



หน้าอย่านิ่ง

No Poker Face



20-30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



2-6 คน



ทุกวัย

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้จะช่วยให้ผู้เล่นได้ฝึกสังเกตลักษณะอารมณ์ผ่านการแสดงออกทางสีหน้าของอีกฝ่าย ซึ่งการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นจะทำให้เราสามารถรับมือได้อย่างเหมาะสม

วิธีการใช้งาน

1. ปรี้นการ์ดอารมณ์ตามจำนวนของผู้เล่น (เช่น มีผู้เล่น 3 คน = ปรี้น 3 ชุด) และตัดให้เรียบร้อย
2. แจกการ์ดอารมณ์ให้ผู้เล่นคนละ 1 ชุด ให้ผู้เล่นตกลงกันว่าเอาการ์ดอารมณ์ใดออกหรือไม่ และต้องการเขียนอารมณ์เพิ่มในการ์ดสำรองหรือไม่
3. ผู้เล่นคนแรกคว่ำการ์ดอารมณ์ลงในกองกลาง 1 ใบ โดยห้ามพูดว่าลงการ์ดอะไรไป แต่ให้แสดงสีหน้าท่าทางเพื่อเป็นการบอกใบ้
4. ผู้เล่นคนอื่นเดาว่าการ์ดที่ผู้เล่นคนแรกลงไปในกองกลางคืออารมณ์อะไร และทิ้งการ์ดอารมณ์ที่คิดว่าตรงกับลงในกองทิ้งของตัวเอง หากไม่มีใบที่คิดว่าใช่ ให้ทิ้งใบที่คิดว่าใกล้เคียงที่สุด
5. ผู้เล่นที่ทายถูกสามารถทิ้งการ์ดอารมณ์นั้นได้ ส่วนผู้เล่นที่ทายผิดต้องนำการ์ดอารมณ์กลับเข้ามาในมือ
5. ผู้เล่นสลับกันแสดงสีหน้าท่าทางและทายการ์ดที่ถูกต้อง ผู้เล่นที่การ์ดในมือหมดก่อนคือผู้ชนะ

เป้าหมาย

1. การฝึกการทำความเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นเพื่อการตอบโต้ที่ดีขึ้น
2. พัฒนาความสัมพันธ์ของผู้เล่น

อ้างอิง

1. Ackerman, C. (2019, May 27). 49 communication activities, exercises, and games. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults>
2. Colman, A. M. (2015). A dictionary of psychology. Oxford University Press.
3. Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. Trends in Cognitive Sciences, 18, 337–339.
4. Uplift Kids. (n.d.). Emotions activities for kids. Uplift Kids. <https://upliftkids.org/emotions/>

การ์ดอารมณ์

สามารถเติมอารมณ์ที่
ต้องการในช่องว่าง

Jealous อิจฉา	Disgusted รังเกียจ	Angry โมโห	Stressed เครียด	
Energetic รู้สึกมีพลัง	Amazed ตื่นตะลึง	Excited ตื่นเต้น	Silly รู้สึก ไร้สาระ	
Satisfied รู้สึกพอใจ	Hopeful มีความหวัง	Chill ผ่อนคลาย	Curious อยากรู้ อยากรู้เห็น	
Embarrassed รู้สึกอาย	Tired เหนื่อย	Sorry เสียใจ	Bored เบื่อ	