



# เข้าใจ (Friend Zone)

## From Conflicted to Connected

ดัดแปลงจาก SKY KIT ของสุจิตรภัก ศรีสุพรรณราช, วริศรา กฤตติการุจน์, ณวรา คงขจรเกียรติ และจตุวีร์ เจียมพลาวยจิตร



15-20 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



วัยรุ่น

## คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้ผู้เล่นได้ทบทวนรูปแบบการสื่อสารของตัวเองที่มีกับเพื่อน พร้อมทั้งฝึกคิดวิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การเข้าใจรูปแบบการสื่อสารของตัวเองและเพื่อนจะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น

## วิธีการใช้งาน

1. ชวนนึกย้อนกลับไปทบทวนรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานการณ์คุณและเพื่อนมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ระบุและอธิบายเหตุการณ์นั้น
2. เลือกวิธีการที่คุณจะสื่อสารกับเพื่อนจากหัวข้อ a.-e.
3. เมื่อรับมือกับเหตุการณ์นี้ด้วยวิธีการของตัวเองแล้ว คุณคิดว่าหลังจากนั้นจะเกิดอะไรขึ้น
  - ตัวเอง (คุณจะรู้สึกอย่างไร คุณจะแสดงพฤติกรรมแบบไหน)
  - เพื่อน (เพื่อนจะรู้สึกอย่างไร เพื่อนจะแสดงพฤติกรรมแบบไหน)
  - ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะเป็นอย่างไรบ้าง
4. คิดว่าการสื่อสารด้วยรูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพราะอะไร
5. หากอยากพัฒนารูปแบบการสื่อสารของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น คุณคิดว่าควรจะต้องเพิ่มเติมหรือปรับปรุงสิ่งใดบ้าง

## เป้าหมาย

ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วยการเสริมสร้างและปรับปรุงรูปแบบการสื่อสารที่เราให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

อ้างอิง

1. Associate, Erica Carpenter, Ph D. , LMFT. "The 5 Communication Stances: Which One Are You and How Is It Affecting Your Relationships?" Cfcounseling, 16 Apr. 2019, [www.carpentercoupleandfamilycounseling.com/single-post/2019/04/13/the-5-communication-stances-which-one-are-you-and-how-is-it-affecting-your-relationships](http://www.carpentercoupleandfamilycounseling.com/single-post/2019/04/13/the-5-communication-stances-which-one-are-you-and-how-is-it-affecting-your-relationships).
2. Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development (pp. 74-103). John Wiley & Sons, Inc..



# เข้าใจ (FRIEND ZONE) FROM CONFLICTED TO CONNECTED

NAME:

DATE:

## THINKING OF THE PAST

1. ชวนนึกย้อนกลับไปทบทวนรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานการณ์ที่คุณและเพื่อนมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ระบุและอธิบายเหตุการณ์นั้น:

## FEELINGS & ACTIONS !!

3. เมื่อรับมือกับเหตุการณ์นี้ด้วยวิธีการของตัวเองแล้ว หลังจากนั้นจะเกิดอะไรขึ้น

- ตัวเอง (คุณรู้สึกอย่างไร แสดงพฤติกรรมแบบไหน)
- เพื่อน (เพื่อนรู้สึกอย่างไร แสดงพฤติกรรมแบบไหน)
- ความสัมพันธ์กับเพื่อนหลังจากนั้นเป็นอย่างไรบ้าง

## COMMUNICATION



2. คุณเลือกสื่อสารกับเพื่อนแบบใด

- ยอมตาม เห็นด้วย ไม่ยอมพูดอะไร แม้ว่าตัวเองจะไม่เห็นด้วย
- กล่าวโทษ ตำหนิเพื่อน พยายามเอาชนะ ด้วยเหตุผลของตัวเอง
- นิ่ง โต้แย้งด้วยเหตุและผลของตัวเอง
- พยายามเปลี่ยนเรื่องคุย เล่นมุก
- รับฟังในมุมมองความคิดของเพื่อน ความรู้สึก พร้อมกับอธิบายมุมมองความคิดของตัวเองโดยไม่ใช้อารมณ์

## CONSIDERATION



4. คิดว่าการสื่อสารด้วยรูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพราะอะไร

## I WILL...

5. หากอยากพัฒนารูปแบบการสื่อสารของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น คุณคิดว่าควรจะต้องเพิ่มเติมหรือปรับปรุงสิ่งใดบ้าง



# เข้าใจ (FRIEND ZONE) FROM CONFLICTED TO CONNECTED

NAME:

DATE:

## THINKING OF THE PAST

1. ชวนนึกย้อนกลับไปทบทวนรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานการณ์ที่คุณและเพื่อนมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ระบุและอธิบายเหตุการณ์นั้น:

ทำโปรเจกต์กับเพื่อนแล้วมีความคิดเห็นเรื่องวิธีการออกแบบที่ไม่ตรงกัน

## FEELINGS & ACTIONS !!

3. เมื่อรับมือกับเหตุการณ์นี้ด้วยวิธีการของตัวเองแล้ว หลังจากนั้นจะเกิดอะไรขึ้น

- ตัวเอง (คุณรู้สึกอย่างไร แสดงพฤติกรรมแบบไหน)

ฉันรู้สึกแย่ที่ไม่ได้เสนอไอเดียของตัวเอง ในขณะที่ฉันก็ไม่อยากให้เพื่อนโกรธฉัน ฉันเลยเลือกที่จะเงียบและรู้สึกโกรธตัวเองที่ไม่พูด

- เพื่อน (เพื่อนรู้สึกอย่างไร แสดงพฤติกรรมแบบไหน)

เพื่อนรู้สึกสบายใจและมีความสุขที่ได้ใช้อิเดียของตัวเองในการทำโปรเจกต์ต่อ

- ความสัมพันธ์กับเพื่อนหลังจากนั้นเป็นอย่างไรบ้าง

ยังคงความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ดีอยู่ แต่ไม่ได้รู้สึกสบายใจกับเพื่อนและกับตัวเอง

## COMMUNICATION



2. คุณเลือกสื่อสารกับเพื่อนแบบใด

- ยอมตาม เห็นด้วย ไม่ยอมพูดอะไร แม้ว่าตัวเองจะไม่เห็นด้วย
- กล่าวโทษ ตำหนิเพื่อน พยายามเอาชนะ ด้วยเหตุผลของตัวเอง
- นิ่ง โต้แย้งด้วยเหตุและผลของตัวเอง
- พยายามเปลี่ยนเรื่องคุย เล่นมุก
- รับฟังในมุมมองความคิดของเพื่อน ความรู้สึก พร้อมกับอธิบายมุมมองความคิดของตัวเองโดยไม่ใช้อารมณ์

## CONSIDERATION



4. คิดว่าการสื่อสารด้วยรูปแบบดังกล่าวมีประสิทธิภาพหรือไม่ เพราะอะไร

ไม่ เพราะทำให้ตัวเองรู้สึกไม่สบายใจ กลับมารู้สึกหงุดหงิดกับตัวเอง

## I WILL...

5. หากอยากพัฒนารูปแบบการสื่อสารของตัวเองให้ดียิ่งขึ้น คุณคิดว่าควรจะต้องเพิ่มเติมหรือปรับปรุงสิ่งใดบ้าง

คิดว่าควรจะต้องฝึกการสื่อสารมุมมองของตัวเองให้เพื่อนได้รับรู้โดยที่ไม่จำเป็นต้องทะเลาะ พร้อมกับรับฟังมุมมองความคิดเห็นของเพื่อน ด้วยเช่นกัน