

## มดกับต๊กแตน: นิทานอีสป

วันหนึ่งในฤดูร้อน ต๊กแตนตัวหนึ่งกระโดดไปมาในทุ่งหญ้าปลางส่งเสียงร้องเพลงอย่างมีความสุขสุดหัวใจ มดตัวหนึ่งเดินผ่านไป พร้อมกับลำเสียงเมล็ดข้าวโพดที่เขาจะเอาไปเก็บไว้ในรังด้วยความเหนื่อยยาก

“ทำไมไม่มาคุยกับฉันก่อนล่ะ” ต๊กแตนพูด “แทนที่จะทำงานตรากตรำและเหนื่อยยากเช่นนั้น”

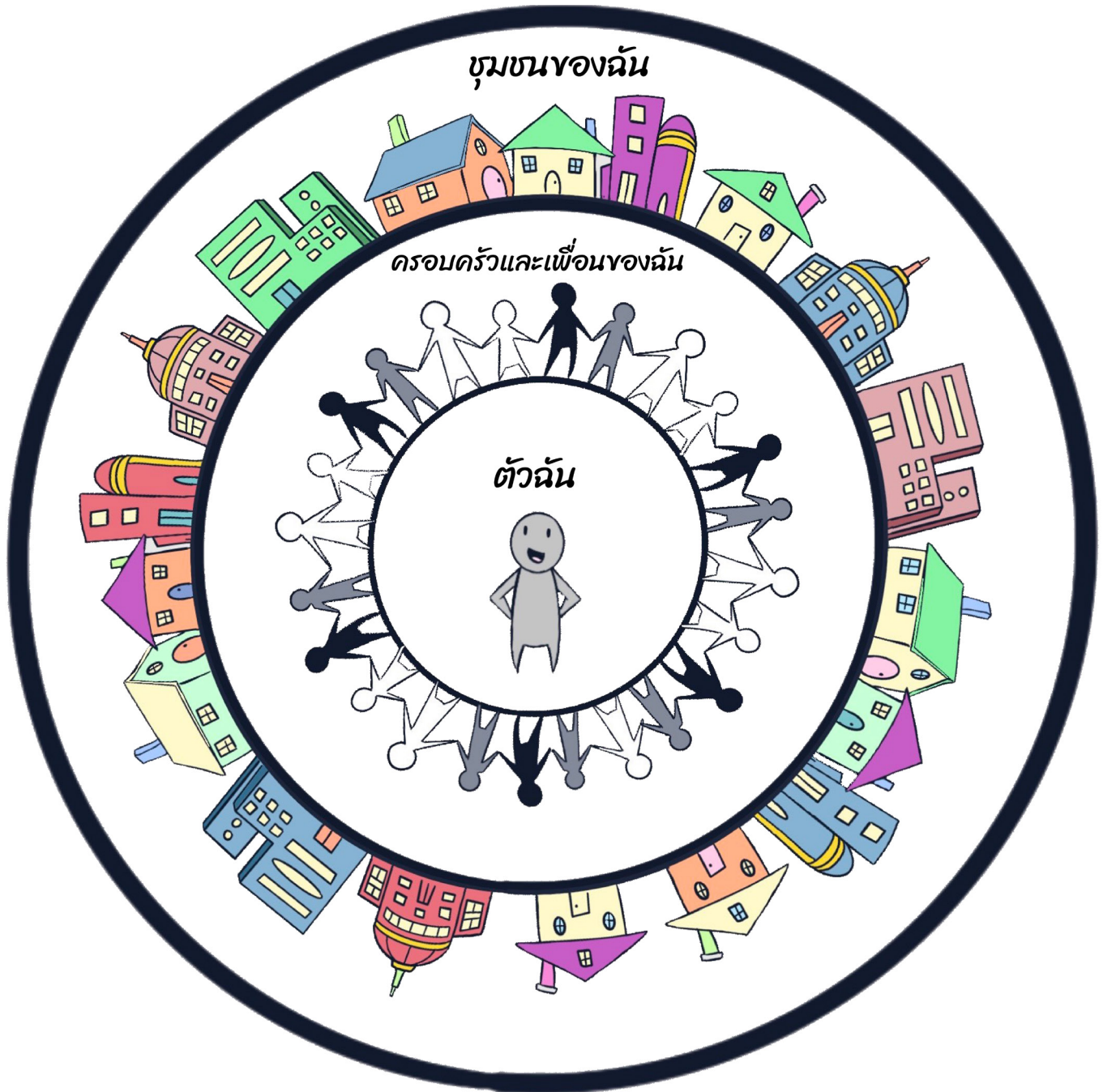
“ฉันกำลังลำเสียงอาหารสำหรับฤดูหนาว” มดกล่าว “และอยากแนะนำให้คุณทำแบบเดียวกันนะ”

“ทำไมต้องกังวลถึงฤดูหนาวด้วย” ต๊กแตนพูด “ตอนนี้เรามีอาหารมากมาย” แต่มดเดินจากไปและทำงานอย่างหนักต่อไป

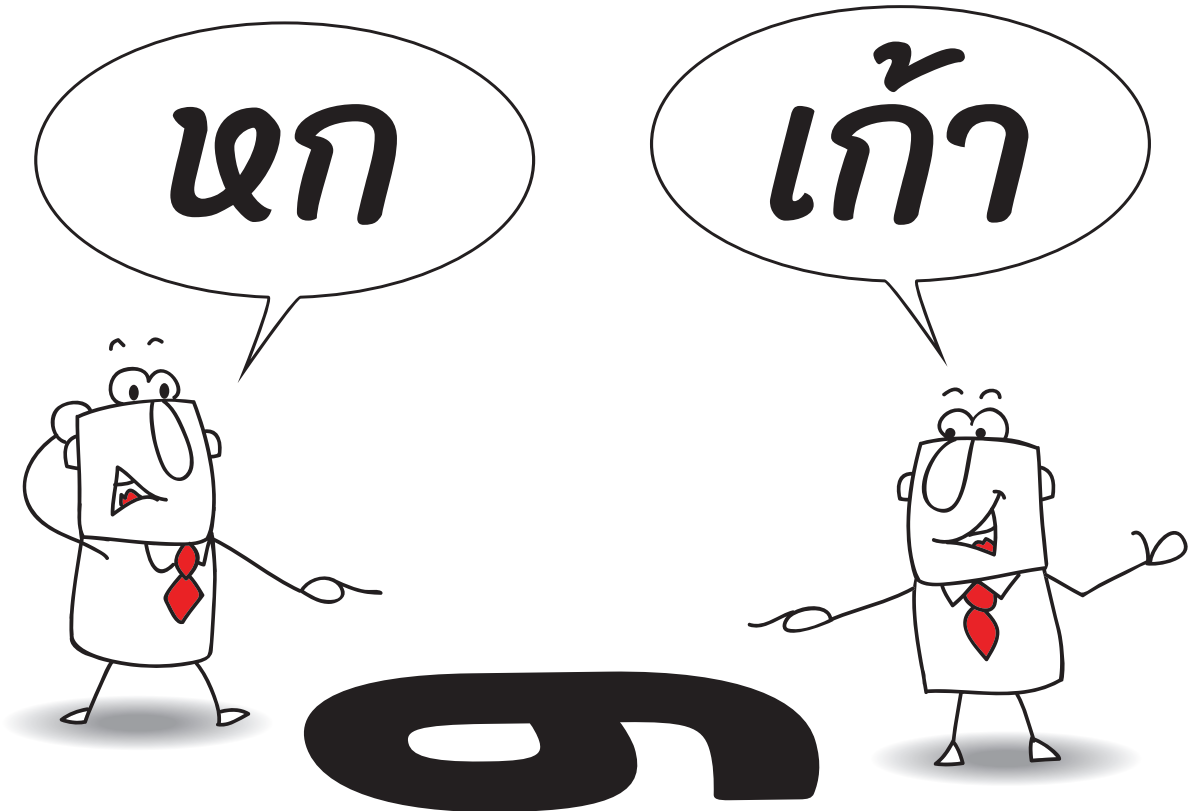
เมื่อฤดูหนาวมาเยือน ต๊กแตนไม่มีอาหารและพบว่าตัวเองกำลังจะตายเพราะความหิวโหย ขณะเดียวกันต๊กแตนก็เห็นมดแจกข้าวโพดและเมล็ดพืชที่พวกเขาเก็บสะสมเอาไว้เป็นประจำทุกวัน ฤดูร้อน และต๊กแตนรู้ว่า: สิ่งที่ดีที่สุดคือการเตรียมตัวสำหรับวันข้างหน้า



# วงกลมแห่งความรับผิดชอบ



# 6 หรือ 9



# 5 ขั้นตอนสู่ความเห็นอกเห็นใจ

## ขั้นตอนที่ 1: ใส่ใจ!

- เพื่อนของคุณพูดว่าอะไร
- คุณจะอธิบายภาษากายของพวกเขาอย่างไร



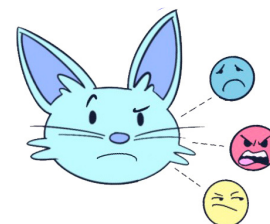
## ขั้นตอนที่ 2: เชื่อมต่อ!

- สร้างความสัมพันธ์ส่วนตัวกับความรู้สึกของเพื่อน
- เมื่อใดที่คุณได้สัมผัสกับความรู้สึกที่คล้ายกัน



## ขั้นตอนที่ 3: จินตนาการ!

- คุณคิดว่าเพื่อนของคุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้
- คุณจะรู้สึกอย่างไรหากสิ่งนี้เกิดขึ้นกับคุณ



## ขั้นตอนที่ 4: ทถาม!

- ทถามเพื่อนว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไร



## ขั้นตอนที่ 5: ลงมือทำ!

- ตั้งใจฟังเพื่อนของคุณพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกของพวกเขา
- ใช้คำพูดและการกระทำของคุณเพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณใส่ใจ



# บัตรสถานการณ์สมมติเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจ



ซาร่า (Sarah) ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของคุณหึ่งหวงเพื่อนคนใหม่ ไลาลา (Leila) ที่คุณทำความรู้จักด้วย วันหนึ่งขณะอยู่ในรถด้วยกันซาร่า (Sarah) เริ่มหัวเราะขำ ๆ พุดแล้วพุดถึงรถที่แม่ของ ไลาลา (Leila) ขับ ไลาลา (Leila) บังเอิญได้ยินและรู้สึกอับอาย คุณทราบว่ามีแม่ของ ไลาลา (Leila) ตกงาน คุณควรทำอย่างไร

มาเทโอ (Mateo) ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของคุณเริ่มล้อเลียนคริส (Chris) ที่เป็นคนอ่านหนังสือซ้ำ ตอนแรกคุณคิดว่ามันตลกดี แต่ความคิดเห็นของ มาเทโอ (Mateo) เริ่มดูใจร้ายมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่จริงแล้ว ตอนนี่คริส (Chris) รู้สึกอับอายที่จะอ่านออกเสียงให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง และเขามักก้มศีรษะลงเมื่อใดก็ตามที่ถูกเรียกให้ตอบคำถาม เมื่อคริส (Chris) ต้องอ่าน นักเรียนคนอื่น ๆ ในห้องยังคงคิดว่าความคิดเห็นและการเยาะเย้ยของ มาเทโอ (Mateo) เป็นเรื่องตลก คุณควรทำอย่างไร

มีนักเรียนพาลคนหนึ่งในห้องเรียนพร้อมกับเพื่อน ๆ ของเขาอีกหลายคนกำลังรุมล้อมนักเรียนคนหนึ่งอยู่ขณะช่วงพัก พวกเขาล้อเลียนเรื่องเก่าที่สกปรกของนักเรียนคนนั้น คุณควรทำอย่างไร

เด็ก ๆ กำลังเลือกทีมสำหรับการแข่งขันเบสบอลในชั่วโมงพลศึกษา เหลือนักเรียนสองคนที่ยังไม่มีทีม แต่กลับดันทีมไม่อยู่คนเดียว คุณควรทำอย่างไร

ซาเนีย (Shania) กำลังจะมีงานปาร์ตีวันเกิด ทั้งชั้นเรียนได้รับเชิญยกเว้นนักเรียนหนึ่งคน คุณควรทำอย่างไร

มีนักเรียนคนใหม่ซึ่งสวมแว่นตาขนาดใหญ่ในชั้นเรียนของคุณ เด็กอีกคนในชั้นเรียนเริ่มหัวเราะ ตอนเที่ยง เขานั่งอยู่คนเดียว คุณควรทำอย่างไร

มีข้อความล้อเลียนเพื่อนในห้องส่งมาให้คุณและนักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนของคุณ เพื่อนในห้องคนที่ถูกล้อเลียนไม่รู้ถึงข้อความกลุ่มที่เป็นความลับนั้น คุณควรทำอย่างไร

เคย์ล่า (Kayla) ตัดผมใหม่ และช่างทำผมตัดผมของเธอสั้นกว่าที่เธอต้องการโดยไม่ได้ตั้งใจ เพื่อนของคุณทุกคนบอกว่าเธอดูเหมือนเด็กผู้ชาย เคย์ล่า (Kayla) ไม่พอใจ คุณควรทำอย่างไร

# การวิเคราะห์สถานการณ์ความเห็นอกเห็นใจ

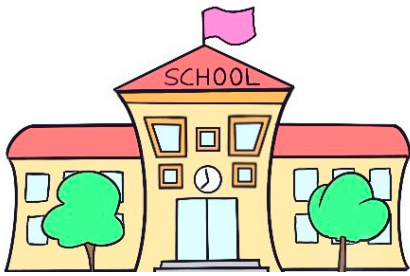
ชื่อ: \_\_\_\_\_

1. คุณคิดว่าบุคคลในสถานการณ์ของคุณรู้สึกอย่างไร
2. สถานการณ์นี้จะทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
3. หากคุณพบเห็นสถานการณ์นี้ในชีวิตจริง คุณจะทำอย่างไรเพื่อแสดงความเห็นอกเห็นใจ

## การแสดงความเคารพ

ฉันจะแสดงออกถึงความเคารพได้อย่างไร

ที่โรงเรียน



ที่บ้าน



ในชุมชน





# บัตรสถานการณ์เรื่องความเคารพ

<p><b>บัตรใบที่ 1</b> ครูของจอห์นนี่ (Johnny) ขอให้ทุกคนนำหนังสือคณิตศาสตร์และดินสอออกมา จอห์นนี่ (Johnny) โกรธมากเพราะลืมทำการบ้านมาและไม่ได้เอาน้ำหนักคณิตศาสตร์หรือดินสอออกมา เมื่อครูของเขาเตือนเขาให้ทำตามคำสั่ง เขาก็ยังคงไม่ปฏิบัติตาม จอห์นนี่ (Johnny) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่ จอห์นนี่ (Johnny) ควรทำอย่างไรเพื่อแสดงความเคารพต่อครู</p>	<p><b>บัตรใบที่ 2</b> ซาราห์ (Sarah) อยู่ที่สวนสนุก เธอโยนลูกบอลฝรั่งทิ้งบนพื้นเมื่อกินเสร็จและวิ่งไปเล่นชิงช้า ซาราห์ (Sarah) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่ ซาราห์ (Sarah) ควรทำอย่างไรเพื่อแสดงให้เห็นว่าเธอมีความเคารพต่อชุมชน</p>
<p><b>บัตรใบที่ 3</b> เบน (Ben) กำลังวิ่งอยู่ในโถงทางเดินระหว่างทางไปห้องน้ำ ครูคนหนึ่งที่เขาไม่รู้จักบอกให้เขาเดินเบน (Ben) ไม่สนใจครูและยังวิ่งต่อไป เบน (Ben) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่ เบน (Ben) ควรทำอย่างไรเพื่อแสดงความเคารพเมื่ออยู่ในโรงเรียน</p>	<p><b>บัตรใบที่ 4</b> ครูของแอนนา (Anna) บอกให้ชั้นเรียนนำแท็บเล็ตไปเก็บและกลับไปนั่งที่ แอนนา (Anna) ต้องการเล่นเกมที่กำลังเล่นอยู่ให้จบ เธอจึงไม่สนใจคำสั่งครูและเล่นเกมต่อ แอนนา (Anna) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่ แอนนา (Anna) ควรทำอย่างไรเพื่อแสดงความเคารพต่อครู</p>
<p><b>บัตรใบที่ 5</b> ทีมเบสบอลของเอริก (Eric) ไม่ได้เป็นผู้ชนะในการแข่งขันครั้งใหญ่ เอริก (Eric) โกรธมาก เมื่อถึงเวลาที่ทั้งสองทีมจะจับมือกันเอริก (Eric) นั่งอยู่บนม้านั่งและปฏิเสธที่จะจับมือกับอีกทีม เอริก (Eric) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่ เอริก (Eric) ควรทำอย่างไรเพื่อแสดงความเคารพ</p>	<p><b>บัตรใบที่ 6</b> แม่ของฌอน (Sean) บอกเขาว่า เขายังเล่นกับเพื่อนไม่ได้จนกว่าเขาจะทำความสะอาดห้องให้เสร็จ ฌอน (Sean) ไม่อยากทำความสะอาดห้อง แต่เขาอยากออกไปเล่นข้างนอกจริง ๆ ฌอน (Sean) เดินขึ้นไปชั้นบนและทำความสะอาดห้องตามที่แม่ขอ ฌอน (Sean) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่</p>
<p><b>บัตรใบที่ 7</b> คุณยายของเซเรน่า (Serena) ทำพาสต้าสำหรับมือเย็น เซเรน่า (Serena) ไม่ชอบพาสต้า ที่โต๊ะอาหาร เธอตะโกนใส่คุณยายที่ทำพาสต้าและบอกยายว่ายายเป็นคนทำอาหารได้แย่ที่สุด เซเรน่า (Serena) เป็นคนมีความเคารพหรือไม่ เซเรน่า (Serena) ควรทำอย่างไรเพื่อแสดงความเคารพต่อยายของเธอ</p>	<p><b>บัตรใบที่ 8</b> ในระหว่างการแสดงและการบรรยาย เด็กชายสองคนจะเริ่มหัวเราะเมื่อเพื่อนร่วมชั้นกำลังพูดคุยก่อนป็นภาพยนตร์เรื่องโปรดของเธอ พวกเขาหัวเราะและพูดว่านั่นเป็นภาพยนตร์ที่น่าเบื่อ เด็กเรียนเหล่านี้ให้เกียรติเพื่อนร่วมชั้นหรือไม่ เด็กผู้ชายควรทำอย่างไรเพื่อแสดงความเคารพ</p>



## ตัวอย่างคำพูดเกี่ยวกับความซื่อสัตย์

“ความซื่อสัตย์อย่างแท้จริงคือการทำในสิ่งที่ถูกต้อง พร้อมตระหนักว่าไม่มีใครทราบว่าคุณทำสิ่งนั้นหรือไม่”

“ความซื่อสัตย์คือการเลือกความคิดและการกระทำของคุณโดยยึดตามค่านิยมมากกว่าผลประโยชน์ส่วนตัว”

“ผู้ใดก็ตามที่ประมาทกับความจริงในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ จะเป็นคนไม่น่าเชื่อถือในเรื่องสำคัญ ๆ”

“ในการทำสิ่งที่ถูกต้องมักเกิดขึ้นในเวลาที่คุณต้องเสมอ”

“ความซื่อสัตย์คือการทำในสิ่งที่ถูกต้องแม้ว่าจะไม่มีใครเฝ้าดูอยู่”

“ภูมิปัญญาคือการรู้เส้นทางที่ถูกต้อง ความซื่อสัตย์คือการใช้เส้นทางนั้น”

“ความซื่อสัตย์ไม่ใช่สิ่งที่เราแสดงออกต่อสาธารณะ แต่เป็นเส้นทางเดินของเราและสิ่งที่เราปฏิบัติอย่างลับ ๆ ซึ่งจะช่วยให้เรามีความซื่อสัตย์”

“ความซื่อสัตย์อาจไม่ทำให้คุณมีเพื่อนมากนัก แต่จะทำให้คุณมีเพื่อนที่ดีเสมอ”

# สถานการณ์ความท้าทายด้านความซื่อสัตย์

อ่านสถานการณ์สมมติเหล่านี้ให้ขึ้นเรียนของคุณฟัง นักเรียนจะต้องเลือกสิ่งที่พวกเขาจะทำสำหรับแต่ละสถานการณ์ และไปอยู่ในฝั่งที่เลือก โดยแบ่งเป็น 1 และ 2

1. เพื่อนของคุณมาหาที่บ้าน และคุณทั้งสองคนใช้คอมพิวเตอร์ของแม่คุณ เพื่อนของคุณต้องการให้คุณเข้าไปที่เว็บไซต์ที่คุณรู้ว่าแม่ของคุณไม่ต้องการให้คุณดู อย่างไรก็ตามแม่ของคุณต้องไปที่บ้านของเพื่อนบ้านสักครู่ ดังนั้นจึงเหลือแค่คุณและเพื่อนของคุณอยู่ที่บ้าน คุณจะ...

**ตัวเลือก 1:** ...เข้าเว็บไซต์เว็บดังกล่าว แม่ของคุณไม่ได้อยู่บ้านตอนนี้ และแม่อาจไม่รู้เลยว่าคุณเข้าดู

**ตัวเลือก 2:** ...บอกเพื่อนของคุณว่าควรดูเว็บไซต์อื่นหรือทำอย่างอื่นดีกว่า คุณอาจเตือนเพื่อนของคุณเข้าชมเว็บไซต์นั้น

2. คุณไม่มีเวลาอ่านหนังสือเตรียมสอบ และคุณยายบอกว่าคุณต้องสอบได้ "A" จึงจะไปห้างสรรพสินค้ากับเธอได้ในสุดสัปดาห์นี้ ในระหว่างการสอบ คุณสังเกตเห็นว่าคุณสามารถมองเห็นคำตอบของนักเรียนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ คุณได้อย่างง่ายดาย คุณจะ...

**ตัวเลือก 1:** ...ลอกข้อสอบนักเรียนคนนั้น คุณรู้ว่านักเรียนคนนั้นอ่านหนังสือมาและอาจมีคำตอบที่ถูกต้อง

**ตัวเลือก 2:** ...เลือกทำโดยใช้ความสามารถของคุณเอง คุณอาจไม่ได้ "A" แต่คุณไม่ได้โกง

3. คุณเห็นเพื่อนสนิทของคุณขโมยเงินจากกระเป๋าเป้ของนักเรียนคนอื่นในชั้นเรียนของคุณ คุณจะ...

**ตัวเลือก 1:** ...รายงานสิ่งที่เห็นให้ครูทราบ คุณรู้ว่าเพื่อนของคุณอาจโกรธ แต่ตอนนี้นักเรียนในชั้นเรียนของคุณไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน

**ตัวเลือก 2:** ...ไม่พูดอะไรเลย คุณไม่ใช่คนที่ขโมยเงินเสียหน่อย

# ความคิดในแง่บวก

ฉันเป็นคนฉลาด

ฉันเป็นคนขยัน

ฉันเป็นเพื่อนที่ดี

ฉันมีความรับผิดชอบ

ฉันฟังพาได้

ฉันตลก

ฉันกล้าหาญ

ฉันเล่นกีฬาเก่ง

ฉันเป็นนักอ่านที่ยอดเยี่ยม

ฉันชอบช่วยเหลือคนอื่น

ฉันเก่งคณิตศาสตร์

ฉันเป็นคนที่ให้เกียรติผู้อื่น

ฉันเป็นที่ชื่นชอบ

ฉันใจดี

ฉันมีความเป็นศิลปิน

# ความคิดเชิงลบ

ฉันโง่

ฉันไม่เคยทำอะไรได้ถูกต้องเลย

ฉันเล่นกีฬาแย่มาก

ไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนฉัน

ทุกอย่างยากไปหมด

ฉันวาดรูปไม่ได้

ทุกคนใจร้าย

ครูของฉันมักตะโกนใส่ฉันเสมอ

ฉันเกลียดคณิตศาสตร์

พี่ชายของฉันไม่เคยอยากเล่นกับฉัน

ช่วงพักที่โรงเรียนนั้นน่าเบื่อ

ฉันอ่านหนังสือไม่เก่ง

ฉันจะสอบตก

ฉันมักโดนเอ็ดให้ทำงานบ้านเสมอ

ฉันไม่เคยทำอะไรที่สนุกเลย

# เป้าหมายของความอดทน

เป้าหมายระยะยาวของฉันคือ: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

เมื่อฉันทำตามเป้าหมายเสร็จแล้ว จะเป็นแบบนี้...

# เป้าหมายของความอดทน

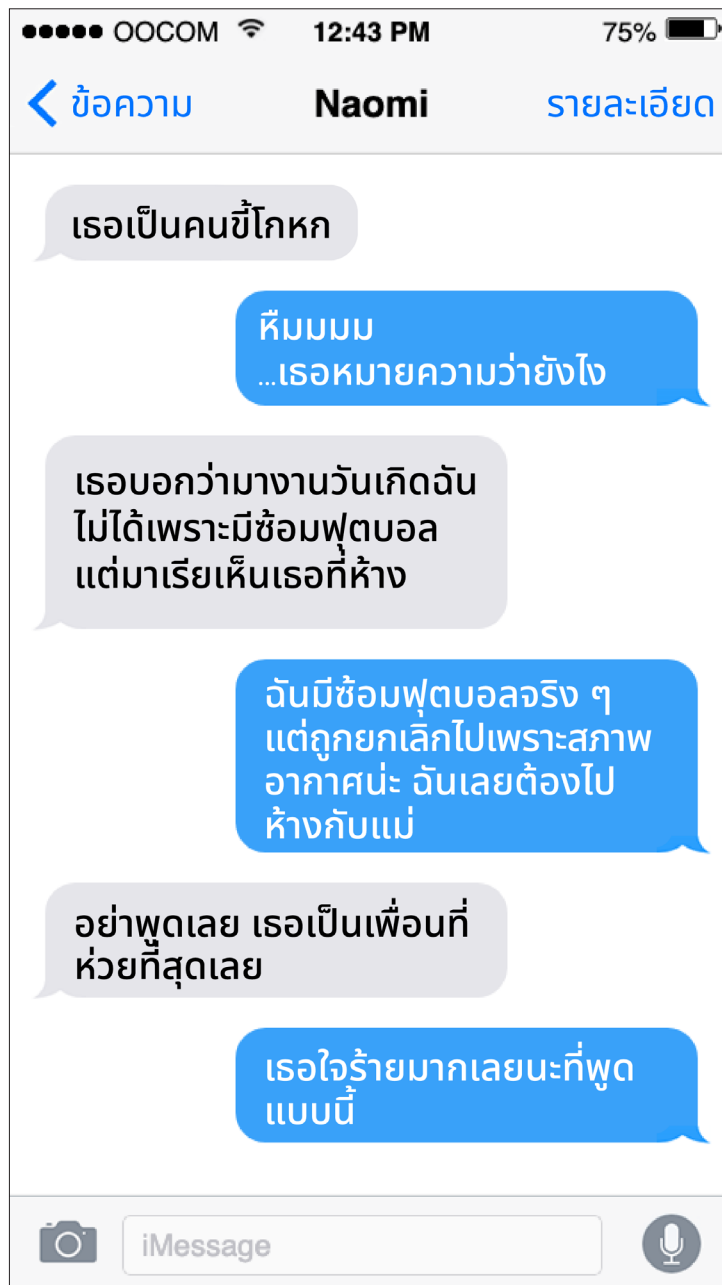
เมื่อฉันทำตามเป้าหมายเสร็จแล้ว จะเป็นแบบนี้...

<u>เป้าหมายระยะสั้น 1:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องมี:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำ:</u>	<u>ที่มองเห็น:</u>
<u>เป้าหมายระยะสั้น 2:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องมี:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำ:</u>	<u>ที่มองเห็น:</u>
<u>เป้าหมายระยะสั้น 3:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องมี:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำ:</u>	<u>ที่มองเห็น:</u>
<u>เป้าหมายระยะสั้น 4:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องมี:</u>	<u>สิ่งที่ฉันจำเป็นต้องทำ:</u>	<u>ที่มองเห็น:</u>
<u>เป้าหมายระยะยาว:</u>			<u>ที่มองเห็น:</u>

## ตัวอย่าง “ภาษาคุณ (YOU-MESSAGE)”

อ่านข้อความสนทนาระหว่างนาโอมิ (Naomi) (ข้อความสีขาว)  
และเพื่อนของเธอ (ข้อความสีน้ำเงิน)

คุณจะรู้สึกอย่างไรหากคุณเป็นเพื่อนของนาโอมิ (Naomi)





# การฝึก “ภาษาฉัน (I-MESSAGE)”

คำสั่ง: อ่านตัวอย่างต่อไปนี้

ลองจินตนาการว่าสถานการณ์นั้นกำลังเกิดขึ้นกับคุณ จากนั้นเขียน “ภาษาฉัน (I-Message)”  
ของคุณเองสำหรับแต่ละตัวอย่าง

## ตัวอย่าง:

แม่ของคุณกำลังบังคับให้คุณตัดผมก่อนจะไปเยี่ยมปู่คุณย่า แต่คุณต้องการทรงผมเดิม

ฉันรู้สึก ไม่พอใจ

เมื่อคุณ บังคับให้ฉันเปลี่ยนทรงผม

เพราะ ฉันชอบทรงผมของฉันแบบนี้

1. เพื่อนร่วมทีมล้อเลียนรองเท้าที่คุณสวมในการฝึกซ้อม

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

เมื่อคุณ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

2. เพื่อนร่วมชั้นของคุณจะไม่ยอมให้คุณเล่นเกมด้วยในช่วงพัก

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

เมื่อคุณ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

3. พี่น้องของคุณเรียกคุณว่า “เด็กเนิร์ด” เนื่องจากคุณชอบอ่านหนังสือ

ฉันรู้สึก \_\_\_\_\_

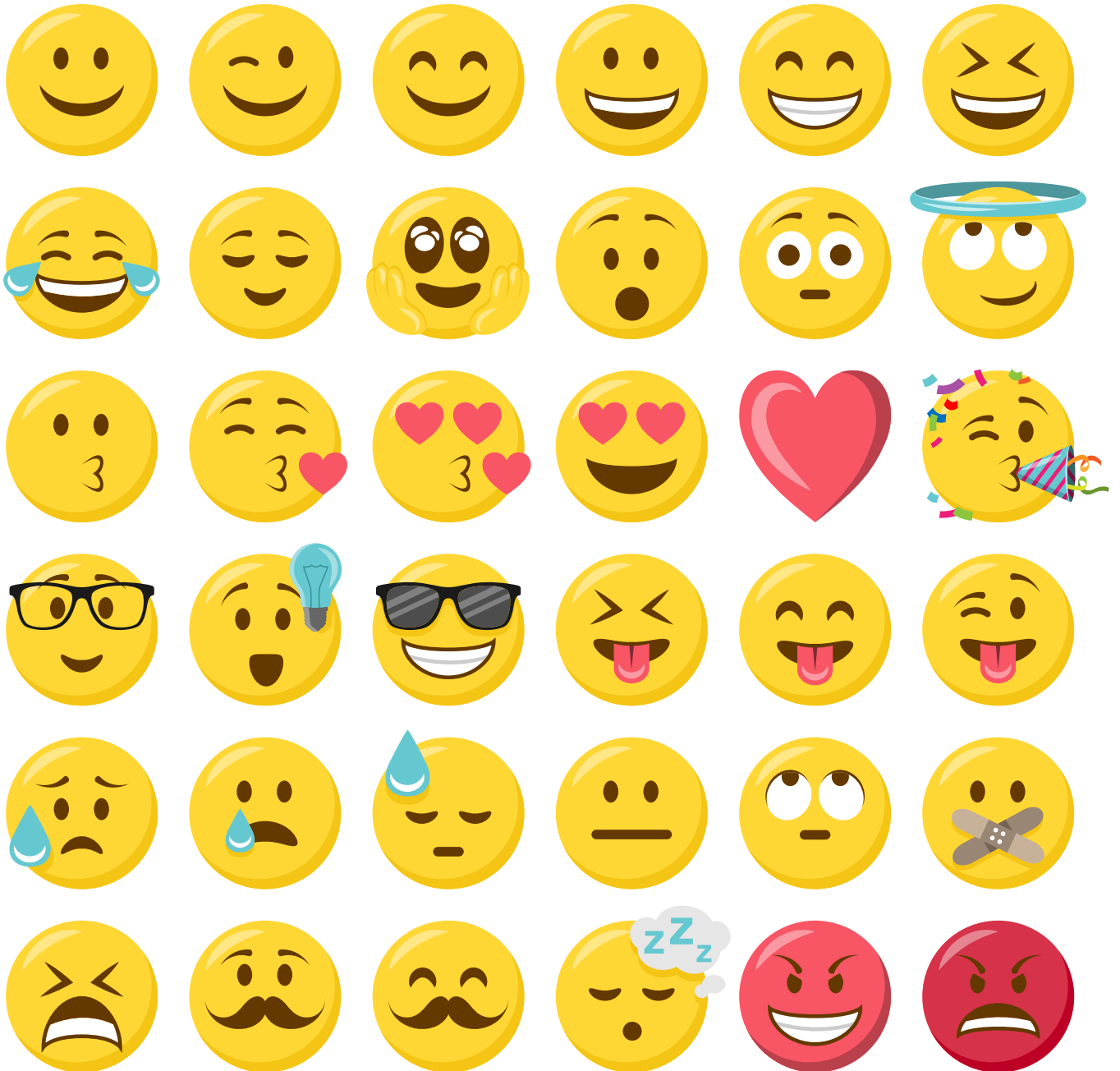
เมื่อคุณ \_\_\_\_\_

เพราะ \_\_\_\_\_

# การแก้ปัญหาความขัดแย้งหมวดดู



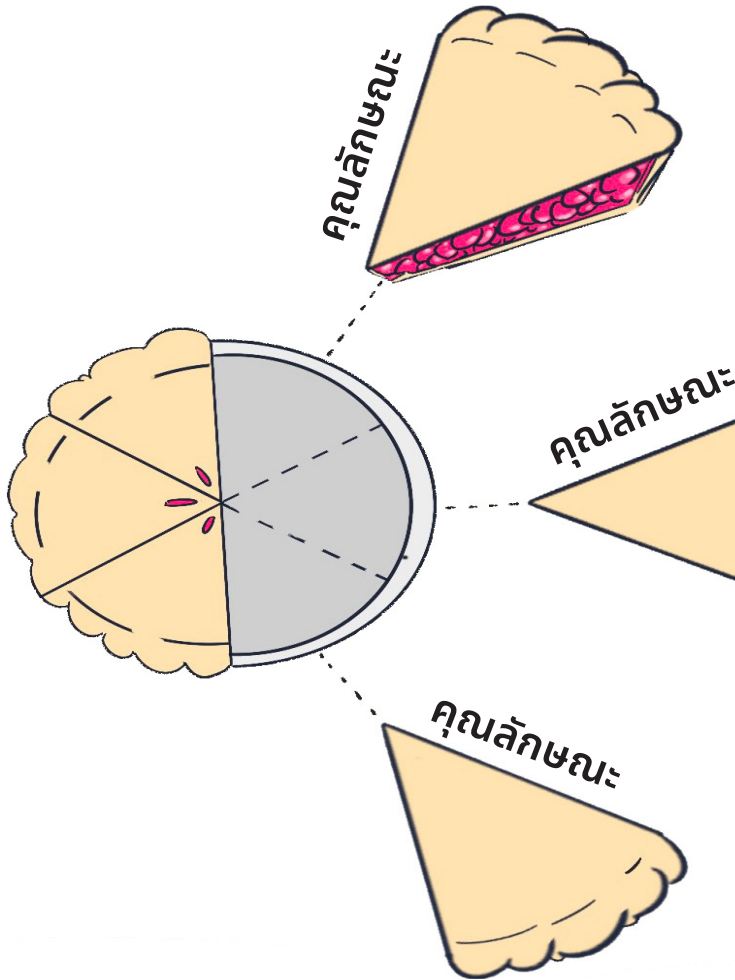
# อีโมจิทางอารมณ์



## รายการสถานการณ์แรงกดดันจากเพื่อน

1. คุณและกลุ่มเพื่อน ๆ กำลังเล่นฟุตบอลอยู่ในสนามใกล้ ๆ บ้านของคุณ คุณถูกบอกให้กลับบ้านเมื่อเริ่มมีด ก่อนที่จะมีด เด็กเก่งคนหนึ่งในละแวกบ้านเชิญคุณและกลุ่มเพื่อน ๆ ให้ไปเล่นเกมยามค่ำที่สวนหลังบ้านของเขา เพื่อนของคุณทุกคนตัดสินใจที่จะไป แต่คุณรู้ว่าคุณต้องกลับบ้านเมื่อค่ำมีด
2. ในระหว่างเรียนคอมพิวเตอร์ เพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งของคุณไปที่เว็บไซต์ที่คุณรู้ว่าไม่ได้รับอนุญาตให้เข้าดูขณะอยู่ที่โรงเรียน เธอต้องการให้คุณไปที่เว็บไซต์ดังกล่าวด้วยเพื่อที่เธอจะได้ให้คุณดูวิดีโอ “เจ๋ง ๆ” เพื่อนร่วมชั้นของคุณบอกว่าคุณเป็นสัตว์เลี้ยงตัวโปรดของครูถ้าคุณปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียนตลอดเวลา
3. เจอรัลโด (Geraldo) ต้องการรองเท้าสตั๊ดฟุตบอลสักคู่จริง ๆ คุณยายของเขาไปส่งเขาที่ห้างสรรพสินค้าในละแวกบ้านและให้เงินเขาไปซื้อรองเท้า ขณะที่เขาเดินไปยังแผนกรองเท้า เขาสังเกตเห็นกลุ่มนักฟุตบอลสวมกางเกงขาสั้นเล่นฟุตบอลเหมือนกันทั้งกลุ่ม แม้ว่าเขาต้องการรองเท้าสตั๊ดฟุตบอลมาเป็นเวลานาน แต่เจอรัลโด (Geraldo) ก็รู้สึกกดดันที่จะต้องทำตัวให้เท่และเข้ากันกับนักฟุตบอลคนอื่น ๆ
4. ในระหว่างนั่งรถประจำทางไปโรงเรียน เพื่อนร่วมชั้นกามาซวน (Naquan) ว่าเขาจะลอกการบ้านได้หรือไม่ นาซวน (Naquan) อาจจะบอกว่าไม่ได้เพราะเขารู้ว่านี่คือการโกง แต่เพื่อนร่วมชั้นของเขาบอกกับเขาว่า “มีแต่เด็กเนิร์ดเท่านั้นแหละที่ไม่ยอมบอกคำตอบให้คนอื่น นายอยากเป็นเด็กเนิร์ดหรือ”
5. ขณะที่ดีแอนนา (DeAnna) กำลังซ่อมเต็นท์ของโรงเรียน เด็กสาวที่เพิ่งมาเข้าเรียนใหม่ก็พยายามที่จะลุกขึ้นและเข้าร่วมวงเต็นท์ของเพื่อนของเธอ เพื่อนของดีแอนนา (DeAnna) ทั้งหมดต่างกลอกตา และเดินย้ายไปมาเพื่อไม่ให้เด็กคนใหม่เข้าร่วมวง ดีแอนนา (DeAnna) สังเกตเห็นว่าเด็กสาวคนใหม่ดูเหงา ๆ แต่เธอก็ไม่ต้องการให้เพื่อนของเธอมองว่า “ไม่น่ารัก” ต่อเพื่อน ๆ ของเธอ
6. ราเชล (Rachel) นั่งเงียบ ๆ ในชั้นเรียน พร้อมกับอ่านหนังสือตามที่ครูสั่ง กันไदनั้นเพื่อนสนิทของเธอที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ขอให้เธอส่งโน้ตให้นักเรียนอีกคนหนึ่ง ราเชล (Rachel) กลัวถูกทำโทษแต่ไลลา (Leila) ช่มชู้ว่าจะไม่เป็นเพื่อนสนิทกับเธออีกต่อไปหากเธอไม่ส่งต่อนโน้ตนั้น

# แผนภูมิมวงกลมคุณลักษณะ



ตัวอย่าง

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ตัวอย่าง

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

ตัวอย่าง

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# แผนภูมิความเป็นพลเมือง

## ฉันกำลังจะทำให้โลกนี้ดีขึ้นโดย ...

ที่โรงเรียน	ที่บ้าน	ในชุมชนของฉัน