



ใจคิด

Jai kit

โดยสุจิตรภัก ศรีสพรรณราช, วริศรา กฤตการุจน์, ณวรา คงขจรเกียรติ และจตุวิธ
เจียมพลายจิตร อ้างอิง THE ZONES OF REGULATION (KUYPERS, 2011)

🕒 15-30 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



1 คน



วัยรุ่น

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้เป็นตัวช่วยให้เรารับรู้ รู้เท่าทัน และจัดการอารมณ์ที่เราได้เข้ามาเพิ่มขึ้น โดยการแนะนำให้เราได้รู้ถึงอารมณ์ต่างๆที่ควรระมัดระวังหรือจัดการ เป็นการฝึกฝนการสำรวจอารมณ์ที่มีและระบุสิ่งที่ต่อเนื่องมาจากอารมณ์นั้นๆ เช่นการกระทำและวิธีจัดการ ซึ่งหากเราดูแลอารมณ์ตัวเองดีขึ้น สุขภาพกายใจของเราก็จะได้รับผลดีตามไปด้วย

วิธีการใช้งาน

1. อ่านและทำความเข้าใจอารมณ์ต่างๆใน Traffic Emotions
2. เลือกอารมณ์ตามอารมณ์ใน Traffic Emotions ที่ตรงกับอารมณ์ของตัวเองในช่วงที่ผ่านมา 3 อารมณ์
3. ตอบคำถามข้อ 1 - 3 ในใบงาน โดยใช้เวลาที่เหมาะสมคิดทบทวนและคิดวิเคราะห์

เป้าหมาย

1. เพื่อให้รู้ถึงอารมณ์ต่างๆที่เหมาะสมและอารมณ์ที่ควรระมัดระวังหรือจัดการ
2. เพื่อให้รู้วิธีการจัดการอารมณ์ของตัวเอง
3. เพื่อให้ได้สำรวจตัวเองและดูแลอารมณ์และสภาพจิตใจของตัวเองในช่วงนี้

อ้างอิง

Kuypers, L.M. (2011) The zones of regulation. Santa Clara, CA: Think Social Publishing, Inc.

JAI KIT



Traffic Emotions

อารมณ์ 4 สี แบ่งตามระดับความตื่นตัว

แต่ละสีมี 4 อารมณ์

อ้างอิงจาก The Zones of Regulation (Kuypers, 2011)



ฟ้า (อารมณ์ที่มีความตื่นตัวต่ำ: ควรพักเพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง) - เสียใจ ป่วย เหนื่อย เบื่อ



เขียว (อารมณ์ที่มีความตื่นตัวที่พอดี: ควรมีในชีวิตประจำวัน) - มีความสุข สงบ พอใจ ตั้งใจ



เหลือง (อารมณ์ที่มีความตื่นตัว: ควรระมัดระวัง) - เครียด หงุดหงิด กังวล ตื่นเต้น



แดง (อารมณ์ที่มีความตื่นตัวสูง: ควรจัดการ) - โกรธ ซึมเศร้า ตกใจ บ้าคลั่ง

1. เลือกอารมณ์ 3 อารมณ์จากด้านบน ที่พบบ่อยสุดในช่วงที่ผ่านมา และ เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้อารมณ์นั้นๆเกิดขึ้น

อารมณ์:

เหตุการณ์:

อารมณ์:

เหตุการณ์:

อารมณ์:

เหตุการณ์:

2. นึกทบทวนถึงการกระทำที่ทำเมื่อเกิดอารมณ์ที่เขียนไว้

อารมณ์:

สิ่งที่ทำ:

อารมณ์:

สิ่งที่ทำ:

อารมณ์:

สิ่งที่ทำ:



3. คิดวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น ให้เหมาะสมกับสีของอารมณ์นั้นๆ

อารมณ์:

วิธีการ:

อารมณ์:

วิธีการ:

อารมณ์:

วิธีการ:

JAI KIT



Traffic Emotions

อารมณ์ 4 สี แบ่งตามระดับความตื่นตัว

แต่ละสีมี 4 อารมณ์

อ้างอิงจาก The Zones of Regulation (Kuypers, 2011)



ฟ้า (อารมณ์ที่มีความตื่นตัวต่ำ: ควรพักเพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง) - เสียใจ ป่วย เหนื่อย เบื่อ



เขียว (อารมณ์ที่มีความตื่นตัวที่พอดี: ควรมีในชีวิตประจำวัน) - มีความสุข สงบ พอใจ ตั้งใจ



เหลือง (อารมณ์ที่มีความตื่นตัว: ควรระมัดระวัง) - เครียด หงุดหงิด กังวล ตื่นเต้น



แดง (อารมณ์ที่มีความตื่นตัวสูง: ควรจัดการ) - โกรธ ซึมเศร้า ตกใจ บ้าคลั่ง

1. เลือกอารมณ์ 3 อารมณ์จากด้านบน ที่พบบ่อยสุดในช่วงที่ผ่านมา และ เล่าเหตุการณ์ที่ทำให้อารมณ์นั้นๆเกิดขึ้น

อารมณ์:

เหตุการณ์:

เหนื่อย

การบ้านเยอะ ทำจนดึกทุกวัน

อารมณ์:

เหตุการณ์:

กังวล

กลัวจะสอบไม่ผ่าน

อารมณ์:

เหตุการณ์:

หงุดหงิด

แม่สั่งให้ทำงานบ้านเต็มไปหมด

2. นึกทบทวนถึงการกระทำที่ทำได้เมื่อเกิดอารมณ์ที่เขียนไว้

อารมณ์:

สิ่งที่ทำ:

เหนื่อย

ไม่มีสมาธิ ไม่มี motivation เกิดความเซื่องช้า อู้งาน

อารมณ์:

สิ่งที่ทำ:

กังวล

นั่งวิตกกังวล คิดวนไปวนมา นอนไม่หลับ

อารมณ์:

สิ่งที่ทำ:

หงุดหงิด

อารมณ์เสียใส่แม่



3. คิดวิธีการจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น ให้เหมาะสมกับสีของอารมณ์นั้นๆ

อารมณ์:

วิธีการ:

เหนื่อย

หาเวลาพัก เพิ่มพลังตัวเองโดยการทำสิ่งที่ชอบ 1 อย่าง

อารมณ์:

วิธีการ:

กังวล

ร่างแผนตารางตัวหนังสือสอบ หาเพื่อนที่จะมานั่งตัวด้วยกัน

อารมณ์:

วิธีการ:

หงุดหงิด

หาที่ๆ อยู่คนเดียวจนอารมณ์เริ่มสงบกว่าเดิม ค่อยกลับไปคุยกันแม่อย่างดีๆ
อธิบายว่าช่วงนี้เครียดและไม่มีเวลา ขอให้ผ่านช่วงสอบไปก่อน