

ล้มแล้ว ลุกไว

The Resilience Plan

ร่วมพัฒนาโดย ปาณิสรา เรียร์ชติมา

จิตใจ
แข็งแกร่ง



10-15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือ "ล้มแล้วลุกไว" จะชวนเราเสริมสร้างและรู้จักหลักการที่ช่วยให้เราสามารถก้าวผ่านอุปสรรคที่ยากลำบากได้ โดยการมองย้อนกลับไปทบทวนอุปสรรคต่างๆที่เราเคยพบเจอมาและวิเคราะห์วิธีการต่างๆ ที่เราใช้ในการรับมือกับมัน

วิธีการใช้งาน

ล้มแล้วลุกไว (อดีต)

- ใช้เวลาสักครู่เพื่อบันทึกสถานการณ์ท้าทายที่เกิดขึ้นกับตัวเราแต่สามารถก้าวผ่านไปได้ในที่สุด
- ระบุสิ่งต่างๆ ที่ช่วยให้เราผ่านเรื่องราวนั้นมาได้ เช่น คนรอบตัว สัตว์เลี้ยงข้างกาย สิ่งของ เฝ้ายาวใจ ความรู้หรือความเชื่อที่ยึดถือ ฯลฯ
- รีวิว 24 จุดแข็ง จาก <https://www.mindsetmaker.co/24-character-strengths> และ บันทึกทบทวนว่าเราได้ใช้จุดแข็งไหนในการผ่านความท้าทายนั้นมาได้
- ลองนึกวิเคราะห์ว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์นั้นบ้าง

ล้มแล้วลุกไว (ปัจจุบัน)

- บันทึกสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน และระบุปัญหาที่เกิดขึ้นลงไป
- ระบุสิ่งต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นไปได้ เช่น คนรอบตัว สัตว์เลี้ยงข้างกาย สิ่งของ เฝ้ายาวใจ ความรู้หรือความเชื่อที่ยึดถือ ฯลฯ
- รีวิว 24 จุดแข็ง จาก <https://www.mindsetmaker.co/24-character-strengths> และระบุจุดแข็งที่จะสามารถช่วยเราผ่านความท้าทายครั้งนี้ได้
- คิดหาวิธีการที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ไปได้

เป้าหมาย

- เพื่อให้เราเรียนรู้จากอุปสรรคที่ทำให้เราล้ม
- เพื่อให้เรานำสิ่งที่ได้เรียนรู้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป

อ้างอิง

Ackerman, C. E., MA. (2023). 27 Resilience Activities for Students and Adults (+PDF).

PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/#exercises-resilience>



ล้มแล้ว ลุกไว (อดีต)



แสกนเพื่อดู 24 จุดแข็ง
ได้ตรงนี้!



1

ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้

ชวนแชร์เรื่องราวความท้าทายที่เคยเกิดขึ้น
และสามารถก้าวข้ามผ่านมาได้ 1 เรื่อง

2

สิ่งที่ช่วยให้เราผ่านพ้นมาได้

มีอะไรบ้างนะ? เช่น คนรอบตัว สัตว์เลี้ยงข้างกาย สิ่งของเยียวยาใจ
ความรู้หรือความเชื่อที่ยึดถือ ฯลฯ

3

จุดแข็งที่ใช้ในการก้าวผ่าน ความท้าทายนั้น

ลองทบทวนกับตัวเองว่าเราได้ใช้จุดแข็งอันไหนใน 24 จุดแข็ง บ้าง
ในการช่วยให้เราก้าวผ่านความท้าทายนั้นไปได้

4

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ประสบการณ์นั้นให้อะไรกับเรา อาจจะเป็นบทเรียนที่ทำให้เราได้เติบโต
หรือเป็นความเชื่อ ความรู้สึก มุมมองที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปก็ได้

ล้มแล้ว ลุกไว (ปัจจุบัน)

1

สิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ตอนนี้

เก่งมากๆ ตัวเราในอดีตเราเคยผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาได้
วันนี้เราก็จะก้าวผ่านมันไปเช่นกัน

2

สิ่งที่ จะช่วยให้เราผ่านไปได้

ลองนึกกลับไปว่าในอดีต อะไรที่เคยช่วยให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้บ้าง
สิ่งเหล่านั้นจะช่วยให้เราในครั้งนี้ได้มัย? หรืออาจจะต้องดัดแปลงบ้าง

3

จุดแข็งที่จะสามารถช่วยใน การก้าวผ่านความท้าทายนี้ได้

ลองนึกคิดว่าเราจะสามารถใช้จุดแข็งอันไหนใน 24 จุดแข็ง
เพื่อช่วยให้เราก้าวผ่านความท้าทายครั้งนี้ได้

4

ค้นหาทางออก

มีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นสิ่งนี้ไปได้?
อย่าลืมนะ! ทุกวิธีไม่มีถูกไม่มีผิด



สแกนเพื่อดู 24 จุดแข็ง
ได้ตรงนี้!



ประสบการณ์ที่ผ่านมาได้

1

ชวนแชร์เรื่องราวความท้าทายที่เคยเกิดขึ้น
และสามารถก้าวข้ามผ่านมาได้ 1 เรื่อง

สอบตก ต้องสอบใหม่

2

สิ่งที่ช่วยให้เราผ่านพ้นมาได้

มีอะไรบ้างนะ? เช่น คนรอบตัว สัตว์เลี้ยงข้างกาย สิ่งของเยียวยาใจ
ความรู้หรือความเชื่อที่ยึดถือ ฯลฯ

ครอบครัวช่วยปลอบใจ ให้กำลังใจ
เพื่อนๆ ช่วยทวนสอบครั้งใหม่ให้

3

จุดแข็งที่ใช้ในการก้าวผ่าน ความท้าทายนั้น

ลองทบทวนกับตัวเองว่าเราได้ใช้จุดแข็งอันไหนใน 24 จุดแข็ง บ้าง
ในการช่วยให้เราก้าวผ่านความท้าทายนั้นไปได้

ความซื่อสัตย์และความกล้าหาญ เพราะยอม
เล่าให้ที่บ้านและเพื่อนๆ ฟังเรื่องความผิดหวังที่
เกิดขึ้น และ ขอความช่วยเหลือจากพวกเขา

4

สิ่งที่ได้เรียนรู้

ประสบการณ์นั้นให้อะไรกับเรา อาจจะเป็นบทเรียนที่ทำให้เราได้เติบโต
หรือเป็นความเชื่อ ความรู้สึก มุมมองที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปก็ได้

การมีคนรอบตัวที่ดีเป็นสิ่งสำคัญ ควรรักษา
เค้าไว้ให้ดี

ล้มแล้ว ลุกไว (อดีต)



สแกนเพื่อดู 24 จุดแข็ง
ได้ตรงนี้!



ล้มแล้ว ลุกไว (ปัจจุบัน)



แสกนเพื่อดู 24 จุดแข็ง
ได้ตรงนี้!



ตัวอย่าง

สิ่งที่เราเผชิญอยู่ตอนนี้

เก่งมากๆ ตัวเราในอดีตเราเคยผ่านเรื่องราวเหล่านั้นมาได้
วันนี้เราก็จะก้าวผ่านมันไปเช่นกัน

เข้ามหาลัยที่ต้องการไม่ได้

1

2

สิ่งที่จะช่วยให้เราผ่านไปได้

ลองนึกกลับไปว่าในอดีต อะไรที่เคยช่วยให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้บ้าง
สิ่งเหล่านั้นจะช่วยให้เราในครั้งนี้ได้มัย? หรืออาจจะต้องดัดแปลงบ้าง

หาซัพพอร์ตจากครอบครัว เพื่อนสนิทที่
ไวใจได้ ระบายให้พวกเค้าฟัง

3

จุดแข็งที่จะสามารถช่วยใน การก้าวผ่านความท้าทายนี้ได้

ลองนึกคิดว่าเราจะสามารถใช้จุดแข็งอันไหนใน 24 จุดแข็ง
เพื่อช่วยให้เราก้าวผ่านความท้าทายครั้งนี้ได้

การให้อภัยและความซื่อสัตย์ เพราะต้องให้อภัยตัวเอง
ที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายของตัวเองได้ และ ต้อง
ยอมเล่าเรื่องนี้ให้คนที่ไวใจฟัง ถึงจะรู้สึกอวยก็ตาม

4

ค้นหาทางออก

มีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นสิ่งนี้ไปได้?
อย่าลืมนะ! ทุกวิธีไม่มีถูกไม่มีผิด

พัฒนาตัวเองและสมัครมหาลัยอื่นๆ หรือลองใหม่
ปีหน้า โดยหันให้กำลังใจตัวเองเป็นประจำ จะได้
ไม่ยอมแพ้หรือหมดแรงบันดาลใจ