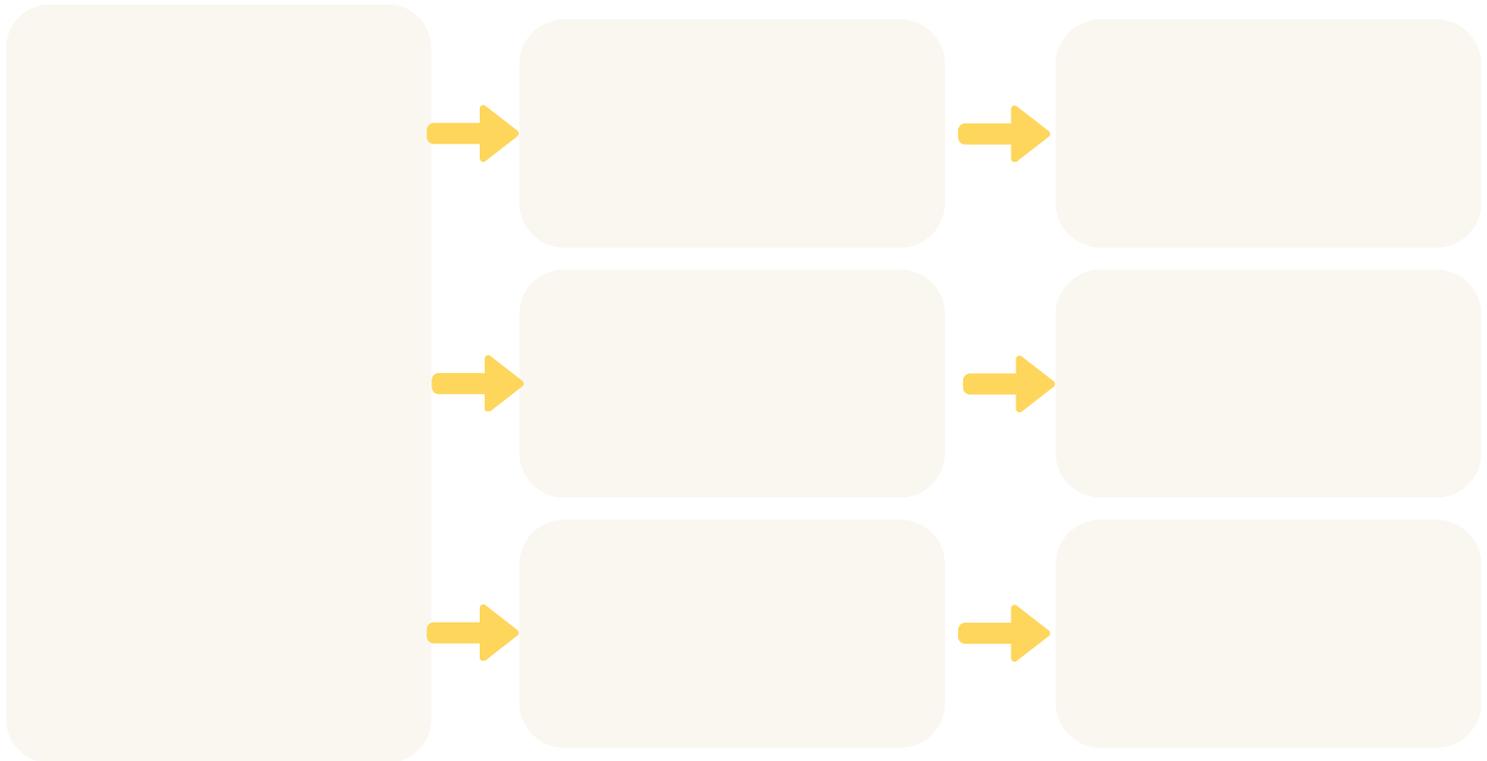


ABC ACTIVITY

ANTECEDENTS
(เหตุการณ์กระตุ้น)

BELIEFS
(ความเชื่อหรือความคิด)

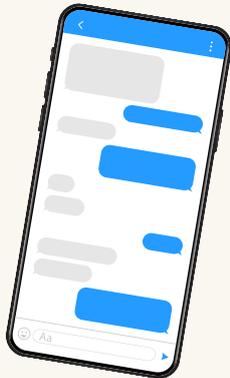
CONSEQUENCES
(ผลที่ตามมา)



ABC ACTIVITY (ตัวอย่างการเติม)

ANTECEDENTS (เหตุการณ์กระตุ้น)

เมื่อวานนี้ ทักไปถาม
การบ้านเพื่อนแล้ว
เพื่อนอ่านไม่ตอบ



BELIEFS (ความเชื่อหรือความคิด)

ความเชื่อ 1

เพื่อนต้องคิดว่าเราโง่
จนไม่อยากตอบแน่ ๆ

ความเชื่อ 2

เพื่อนน่าจะไม่ว่างตอบ

ความเชื่อ 3



Tips
'ความเชื่อ' สามารถสมมติขึ้นมาได้
ชวนให้เด็ก ๆ มองมุมอื่น ๆ เฝ้าม
เพื่อดูว่า ผลที่ตามมาจะเปลี่ยนไป
อย่างไรบ้าง

CONSEQUENCES (ผลที่ตามมา)

เสียใจ ไม่อยากทำการบ้านแล้ว
เราไม่มีความสามารถ

ลองโทรไปตีกว่า เผื่อเพื่อนลืม