

Journal Jourjai

เจอเนล เจอใจ

โดยขวัญมนัสชนก ชัยอำนาจ, เมธิมนตร์ เทพตะขบ, ปกัสสร แก่นสันติสุขมงคล และ ปกัสสร แก่นสันติสุขมงคล

อารมณ์ดี



🕒 10-15 นาที

📅 1 ครั้ง/วัน

👤 1 คน

🎯 ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะพาให้ทุกคนได้ทบทวนอารมณ์ตัวเองในแต่ละวัน และคอยเตือนให้ทุกคนให้รางวัลตัวเองบ้าง โดยมีดอกไม้ให้เราได้ระบายความรู้สึกลงไปเป็นสีสันสดใส และ มีคำถามต่างๆชวนให้ลองตอบในแต่ละวัน

วิธีการใช้งาน

1. นึกทบทวนว่าวันนี้เรารู้สึกอย่างไรเป็นหลัก เช่น โกรธ เหงื่อ เยวๆ มีความสุข กระตือรือร้น เศร้า และ ตื่นเต้น
2. เมื่อคิดได้แล้ว ให้ระบายสีของอารมณ์ๆนั้นลงไป ในดอกไม้ของวันนั้นๆ โดยสีของแต่ละอารมณ์จะมีระบุอยู่ในใบงานตรงช่อง LIST OF MOODS และ สามารถระบายหลายๆสีในหนึ่งดอกไม้ได้ หากในวันนั้นเรามีมากกว่าหนึ่งอารมณ์
3. เมื่อถึงวันที่ 7 อยากให้เขียนวิธีให้รางวัลตัวเอง 1 อย่าง ซึ่งอาจจะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆที่จะสามารถเพิ่มความสุขให้ตัวเราได้ และ ทำตามนั้น
4. ในใบงานหน้า Weekly Diary ให้เขียนสรุปสั้นๆเกี่ยวกับวันของตัวเองโดยตอบคำถามที่มีให้ในช่องของวันนั้น
5. เมื่อทำได้ครบ 7 วันแล้ว อยากให้เขียนสิ่งที่อยากพูดกับตัวเองในอาทิตย์นี้หนึ่งประโยค
6. ควรทำ Mood Tracker และ Weekly Diary ให้ครบทุกวันเป็นเวลา 1 เดือน และสามารถปรับใบงานสีครั้งเพื่อให้ครบกับอาทิตย์ของเดือน

เป้าหมาย

1. เพื่อให้เราสำรวจอารมณ์และความเป็นอยู่ของตัวเอง นำไปสู่ความเข้าใจและตอบสนองได้ดีขึ้น
2. ให้เราสามารถพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของตัวเอง

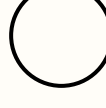
อ้างอิง

1. Cartoon Tanaporn. (2565). Self-reflection คืออะไร? การสะท้อนตัวตน มักจะมีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด!. <https://thegrowthmaster.com/growth-mindset/self-reflection>.
2. Courtney E. Ackerman, MA. (2560). 87 Self-Reflection Questions for Introspection [+Exercises]. <https://positivepsychology.com/introspection-self-reflection/>.
3. Renee Watson. (มปป.). Journaling for Mental Health. <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentID=4552&ContentTypeID=1>.
4. Stephen M Schueller, Martha Neary, Jocelyn Lai, Daniel A Epstein. (2564). Understanding People's Use of and Perspectives on Mood-Tracking Apps: Interview Study. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8387890/>

WEEKLY MOOD TRACKER

WEEK:

LIST OF MOODS

- | | | |
|---|--|---|
|  โกรธ |  เหนื่อย |  เจ็บๆ |
|  มีความสุข |  กระตือรือร้น |  |
|  เศร้า |  ตื่นเต้น |  |

REWARD

💧 I will:(ให้รางวัลตัวเอง)

เมื่อทำ mood tracker ครบ 6 วัน ให้เราให้รางวัลตัวเอง 1 อย่าง และ เขียนสิ่งนั้นลงไป

** สามารถเพิ่มอารมณ์และสีของอารมณ์ตามความต้องการได้

Day 1



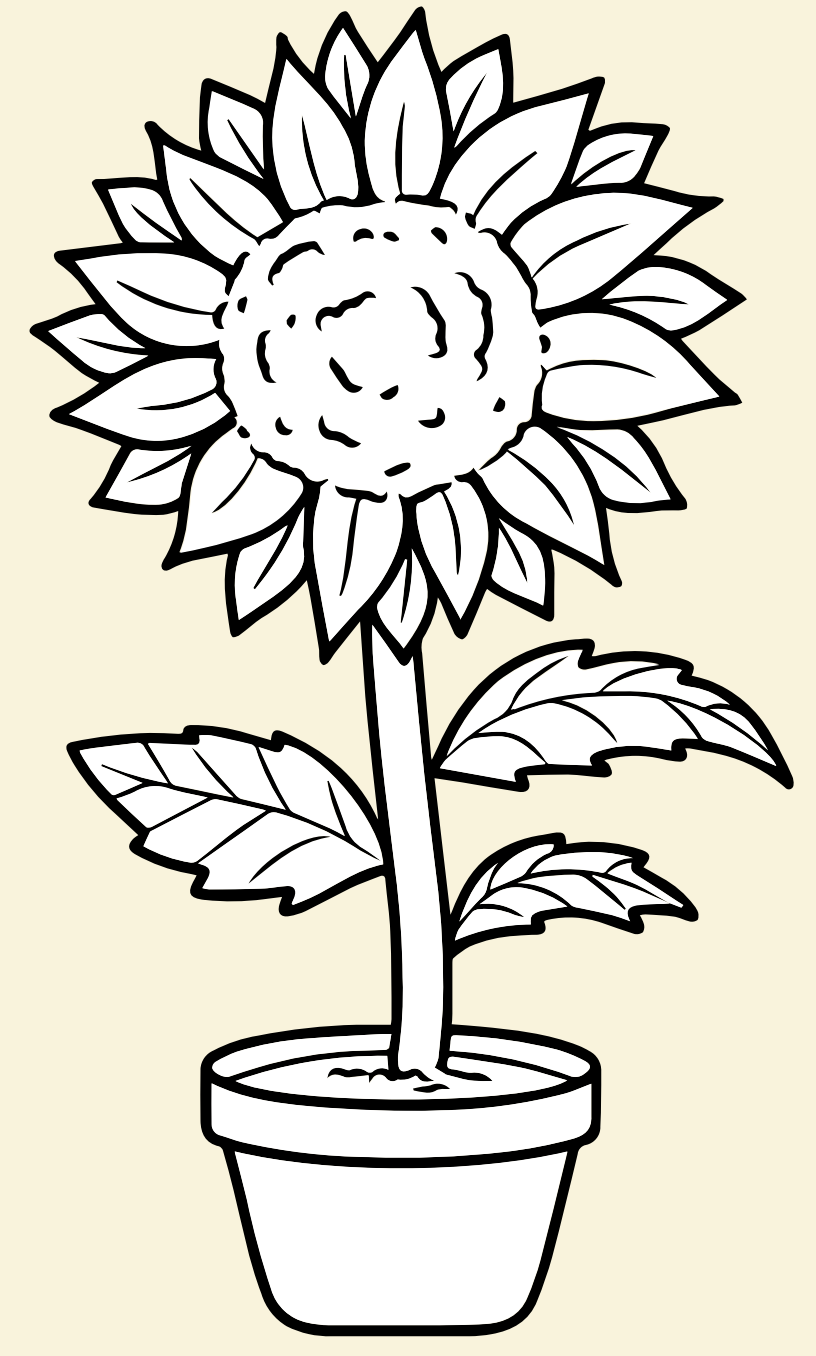
Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



Day 6



Day 7

I will:(ให้รางวัลตัวเอง)



Weekly Diary

Week



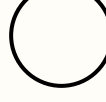
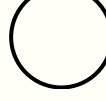
Day 1	Day 2
Date_____ วันนี้ฉันรู้สึกขอบคุณเรื่อง... • • • เล่าหน่อย...	Date_____ 3 Positive things and 1 Negative thing • • • • เล่าหน่อย...
Day 3	Day 4
Date_____ 1 เรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นวันนี้ • • • เล่าหน่อย...	Date_____ 3 Positive things and 1 Negative thing • • • • เล่าหน่อย...
Day 5	Day 6
Date_____ วันนี้ฉันได้ยิ้มกับเรื่อง... • • • เล่าหน่อย...	Date_____ 3 Positive things and 1 Negative thing • • • • เล่าหน่อย...
Day 7	อยากบอกอะไรกับตัวเองในอาทิตย์นี้? _____ _____ _____ _____ _____



ตัวอย่าง WEEKLY MOOD TRACKER

WEEK:

LIST OF MOODS

- | | | |
|---|--|---|
|  โกรธ |  เหนื่อย |  เจียว |
|  มีความสุข |  กระตือรือร้น |  |
|  เศร้า |  ตื่นเต้น |  |

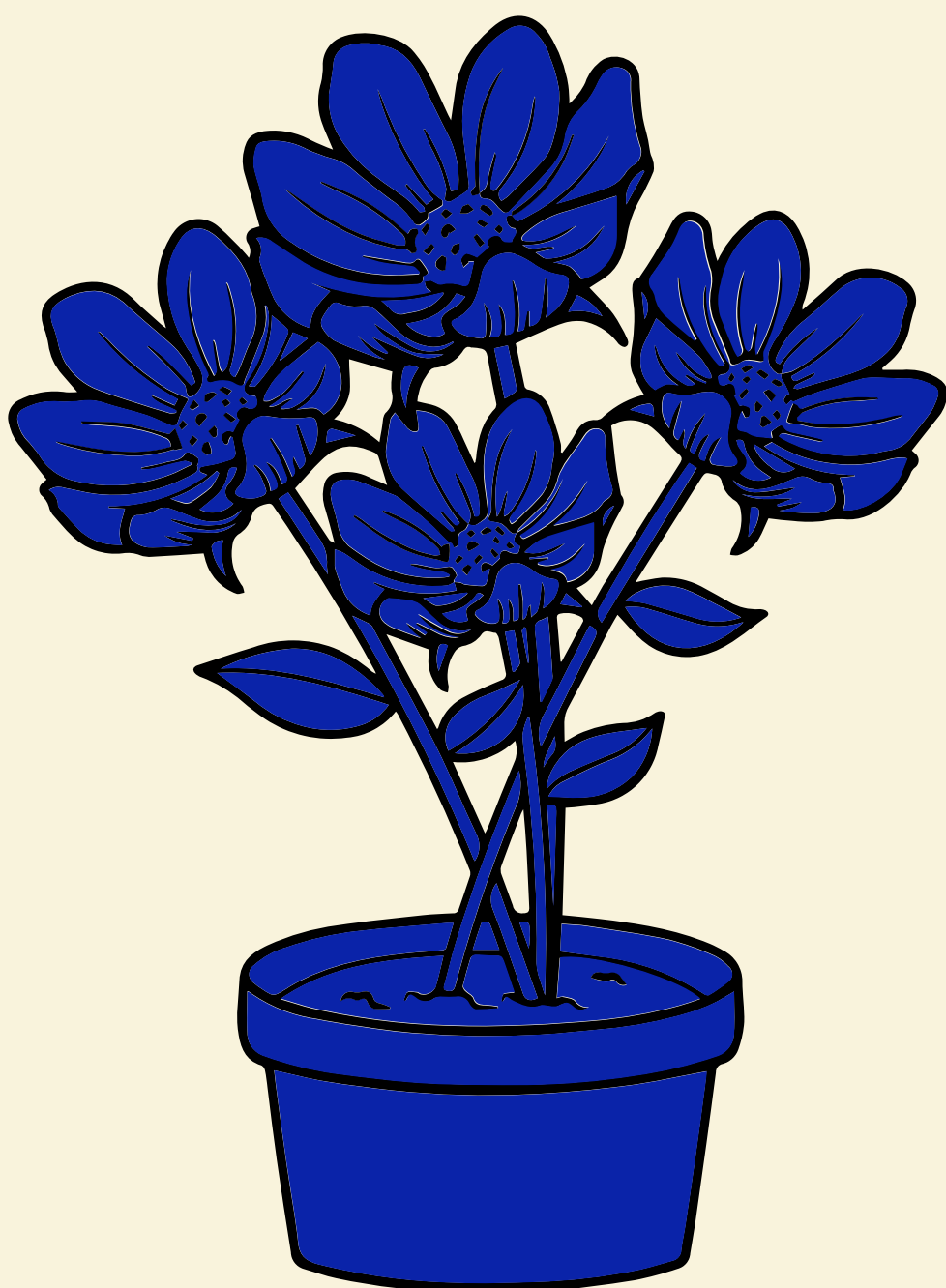
REWARD

 I will:(ให้รางวัลตัวเอง)

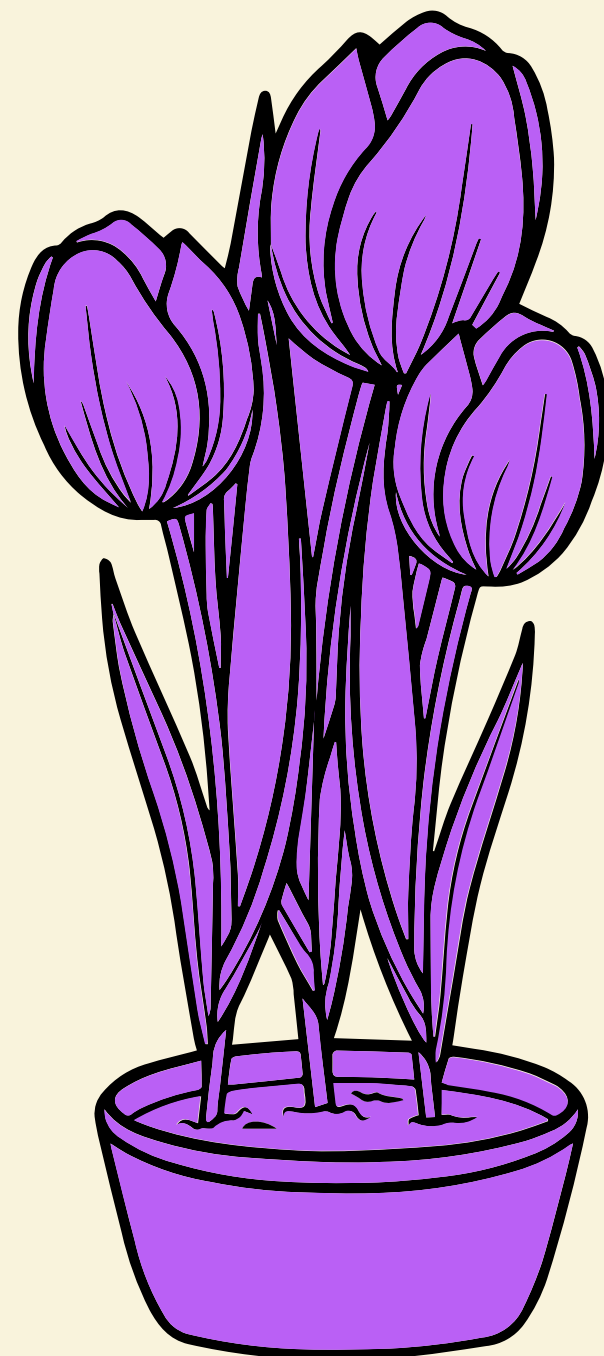
เมื่อทำ mood tracker ครบ 6 วัน ให้เราให้รางวัลตัวเอง 1 อย่าง และ เขียนสิ่งนั้นลงไป

** สามารถเพิ่มอารมณ์และสีของอารมณ์ตามความต้องการได้

Day 1



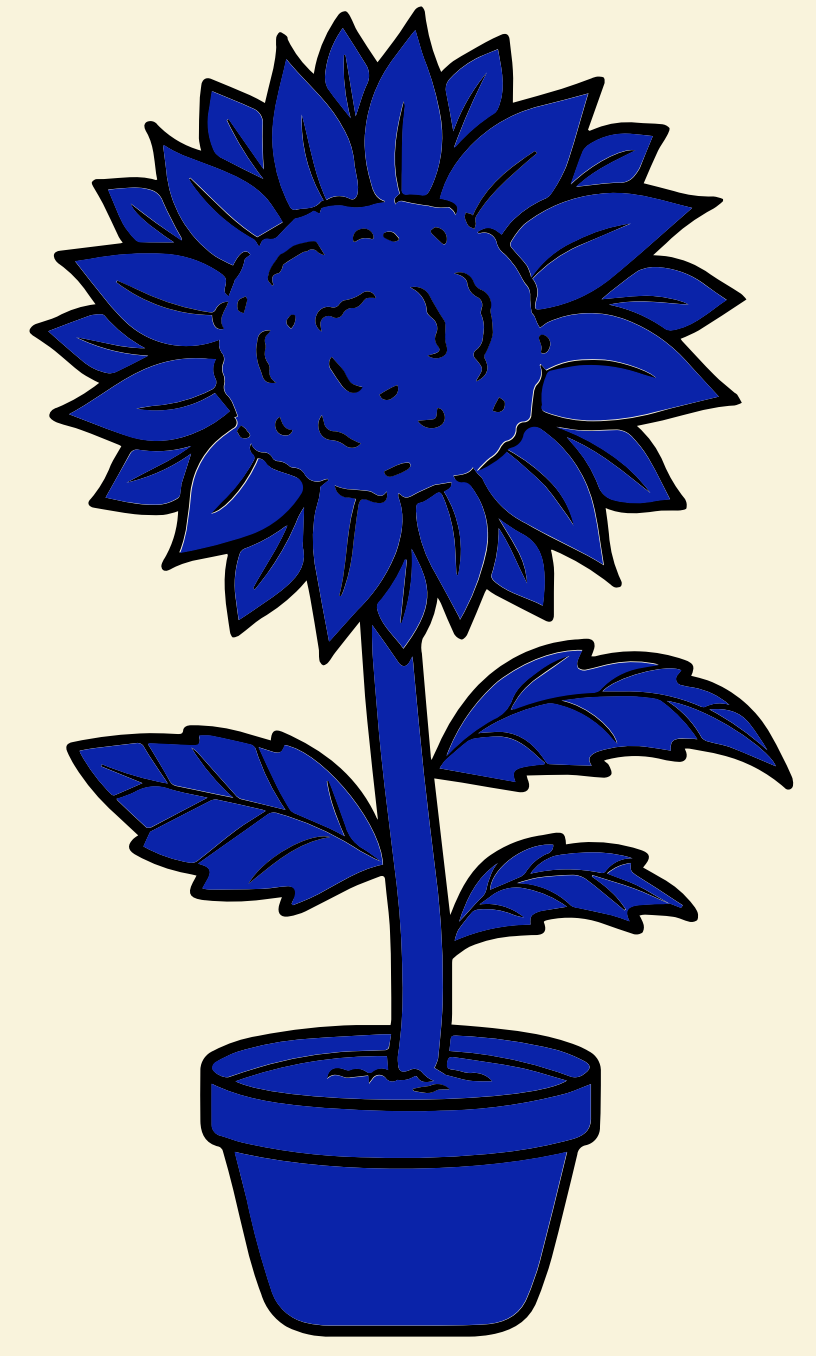
Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



Day 6



Day 7

I will:(ให้รางวัลตัวเอง)

ซื้อขนมเค้กชิ้นเล็กๆ ให้
ตัวเอง



Weekly Diary

ตัวอย่าง

Week 1.....



Day 1	Day 2
Date_____ วันนี้ฉันรู้สึกขอบคุณเรื่อง... - ไปเรียนตรงเวลา - เจอเพื่อนเก่า - ข้าวเย็นอร่อยมาก เล่าหน่อย... วันนี้เดินบังเอิญไปเจอเพื่อนสมัยประถม รู้สึกคิดถึงมากๆ และ ดีใจที่ได้มาเจอกันอีกครั้ง	Date_____ 3 Positive things and 1 Negative thing เล่าหน่อย...
Day 3	Day 4
Date_____ 1 เรื่องดี ๆ ที่เกิดขึ้นวันนี้ เล่าหน่อย...	Date_____ 3 Positive things and 1 Negative thing เล่าหน่อย...
Day 5	Day 6
Date_____ วันนี้ฉันได้ยิ้มกับเรื่อง... เล่าหน่อย...	Date_____ 3 Positive things and 1 Negative thing เล่าหน่อย...
Day 7	อยากบอกอะไรกับตัวเองในอาทิตย์นี้? _____ _____ _____ _____ _____

