

ให้ใจ

Give Strengths

จิตใจ
แข็งแกร่ง



30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



2 คน



วัยรุ่น/ผู้ใหญ่

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราได้รับรู้ถึงจุดแข็งของตัวเองมากขึ้น ทั้งจากมุมมองตัวเองและผู้อื่น พร้อมยังสามารถช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับคู่เล่น ผ่านการเล่นกิจกรรมที่จะพาให้เราได้มองหาจุดแข็งของกันและกัน

วิธีการใช้งาน (สำหรับการจัด Workshop)

1. ผู้นำกิจกรรมเตรียม การ์ดกระดาษ ซองจดหมาย ปากกาสี และการ์ดจุดแข็ง 24 Character Strengths ให้พอดีกับผู้เข้าร่วม
- ** หากไม่มีการ์ดจุดแข็ง 24 Character Strengths ให้ผู้เข้าร่วมเปิดดูลิสต์จุดแข็งตามลิงค์ด้านล่างได้
<https://www.mindsetmaker.co/24-character-strengths>
2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายจุดประสงค์ของกิจกรรมและอธิบายความหมายของ 24 Character Strengths คร่าวๆ
3. แจกซองจดหมายคนละ 1 ซอง และการ์ดกระดาษคนละ 2 ใบ
4. ให้เวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านคำอธิบายจุดแข็ง พร้อมเลือกจุดแข็งที่เข้ากับตัวเองมากที่สุด คนละ 1 จุดแข็ง และเขียนลงบนการ์ดกระดาษ
5. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเลือกจุดแข็งที่เหมาะสมกับคู่ของเขา เขียนลงบนการ์ดกระดาษอีกแผ่น พร้อมเหตุผลที่เลือกจุดแข็งนี้
6. ให้ผู้เล่นคนใดก็ได้มอบการ์ดกระดาษจุดแข็งที่เขียนไว้ให้อีกคน และ อธิบายว่าทำไมถึงคิดว่าจุดแข็งนี้เหมาะสมกับเขาที่สุด
7. ผู้เล่นที่ได้รับการ์ดกระดาษ เผลยว่าแท้จริงแล้วได้เลือกจุดแข็งอะไรให้ตัวเอง และ อธิบายถึงเหตุผลที่เลือก
8. ผู้เล่นทั้งสองสลับหน้าที่กัน
9. เมื่อเล่นเสร็จแล้ว สามารถสลับคู่กับคนอื่นเพื่อได้รับมุมมองใหม่ๆ

คำแนะนำ

- ควรเล่นกับคนที่รู้จักและสนิทพอสมควร
- หากไม่สนิทกันสามารถใช้เวลาเล่าเรื่องเกี่ยวกับตัวเองสั้นๆก่อนเริ่มเล่นได้คนละประมาณ 5 นาที
- เมื่อเล่นเสร็จแล้ว อยากให้ใช้เวลานี้ถกทบทวนถึงจุดแข็งที่เรามองตัวเองและจุดแข็งที่คนอื่นมองเรา มันเหมือนกันหรือต่างกันแค่ไหน เราลืมหาคำตัวเองในบางเรื่องหรือเปล่า

เป้าหมาย

- เพื่อให้รับรู้จุดแข็งของตัวเองจากหลายมุมมอง
- เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรู้จัก

อ้างอิง

1. คาร์เรเตอร์สำคัญ 24 ข้อ: เป้าหมายการศึกษาสากลและคุณภาพชีวิตคนรุ่นใหม่. (3 มิถุนายน 2563). The Potential. <https://thepotential.org/knowledge/character-strengths/>
2. Ackerman, C. E. (2017). Resilience & Coping: 27 Resilience Activities for Students and Adults. <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/#youth-resilience>
3. Hooker, K., Choun, S., Mejía, S., Pham, T., & Metoyer, R. (2013) A micro longitudinal study of the linkages among personality traits, self-regulation, and stress in older adults. Research in Human Development. 10(1), 26–46. <https://doi.org/10.1080/15427609.2013.760258>