นของกลุ่มคะแนนสูงกับกลุ่มคะแนนน้อย

7. วิทยากรให้ข้อคิดเพิ่มเติมเกี่ยวกับราคาคนอยู่ที่ความรู้ ความสามารถ ราคาจะแพงและเป็นที่ต้องการขององค์การ

กิจกรรมที่ 2 บัตรยิ้ม

อุปกรณ์ บัตรขนาดซองจดหมาย จำนวนเท่าสมาชิก

กระบวนการ

1. แจกบัตรให้สมาชิกคนละใบ และให้เขียนชื่อพร้อมทั้งเขียนว่า ตัวเองชอบอะไร ไม่ชอบอะไร แล้วส่งคืนวิทยากร

2. วิทยากรรวบรวมบัตรแจกสลับอีกครั้ง โดยไม่ซ้ำเจ้าของเดิม 3 รอบ กำหนดให้ผู้ที่ได้รับบัตร

เขียนข้อความสั้น ๆ ว่าชอบอะไรในบุคคลเจ้าของบัตร 2 อย่าง

3. เมื่อดำเนินการครบ 3 รอบ วิทยากรจะรวบรวมและอ่านบัตรก่อนเริ่มรายการทางวิชาการครั้งละ 3–5 บัตร ตามความเหมาะสม

4. สรุปจงมุ่งมองในความดีของกันและกัน เชื่อว่าทุกคนมี 2 ด้าน คือ ด้านดี และไม่ดี ถ้าต่างคนต่างหนุนเนื่องมุ่งมองความดีกัน จะทำให้ทุกคนมีกำลังใจในการทำความดี ส่วนไม่ดีก็จะลดน้อยลงไป ในที่สุดทุกคนก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข เพราะโดยพื้นฐานแล้วทุกคนอยากจะทำดี และข้อสำคัญคือ ต้องการให้คนอื่นยอมรับในความดีที่ตนกระทำด้วย

กิจกรรมที่ 3 ผูกเชือกสัมพันธ์

อุปกรณ์ เชือกฟางยาวประมาณ 1 ฟุต จำนวนเท่าจำนวนสมาชิก

กระบวนการ

1. วิทยากรกล่าวนำเกี่ยวกับการต้องการทดสอบพลังกลุ่มโดยจะมอบงานให้ทำ 1 ชิ้น ให้สมาชิกของกลุ่มประมาณว่าจะใช้เวลากี่นาที โดยไม่บอกว่าจะทำอะไร

2. วิทยากรแจกเชือกคนละ 1 เส้น

3. วิทยาการชี้แจงกติกาว่าเมื่อเริ่มจับเวลาให้ทุกคนนำเชือกของตนเองต่อกับคนอื่นจนกลายเป็นเส้นเดียวกัน และจะต้องดึงไม่หลุด

4. เมื่อเสร็จวิทยากรจับเวลาและแจ้งผล

5. วิทยากรทดสอบดึงรอยต่อแต่ละเส้นว่าหลุดหรือไม่ ถ้าหลุดลบเวลาเปราะละ 1 วินาที

6. วิทยากรเปิดโอกาสให้สมาชิกอภิปรายในประเด็นที่ว่า "งานของเราจะเสร็จสิ้นได้อย่างเรียบร้อยและรวดเร็วเพราะเหตุใด"

7. วิทยากรให้ข้อคิดเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสามัคคี ปริมาณและคุณภาพการมอบหมายงานที่แจ้งจุดประสงค์ชัดเจน

กิจกรรมที่ 4 ใครเฉียบ

อุปกรณ์ ไม่มี

กระบวนการ

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มสมาชิก 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน

2. เชิญสมาชิกออกมาทีละคู่ สลับกันถามปัญหาอะไรเอ่ย อีกฝ่ายจะต้องตอบ เช่น ตัวย่อ ตัวเต็มอะไร , อะไรตรงข้ามอะไร , สิ่งนั้นสีอะไร ฯลฯ

3. วิทยากรคอยให้คะแนนฝ่ายไหนได้แต้มสูงกว่ากันก็จะชนะ

4. วิทยากรเปิดอภิปรายกิจกรรมนี้ได้แง่คิดอะไร

5. วิทยากรเสริมเน้นเรื่องความตื่นตัวอยู่เสมอ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้ายิ่งฝึกยิ่งแกร่ง

กิจกรรมที่ 5 จิตที่สงบเป็นสุข

อุปกรณ์ แก้วน้ำบรรจุน้ำเต็ม 5 ใบ

กระบวนการ

1. วิทยากรเชิญอาสาสมัคร 5 คน ออกมาหน้าห้อง

2. วิทยากรชี้แจงกติกาว่า จะให้แข่งขันความสงบแห่งจิต โดยถือแก้วน้ำยื่นไปข้างหน้า บังคับให้น้ำนิ่งประมาณ 2 นาที คอยดูว่าจิตใครสงบกว่ากัน

3. หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน วิทยากรเปิดอภิปรายจากกิจกรรมได้แง่คิดและปรับใช้กับชีวิตประจำวันอย่างไร

4. วิทยากรร่วมเสนอแนวคิดว่า การทำจิตให้สงบทำได้หลายวิธี นอกจากการนั่งสมาธิ เช่น การนำจิตไปอยู่ในน้ำ หรือ จดจ่อในงาน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 6 โป้งมือปืน

อุปกรณ์ ไมมี

กระบวนการ

1. วิทยากรชี้แจงกติกาว่าจะทำการแข่งขันระหว่าง 2 ทีม เพื่อหามือปืนโดยวิทยากรจะเป็นผู้ชี้นับ 1-2-3-4 โป้ง 6..... ใครที่นับ 5,10,15,20.....ให้นับโป้งแทน และคนถัดไปจะนับเลขลำดับต่อไป ถ้าใครนับผิดก็จะต้องออกจากทีม ทีมไหนหมดก่อนจะแพ้

2. วิทยากรเริ่มชี้นับโดยเริ่มจากทีมที่ 1 ไปต่อทีมที่ 2 และถ้าใครนับผิดก็จะออกไปเรื่อย ๆ จนเหลือทีมชนะ

กิจกรรมที่ 7 โป้ง 5 ปัง 10

อุปกรณ์ ไม่มี

กระบวนการ

1. วิทยากรชี้แจงว่าต่อไปจะเป็นการแข่งขันทดสอบสมาธิ กติกามีว่าให้นับ 1-2-3-4 ไปที่ละคน แต่ถ้าคนใดที่นับ 5,15,25,35 (ลงด้วย 5) ให้แทนด้วยโป้ง และคนใดที่นับ 10,20,30.....(ลงด้วย 0) ให้แทนด้วยปัง ส่วนคนต่อ ๆ ไปให้นับเลขลำดับถัดไป เช่น โป้ง (5) คนต่อไปนับ 6,7,8,9 (ปัง) 11,12.....เป็นต้น

2. วิทยากรจะเป็นผู้คอยชี้นับแต่ละคน ใครที่นับผิด วิทยากรจะคัดออกเหลือผู้ชนะคนเดียว

กิจกรรมที่ 8 วางแผนให้ดี ใช้คนให้เป็น

อุปกรณ์ 1. กระป๋องเปิดฝา 3 ขนาด (เล็ก ,กลาง , ใหญ่)

2. ก้อนหิน 10 ก้อนขนาดเดียวกัน

กระบวนการ

1. แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็น 5 กลุ่ม

2. วิทยากรชี้แจงกติกา ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาโยนก้อนหินลงกระป๋อง 4 รอบ ๆ ละ 3 ก้อน โดยมีเกณฑ์ดังนี้.-

ลงกระป๋องเล็ก ได้ 50 คะแนน
ลงกระป๋องกลาง ได้ 20 คะแนน
ลงกระป๋องใหญ่ ได้ 10 คะแนน

3. วิทยากรจะคอยเป็นผู้ให้คะแนน เมื่อครบทั้ง 4 รอบ ประกาศผลคะแนนชนะเลิศ 1-2-3 ตามลำดับ

4. วิทยากรซักถามถึงสาเหตุของการชัยชนะ และพ่ายแพ้ของแต่ละกลุ่ม

5. วิทยากรเสริมเน้นเกี่ยวกับการวางแผน และการวางตัวบุคคลในทีมของคนให้เหมาะสมกับงาน

กิจกรรมที่ 9 ใครชื่ออะไร

อุปกรณ์ รายชื่อสมาชิกทุกคน

กระบวนการ

1. วิทยากรอ่านรายชื่อสมาชิกและให้ยืนขึ้นแสดงตัวทีละคน จนหมดทุกคน แล้วให้ปิดป้ายชื่อที่ตั้งบนโต๊ะ (ถ้ามี)

2. วิทยากรเชิญสมาชิกหมายเลข 1 เอ่ยชื่อสมาชิก 1 คน และผู้ที่ได้รับการเรียกชื่อ ยืนแสดงตัวด้วยอีกครั้ง

3. สมาชิกที่ได้รับการเรียกชื่อ ก็จะเรียกชื่อคนต่อไป ดำเนินเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีการซ้ำคน วิทยากรจะคอยขีดหมายเลขบนผังที่นั่งออกทีละคนจนหมด

4. ในกรณีที่จำชื่อไม่ได้ เรียกไม่ถูกให้ถามชื่อบุคคลนั้นแล้วแนะนำซ้ำ

กิจกรรมที่ 10 แจ็กพอตคนโชคดี

อุปกรณ์ สลากชื่อสมาชิกใส่ในกระป๋อง

กระบวนการ

1. วิทยากรชี้แจงให้สมาชิกทราบว่าในกระป๋องจะมีสลากชื่อของสมาชิกทุกคน วิทยากรจะเริ่มหยิบสลากคนที่ 1 คนที่หยิบได้จะต้องแสดง กิจกรรมอย่างหนึ่งให้สมาชิกชม เช่น ร้องเพลง เล่านิทาน แล้วหยอดเหรียญ 1 บาท ลงในกระป๋อง แล้วส่งคนต่อไป ปฏิบัติเช่นเดียวกับคนที่ 1

2. เมื่อสมาชิกเข้าใจดีแล้ว วิทยากรจะเริ่มดำเนินการไปเรื่อย ๆ จำนวนกี่คนก็ตามได้ตามความเหมาะสม คนสุดท้ายจะได้รับเงินทั้งหมดที่อยู่ในกระป๋อง

หมายเหตุ

กิจกรรมที่ 1 -10 รวบรวมมาจากหนังสือ 101 กิจกรรมประกอบการฝึกอบรมของอาจารย์อนุกูล เยี่ยงพฤกษาวัลย์

กิจกรรมี่ 11 ความไว้วางใจ

อุปกรณ์ ผ้าสำหรับปิดตา , ตะปูเป็ก

กระบวนการ

1. จับคู่ คนหนึ่งปิดตา คนหนึ่งนำทาง
2. ในระหว่างทางไป วิทยากรวางตะปูเป็กห่าง ๆ กัน
3. คนที่ปิดตามต้องถอดรองเท้า
4. ให้คนที่ปิดตาเดินไป คนนำทางบอกทางว่าเดินทางไหน ก้าวอย่างไร ไม่ให้โดนตะปูเป็กจนถึงเส้นชัย
5. เมื่อผ่านตะปูเป็ก เปลี่ยนกันในแต่ละคู่ คนที่ปิดตามานำทางคนนำทางปิดตาเดิน
6. วิทยากรสรุปความไว้วางใจคนอื่น และผู้นำต้องทำตนให้เป็นที่วางใจของผู้อื่น ต้องมีความซื่อสัตย์ และจริงใจ

กิจกรรมที่ 12 การแสดงบทบาทสมมติ (Role play)

อุปกรณ์ ผ้าสำหรับปิดตา

กระบวนการ

1. จับคู่
2. คนหนึ่งปิดตา คนหนึ่งจูงเดินไปในที่ต่าง ๆ 1 รอบแล้วเปลี่ยนกันจากนั้นให้กรอกแบบฟอร์มดังนี้

เมื่อเป็นผู้ถูกจูง

1. คู่ของท่านใช้ท่าอะไรจูง.....
2. ท่านเดินด้วยความรู้สึกอย่างไร.....
3. ท่านได้แสดงอะไรออกมา.....
4. มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นในขณะเดิน.....
5. คู่ของท่านพูดคุยอะไรกับท่านบ้าง.....
6. ท่านสนทนาโต้ตอบอย่างไรบ้าง.....
7. ท่านมีความไว้วางใจคู่ของท่านอย่างไร.....

เมื่อท่านเป็นผู้จูง

1. ท่านจูงคู่ของท่านเดินเท่าใด.....
2. ท่านเดินด้วยความรู้สึกอย่างไร.....
3. ท่านได้แสดงอะไรออกมาบ้าง.....

3. ให้เลือกคู่ประมาณ 5 คู่ มาคุยความรู้สึกในฐานะผู้จูงและผู้ถูกจูง
5. อภิปรายกลุ่มใหญ่
6. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมเรื่องการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ความไว้วางใจ

กิจกรรมที่ 14 แข่งของรัก

อุปกรณ์ รองเท้าของแต่ละคน เทปเพลง

กระบวนการ

1. ให้ทุกคนนำรองเท้ามากองไว้ตรงกลาง

2. รวมกลุ่มเป็นวงกลมเดินตามจังหวะเพลง เมื่อเพลงหยุด ทุกคนรีบแย่งรองเท้าของตนมาใส่ให้เร็วที่สุด

3. จับคนช้า

4. วิทยากรสรุปเกมการทำงานกับความเร็วและความปลอดภัย

กิจกรรมที่ 15 หมาป่ากับกระต่าย

อุปกรณ์ ไม่มี

1. เลือกผู้นำเกม 1 คน เป็นหมาป่า ที่เหลือเป็นกระต่าย ทุกคนยืนล้อมหมาป่าเป็นวงกลม

2. กระต่ายถามเวลาหมาป่า หมาป่าตอบคำถามเป็นกี่โมง กระต่ายจะต้องกระโดดตามนั้น เช่น เวลา 9 โมง กระต่ายต้องกระโดด 9 ครั้ง

3. เล่นไปเรื่อย ๆ จนเมื่อกระต่ายถามเวลาหมาป่า หมาป่าตอบว่า ได้เวลากินอาหารแล้ว กระต่ายจะต้องรีบวิ่งมาเกาะหลังหมาป่า ใครมาเกาะหลังสุดมาเป็นหมาป่าต่อ

4. วิทยากรสรุปกิจกรรมการเตรียมความพร้อมในการทำงาน

กิจกรรมที่ 16 วาดภาพตัวเอง

อุปกรณ์ กระดาษ ปากกา

กระบวนการ

1. แจกกระดาษขาว ปากกาแก่สมาชิก

2. ให้สมาชิกทุกคนวาดรูปตัวเอง

3. เก็บรูปมาวิจารณ์แต่ละคนว่าภาพแต่ละภาพนั้นสะท้อนบุคลิกภาพอะไรบ้าง

4. วิทยากรอภิปรายเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ 17 ตารางความจำ

อุปกรณ์ แบบฟอร์มตารางความจำ

กระบวนการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนออกมาแนะนำตัวเองในประเด็น

   1.1 ชื่อ -สกุล

   1.2 สิ่งที่ชอบ

   1.3 สิ่งที่ไม่ชอบ

   1.4 สิ่งที่ประทับใจ

2.สมาชิกคนอื่นบันทึกชื่อและรายการของเพื่อนลงในแบบฟอร์มตารางความจำ ซึ่งมีลักษณะดังนี้ (1 ช่องแทน 1 คน)

ตารางความจำ		ชื่อ.....	

3. เมื่อสมาชิกทุกคนแนะนำตัวเองจนหมด วิทยากรเลือกแบบฟอร์มมา 1 ชุด พร้อมเลือกบุคคลมาถามถึงรายละเอียดของเพื่อนแต่ละคน จนเหมาะสมแล้วเลือกคนอื่น ๆ ต่อให้พอเหมาะ

4. วิทยากรสรุป การจำคนอื่นนั้น จะจำในสิ่งที่เขาประทับใจได้ดี

กิจกรรมที่ 18 หอยระเบิด

อุปกรณ์ ไม่มี

กระบวนการ

1. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 คน 2 คน จับมือกัน อีก 1 คนอยู่ตรงกลาง
2. สมมติให้คนที่อยู่กลายเป็นตัวหอย 2 คนจับมือเป็นเปลือกหอย
3. วิทยากรใช้คำสั่งดังนี้

3.1 หอยเปลี่ยนฝา ให้ คนที่เป็นหอยไปหา 2 คนที่เป็นฝาใหม่ ส่วน2 คนที่เป็นฝาไม่ต้องเคลื่อนที่

3.2 ฝาเปลี่ยนหอย ให้ 2 คนที่เป็นฝาหอยไปหา 1 คนที่เป็นหอย ส่วนคนที่เป็นหอยอยู่กับที่ให้ฝามาหาเอง

3.3 หอยระเบิด ทั้ง 3 คนจับกลุ่มใหม่ ไม่ซ้ำกัน วิทยากรเล่นจนพอประมาณ

3.4 วิทยากรสรุปในเรื่องการทำงานเป็นทีม การฟังคำสั่ง

กิจกรรมที่ 19 โอเล่

อุปกรณ์ ไม่มี

กระบวนการ

1. อธิบายคำสั่ง ถ้าวิทยากรสั่งโอเล่ ให้สมาชิกจับกลุ่ม 2 คน
   ถ้าวิทยากรสั่งโอเลี้ยง ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน
   ถ้าวิทยากรสั่งโอวัลติน ให้สมาชิกจับกลุ่ม 4 คน
   ถ้าวิทยากรสั่งโอยั๊ว ให้สมาชิกจับกลุ่ม 5 คน
   ถ้าวิทยากรสั่งโอลันลา ให้สมาชิกจับกลุ่ม 6 คน
2. เริ่มเล่นจับคนที่เข้ากลุ่มไม่ได้จนได้ผู้ชนะ
3. วิทยากรสรุปเกมการรวมกลุ่ม ธรรมชาติของคน

กิจกรรมที่ 20 วิ่งหนังสือพิมพ์

อุปกรณ์ กระดาษหนังสือพิมพ์

กระบวนการ

1. แบ่งทีมแข่งขันเป็น 4 ทีม (หรือตามความเหมาะสม)
2. ให้เข้าแถวตอนเรียง 1 คนที่ 1 วางหนังสือพิมพ์แล้ววิ่งบนหนังสือพิมพ์ จนถึงเส้นชัย แล้ววิ่งนำ หนังสือพิมพ์กลับมาให้คนต่อไปวิ่งบนหนังสือพิมพ์ต่อจนได้ทีมชนะ
3. วิทยากรสรุปความร่วมมือในการทำงาน และอุปสรรคในการทำงาน

ตัวอย่าง
แบบจัดกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม.....

จุดประสงค์

1. .....

2.....

3.....

4.....

5.....

สื่อ

1.....

2.....

3.....

กระบวนการ

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

สรุป.....

.....

.....