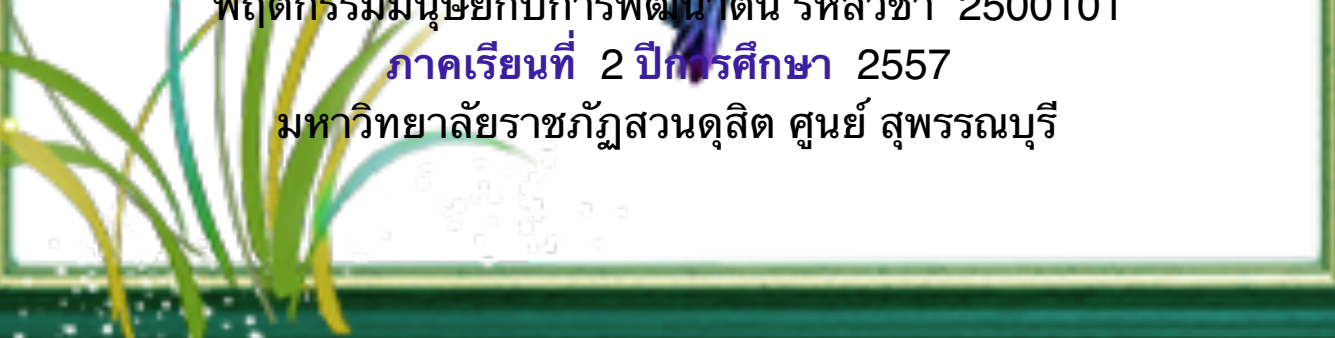




เสนอ
อาจารย์อารีย์ พรหมเล็ก
อาจารย์กรนิช ทองสอาด

ชื่อ นางสาวรัฐสรณ์ แห้วเพชร
โปรแกรมวิชา การศึกษาปฐมวัย รหัสประจำตัว
571081321143



โครงการพัฒนาดนเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา
พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาดน รหัสวิชา 2500101
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์ สุพรรณบุรี

คำนำ

โครงการพัฒนาตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนด้วยตนเองให้ดีขึ้น และปรับปรุง แก้ไข สิ่งที่ยกพร่องของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของ ตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างเหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ ต้องการออกจากตัวเอง การแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง เกิดผลดีต่อตนเอง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ภาระงานระยะที่ 1	
1. การสำรวจตนเอง	1
- การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 1	2
- การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 2	3
- การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 3	4
2. การพรรณนาตน	5
3. เลือกลักษณะที่ต้องการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา	5
4. ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาตนที่ต้องการ	5
ภาระงานระยะที่ 2	
5. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนา	6
6. เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์	8
7. วางแผนการดำเนินการพัฒนาดน	8
ภาระงานระยะที่ 3	
8. รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์	
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1	10
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 2	11
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 3	12
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 4	13
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 5	14
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 6	15
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 7	16
- รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 8	17
9. สรุปการประเมินผลการพัฒนาตนเองตลอด โครงการ	18
10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนครั้งนี้นำไปสู่ การพัฒนาตนต่อไป	18
11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเอง เป็นโครงการพัฒนาตนที่ 2	18

ภาระงานระยะที่ 1

1. การสำรวจตนเอง

ให้นักศึกษาสำรวจพฤติกรรมของตนเอง ทั้งที่เป็นจุดแข็ง จุดอ่อน ให้ครอบคลุมพฤติกรรมด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา โดยใช้เครื่องมือทางด้านจิตวิทยา เช่น แบบสำรวจ แบบทดสอบ ซึ่งสามารถหาแบบทดสอบได้จากหนังสือ นิตยสาร หรืออินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต เพื่อค้นหาว่าตนเองมีจุดแข็ง และจุดอ่อน อะไรบ้าง พร้อมแนบบแบบทดสอบและผลการทดสอบมาด้วย

- 1.1 แบบสำรวจที่ 1 ตามการรับรู้ของตนเอง และบุคคลอื่น จำนวน 3 คน
- 1.2 แบบสำรวจที่ 2 แบบวัดความเครียด
- 1.3 แบบสำรวจที่ 3 แบบวัดบุคลิกภาพ
- 1.4 แบบสำรวจที่ 4 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์
- 1.5 แบบสำรวจที่ 5 แบบสำรวจอื่นๆที่เกี่ยวข้อง



การรับรู้จุดเด่น จุดด้อย ของข้าพเจ้า



จุดเด่น	จุดด้อย
1. เอาใจใส่เด็กทุกคนเสมอกัน	1. เสียงดัง
2. พัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ	2. การเป็นผู้นำ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก
3. เป็นแบบอย่างที่ดีทั้ง ในการพูด การแต่งกาย	3. การทำวิจัยชั้นเรียน
4. เสียสละทรัพยากรและเวลาเพื่อการพัฒนาด้านต่างๆ ที่นำมาฝึกฝนและสร้างทักษะให้แก่เด็ก	

พฤติกรรมที่ข้าพเจ้าควรปรับปรุงมากที่สุด คือ เสียงดัง





การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 1



มีฐานะเป็น เพื่อนร่วมงาน ของข้าพเจ้า



จุดเด่น	จุดด้อย
1. จัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย	1. การใช้เสียง
2. มีสื่อในการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสม	
3. สนใจและสอนเด็กเป็นรายบุคคล	
4. มีกิจกรรมที่สอนเด็กที่หลากหลาย	
5. มีความสามารถด้านไอที และสามารถนำมาใช้ในการทำงานด้านอื่น	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุดคือ การใช้เสียง

นางรัตน์จายา สุวรรณ

รักษาการหัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยแห้ง



🌸🌸 การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 2 🌸🌸

มีฐานะเป็น เพื่อนร่วมงาน ของข้าพเจ้า



จุดเด่น	จุดด้อย
1. สนใจและสอนเด็กเป็นรายบุคคล	1. เสี่ยงดัง
2. ผู้ปกครองให้ความไว้วางใจในการดูแลเด็ก	
3. มีความสามารถด้านไอที	
4. กิจการเรียนการสอนหลากหลายในแต่ละกิจกรรม	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุดคือ เสี่ยงดัง

นางสายรุ้ง รัตสุวรรณ

ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก/ครูผู้สอน ห้อง 3 ขวบ





การรับรู้ของผู้ใกล้ชิดคนที่ 3



มีฐานะเป็น เพื่อนร่วมงาน ของข้าพเจ้า



จุดเด่น	จุดด้อย
1. มีความดูแลเอาใจใส่ไม่เลือกปฏิบัติ	1. เสี่ยงดัง
2. จัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย รู้จักเด็กเน้นรายบุคคล	
3. ผู้ปกครองให้ความไว้วางใจ	
4. มีความรู้ความสามารถด้าน เทคโนโลยีและพัฒนาตนเองดี	

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุงมากที่สุดคือ เสี่ยงดัง

นางสัทธา ศรีहरา

รักษาการหัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านห้วยพลู



2. การพรรณนาตน

จากการสำรวจตนเองของข้าพเจ้า และผู้ใกล้ชิดของข้าพเจ้าพบว่าข้าพเจ้ามีจุดเด่น ด้านการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย รู้จักเน้นเด็กเป็นรายบุคคล ผู้ปกครองมีความไว้วางใจ มีความสามารถด้านเทคโนโลยี และจุดด้อยของข้าพเจ้าคือ การใช้เสียงในการสอนเพราะชอบใช้เสียงที่ดัง การทำวิจัยในชั้นเรียน ไม่ค่อยกล้าแสดงออก และจุดด้อยที่ต้องปรับปรุงที่สุดคือ การใช้เสียงดังในการสอน

3. เลือกลักษณะที่ต้องการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนา

จากการสำรวจตนเองแล้ว ข้าพเจ้าได้พิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเพื่อการพัฒนาในการทำโครงการพัฒนาดนแล้ว

ข้าพเจ้าเลือกที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง 1 ลักษณะ คือ การใช้เสียงในการสอนที่ดัง หรือเสียงดัง สาเหตุที่เลือกเพราะผลการการสำรวจจากผู้ที่เกี่ยวข้องและต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของข้าพเจ้าเอง

 เหตุผลที่เลือก สถานการณ์ (ระบุผลเสียที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และประโยชน์ที่จะได้รับถ้าปรับเปลี่ยนได้)

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เนื่องจากเป็นคนทีพูดเสียงดังและบางครั้งอาจใช้เสียงดังมากเกินไปโดยไม่ได้ตั้งใจทำให้เด็กกลัวและไม่กล้าเข้าใกล้คิดว่าครูดุ

4. ระบุพฤติกรรมเป้าหมายของการพัฒนาดนที่ต้องการ

พฤติกรรมเป้าหมายของข้าพเจ้าคือ ลดการใช้เสียงดังในการสอนเด็ก โดยต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวให้สำเร็จภายใน 8 สัปดาห์ โดยยึดแนวคิดในการพัฒนาของ คิวพร นิลสุข (2551 : 28) ได้กล่าวว่า การพูดเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม การพูดเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้กิจการต่าง ๆ สำเร็จไปด้วยดี เนื่องจากการพูดต้องอาศัยน้ำเสียงเป็นสื่อ การที่ผู้พูดสามารถใช้ระดับเสียงต่าง ๆ กันตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมก็จะช่วยโน้มน้าวจิตใจของผู้ฟังไปในทางที่ผู้พูดมุ่งหมายได้ง่าย นอกจากนี้ในการพูด ผู้ฟังยังจะได้เห็นสีหน้าท่าทางของผู้พูดเป็นส่วนประกอบ ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น และการพูดยังสามารถสื่อความหมายได้อย่างรวดเร็วกว่าการสื่อความหมายด้วยวิธีอื่น ๆ

ภาระงานระยะที่ 2

ให้นักศึกษาใช้ข้อมูลจากภาระงานที่ 1 ที่ได้รับคืนไปนั้น มาแก้ไขให้ถูกต้องตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน แล้วเขียนลงในภาระงานระยะที่ 2

5. เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานก่อนการพัฒนา เพื่อสืบทราบสภาพปัจจุบัน พฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยนและสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม

5.1 เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณของพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน ในสภาพปัจจุบันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ตารางการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมตนเอง แสดงความถี่หรือความยาวนานของเวลาที่ข้าพเจ้ามี (ทำ) พฤติกรรม การใช้เสียงดังในการสอน

วันที่บันทึก พฤติกรรม:หน่วยวัด	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
การใช้เสียงดัง:ครั้ง	5	4	5	3	3
รวมความถี่ของพฤติกรรมต่อสัปดาห์ 20 ครั้ง/สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของการเกิดพฤติกรรมต่อวัน 4 ครั้ง/วัน					

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยการบันทึกประจำวันเพื่อสืบสาวสาเหตุของพฤติกรรม เป็นเวลา 5 วัน การบันทึกประจำวัน เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน



วันที่ 13-17 กรกฎาคม 2558 ของการบันทึก วัน -เวลา

วันที่	สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแล้ว
13 ก.ค.58	เด็กเสียงดังในระหว่างทำกิจกรรม	ทำไมต้องเสียงดัง	ดุเด็ก	เด็กเงียบ
	เสียงรถวิ่งผ่าน	แล้วเด็กจะได้ยินเสียงมั๊ย	ตะโกนเสียงดัง	เด็กเงียบ
	เสียงรถเร่ขายของ	ทำไมต้องมาจอดตรงหน้าศูนย์	ตะโกนเสียงดัง	เด็กเลียนแบบ
	เสียงจากห้องข้างๆ	เขาทำกิจกรรมอะไร	ตะโกนเสียงดัง	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง
	เสียงของเด็กภายในห้อง	ทำไมคุยกันเสียงดังจัง	ดุเด็ก	เด็กเงียบ
14 ก.ค.58	เด็กทะเลาะกันในห้องเรียน	ทำไมต้องแย่งของกัน	ดุเด็ก	เด็กเงียบไม่กล้าเข้าใกล้
	เสียงรถวิ่งผ่าน	เด็กๆ จะได้ยินเสียงครูมั๊ย	ตะโกนเสียงดัง	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง
	กิจกรรมในห้องเรียน	ทำไมต้องคุยกันในระหว่างเรียน	ดุเด็ก	เด็กเงียบ
	เสียงจากห้องข้างๆ	คิดว่าเขาทำกิจกรรมอะไร ทำไมต้องเสียงดัง	ตะโกนเสียงดัง	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง
15 ก.ค.58	เด็กเสียงดังในระหว่างทำกิจกรรม	ทำไมต้องเล่นในระหว่างที่ครูสอน	ดุเด็ก	เด็กเงียบ
	เด็กทะเลาะกันในห้องเรียน	ทำไมต้องแย่งของกัน	ดุเด็ก	เด็กเงียบไม่กล้าเข้าใกล้
	จำนวนเด็กเรียนรวม 2ห้อง	เก็บเด็กไม่อยู่	ดุเด็ก	เด็กเงียบไม่กล้าเข้าใกล้
	เสียงรถเร่ขายของ	ทำไมไม่ใช่เสียงเบาๆ	ตะโกนเสียงดัง	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง
	เด็กออกระหว่างเรียน	เพื่อนๆ จะเรียนได้มั๊ย	ดุเด็ก	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง
16 ก.ค.58	เด็กทะเลาะกัน	ทำไมต้องแย่งของกัน	ดุเด็ก	เด็กเงียบ
	เสียงจากห้องข้างๆ	คุณครูอยู่ไม่อยู่ในห้อง	ตะโกนเสียงดัง	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง
	เด็กเสียงดังในระหว่างทำกิจกรรม	คุยกันเบาๆ ก็ได้	ดุเด็ก	เด็กเงียบ

วันที่	สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อม	ความคิด/ความรู้สึก	พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้น	ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแล้ว
17 ก.ค.58	เรียนรวม 2 ห้อง	เก็บเด็กไม่อยู่	ดุเด็ก	เด็กเงียบไม่กล้าเข้าใกล้
	เด็กเสียงดังในระหว่างทำกิจกรรม	เก็บเด็กไม่อยู่	ดุเด็ก	เด็กเงียบไม่กล้าเข้าใกล้
	เสียงรถเร่ขายของ	เก็บเด็กไม่อยู่	ตะโกนเสียงดัง	เด็กฟังไม่รู้เรื่อง

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากบันทึกประจำวันเพื่อสืบสาวหาสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์จากข้อมูลในบันทึกประจำวันทั้ง 5 วัน ข้าพเจ้าได้วิเคราะห์ผลกระทบระหว่างกันของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการเกิดของพฤติกรรมของข้าพเจ้า ดังนี้

(1) สิ่งเร้าในสภาพแวดล้อมมีผลกระทบต่อความคิดความรู้สึกของข้าพเจ้าคือ

 เด็กเสียงดัง เล่นและคุยกันในระหว่างเรียน

(2) ความคิดและความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีผลกระทบต่อกันคือ

 ทำไมต้องเสียงดัง และเล่นกัน ในช่วงเวลาเรียนรู้สึกหงุดหงิด

(3) ความคิดและ/หรือความรู้สึกมีผลกระทบต่อกันคือ

 เก็บเด็กไม่อยู่/ดุเด็ก พุดเสียงดัง

(4) ผลที่ข้าพเจ้าได้รับหลังจากทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปแต่ละครั้ง ส่งผลให้ทำพฤติกรรมแบบนี้ซ้ำอีกในครั้งต่อไปคือ

 เด็กเงียบ และไม่กล้าเข้าใกล้



6.เลือกวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์
จากผลการสืบสาวหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของข้าพเจ้า
ซึ่งพบว่า สาเหตุคือ(สิ่งแวดล้อม/ความคิด/ความรู้สึก/พฤติกรรมที่ทำ/ผลที่ได้รับ
หลังทำ)ดังนั้นข้าพเจ้าจึงเลือกวิธีการและเทคนิคการแก้ไข ดังนี้
(ระบุชื่อเทคนิคและวิธีการโดยสังเขป)

(6.1) เทคนิควิธีการที่ 1 คือ ฝึกพูด ย้ำหน้ากระจกทุกวัน

(6.2) เทคนิควิธีการที่ 2 คือ ย้ำให้เด็กและใจเย็น พูดกับเด็กเสียงที่
เบา

(6.3) เทคนิควิธีการที่ 3 คือ พูดคุยและสร้างข้อตกลงในชั้นเรียนกับ
เด็ก

7.วางแผนการดำเนินการพัฒนาตน

7.1 ข้าพเจ้ากำหนดแผนดำเนินการ ทั้ง 8 สัปดาห์ ดังนี้

ระยะที่	ระยะเวลา (สัปดาห์)	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายระยะ ที่1)	ตัวเสริมแรง (สิ่งกระตุ้นให้ทำสำเร็จ ได้)
ระยะต้น	1-4	ย้ำให้เด็กและใจเย็น พูดด้วยน้ำเสียงที่เบา ลง	เพื่อให้เด็กเกิดความ เชื่อถือ น่าเคารพ
ระยะสุดท้าย	5-8	ย้ำ พูดคุยและร่วมกัน สร้างข้อตกลงในชั้น เรียนกับเด็ก	เพื่อให้เด็กเกิดความ น่าเชื่อถือ น่าเคารพ และเด็กไว้วางใจ

7.2 ระบุแผนการดำเนินการพัฒนาตนเป็นรายสัปดาห์

สัปดาห์ที่	เทคนิค และวิธีการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	พฤติกรรมเป้าหมาย (ตามเป้าหมายข้อ 6.1)
1	ยืม ให้เด็กและใจเย็นพูดด้วยน้ำเสียงที่เบาลง	เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อถือ น่าเคารพ
2	ยืม ให้เด็กและใจเย็นพูดด้วยน้ำเสียงที่เบาลง	เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อถือ น่าเคารพ
3	ยืม ให้เด็กและใจเย็นพูดด้วยน้ำเสียงที่เบาลง	เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อถือ น่าเคารพ
4	ยืม ให้เด็กและใจเย็นพูดด้วยน้ำเสียงที่เบาลง	เพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อถือ น่าเคารพ
5	ยืม พูดคุยและร่วมกันสร้างข้อตกลงในชั้นเรียนกับเด็ก	เพื่อให้เด็กเกิดความน่าเชื่อถือ น่าเคารพและเด็กไว้วางใจ
6	ยืม พูดคุยและร่วมกันสร้างข้อตกลงในชั้นเรียนกับเด็ก	เพื่อให้เด็กเกิดความน่าเชื่อถือ น่าเคารพและเด็กไว้วางใจ
7	ยืม พูดคุยและร่วมกันสร้างข้อตกลงในชั้นเรียนกับเด็ก	เพื่อให้เด็กเกิดความน่าเชื่อถือ น่าเคารพและเด็กไว้วางใจ
8	ยืม พูดคุยและร่วมกันสร้างข้อตกลงในชั้นเรียนกับเด็ก	เพื่อให้เด็กเกิดความน่าเชื่อถือ น่าเคารพและเด็กไว้วางใจ

ภาระงานระยะที่ 3 รายการการปฏิบัติจริง และสรุปผล

8. รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง 8 สัปดาห์

8.1 รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่ 1-8 ใช้แบบฟอร์มตามนี้ ขยายตารางให้เหมาะสมกับข้อมูล

สัปดาห์ ที่ 1	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เด็กตะโกนเสียงดัง	ครูดูเด็ก	ให้เด็กทำ กิจกรรมอย่างอื่น เพื่อให้เด็กสงบ นิ่ง	เด็กสงบนิ่งมาก ขึ้น
วันที่ 2	เด็กเล่นและไม่สนใจครู สอน	หงุดหงิด โมโห	ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลง	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
วันที่ 3	เด็กแกล้งเพื่อน	หงุดหงิด โมโห	ให้เด็กเข้ามา สงบและขอโทษ เพื่อน	เด็กขอโทษเพื่อ และไม่แกล้งเพื่อน อีก
วันที่ 4	เด็กขว้างปาของเล่น	หงุดหงิด โมโห	ให้เด็กช่วยกัน เก็บของและเล่า นิทานส่งเสริม คุณธรรมให้เด็ก ฟังสร้างข้อตกลง ในชั้นเรียน	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เด็กด่าเพื่อน	ครูดูเด็ก	ครูเล่านิทานส่งเสริม คุณธรรม พร้อมยกตัวอย่าง ให้เด็กฟัง	เด็กขอโทษเพื่อน

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 1 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)

-ครูยังเสียงดังและดูเด็กเพราะเด็กยังขาดความเรียบร้อย ยังเล่นกันในเวลาเรียนและแกล้งเพื่อน
ครูต้องใช้เวลาเด็กมากขึ้นและพยายามลดการใช้เสียงให้มากกว่าเดิม

สัปดาห์ ที่ 2	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เด็กพูดคำหยาบ	ทำไมจึงพูดไม่เพราะ เอาคำพูดแบบนี้มา จากไหน	เล่านิทานพร้อม ยกตัวอย่างและ สร้างเงื่อนไข	เด็กมีพฤติกรรมที่ ดีขึ้น
วันที่ 2	เด็กตะโกนเสียงดัง	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ดูเด็ก	ครูให้เด็กทำ กิจกรรมเพื่อเด็ก จะได้นิ่งและสงบ มากขึ้น	เด็กมีสมาธิและนิ่ง มากขึ้น
วันที่ 3	เด็กแกล้งเพื่อน	รู้สึกหงุดหงิด	ให้เด็กเข้ามุม สงบและขอโทษ เพื่อน	เด็กขอโทษเพื่อ และไม่แกล้งเพื่อน อีก
วันที่ 4	เด็กขว้างปาของเล่น	หงุดหงิด โมโห	ให้เด็กช่วยกัน เก็บของและเล่า นิทานส่งเสริม คุณธรรมให้เด็ก ฟังสร้างข้อตกลง ในชั้นเรียน	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เด็กเล่นและไม่สนใจครู สอน	หงุดหงิด โมโห	ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลงและสร้าง เงื่อนไข	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 2 (กรณีที่ไม่นเป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน) -สามารถลดการใช้เสียงที่ดังได้ดีกว่าเดิมจากการสอบถามเพื่อนร่วมงาน รู้สึกเด็กกล้าเข้าใกล้ มากขึ้น				

สัปดาห์ ที่ 3	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เด็กทะเลาะกันในห้องเรียน	ทำไมต้องแย่งของกัน ครูดูเด็ก	ให้เด็กทำ กิจกรรมอย่างอื่น เพื่อให้เด็กสงบ นิ่งและสร้าง เงื่อนไขกับเด็ก	เด็กมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น
วันที่ 2	เด็กเล่นและไม่สนใจครูสอน	หงุดหงิด โมโห	ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลงและสร้าง เงื่อนไข	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
วันที่ 3	เด็กห้องข้างๆ เสียงดัง	รู้สึกหงุดหงิด ทำไม ต้องเสียงดังขนาดนี้	ให้เด็กเล่นตาม มุมต่างๆ ตาม ความสนใจ	เด็กมีสมาธิมาก ขึ้นไม่เสียงดัง รบกวนคนอื่น
วันที่ 4	เรียนรวม 2 ห้อง เด็ก จำนวนมากและเสียงดัง มาก	เก็บเด็กไม่อยู่ หงุดหงิด โมโห	ยิ้มให้เด็กและ สร้างข้อตกลง ใหม่และเล่า นิทานส่งเสริม คุณธรรมให้เด็ก ฟัง	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เด็กด่าเพื่อน	ครูดูเด็ก	ครูเล่านิทานส่งเสริม คุณธรรม พร้อมยกตัวอย่าง ให้เด็กฟัง	เด็กขอโทษเพื่อน
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 3 (กรณีที่ไม่นเป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน) - สัปดาห์นี้สามารถทำได้ดีมากขึ้นแต่ยังใช้เสียงดังดูเด็กอยู่				

สัปดาห์ ที่ 4	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เด็กตะโกนเสียงดัง	รู้สึกหงุดหงิดและครุ ดุเด็ก	ครูดูแลเด็กอย่าง ใกล้ชิดให้เด็กทำ กิจกรรมอย่างอื่น เพื่อให้เด็กสงบ นิ่ง	เด็กสงบนิ่งมาก ขึ้น
วันที่ 2	เด็กเล่นและไม่สนใจครู สอน	หงุดหงิด โม โห	ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลงและสร้าง เงื่อนไข	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
วันที่ 3	เด็กพูดคำหยาบ	ทำไมจึงพูดไม่เพราะ เอาคำพูดแบบนี้มา จากไหน	เล่านิทานพร้อม ยกตัวอย่างและ สร้างเงื่อนไข	เด็กมีพฤติกรรมที่ ดีขึ้น
วันที่ 4	เด็กขว้างปาของเล่น	หงุดหงิด โม โห	ให้เด็กช่วยกัน เก็บของและเล่า นิทานส่งเสริม คุณธรรมให้เด็ก ฟัง	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เสียงรถเร่ขายของ	ทำไมต้องมาจอดที่ หน้าศูนย์แล้วเด็กจะ ได้ยินเสียงครูสอน ไหม	ครูใช้เสียงใน การสอนที่ดังขึ้น แต่ใช้น้ำเสียงที่ น่าฟัง	เด็กมีสมาธิใน การเรียนรู้ไม่สนใจ เสียงรถเร่ขาย ของ
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 4 (กรณีที่ไม่นเป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน) -จากการสอบถามเพื่อนร่วมงานสามารถทำได้ดีขึ้น รู้จักการใช้เสียงที่เหมาะสมเด็กเก็บเด็กได้ดี ขึ้น				

สัปดาห์ ที่ 5	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เรียนรวม 2 ห้อง เด็ก จำนวนมากและเสียงดัง มาก	รู้สึกหงุดหงิด ทำไม ต้องเสียงดังขนาดนี้	ยี้มให้เด็กและ สร้างข้อตกลง ใหม่ก่อนการ เรียน	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 2	เรียนรวม 2 ห้อง เด็ก จำนวนมากและเสียงดัง มาก	รู้สึกหงุดหงิด ทำไม ต้องเสียงดังขนาดนี้ เมื่อไหร่ครูประจำชั้น จะกลับมา	ยี้มให้เด็กและ ทบทวนข้อตกลง ก่อนการเรียน	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 3	เด็กแกล้งเพื่อน	หงุดหงิด โมโห	ให้เด็กเข้ามุม สงบและขอโทษ เพื่อน	เด็กขอโทษเพื่อน และไม่แกล้งเพื่อน อีก
วันที่ 4	เด็กเล่นและไม่สนใจครู	หงุดหงิด โมโห	ยี้มให้เด็กและ ทบทวนข้อตกลง ก่อนการเรียน	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เด็กพูดคำหยาบ	ทำไมจึงพูดไม่เพราะ เอาคำพูดแบบนี้มา จากไหน	เล่านิทานพร้อม ยกตัวอย่างและ สร้างเงื่อนไข	ครูให้คำชมเด็ก เมื่อเด็กทำได้
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 5 (กรณีที่ไม่นเป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน) -รู้สึกตนเองทำได้ดีขึ้น ลดการใช้เสียงดังและดูเด็กน้อยลง				

สัปดาห์ ที่ 6	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เด็กห้องข้างๆ เสียงดัง	หงุดหงิด โมโห ทำไมต้องเสียงดัง ขนาดนี้ แล้วครู ประจำชั้นไปไหน	ทบทวนข้อตกลง และให้เด็กเล่น ตามมุมต่างๆ ตามความสนใจ	เด็กไม่ส่งเสียงดัง รบกวนและให้คำ ชมเมื่อเด็กทำได้
วันที่ 2	เด็กเล่นและไม่สนใจครู สอน	รู้สึกหงุดหงิด	ทบทวนข้อตกลง ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลง	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
วันที่ 3	เสียงรถทำถนน	รู้สึกหงุดหงิด ทำไม ต้องมาทำตอนนี้นะ	ครูใช้เสียงใน การสอนที่ดังขึ้น แต่ใช้น้ำเสียงที่ น่าฟัง	เด็กสนใจครูสอน มากขึ้น
วันที่ 4	เสียงรถทำถนน	รู้สึกหงุดหงิด ทำไม ต้องมาทำตอนนี้นะ เมื่อไหร่จะทำเสร็จซักที	สร้างเงื่อนไขใหม่ และครูใช้เสียง ในการสอนที่ดัง ขึ้นแต่ใช้น้ำเสียง ที่น่าฟัง	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เสียงรถทำถนน	รู้สึกหงุดหงิด ทำไม ต้องมาทำตอนนี้นะ เมื่อไหร่จะทำเสร็จซัก ที	ทบทวนเงื่อนไข และครูใช้เสียง ในการสอนที่ดัง ขึ้นแต่ใช้น้ำเสียง ที่น่าฟัง	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 6 (กรณีที่ไม่เป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)

- ในสัปดาห์นี้รู้สึกตนเองทำได้ดีขึ้นโดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการทำ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

สัปดาห์ ที่ 7	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เสียงรถทำถนน	ทนหน่อยอีกไม่นานก็ คงจะเสร็จ	ทบทวนเงื่อนไข และครูใช้เสียง ในการสอนที่ตั้ง ขึ้นแต่ใช้น้ำเสียง ที่น่าฟัง ปรับ กิจกรรมให้น่า สนใจมากขึ้น	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 2	เสียงรถทำถนน	ทนหน่อยอีกไม่นานก็ คงจะเสร็จ	ทบทวนเงื่อนไข และครูใช้เสียง ในการสอนที่ตั้ง ขึ้นแต่ใช้น้ำเสียง ที่น่าฟัง ปรับ กิจกรรมให้น่า สนใจมากขึ้น	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
วันที่ 3	เรียนรวม 2 ห้อง เด็ก จำนวนมากและเสียงดัง มาก	รู้สึกหงุดหงิด คิดว่า ถ้าเราไม่อยู่เด็กเรา คงรบกวนครูห้องอื่น เหมือนกัน	ยิ้มให้เด็กและ ทบทวนข้อตกลง ก่อนการเรียน	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 4	เด็กขว้างปาของเล่น	รู้สึกหงุดหงิด โมโห	ให้เด็กช่วยกัน เก็บของและเล่า นิทานส่งเสริม คุณธรรมให้เด็ก ฟัง	ครูให้คำชมเด็กที่ ทำได้
วันที่ 5	เด็กตะโกนเสียงดัง	ทำไมต้องเสียงดัง รบกวนคนอื่น	ทบทวนข้อตกลง และครูเล่านิทาน ส่งเสริมคุณธรรม พร้อมยกตัวอย่าง ให้เด็กฟัง	เด็กมีพฤติกรรมที่ ดีขึ้น

สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 7 (กรณีที่ไม่น่าเป็นไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน)

-สัปดาห์นี้รู้สึกทำได้ดีกว่าเดิม สามารถลดการใช้เสียงดังและดุเด็กน้อยลง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ง่ายขึ้น

สัปดาห์ ที่ 8	สถานการณ์หรือกิจกรรม ที่ปฏิบัติ	ความคิดความรู้สึกที่ เกิดขึ้น	เทคนิค วิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผล (ระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ ทำได้)
วันที่ 1	เด็กตะโกนเสียงดัง	รู้สึกหงุดหงิดและครุ ดุเด็ก	ให้เด็กทำ กิจกรรมอย่างอื่น เพื่อให้เด็กสงบ นิ่ง	เด็กสงบนิ่งมาก ขึ้นไม่ส่งเสียงดัง รบกวนเพื่อน
วันที่ 2	เด็กเล่นและไม่สนใจครู สอน	สนใจครูน้อยได้ ไหม	ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลงและทบทวน ข้อตกลง	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
วันที่ 3	เสียงรถเร่ขายของ	ทำไมต้องมาจอดที่ หน้าศูนย์แล้วเด็กจะ ได้ยินเสียงครูสอน ไหม	ครูใช้เสียงใน การสอนที่ดังขึ้น แต่ใช้น้ำเสียงที่ น่าฟัง	เด็กมีสมาธิใน การเรียนรู้ไม่สนใจ เสียงรถเร่ขาย ของ
วันที่ 4	เด็กแกล้งเพื่อน	ทำไมต้องแกล้งกัน เป็นเพื่อนกันนะ	ให้เด็กเข้ามา สงบและขอโทษ เพื่อน	เด็กขอโทษเพื่อน และครูให้คำชม เด็กเมื่อทำได้
วันที่ 5	เด็กเล่นและไม่สนใจครู สอน	สนใจครูน้อยได้ ไหม	ครูร้องเพลงและ ให้เด็กทำท่าทาง ประกอบตามเนื้อ เพลงและทบทวน ข้อตกลง	เด็กเริ่มสนใจและ ให้ความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรม
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่ 8 (กรณีที่ไม่นับไปตามแผน ให้วิเคราะห์สาเหตุที่ ทำให้การปฏิบัติจริงนั้นไม่เป็นไปตามแผน พร้อมแนวทางปรับแผน) -สัปดาห์นี้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้ดีพอสมควรและรู้สึกตนเอง ใจเย็นมากขึ้น เพื่อที่จะสอนเด็กและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กได้				

9. สรุปการประเมินผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ

9.1 ผลการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้า เรื่อง การใช้เสียงดัง สรุปผลได้ดังนี้ จากการทำโครงการพัฒนาตนเองเป็นรายวัน ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนเองในการลดการใช้เสียงดังได้ประมาณ 75% เนื่องจากการทำโครงการพัฒนาตนเองนี้มีปัญหาและอุปสรรคในเรื่องภาระหน้าที่ในการทำงาน จึงทำให้การพัฒนาตนเองของข้าพเจ้าไม่สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายได้เต็ม 100%

9.2 ข้าพเจ้ารู้สึก (พอใจ/ไม่พอใจ) ต่อผลการพัฒนาครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะข้าพเจ้ารู้สึกพอใจ เพราะ จากการทำโครงการพัฒนาตนเองทำให้ข้าพเจ้าได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักวิธีการใช้เสียงที่เหมาะสมกับเด็กมากขึ้นและทำให้เด็กเกิดความไว้วางใจเข้าใกล้ครูมากขึ้น

9.3 ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติการดำเนินการพัฒนาตนเองครั้งนี้ คือ

- (1) จำนวนเด็กที่มาก คือ เด็กในชั้นเรียนอายุ 2 ขวบ จำนวน 19 คน และบางครั้งต้องเรียนรวมกับห้อง 3 ขวบ เพราะครูไปอบรม
- (2) ภาระงานด้านเอกสารมีมากทำให้มีเวลาให้เด็กน้อยลง
- (3) ปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น เสียงจากรถเร่ขายของ เสียงจากรถเครื่องจักรทำถนน

10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาตนเองครั้งนี้ที่นำไปสู่การพัฒนาตนเองต่อไป

เป็นการพัฒนาศักยภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น และปรับปรุง แก้ไขสิ่งที่บกพร่องของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างเหมาะสม ขจัดคุณลักษณะที่ไม่ต้องการออกจากตัวเอง

11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นโครงการพัฒนาตนเองที่ 2 คือ

การทำงานด้านเอกสารผิดพลาดน้อยลง

