

คู่มือจัดกิจกรรม  
เสริมสร้างอีควนนักเรียน  
สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา



# คู่มือจัดกิจกรรม เสริมสร้างอีควนักเรียน

สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา



- ชื่อหนังสือ : คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีควนักเรียน  
สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา
- จัดทำโดย : สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทรสาร 02 149 5527
- บรรณาธิการ : นางเยวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ นางสาวศจี แซ่ตั้ง  
นางสาวกัลยกร คุณเจริญ นางสาวพฤกษา พึ่งสุข
- จัดพิมพ์โดย : สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2557
- จำนวนพิมพ์ : 1,000 เล่ม
- พิมพ์ครั้งที่ 2 : มีนาคม 2558
- จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม
- พิมพ์ครั้งที่ 3 : ธันวาคม 2559
- จำนวนพิมพ์ : 4,000 เล่ม
- พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



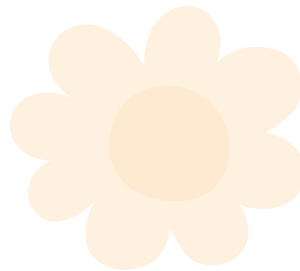
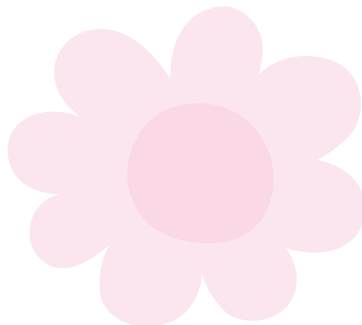
คำนำ

อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จะเข้าใจอารมณ์ ใช้ประโยชน์จากอารมณ์ และจัดการให้เกิดอารมณ์ทางบวก เพื่อลดความเครียด ใช้ในการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และเอาชนะปัญหา อุปสรรคและความขัดแย้งต่างๆ ในชีวิต คนที่มีอีคิวจึงเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สื่อสารและอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้ดี มีความสุขและความสำเร็จในการเรียน การงานและชีวิตส่วนตัว

คู่มือจัดกิจกรรมเสริมสร้างอีคิวนักเรียนสำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษาเล่มนี้ จัดทำขึ้น เพื่อให้ครูใช้ในการเสริมสร้างอีคิวนักเรียน โดยพัฒนาจากการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและ ประสพการณ์ของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็ก บุคลากรสาธารณสุข และครูประถมศึกษา และได้ปรับปรุง ตามข้อเสนอแนะจากการทดลองใช้ในโรงเรียนประถมศึกษา

กรมสุขภาพจิตขอขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมพัฒนาคู่มือเล่มนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะมีส่วนสนับสนุนการพัฒนาเด็กวัยเรียน ให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศ

กรมสุขภาพจิต

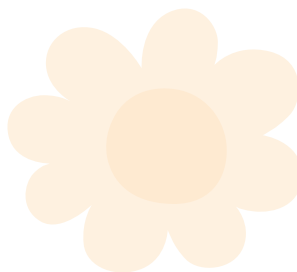
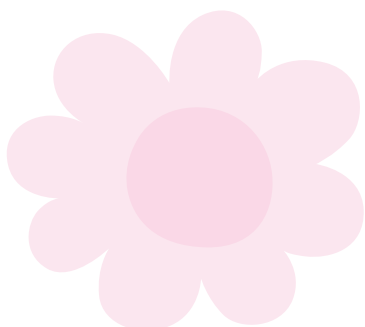






# สารบัญ

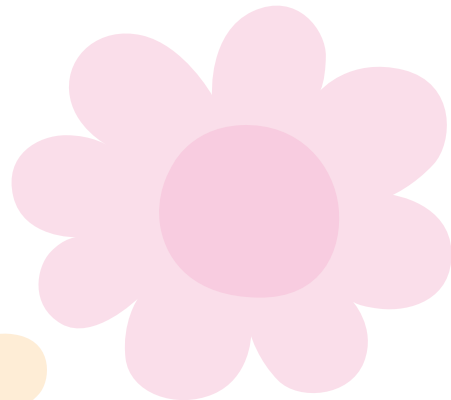
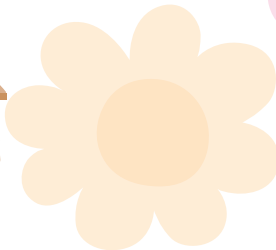
คำนำ	3
บทนำ	7
- อีคิวคืออะไร	7
- เป้าหมายการพัฒนาอีคิวเด็กปฐมวัย	8
- กรอบแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก	9
- หลักการและแนวทางการเสริมสร้างอีคิวเด็กวัยเรียน	10
<b>การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก</b>	<b>15</b>
- การเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม	16
- การจูงใจเด็กเพื่อให้มุ่งมั่นตั้งใจทำกิจกรรมผ่านการให้รางวัล	17
- กิจกรรมส่งเสริมอีคิวด้าน “ดี”	18
กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน	18
กิจกรรมที่ 2 ใครเดือดร้อน	23
- กิจกรรมส่งเสริมอีคิวด้าน “เก่ง”	25
กิจกรรมที่ 1 ปัญหา พาสนุก	25
กิจกรรมที่ 2 ปิงปองพาเพลิน	28
- กิจกรรมส่งเสริมอีคิวด้าน “สุข”	30
กิจกรรมที่ 1 สวนสัตว์ของเรา	30
กิจกรรมที่ 2 พัดส่งความสุข	32
กิจกรรมที่ 3 ถักทอสายใย	33



# สารบัญ



<b>การจัดกิจกรรมบูรณาการเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก</b>	<b>35</b>
1. รักการออม	36
2. จิตสาธารณะ	37
3. เพื่อนช่วยเพื่อน	38
4. เวทีคนดี คนเก่ง	40
5. เราพี่น้องกัน	42
6. ฝึกสมาธิก่อนเรียน	43
7. พี่ดูแลน้อง	44
<b>รายนามคณะที่ปรึกษาและคณะทำงาน</b>	<b>47</b>





## อีคิวคืออะไร

อีคิวหรือความฉลาดทางอารมณ์คือความสามารถในการรู้จักอารมณ์ตนเอง เข้าใจและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย

อีคิวเป็นความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น โดยรู้จัก แสดงความเห็นใจ หรือปลอบใจผู้อื่น อดทนและรอคอยได้ มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน รู้ว่าทำผิด หรือยอมรับผิด พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ มีความกระตือรือร้น สนใจใฝ่รู้ และปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งทำให้ตนเองเกิดความสุข โดยมีความพอใจ ความอบอุ่นใจ และความสนุกสนานร่าเริง

### ความฉลาดทางอารมณ์มี 3 ด้านคือ

**ด้านดี** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ รู้จักอารมณ์ตนเอง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ใส่ใจเข้าใจอารมณ์ผู้อื่นได้ และรู้จักยอมรับผิด

**ด้านเก่ง** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้แก่ มีความมุ่งมั่นพยายามปรับตัวต่อปัญหา และกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

**ด้านสุข** คือ ความพร้อมทางอารมณ์ที่จะทำให้เกิดความสุข ได้แก่ พอใจในตนเอง รู้จักปรับใจ และรื่นเริงเบิกบาน

เด็กที่มีอีคิวดี จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีทักษะในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความสำเร็จในการเรียนและหน้าที่การงาน และเป็นคนที่ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

## เป้าหมายการพัฒนาอีคิวเด็กปฐมวัย

เป้าหมายปลายทางของการพัฒนาอีคิวเด็กคือ ให้เด็กเติบโตเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข ดังนี้

ดี	เก่ง	สุข
<p><b>ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้</b> ยับยั้งใจ ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักรอคอย ไม่หุนหัน แต่การเล่น เวลาโกรธไม่ใช่กำลัง ใช้การชี้แจงเหตุผล</p>	<p><b>มุ่งมั่นพยายาม</b> มีสมาธิ ทำงานได้นานๆ มีความตั้งใจทำงานให้สำเร็จ</p>	<p><b>พอใจในตนเอง</b> ไม่อาย ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ในสิ่งที่ตนมี บอกเล่าถึงความสำเร็จของตัวเองได้ ภูมิใจที่ได้รับมอบหมายให้ช่วยเหลือหรือทำงานที่สำคัญ</p>
<p><b>ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น</b> รับฟังผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ ใส่ใจว่าใครชอบอะไร ไม่ชอบอะไร ช่วยเหลือคนอื่นได้</p>	<p><b>ปรับตัวต่อปัญหา</b> เมื่อมีปัญหาพยายามหาทางออกหรือทางแก้ไข เมื่อขัดแย้งหาทางตกลงด้วยเหตุผลได้ รอคอยเวลาเพื่อแก้ปัญหาได้</p>	<p><b>รู้จักปรับใจ</b> อารมณ์เสีย น้อยใจ โกรธ ผิดหวังไม่นาน ก็สามารถปรับใจกลับมาเป็นปกติได้ ยืดหยุ่น ไม่เอาแต่เรียกร้องสิ่งที่ต้องการหรือคร่ำครวญ</p>
<p><b>ยอมรับผิดได้</b> ยอมรับกฎเกณฑ์ คำติเตียนได้ ไม่แกล้งเพื่อน</p>	<p><b>กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม</b> แสดงความสามารถในคนหมู่มากได้ กล้าถาม ให้ข้อคิดเห็นหรือแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม</p>	<p><b>รื่นเริงเบิกบาน</b> อยู่คนเดียวก็รู้จักหาสิ่งเพลิดเพลินทำได้ รู้จักทำสิ่งที่ผ่อนคลายอารมณ์ อารมณ์ขัน แจ่มใส ยิ้มง่าย เล่นสนุกได้ ไม่โกรธง่าย</p>





## กรอบแนวคิดในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็ก

ปฐมวัย 3-5 ปี	วัยเรียน 6-11 ปี	วัยรุ่น/ผู้ใหญ่
<b>ดี</b> 1. รู้จักอารมณ์ 2. มีน้ำใจ 3. รู้ว่าอะไรถูก อะไรผิด	<b>ดี</b> 1. ควบคุมอารมณ์ 2. ใส่ใจและเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น 3. ยอมรับผิด	<b>ดี</b> 1. ควบคุมตนเอง 2. เห็นใจผู้อื่น 3. รับผิดชอบ
<b>เก่ง</b> 1. กระตือรือร้น/สนใจใฝ่รู้ 2. ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง 3. กล้าพูด กล้าบอก	<b>เก่ง</b> 1. มุ่งมั่นพยายาม 2. ปรับตัวต่อปัญหา 3. กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม	<b>เก่ง</b> 1. มีแรงจูงใจ 2. ตัดสินใจและแก้ปัญหา 3. มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
<b>สุข</b> 1. มีความพอใจ 2. อบอุ่นใจ 3. สนุกสนานร่าเริง	<b>สุข</b> 1. พอใจในตนเอง 2. รู้จักปรับใจ 3. รื่นเริง เบิกบาน	<b>สุข</b> 1. ภูมิใจในตนเอง 2. พอใจในชีวิต 3. สุขสงบทางใจ





## หลักการและแนวทางการเสริมสร้างอีคิวเด็กวัยเรียน

นอกจากพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดเด็กมาก ครูรู้จักธรรมชาติของเด็กวัยเรียนเป็นอย่างดี เด็กวัยเรียนเป็นจำนวนมากที่ได้รับการดูแลช่วยเหลือจากครูทางด้านจิตใจจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสำเร็จความก้าวหน้าในชีวิต ครูจึงเป็นคนที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างอีคิวให้แก่เด็กได้

### หลักการสำคัญในการเสริมสร้างอีคิวเด็กวัยเรียน คือ

- เสริมสร้างอีคิวเด็ก ทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ การสอน/จัดกิจกรรมในชั้นเรียน การบูรณาการองค์ประกอบด้านต่างๆ ของอีคิวไปกับ กระบวนการ/กิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน
- อีคิวจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเสริมสร้างในด้านนั้นๆ เป็นประจำ ซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จนกว่าเด็กจะทำเองโดยเป็นอัตโนมัติหรือเป็นหน้าที่ที่ต้องทำโดยไม่ต้องการรางวัลหรือสิ่งตอบแทน
- มีการติดตามผลการเสริมสร้างอีคิวเด็กโดยใช้แบบประเมินอีคิว

### แนวทางในการเสริมสร้างอีคิวเด็กมีดังนี้

1. ครูประเมินอีคิวเด็กด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี สำหรับครู ฉบับย่อ 15 ข้อ หลังจากรู้จักเด็ก 4 เดือน / ปีละ 1 ครั้ง หากพบว่าเด็กมีอีคิวที่ต้องการพัฒนา ให้ประเมินซ้ำด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ฉบับสมบูรณ์ 60 ข้อ เพื่อค้นหาจุดที่ต้องพัฒนาให้ชัดเจนขึ้น และประเมินด้วยแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ฉบับ 60 ข้อ 6 เดือนหลังจากพัฒนาอีคิวเด็กแล้ว เพื่อติดตามความก้าวหน้า ทั้งนี้สามารถ download แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ได้จาก website กรมสุขภาพจิต

## 2. กิจกรรมการเสริมสร้างอิคิวเด็กนักเรียนประถมศึกษาในโรงเรียน

2.1 เสริมสร้างอิคิวจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก เป็นการเสริมสร้างอิคิวทางอ้อมจาก

- กิจกรรมนอกห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำ

### ตัวอย่างกิจกรรม

<b>ดี</b>	- การปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบของโรงเรียน เช่น การมาโรงเรียนตรงเวลา แต่งตัวตามระเบียบ รับประทานอาหารแล้วต้องเก็บจาน ทำให้เด็กควบคุมตัวเอง ผิดแล้วยอมรับผิด ยอมรับกฎเกณฑ์ของโรงเรียน
<b>เก่ง</b>	- การแข่งขันกีฬา ดนตรี ทำให้เด็กต้องมีความมุ่งมั่น เอาชนะ ปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และกล้าแสดงออก
<b>สุข</b>	- ประเพณี วัฒนธรรม บรรยากาศที่ดีและเป็นมิตรของโรงเรียน สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กรักภาคภูมิใจในโรงเรียน มีความอบอุ่นใจ พอใจในตนเอง มีความสุขสนุกสนานเมื่ออยู่ในโรงเรียน

- กิจกรรมในห้องเรียนที่นักเรียนทุกคนต้องทำ

### ตัวอย่างกิจกรรม

<b>ดี</b>	- การมีกฎระเบียบในห้องเรียน การทำเวร การส่งการบ้านตรงเวลา ทำให้เด็กต้องมีวินัยในตัวเอง ควบคุมตัวเองได้
<b>เก่ง</b>	- การทำงานเป็นกลุ่ม การทดสอบวิชาความรู้เป็นระยะๆ การท่องสูตรคูณทุกวัน ก่อนเข้าเรียน /ท่องคำกลอน /ท่องหลักการของภาษาอังกฤษ จะช่วยให้เด็กต้องควบคุมตัวเอง มีความมุ่งมั่น และนำไปสู่ความสำเร็จ
<b>สุข</b>	- การได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ ผลงานที่ทำในห้องเรียน ทำให้เด็กมีความภาคภูมิใจ ความสุขใจ การได้เล่นในกลุ่มเพื่อนๆช่วยให้เด็กสนุกสนานร่าเริง



2.2 การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก ได้แก่กิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรม  
 ในชั้นเรียน อยู่หน้าที่ 15-34

<b>ดี</b>	- อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน - ใครเดือดร้อน
<b>เก่ง</b>	- ปัญหา พาสุนัข - ปิงปองพาเพลิน
<b>สุข</b>	- สวนสัตว์ของเรา - พัดส่งความสุข - ถักทอสายใย

2.3 กิจกรรมบูรณาการเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก เป็นกิจกรรมอื่นนอกหลักสูตรการเรียนใน  
 ชั้นเรียนที่ครู/นักเรียน จัดขึ้นเพื่อให้เด็กเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข อยู่หน้าที่ 35-45

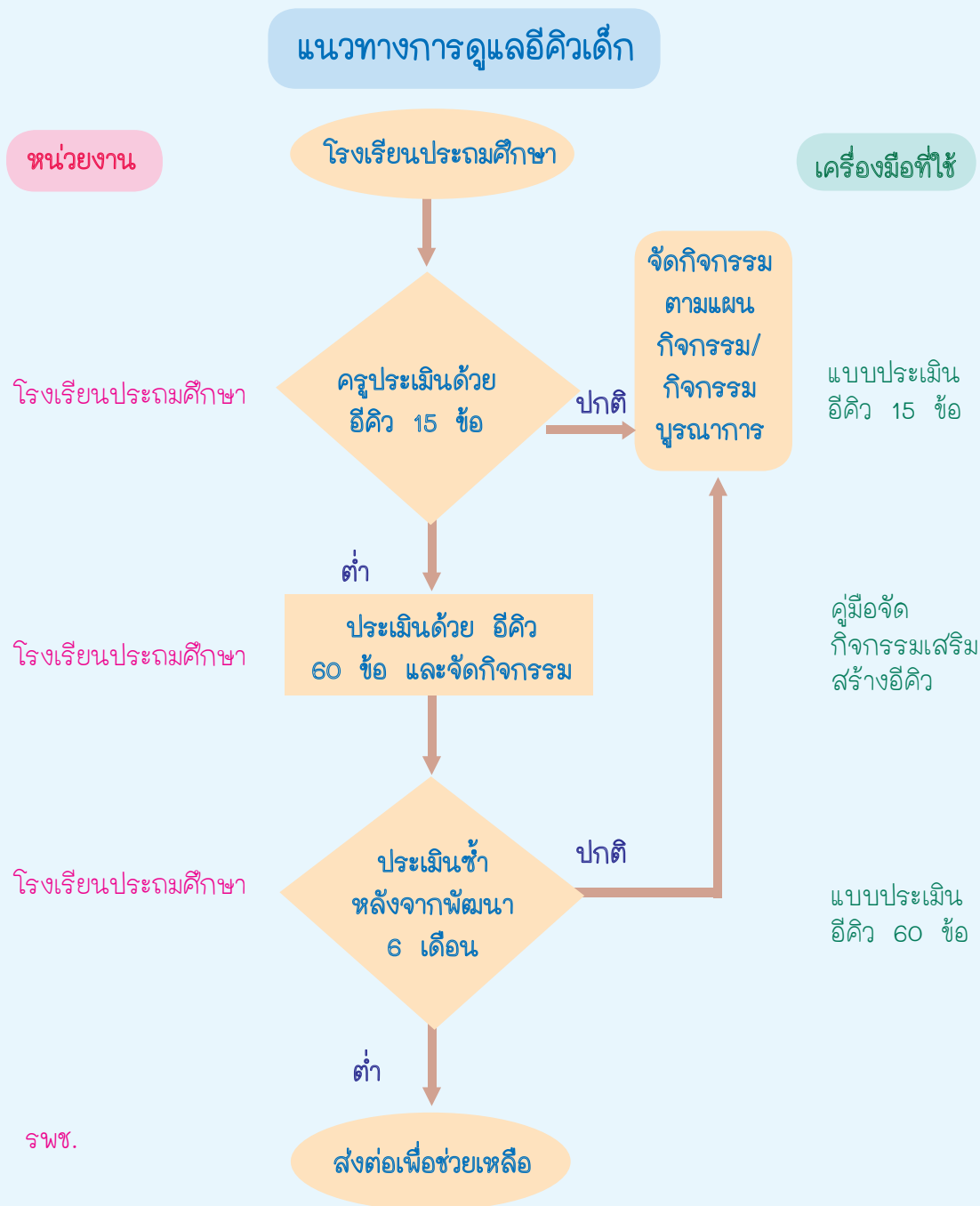
<b>ดี</b>	- รักการออม - จิตสาธารณะ - เพื่อนช่วยเพื่อน
<b>เก่ง</b>	- เวทีคนดี คนเก่ง
<b>สุข</b>	- เราพี่น้องกัน - ฝึกสมาธิก่อนเรียน - ฟีดูแลน่อง

3. การติดตามดูแล ช่วยเหลือเด็กที่ต้องพัฒนาอีคิว ควรดำเนินการเป็นรายบุคคล ใช้เทคนิค  
 การพูดคุย รับฟังความคิดเห็นของเด็ก จูงใจ พูดถึงผลที่เด็กจะได้รับหากทำสิ่งที่ดี ชมเชยเมื่อเด็กทำได้  
 หรือแก้ไขพฤติกรรมตัวเองได้ หากเกินกว่าความสามารถของครูที่จะพัฒนาเด็ก ครูอาจประสาน รพช.  
 เพื่อขอคำปรึกษาหรือส่งต่อ



# ขั้นตอนที่ใช้ในการดูแลอีคิวเด็กประถมศึกษา มีดังนี้

## แนวทางการดูแลอีคิวเด็กประกอบด้วยขั้นตอนตามผังไหลดังนี้





## การจัดกิจกรรม

# ในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้าง อีคิวเด็ก

การจัดกิจกรรมในชั้นเรียนเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก ประกอบด้วยตัวอย่างกิจกรรม 7 กิจกรรม ตามองค์ประกอบของอีคิว 3 ด้านคือ ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข

กิจกรรมเหล่านี้ได้ผ่านการทดลองใช้ในชั้นเรียนและนำมาปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมขึ้น ซึ่งครูสามารถประยุกต์กิจกรรมอื่น ๆ มาใช้ในการเสริมสร้างอีคิวของเด็กได้ แผนกิจกรรม 7 กิจกรรมมีดังนี้

อีคิว	ชื่อแผนกิจกรรม
ด้านดี	1. อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน 2. ใครเดือดร้อน
ด้านเก่ง	1. ปัญหา พาสุนัข 2. ปิงปองพาเพลิน
ด้านสุข	1. สวนสัตว์ของเรา 2. พัดส่งความสุข 3. ถักทอสายใย



## การเตรียมความพร้อมเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม

เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้เด็กพร้อมที่จะฟัง มีสมาธิ และสนใจสิ่งที่ครูกำลังจะพูด ครูอาจทำความเข้าใจหรือสร้างเงื่อนไข ในลักษณะเป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างครูและนักเรียน ดังนี้



### การเตรียมความพร้อม

- ครู พูดว่า “ปรบมือ 1 ครั้ง” นักเรียน ปรบมือ 1 ครั้ง
- ครู พูดว่า “ปรบมือ 2 ครั้ง” นักเรียน ปรบมือ 2 ครั้ง
- ครู พูดว่า “ปรบมือเป็นชุด” นักเรียน ปรบมือ ตามจังหวะ  
12 123 12 12 1

### เงื่อนไขข้อตกลงกับนักเรียน

- ครู พูด ชื่อโรงเรียน.....” นักเรียน ตอบ เฮ้! (พร้อมกับกำมือขวาและยกขึ้น)
- เมื่อนักเรียนต้องการชื่นชมเพื่อนหรือสนุกสนานดีใจ สามารถแสดงออกได้โดยการปรบมือ
- ครูพูดว่า “เยี่ยมมาก” เด็กนักเรียนตอบว่า “นายเยี่ยมมาก” (พร้อมกับกำมือทั้งสองข้างยกนิ้วโป้งขึ้นแล้วชูไปข้างหน้า)



## การจูงใจเด็ก เพื่อให้มุ่งมั่นตั้งใจทำกิจกรรมผ่าน “การให้รางวัล”

**ในกรณีกิจกรรมรายบุคคล :** ครูทำข้อตกลงกับเด็กว่ามีคะแนนความร่วมมือในการทำกิจกรรม เช่น การตอบคำถาม คนที่ชนะที่ 1 ในแต่ละกิจกรรม คนที่มีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน เป็นต้น โดยครูจะมีบอร์ดให้คะแนนและสติ๊กเกอร์ เพื่อเป็นการสะสมคะแนนไปเรื่อยๆ ตลอดการทำกิจกรรม และเมื่อทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ครูรวมคะแนนและมีรางวัลให้แก่เด็กที่สะสมสติ๊กเกอร์ได้มากที่สุด

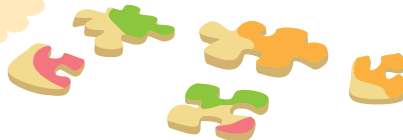
**ในกรณีทำกิจกรรมกลุ่ม :** ครูทำข้อตกลงกับเด็กว่ามีคะแนนความมุ่งมั่นพยายาม ความสามัคคี และความตั้งใจทำกิจกรรมให้กับแต่ละกลุ่ม โดยครูจะมีบอร์ดให้คะแนนและสติ๊กเกอร์ เพื่อเป็นการสะสมคะแนนไปเรื่อยๆ ตลอดการทำกิจกรรม และเมื่อทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ครูรวมคะแนนและมีรางวัลให้แก่กลุ่มที่สะสมสติ๊กเกอร์ได้มากที่สุด นอกจากนี้หากสมาชิกในกลุ่มใดไม่ร่วมมือ ทะเลาะกัน คุยกั้นเสียงดัง แกล้งเพื่อน หรือไม่สนใจทำกิจกรรม ครูสามารถสร้างข้อตกลงกับเด็กว่า ครูสามารถที่จะถอดถอนคะแนนคืน โดยดึงสติ๊กเกอร์ออกได้ เพื่อเป็นการลดคะแนน





## กิจกรรมส่งเสริมอีคิวด้าน “ดี”

### กิจกรรมที่ 1 อารมณ์นี้ อารมณ์ไหน



#### วัตถุประสงค์

1. เด็กสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์
2. เด็กสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
3. เด็กมีแนวทางควบคุมอารมณ์ตนเอง

#### สื่อ/อุปกรณ์

- จิ๊กซอว์ ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ (ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ)
- ใบงานเหตุการณ์การแสดงออกทางอารมณ์



### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

#### ขั้นตอนที่ 1 จิ๊กซอว์ บอกอารมณ์

1. ครูแบ่งเด็กออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน
2. ครูแจก จิ๊กซอว์ ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ให้เด็กแต่ละกลุ่ม ละคร 1 ภาพ โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ภาพแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันให้เด็กช่วยกันต่อภาพจิ๊กซอว์ โดยใช้เวลาในการต่อ 5 นาที
3. หลังจากทีต่อเสร็จแล้ว ให้เด็กปรึกษากันในกลุ่มว่า ภาพที่ต่อ นั้น เป็นใบหน้าแสดงอารมณ์อะไร
4. ครูให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียน แล้วแสดงท่าใบ้อารมณ์ตามภาพจิ๊กซอว์ของกลุ่มตัวเอง แล้วให้เพื่อนๆกลุ่มอื่นทายว่าเป็นอารมณ์อะไร
5. ครูคุยกับเด็ก ทำไมจึงสามารถทายได้ว่า เพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใด เราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทางและสีหน้าใช่หรือไม่ ครูอธิบายให้เด็กฟังว่า สีหน้า ท่าทาง ความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น ถ้ายิ้ม แสดงว่าดีใจ มีความสุข ถ้าร้องไห้ แสดงว่า เสียใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น



ดีใจ



เสียใจ

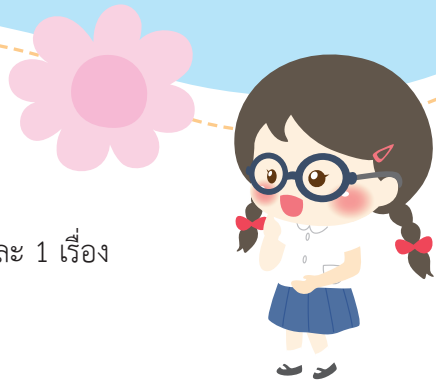


โกรธ



ตกใจ





## ขั้นตอนที่ 2 จะทำอย่างไรดีนะ?

1. กลุ่มย่อย 4 กลุ่มเดิม
2. ครูแจกใบงานกรณีศึกษาให้เด็กแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 เรื่อง

### ใบงานที่ 1

- ณ โรงเรียน.....ห้อง ป..... เจมส์จิ กำลังนั่งคุยกับเพื่อนๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน แล้วไปพบเพื่อนร่วมห้องเดินเข้ามาคุยกับเพื่อนๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของเจมส์จิ ด้วยเสียงดังมาก เจมส์จิโมโหจึงปาหนังสือไปที่ไปป์
- ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดว่า การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ หากนักเรียนเป็นเจมส์จิ จะทำอย่างไร

### ใบงานที่ 2

- ณ โรงเรียน.....ห้อง ป.....เข้านี้ คุณครู.....(ชื่อครู) บอกคะแนนสอบวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่ง ญานญาสอบตก ญานญาเสียใจมาก ร้องไห้เสียงดัง ไม่ยอมพูดกับใคร
- ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดว่า การร้องไห้ไม่ยอมพูดกับใครดีไหม วิธีที่ดีกว่าทำอย่างไร

3. ให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบงาน และช่วยกันคิดคำตอบในใบงาน 5 นาที เสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่ออ่านใบงานเหตุการณ์ และบอกคำตอบให้กับเพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

4. ครูพูดคุยกุญช้อธิบายว่า เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดี เช่น โกรธ หงุดหงิด ควรหายใจเข้าออกช้าๆ หรือนับเลข 1-2-3-4-5 ในใจช้าๆ และพูดกับตนเองว่า “เราจะไม่โกรธ และจะไม่พูด ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน” การทำร้ายคนอื่น เช่น ขว้างปาของ ผลคือ ทำให้เกิดความรุนแรง และเด็กจะเป็นคนผิด ส่วนการไม่พูดกับใคร ทำให้เพื่อนไม่เข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร





## กิจกรรมที่ 2

### ใครเดือดร้อน



#### วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้พฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
2. แบ่งแยกพฤติกรรมด้านลบและด้านบวก
3. ได้รับความรู้สึกของตนที่มีต่อพฤติกรรมต่างๆ

#### สื่อ/อุปกรณ์

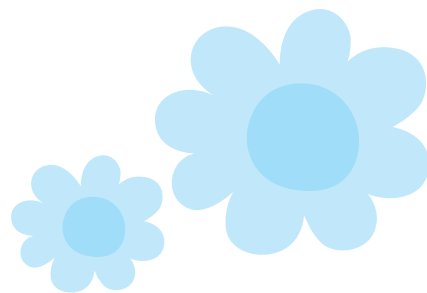
- “ถุงการกระทำ” ภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายข้อความการกระทำต่างๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี ให้เด็กฝึกแยกแยะ ได้แก่ เด็กทิ้งขยะบนถนน ขโมยยางลบเพื่อน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ชอบแกล้งเพื่อนแรงๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โทกพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น

- พิวเจอร์บอร์ด
- ปากกาเคมีสีแดง และ สีน้ำเงิน
- กาว

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

##### ขั้นตอนที่ 1 แยกแยะ ถูกผิด

1. แบ่งกลุ่มเด็กออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน
2. ครูแนะนำ “ถุงการกระทำ” ให้เด็กดูพร้อมอธิบายให้รู้ว่าภายในถุงบรรจุแผ่นป้ายการกระทำต่างๆมากมาย แล้วหยิบแผ่นป้ายให้เด็กดู ทั้งแผ่นป้ายที่บอกการกระทำที่ดี และไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบเพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรงๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โทกพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น
3. ครูแจก “ถุงการกระทำ” ให้เด็กทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 ถุง และให้เด็กแต่ละกลุ่มช่วยกันแยกการกระทำที่ดี และไม่ดีเหล่านั้น เป็นสองฝั่ง
4. ครูถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า “ทำไมจึงแยกการกระทำเหล่านั้น และใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการเลือก”
5. ครูพิจารณาดูว่าการกระทำที่ดี และไม่ดีที่แยกนั้นถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้อง ครูต้องพูดคุยกับเด็กว่าทำไมจึงแยกการกระทำเช่นนั้น แล้วถามเด็กคนอื่นๆ ว่าคิดอย่างไร



## ขั้นตอนที่ 2 ใครเดือดร้อน

1. ครูแจกฟิวเจอร์บอร์ด ปากกาเคมี และกาว ให้แต่ละกลุ่ม หลังจากนั้นให้เด็กนำแผ่นป้ายการกระทำที่แยกรกระทำที่ดี และไม่ดี เช่น เด็กทิ้งขยะบนถนน เด็กจูงคนแก่ข้ามถนน ขโมยยางลบ เพื่อน ชอบแกล้งเพื่อนแรงๆ ลอกข้อสอบเพื่อน โทกทพ่อแม่ว่าโรงเรียนหยุด เป็นต้น ตัดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดที่ครูแจกให้

2. ให้เด็กช่วยกันวงกลมการกระทำที่ดีติดไว้บนแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด

- การกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเดือนร้อน ให้วงด้วยปากกาสีน้ำเงิน
- การกระทำที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ให้วงด้วยปากกาสีแดง

3. ครูถามเด็กแต่ละกลุ่มว่า “การกระทำที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนนั้น เป็นการกระทำอะไรบ้าง ใครเดือดร้อน และเดือดร้อนอย่างไร

4. ครูอธิบายให้เด็กฟังถึงการกระทำที่ดีและไม่ดี ถ้าทำการกระทำที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร พร้อมทั้งชวนเด็กคุยว่า “เราไม่ชอบการกระทำที่ไม่ดี เพราะฉะนั้น เราจะไม่ทำการกระทำเหล่านี้ ไม่ว่าจะมีคนเห็นหรือไม่ และเราจะมาทำการกระทำที่ดีกัน เพราะนอกจากจะทำให้ตัวเราเองรู้สึกดีแล้ว ยังไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอีกด้วย”





## กิจกรรมส่งเสริมอิคิวด้าน “เก่ง”

เด็กในวัยนี้将有ความเข้าใจในคนอื่นเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านเจตนา ด้านความคิด ด้านอารมณ์ โดยมองว่า “คนอื่นคิดอย่างไร” “คนอื่น รู้สึกอย่างไร” “คนอื่นชอบอะไร” ดังนั้นการได้มีโอกาสทำงานเป็นทีม เป็นกลุ่ม จะช่วยให้เด็กได้เรียนรู้ผู้อื่นมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และจัดการกับความขัดแย้ง ซึ่งเป็นอิคิวในด้านเก่ง



### กิจกรรมที่ 1 ปัญหาพาส์นุก

#### วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
2. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม
3. ฝึกทักษะในการควบคุมอารมณ์

#### สื่อ/อุปกรณ์

- ชุดจิ๊กซอว์ 4 แบบ สีเหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 11.5 นิ้ว x 11.5 นิ้ว (ทำด้วยกระดาษแข็งหรือฟิวเจอร์บอร์ด)
- แบบเฉลยจิ๊กซอว์

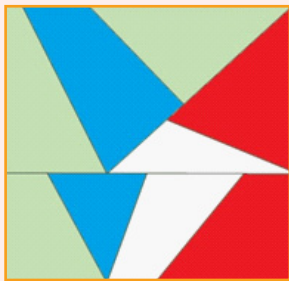
## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มเด็กเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน
2. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่ม 1 คน โดยครูบอกว่าตัวแทนคนนี้เป็นคนที่กลุ่มคิดว่า “เป็นคนที่จำเก่ง จำแม่นที่สุด” จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มเดินออกมาหน้าห้อง
3. ครูแยกตัวแทนกลุ่มออกมามุมหนึ่งของห้องหรือพื้นที่ที่ทำกิจกรรม เพื่ออธิบายกติกา ดังนี้
  - 3.1 ให้ตัวแทนกลุ่มดูแบบเฉลยจิ๊กซอว์ ซึ่งแต่ละคนจะได้แบบเฉลยคนละ 1 ชุด ให้เวลาในการจำคนละ 1 นาที
  - 3.2 หลังจากนั้นครูชี้แจงตัวแทนกลุ่มว่า เมื่อกลับไปที่กลุ่ม ตัวแทนสามารถพูดอธิบายให้เพื่อนๆ สมาชิกต่อจิ๊กซอว์ได้ แต่มีข้อแม้ว่า ตัวแทนห้ามจับจิ๊กซอว์ หากไม่ทำตามกติกาจะถูกหักคะแนน
  - 3.3 แจกชุดจิ๊กซอว์ให้กับตัวแทน คนละ 1 ชุด
4. เมื่อชี้แจงกติกากับตัวแทนกลุ่มแล้ว ครูบอกกับเด็กว่า ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันทำกิจกรรมให้สำเร็จ โดยให้เวลา 10 นาที โดยตัวแทนกลุ่มจะอธิบายวิธีการให้สมาชิกทุกคน แต่จะไม่สามารถจับจิ๊กซอว์ได้
5. ขณะที่ให้เด็กทำกิจกรรม ครูสังเกตพฤติกรรมเด็ก และคอยพูดกระตุ้นเด็ก ดังนี้
  - 5.1 พูดกระตุ้นว่า **“ครูไม่ได้ดูว่ากลุ่มไหนจะต่อได้เหมือนเฉลย แต่ครูจะดูว่ากลุ่มไหนที่ทุกคนพยายาม ตั้งใจทำ และช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะกัน”** การพูดเช่นนี้เพื่อส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ
  - 5.2 หากกลุ่มใด เด็กมีการทะเลาะกัน พูดโทษ/ตำหนิเพื่อนหรือ มีสมาชิกคนใดแยกตัวออกมา ให้ครูพูดย้ำคำพูดในข้อ 5.1
  - 5.3 หากกลุ่มใดเด็กแย่งจิ๊กซอว์กัน ไม่ยอมให้เพื่อนต่อ ให้ครูพูดเน้นกับเด็กให้คิดว่า **“ตัวแทนกลุ่ม เป็นคนที่ยุ่เฉลยมากที่สุด ทุกคนควรฟังตัวแทนใช้หรือไม่”** และ **“ถ้าทุกคนแย่งกันต่อหรือไม่ยอมให้เพื่อนได้ลองต่อจิ๊กซอว์ งานจะเสร็จไหม”**
6. เมื่อครบ 10 นาทีครูบอกให้ทุกคนหยุดต่อจิ๊กซอว์ และให้แต่ละกลุ่มนำจิ๊กซอว์มาวางไว้หน้าห้อง ให้เด็กทุกคนสามารถมองเห็นได้ จากนั้นพูดสรุปกับเด็กว่า
  - 6.1 **“แต่ละกลุ่มต่อจิ๊กซอว์ได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ต่อจิ๊กซอว์ได้มาก สมาชิกในกลุ่มจะฟังตัวแทนและช่วยกันทำ มากกว่ากลุ่มที่ต่อได้น้อย”**
  - 6.2 **“ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำ ให้เพื่อนได้ออกความคิดเห็น ไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”**

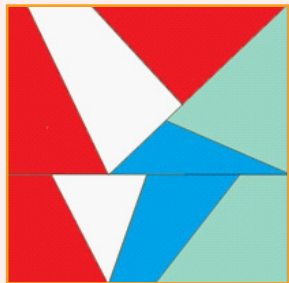


ตัวอย่างจิ๊กซอว์

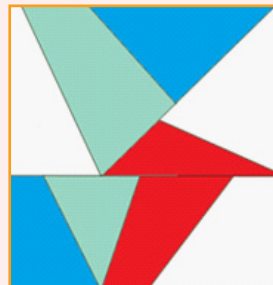
แบบที่ 1



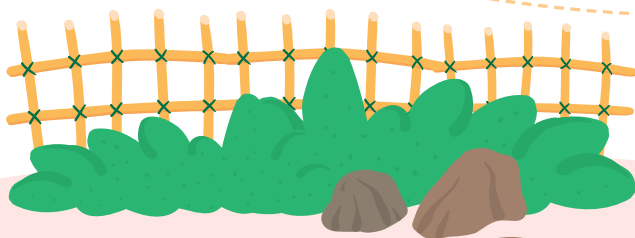
แบบที่ 3



แบบที่ 2



แบบที่ 4



## กิจกรรมที่ 2

### ป้องกันพาเหิน

#### วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กเรียนรู้เรื่องความพยายามนำไปสู่ความสำเร็จ
2. ฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม

#### สื่อ/อุปกรณ์

- ซ้อนพลาสติก/ซอไน้
- ลูกปิงปอง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มเด็กเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน และให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวเรียงหน้ากระดาน
2. ครูแจกซอไน้ให้เด็กคนละ 1 ชิ้น และแจกลูกปิงปองให้กับหัวแถวของแต่ละกลุ่ม
3. ครูชี้แจงกติกาการทำกิจกรรมดังนี้



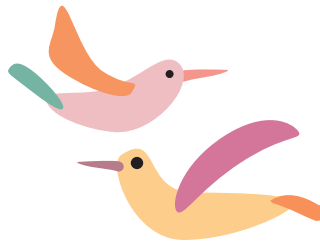
- 3.1 ให้เด็กทุกคนคาบซ้อน โดยคนที่อยู่หัวแถวจะมีลูกปิงปองวางอยู่บนซ้อน
- 3.2 ให้หัวแถวพยายามส่งลูกปิงปองให้กับเพื่อนข้างๆ โดยใช้ซ้อนที่คาบอยู่ ห้ามใช้มือช่วย
- 3.3 หากสมาชิกกลุ่มคนใดทำลูกปิงปองหล่นลงพื้น ให้เริ่มต้นส่งลูกปิงปองใหม่ตั้งแต่หัวแถว
- 3.4 ครูบอกให้เด็กแต่ละกลุ่มลองส่งลูกปิงปอง ให้เด็กช่วยคิดหาวิธีที่จะช่วยให้ส่งลูกปิงปองให้ถึงปลายแถว โดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที
- 3.5 หลังจากทีแต่ละกลุ่มได้ลองส่งลูกปิงปองแล้ว ครูให้เด็กเริ่มส่งลูกปิงปองจากหัวแถวในขณะทำกิจกรรม ครูพูดกระตุ้นเด็กให้ทุกคนช่วยกัน จับเวลาในการทำกิจกรรม 5 นาที
4. กลุ่มใดที่สามารถส่งลูกปิงปองถึงปลายแถวได้สำเร็จ ครูให้แต้มเป็นรางวัลความพยายาม
5. ครูสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่า
  - 5.1 “แต่ละกลุ่มส่งลูกปิงปองได้มากน้อยแตกต่างกันไป แต่ครูสังเกตแล้วว่า กลุ่มที่ส่งลูกปิงปองได้มากหรือใกล้ถึงปลายแถว สมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันทำ ตั้งใจและมีสมาธิมากกว่ากลุ่มที่ส่งได้น้อย”
  - 5.2 “ดังนั้น ในงานที่ยาก เราทุกคนต้องช่วยคิดช่วยกันทำ ช่วยกันคิดหาวิธีแก้ปัญหา ไม่ทะเลาะกัน งานจึงจะสำเร็จ”





## กิจกรรมการส่งเสริมอีคิวด้าน “สุข”

### กิจกรรมที่ 1 “สวนสัตว์ของเรา”



วัตถุประสงค์ “เพื่อส่งเสริมให้”

1. เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
2. เด็กได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์
3. เด็กได้ทำงานร่วมกัน โดยอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
4. เกิดความสนุกสนาน ร่าเริง

สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษสี
- ดินสอไม้/ดินสอสี
- ยางลบ
- กาว/เทปใส
- กระดาษแข็ง/ฟิวเจอร์บอร์ด

### ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม

1. ครูแบ่งเด็กเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-10 คน
2. ครูพูดคุยกับเด็กว่า “เด็กๆ ชอบวาดภาพกันหรือไม่? วันนี้ครูจะให้ทำกิจกรรม ชื่อว่า สวนสัตว์ของเรา”
3. ครูแจกกระดาษให้เด็กคนละ 1 แผ่น และเด็กสามารถวาดรูปสัตว์อะไรก็ได้ที่ตนเองชอบ 1 ตัว ลงในกระดาษที่ครูแจกให้
4. เมื่อวาดภาพเสร็จ ให้เด็กเขียนชื่อตนเองที่ได้รูปสัตว์ที่เด็กวาด
5. ครูตัดกระดาษตามรูปสัตว์และชื่อเด็ก จนครบทุกคน
6. ครูเตรียมกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ดให้เด็กกลุ่มละ 1 แผ่น
7. ให้เด็กนำภาพสัตว์แต่ละตัวที่ตัดออกมา วางประกอบกันในกระดาษแข็ง หรือฟิวเจอร์บอร์ด ที่ครูแจกให้แต่ละกลุ่ม พร้อมกับตกแต่งอย่างอิสระตามจินตนาการ
8. ครูให้เด็กแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น และเล่าว่าในสวนสัตว์ของเด็กแต่ละคนมีสัตว์อะไรบ้าง และใครเป็นคนวาดสัตว์ตัวไหน

ครูสามารถกำหนดให้เด็กวาดภาพอย่างอื่น  
โดยการให้โจทย์ต่างๆ  
อาจเชื่อมโยงกับการเรียนการสอนของคุณ  
เพื่อเป็นการทบทวนบทเรียนที่คุณสอนไปแล้ว



## กิจกรรมที่ 2 “จัดส่งความสุข”



### วัตถุประสงค์

1. ให้เด็กได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น
2. ให้เด็กได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชย คำพูดในแง่ดีและทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
3. เปิดโอกาสให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้น

### สื่อ/อุปกรณ์

- กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยม หรือ กระดาษ A4
- เทปเพลงบรรเลง
- ดินสอ

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ให้เด็กนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม แจกกระดาษ A4 ให้เด็กคนละ 1 แผ่น
2. ให้เด็กแต่ละคน พับกระดาษจากขอบบนสุดลงมาประมาณ 2 เซนติเมตร กลับกระดาษอีกด้านหนึ่ง แล้วพับกระดาษจากขอบลงมาอีก 2 เซนติเมตร กลับอีกด้านและทำเช่นเดิมไปเรื่อยๆ จนสุดขอบกระดาษ จะได้เป็นพัด
3. ให้เด็กแต่ละคนเขียนชื่อของตนเอง ลงที่ด้านหน้าสุดของพัด
4. ครูให้เด็กส่งต่อพัดนั้นไปทางขวามือของตนเอง คนที่ได้รับกระดาษ จะต้องนึกถึงข้อดีของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ที่หน้าแรกของพัดนั้น (เจ้าของพัด) แล้วเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงไปบนหน้าพัด
5. ครูให้เด็กส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อยๆ จนครบวงกลม อาจจะเปิดเพลง หรือมีเสียงสัญญาณเพื่อเป็นจังหวะให้รู้ว่าต้องส่งพัดต่อให้คนขวามือ เป็นการกำหนดเวลา
6. เมื่อพัดวนมาจนเจอเจ้าของ ให้แต่ละคนได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้
7. ครูเลือกสุ่มตัวอย่างให้เด็กอ่านข้อดีของตนเอง แล้วพูดคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ ภูมิใจในคุณสมบัติข้อใดมากที่สุด เพราะอะไร (ครูอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตนเองวันละคนทุกวัน จนครบทั้งห้อง)







### กิจกรรมที่ 3 “ถักทอสายใย”

#### วัตถุประสงค์

1. ฝึกความคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี
2. ฝึกทักษะการสื่อสาร การพูดชื่นชมผู้อื่น
3. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
4. เกิดความตระหนักว่าทุกคนล้วนมีส่วนดีในตนเอง

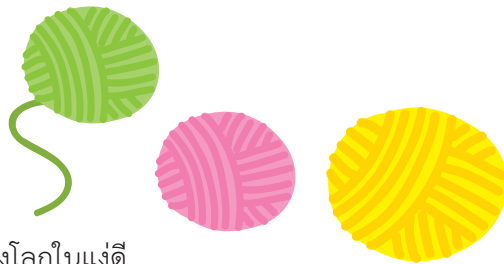
#### สื่อ/อุปกรณ์

- ไหมพรมสีสดม้วนใหญ่
- เทปเสียงเพลง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เปิดเพลง (เพลงที่เด็กรู้จักหรือร้องตามได้)
2. ให้เด็กยืนล้อมวงเป็นวงกลม ยืนไหล่ชิดกัน
3. เริ่มโยนไหมพรมออกไปให้คนอื่นในวง โดยเรียกชื่อเพื่อนที่เราจะโยนไหมพรมให้และต่อด้วย

คุณสมบัติด้านบวกของเพื่อน เช่น แอนคนสวย อาร์ตช่วยเหลือ



4. คนที่เป็นเจ้าของชื่อวิ่งออกมาจับเส้นไหมพรมไว้ จากนั้นก็โยนกลุ่มไหมพรมออกไปข้างหน้า เรียกชื่อเพื่อนคนอื่นให้ออกมารับ พร้อมกับบอกคุณสมบัติที่เราชื่นชม

5. เมื่อทำครบทุกคน จะเห็นสายไหมพรม

6. พวกมันกลับไปนั่งที่ ครูชวนให้เด็กพูดคุยถึงลักษณะข้อดีของแต่ละคน เป็นไปได้ว่าบางคนในกลุ่มอาจจะมีคุณลักษณะที่เหมือนกัน ครูถามความรู้สึกของเด็กเกี่ยวกับการพูดถึงข้อดีและข้อเสียของผู้อื่น อย่างไหนง่ายยากกว่ากัน ครูถามต่อไปว่าเด็กแต่ละคนอยากฟังข้อดีหรือข้อเสียของตัวเองมากกว่ากัน แนนอนว่าเด็กจะต้องตอบว่าข้อดี ควรถือโอกาสนี้ส่งเสริมให้มีบรรยากาศของการชื่นชมกันเป็นประจำในห้องเรียน

การได้รับรู้ถึงความดี ความสามารถของเรา  
ที่ผู้อื่นยกย่องนั้น เป็นความภาคภูมิใจในตัวเองอย่าง  
หนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้คนนั้นมีความนับถือตนเองสูง และ  
สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ง่าย ไม่มีปัญหาเรื่อง  
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น



## การจัดกิจกรรม

# บูรณาการเพื่อเสริมสร้าง อีคิวเด็ก

กิจกรรมบูรณาการเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็ก หมายถึง กิจกรรมที่ครูหรือนักเรียนจัดขึ้น นอกเหนือจากกิจกรรมการเรียนการสอนในชั้นเรียน มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้เด็กเป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข เช่น การนั่งสมาธิ จิตอาสา บัณฑิต โครงการพิเศษต่างๆ

### ตัวอย่างกิจกรรมบูรณาการเสริมสร้างอีคิวที่มีการจัดในโรงเรียนประถมศึกษา

กิจกรรมบูรณาการเหล่านี้มาจากประสบการณ์ของครูประถมศึกษาที่ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างอีคิวเด็กในโรงเรียน บางกิจกรรมหลายๆ โรงเรียนได้ดำเนินการอยู่แล้ว บางกิจกรรมเป็นเรื่องใหม่ โรงเรียนประถมศึกษา สามารถประยุกต์กิจกรรมบูรณาการเหล่านี้ได้ตามบริบทของโรงเรียน

ดี

1. รักการออม
2. จิตสำธารณะ
3. เพื่อนช่วยเพื่อน

เก่ง

4. เวทีคนดี คนเก่ง

สุข

5. เราพี่น้องกัน
6. ฝึกสมาธิก่อนเรียน
7. พี่ดูแลน้อง



## 1. รักการออม

การออมเป็นคุณลักษณะนิสัยที่สำคัญที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่ช่วงประถมศึกษาเพื่อให้เด็กเห็นคุณค่าของเงิน รู้จักวางแผน เก็บสะสมเงิน และเก็บเงินไว้ใช้ในอนาคต

การสร้างลักษณะนิสัยเก็บออมนี้ ช่วยเสริมสร้างอิคิวเด็กไปด้วย เพราะเด็กต้องควบคุมความต้องการและอารมณ์ของตนเองไม่ให้ใช้เงินตามใจ อันเป็นคุณลักษณะด้านดี เด็กต้องคิดวางแผนแก้ไขปัญหาและมีความมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ ซึ่งเป็นคุณลักษณะด้านเก่งและลักษณะนิสัยนี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลให้เด็กเกิดความสุขคือการพอใจในตัวเองภูมิใจที่สามารถเก็บออมตามที่หวังไว้



### วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เด็กรู้จักการออม รู้ค่าของเงินน้อยค่อยสะสมเป็นเงินก้อนโต

### กลุ่มเป้าหมาย

- เด็กประถมศึกษาปีที่ 1-6

### อุปกรณ์

- บัญชีรายชื่อเด็กในการฝากเงินออมในแต่ละวันหรือสัปดาห์

### ระยะเวลา

- ตลอดปี

### สถานที่

-

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูประชุม/แจ้งผู้ปกครอง เพื่อขอความคิดเห็นเรื่องการให้เด็กฝากออมเงินกับธนาคาร
2. แจ้งให้เด็กทราบว่าจะมีโครงการนี้ และเริ่มดำเนินโครงการ
3. ครูช่วยทำเอกสารรายชื่อ และช่วยเก็บเงินโดยมีเด็ก (หัวหน้าห้อง) ช่วย
4. ครูทำหนังสือแจ้งยอดเงินแล้วขอเอกสารสำเนาทะเบียนบ้านของเด็กเพื่อทำการเปิดบัญชี

### ออมทรัพย์

5. ครูติดต่อกับเจ้าหน้าที่ธนาคารเพื่อเปิดบัญชีให้เด็ก
6. ประเมินผลจากความสม่ำเสมอของการออมตลอดปีการศึกษา (ทั้งนี้การออมเงินอาจเป็นข้อห้ามของบางศาสนา หรือเป็นข้อจำกัดสำหรับเด็กบางคน) ครูชมเชยเด็กที่สามารถออมเงินได้สม่ำเสมอ และสนับสนุนให้ทำต่อเนื่อง



## 2. จิตสำราณะ

จิตสำราณะ คือ จิตใจที่ค้ำนึ่งถึงส่วนรวม ทำให้เกิดความรู้สึกที่จะช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน การเสริมสร้างจิตสำราณะในเด็กเป็นลิ่งจำเป็นเพราะจะช่วยให้เด็กไม่นึ่งดูตาย เป็นการพัฒนาคุณลักษณะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีอิคิวิที่ดี



วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างให้

1. เด็กมีจิตสำนึกในการช่วยเหลือชุมชน/ผู้อื่น
2. ปลุกฝึงความสามัคคีให้เกิดในหมู่คณะ

กลุ่มเป้าหมาย

- เด็กประถมศีกษาปีที่ 1-6

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ทำความสะอาด/หรืออุปกรณ์อื่นตามกิจกรรมจิตสำราณะ

ระยะเวลา

- ปีละ 1-2 ครั้งหรือจัดเป็นกิจกรรมสม่ำเสมอ เช่น เดือนละ 1 ครั้ง

สถานที่

- โรงเรียน/ครูเป็นผู้กำหนัดตามความเหมาะสม

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครู กำหนัดกิจกรรมที่เด็กทำเพื่อเป็นสำราณะประโยชน์ ด้านศาสนา เช่น การช่วยดูแลศาสนสถาน กิจกรรมของวัด ด้านการสงเคราะห์ เช่น เป็น อสม.จิ๋ว ดูแลผู้สูงอายุ ช่วยเหลือผู้พิการ ด้านโรงเรียน/ชุมชน เช่น กิจกรรมอาสาในโรงเรียน การมีส่วนร่วมช่วยกิจกรรมของชุมชน
2. แบ่งหน้าที่ตามชั้นเรียน ประชาสัมพันธ์หรือสื่อสารให้เด็กได้ทราบ
3. ประเมินผลโดยติดตามผลการทำงานของเด็ก และสอบถามจากผู้รับบริการ

**ตัวอย่าง** การจัดกิจกรรมจิตอาสาเดือนมิถุนายน ของโรงเรียนประถมศีกษาแห่งหนึ่ง จัดกลุ่มรับผิดชอบงานตามระดับชั้น ป.1 – ป.3 และ ป.4 – ป.6 ดังนี้

- ป.1 – ป.3 เก็บขยะบริเวณรอบอาคารเรียน (มิ.ย. ทุกวัน)
- ป.1 – ป.3 ช่วยกิจกรรมงานวัดข้างโรงเรียน (ตลอดปีตามเทศกาล)
- ป.4 – ป.6 ดูแลเด็กพิการที่บ้านพักเด็ก (เดือนละ 1 ครั้งตลอดปี)
- ป.4 – ป.6 ดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่บ้าน (สัปดาห์ละครั้งตลอดปี)



### 3. เพื่อนช่วยเพื่อน

การอ่านหนังสือได้แตกฉานและลักษณะนิสัยชอบอ่านหนังสือเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้เด็กเรียนได้ดี เรียนได้สนุก นอกจากนี้หนังสือยังให้ความรู้ ความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียดด้วย

การให้โอกาสเด็กมาอ่านหนังสือด้วยกัน และช่วยเหลือกัน เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยลดปัญหาการอ่านไม่ออก-อ่านไม่คล่องของเด็กประถมศึกษา สร้างนิสัยรักการอ่าน ทำให้เพื่อนได้มีช่องทางในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยกัน สร้างความสุข สนุกสนาน อันเป็นการส่งเสริมอิคิวเด็กได้อย่างดี

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้

1. เด็กรู้จักที่จะช่วยเหลือคนอื่น
2. เด็กอ่านหนังสือได้ดีขึ้น

**กลุ่มเป้าหมาย**

- เด็กชั้นประถมศึกษาที่ยังอ่านหนังสือไม่คล่อง และเด็กที่อ่านคล่องแล้วจับคู่กัน 1:1

**อุปกรณ์**

- หนังสือเรียน หนังสือตามวัยของเด็ก หรือหนังสือที่เด็กสนใจ เช่น นิทาน นิตยสาร การ์ตูน

**ระยะเวลา**

- จัดช่วงเช้าหรือเย็น หรือพักกลางวัน ประมาณ 30 นาที ทุกวันตลอดปี

**สถานที่**

- ห้องเรียน/ห้องสมุด/ห้องแนะแนว/ชมรมหนอนหนังสือ

## ขั้นตอนกิจกรรม

### สำหรับเด็กที่อ่านหนังสือไม่คล่อง

1. ตรวจสอบว่าเด็กคนไหนที่ยังอ่านหนังสือไม่คล่อง ครูจับคู่กับเด็กที่อ่านหนังสือคล่อง
2. เลือกหนังสือที่จะหัดอ่าน นอกจากหนังสือเรียนครูให้เด็กเลือกหนังสือที่ชอบและอยากอ่าน
3. ครูอ่านให้เด็กฟังเป็นตัวอย่าง
4. ครูให้เพื่อนที่เก่ง สอนเพื่อนที่อ่านไม่คล่อง และอาจต้องบอกเทคนิคการสอนเพื่อนให้อ่านหนังสือเช่น ให้ทำเป็นเรื่องสนุกเพื่อนจะได้ไม่เบื่อ ชมเชยเมื่อเพื่อนทำได้ ใช้สถานที่ที่ไม่เป็นทางการ เช่น ใต้ต้นไม้ หรือนั่งอ่านที่เก้าอี้นั่งเล่นของโรงเรียนบรรยากาศจะได้ไม่เคร่งเครียด
5. อ่านเวลาเดิมและใช้เวลาให้เต็มทีทุกวัน เช่น บ่ายสามโมงของทุกวันอ่าน 15 นาที เพื่อให้ทุกคนมาพบกันเป็นประจำ จะได้มีการฝึกอ่านอย่างต่อเนื่อง
6. การประเมินผล ครูสังเกตการพัฒนาการอ่านของเด็กที่อ่านไม่ได้ เด็กที่มีพัฒนาการที่ดีขึ้นอ่านหนังสือคล่อง ครูควรชมเชยทั้งผู้สอนและผู้เรียน

### สำหรับเด็กที่อ่านหนังสือคล่องแล้ว

- ครูประจำชั้นเสนอหนังสือที่น่าอ่าน อ่านแล้วสนุกสนาน สำหรับเด็ก หรือจัดหาไว้ในห้องสมุด ให้เด็กได้ยืมไปอ่านที่บ้าน
- ให้มีการเล่าเรื่องที่อ่าน พูดคุยวิจารณ์ และแสดงความคิดเห็น โดยพูดคุยในห้องเรียน หรือจัดเวทีหรือเปิดประเด็นใน face book
- ครูประเมินผลจากความสามารถในการอ่านของเด็กที่พัฒนามากขึ้น





#### 4. เวทีคนดี คนเก่ง

เวทีคนดี...คนเก่ง เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กทุกคน ทุกชั้นเรียน หมุนเวียนกันแสดงความคิดสร้างสรรค์ที่มีตามสาระความรู้ที่ครูสอน เพื่อให้เพื่อนๆ ในโรงเรียนทุกชั้น ได้ชมบนเวทีกลางของโรงเรียนในช่วงพักกลางวัน โดยเด็กได้รับมอบหมายให้แสดงความคิดสร้างสรรค์หรือผลงานของตนเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มก็ได้ เด็กทุกคนที่มาร่วมแสดงจะได้รับของขวัญเล็กๆ น้อยๆ จากครูเป็นการตอบแทน

กิจกรรมนี้ช่วยเสริมประสบการณ์ด้านอิคิวให้เด็กในด้านดีคือความรับผิดชอบ การทำงานเป็นทีมร่วมกับผู้อื่น ด้านเก่งคือการคิดแก้ไขปัญหาและปรับตัว ด้านสุขคือการสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมทักษะความคิดสร้างสรรค์และกล้าแสดงออกของเด็ก
2. เพื่อให้เด็กเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง

##### กลุ่มเป้าหมาย

- เด็กประถมศึกษาปีที่ 1-6 เป็นรายบุคคลหรือเป็นทีม หมุนเวียนกันจนครบทุกห้อง

##### อุปกรณ์

- อุปกรณ์ประกอบการแสดงของเด็ก
- รางวัลเล็กๆน้อยๆ จากกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อเป็นกำลังใจแก่เด็กทุกคนที่มาแสดง โดยรางวัลจะเป็นชื่อต่างๆ กัน เช่น ขวัญใจเพื่อนๆ จี๊วแต่แจ้ว



## ระยะเวลา

- จัดช่วงพักกลางวันประมาณ 30 นาที ทุกวัน ตลอดปีการศึกษา

## สถานที่

- เวทีกลางของโรงเรียนที่เด็กทุกคนสามารถเข้ามานั่งร่วมชมได้

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูกลุ่มสาระ ประชุมร่วมกันเพื่อวางแผนเตรียมกิจกรรม เวทีคนดีคนเก่ง และร่วมกันกำหนดตารางการแสดงว่าวันไหนเป็นของกลุ่มสาระใด ชั้นอะไร

2. ครูมอบหมายเด็กแต่ละห้องคิดกิจกรรมที่น่าสนใจ แปลกใหม่ ตามสาระวิชา เพื่อให้เด็กคนอื่นได้เรียนรู้และได้ความสนุกสนาน กิจกรรมจัดบนเวทีกลางของโรงเรียนหมุนเวียนกันไปจนครบทุกห้องของประถมศึกษาปีที่ 1-6 โดยเด็กต้องนำเสนอกิจกรรมให้ครูกลุ่มสาระที่รับผิดชอบดูล่วงหน้าก่อนขึ้นเวที

3. กิจกรรมที่เด็กคิดขึ้นมาต้องเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสาระการเรียนรู้ และอาจให้เด็กที่มาชมร่วมสนุกด้วย ทั้งนี้มีข้อห้ามในการแสดง 2 ข้อคือ ห้ามเด็กพูดคำหยาบ ถ้อยคำที่ว่ากล่าวคนอื่น และกิจกรรมต้องไม่เป็นอันตราย

## 4. ตัวอย่างกิจกรรม

- ภาษาไทย: เกมใบ้คำ สุภาพชุด/คำทั่วไป/คำประสม
- คณิตศาสตร์: คณิตคิดเร็ว โจทย์ปัญหาสั้นๆ
- วิทยาศาสตร์: Science show การทดลองบนเวทีประกอบละคร
- สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม: เต้นประกอบเพลงอาเซียน
- สุขศึกษาและพลศึกษา : แอโรบิคประกอบฮูลาฮูป
- ศิลปะ: รำไทย/ดนตรีไทย
- การงานอาชีพและเทคโนโลยี: ละครสั้นเกี่ยวกับการประกอบอาหาร
- ภาษาอังกฤษ: ละครเวทีการสนทนาภาษาอังกฤษ/เกมแข่งขันสะกดคำ

5. จบการแสดงแล้ว ครูมอบรางวัลเล็กๆ น้อยๆ เป็นกำลังใจแก่ผู้แสดง

6. ประเมินผลจากการสอบถามความรู้สึกของเด็กที่มาร่วมการแสดง และที่เป็นผู้ชม เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงกิจกรรม เวทีคนดีคนเก่ง ให้นำสนใจมากขึ้น



## 5. เราพี่น้องกัน

กิจกรรมเราพี่น้องกัน เป็นการสร้างความรัก ความผูกพันระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องในโรงเรียน ส่งผลให้เด็กต่างระดับชั้นได้รู้จักและคุ้นเคยกัน ได้พูดคุยฉันท พี่น้อง เสริมสร้างอีคิวในด้านดีคือมีการสร้างสัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่นและด้านสุขคือความพึงพอใจจากความสามัคคี และความผูกพันฉันท์พี่น้อง



### วัตถุประสงค์

1. ทำให้เด็กมีจิตใจอ่อนโยน
2. ก่อให้เกิดความรัก ความอบอุ่น และความสามัคคี

### กลุ่มเป้าหมาย

- เด็กประถมศึกษาปีที่ 1-6

### อุปกรณ์

-

### ระยะเวลา

- เวลา : ทุกเช้าหลังสวดมนต์และเคารพธงชาติ

### สถานที่

- หน้าเสาธง

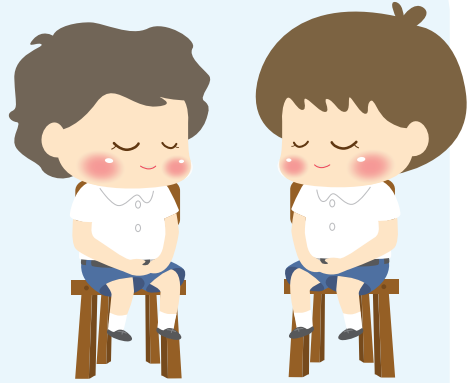
### ขั้นตอนกิจกรรม

**หลังเคารพธงชาติ ครูหรือประธานเด็กเป็นผู้นำกิจกรรมดังนี้**

1. ให้เด็กเข้าแถวหน้าเสาธง แยกตามระดับชั้น “ต่อไปเป็นกิจกรรม เราพี่น้องกัน” โรงเรียน อาจเปิดเพลงประจำโรงเรียนหรือเพลงที่มีความหมายเกี่ยวกับพี่น้อง
2. ให้เด็กในระดับชั้นที่ต่างกัน หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ เช่น ป.1 หันหน้าเข้าหา ป.2
3. ให้น้องยกมือไหว้พี่ แล้วให้พี่ยกมือรับไหว้น้อง
4. พี่ให้พรน้อง เช่น ให้น้องเรียนเก่ง มีความสุข และให้น้องอวยพรพี่ ขอให้พี่มีความสุขสมหวัง
5. ให้เด็กแต่ละแถวหันหน้าเข้าหาเสาธงและผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป ย้ำถึงความสามัคคี ความรักของพี่น้องโรงเรียนเดียวกันที่ต้องดูแลและช่วยเหลือกัน

## 6. ฝึกสมาธิก่อนเรียน

การมีสมาธิที่ดีแน่นแฟ้น เป็นเครื่องมือสำคัญของการเรียนรู้และเป็นการผ่อนคลายจิตใจทำให้มีความสุขในชีวิต การมีสมาธิที่ดีเกิดจากการฝึกฝนเป็นประจำ เมื่อเด็กทำได้ เด็กก็จะไปประยุกต์ใช้กับการเรียนในห้องเรียน ดูหนังสือที่บ้าน และหากฝึกบ่อยๆ เด็กก็จะเรียนรู้เป็นอัตโนมัติว่าเมื่อเริ่มชั่วโมงเรียนเด็กต้องนั่งและมีสมาธิรับฟังเรื่องราวที่คุณครูสอน ทำให้เป็นประโยชน์กับการเรียนการสอน และเด็กจะรู้จักรวบรวมจิตใจ สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเอง ทำจิตใจให้สงบท่ามกลางความสับสนวุ่นวายได้ เป็นเด็กที่มีอึดใจดี เก่งและมีจิตใจที่สงบสุข



**วัตถุประสงค์** เพื่อให้

- เด็กมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น และมีจิตใจที่สงบ

**กลุ่มเป้าหมาย**

- เด็กประถมศึกษาทุกชั้นเรียน

**อุปกรณ์**

-

**ระยะเวลา**

- เวลา : ประมาณ 5-10 นาทีในช่วงก่อนเริ่มเรียนหนังสือแต่ละวัน/หรือทุกวิชา ทุกวัน ตลอดปี

**สถานที่**

- ห้องเรียน

**ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ในช่วงระยะแรกฝึก : ครูให้เด็กลำพังก้าวอู๋ วางมือบนตัก นั่งเงียบ และหลับตา
2. ครูนำให้เด็กฝึกหายใจอย่างถูกต้อง ให้เด็กค่อยๆหายใจเข้ายาวๆ ท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ
3. ครูนับ 1 หายใจเข้า นับ 2 หายใจออก นับ 3 หายใจเข้า นับ 4 หายใจออก
4. เด็กชั้นโตขึ้นให้นับนานขึ้น (นอกห้องเรียนอาจมีเสียงรบกวน ให้เด็กสนใจเฉพาะแต่ลมหายใจเข้าออกของตัวเอง) ครูสังเกตให้เด็กได้ทำตามพร้อมกันทุกคน
5. ถ้าฝึกนานๆ เด็กมีสมาธิมากขึ้นเด็กสามารถติดตามลมหายใจได้เอง ครูไม่ต้องนับ เพียงแต่บอกว่า “นักเรียนนั่งสมาธิ 5 นาที”
6. ติดตามผลการฝึกสมาธิและการเรียนในห้องเรียน เพื่อปรับปรุงและขยายผล



## 7. ฝึกดูแลน้อง

ปัจจุบันเด็กส่วนใหญ่เป็นลูกคนเดียวของครอบครัว เด็กจึงเป็นฝ่ายรับจากพ่อแม่ มากกว่าที่จะดูแลแบ่งปันช่วยเหลือคนอื่น การให้เด็กชั้นโตกว่าได้ดูแลน้องเด็กชั้นเล็กกว่าเป็นประจำ จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เด็กนึกถึงตัวเองน้อยลง ได้เอื้ออาทรแบ่งปันดูแล ช่วยเหลือผู้อื่น อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะสร้างความรักความผูกพันระหว่างเด็กในโรงเรียน และเสริมสร้างอีคิวที่ดี ทั้งการให้เป็นคนดี คนเก่ง และคนที่มีความสุข

**วัตถุประสงค์** เพื่อเสริมสร้าง

1. ความรักความผูกพันระหว่างพี่น้อง
2. ความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน

**กลุ่มเป้าหมาย**

- เด็กชั้นอนุบาลหรือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-3 เป็นผู้ที่ได้รับการดูแล
- เด็กประถมศึกษาปีที่ 4-6 (จัดเป็นทีม หมุนเวียนกันไปดูแลน้อง)

**อุปกรณ์**

-

**ระยะเวลา**

- ตลอดปีการศึกษา

## สถานที่

-

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. ครูร่วมกันเลือกกิจกรรมที่จะให้พี่ดูแลน้อง
  - ด้านช่วยเหลือ เช่น ดูแลน้องอนุบาลรับประทานอาหารกลางวัน แปรงฟัน แบ่งปันขนม พุดคุยให้ความอบอุ่นแก่น้อง
  - ด้านวิชาการ จัดชั่วโมง พี่สอนอ่านหนังสือ/ทำการบ้าน
  - ด้านกิจกรรมต่างๆ จัดคู่ Buddy หรือทีมพี่ดูแลน้อง ทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยเหลืองานโรงเรียน เช่น 5 ส เกษตรกรรม ช่วยเหลือสังคม จิตอาสา การเล่นกีฬา เล่นดนตรี
2. จัดระบบ มอบหมายให้เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 มีหน้าที่ดูแลน้องอนุบาลหรือประถมศึกษาปีที่ 1-3 และบอกหน้าที่ที่เด็กต้องปฏิบัติให้ชัดเจน ทั้งนี้ข้อควรระวังหรือที่ควรกำหนดเป็นข้อห้ามคือ เรื่องความปลอดภัยและเรื่องที่เด็กอาจรู้ไม่เท่าทันรวมกลุ่มกันไปทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม
3. ติดตามผลเพื่อปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับเด็ก
4. ครูอาจประยุกต์ให้รุ่นพี่ที่เรียนจบไปแล้ว มาร่วมกิจกรรมนี้หรือช่วยในชมรมต่างๆ ของโรงเรียน เช่น เป็นพี่เลี้ยงนักกีฬา หรือจัดวันคืนสู่เหย้าเพื่อให้พี่ที่โตแล้วมาเล่าประสบการณ์เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีหรือสร้างแรงจูงใจให้น้องๆ





# รายชื่อคณะที่ปรึกษา และคณะทำงาน

## คณะที่ปรึกษา

1. นพ.เจษฎา	โชคดำรงสุข	อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. พญ.พรรณพิมล	หล่อตระกูล	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
3. นพ.ชินรอส	ลีส์สวัสดิ์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
4. นพ.พงศ์เกษม	ไข่มุกด์	รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นพ.สุจริต	สุวรรณชีพ	ที่ปรึกษากกรมสุขภาพจิต
6. พญ.อัมพร	เบญจพลพิทักษ์	ผู้อำนวยการสถาบันราชานุกูล
7. พญ.จันทร์อาภา	สุขทัพภ์	สถาบันราชานุกูล
8. นางสาวอมรารุส	อินโอชานนท์	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต

## รายชื่อผู้ร่วมประชุมโครงการโปรแกรม

### การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 6-11 ปี

1. นางบุษรา	คูหพันธ์	สถาบันราชานุกูล
2. นางสาวพิกุลทอง	กัลยา	สถาบันราชานุกูล
3. นางสาวจริยา	สอนภักดี	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
4. นางสาวลือจรรยา	ธนภควัต	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1
5. นางเทียนทอง	หาระบุตร	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
6. นางสาวลำไพ	เฮ้าไกร	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
7. นางอรนุช	ระมาศ	ศูนย์สุขภาพจิตที่ 2
8. นายวัชระ	ประคองศรี	สาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี
9. อ.วาสนา	ชัยสุริยวงศ์	โรงเรียนวัดพลวง จังหวัดจันทบุรี
10. อ.ศรีสุดา	ใจหาญ	โรงเรียนวัดพลวง จังหวัดจันทบุรี
11. อ.วราพร	พงษ์ปลัด	โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 12. อ.ศรีสำอางค์ มหาสุภาพ   | โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี   |
| 13. อ.มาลี ปราศจาก          | โรงเรียนอนุบาลปทุมธานี   |
| 14. อ.ประเสริฐ เลขาวิจิตร   | โรงเรียนเทศบาล 2 วัดเกษมสรณารามฯ จังหวัดสมุทรสงคราม              |
| 15. อ.วันชัย ชื่นพิชัย      | โรงเรียนเทศบาล 1 วัดนางวัง (สหราษฎร์อุทิศ)<br>จังหวัดสมุทรสงคราม |
| 16. อ.ภัทรจาริน พัฒน์พันธุ์ | โรงเรียนคลองบ้านพร้าว จังหวัดปทุมธานี                            |
| 17. อ.ช่อนกลีน หลอดอ่อน     | โรงเรียนคลองบ้านพร้าว จังหวัดปทุมธานี                            |
| 18. อ.วินิตา สร้อยเพชรประภา | โรงเรียนคลองบ้านพร้าว จังหวัดปทุมธานี                            |
| 19. นางสาวกาญจนา วณิชรมณีย์ | สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต                                   |

### คณะทำงาน

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. นางเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ | สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 2. นางสาวศจี แซ่ตั้ง          | สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 3. นางสาวกัลยกร คุณเจริญ      | สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |
| 4. นางสาวพฤกษา พึ่งสุข        | สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต |





คู่มือจัดกิจกรรม  
เสริมสร้างอีคิวนักเรียน  
สำหรับครูโรงเรียนประถมศึกษา

