

## ความสัมพันธ์ที่ดีในโลกออนไลน์

ผู้เข้าร่วมจะได้ค้นหาว่าพฤติกรรมแบบใดที่ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและเอื้อเพื่อต่อกัน และพฤติกรรมออนไลน์แบบใดที่เสริมสร้างหรือบั่นทอนความสัมพันธ์ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมจะได้พิจารณาถึงโอกาสและความท้าทายในการหาจุดร่วมระหว่างโซเชียลมีเดียและความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนของตนเอง และเรียนรู้วิธีสนับสนุนและช่วยเหลือกันในหมู่เพื่อน

# กิจกรรมบอกคำศัพท์เกี่ยวกับความสัมพันธ์

## ส่วนที่หนึ่ง

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

ให้ผู้เข้าร่วมยืนกันเป็นวง

### บอกนักเรียนของคุณ

วันนี้ เราจะมาคุยกันว่าสิ่งที่เราทำในโลกออนไลน์มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ของเราอย่างไร และเราจะพูดถึงสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อเป็น “ผู้ก้าวเข้าไปช่วยเหลือ” เมื่อเพื่อนๆ ต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาด้านความสัมพันธ์

### ถามนักเรียนของคุณ

ใครได้เคยได้ยินคำว่า “ผู้อยู่ในเหตุการณ์” หรือ “ผู้ก้าวเข้าไปช่วยเหลือ” บ้าง สำหรับคุณแล้วคำสองคำนี้หมายความว่าอย่างไร

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

ลองฟัง 2-3 ความคิดเห็น

### บอกนักเรียนของคุณ

อย่างที่คนได้ตอบกันมา ผู้อยู่ในเหตุการณ์คือคนที่เห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สำหรับกิจกรรมในวันนี้ เราจะพูดถึงพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ ผู้ที่ก้าวเข้าไปช่วยเหลือ คือคนที่ทำสิ่งดีๆ ซึ่งอาจเป็นการให้กำลังใจผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ การให้ความช่วยเหลือเพื่อหยุดเหตุการณ์ไม่ดี หรือในรูปแบบอื่นๆ ตามสถานการณ์

## ส่วนที่สอง

### บอกนักเรียนของคุณ

ตอนนี้ เรามาพูดถึงความสัมพันธ์กัน ก่อนอื่น เราควรเข้าใจว่า “ความสัมพันธ์” เป็นคำที่มีความหมายค่อนข้างกว้าง แต่สำหรับกิจกรรมของเรา เราจะจำกัดความคำว่า “ความสัมพันธ์” ให้หมายถึงความสัมพันธ์ใดๆ ก็ตามระหว่างคนรุ่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น คุณอาจมีความสัมพันธ์กับคนรุ่นเดียวกันในฐานะเพื่อน ในฐานะเพื่อนร่วมชั้นเรียน หรือในฐานะสมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมนอกห้องเรียน (เช่น ชมรมภาพยนตร์) เมื่อใดก็ตามที่เราพูดถึงความสัมพันธ์ที่ดี มักจะมีคำถามยากๆ ตามมาดังต่อไปนี้ “จริงๆ แล้วความสัมพันธ์ที่ดีคืออะไรกันแน่” ทุกคนมีความคิดที่ต่างกันไปในหัวข้อนี้และมีคำตอบดีๆ อยู่มากมาย

เพื่อให้แน่ใจว่าเราเข้าใจตรงกัน

มาลองพูดถึงคำที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ที่ดีที่คุณคิดอยู่ออกมากันเถอะ ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพระหว่างเพื่อน เพื่อนร่วมชั้นเรียน และความสัมพันธ์อื่นๆ

อีกหลากหลายรูปแบบ! ความสัมพันธ์ทุกๆ รูปแบบสามารถมีเรื่องผิดพลาดเกิดขึ้นได้  
ดังนั้นมาพูดถึงพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ กันดีกว่า

มาเล่นเกมเล็กๆ น้อยๆ กัน ให้ทุกคนเดินไปรอบๆ เป็นวงกลม  
และให้แต่ละคนพูดคำหนึ่งคำที่อธิบายถึงความสัมพันธ์ที่ดี ครูจะเริ่มก่อน  
ฉันคิดว่าความสัมพันธ์หมายถึง \_\_\_\_\_ (การให้กำลังใจกันและกัน ความห่วงใย  
ความเอาใจใส่ และอื่นๆ)

### **ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน**

เขียนสิ่งที่ผู้เข้าร่วมพูดบนกระดาน

### **บอกนักเรียนของคุณ**

เยี่ยมเลย! ขอขอบคุณสำหรับไอเดียจากทุกๆ คน! ลองมาดูค่าเหล่านี้กัน

### **ถามนักเรียนของคุณ**

พวกเราเห็นด้วยหรือไม่

คุณมีอะไรเพิ่มเติมนอกเหนือจากนี้หรือไม่

หากอิงจากค่าเหล่านี้ มีใครคิดประโยคที่เป็นการจำกัดความของความสัมพันธที่ดีได้บ้างหรือไม่

แนะนำแนวทางให้กลุ่มช่วยกันคิดคำจำกัดความของความสัมพันธที่ดีร่วมกัน

# กิจกรรมเดินชมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

## ส่วนที่หนึ่ง

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นคู่

### บอกนักเรียนของคุณ

ตอนนี้เรามีลิสต์ของสิ่งที่นึกถึงเมื่อพูดถึงคำว่า "ความสัมพันธ์ที่ดี" กันแล้ว เราจะลองเปลี่ยนไปดูประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในอินเทอร์เน็ตของเรากันบ้าง

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

ให้เขียนคำถามจากรายการตัวอย่างคำถามด้านล่างลงบนโปสเตอร์ โปสเตอร์ละข้อ แล้วแปะโปสเตอร์รอบๆ ห้อง

ตัวอย่างคำถามที่สามารถใช้ได้:

1. คุณโต้ตอบกับใครบ้างผ่านทางเทคโนโลยี
2. คุณใช้แพลตฟอร์ม บริการ หรือเว็บไซต์ใดในการโต้ตอบกับผู้คน
3. อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีมือถือ (เช่น แท็บเล็ตหรือโทรศัพท์มือถือ) ช่วยให้คุณสร้างหรือรักษาความสัมพันธ์ให้ดีได้อย่างไร
4. คุณใช้อุปกรณ์มือถือและคอมพิวเตอร์เพื่อติดต่อกับคนอื่นๆ อย่างไร
5. อินเทอร์เน็ตและเทคโนโลยีมือถือสร้างปัญหาหรือเป็นอุปสรรคต่อการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีอย่างไรบ้าง
6. คุณเคยเห็นหรือเจอเรื่องตลกมาระหว่างเพื่อนที่มีสาเหตุจากสิ่งที่โพสต์ในโลกออนไลน์หรือไม่ เรื่องเป็นอย่างไร

### บอกนักเรียนของคุณ

ครูจะแจกกระดาษโพสต์อิทและปากกาให้แต่ละคู่ โปสเตอร์ที่ติดอยู่รอบๆ ห้องจะมีคำถามที่แตกต่างกันไป คู่ที่ได้รับแจกอุปกรณ์แล้วสามารถเดินไปรอบๆ เพื่อดูโปสเตอร์แต่ละอัน เขียนคำตอบของคุณลงในกระดาษโพสต์อิทแล้วแปะไว้บนโปสเตอร์ ถ้าคุณมีคำตอบมากกว่าหนึ่งข้อสำหรับคำถามนั้น ให้เขียนคำตอบแต่ละข้อแยกกัน แล้วแปะไว้บนโปสเตอร์ คุณจะมีเวลา 8 นาที ขอให้สนุก!

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

เมื่อจบกิจกรรมให้เก็บโปสเตอร์และเรียกทุกคนมารวมกันอีกครั้ง

### **ถามนักเรียนของคุณ**

คำตอบใดที่พบมากที่สุดในการถามแต่ละข้อ

มีสิ่งใดที่คุณคิดว่ายังขาดหายไป

คุณสังเกตเห็นแนวโน้มหรือกระแสความคิดเห็นใดที่เหมือนกันบ้างหรือไม่

เทคโนโลยีได้เปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของคุณกับเพื่อนอย่างไรบ้าง

เทคโนโลยีทำให้สิ่งต่างๆ ง่ายหรือยากขึ้น เหตุใดคุณจึงไม่แชร์

# การอภิปรายจากเหตุการณ์สมมติ

## การอภิปรายแลกเปลี่ยนความเห็น

### บอกนักเรียนของคุณ

ตอนนี้เราจะอภิปรายเรื่องเหตุการณ์สมมติที่เชื่อมโยงกับเทคโนโลยีและความสัมพันธ์ที่เรียกว่า “การส่งข้อความมากเกินไปจนความจำเป็น”

มีใครบ้างที่ “การส่งข้อความมากเกินไปจนความจำเป็น” คืออะไร

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

ลองฟัง 2-3 ความคิดเห็น

### บอกนักเรียนของคุณ

การส่งข้อความมากเกินไปจนความจำเป็น คือเมื่อมีคนส่งข้อความเยาะเสียดจนผู้รับรู้สึกว่ามันมากเกินไป

### ถามนักเรียนของคุณ

มีใครเคยเจอเหตุการณ์การส่งข้อความมากเกินไปจนความจำเป็นบ้าง

หากคุณเป็นคนที่ได้รับข้อความ คุณจะทำอะไร เหตุใดคุณจึงไม่แชร์

หากมีเพื่อนมาขอความช่วยเหลือจากคุณและบอกว่าตนเองกำลังเจอเหตุการณ์นี้อยู่ คุณจะให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไร คุณจะช่วยเหลือหรือไม่ คุณจะช่วยเหลือแบบใดบ้าง

1. อธิบายเพิ่มเติม: การทำสิ่งต่างๆ เหล่านี้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนของคุณเรียกว่า “การก้าวเข้าไปช่วยเหลือ”

### ถามนักเรียนของคุณ

มีปัจจัยอะไรที่อาจจะทำให้คนเราไม่ก้าวเข้าไปช่วยเหลือเพื่อน

สมมติว่าเพื่อนคนหนึ่งของคุณขอให้เพื่อนของเขาเลิกส่งข้อความหาเป็นจำนวนมากๆ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าเพื่อนคนนั้นเริ่มไปหาเพื่อนของคุณที่บ้าน และขอเจอเพื่อนของคุณบ่อยๆ ปัญหาที่ดูเหมือนจะแย่งนี้ เรียกได้อีกอย่างว่า “ลูกกลมบานปลาย” คุณจะให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไรหากปัญหานั้นลูกกลมใหญ่โตขึ้น

หากปัญหามานปลายขึ้นจริง คุณจะยังสามารถก้าวเข้าไปช่วยเหลือแบบก่อนหน้านี้ได้หรือไม่ คุณจะสามารถทำอะไรเพื่อก้าวเข้าไปช่วยเหลือเพื่อนได้บ้าง

### บอกนักเรียนของคุณ

“การส่งข้อความมากเกินไปจนจำเป็น”  
เป็นแค่หนึ่งตัวอย่างของสถานการณ์ที่เทคโนโลยีเข้ามาทำลายความสัมพันธ์ที่ดี

### **ถามนักเรียนของคุณ**

คุณนึกตัวอย่างสถานการณ์อื่นๆ ออกบ้างไหม

มีวิธีแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

จนถึงตอนนี้  
เราได้เรียนรู้อะไรจากการอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทของเทคโนโลยีในความสัมพันธ์บ้าง

### **ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน**

แนะนำแนวทางให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับผลกระทบทั้งด้านดีและไม่ดีของเทคโนโลยีที่มีต่อความสัมพันธ์

# กิจกรรมระบุพฤติกรรม

## ส่วนที่หนึ่ง

### บอกนักเรียนของคุณ

เรามาดูพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ดีและไม่ดี และดูว่าจะจัดให้พฤติกรรมเหล่านั้นอยู่ในระดับใดระหว่างความสัมพันธ์ที่ดีไปจนถึงไม่ดี

ครูจะแจกโปสต์อิทให้คนละแผ่น บนกระดาษโปสต์อิทจะมีกิจกรรมที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ เช่น “การส่งข้อความหาแฟนทั้งวันทั้งคืน” หรือ “การแลกรหัสผ่านโซเชียลมีเดีย” ใครที่ได้รับแจกโปสต์อิทจากครูแล้ว ให้ยืนขึ้นแล้วเดินไปหน้าห้อง ที่ด้านหนึ่งของห้องจะเป็นโซนของพฤติกรรมที่ดีต่อความสัมพันธ์ที่สุด ส่วนอีกด้านจะเป็นโซนของพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ที่สุด

เมื่อคุณเดินมาที่หน้าห้อง ให้ลองคิดว่าพฤติกรรมที่อยู่บนโปสต์อิทของคุณดีหรือไม่ดีอย่างไร และเลือกยืนในตำแหน่งที่ตรงกับความรู้สึกของคุณ ตัวอย่างเช่น หากคุณคิดว่า “การส่งข้อความหาแฟนทั้งวันทั้งคืน” ส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์มากกว่า “การกดถูกใจหรือแชร์ทุกอย่างที่เพื่อนของคุณโพสต์” ก็ให้ยืนชิดมาทางฝั่งพฤติกรรมที่ส่งผลเสีย

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

หัวข้อแนะนำสำหรับเขียนในโปสต์อิท

1. ส่งข้อความหาแฟนทั้งวันทั้งคืน
2. การแลกรหัสผ่านโซเชียลมีเดีย
3. การอ่านข้อความ SMS ของเพื่อนโดยไม่ได้รับอนุญาต
4. การพูดคุยออนไลน์กับคนแปลกหน้าหรือคนที่คุณไม่รู้จักเป็นอย่างดี
5. การแสดงความคิดเห็นหยาบคายบนโพสต์โซเชียลมีเดียของคนอื่น
6. การส่งข้อความทักทายตอนเช้าหรืออวยพรให้กลับฝันดีถึงคนที่คุณห่วงใย (อาจจะส่งทุกวัน)
7. การพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องที่คุณทะเลาะกับเพื่อนอย่างเปิดเผยต่อสาธารณะบนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดีย
8. การกดถูกใจหรือแชร์ทุกสิ่งที่เพื่อนของคุณโพสต์
9. การโพสต์เนื้อหาบนโซเชียลมีเดียโดยใช้บัญชีผู้ใช้ของเพื่อนของคุณ (ในชื่อของเพื่อน)
10. การแท็กเพื่อนในรูปภาพจากงานปาร์ตี้



## 11. การแพร่ข่าวลือเกี่ยวกับเพื่อนร่วมชั้นเรียนของคุณบนโซเชียลมีเดีย

เมื่อทุกคนเดินมาที่หน้าห้องและยืนในตำแหน่งที่ตัวเองเลือกแล้ว ให้ถามนักเรียนว่าทำไมถึงเลือกยืนตรงนั้น และให้นักเรียนย้ายตำแหน่งที่ยืนได้ถ้าต้องการ

เมื่อทุกคนยืนในโซนที่ต้องการแล้ว ให้พวกเขาแปะโพสต์อิทที่ผนังหน้าห้อง แล้วถอยหลังไปเพื่อจะได้เห็นว่าพฤติกรรมทั้งหมดเรียงลำดับกันอย่างไรและอยู่ในโซนไหน

### ปฏิสัมพันธ์ในชั้นเรียน

นักเรียนสามารถเลือกตอบคำถามสองข้อแรกทางด้านล่าง โดยจะอภิปรายกันเป็นกลุ่มหรือเขียนเหตุผลลงในโพสต์อิทแล้วแปะไว้บนผนังด้านหน้าของห้องก็ได้

#### ถามนักเรียนของคุณ

มีพฤติกรรมที่ไม่ดีอื่นๆ อะไรบ้างที่คุณนึกออก

มีพฤติกรรมที่ดีอื่นๆ อะไรบ้างที่คุณนึกออก

การจัดแบ่งพฤติกรรมว่าดีหรือไม่ดีนี้มีเกณฑ์ที่ถูกต้องตายตัวเพียงรูปแบบเดียวหรือไม่ เพราะเหตุใดจึงเป็น/ไม่เป็นเช่นนั้น คุณเห็นด้วยทั้งหมดหรือไม่

#### ถามนักเรียนของคุณ

เราจัดพฤติกรรมทั้งหมดนี้เป็นระดับไล่ไปตั้งแต่ดีไปจนถึงไม่ดี แต่จะมีสถานการณ์ใดหรือไม่ที่พฤติกรรมที่ดีจะกลายเป็นไม่ดี หรือพฤติกรรมที่ไม่ดีจะกลายเป็นดี แล้วจะเกิดขึ้นเมื่อใด

หาก X เป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี [เลือกพฤติกรรมที่ผู้เข้าร่วมเอาไว้ใกล้กับฝั่ง 'ไม่ดี'] คุณจะทำอย่างไรเพื่อแก้ไข

ถ้าคุณไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมของใครสักคน คุณจะพูดคุยกับคนนั้นอย่างไร

## งาน

### ส่วนที่หนึ่ง

#### บอกนักเรียนของคุณ

วันนี้เราได้พูดคุยกันไปเยอะแล้วเกี่ยวกับเทคโนโลยีและความสัมพันธ์  
ตอนนี้หลังจากที่ทุกคนได้ลองคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้แล้ว  
คุณจะทำหรือสิ่งที่คุณได้เรียนรู้กับคนอื่นอย่างไร คุณสามารถจัดกิจกรรมใดเพื่อกระตุ้นให้เพื่อนๆ  
เป็นผู้ก้าวเข้าไปช่วยเหลือ เมื่อพวกเขาพบเจอพฤติกรรมที่บั่นทอนความสัมพันธ์

## งาน

แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มละ 3 หรือ 4 คน

#### บอกนักเรียนของคุณ

ตอนนี้เรามีหัวข้อแนะนำ 2 หัวข้อ แต่ถ้าใครมีไอเดียอื่น ก็ลองทำได้เลย! คุณจะมีเวลา 30 นาที:

1. หัวข้อแนะนำ 1: วางแผนจัดงานกิจกรรมเกี่ยวกับบทบาทของเทคโนโลยีต่อความสัมพันธ์สำหรับสมาชิกในโรงเรียนหรือชุมชนของคุณ งานกิจกรรมอาจเป็นได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการอภิปราย, การฉายหนังสารคดี, การจัดแคมเปญพิเศษ เช่น “สัปดาห์แบ่งปันความรัก” หรือแม้แต่การนำเสนอฟรีเซ็นเทชั่น  
อย่าลืมคิดถึงวิธีที่คุณจะใช้โซเชียลมีเดีย เช่น Facebook หรือ Twitter เพื่อโปรโมตงานกิจกรรมด้วย ใครที่อยากทำสิ่งอื่นๆ ประกอบเพื่อโปรโมทเกี่ยวกับงานกิจกรรมทางออนไลน์ เช่น ภาพวาด มีม และอื่นๆ ก็สามารถสร้างสรรค์ได้ตามใจชอบ
2. หัวข้อแนะนำ 2: สร้างเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ (เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องหรือความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่โรงเรียน)  
และเรื่องราวนั้นอาจได้รับอิทธิพลจากโซเชียลมีเดียอย่างไร คุณสามารถแสดงละครสั้นๆ สร้างสื่อสำหรับนำเสนอ (เช่น หนังสือการ์ตูน) หรือทำมีมคัพจำลองฟีดข่าว Facebook หรือการสนทนาบน Twitter ก็ได้ สร้างสรรค์ได้เต็มที่!

### ส่วนที่สอง

## งาน

หลังจากหมดเวลา 30 นาที ให้แต่ละกลุ่มแชร์ผลงานของตัวเอง  
และร่วมอภิปรายเกี่ยวกับคำถามด้านล่าง

#### ถามนักเรียนของคุณ

คุณกำลังพูดถึงหัวข้อใด คุณต้องการให้ผู้คนได้เรียนรู้อะไรจากแนวคิดของคุณ

แนวคิดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน เพื่อนของคุณอย่างไร

ใครคือกลุ่มเป้าหมาย

คุณจะมีโฆษณาแนวคิดของคุณแก่กลุ่มเป้าหมายอย่างไร

คุณคิดว่ากลุ่มเป้าหมายของคุณจะแสดงความรู้สึกอย่างไร

# การไตร่ตรองส่งท้าย

## การไตร่ตรอง

### บอกนักเรียนของคุณ

เราหวังว่าคุณจะได้คิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ดูอย่างลึกซึ้งขึ้นอีกหน่อย โดยเฉพาะในด้านที่เทคโนโลยีได้เข้ามาเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ เรายังต้องการให้คุณนึกถึงวิธีที่จะกระตุ้นให้เพื่อนของคุณ 'ก้าวเข้าไปช่วยเหลือ' หรือลุกขึ้นเพื่อตนเองและคนอื่นๆ เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่สบายใจหรือสิ่งที่ทำร้ายคนอื่น

### ถามนักเรียนของคุณ

คุณได้เรียนรู้อะไรบ้าง

กิจกรรมไหนที่คุณชอบมากที่สุด เหตุใดคุณจึงไม่แฮร์

กิจกรรมไหนที่คุณชอบน้อยที่สุด เหตุใดคุณจึงไม่แฮร์

คุณจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือได้ลองทำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร

คุณจะอธิบายสิ่งที่คุณได้ทำให้เพื่อนของคุณฟังอย่างไร

มีสิ่งใหม่หรือน่าตื่นเต้นอะไรบ้าง

คุณมีคำถามอื่นๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ดีหรือไม่ดีหรือไม่