

ภาระงานระยะที่3

รายการ การปฏิบัติจริงและสรุปผล

8.รายงานความก้าวหน้าของการปฏิบัติจริง สัปดาห์ที่1-8ใช้แบบฟอร์มตามนี้ ขยายตารางให้เหมาะสมกับข้อมูล

สัปดาห์ที่1	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กวิ่งเล่นในห้องเรียน	หงุดหงิด	ทำจิตใจให้สงบ	เวลาเขียนงานก็ไม่เรียบร้อย
วันที่2	เวลาทำงานเด็กเข้ามาวุ่นวาย	โมโห	ทำจิตใจให้สงบ	ทำงานต่างๆไม่เรียบร้อย
วันที่3	เด็กร้องของเล่นเวลาทำงาน	หงุดหงิด	เปิดเพลงเบาๆ ฟัง	เวลาเขียนงานก็ไม่เรียบร้อย
วันที่4	เวลาทำงานเด็กเข้ามาวุ่นวาย	โมโห	ทำจิตใจให้สงบ	เขียนงานผิดๆ ถูกๆยังไม่เรียบร้อย
วันที่5	เด็กวิ่งเล่นในห้องเรียน	หงุดหงิด	เปิดเพลงเบาๆ ฟัง	งานที่ทำไม่เรียบร้อย
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่1ผลงานที่ทำออกมาไม่เรียบร้อย				

สัปดาห์ที่2	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไขปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณพฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กวิ่งเล่นในห้องเรียน	โมโห	นับ1-10ในใจ	งานยังไม่เรียบร้อย
วันที่2	เวลาทำงานเด็กเข้ามาวุ่นวาย	หงุดหงิด	เปิดเพลงฟังเบาๆ	เขียนงานผิดๆ ถูกๆยังไม่เรียบร้อย
วันที่3	เด็กเสียงดัง	อารมณ์เสีย	ลุกเดินหนีจากงานที่ทำอยู่	เวลาเขียนงานก็ไม่เรียบร้อย
วันที่4	เด็กรื้อของเล่นเวลาทำงาน	โมโห	ทำใจให้สงบ	งานที่เขียนต่างๆไม่เรียบร้อย
วันที่5	เด็กวิ่งเล่นในห้องเรียน	อารมณ์เสีย	ลุกเดินหนีจากงานที่ทำอยู่	เวลาเขียนงานไม่เรียบร้อย
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่2ผลงานที่ทำออกมาไม่เรียบร้อย				

น.ส.ทิพวัลย์ เพชรแต่ง ลำดับที่48 แผ่นที่2

สัปดาห์ที่3	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กส่งเสียงดัง	โมโห	พักจากงานที่ทำแล้วมาทำใหม่	งานยังไม่เรียบร้อย
วันที่2	เด็กมามุงดูเวลาทำงาน	ร้อน	ทำจิตใจให้สงบ	เขียนงานผิดๆ ถูกๆยังไม่เรียบร้อย
วันที่3	เด็กรื้อของเล่น เวลาทำงาน	หงุดหงิด	เปิดเพลงเบาๆ ฟัง	เวลาเขียนงาน ไม่เรียบร้อย
วันที่4	เด็กวิ่งเล่นเวลานั่งทำงาน	โมโห	นับ1-10	งานที่เขียนต่างๆ ไม่เรียบร้อย
วันที่5	เด็กชอบเข้ามาถามเวลาทำงาน	อารมณ์เสีย	ลุกเดินหนีจากงานที่ทำ	งานที่เขียนต่างๆ ไม่เรียบร้อย
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่3ผลงานที่ออกมายังไม่เรียบร้อย				

สัปดาห์ที่4	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไขปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณพฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กชอบเข้ามาถามเวลาทำงาน	หงุดหงิด	นับ1-10	งานที่ทำยังไม่เรียบร้อย
วันที่2	เด็กรื้อของเล่นเวลาทำงาน	อารมณ์เสีย	เปิดเพลงเบาๆ ฟัง	เขียนงานผิดๆ ถูกๆยังไม่เรียบร้อย
วันที่3	เด็กส่งเสียงดัง	โมโห	พักจากงานที่ทำแล้วมาทำใหม่	งานที่ทำเริ่มเรียบร้อย
วันที่4	เด็กมามุงดูเวลาทำงาน	ร้อน	หาอะไรเย็นๆ ทาน	งานที่เขียนผิดๆ ถูกๆเริ่มดีขึ้น
วันที่5	เด็กวิ่งเล่นเวลานั่งทำงาน	หงุดหงิด	อารมณ์เสีย	งานที่ทำเริ่มเรียบร้อย
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่4ผลงานที่ทำเริ่มเรียบร้อยขึ้น				

น.ส. ทิพวัลย์ เพชรแต่ง ลำดับที่48 แผ่นที่4

สัปดาห์ที่5	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กวิ่งเล่นเวลานั่งทำงาน	ความโมโหลดลง	ทำจิตใจให้สงบ	งานที่ทำเริ่มเรียบร้อย
วันที่2	เด็กร้องของเล่นเวลาทำงาน	ความหงุดหงิดลดลง	นั่งหลับตาทำสมาธิ	งานที่เขียนผิดๆ ถูกๆเริ่มดีขึ้น
วันที่3	เด็กมามุงดูเวลาทำงาน	อารมณ์เสียลดลง	หาอย่างอื่นทำ	งานที่ทำเริ่มเรียบร้อย
วันที่4	เด็กส่งเสียงดัง	ความเครียดลดลง	ฟังเพลง	งานที่เขียนผิดๆ ถูกๆเริ่มดีขึ้น
วันที่5	เด็กชอบเข้ามาถามเวลาทำงาน	ความโมโหลดลง	นับ1-10	งานที่ทำเรียบร้อยขึ้น
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่5งานที่ทำเริ่มดีและเรียบร้อย				

น.ส. ทิพวัลย์ เพชรแต่ง ลำดับที่48 แผ่นที่5

สัปดาห์ที่6	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไขปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณพฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กวิ่งเล่นเวลานั่งทำงาน	หงุดหงิดน้อยลง	นั่งสมาธิ	ทำงานเรียบร้อยขึ้น
วันที่2	เด็กชอบเข้ามาถามเวลาทำงาน	โมโหเล็กน้อยลง	ทำจิตใจให้แจ่มใส	เอกสารที่ทำเรียบร้อยขึ้น
วันที่3	เด็กรื้อของเล่นเวลาทำงาน	ไม่เร่งรีบในการทำงาน	ฟังเพลงเบาๆ	เขียนไม่ค่อยผิด
วันที่4	เด็กส่งเสียงดัง	ไม่เร่งรีบในการทำงาน	นับ1-10	งานที่ทำมีความเรียบร้อย
วันที่5	เด็กมามุงดูเวลาทำงาน	หงุดหงิดน้อยลง	นั่งสมาธิ	ทำงานเรียบร้อยขึ้น
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่6งานที่ทำและการเขียนต่างๆเรียบร้อย				

น.ส. ทิพวัลย์ เพชรแต่ง ลำดับที่48 แผ่นที่6

สัปดาห์ที่7	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไข ปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณ พฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กมามุงดูเวลาทำงาน	ไม่เครียด	นั่งสมาธิ	งานเรียบร้อยมากขึ้น
วันที่2	เด็กส่งเสียงดัง	ไม่เร่งรีบ	ดูหนังฟังเพลง	งานเป็นระเบียบเรียบร้อย
วันที่3	เด็กรื้อของเล่นเวลาทำงาน	ไม่หงุดหงิด	ทำจิตใจให้สงบ	เขียนงานไม่ผิด
วันที่4	เด็กชอบเข้ามาถามเวลาทำงาน	ไม่โมโห	หาอย่างอื่นทำเพื่อผ่อนคลาย	เอกสารเรียบร้อย
วันที่5	เด็กวิ่งเล่นเวลานั่งทำงาน	ไม่เครียด	นั่งสมาธิ	งานที่ทำเป็นระบบมากขึ้น
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่7 งานที่ทำเรียบร้อยมากและเป็นระเบียบ				

น.ส. ทิพวัลย์ เพชรแต่ง ลำดับที่48 แผ่นที่7

สัปดาห์ที่8	สถานการณ์หรือกิจกรรมที่ปฏิบัติ	ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	เทคนิควิธีแก้ไขปัญหา	ประเมินผลระบุปริมาณพฤติกรรมที่ทำได้
วันที่1	เด็กร้องของเล่นเวลาทำงาน	ไม่เครียด	นับ1-10	งานที่ทำเป็นระบบมากขึ้น
วันที่2	เด็กมามุงดูเวลาทำงาน	ไม่โมโห	นั่งสมาธิ	เอกสารเรียบร้อยดีขึ้น
วันที่3	เด็กส่งเสียงดัง	ไม่หงุดหงิด	ฟังเพลง	เขียนงานไม่ผิดดีขึ้น
วันที่4	เด็กวิ่งเล่นเวลานั่งทำงาน	ไม่อารมณ์เสีย	หาอย่างอื่นทำที่สนุก	งานเป็นระเบียบเรียบร้อยมาก
วันที่5	เด็กชอบเข้ามาถามเวลาทำงาน	ไม่เร่งรีบทำงาน	ไปนั่งคุยเล่นกับเด็กๆ	งานเรียบร้อยมากขึ้นเป็นระบบ
สรุปการประเมินผลความก้าวหน้าของสัปดาห์ที่8งานที่ทำออกมาเรียบร้อยและดี				

น.ส. ทิพวัลย์ เพชรแต่ง ลำดับที่48 แผ่นที่8

9. สรุปการประเมินผลการพัฒนาตนเองตลอดโครงการ

9.1 ผลการพัฒนาตนเองของข้าพเจ้าเรื่องการทำงานไม่เรียบร้อยสรุปผลได้

ดังนี้ในระยะเริ่มต้นการทำงานจะไม่ได้ผลเพราะโมโห หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี การทำงานจึงไม่เรียบร้อย แต่พอมาถึงระยะที่2และ3การทำงานจึงเรียบร้อย และดีขึ้นเรื่อยๆและเป็นระบบระเบียบมากขึ้น

9.2 ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจต่อผลการพัฒนาครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะ ถ้าเราไม่โมโห ไม่เครียด ไม่หงุดหงิด ไม่เร่งรีบทำงาน งานที่เราทำก็จะออกมาเรียบร้อย

9.3 ปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติการดำเนินการพัฒนาดนครั้งนี้คือ เด็กเข้ามาวิ่งเล่นในห้องเรียนแล้วส่งเสียงดังทำให้เสียสมาธิในการทำงานและเวลาเด็กมามุงดูเวลาทำงานทำให้หงุดหงิดแล้วการทำงานไม่เรียบร้อย

10. ข้อคิดที่ได้จากการทำโครงการพัฒนาดนครั้งนี้ที่นำไปสู่การพัฒนาดนต่อไป

-จะนำข้อบกพร่องและอุปสรรคที่ไม่ดีไปพัฒนาในด้านอื่นๆให้ดีขึ้นกว่าเดิม

11. พฤติกรรมเป้าหมายที่ข้าพเจ้าตั้งใจว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเป็นโครงการพัฒนาดนที่2คือ การพูดเสียงดังและพูดจาไม่เพราะ

น.ส. ทิพวัลย์ เพชรแดง ลำดับที่48