



รู้สึกถึงกัน

Feeling Connected



15 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้เราได้เชื่อมความสัมพันธ์กับคนในชีวิตของเรา โดยการคิดย้อนไปถึงช่วงเวลาที่ทำให้เกิดความผูกพัน และ นึกถึงวิธีใหม่ๆ ที่สามารถทำให้มีความสนิทกันมากขึ้น

วิธีการใช้งาน

1. ลองนึกย้อนถึงคนสำคัญในชีวิตของเรา (เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท คนรัก คนที่เราารู้สึกผูกพันด้วย เป็นต้น) มา 1 คน พร้อมเขียนชื่อ/วาดรูปคนคนนั้นลงในช่องว่าง
2. นึกประสบการณ์ที่ได้ใช้ช่วงเวลาร่วมกับคนๆ นั้น ได้สนุกสนานแลกเปลี่ยนมุมมองกันอย่างลึกซึ้ง หรืออาจเป็นประสบการณ์ที่ตนเป็นฝ่ายช่วยหรือได้รับความช่วยเหลือจากเค้า เขียน/วาดรูปเหตุการณ์นั้นลงในกระดาษ
3. เขียนบรรยาย/วาดรูปกิจกรรมที่จะทำให้เรารู้สึกใกล้ชิดสนิท ผูกพัน กับคนๆ นี้มากขึ้น และอธิบายว่าเราจะสามารถทำกิจกรรมเหล่านั้นได้เมื่อไหร่

เป้าหมาย

- เพิ่มความแข็งแกร่งให้กับความสัมพันธ์ต่างๆ ในชีวิต
- เรียนรู้วิธีพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบตัว

อ้างอิง

Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905–917.

<https://doi.org/10.1177/0146167211405994>



FEELING CONNECTED

รู้สึกถึงกัน

Step 1 : นึกถึงคนที่เรารู้สึกผูกพัน

เขียนชื่อ/วาดรูปคนที่สำคัญต่อเรา เช่น
คนในครอบครัว คนรักหรือเพื่อน

Step 2 : เหตุการณ์อะไรที่ทำให้รู้สึก ผูกพันใกล้ชิดกันเป็นพิเศษ

เขียน/วาดรูป เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร
ตอนนั้นเกิดอารมณ์อะไรขึ้น

Step 3 : นึกถึงวิธีที่เราจะสนิทกันมากขึ้น

เขียน/วาดรูป วิธีต่างๆอย่างละเอียด



FEELING CONNECTED

รู้สึกถึงกัน

Step 1 : นึกถึงคนที่เรารู้สึกผูกพัน

เขียนชื่อ/วาดรูปคนที่สำคัญต่อเรา เช่น
คนในครอบครัว คนรักหรือเพื่อน

น้องชาย



Step 2 : เหตุการณ์อะไรที่ทำให้รู้สึก ผูกพันใกล้ชิดกันเป็นพิเศษ

เขียน/วาดรูป เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร
ตอนนั้นเกิดอารมณ์อะไรขึ้น

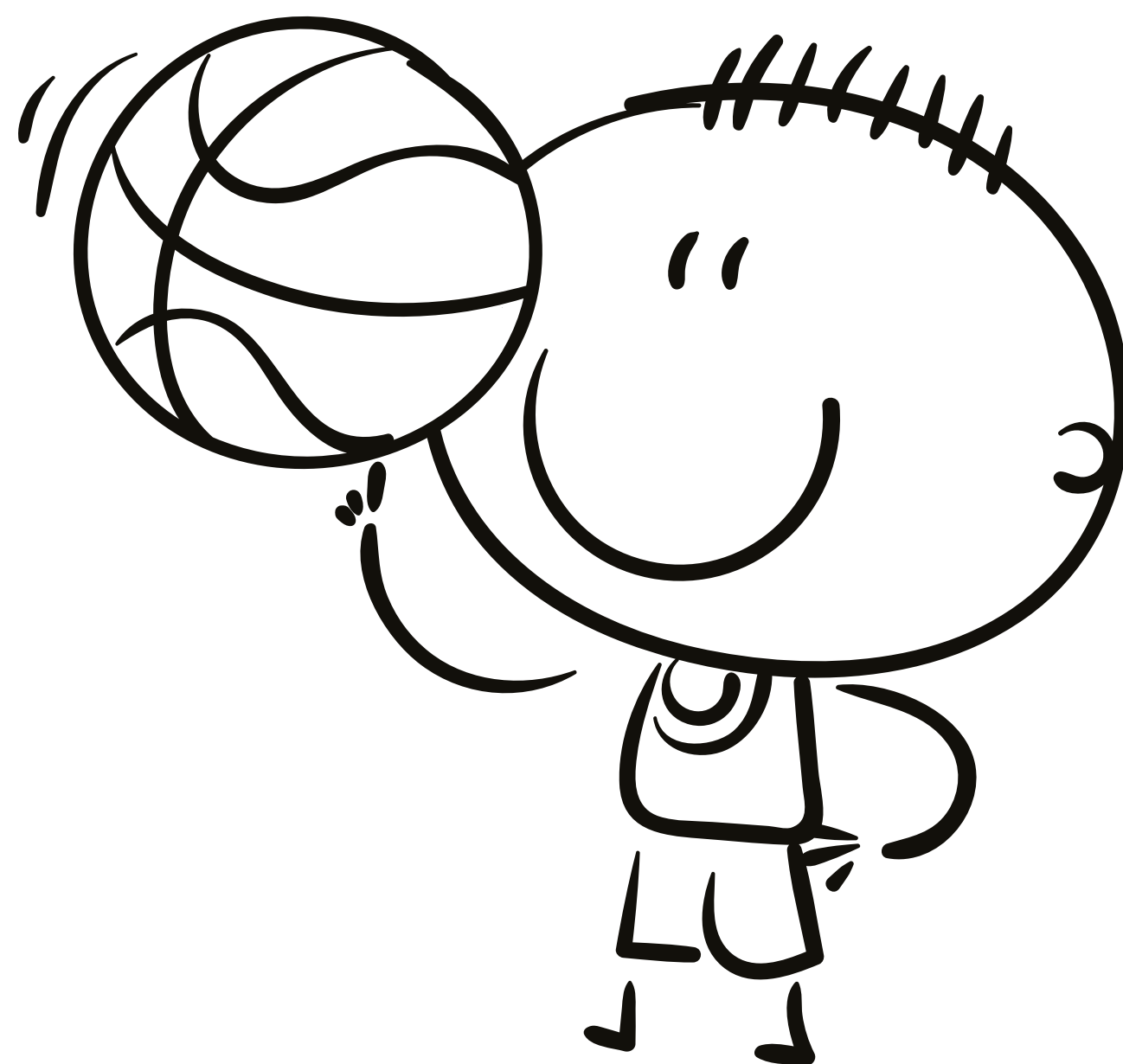


ไปปีนเขากับน้องชาย
รู้สึกตื่นเต้น สนุก เพลิดเพลิน

Step 3 : นึกถึงวิธีที่เราจะสนิทกันมากขึ้น

เขียน/วาดรูป วิธีต่างๆอย่างละเอียด

1. เล่นบาสเก็ตบอลตอนเย็นวันศุกร์



2. เล่นสเก็ตบอร์ดช่วงเสาร์อาทิตย์

