

# FamSkool

จากโรงเรียนสู่ครอบครัวเชิงบวก

ถอดประสบการณ์ ๒๐ บทเรียนรู้  
ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยจิตวิทยาเชิงบวก  
ขยายผลจากห้องเรียนสู่ครอบครัวเชิงบวก

คำนิยมโดย

คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา



# FamSkool

จากโรงเรียนสู่ครอบครัวเชิงบวก

ถอดประสบการณ์ ๒๐ บทเรียนรู้  
ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยจิตวิทยาเชิงบวก  
ขยายผลจากห้องเรียนสู่ครอบครัวเชิงบวก



# FamSkool

จากโรงเรียนสู่ครอบครัวเชิงบวก

จัดทำโดย	โครงการเสริมพลังการมีส่วนร่วมของครอบครัวในระบบการศึกษา บนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ระยะที่ 2 บริษัท โลฟ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ 19/51 หมู่บ้านจิกเนเจอร์ วัชรพล แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230 โทรศัพท์ 09 2392 4451
บรรณาธิการ	อรุณฉัตร คุรุวานิชย์
ผู้ช่วยบรรณาธิการ	พรผกาญจน์ แซ่แต้
ทีมถอดบทเรียน	1. นางสาวบุษกร เสนากุล 2. นางสาวมาติกา วรรณโกวิท 3. นายจุลณรงค์ วรรณโกวิท 4. นางสาวสรณ์รติ ภาคภากร 5. นางสาวปิยาณี สุขมณี
ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ	บริษัท พี.เอ.ลิวิ่ง จำกัด 4 ซอยสิรินธร 7 แขวงบางบำหรุ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 0 2881 9890
พิมพ์ครั้งที่ 1	พ.ศ. 2564
จำนวน	300 เล่ม
ISBN	978-616-93883-0-2



# คำนิยม



นับเป็นความสุขใจที่ได้อ่านหนังสือ **ประมวลประสบการณ์จากโครงการเสริมพลังการมีส่วนร่วมของครอบครัวใน ระบบการศึกษานานาชาติวิทยาเชิงบวก (FamSkool Positive Family Engagement Project)** ในโรงเรียนยี่สิบแห่ง ที่กระจายอยู่ในทุกภูมิภาคของประเทศ หนังสือเล่มนี้นอกจากจะอ่านสนุก ชวนให้ติดตามแล้วยัง สะท้อนบทเรียนที่มีคุณค่ายิ่งที่จะช่วยพลิกโฉมโรงเรียนและระบบนิเวศทางการศึกษาให้เป็นรากฐานในการพัฒนาเยาวชนให้มีคุณภาพสามารถร่วมสร้างสรรค์สังคมแห่งอนาคต

จุดเด่นที่ควรเรียนรู้และขยายผลมีมากมายหลายประการ แต่จะขอหยิบยกเป็นตัวอย่างเพียงบางประการ

การนำกรอบความคิดในเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นหัวใจของการปฏิรูปการศึกษามาเป็นเครื่องมือและเป้าหมายในการพัฒนาครู ผู้ปกครองและนักเรียนด้วยกระบวนการที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ในอดีตที่ผ่านมาแนว ความคิดที่สำคัญหลายประการที่ได้รับการยอมรับในระดับนโยบายและแวดวงวิชาการ มักมีความเป็นนามธรรม ยกต่อการนำไปสู่การปฏิบัติ แต่โครงการนี้ได้วางแนวทางขยายผลอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มจากการสร้างความเข้าใจ ในกรอบความคิดอย่างกระจ่างชัดจากนั้นจึงนำเสนอแนวทางที่จะนำสู่การปฏิบัติพร้อมเครื่องมือที่ไม่ซับซ้อน ทันสมัย เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน เอื้ออำนวยให้ครูสามารถนำไปปรับประยุกต์ได้ในโรงเรียนและชุมชน เปิดเวทีให้ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และเพิ่มพูนช่องทางที่จะแก้ไขปัญหาและพัฒนาต่อยอด ตามด้วยการถอดบทเรียนที่เชิญชวน ให้ครูสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาโดยไม่รู้สึกรว่าถูกตรวจสอบหรือถูกประเมินคุณค่า แต่ต่างรู้สึกภาคภูมิใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพร้อมความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นไปกว่าเดิม

ในทุกบทของหนังสือ เราจะสะดุดตาสะดุดใจกับ “วรรณทอง” ที่สะท้อนความคิดของคุณครูซึ่งล้วนเป็นประจักษ์ พยานที่แสดงให้เห็นว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในตัวคุณครู ผู้ปกครองและนักเรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ที่มีต่อกันในมิติต่างๆ ที่โครงการได้ตั้งความหวังไว้ได้แก่ การปรับเปลี่ยนมุมมองและความเชื่อ การปรับเปลี่ยนระบบและวิธีการสื่อสาร การออกแบบกิจกรรมและการสร้างพื้นที่อบอุ่น ปลอดภัย บนพื้นฐานของการ เรียนรู้ร่วมกันที่มีความหมาย ทั้งยังบ่งบอกถึงความเข้าใจในแต่ละประเด็นอย่างลึกซึ้ง จนผู้อ่านเกิดความมั่นใจใน ศักยภาพของคุณครู ผู้ปกครองและนักเรียนที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ที่เกื้อหนุนกันไปได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนดัง ตัวอย่างของวรรณทองที่ได้คัดสรรมานำเสนอ

เราได้เรียนรู้พลังของคำพูดจากคุณครูที่ได้รับความไว้วางใจจากนักเรียนด้วยการเปลี่ยนคำพูดเพียงคำเดียวจาก “อย่าให้ฉันต้องรู้เป็นคนสุดท้าย” เป็น “ครูจะเสียใจมากถ้าครูได้รู้เป็นคนสุดท้าย”

เราได้เรียนรู้ว่าผู้ปกครองต้องการความช่วยเหลือสนับสนุน อีกทั้ง “mindset และท่าทีของคุณครู ทำให้ผู้ปกครองรู้สึก ว่าอยู่ฝ่ายเดียวกัน”

เราได้เห็นพลังความคิดสร้างสรรค์ของคุณครูที่ได้ออกแบบกิจกรรมต่างๆ อย่างหลากหลายและเหมาะสมกับบริบท เช่น โครงการ “อวดดี” ที่เน้นการสื่อสารความดีของนักเรียนไปสู่ผู้ปกครองแทนการเน้นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เชิญชวนให้นักเรียนเขียนสะท้อนความคิด หรือออกไปสัมภาษณ์ผู้ที่ชื่นชอบแทนการพูดในชั้นเรียนที่นักเรียนบางคน อาจมีข้อจำกัดหรือ จัดกิจกรรมกีฬาที่บ้านในชุมชนเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนและครอบครัว เป็นต้น

เราได้เรียนรู้จากคุณครูที่เกิดความตระหนักในคุณค่าของเด็กทุกคนและความรับผิดชอบที่จะประคับประคองเด็กให้ อยู่รอดปลอดภัยจากคำพูดที่ว่า “เราเคยสนใจแต่เด็กเก่งและพยายามดันให้มีโอกาสสำเร็จ เราไม่อาจคาดหวังให้เด็กทุกคนเป็นในสิ่งที่เขาไม่เป็น แต่เด็กทุกคนต้องมีเวทีที่ให้โอกาส” “ปัญหาบางอย่างเหนือความสามารถที่เราจะ แก้ได้ตามลำพัง แต่เราต้องช่วยให้เขามายืนในที่ที่เราส่องไฟไปถึงได้ ไม่ปล่อยให้ยืนอยู่ในความมืด”

พรรคทองเหล่านี้นั้นได้แสดงให้เห็นว่า ภายในระยะเวลาไม่นาน โครงการสามารถปรับเปลี่ยนวิธีคิด วิธีการ สื่อสาร แนวปฏิบัติและบรรยากาศในโรงเรียน และชุมชนตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างครู ผู้ปกครองและ นักเรียนให้เกิดเป็นความร่วมมือแรงร่วมใจเพื่อลูกหลานอย่างแท้จริง

จุดเด่นประการสุดท้ายที่ขอชื่นชม คือ การริเริ่มและผลักดันโครงการนี้เกิดจากกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่ได้แรงบันดาลใจจากการเป็นผู้นำนักเรียนและนักกิจกรรมในโรงเรียนจนเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาเวทีสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายของนักเรียน จึงได้เพียรพยายามศึกษาหาคำตอบจากผู้รู้ทั้งแวดวงวิชาการ และผู้ประสบ ความสำเร็จในการกอบกู้ชีวิตที่พลาดหลงของเยาวชน จนตกผลึกเป็นแนวคิดที่นำสู่การนำร่องในโรงเรียนอย่างเป็นขั้นตอนด้วยความสนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ตระหนักในพลังของคนรุ่นใหม่ ที่พร้อมจะเข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบในการพัฒนาสังคม

หนังสือประมวลประสบการณ์จาก FamSkool Positive Family Engagement Project จึงควรได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง ผู้กำหนดนโยบาย นักวิชาการและหน่วยปฏิบัติจะได้แง่คิดเรื่องการขับเคลื่อนนโยบายให้บังเกิดผล คุณครู ผู้ปกครอง ผู้ทำงานกับเด็กและเยาวชนจะตระหนักถึงศักยภาพที่จะนำความสัมพันธ์เชิงบวกมาสร้างสภาพ แวดล้อมที่เกื้อหนุนพัฒนาการของเด็กและเยาวชน ประชาชนผู้มีความห่วงใยในระบบการศึกษาจะเกิดความเข้าใจ และเห็นช่องทางที่จะสามารถเข้ามาร่วมสนับสนุนที่สำคัญเยาวชนผู้เป็นความหวังของสังคมจะได้รับโอกาสที่มีคุณภาพและเกิดแรงบันดาลใจที่จะร่วมผลักดันการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ดังที่รุ่นพี่ๆ ได้ทำเป็นแบบอย่างในโครงการนี้

ดร.คุณหญิงกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา

อดีตรัฐมนตรีกระทรวงศึกษาธิการ



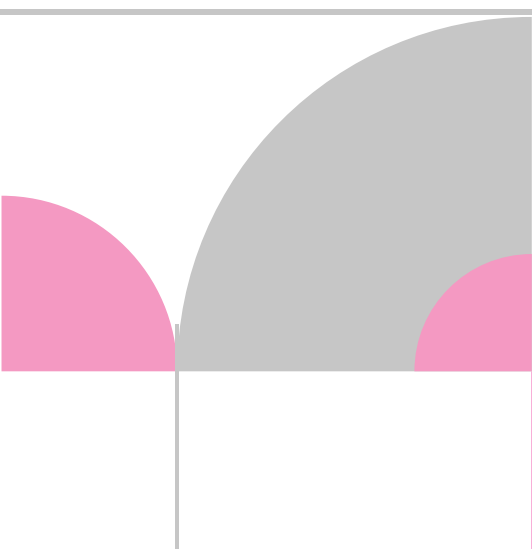




# สารบัญ

บทที่ 1	บทนำ	1
บทที่ 2	ปรับปรุงมุมมอง	9
บทที่ 3	เปลี่ยนวิธีการสื่อสาร	43
บทที่ 4	ปลูกกิจกรรม	59
บทส่งท้าย	ความเป็นไปได้ของชีวิต...ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	111





บทนำ

## ถอดบทเรียนรู้ FamSkool สู่ครอบครัวเชิงบวก

เพราะตระหนักว่าการเรียนรู้ไม่ได้เกิดขึ้นในโรงเรียนเท่านั้น แต่ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง โครงการ FamSkool (Family Engagement in School Project) จึงเกิดขึ้นเพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการขับเคลื่อนประเด็น Positive Family Engagement in School สร้างพื้นที่เรียนรู้ทางวิชาชีพ (PLC) ในการทำงานเพื่อเสริมพลัง และสร้างการมีส่วนร่วมของครอบครัวในระบบการศึกษานานาชาติวิทยาเชิงบวก สร้างพื้นที่การทำงานร่วมกันระหว่างสถาบันการศึกษา ครู ครอบครัว และชุมชน มีการใช้จิตวิทยาเชิงบวกมาพัฒนาผู้เรียนให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น และส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพที่มี

## ทำไมต้อง “จิตวิทยาเชิงบวก”

ภาพรวมของปัญหาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนอย่างแยกกันไม่ออก จิตวิทยาเชิงบวกสามารถตอบโจทย์สำคัญในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริงผ่านการทำงานร่วมกันระหว่างครอบครัว โรงเรียน และครู ด้วยพื้นฐานความเข้าใจธรรมชาติของผู้เรียน โดยเฉพาะผู้เรียนที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นที่ต้องการการเข้าใจและยอมรับตัวตน การทำงานอย่างสร้างสรรค์เข้าถึงจิตใจผู้เรียนของโรงเรียนและครอบครัวด้วยจิตวิทยาเชิงบวกจะช่วยให้ครู นักเรียน และผู้ปกครองสื่อสารกันได้อย่างเข้าใจกันมากขึ้น ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีความสุข

## แนวคิดสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวก

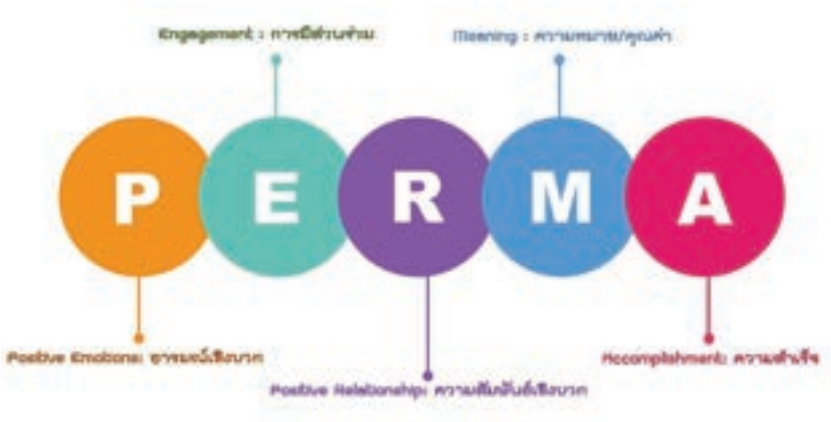
จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) คืออะไร



จิตวิทยาเชิงบวกจะนำไปสู่วิธีการมองโลกตามความเป็นจริงอย่างมีความหวัง โดยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ต่างจากจิตวิทยาในแนวทางเดิม (Traditional Psychology) จิตวิทยาเชิงบวกเน้นไปที่การสร้าง ความเข้มแข็ง คุณค่า และการมีส่วนร่วม ส่วนจิตวิทยาในแนวทางเดิมเน้นไปที่ การแก้ไขปัญหาความเจ็บป่วยทางใจ ความวิตกกังวล และความเครียด

จิตวิทยาเชิงบวกจึงไม่ได้ทำงานกับผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจเท่านั้น แต่ยังสามารถทำงานกับคนทั่วไปได้ เพื่อให้บุคคลสามารถควบคุมตัวเองได้ สื่อสารได้ดี จัดการตัวเองได้ แสดงออกได้ดี ช่วยผู้เรียนเติบโตองงามเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และมีความสุขในการใช้ชีวิต

## กระบวนการของจิตวิทยาเชิงบวก PERMA



การใช้จิตวิทยาเชิงบวกเกิดกระบวนการสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

- P - Positive Emotion อารมณ์เชิงบวก
- E - Engagement การมีส่วนร่วม
- R - Positive Relationship ความสัมพันธ์เชิงบวก
- M - Meaning ความหมาย/คุณค่า
- A - Accomplishment ความสำเร็จ

การสร้างอารมณ์เชิงบวก เปิดพื้นที่การมีส่วนร่วม สร้างให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวก สร้างความหมายและคุณค่าร่วมกัน นำไปสู่ความสำเร็จในการทำงานพัฒนาผู้เรียน และพัฒนาพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่มีความหมายร่วมกัน

## กรอบแนวคิดในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก (The Developmental Relationships Fram-work)

การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายในการพัฒนาผู้เรียน ซึ่งมีกรอบแนวคิดในการทำงานดังนี้

- **แบ่งปันอำนาจ (Share Power)** ปฏิบัติต่อกันด้วยความเคารพ ความเท่าเทียม เพิ่มพื้นที่ในการแลกเปลี่ยน รับฟัง ตัดสินใจ และแก้ปัญหาร่วมกัน
- **แสดงความห่วงใย (Express Care)** แสดงออกถึงการรับฟังอย่างตั้งใจ และส่งความรู้สึกดีๆ เพื่อเป็นกำลังใจให้อย่างจริงใจ
- **ให้การสนับสนุน (Provide Support)** คอยช่วยสนับสนุนเสริมพลังทำเป้าหมายสำเร็จ ช่วยให้เข้าใจขอบเขตความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- **ขยายขอบเขตความเป็นไปได้ (Expand Possibilities)** ขยายขอบเขตความเป็นไปได้ผ่านการเชื่อมโยงผู้คนเข้าหากัน และการแลกเปลี่ยนความคิดประสบการณ์
- **ท้าทายการเติบโต (Challenge Growth)** ผลักดันให้ดีขึ้นเรื่อยๆ สร้างโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ในช่วงเวลาท้อ

## เครื่องมือสำคัญของจิตวิทยาเชิงบวก

ในกระบวนการอบรม FamSkool ยังได้ติดตั้งเครื่องมืออันทรงพลังที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปปรับใช้อย่างหลากหลาย อาทิ

**การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)** ฝึกฝนทักษะการฟังที่จะทำให้เข้าใจความต้องการที่แท้จริงของผู้พูด

**Character Strengths** การสังเกตและส่งเสริมคุณค่าผู้เรียนแบบรายบุคคล ด้วยแนวคิด Character Strengths Mindset

**Positive Family Engagement CANVAS** การออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของครอบครัวด้วย Positive Family Engagement CANVAS

**อำนาจภายใน และอำนาจร่วม** เรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะระหว่างครูกับผู้เรียน

**การสื่อสารเชิงบวก Positive Communication (I - You Message)** เรียนรู้รูปแบบการสื่อสารที่จะช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

**Positive Family Engagement Design** ใช้กระบวนการ Design Thinking ออกแบบการทำงานกับครอบครัว

เครื่องมือและความรู้ต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้เกิดการสื่อสารเชิงบวก และสร้างประสบการณ์เชิงบวกระหว่างครู ผู้เรียน และครอบครัว อันจะนำไปสู่การพัฒนาพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ได้ไม่มีที่สิ้นสุด กลายเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันที่ใช้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มองเห็นตัวตน เข้าใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความอยากเรียนรู้ และมองเห็นคุณค่าที่มีในตนเอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการค้นพบศักยภาพของตนเองต่อไปในอนาคต



## 20 เรื่องราวบันทึใจ

FamSkool ดำเนินโครงการอบรมครูต่อเนื่องในปี 2563 และปี 2564 รวมถึงร่วมกับ Inskru Thailand เปิดพื้นที่ออนไลน์ใน <https://inskru.com> ให้ครูจากทั่วประเทศได้มาแบ่งปันเรื่องราว และกิจกรรมที่ครูได้ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการออกแบบกิจกรรมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครู นักเรียน และครอบครัว จากการดำเนินงานทั้งหมดจึงเป็นที่มาของการถอดบทเรียนครั้งนี้ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกถอดบทเรียนจากครูและโรงเรียน 20 กรณีศึกษา จาก 20 พื้นที่ (โรงเรียน) ที่ได้จัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับนักเรียนและครอบครัว โดยมีการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย มีการใช้กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกส่งเสริมให้ครู ผู้เรียน โรงเรียน และครอบครัวมีสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน จนเกิดความร่วมมือกันเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ภายใต้อสภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยและมีความสุข

## การกระทำที่เปลี่ยนแปลง 3 ด้าน

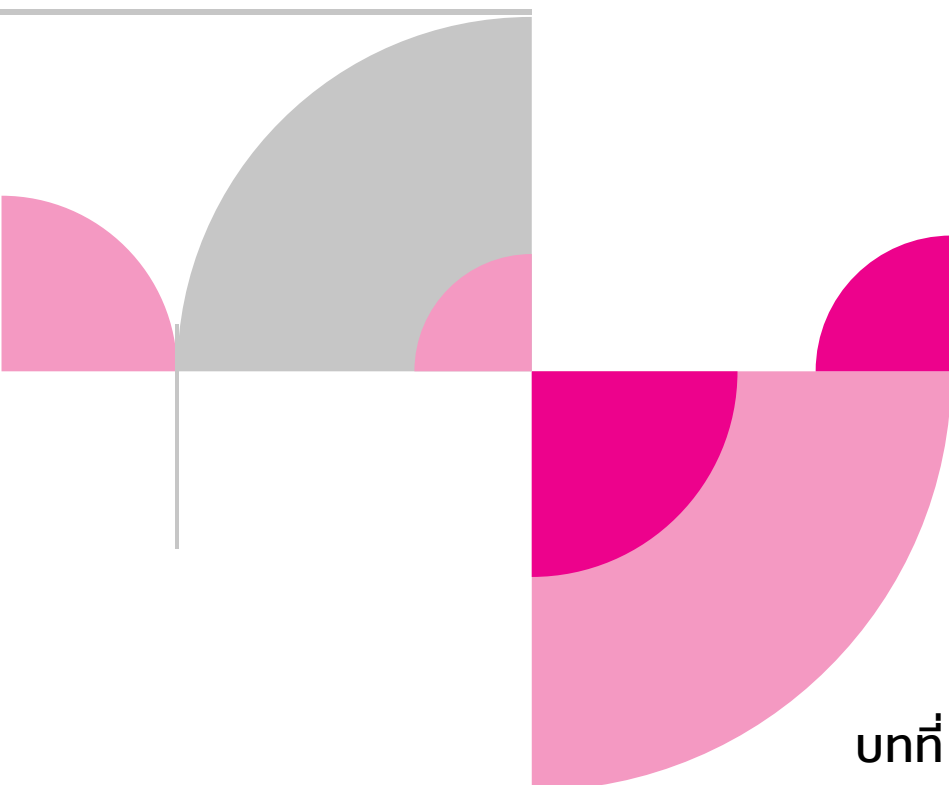
เมื่อเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกแล้วครูเกิดการกระทำที่เปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านหลัก ได้แก่

1. **ปรับมุมมอง** โรงเรียน ครู และผู้ปกครอง มีการปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเรื่องการเรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติของผู้เรียน พร้อมทั้งจะปรับสภาพแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนให้เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ และสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้กับนักเรียน
2. **เปลี่ยนวิธีการสื่อสาร** มีช่องทางการสื่อสารที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ และสามารถสื่อสารเชิงบวกเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ครู ผู้เรียน และผู้ปกครองได้

**3. pluggedกิจกรรม** ใช้หลักการจิตวิทยาเชิงบวกพัฒนาออกแบบกระบวนการเรียนรู้ หรือจัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และมีการจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้ปกครอง ผู้เรียน และคุณครูได้มาพูดคุยทำความเข้าใจในเรื่องต่างๆ ร่วมกันอยู่เสมอ

การกระทำที่เปลี่ยนแปลงของครูทั้ง 3 ประเด็นนี้ครูอาจเกิดการเปลี่ยนทั้ง 3 ด้าน โดยมีความโดดเด่นในด้านใดด้านหนึ่ง หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างโดดเด่นทั้ง 3 ด้าน และการเปลี่ยนแปลงทั้ง 3 ด้านนี้อาจมีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน และส่งผลซึ่งกันและกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้านนี้จะส่งผลให้ครูสามารถใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ภายในโรงเรียนให้เหมาะสมกับผู้เรียนและครอบครัว

การนำเสนอเรื่องราวของกรณีศึกษา 20 กรณี จึงแบ่งกรณีศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อนำเสนอให้ผู้อ่านเห็นภาพการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านได้อย่างชัดเจน โดยมีความมุ่งหวังให้เรื่องราวของโรงเรียนเชิงบวกที่นำไปสู่ครอบครัวเชิงบวกเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการขยายผลสู่ผู้ที่เกี่ยวข้องในระบบการศึกษาสนใจเข้ามาร่วมเรียนรู้กระบวนการนี้ และจุดประกายให้มีการนำองค์ความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง ผู้เรียน โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน ให้เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ เพื่อสร้างสรรค์ชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่ยั่งยืนต่อไป



บทที่ 2

# ปรัชญามอง

“

## ปรับเปลี่ยนมุมมองและความเชื่อ

ความแตกต่าง คนแต่ละคนมีความแตกต่างหลากหลาย มีจุดแข็งที่ต่างกัน

- **คุณค่า** คนทุกคนมีคุณค่าบางอย่างอยู่ภายในตัวเอง
- **เปลี่ยนแปลงพัฒนาได้** เชื่อว่าทุกคนสามารถคิดได้ เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นได้
- **ต้องการการยอมรับ** เชื่อว่าคนทุกคนอยากเป็นคนที่ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง และได้รับการยอมรับจากสังคม
- **เข้าใจตนเองเพื่อเข้าใจผู้อื่น** การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจตนเอง ช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้นด้วย
- **เข้าใจความคาดหวังของผู้อื่น** โดยเฉพาะเมื่อครูเข้าใจความคาดหวังของผู้ปกครอง จะช่วยให้ครูทำงานกับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาเด็กได้ดียิ่งขึ้น
- **การใช้อำนาจให้สมดุล** เชื่อว่าครูกับนักเรียนมีความเป็นคนเท่ากัน ครูไม่ควรใช้อำนาจเหนือเพื่อบังคับนักเรียน
- **ครูกับผู้ปกครองคือเพื่อนร่วมงานกัน** เชื่อในความเป็นทีมเดียวกัน หาแนวทางมาทำงานร่วมกัน สร้างความร่วมมือกัน โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาเด็ก

”



## กรณีศึกษา

### โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2 เปลี่ยนสู่ห้องเรียนสร้างสรรค์

โรงเรียนบดินทรเดชาเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ มีครูเข้าร่วมอบรมกับ FamSkool 14 คนคือ ครูสุรัสวดี นาคะวะรัง (ครูมัน) หัวหน้างานแนะแนว และครูแนะแนวชั้น ม.6 และคุณครูมนสิรี ศรีรักษา (ครูปุยนุ่น) หัวหน้างานกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และครูศิลปะระดับ ม.4 และ ม.5 ครูมันและครูปุยนุ่นได้มาแบ่งปันประสบการณ์การการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดของตนเอง และการนำจิตวิทยาเชิงบวกไปปรับใช้ในห้องเรียน

เมื่อมีมุมมองต่อนักเรียนที่เปลี่ยนไป ครูมันได้นำกิจกรรมบางอย่างมาใช้กับนักเรียน ด้วยความเชื่อที่ว่า นักเรียนสามารถคิดได้ ส่วนครูปุยนุ่นได้ปรับเปลี่ยนห้องเรียนศิลปะให้นักเรียนได้มากกว่าการวาดรูป แต่ได้เรียนรู้ตนเอง ได้ทำ ความรู้จักเพื่อน และยอมรับความแตกต่างหลากหลายของเพื่อนได้มากขึ้น

## เปลี่ยนมุมมองเชื่อมั่นในนักเรียนมากขึ้น

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครูมั่นใจแล้วว่าการเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อนักเรียน ผู้ปกครอง และครู แม้ว่าการเป็นครูแนะแนวจะมีความรู้เรื่องจิตวิทยาอยู่แล้ว แต่หลายกิจกรรมกระตุ้นให้ครูมั่นใจได้ทบทวนความรู้ ความคิดของตนเองอีกครั้ง และเริ่มปรับเปลี่ยนวิธีการในการทำความเข้าใจกับนักเรียน

“กับเด็กเราเริ่มคิดว่าวิธีเดิมๆ ไม่ได้ผล ภาษา ความคิด ทักษะคติในการมองโลกเรากับเด็กอาจจะต่างกัน จึงต้องหาวิธีใหม่ๆ เมื่อก่อนเราสื่อสารกับเด็กโดยตรงด้วยคำพูด แต่พอได้เข้าร่วมอบรมทำให้เราได้มุมมองใหม่ในเรื่องการเชื่อในตัวเด็ก เชื่อว่าเขาดี มี Character Strengths เชื่อในจุดดี จุดเด่นของเด็ก ช่วงนั้นเด็กม.6 ในห้องทะเลาะกัน ไม่เข้าใจกัน ไม่คุยกัน ต่างฝ่ายอยากให้ครูเป็นพวก ครูซึ่งเป็นคนกลางเลือกข้างไม่ได้ ครูจึงส่งภาพหนึ่งภาพไปให้ดู สื่อถึงความหลากหลาย ทุกความแตกต่างคือความสวยงาม feedback ที่ได้กลับมา เด็กๆ เปิดใจคุยกัน ยอมรับในความแตกต่างของเพื่อน แม้จะไม่เหมือนเดิม 100% แต่ก็สามารถกลับมาทำงานร่วมกันได้ สุดท้ายครูไม่ได้แก้ปัญหอะไรมาก แค่ส่งภาพเดียวไป แล้วให้เด็กๆ เขาคิดกันเอง และเราเชื่อว่าเขาจะคิดได้”

ครูมั่นใจสื่อสารกับนักเรียนด้วยไลน์กลุ่มประจำชั้น จากเหตุการณ์นั้นทำให้ครูมั่นใจเชื่อมั่นในตัวเด็กมากขึ้น เมื่อกระบวนการให้ดูภาพแค่หนึ่งภาพ แล้วให้คิดวิเคราะห์ด้วยตนเองช่วยให้ให้นักเรียนสามารถเรียนรู้และเชื่อมโยงสู่ความขัดแย้งระหว่างกันได้ ในขณะที่เมื่อก่อนครูมั่นใจใช้วิธีการพูดคุยกแล้วพบว่าในบางสถานการณ์ครูยิ่งพูดก็จะมีประเด็นอื่นเพิ่มขึ้นมาอีก แต่การส่งภาพไปเพียงภาพเดียวนั้นแม้มีความหมาย ใครจะตีความอย่างไรก็ได้ แต่โดยใจความของภาพคือความหลากหลายที่เราต้องยอมรับซึ่งกันและกัน

“ตอนนี้ยังไม่ได้นำเครื่องมือมาใช้มาก แต่ได้ไอเดียจากการอบรม และคิดจะทำ เช่น นำประเด็นข่าวมาชวนเด็กคุย ให้เด็กลองมองหา Character Strengths ในข่าวแล้วมาเทียบกับตัวเอง แต่ด้วยเรื่องของเวลา และมีโควิดด้วยจึงยังไม่สามารถจัดกิจกรรมอย่างจริงจัง”

## เข้าใจความคาดหวังของผู้ปกครอง

ในส่วนของผู้ปกครอง ครูมีมุมมองต่อผู้ปกครองเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน โดยมีกิจกรรมหนึ่งในการอบรม FamSkool ที่ทำให้ครูมีเข้าใจมุมมองของผู้ปกครองมากยิ่งขึ้น เป็นกิจกรรมที่ให้ครูที่เข้าร่วมอบรมสวมบทบาทเป็นพ่อแม่ กิจกรรมนี้เป็นการเปิดมุมมองให้ครูได้เห็นมิติการเป็นพ่อแม่ เข้าใจว่าทำไมพ่อแม่จึงคาดหวังกับลูก อยากให้ลูกได้ดี หลังกลับจากการอบรมครูจึงมีการสื่อสารกับผู้ปกครองมากขึ้น

“เริ่มมีการส่งข้อมูลเพจเลี้ยงลูกนอกบ้านของคุณหมอไปให้ผู้ปกครองอ่าน และเมื่อเจอเนื้อหาที่เกี่ยวกับการดูแลลูก ความคาดหวังของเด็กมัธยมศึกษาปีที่ 6 ครูจะส่งไลน์ไปให้ผู้ปกครองอีกด้วย ปีนี้มีการทำเพจแนะแนวของโรงเรียน นอกจากประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมในโรงเรียน ครูยังทำแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมในแฮชแท็ก #BD2parenting โดยเรานำเนื้อหาในนี้ไปใช้พูดคุยกับผู้ปกครองได้ ด้วยสถานการณ์โควิดก็เริ่มทำกิจกรรมออนไลน์ ฟัง บรรยาย แลกเปลี่ยน เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้ปกครองที่สนใจในเรื่องการเลี้ยงลูกเชิงบวก การเข้าใจลูกวัยรุ่น”

ครูมินยังมีแผนทำโครงการให้ผู้ปกครองเข้ามาอบรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการสื่อสาร การทำความเข้าใจลูกวัยรุ่น โดยต่อยอดจากโครงการเดิมที่โรงเรียนทำอยู่แล้ว มีการเชิญวิทยากรมาบรรยาย ซึ่งกิจกรรมการบรรยายทำงานอ้อมตัวจึงอยากเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมมาเป็นกิจกรรมในรูปแบบที่เข้าอบรมกับ FamSkool เชิญผู้ปกครองมาทำความเข้าใจมุมมองของลูกมากขึ้น

“เราเห็นว่าผู้ปกครองมักจะใส่ความคาดหวังกับลูกมากมาย ตัวอย่างกิจกรรมที่อยากทำกับผู้ปกครอง เช่น ใน module2 คุณหมอให้ปั้นดินน้ำมัน สื่อถึงการสร้างตัวตนของลูกขึ้นมา การที่เราเอารูปปั้นไปฝากไว้กับคนอื่น เหมือนเราเอาความหวังไปฝากไว้กับลูก เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ปกครองหันกลับมามองตัวเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ เราจะจัดการความคาดหวังของตัวเองที่มีต่อลูกอย่างไร ถ้าลูกไม่ได้เป็นไปดังที่เราอยากปั้น”

นอกจากนี้ยังมีหลายกิจกรรมที่ทำให้ครูมินรู้สึกเข้าถึงจิตใจของเพื่อนครู และมีมุมมองต่อเพื่อนครูที่เกิดความเข้าใจมากขึ้นด้วย

“เราเข้าใจว่าเพื่อนครูทุกคนต้องการพัฒนาเด็กเหมือนกัน แต่บางคนเขาอาจจะไม่ได้เรียนจิตวิทยาเหมือนกับเรา เขาอาจยังไม่เข้าใจบางอย่าง แต่ทุกคนก็กำลังพยายามพัฒนาเด็กในแบบของตัวเอง ทำให้เรามีหัวใจกว้างขึ้นในการทำใจเข้าใจคนอื่น”



## ห้องเรียนศิลปะที่ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

ครูปุยนุ่นเล่าถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากการเข้าอบรมว่า เดิมสอนศิลปะให้นักเรียนได้เรียนรู้ทักษะด้านศิลปะเท่านั้น แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม FamSkool ครูปุยนุ่นได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น บรรยากาศการเรียนศิลปะในห้องเรียนของครูปุยนุ่นก็เปลี่ยนไป โดยได้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเรียนรู้ตนเองผ่านการทำงานศิลปะ

“ดีใจมากที่ได้โอกาสไปอบรม FamSkool ปกติจะไปอบรมแค่ทางด้านศิลปะ แต่พอเราได้มาเจอครูที่มีความหลากหลายทางความคิด ได้เห็นลักษณะคาแรคเตอร์ของแต่ละคนแตกต่างกัน มีการแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละคน เราสามารถพูดให้เขายอมรับฟังความคิดเห็นของเราได้ แล้วเราเองก็ยอมรับตัวตนของคนอื่น และตัวเราเองมากขึ้น มีความเข้มแข็งขึ้น มองคนเปลี่ยนไป มีความมั่นใจมากขึ้นในการติดต่อประสานงานกับผู้อื่น มีความมั่นใจมากขึ้นเวลาที่ต้องคุยกับผู้ปกครอง ตัวเราเองใช้ความใจเย็นในการสื่อสารสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ได้รับผลตอบรับดี สำหรับเด็กนักเรียนเรายอมรับฟังความคิดเห็น ยอมรับว่าคาแรคเตอร์แต่ละคนไม่เหมือนกัน นี่คือการหลากหลาย และนี่คือมนุษย์ เด็กๆ จึงมองว่าเราเป็นครูที่เข้าถึงได้”

## ใช้ Character Strengths มาประยุกต์ใช้ในห้องเรียนศิลปะ

เมื่อครูสอนศิลปะนำแนวคิดเรื่องการทำความเข้าใจตัวตนนี้มาประยุกต์ใช้ใน ห้องเรียนศิลปะ การเรียนรู้ศิลปะก็มีความหมายกับนักเรียนแต่ละคนมากขึ้น

“ในการสอนวิชาศิลปะเด็กมีความหลากหลาย คุยกับเด็กเราจะใช้คำพูดที่ เหมือนกันไม่ได้ ต้องดูคาแรคเตอร์สำคัญของเด็กเหมาะกับอะไร ใช้วิธีการเข้าไปเจาะ ลึกว่าเด็กคนนี้ชอบวาดภาพสไตล์ไหน เมื่อวาดรูปต้องปล่อยให้เขาทำในสิ่งที่ชอบ มี กรอบให้เขาว่าครูต้องการแบบนี้ แคนักเรียนใส่ความเป็นตัวเองลงไปได้ อย่างการ สอนเรื่องเส้นเราสามารถดูอารมณ์ นิสัยได้จากลายเส้น แรกๆ เด็กไม่ชอบเรียนวิชา ศิลปะ แต่เมื่อครูใส่เรื่องราวที่เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็ก ครูเล่นทายลักษณะนิสัย ของเขาจากรูปที่เขาวาด เขาสนุกเริ่มเปิดรับ เข้าใจว่าศิลปะไม่ใช่การวาดภาพ อย่างเดียว แต่เราสามารถใส่สไตล์ของเราลงไปได้ เราให้เด็กวาดภาพตัวเอง และ ให้ออกมาเล่าเรื่อง บางคนเล่าถึงเพื่อนแล้วน้ำตาไหล โจทย์คือการแสดงตัวตนเขา ผ่านลายเส้น เด็กๆ ไม่ได้วาดแค่ตัวเอง เขาวาดสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาลงไปด้วย”

## ห้องศิลปะที่มีชีวิตชีวายิ่งกว่าเดิม

ครูยุยงเล่าอีกว่า ห้องเรียนศิลปะก่อนที่ครูยุยงจะนำจิตวิทยาเชิงบวก มาใช้เพื่อเด็กได้เรียนรู้ตัวตนของตนเองผ่านการทำงานงานศิลปะ มีบรรยากาศใน การเรียนรู้แบบเดิมที่เน้นเรียนรู้ทักษะการวาดรูปเท่านั้น แต่ปัจจุบันเมื่อครูช่วยให้ เด็กๆ เชื่อมโยงตนเองเข้ากับผลงานศิลปะ การเรียนรู้ก็มีชีวิตชีวา และมีบรรยากาศ ที่น่าสนใจสำหรับนักเรียนเพิ่มขึ้น

“เดิมครูได้รับหลักสูตรมาแล้วทำอย่างไรก็ได้ให้เด็กมีทักษะตามหลักสูตร โดยหลักสูตรค่อนข้างตีกรอบทำให้รู้สึกว่าความคิดสร้างสรรค์ของเด็กๆ หดหายไป เด็กจะทำตามที่ครูบอกเท่านั้น แต่เมื่อเราลองปรับการสอนหลังจากไปอบรมเราได้ สอนเด็กมัธยมปลายปีที่ 4-5 ลองให้เขานำเสนอผลงานในรูปแบบที่เป็นตัวเอง เด็ก มีความสุขขึ้น เพราะเด็กสามารถเลือกได้เองว่าจะทำงานแบบไหน ประเมินตัวเอง ว่าทำงานได้ดีหรือยัง เพื่อนและคุณครูก็ช่วยกันประเมิน ช่วยมองว่าผลงานเขาเป็น อย่างไร นั่นคือการฝึกให้เขายอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วย ซึ่งแต่ก่อนครูจะเป็นผู้ตัดสินอย่างเดียว”

ทั้งครูมินและครูยุ่นเน้นการเปิดพื้นที่ให้กับเด็กๆ มากขึ้น ให้ผู้เรียนได้ แลกเปลี่ยนกับเพื่อน เพื่อเรียนรู้ตนเอง เรียนรู้เพื่อน ทำให้บรรยากาศการเรียนรู้ แตกต่างจากเดิมที่ครูเป็นผู้ให้ความรู้อย่างเดียว และระหว่างการเรียนรู้ไปด้วยกันนี้ ครูยังพยายามใส่แนวคิดให้เด็กๆ รู้ว่าโลกนี้ยังเปิดกว้างสำหรับทุกคน และมีความ หลากหลายรอให้ผู้เรียนได้ออกไปเรียนรู้อีกมากมาย

“

สำหรับเด็กนักเรียน เรายอมรับฟังความคิดเห็น  
ยอมรับคาแรคเตอร์แต่ละคนไม่เหมือนกัน  
นี่คือความหลากหลาย และนี่คือมนุษย์  
เด็กๆ จึงมองว่าเราเป็นครูที่เข้าถึงได้

”

## โรงเรียนเชียงของวิทยาคม จ.เชียงราย ครูต้องสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับนักเรียน

ครูจากโรงเรียนเชียงของวิทยาคมได้นำแนวคิดและเครื่องมือจาก FamSkool กลับมาเผยแพร่ให้กับครูคนอื่นๆ ในโรงเรียน โดยเริ่มด้วยการทำความรู้จักกันและกันผ่านแนวคิดที่เข้าใจได้ง่าย มีการนำเรื่อง Character Strengths Mindset มาทำกิจกรรมกับครู และส่งเสริมให้ครูนำจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้พัฒนาศักยภาพนักเรียนต่อไปในห้องเรียน และในการทำกิจกรรม รวมถึงสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้นักเรียนพร้อมที่จะเรียนรู้อยู่เสมอ

### เติบโตกิจกรรมเติบโตให้สัมผัสใจยิ่งขึ้น

โรงเรียนเชียงของวิทยาคมเป็นโรงเรียนที่โดดเด่นเรื่องการทำกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน และจัดกิจกรรมร่วมกับผู้ปกครอง และชุมชนอยู่แล้ว ครูจึงนำจิตวิทยาเชิงบวกไปปรับใช้ในการออกแบบกิจกรรมให้สัมผัสใจนักเรียน และผู้ปกครองยิ่งขึ้น โดยมีกิจกรรม “Home Hug ณ เชียงของ” เป็นกิจกรรมใหญ่ และมีหลากหลายกิจกรรมย่อยภายใต้กิจกรรมใหญ่นี้

ในการถอดบทเรียนครั้งนี้มีคุณครู 11 คน ที่เคยเข้าร่วม FamSkool ได้แก่ ครูณัฐกานต์ ทาเอ๋ย (ครูน้อย) ครูจักรพงษ์ ดันเมฆ (ครูแต็ก) ครูประวีณา ศรีธาราธิคุณ (ครูปาน) ครูจิราภรณ์ สัตย์สม (ครูปี) ครูเกวณีน สอนแก้ว (ครูปิงปอง) ครูเกียรติศักดิ์ ต้าวกำ (ครูก๊อปปี้) ครูอัญชรี ไชยสถิตวานิช (ครูโอ) ครูชัยวัฒน์ แก้วดำ (ครูหนู) ครูเสกสรร เทพยศ (ครูหนุ่ม) ครูรัชนิกร นำชัย (ครูหนู่ย) และครูพัชรินทร์ แก้วนิกร (ครูนิก) ที่จะมาเล่าถึงการนำจิตวิทยาเชิงบวกไปบูรณาการภายในโรงเรียน



## ครูเข้าใจและรับฟังมากขึ้น

เมื่ออบรมเสร็จกลุ่มครูที่เข้าอบรมได้นำกิจกรรม Character Strengths Mindset มาจัดกิจกรรมกับครูคนอื่นในโรงเรียน เพราะเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ครูเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะหากนำไปใช้กับนักเรียนของตนเอง ครูจะมองเห็นจุดเด่นของนักเรียน และช่วยส่งเสริมศักยภาพของนักเรียนแต่ละคนได้ดีขึ้น

โดยเริ่มจากการจัดกิจกรรมทายจุดแข็งของคุณครูแต่ละคน ให้ครูจับคู่กันแล้วลองพูดถึงจุดแข็งของอีกฝ่ายที่ตนเองมองเห็น ชี้ให้เห็นจุดแข็ง และข้อดีของกันและกัน กิจกรรมนี้ยังช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ของคณะครูในโรงเรียนที่มีประมาณ 60-70 คน ให้ได้รู้จักกันสยใจต่อกันมากขึ้น

ครูพึงพอใจเห็นว่า กิจกรรมนี้ทำให้เห็นบุคลิกภาพเชิงลึกของแต่ละคน ครูได้ฝึกการรับฟังผู้อื่นมากขึ้น และนำสิ่งที่ได้ไปใช้ในการมองนักเรียนในห้องเรียนของตนเอง รวมถึงเริ่มคำนึงถึงการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในห้องเรียนมากขึ้น

“ทำให้เห็นบุคลิกภาพเชิงลึกที่ซ่อนไว้ เราเริ่มคิดเรื่องไม่เป็นผู้คุมอำนาจ ใช้คำพูดเชิงบวกมากขึ้น ยิ่งพอเป็นครูประจำชั้นห้องท้ายๆ เด็กจะมีพฤติกรรมเชิงลบ นิดนึ่ง เราจะบอกเด็กว่า เวลาเมื่อไรให้ปรึกษาครูได้ตลอดเวลาทั้งเรื่องดี เรื่องไม่ดี ครูยินดีพร้อมจะรับฟัง ครูจะรู้สึกเสียใจมากถ้าได้รู้เป็นคนสุดท้าย จากเมื่อก่อนที่เราจะพูดว่า อย่าให้ฉันรู้เป็นคนสุดท้ายนะ การเลือกใช้คำพูดใหม่แค่คนเดียว เด็กจะรู้สึกว่าเขามีความปลอดภัย ถ้าเข้ามาปรึกษา การสร้างพื้นที่ปลอดภัยได้มาจากตอนอบรมด้วย ตอนที่วิทยากรให้ดูหนังเกี่ยวกับครูกับนักเรียน มีทั้งครูที่พูดดีกับครูที่พูดไม่ดี เราดูหนังแล้วมองย้อนกลับมาที่ตัวเรา เวลาตอนหัวร้อนสร้างอารมณ์ขุ่นมัวในการสอนหนังสือ กลายเป็นว่าบรรยากาศในการเรียนจะนิ่งเงียบ ถ้าอะไรเด็กไม่ตอบ เราเลยไม่รู้ความต้องการของเด็ก หลังจากที่เราเปลี่ยน นักเรียนกล้าถามมากขึ้น ถ้าบอกว่าไม่เข้าใจ ครูสอนตรงนี้อีกทีได้ไหม”

ด้านครูปานเล่าว่า การรับฟังมากขึ้นทำให้เด็กกล้ามาเล่าปัญหาให้ครูฟัง จากที่ครูเป็นคนที่มีปัญหาเป็นคนสุดท้ายเสมอ นักเรียนเริ่มกล้าเข้ามาเล่าปัญหาให้ครูฟังเป็นคนแรก ซึ่งเมื่อนักเรียนกล้ามาปรึกษาครูสามารถเข้าไปช่วยแก้ไขได้ก่อนที่เรื่องราวจะบานปลาย

“เราก็ก้อมาปรับใช้ที่บ้านและที่โรงเรียน ปกติไม่ได้เป็นคนดุอะไร แต่เหมือนไม่ได้ฟังคนอื่นเท่าไร พอไปอบรมมาแล้วรู้สึกว่ามันมากขึ้น โดยเฉพาะกับนักเรียน นักเรียนไว้วางใจมากขึ้นมีอะไรก็กล้ามาปรึกษาเรามากขึ้น เลยมีความคิดว่าเราต้องฟังเขามากกว่าเดิม เพราะถ้าไม่ฟังเด็กเราไม่มีทางรู้เลยว่าจริงๆ แล้วเขารู้สึกยังไง พอเห็นเราฟังเด็กเขาก็กล้าเข้ามาหามากขึ้น อย่างเมื่อก่อนเด็กมีปัญหาครูจะเป็นคนสุดท้ายที่รู้ แต่ตอนนี้เด็กจะมาปรึกษาว่าในห้องเกิดเหตุการณ์แบบนี้ เขาก็ก้อมาเล่าให้ฟัง”

## เปลี่ยนจากอำนาจเหนือเป็นเท่ากัน

เมื่อครูเปลี่ยนมุมมอง การปฏิบัติต่อนักเรียนก็เปลี่ยนไป ความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างครูกับนักเรียนก็เปลี่ยนไปด้วย ครูเด็กซึ่งเป็นครูกิจการนักเรียนทำหน้าที่เหมือนครูฝ่ายปกครองที่ต้องดูแลความสงบเรียบร้อยของโรงเรียน เป็นครูที่ต้องติดต่อนักเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ ได้เล่าว่าครูเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับการใช้อำนาจของตนเอง เมื่อได้ทำกิจกรรมเรียนรู้เกี่ยวกับการใช้อำนาจภายในและอำนาจร่วม ในกิจกรรมหนึ่งระหว่างอบรมที่ให้ครูลองสวมบทบาทเป็นคนตัวเล็กกว่า นั่งอยู่ในระดับที่ต่ำกว่า พูดคุยกับคนที่ยืนอยู่ในระดับที่สูงกว่า ทำให้ครูเด็กรู้สึกถึงความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ครูเคยใช้อำนาจที่เหนือกว่าของความเป็นครูกับนักเรียน

“ตอนไปอบรมมีกิจกรรมหนึ่งที่ทำให้ผมเปลี่ยน ที่มีคนยืนแล้วเรานั่ง แล้วสลับกันเรายืนอีกคนนั่ง การเปลี่ยนมุมมองทำให้เราเห็นว่าที่ผ่านมาเรายืน เด็กนั่งตลอดเวลา เราไม่ได้สนใจเด็กเลยว่าเด็กรู้สึกยังไง เหมือนเราใช้อำนาจกับเขาตลอดเวลา พอตอนที่เรานั่ง ครูอีกคนมายืนคุยกับเรา พอเรานั่งการรับรู้มันต่างกันเลยลูกคิดได้ว่า เวลาเดินไปไหนนักเรียนเดินหนี ทำไมเด็กไม่คุยกับผม เลยมาเปลี่ยนทัศนคติ คุยในมุมเสมอกัน เราจะได้ข้อมูลที่เยอะขึ้น เด็กไวใจมากขึ้น เหมือนเราไม่ต้องไปบังคับ ผมเป็นครูด้านกิจการนักเรียน เมื่อก่อนใช้อำนาจกดขี่ ข่มเด็ก เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เราอยากได้จากเด็ก หลังจากนั้นก็เปลี่ยนเป็นรับฟัง เอาใจเขา ใส่ใจเรา ใช้การลอบประโลม เพื่อให้ได้ข้อมูล หลังๆ ไม่ต้องทำอะไรเด็กก็มาแจ้งปัญหาต่างๆ เองก่อนที่เรื่องอาจจะบานปลายไป”

ในเรื่องความสัมพันธ์เชิงอำนาจนี้ ครูโอได้เล่าไว้ในมุมเรื่องสิทธิที่จะพูดของนักเรียน และครูควรรับฟังนักเรียนอย่างแท้จริง เพื่อให้มีสติไม่พูดสิ่งที่ทำร้ายจิตใจนักเรียนออกไป

“สิ่งที่ได้รับการอบรมไม่ว่าจะเปลี่ยนเลย แต่การที่เราได้มีโอกาสไปอบรมเราได้เรียนรู้บางอย่าง ที่ผมจำได้คือที่ให้เราเลือกการ์ด แล้วให้คู่ของเราอธิบายการ์ดที่เลือกให้ฟัง เราต้องฟังอย่างตั้งใจ ตอนฟังเลยทำให้คิดว่าถ้าเกิดเรื่องอะไรเราต้องฟังไว้ก่อน ปกติเมื่อก่อนครูเป็นฝ่ายพูด เด็กไม่มีสิทธิพูด เมื่อก่อนเราคิดว่าเป็นความชอบธรรม แต่กิจกรรมนี้ทำให้สะท้อนคิด การที่เราพูดไปบางครั้งเราหวังดี แต่มันสร้างบาดแผลให้กับเขาไปแล้ว เราพูดจบแล้ว แต่นักเรียนยังไม่จบก็จะฝังอยู่ในใจ เราได้เหมือนมีกระจกส่องตัวเอง เราฟังเด็กก่อน การฟังทำให้เราเป็นคนเบาลง”

## ครูเชิงบวกช่วยเด็กให้มองเห็นคุณค่าในตนเอง

ครูได้นำกิจกรรมวิเคราะห์จุดแข็งของตนเองไปใช้กับนักเรียนในห้อง โดยครูหนูเล่าว่าหลังจากทำกิจกรรมเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของเด็ก เป็นจุดเริ่มต้นให้นักเรียนมองเห็นสิ่งที่ดีของตัวเอง และเห็นมุมที่ดีของเพื่อนด้วย

“นำเรื่องจุดแข็งเชิงบวกมาใช้กับนักเรียนในห้อง วิธีการคือให้เด็กจับคู่ให้นำเสนอว่าตัวเองมีจุดแข็งเชิงบวกอย่างไร ก่อนให้นำเสนอก็ได้ให้ความรู้ ให้การ์ดไปศึกษา จากนั้นก็ให้เพื่อนสนิทมองเพื่อนของตนเอง บางครั้งมุ่มมองตรงกัน บางครั้งก็ไม่ตรงกัน ครูก็จะถามว่าทำไมมองเพื่อนเป็นแบบนี้ เพื่อนเองก็จะได้คิดว่าฉันเป็นแบบนี้จริงหรือ เด็กก็จะมีแรงบันดาลใจทำในสิ่งที่คนรอบข้างชอบ ได้รู้จักคนอื่น รู้จักมองคนอื่นดีขึ้น มองโลกในแง่ดี หรือถ้าบางทีเขามิจุดไม่ดี เขาอาจจะมีความหลังที่ทำให้เขาเป็นแบบนี้ เด็กจะรู้จักตัวเอง รู้จักเพื่อนมากขึ้น”



## ปรับประคองเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม

นอกจากการนำกิจกรรมไปใช้กับนักเรียนโดยตรงแล้ว ครูบางคนได้นำจิตวิทยาเชิงบวกไปช่วยแก้ไขประคองเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือกำลังมีปัญหาชีวิตในรูปแบบต่างๆ โดยครูบอกว่าได้เครื่องมือจาก FamSkool มาเพิ่มในการให้คำปรึกษากับเด็ก

“กับเด็กเราต้องใจเย็นค่อยๆ ไปทีละ Step ดูว่าเราจะใช้วิธีไหนได้บ้าง ต้องลองไปทุกกระบวนการ บางเคสอาจจะใช้ระยะเวลายาว ใช้หลายๆ วิธีในการแก้ปัญหาให้เขา ซึ่งเป็นการเรียนรู้ไปด้วยกัน อย่างปีที่แล้วห้องผมเดอะเบสชอบคุณนักเรียน ถ้าไม่ได้พวกเขาชีวิตครูคงไม่มีสีสัน บางเคสเราไม่สามารถไปแก้ปัญหาให้เขาได้เลย แต่เราก็ต้องทำให้ดีที่สุด เราบอกเด็กๆ เสมอว่า ไม่ใช่ว่าชีวิตเธอต้องไปจุดสูงสุดนะ แต่เธอไปได้ทางไหนบ้าง เขาพร้อมจะให้เราช่วยเสริมจุดไหนบ้าง เราก็ใช้กระบวนการที่ได้จาก FamSkool มาใช้ บางคนอาจจะได้ระดับนึงเท่านั้น บางคนก็ได้มาก บางคนก็ได้น้อย”

ครูปิงปองเสริมอีกว่า จิตวิทยาเชิงบวกอาจจะไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาให้กับนักเรียนได้โดยตรง เพราะปัญหาบางอย่างก็ซับซ้อนเกินกว่าจะแก้ไขได้ทันที แต่ครูสามารถเปิดพื้นที่รับฟังเพื่อประคองนักเรียนไปก่อนได้

“ปัญหาบางอย่างของนักเรียนเราอาจจะไปแก้ไขไม่ได้ โดยเฉพาะปัญหาเชิงลึกที่อยู่ในครอบครัว แต่เรารับฟัง ครูทำให้เขารู้ว่าเขามีที่ยืน แบ่งที่ว่างให้เขามีพื้นที่ เขาอาจจะยังไม่ได้ยืนในจุดที่สว่าง แต่เราพยายามให้เขายืนในจุดที่เราส่องไฟไปถึงได้ อาจจะไม่ใช่ไปแก้ปัญหาให้ได้ แต่ช่วยประคองกันไป ครูช่วยรับฟังปัญหา ทำยังไงก็ได้ไม่ให้เขาหลุดไปอยู่ในจุดที่มันเลวร้ายกว่าเดิม”

## กิจกรรม “Home Hug ณ เชียงของ”

ส่วนในด้านการทำกิจกรรม ครูได้นำจิตวิทยาเชิงบวกไปปรับใช้กับกิจกรรม “Home Hug ณ เชียงของ” ซึ่งมีกิจกรรมย่อยๆ ที่หลากหลาย เช่น กิจกรรม Little Star ที่มีเป้าหมายให้ได้ๆ ทุกคนเป็นดวงดาวได้ ไม่ใช่มีแค่ Superstar ครูเปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้เปล่งประกายในแบบของตนเอง กิจกรรมอ้อมไอรัก เกมทายใจของลูกกับพ่อแม่ กิจกรรมประคองรัก กิจกรรมเขียนจดหมายระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก กิจกรรม Home Hug Sport ที่ครูและนักเรียนลงไปทำกิจกรรมกีฬาพื้นบ้าน และกิจกรรมสนุกสนานต่างๆ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้ปกครองในหมู่บ้าน โดยทุกกิจกรรมครูยังเปิดพื้นที่ให้นักเรียนมีส่วนร่วมเป็นผู้ดำเนินการหลัก เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ซึ่งครูจะเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ และสร้างความเชื่อมั่นว่านักเรียนของครูสามารถทำได้



## จัดกิจกรรมเชิงรุกปิดใจผู้ปกครองถึงในพื้นที่

กิจกรรม Home Hug Sport เป็นการทำงานเชิงรุกที่โรงเรียนต้องการสร้างสายสัมพันธ์กับผู้ปกครองและชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ ทีมครูจึงได้ลงไปจัดกิจกรรมตามหมู่บ้านในช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ ภาคเรียนละ 4-5 หมู่บ้าน โดยครูโอภาสกล่าวถึงเป้าหมายของกิจกรรมว่า มีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนมุมมองความคิดของผู้ปกครองที่มีต่อครูและโรงเรียน สร้างความสนิทสนมไว้วางใจต่อกัน

“อยากจะเปลี่ยนภาพเวลาผู้ปกครองมาหาครูที่โรงเรียน มีแต่เรื่องที่ไม่ดี เช่น เด็กที่ทำตัวไม่ค่อยดีเท่าไร ดังนั้นการที่เราเจอกันไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องที่ไม่ดี ไปจัดกิจกรรมครั้งหนึ่งประมาณ 3 ชั่วโมง คงเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้มาก แต่จะเกิดความทรงจำ ความรู้สึก ณ เวลาหนึ่งที่เราได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ความสัมพันธ์ดีขึ้นเลยก็อาจจะไม่ใช่ อย่างมีเด็กที่ในโรงเรียนดูไม่ค่อยตั้งใจเรียน แต่พออยู่บ้านเขารับผิดชอบ พอไปทำกิจกรรมด้วยกันในหมู่บ้านเขาช่วยงานรับผิดชอบดีมาก ความรู้สึกเราตอนอยู่โรงเรียนเปลี่ยนไป คิดว่าเปลี่ยนที่ใจมากกว่าความรู้สึกตัวเองก็เปลี่ยนแปลงแน่นอน”

การทำกิจกรรมเล่นกีฬาพื้นบ้านร่วมกันเป็นการเปิดใจผู้ปกครองและเปิดใจคุณครู ละลายพฤติกรรม คุณครูกับผู้ปกครองให้สามารถเริ่มต้นพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง และครูจะเปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม ทั้งเป็นพิธีกร จัดเตรียมอุปกรณ์สถานที่ต่างๆ และให้นักเรียนชวนผู้ปกครองมาร่วม ในงานผู้ปกครองจะได้เห็นด้านดีของลูกตนเองด้วย โดยครูก็อบได้เล่าถึงรายละเอียดกิจกรรมแต่ละครั้งว่า มุ่งเน้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และเปิดใจให้กัน

“ในแง่ของการสร้างกิจกรรม เรามองถึงความสัมพันธ์ของครู นักเรียน ผู้ปกครอง โดยใช้กิจกรรมที่ง่ายๆ เช่น กิจกรรมกินข้าวด้วยกัน กิจกรรมประคองรัก กิจกรรมหายใจ เป็นการเน้นย้ำว่าถ้าเราคุยกันมากกว่าเดิม ใช้คำพูดในทางบวกจะเป็นยังไง สอดแทรกเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกลงไปในกิจกรรม”

ด้านครูหนุ่มเสริมถึงการกระตุ้นศักยภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยครูจะมอบบทบาทให้นักเรียนเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ครูสร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนมั่นใจว่าตนเองทำได้ และครูคอยเป็นโค้ชให้กับนักเรียน

“จริงๆ เราอยากปลูกฝังให้เขามีความเป็นผู้นำ ส่วนความเชื่อว่าเขาทำได้ไหมจริงๆ มองว่าเด็กทุกคนทำได้อยู่แล้ว สิ่งที่ทำเพิ่มเติมคือมีการวางแผน เราช่วยวางแผนให้เด็กเหมือนครู Coaching และเด็กได้ลองทำ สิ่งที่เราเห็นชัดเจนคือ เมื่อเราให้เด็กทำแล้วผลที่ออกมาเราก็ยังมั่นใจได้ว่าเด็กเราทำได้”

โรงเรียนเชียงของวิทยาคมเป็นบทเรียนของโรงเรียนที่นำจิตวิทยาเชิงบวกไปบูรณาการทั้งในห้องเรียน เปลี่ยนวิถีความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนให้เข้าใจกันมากขึ้น นำไปใช้สอดแทรกไว้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ที่โรงเรียนนี้มีความโดดเด่นด้านนี้อยู่แล้วด้วย รวมถึงขยายผลสู่การสร้างความรู้สึที่ดีต่อกันระหว่างโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง และชุมชน

## โรงเรียนบริหารภูมิเขตต์ จ.อุดรธานี

ทุกสิ่งเป็นไปได้เมื่อครูเห็นคุณค่าของเด็กทุกคน

ครูจากโรงเรียนบริหารภูมิเขตต์ได้มาแบ่งปันการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิดของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติกับนักเรียนของคุณครู และการขยายผลกิจกรรมที่ครูได้เรียนรู้ไปสู่ห้องเรียน รวมถึงการเปลี่ยนวิธีการพูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อสร้างความร่วมมือในการดูแลเด็กๆ ไปด้วยกัน

โดยมีครูที่มาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดีๆ ได้แก่ ครูธิตกานต์ ลือหาญ (ครูเค็ก) ครูอพนธ์ วิชากุล (ครูแอ๋ว) ครูอริวัฒน์ คำภา (ครูบอล) ครูปัญญาพัฒน์ จันเจียม (ครูเอ็ม) ครูประกายแก้ว เฉลิมศรี (ครูต่าย) และครูจิตตานันท์ ไชยรัตน์ ที่จะมาเล่าประสบการณ์การนำจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในโรงเรียนในแง่มุมต่างๆ โดยทุกความเป็นไปได้ในการสร้างสรรค์การเรียนรู้สำหรับนักเรียน เริ่มต้นจากการที่ครูพยายามทำความเข้าใจนักเรียนของตนเองให้มากยิ่งขึ้น และครูเห็นคุณค่าในตัวของเด็กทุกคน

### I - You Message ขยายพื้นที่แห่งความร่วมมือ

ครูจิตตานันท์เล่าถึงความประทับใจการใช้เทคนิค I - You Message โดยเมื่อครูเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อนักเรียน ครูเชื่อว่านักเรียนต้องการให้ความร่วมมือกับครูอยู่แล้ว เด็กทุกคนต้องการทำความดี อยากได้รับความชื่นชมจากครู อยากตอบสนองในสิ่งที่ครูต้องการ ขอเพียงครูสื่อสารความต้องการที่แท้จริงของครูให้เด็กได้รับรู้ เมื่อมีวิธีคิดเช่นนี้การสื่อสารของครูก็เปลี่ยนไป ครูแค่ลองปรับเปลี่ยนคำพูดที่ใช้กับนักเรียนและผู้ปกครองเป็นรูปแบบใหม่ ผลตอบรับที่ได้กลับมานั้นดีกว่าเดิม และได้รับความร่วมมือมากกว่าเดิม

“สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้ผลชัดเจน ได้สำรวจตัวเอง รู้เท่าทันความคิดของตัวเอง ก่อนที่จะพูด ก่อนที่จะว่าใครเราจะใช้คำพูดยังไง ลำดับความคิดในการกลั่นกรองคำพูด มีทักษะในการสื่อสาร บอกความรู้สึกบอกความต้องการของตัวเองได้ โดยที่เราไม่ต้องไปอ้อมค้อม การใช้ภาษา I - You Message เมื่อก่อนเราอยากให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมแบบที่เราต้องการเรามีแต่คำสั่ง เช่น ทำไมไม่ทำความสะอาดห้อง พอเราเปลี่ยนคำพูดว่า ห้องเราจะสะอาดขึ้นไหม ใครจะเป็นคนช่วยครุยกขยะ เราเปลี่ยนคำถามไป เด็กมีการตอบรับที่ดี แค่การเปลี่ยนวิธีพูดของเราพฤติกรรมเด็กก็เปลี่ยน รวมถึงผู้ปกครองด้วย จริงๆ เรารู้ดีสำหรับพ่อแม่จะผิดถูกยังไงลูกของเขาก็ถูก แต่พอเราเข้าหาด้วยไม้ใหม่ชมผู้ปกครองว่าเอาใจใส่ลูกดี แต่เราก็ออยากรู้ว่าติดขัดอะไร ครูอยากจะช่วย ครูอยากร่วมมือกับผู้ปกครองในการปรับพฤติกรรมของเด็กในการไปโรงเรียนแต่เข้าครูช่วยอะไรได้บ้างไหม แค่นี้ผู้ปกครองก็ยิ้ม ภูมิใจ เราไม่ได้ไปตำหนิก่อน เราชมเขาก่อน และบอกความต้องการของเราที่อยากจะช่วย”

## เข้าใจความแตกต่างและค้นหาคุณค่าในตนเอง

เมื่อตระหนักในความคิดที่ว่า เด็กทุกคนมีความสามารถบางอย่าง และมีคุณค่าในตัวเองทุกคน ครูจึงตานั้นยังได้นำกิจกรรมเรียนรู้จากการชมภาพยนตร์ มาใช้กับนักเรียน ชวนนักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เชื่อมโยงเนื้อหาจากภาพยนตร์ เพื่อทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนๆ และค้นหาคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง

“ตอนไปอบรมชอบกิจกรรมดูหนังเลยเอามาปรับใช้กับ ป.6 พาเด็กดูหนังเรื่อง Like Stars On Earth ถึงแม้เป็นภาษาอังกฤษ แต่เด็กเข้าใจโดยการดูภาพครูก็อธิบายให้ฟังว่าเกิดอะไรในเรื่อง เพื่อให้เด็กเห็นว่า ถึงแม้ว่าเราจะเรียนหนังสือไม่เก่ง เราก็มีจุดดีข้อเด่นในเรื่องอื่นๆ เช่น อีซานในหนังวาดรูปเก่ง เด็กจะรู้สึกเกิดแรงบันดาลใจ เริ่มคิดว่าถึงแม้ฉันจะเรียนไม่เก่ง แต่ว่าฉันก็เก่งในเรื่องอื่นๆ แล้วก็ให้เด็กหาจุดเด่นของตัวเอง หว่าตัวเองมีความสามารถอะไร ทำให้เขาเห็นว่าคนเรามีความแตกต่างกัน อยากให้เขาภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง”

### มองเห็นข้อดีของผู้อื่นเพื่อตระหนักในคุณค่าของตนเอง

การได้รู้ว่ามีคนชื่นชมตนเอง และได้รับรู้เกี่ยวกับมุมมองที่ดีของตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่น เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการสร้างให้เด็กตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง เมื่อเห็นความสำคัญของประเด็นนี้ครูทำได้นำแนวคิดนี้มาชวนนักเรียนทำกิจกรรมสัมภาษณ์คนที่ตนเองชื่นชม



“นำกิจกรรมมาใช้กับนักเรียน พอดีว่าสอนภาษาไทยชอบกิจกรรมปั้นดินปั้นเธอ อยากให้เด็กได้รู้จักตัวเอง ได้รู้จักข้อดีของตัวเอง รู้จักข้อดีของคนอื่น ทีนี้ถ้าเราให้เขาปั้นเราก็ไม่มีเงินซื้อดินน้ำมัน เราก็เลยใช้วิธีการให้ไปสัมภาษณ์ใครก็ได้ที่เป็นเพื่อน สัมภาษณ์ผลงานที่น่าประทับใจของเพื่อน บางคนเขาก็ไปสัมภาษณ์คนที่เขาารู้สึกว่าเขาปลื้ม มัธยมก็จะมีปลื้มกัน สัมภาษณ์ได้หมดใครก็ได้ที่อยู่ในโรงเรียน เด็กมาบอกว่า ครูคะหนูมีความสุขมาก เขาเป็นคนอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราก็จะมาสรุปในห้องว่าเห็นไหมคนนั้นมีข้อดีแบบนี้ ตัวหนูเองก็มีคนปลื้มเหมือนกัน เพื่อนที่ชื่นชมหนูก็เห็นข้อดีของหนู เพราะฉะนั้นทุกคนมีข้อดีที่แตกต่างกัน อยู่ที่ว่าเราจะดึงออกมาใช้มากน้อยแค่ไหน เด็กเขาก็จะ Happy กับกิจกรรมนี้มากๆ ในที่สุดเด็กพูดออกมาเองว่าหนูก็มีข้อดีเหมือนกันเธอ”

## ครูมองเห็นเด็กแต่ละคนในมุมมองใหม่

เมื่อครูเข้าใจว่าเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างหลากหลาย การมีทัศนคติเช่นนี้ทำให้ครูแฉ่ารู้สึกว่าตนเองมีเมตตาต่อเด็กได้มากขึ้น และมีความพยายามที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับตัวตนของเด็กแต่ละคนมากขึ้น

“จริงๆ เด็กมีหลายแบบ มีความแตกต่างกัน พอได้ไปเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวก เราได้ปรับทัศนคติของเรา กลับมามองเด็กด้วยความเมตตามากยิ่งขึ้น เข้าใจเขามากยิ่งขึ้น กลับมาแล้วรู้เลยว่าเราต้องมองเด็กใหม่ รู้สึกว่าเมตตาเด็กมากยิ่งขึ้น เรามองลึกเข้าไปในตัวเด็ก ลึกไปถึงว่าเขามาจากไหน เขามีพื้นฐานยังไง เขาเรียนรู้ด้วยวิธีไหน เราสามารถช่วยเขาได้อย่างไร มองลึกถึงขนาดนั้น เราก็ยังเข้าใจเด็กได้มากยิ่งขึ้น และนำไปใช้กับสามิ คนในครอบครัวของเราด้วย การพูดจาก็เข้าใจกันมากขึ้น”



ส่วนครูเอ๋มนั้นเปลี่ยนมุมมองใหม่เกี่ยวกับการเรียนรู้ของเด็ก ไม่คาดหวังให้เด็กทุกคนรับรู้ได้เหมือนกัน และเก่งเหมือนกัน แต่มองใหม่ว่าทำอย่างไรครูจึงจะช่วยให้เด็กแต่ละคนเรียนรู้ได้มากที่สุดตามศักยภาพของเด็ก ส่งผลให้ครูปรับเปลี่ยนวิธีการสอน โดยเข้าไปใส่ใจดูแลเด็กที่เรียนอ่อนเพิ่มขึ้น

“จากที่ไปอบรมที่เปลี่ยนไปเยอะมากคือ คาดหวังกับเด็ก เราเคยคิดว่าพื้นฐานเด็กจะเหมือนกัน เรื่องเดียวกันที่สอนไปเด็กต้องได้ เด็กต้องเก่ง เราสอนไปแล้วคุณก็ต้องทำได้ทุกคนสิ เรื่องแค่นี้ทำไมคุณทำไม่ได้ แต่หลังจากอบรมเรากลับมาคิดว่าเด็กแต่ละคนเขามีความแตกต่างกัน ความสามารถเขาไม่เหมือนกัน เราจะมามุ่งว่าเขาต้องเก่งทุกเรื่อง เก่งในเรื่องที่เราสอนไปเท่ากันทุกคนไม่ได้ เรากลับมาคิดใหม่ เรามีวิธีการสอนเด็กที่อ่อน เด็กที่เขาไม่เก่งในอีกรูปแบบ เปลี่ยนตัวเองในเรื่องการสอนด้วย ส่วนในเรื่องอารมณ์เป็นคนอารมณ์ร้อน สมัยก่อนได้ยินใครพูดให้ไม่พอใจก็จะจัดการตรงนั้นเลย แต่ทุกวันนี้ถ้าเขาพูดก็ปล่อยไป มองย้อนกลับมาว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นเราอาจจะปรับเปลี่ยนได้ก็ได้นะ”

“

เพราะฉะนั้นทุกคนมีข้อดีที่แตกต่างกัน  
อยู่ที่ว่าเราจะถึงออกมาใช้มากน้อยแค่ไหน

”

## นำไปใช้จัดการห้องเรียนเชิงบวก

ครูบอลนำจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ตอบสนองความต้องการของเด็ก เพราะครูบอลเริ่มเชื่อว่าทุกพฤติกรรมของเด็กมีเหตุผล หากครูตอบสนองต่อเด็กได้ตรงใจ ห้องเรียนก็จะไปได้ดีขึ้น ทำให้ครูสามารถจัดการห้องเรียนได้ดีขึ้น และยังได้เปิดพื้นที่ให้เด็กๆ ได้แสดงความคิดเห็นในห้องเรียนอีกด้วย

“หลังจากไปอบรมรู้สึกว่าคุณเองมีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้น เมื่อก่อนเวลาอยู่ในห้องเด็กเสียงดัง เราจะสั่งว่าเงียบหน่อย ดังไปแล้ว ซึ่งไม่นานก็มีเสียงดังขึ้นมาอีก พอไปอบรมมาก็ได้รู้ว่าเราควรใช้การสื่อสารที่ดีกว่านี้ โดยพูดว่ามีเรื่องอะไรคุยกัน เขาก็บอกเรื่องที่คุย เราก็บอกไหนลองเล่า เขาก็เล่า พอเขาได้เล่าแล้วเขาก็ไม่รู้ว่าพูดอะไรอีก เขาก็จะเงียบไปเอง อันนี้เป็นวิธีการที่ช่วยจัดการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี”

ส่วนครูเค็กเมื่อมีมุมมองใหม่ว่า เด็กทุกคนต้องการครูที่เอาใจใส่ และไม่กล่าวโทษ ครูเค็กจึงใช้การพูดเชิงบวกเพื่อเปิดใจเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม ชี้ให้เห็นทางเลือกอื่นๆ ที่เป็นบวกให้เด็กได้เลือก และใช้การเสริมแรงเชิงบวกในห้องเรียนให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกของผู้เรียน

“ปัญหาที่พบเด็กอาจจะมึนออกนอกทาง เมื่อเราทราบว่าเป็นเด็กคนไหนที่ทำแบบนี้จะไม่ใช้คำตำหนิหรือคำต้อเด็ก แต่เราเลือกที่จะใช้คำพูดที่ทำให้เขาเข้าใจว่าสิ่งที่เขาทำไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้อง ทำให้เขาเห็นถึงผลกระทบที่จะตามมา ซึ่งหลังจากที่เราพูดกับเขาไปแบบนี้ เขาก็เข้าใจว่าสิ่งที่เราสื่อคืออะไร และพยายามที่จะปรับปรุง ไม่ให้เกิดประเด็นปัญหาอีก แล้วครูก็จะเสริมแรงทางบวกให้เขาเป็นคำชม บวกคะแนน ทำให้เขาอยากทำดีมากขึ้น”

“

เมื่อครูมีมุมมองเชิงบวกต่อเด็ก  
เชื่อว่าเด็กทุกคนมีคุณค่าบางอย่างในตัวเอง  
เป็นผู้ชี้แนะให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง  
ชี้ให้เด็กเห็นทางเลือกที่ดีหลากหลายทาง  
ที่เด็กสามารถเลือกทำได้ และเปิดพื้นที่  
ให้เด็กได้เลือกทำด้วยตนเอง  
บรรยากาศเช่นนี้ทำให้เกิดความเป็นไปได้ใหม่ๆ  
ในการเรียนรู้ทั้งสำหรับครูและนักเรียน

”

## โรงเรียนเซนต์แมรี จ.อุดรธานี ครูเปลี่ยน Mindset เพื่อเข้าถึงใจนักเรียน

เมื่อคณะครูจำนวนหนึ่งได้เข้าร่วมเรียนรู้จิตวิทยาเชิงบวกแล้ว ครูได้นำความรู้กลับมาจัดกระบวนการให้กับครูคนอื่นๆ และผู้บริหารจนครบทั้งหมด โดยมีเป้าหมายเพื่อกระตุ้นความคิดก่อนปรับ Mindset ของครูสู่การเป็นครูเชิงบวกให้เหมือนกันทั้งโรงเรียน

โดยมีครูวาสนา อริยะวงศ์ ครูณภาพร หารินไสล (ครูแมว) ครูวาสินี ดำรงค์มงคลกุล (ครูวาวา) ครูศศิธร รัตนวงศ์ (ครูแต้ม) ครูสุภาพรรณ ทันแล้ว (ครูโอ) ครูอรรณพ เหล็กกล้า (ครูวรรณ) ครูอนัญญาไพลิน สุริยะ (ครูปิ) ครูฉัตรชัย หวานเครือ (ครูโจ้) รองผู้อำนวยการ และซิสเตอร์อุษณีย์ ธีระพัชรรังสี ผู้อำนวยการโรงเรียน มาเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงภายในของครูแต่ละคน ซึ่งช่วยให้ครูเข้าถึงความคิดและจิตใจของนักเรียนได้มากขึ้น



## เปิดใจฟังเด็กมากขึ้น

ครูวรรณเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองว่า สิ่งที่ชัดเจนที่สุดที่เกิดขึ้นกับตนเองคือ เป็นผู้ที่รับฟังมากขึ้น โดยเฉพาะการรับฟังเด็ก จากที่เมื่อก่อนเด็กพูดมา ครูยังไม่จบเลยก็ตอบกลับไปแล้ว การรับฟังเด็กจนจบได้ทำให้ครูรู้สึกว่าคุณใจเย็นขึ้น รักเด็กได้มากขึ้น และเข้าใจเด็กๆ ที่มีความแตกต่างได้มากขึ้น

“เราได้เห็นการแบ่งปันประสบการณ์ของผู้เข้าอบรม เรามีความรู้สึกรู้ว่าทำไมเราไม่พูดแบบนี้ ทำไมไม่ทำแบบนี้ รู้สึกว่าตัวเองอยากเปลี่ยน เมื่อได้เอาไปใช้กับเด็กก็ดีมาก เราเปลี่ยนที่ตนเองก่อน เป็นผู้ที่รับฟังมากขึ้นก่อนที่จะตัดสิน แต่ก่อนพอเด็กพูดอะไรขึ้นมา แม้แต่เพื่อน คนใกล้ชิด คนในครอบครัวเราบดบังเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่พอเราฟังว่าเขามีอะไรมากกว่าที่เราคิดไว้ พอฟังเด็กรู้สึกว่าได้รู้จักเด็กมากขึ้น อย่างปีที่แล้วได้สอนวิชาภาษาไทยชั้นประถมมีเด็กคนหนึ่งค่อนข้างไม่นิ่ง แล้วเราก็ดูเขาตลอดเลย แต่หลังจากที่ไปอบรมมา เราได้เรียนรู้เทคนิควิธีการ เราก็คุยกับเขาก่อนค่ะ ชมเขาก่อน ทำไมหนูถึงทำได้เนี่ย ทำไมหนูทำได้ อย่างเพื่อนเลย ถ้าหนูตั้งใจอีกนิดนึงนะคะหนูต้องเก่งกว่าเพื่อนแน่เลย มีความรู้สึกว่าคุณใจเย็นลง”

## จิตวิทยาเชิงบวกในชีวิตประจำวัน

สิ่งที่เปลี่ยนไปของครูวราสนาคือ มองเห็นชัดว่าตนเองเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนวิธีการพูด เมื่อรู้ตัวว่าเป็นครูที่เด็กรู้สึกกลัว และเป็นครูฝ่ายปกครองที่น่ากลัวสำหรับเด็ก ครูลองปรับเปลี่ยนตัวเองมาสื่อสารเชิงบวกกับนักเรียนมากขึ้น ครูได้เห็นปฏิกิริยาของนักเรียนที่เปลี่ยนไป นักเรียนมองว่าการพูดคุยกับครูปกครองไม่ได้เป็นสิ่งที่น่ากลัวอีกต่อไป นอกจากใช้กับนักเรียนแล้ว ครูวราสนายังเป็นผู้ถ่ายทอดจิตวิทยาเชิงบวกให้กับครูคนอื่นในโรงเรียนอีกด้วย

“เราใช้กับตัวเอง ครอบครัว ใช้กับนักเรียน แล้วก็ได้มาถ่ายทอดความรู้ให้เพื่อนครู มีเพื่อนครูคนนึงได้มาพูดคุยด้วยว่าขอบคุณมาก อย่างแรกเลยทำให้เขารู้ถึงความสำคัญว่าเขาต้องปรับเปลี่ยน Mind-set คุณครูท่านนั้นเล่าว่ามีหลานอยู่ 2 คน ด้วยความที่บางทีเหนื่อยจากงานกลับบ้านไปเจอหลานวางข้าวของกระจัดกระจาย ไม่ทำการบ้าน ก็มีการใช้อารมณ์ปะทะกันบ่อย จนตอนนี้รู้สึกว่าการหลานไม่รับการอบรมต่อต้านทุกอย่าง พอได้มาอบรมกับเราคุณครูท่านนั้นร้องไห้ บอกว่าเป็นที่ตัวคุณครูเองที่ไม่ได้สื่อสารเชิงบวกเลย แล้วก็เข้าใจหลานมากขึ้นว่ามี Reactions กลับมาแบบนี้เพราะตนเอง จากนั้นประมาณ 1 อาทิตย์เราก็กลับมาคุยกันใหม่ ครูคนนั้นยิ้มแล้วบอกว่าพี่เอาไปใช้แล้วได้ผลจริงๆ จากที่เขาวางข้าวของกระจัดกระจาย แค่ว่าพูดดีๆ ว่าอย่าให้หนูเก็บของให้เรียบร้อยจ้ะเลย เด็กเก็บของเรียบร้อยโดยที่ไม่ได้มีเสียงน้ำตาก็อีก”

## จากรับฟังสู่การเขียนเล่าเรื่อง

ครูวาวาให้ความสำคัญกับการฟังมากขึ้น ครูบอกว่ารู้สึกเหมือนได้เข้าไปสู่โลกใหม่ที่ทำให้กล้าฟังคนอื่นมากขึ้น แล้วก็มั่นใจที่จะทำให้มากขึ้น นอกจากนี้ยังตระหนักว่า การฟังที่ผ่านมามองไม่ใช่การฟังที่ถูกวิธี เกิดสะท้อนใจว่าที่ผ่านมาฟังเด็กแล้วอาจไม่ได้ประเด็นสำคัญที่เด็กต้องการจะสื่อ ครูวาวาจึงเริ่มหัดใช้ Message กับนักเรียนมากขึ้น เพื่อเข้าใจเด็ก และเพื่อให้เด็กเข้าใจครูด้วยเช่นกัน ซึ่งนอกจากการฟังแล้ว ครูวาวายังทำกิจกรรมการเขียนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ห้องที่เป็นครูประจำชั้น เพราะครูอยากเข้าใจความคิด และสาเหตุของพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กในเชิงลึก เนื่องจากการพูดคุยรับฟังอาจยังไม่เพียงพอให้ครูเข้าถึงใจเด็กได้มากพอ

“ทั้งห้องค่อนข้างดีกันเอง แบ่งกันเป็นกลุ่มมีความขัดแย้งไม่พอใจกัน เราให้เขาเขียนเหมือนเป็นจดหมายเล่าเรื่องราว เพราะว่าการมาพูดต่อหน้าเด็กอาจจะไม่กล้าพูดออกมา แต่ถ้าเขาได้อยู่กับตัวเอง แล้วเขาเขียนอะไรสักอย่างหนึ่งในชีวิตที่เขาอยากจะเล่าให้เราฟัง หรือปัญหาที่เขาพบเจออยู่ตอนนี้ เราน่าจะเข้าถึงเขาได้มากขึ้น ครูจะตอบกลับเด็กบางคนทีเห็นแล้วว่า เขาน่าจะต้องการความช่วยเหลือมี ปัญหาทุกข้อใจมาก จะเขียนให้กำลังใจว่าเราสนับสนุนไม่ว่าเขาจะเลือกทางไหน เป็น Comfort Zone ให้กัน พอทำกิจกรรมรู้สึกได้ถึง การเปลี่ยนแปลง จากแต่ก่อนเดินผ่านยกมือไหว้ก้มหัวให้ ตอนนี้ไม่มีมัททกทายมากขึ้น รู้สึกว่าเราเข้าใจเขามากขึ้น เขาก็ไวใจเรามากขึ้น”



## สื่อสารเชิงบวกกับผู้ปกครองเพิ่มขึ้น

ในด้านการสื่อสารกับผู้ปกครอง เมื่อครูเริ่มปรับเปลี่ยนเป็นการสื่อสารเชิงบวก ครูพบว่าหลังจากที่ครูเข้าใจเรื่องจิตวิทยาเชิงบวก เริ่มใช้กับนักเรียน จนเห็นผลบรรยากาศของการเรียนรู้ที่สดชื่นของเด็ก ครูก็เริ่มขยายผลนำไปใช้กับผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองก็ค่อยๆ เปิดใจร่วมมือกับครูได้มากขึ้นเช่นกัน

“เด็กๆ เราก็สดชื่นขึ้นจากที่เรานำกระบวนการจิตวิทยาเชิงบวกมาใช้กับเขา ตอนอบรมให้ครูเราชวนครูวิเคราะห์ว่าอะไรที่ปิดกั้นไม่ให้ครูไปถึงนักเรียนหรือนักเรียนไม่ยอมให้คุณครูเข้าถึง ความไม่เข้าใจระหว่างคุณครูและนักเรียนคืออะไร ที่สุดแล้วครูเห็นถึงเครื่องมือใหม่จริงๆ การแสดงความรักให้เด็กเป็นหัวใจของครูที่นี้อยู่แล้ว เมื่อนำเครื่องมือเหล่านี้มาเสริมเด็กมีความสดชื่นขึ้น เห็นได้จากการร่วมกิจกรรมในห้องเรียน เห็นถึงความร่วมมือของเด็ก พอเขาเห็นว่าเราเป็นทีมเดียวกับเขา เรามองเห็นสายตาสื่อสารแตกต่างจากเดิม ผู้ปกครองก็เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลง สังเกตจากการเปลี่ยนท่าที การเปลี่ยน Mindset และท่าทีของคุณครู ทำให้ผู้ปกครองรู้สึกที่เราเป็นฝ่ายเดียวกัน จากการพูดการคุยเชิงบวกที่เห็นถึงความชัดเจนว่าเราพยายามที่จะช่วยลูกเขานะ”

ซิสเตอร์อุษณีย์ ธีระพัชรรังสี ผู้อำนวยการโรงเรียน ได้สรุปถึงการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในโรงเรียนว่า นี่เป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กยุคปัจจุบัน เพราะเด็กต้องการเหตุผลในการทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง การเสริมแรงทางบวกของครูช่วยให้เด็กอยากทำด้วยความสุขความยินดี ซึ่งการที่เด็กอยากเรียนรู้ด้วยตนเองจะทำให้ครูแก้ปัญหาต่างๆ ของเด็กๆ ได้ง่ายขึ้น และช่วยให้เด็กๆ มาโรงเรียนอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น



## วิทยาลัยเทคโนโลยีอีสานเหนือ 2 กุมภาพันธ์ จ.อุดรธานี

### ครูเชื่อว่านักศึกษาทุกคนมีศักยภาพ

ครูวรารกร สารวิงษ์ (ครูออย) และครูภาวัต คู่วังกุล (ครูพัฒน) มาเล่าถึงการปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อนักศึกษา เพื่อที่ครูจะได้เปิดพื้นที่ให้นักศึกษาทุกคนได้รับโอกาสพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ในห้องเรียนของครูได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

### ห้องเรียนที่เป็นกันเองมากขึ้น

สำหรับครูออยกิจกรรมเรียนรู้เรื่องอำนาจทำให้ครูออยปรับตัวเพื่อให้นักศึกษามีอำนาจภายในตัวเองเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในห้องเรียนครูเริ่มเปิดพื้นที่ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น ครูไม่พยายามกำหนดหรือมีอำนาจในห้องเรียนมากเกินไป ปรับการสื่อสารให้เป็นกันเองมากขึ้น เพื่อให้เข้าถึงนักศึกษา และสร้างบรรยากาศให้นักศึกษากล้าพูด กล้าถามในห้องเรียน

“ตอนอบรมมีกิจกรรมเรื่องอำนาจที่ให้เปลี่ยนมุมมอง แล้วสลับกันคนนั่งฟัง คนนั่งยืนพูด ทำให้เรารู้สึกว่าในห้องเรียนควรให้นักศึกษามีอำนาจของเขาด้วย ตอนแรกไม่ค่อยสนิทกับนักศึกษา ก่อนหน้านี้นะไม่ค่อยพูดเล่นกับนักศึกษา แต่ตอนนี้เริ่มพูดมากขึ้น พอเราปรับนักศึกษากล้าเดินเข้ามาหาขอคำแนะนำมากขึ้น พอเขาเข้าหาเรามากขึ้น เราก็สามารถถ่ายทอดความรู้ให้เขาได้มากขึ้น ก่อนนี้เด็กจะไม่ค่อยกล้าซักถามในห้องเรียน แต่ตอนนี้เด็กจะยกมือเรียกซักถามในห้องเรียนมากขึ้น เพราะเราปรับตัววางตัวเป็นกันเองกับนักศึกษา พอเข้าถึงเขามากขึ้น เขาก็กล้าถาม บางคนก็จะเรียกถามตลอด”

โดยกิจกรรมที่ครูอยุ่ได้ทำกับนักศึกษาเพื่อให้เข้าถึงนักศึกษามากขึ้น เช่น ให้นักศึกษาเล่าความรู้สึกของตนเองตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน โดยครูเป็นผู้รับฟังอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งการรู้จักนักศึกษาก็จะช่วยให้ครูเข้าใจจิตใจของนักศึกษาได้มากขึ้น อีกทางหนึ่งด้วย

“เพื่อที่ครูจะได้รู้่านักศึกษาผ่านอะไรมาบ้าง บางคนมีปัญหาตั้งแต่เด็ก บางคนชีวิตราบเรียบ ครอบครัวอบอุ่น เราจะได้รู้พื้นฐานของแต่ละคน จิตวิทยาเชิงบวกใช้ได้จริง ไม่ใช่แค่ใช้ได้กับโรงเรียน อาจจะปรับใช้ได้กับทุกคนที่เราต้องเจอในชีวิตประจำวัน ใช้กับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา ตั้งแต่เรื่องหลักการพูดกับเขา สื่อสารกับเขาอย่างไร เรานำหลักการเหล่านั้นมาพัฒนาตัวเราเอง พอเราพัฒนาตัวเราเองได้ เราก็จะสามารถนำไปพัฒนากับผู้เรียนได้ด้วย”

## เด็กทุกคนต้องการได้รับการยอมรับ

ครูพัฒนาเล่าถึงการเปลี่ยนมุมมองในเรื่องเด็กเรียนเก่งกับเด็กเรียนไม่เก่ง ครูมีมิติการมองคนที่เปลี่ยนไป โดยพยายามมองหาจุดแข็งของนักศึกษาแต่ละคน แล้วปรับวิธีการดูแลนักศึกษาในห้องเรียนใหม่ หันมาเปิดพื้นที่ให้นักศึกษาทุกคนมีโอกาสได้แสดงศักยภาพของตนเองออกมา และหากพบนักศึกษาที่มีปัญหา หากครูเปิดใจรับฟังอย่างแท้จริงบางครั้งอาจช่วยให้สถานการณ์คลี่คลายลงได้

“สมัยก่อนเราจะไปสนใจเด็กเก่ง เพื่อจะให้เขาได้เยอะๆ เพราะเขาเก่ง เราจึงดันเขาอย่างเดียว ปัจจุบันผมมองว่าเด็กที่ไม่เก่งเขาก็อยากมีเวทีของเขาเหมือนกัน เขาอยากได้รับความสำคัญ ดังนั้นเราต้องทำให้เขาได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองมากยิ่งขึ้น เราพยายามมองเห็นศักยภาพของแต่ละคน เข้าใจบริบทของเด็กแต่ละคนว่าเขาไม่ได้เหมือนกัน ด้วยพื้นฐานที่บ้าน หรืออะไรหลายๆ อย่าง ทำให้เขาต่างกัน ดังนั้นการที่เราพูดคุยฟังปัญหาจากนักศึกษาบ้าง ไม่ได้ดูแต่ผลลัพธ์ที่เขาได้ทำอย่างเดียว เราฟังก่อนว่าที่เขาเกิดภาวะแบบนี้สาเหตุคืออะไร มันเกิดปัญหาอะไรในชีวิตเขามาบ้าง การที่เรารับฟังเพื่อช่วยเขาแก้ไขปัญหา บางทีช่วยคลายปมชีวิตหลายอย่างลงไปได้”

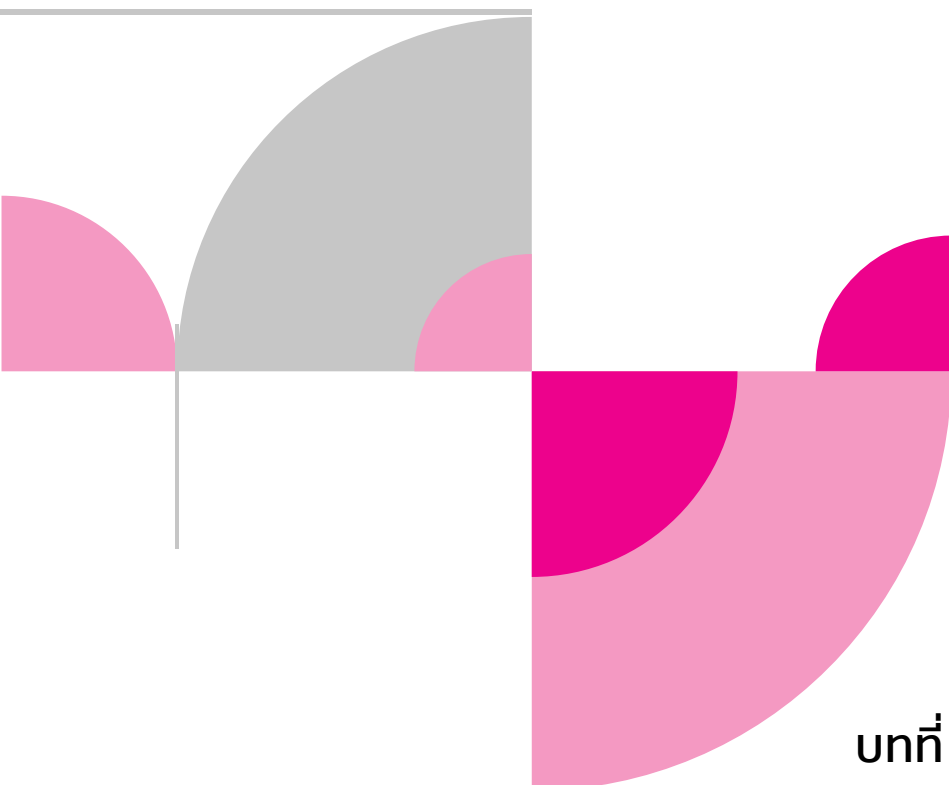
ครูได้ใช้เครื่องมือจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งการมองหาจุดแข็งของนักศึกษา การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ ทั้งหมดเกิดขึ้นได้เมื่อครูเชื่อว่านักศึกษาทุกคนมีศักยภาพอยู่ในตนเอง และสามารถพัฒนาไปได้ เมื่อพวกเขาได้รับโอกาสที่ดีในห้องเรียนอย่างสม่ำเสมอ

“

**ครูปรับมุมมองใหม่ มองเป้าหมายการศึกษาที่ตัวผู้เรียนเป็นหลัก  
ครูเชื่อว่าเด็กทุกคนมีศักยภาพอยู่ในตนเอง  
ครูคือผู้มองเห็น ผู้ชี้แนะแนวทางในการค้นหา  
และนำพานักเรียนค้นพบสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเขาเอง**

”





บทที่ 3

# เปลี่ยนวิธีการสื่อสาร

“

## ปรับเปลี่ยนรูปแบบและวิธีการสื่อสาร

- **มิติใหม่สื่อสารด้านดีของเด็ก** สื่อสารด้านดีของนักเรียนให้ผู้ปกครองรับรู้
- **สื่อสารด้วยความจริงใจ** สื่อสารแบบตรงไปตรงมา ลดความอ้อมค้อม และการประชดประชันลงไป
- **ฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง** เป็นผู้ฟังที่ดี ฟังเพื่อเข้าใจผู้พูดอย่างแท้จริง เพื่อตอบสนองได้อย่างเหมาะสม
- **ใช้ I Message** สื่อสารเพื่อบอกเกี่ยวกับตนเอง บอกความรู้สึก และความต้องการของตนเอง
- **ไม่ชี้ผิดดัดสิน** ลดการสื่อสารแบบชี้ผิดไปให้ผู้อื่น ลดการตัดสินผู้อื่น
- **สื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ** สื่อสารด้วยความระมัดระวัง คำนึงถึงสิ่งที่จะกระทบความรู้สึกของผู้อื่น
- **แสดงความห่วงใย** ครูสื่อสารความรู้สึกห่วงใยให้นักเรียนได้รับรู้
- **แสดงให้เห็นว่าครูมีความเชื่อมั่นในตัวเด็ก** แสดงให้รู้ว่าครูมีความเชื่อมั่นในตัวนักเรียน เชื่อว่านักเรียนมีความสามารถ เชื่อว่านักเรียนเปลี่ยนแปลงได้ เชื่อว่านักเรียนเรียนรู้ได้ และพัฒนาได้หากนักเรียนต้องการที่จะทำ
- **แสดงความชื่นชม** เมื่อนักเรียนทำได้ดี ครูควรชื่นชมอย่างจริงใจ และสนับสนุนนักเรียนให้ทำสิ่งที่ดีนั้นต่อไป
- **สร้างพื้นที่ปลอดภัย** สื่อสารเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัย สร้างบรรยากาศที่ทำให้ทุกคนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้าแสดงความรู้สึก โดยไม่ถูกตัดสิน และได้รับการรับฟังเสมอ

”



## กรณีศึกษา

### วิทยาลัยเทคโนโลยีสหวิทยาบริหารธุรกิจ จ.สุพรรณบุรี เปิดมิติใหม่สื่อสารด้านดีของนักเรียนให้ผู้ปกครองรู้

ครูวิทยาลัยเทคโนโลยีสหวิทยาบริหารธุรกิจ และโรงเรียนสหวิทย ได้เริ่มปรับสมดุลการสื่อสารกับผู้ปกครองและนักเรียน โดยครูเริ่มเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารแนวใหม่กับผู้ปกครอง จากที่มีครูมีไลน์ผู้ปกครองเพื่อสื่อสารเรื่องปัญหาที่โรงเรียนของลูกหลานของพวกเขา ครูเริ่มทำโครงการอวดดี เริ่มนำเสนอด้านดีของนักเรียนให้ผู้ปกครองได้รับรู้บ้าง เป็นการเปิดมิติใหม่ด้านการสื่อสารที่ครูได้ทดลองทำเพื่อเปิดใจของผู้ปกครอง

ครูอัญชัน ทับทิมดี (หัวหน้างานฝ่ายกิจการนักศึกษา) ครูณัฏฐมนต์ งามดี ธนภัทร์ (หัวหน้าสาขาคอมพิวเตอร์กราฟิก) ครูศศิญาดา แยมชุ่ม (อาจารย์สาขาการตลาด) คุณมัลลิกา อินทร์เกษ (ผู้ประสานงานสาขาธุรกิจค้าปลีก) ครูอรอนงค์ รื้อทอง (โรงเรียนสหวิทย หัวหน้าระดับมัธยมศึกษา) ครูนันทวรรณ คุณพงษ์ (หัวหน้าสาขาการโรงแรม) มาเล่าถึงการสื่อสารในแง่ดีงามที่ให้ผลตอบรับแตกต่างจากการสื่อสารแบบเดิม

## สื่อสารด้านดีของนักเรียนออกไป

ครูนั้นทราบดีถึงการสื่อสารด้านที่ดีของนักเรียนกับผู้ปกครองว่า ตลอดชีวิตการเป็นครูไม่เคยสื่อสารกับผู้ปกครองด้านดีของนักเรียนเลย เมื่อโรงเรียนมีโครงการอวดดีนี่เป็นครั้งแรกที่สามารถพูดคุยกับผู้ปกครองถึงด้านดีของนักเรียน และผลตอบรับที่ได้กลับมาคือความสุขของทั้งสองฝ่าย และผู้ปกครองเริ่มเปิดใจพร้อมที่จะร่วมมือกับครูแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

“ที่ผ่านมาส่วนใหญ่ติดต่อกับผู้ปกครองที่เด็กมีปัญหา ลูกมาสาย ลูกโดดเรียน ไม่เคยคุยกับผู้ปกครองในแง่บวกความดี ไม่เคยเลยตลอดการเป็นครูมา คุยกันแต่ในแง่ลบเป็นทุกข์ทั้งสองฝ่าย แต่พอเรามีโครงการอวดดี เราติดต่อกับผู้ปกครอง แม้เด็กจะทำความดีเพียงเล็กน้อย เช่น มีน้ำใจต่อเพื่อน มีน้ำใจต่อคุณครู เด็กได้รับเลือกเป็นเด็กมารยาดี หรืออาจารย์ท่านหนึ่งถ่ายรูปที่เด็กไปช่วยคนพิการเข็นรถ เราก็ส่งภาพนั้นไปในไลน์กลุ่มผู้ปกครอง ผู้ปกครองก็ขอบคุณครูทุกคนที่ทำให้ลูกเขาเป็นแบบนี้ แค่ว่าภาพเดียวทำให้ผู้ปกครองรู้สึกดี เด็กคนนี้อาจไม่ได้เรียนเก่ง อาจไม่เรียบร้อย แต่เขามีน้ำใจเสมอ เขาไม่เคยก้าวร้าว อันนี้เราก็สามารถแชร์ให้กับผู้ปกครองฟังได้ หรือผู้ปกครองก็แชร์พฤติกรรมของลูกที่บ้านด้วย ทำให้เราได้รู้ว่า บางทีเด็กที่อยู่ในวิทยาลัยอาจทำตัวไม่น่ารัก แต่พอเราได้แลกเปลี่ยนกับผู้ปกครอง เราก็เพิ่งรู้ว่าเด็กเขาช่วยงานบ้าน เขามีความรับผิดชอบดี พอมันเป็นเรื่องดีๆ สื่อสารกัน เราก็ได้ความสุข ผู้ปกครองก็ร่วมชื่นชมไปด้วยกัน ส่งผลให้ขอความร่วมมืออะไรก็ง่าย เขาเชื่อใจเรา”



ต่อมาครูได้ทำกิจกรรม Post it เขียนความรู้สึกกับผู้ปกครอง กิจกรรมนี้ ตอนแรกครูวางแผนจะทำกิจกรรมแบบพบปะผู้ปกครอง โดยให้ผู้ปกครองเขียน ความคาดหวังของตนเองลงบนกระดาษ Post it แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กันระหว่างครูและผู้ปกครอง แต่ด้วยสถานการณ์โควิดครูจึงปรับไปเป็นกิจกรรม ออนไลน์ และสอบถามความคาดหวังของผู้ปกครองผ่านไลน์กลุ่ม

“กิจกรรม Post it ให้ผู้ปกครองเขียนความรู้สึก ได้นำไปใช้ในไลน์กลุ่ม พอเราเข้าใจความคาดหวังของผู้ปกครองแล้ว ถ้ามีปัญหาอะไร เราก็จะชวนผู้ปกครอง กับนักเรียนหาทางช่วยเหลือดูแลกัน อย่างน้อยเราก็เข้าใจในสถานการณ์เขา เข้าใจ ในความจำเป็น เราก็พยายามทำให้ความคาดหวังของผู้ปกครองเป็นไปได้มากที่สุด”

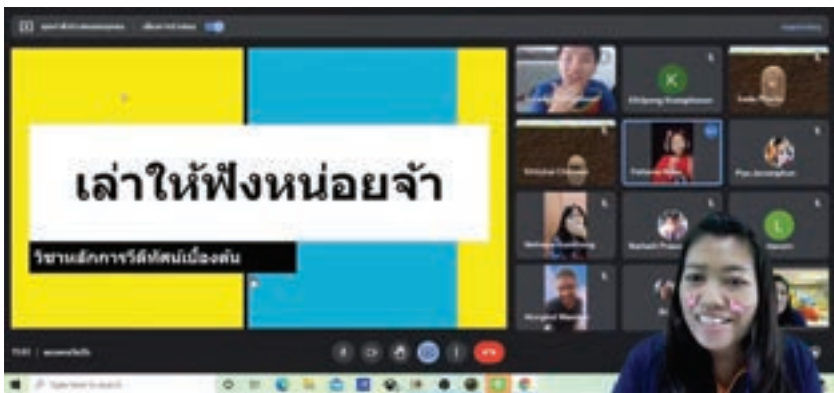
### I-You Message ขยายพื้นที่แห่งความเข้าใจ

ครูหลายคนได้นำการสื่อสาร I-You Message ไปใช้ในการสื่อสารกับนักเรียน และผู้ปกครองเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันและกันมากยิ่งขึ้น และลดการสื่อสาร ในแบบที่นำไปสู่ความไม่ลงรอยกันต่างๆ ลงไปให้เหลือน้อยที่สุด โดยครูนัทธมนต์ เล่าว่า สื่อสารแบบตรงไปตรงมา ลดความอ้อมค้อม และประชดประชันลงไป เพื่อ ให้นักเรียนเข้าใจสิ่งที่ครูต้องการให้ชัดเจนที่สุด

“จากที่ไปอบรมแล้วมีการนำกลับมาปรับใช้คือเรื่อง I-You Message แต่ ต้องพยายามฝึก เช่น ก่อนที่จะสั่งงานเด็ก เราก็จะคิดว่าอยากให้เขาทำแบบนี้ เราก็จะพยายามพูดในสิ่งที่เราต้องการจริงๆ ไม่อ้อม ไม่ประชด ถึงจะยังไม่ได้ ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราพยายามนำเรื่องนี้กลับมาปรับใช้”

พยายามสื่อถึงความรู้สึกห่วงใยของครูให้นักเรียนได้รับรู้เป็นอีกเทคนิคหนึ่งที่ครูอัญชันบอกว่า พยายามใช้ I Message มากขึ้นในการสื่อสารความคิดและความรู้สึกของครู และครูเชื่อว่านักเรียนรับรู้ได้ ซึ่งจะส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ในที่สุด

“หลังจากการอบรม เราก็จะใช้เรื่องของ I-You message เข้ามา เราพยายามให้เป็น I Message มากขึ้น คือ ไม่ไปใช้อารมณ์กับคนอื่น ซึ่งจริงๆ เป็นพื้นฐานของคนทั่วไป เราพบว่าเรื่องนี้ต้องฝึก เราฝึกใช้ I Message กับคณะครูที่ทำงานร่วมกัน เรื่องการติดตามงาน การพูดที่ฟังแล้วทั้งสองฝ่ายก็สบายใจ ส่วนกับนักเรียนก็ใช้เหมือนกัน รู้สึกว่าเรื่อง I Message เป็นเรื่องสำคัญ ใช้เยอะกับทั้งเพื่อนครูและนักเรียน ซึ่งเมื่อก่อนเรามีอารมณ์ มีอะไรจะถามก่อนเลย ทำไมคุณเป็นแบบนี้ แต่ถ้าเราใช้ I Message เราจะใช้เป็นความห่วงใย บอกความรู้สึกของเราแทนที่จะตามจี้ว่าทำไมเขาไม่ทำตามที่เราบอก”



ส่วนครูอรอนงค์นั้นพยายามสื่อสารเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์ให้มากขึ้น โดยพยายามเปิดรับความคิดเห็นจากผู้ปกครองให้มากที่สุด เพื่อสร้างพื้นที่แห่งความเข้าใจ และขยายพื้นที่แห่งความร่วมมือกันให้เพิ่มขึ้น

“สิ่งที่ได้เอามาใช้คือ การสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างมีส่วนร่วม และใช้กับครูที่โรงเรียนด้วย การสื่อสารตอนนี้ไม่ว่าจะเป็นเด็กใหม่หรือเด็กเก่า มีหลากหลายช่องทางตั้งแต่ Line Email โทรศัพท์ หน้าจอ การที่จะสร้างการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ และได้รับความเห็นจากทุกฝ่ายต้องนำเรื่องของการสื่อสารเชิงบวก (I-You Message) เข้ามาด้วย พร้อมกับการสร้างมีส่วนร่วมระหว่างคุณครู นักเรียน ผู้ปกครอง เรามีสร้าง Group Line เราใส่ใจเรื่องการมีส่วนร่วม ทำให้รู้สึกว่าการศึกษาที่ผ่านมาแม้จะเจอเรื่องโควิด แต่ทุกอย่างเป็นไปด้วยความราบรื่น เพราะเราบอกเจตนาที่เราสื่อสารออกไป ทุกคนก็ได้รับข้อมูลที่ตรงกัน”

ด้านครูศศิณดาได้ปรับวิธีการสื่อสารเพื่อให้นักเรียนกล้าบอกความต้องการของตนเอง ลดการสื่อสารแบบคำสั่งลง และครูพยายามยืดหยุ่นเพื่อให้ความต้องการของครูและนักเรียนมาพบกันครึ่งทาง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้มากที่สุดตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่

“นำกลับมาใช้เป็นเรื่องเรายืดหยุ่นกับเด็กและเพื่อนร่วมงาน ทำให้สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในชั้นเรียนแสบปี๊ เด็กแสบปี๊ เราก็อแสบปี๊ และตัวเราเองก็ลดความเครียดลง เวลาที่เด็กไม่ให้ความร่วมมือ หรือไม่ส่งงาน เราก็อเอาจใจคิดเชิงบวกไปใช้ในห้องเรียน เช่น ที่เจอช่วงเรียนออนไลน์เด็กไม่ส่งงาน เราจะรับฟังปัญหาว่าเขามีปัญหาอะไรทำให้ส่งงานไม่ตรงตามกำหนด และมาร่วมกันหาแนวทางการแก้ปัญหาปรับจูนเข้าหากัน เด็กก็จะเสนอว่าของเขาได้แบบนี้ เราก็อจะปรับมาเจอกันครึ่งทาง จากเมื่อก่อนเรามีอำนาจเยอะ เหมือนเด็กต้องเชื่อฟังเรา เราเป็นครูชอบใช้คำสั่ง เช่น ใช้คำว่า ‘ต้องมาแต่เช้า ต้องส่งวันนี้ ต้องทำเดี๋ยวนี้’ แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนเป็นถามนักเรียนพร้อมวันไหน แล้วให้ลิมิตของเราว่าเราให้ได้ถึงวันไหน ผลที่เกิดขึ้นทำให้มีความสุขในชั้นเรียน ดูจากแววตาของเด็ก การมาเรียนของเด็กงานที่เราได้มาก็ดี จากการใช้การสื่อสารที่เป็นข้อตกลงร่วมกัน ไม่ได้เป็นการบังคับเขาทำ”

## สร้าง Mindset ให้ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง

คุณมัลลิกาได้ใช้แนวคิด Character Strengths Mindset มาใช้กับนักเรียนสาขาธุรกิจค้าปลีก ซึ่งในภาพรวมมักไม่ค่อยมั่นใจตนเองในด้านวิชาการ คุณมัลลิกาจึงได้ชวนนักเรียนมองหาจุดแข็งของตนเอง สร้าง Mindset ใหม่ให้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ซึ่งวิธีคิดใหม่นี้จะเป็นจุดเริ่มต้นให้นักเรียนมีความมั่นใจในตนเอง ค้นพบความสามารถของตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ต่อไปได้ดีขึ้น

“ใช้ Character Strengths Mindset มาใช้กับเด็กคำปลึกที่จะมีฝึกลง และเรียนทฤษฎี เราก็จะดึงจุดแข็งของเขาออกมา เช่น เขาเรียนไม่เก่งภาษาอังกฤษ แต่เขาอาจจะเก่งศิลปะ หรือเรื่องอื่นๆ เราก็จะดึงจุดนั้นออกมาให้เขารู้ว่าเขามีคุณค่านะ เพราะว่าเด็กที่เจอส่วนใหญ่เป็นเด็กที่เขาจะเรียนไม่เก่งเหมือนเด็กทั่วไป เขามีเวลาเรียนไม่เต็มที เขาเรียนแค่สามเดือน และไปฝึกงานสามเดือน ผลที่ได้คือ เด็กที่ไม่รู้ว่าถนัดอะไร เขาก็รู้ว่าเขาถนัดอะไร และทำสิ่งที่เขาถนัดออกมาได้ดี เทียบกับตอนที่เรายังมองไม่เห็นจุดแข็งของเขา ยังไม่ได้ดึงจุดแข็งเขาออกมาใช้ เขาจะไม่ค่อยกล้าแสดงออก ไม่กล้าทำอะไร เพราะเขาคิดแต่ว่าเขาไม่เก่ง”

ประสบการณ์จากครุวิทยาลัยเทคโนโลยีสหวิทยบริหารธุรกิจ และโรงเรียน สหวิทย ยืนยันว่าการสื่อสารเชิงบวกให้ผลลัพธ์ที่ต่างออกไปจากการสื่อสาร รูปแบบเดิมได้ การเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารช่วยให้ครู นักเรียน และผู้ปกครอง เกิดความตั้งใจกระตือรือร้นระหว่างกันน้อยลง และเป็นจุดเริ่มต้นสู่ความร่วมมือของทุกฝ่าย ที่จะสร้างสรรค์การเรียนรู้ที่ดีไปด้วยกันได้ง่ายขึ้น



## โรงเรียนพัฒนาวิทยา จ.ยะลา

### ชวนพ่อแม่มาดูแลเด็กเชิงบวกไปด้วยกัน

ครูฟาตีเมาะ มีดิง (ครูมัธ) และครูกุชีลา รાયอลือมะ (ครูชีลา) ได้มาแบ่งปันประสบการณ์ในการปรับวิธีการสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครอง หันมาใช้ในการสื่อสารเชิงบวกเพื่อปรับพฤติกรรมของนักเรียนรายบุคคล และยังใช้การสื่อสารเชิงบวกเพื่อขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ช่วยครูส่งเสริมจุดเด่นของเด็กเมื่อเด็กอยู่ที่บ้านได้อีกด้วย

### ใช้คำพูดที่คำนึงถึงจิตใจเด็ก

ครูชีลาเริ่มปรับเปลี่ยนการสื่อสารด้วยการใช้ I Message เนื่องจากคิดว่าการพูดของครูมีผลต่อนักเรียน ครูต้องพยายามใช้คำพูดที่นึกถึงจิตใจของนักเรียน เพราะหากครูพูดออกไปด้วยอารมณ์อาจทำให้นักเรียนเสียใจ เกิดอคติกับครู อคติกับรายวิชา ไม่อยากเรียน ทำให้การเรียนรู้ลดลงได้

“ครูลองใช้เห็นผลชัดเจนกับเด็ก ยกตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เป็นเด็กนักเรียนมาใหม่ ก่อนข้างเกร ไม่เข้าเรียน พูดจាក้าวร้าว ไม่ฟังคุณครู การเรียนอ่อนมาก ถ้าเมื่อก่อนคุณครูจะอารมณ์เสีย อาจพูดจไปด้วยอารมณ์ เมื่อเห็นปัญหานี้จึงคิดว่าน่าจะลองนำ I Message มาปรับใช้ ครูประจำชั้นของเด็กคนนี้ก็ผ่านการอบรมของ FamSkool เราเลยลองใช้ชุดเครื่องมือนี้ด้วยการใส่ใจเด็กคนนี้มากขึ้น สอนส่วนตัว ให้เวลามากขึ้น โดยใช้เวลาปรับพฤติกรรมเด็กประมาณ 1-2 เดือน ปัจจุบันเด็กมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ช่วยเหลือคุณครูโดยครูไม่ต้องร้องขอ มีความกล้าแสดงออกในทางที่ดี มีความมั่นใจมากขึ้น”



## ส่งต่อความเชื่อมั่นในตัวเด็กให้กับผู้ปกครอง

นอกจากสื่อสารกับตัวเด็กแล้วครูยังสื่อสารกับผู้ปกครอง โดยครูพยายามชื่นชมนักเรียนในทางที่ดี ครูหาจุดเด่นของนักเรียนแต่ละคน แล้วสื่อสารให้ผู้ปกครองรับรู้ เพื่อให้ผู้ปกครองช่วยกระตุ้นให้นักเรียนทำได้ดียิ่งขึ้น เช่น ชมเด็กในเรื่องการมีน้ำใจช่วยเหลือครู หรือชมที่เด็กสามารถทำโจทย์ได้ถูกต้องให้ผู้ปกครองฟังอยู่เสมอ

“ยกตัวอย่างนักเรียนคนหนึ่งเรียนเก่ง แต่มีข้อเสียคืออารมณ์และโลกส่วนตัวสูง เป็นตัวของตัวเอง ครูมองว่านิสัยนี้ส่วนหนึ่งมาจากที่บ้าน ได้มีการไปเยี่ยมบ้านนักเรียนทำให้ทราบว่าเด็กมีน้องหนึ่งคน ซึ่งแม่จะบอกเขาเสมอว่าให้ยอมน้องเสียสละทุกอย่างให้น้อง ทำให้เขาคดดัน เมื่อมาโรงเรียนเขาอยากทำอะไรจึงทำไม่เชื่อฟังครู และทะเลาะกับเพื่อนในห้อง แต่ข้อดีคือ เป็นเด็กที่กล้าแสดงออกมากที่สุดในระดับชั้นเรียน วิธีการแก้ปัญหของครูได้พูดคุยชื่นชมเด็กกับผู้ปกครองว่าเด็กมีความกล้าแสดงออก ทางโรงเรียนจะมีการแข่งขันทักษะ เราก็ขอให้คุณแม่ได้ช่วยเตรียมการแสดงของลูก ปรากฏว่าเขาสามารถเป็นตัวแทนของระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้นไปแข่งขันเล่านิทาน และได้รับรางวัลรองชนะเลิศ เรื่องเด็กอารมณ์เสีย โลกส่วนตัวสูงก็ลดลงไป”

ครูส่งต่อความเชื่อมั่นนี้ให้กับผู้ปกครองใช้วิธีการพูดคุยต่อหน้าเมื่อเจอกัน จากที่เคยใช้แต่ Social Media ที่ไม่ได้เห็นสีหน้าและแววตาของกันและกัน เมื่อได้เจอกันแล้วเวลาผู้ปกครองมารับนักเรียน ครูจะบอกผู้ปกครองว่าในแต่ละวัน ลูกของเขาเป็นอย่างไร เช่น ครูมีโจทย์ให้นักเรียนในแต่ละวัน ซึ่งจะยากขึ้นเรื่อยๆ แล้วเด็กก็ทำได้ทุกวัน ครูจะพูดชื่นชมเด็กให้ผู้ปกครองฟัง ผู้ปกครองก็จะได้มีพลังและกำลังใจกลับไปช่วยกระตุ้นเด็กอีกทางหนึ่ง

“ผู้ปกครองก็มาขอบคุณคุณครูที่มองเห็นจุดเด่นและให้โอกาสแก่ลูกเขา เด็กก็มีความภูมิใจที่ทำได้ ครูสื่อสารโดยตรงกับผู้ปกครองเวลาเขามารับส่งลูกที่โรงเรียน ทำให้มีโอกาสได้พูดคุยกันทุกเย็น เด็กที่มีปัญหาพ่อแม่เข้าใจช่วยครูแก้ไข ตอนนี้ก็มีพฤติกรรมดีกว่าแต่ก่อนพอสมควร ครูพยายามปรับทีละนิด ครูจะดูจุดเด่นของนักเรียน ว่าแต่ละคนเป็นแบบไหน แล้วถ้าเด็กคนไหนแสดงความเป็นตัวของตัวเองชัดเจนมาก เราคิดว่าเด็กคนนี้ น่าจะปั้นได้ เราก็ปั้นเขา ถ้าเราให้เวลาใส่ใจเขา และคิดว่าเขาทำได้ เชื่อมั่นในตัวเด็ก เขาก็จะทำได้”





## สื่อสารให้ผู้ปกครองเชื่อมั่นในตัวครู

ส่วนครูฟาตีเมาะยอมรับว่าสมัยก่อนครูเข้าไม่ถึงเด็กนักเรียนและผู้ปกครองเท่าที่ควร แต่หลังจากอบรมเกิดแรงบันดาลใจอยากลงมือปฏิบัติจริงกับผู้ปกครอง อยากให้ผู้ปกครองยอมรับในตัวครู จากเดิมที่คุยกับผู้ปกครองแค่ในไลน์ ครูเริ่มหาโอกาสพูดคุยกับผู้ปกครองตัวต่อตัว การได้เห็นสายตาซึ่งกันและกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

“ในระดับชั้นอนุบาลครูจะคุยกับผู้ปกครองทุกเย็น นักเรียนคนไหนที่มีปัญหา ครูจะร่วมแก้ปัญหากับผู้ปกครอง ซึ่งจากแต่ก่อนจะคุยกับผู้ปกครองทางแชทอย่างเดียว ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างครูและผู้ปกครองห่างกัน ไม่ค่อยได้พบปะกันเท่าที่ควร หลังจากอบรมครูเริ่มสื่อสารกับผู้ปกครองมากขึ้น เมื่อมาพูดคุยกันตัวต่อตัว รู้สึกถึงความเป็นกันเอง เมื่อเราเอาใจมารวมกันกระชับความสัมพันธ์ ผลที่ได้คือผู้ปกครองยอมรับ เชื่อมมั่นครูมากขึ้น ครูขอให้ช่วยดูแลส่งเสริมเด็กตรงจุดไหนผู้ปกครองก็เหมือนใส่ใจดูแลมากขึ้น”

โดยครูฟาตีเมาะและครูซีลาบอกว่า สิ่งสำคัญที่สุดในการส่งเสริมเด็กคือการให้ความรัก ความอบอุ่นกับเด็ก ทำให้เขาไว้วางใจครูก่อน แล้วเด็กจะเปิดใจให้กับครู ถ้าเข้ามาหาเพื่อปรึกษาครูในวันที่เขามีปัญหา และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้โดยที่ครูไม่ต้องดูว่าเหมือนสมัยก่อน รวมถึงหากครูสื่อสารกับผู้ปกครองให้มาช่วยกันดูแลปรับพฤติกรรมเด็กไปด้วยกันก็จะยิ่งช่วยเสริมแรงเชิงบวกกระตุ้นให้เด็กทำได้ดีขึ้น

## โรงเรียนบางปะอิน (ราชานุเคราะห์1) จ.พระนครศรีอยุธยา

### สื่อสารเพื่อให้ผู้ปกครองยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น

ครูชญาภา ลีวรรณ (ครูชมพู) ครูประจำชั้น ม.6 หัวหน้าหมวดคอมพิวเตอร์ หัวหน้างานวิจัยเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา และหัวหน้างานสื่อและเทคโนโลยีเพื่อการศึกษา ครูที่ส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมตามความถนัดของตนเอง นอกเหนือจากการเรียนในห้องเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ค้นพบความสามารถ และค้นพบคุณค่าในตนเอง

โดยจากประสบการณ์ที่ผ่านมาสิ่งที่ครูชมพูมักพบอยู่เสมอคือ ผู้ปกครองไม่เข้าใจว่าทำไมลูกถึงต้องออกไปทำกิจกรรมที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน ในขณะที่ผู้ปกครองต้องการให้ลูกเรียนหนังสืออย่างเดียว หรือผู้ปกครองบางคนก็คาดหวังให้ลูกเป็นอย่างที่ตนเองต้องการ และกังวลเมื่อลูกออกไปทำกิจกรรมที่ผู้ปกครองไม่อยากส่งเสริม ครูชมพูจึงได้ใช้การสื่อสารเชิงบวกเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจลูกของตนเอง และเข้าใจว่าการทำกิจกรรมต่างๆ ส่งผลดีต่อตัวเด็กอย่างไร

### พูดคุยเพื่อขอโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ชอบ

ครูชมพูใช้วิธีสังเกตวิเคราะห์พฤติกรรมเพื่อดูว่านักเรียนถนัดอะไร และส่งเสริมให้นักเรียนได้ทำในสิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งครูสังเกตว่าเด็กที่ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ ผู้ปกครองก็ไม่ค่อยให้ความร่วมมือเช่นกัน ส่วนเด็กที่ผู้ปกครองให้ความร่วมมือ การแก้ปัญหาเด็กก็จะไปได้ดี และเด็กสามารถออกไปแสดงความสามารถของตนเองในเวทีต่างๆ จนได้รับการยอมรับ โดยหากพบผู้ปกครองที่ไม่ส่งเสริมสนับสนุนในสิ่งที่ลูกชอบ ครูชมพูจะใช้วิธีการพูดคุยเชิงบวกเพื่อขอโอกาสจากพ่อแม่ให้ยอมให้ลูกได้ทดลองทำในสิ่งที่ชอบ แล้วชวนพ่อแม่มาคอยดูผลงานของลูก

“ยกตัวอย่างเด็กนักเรียนผู้ชาย ร้องเพลงเพราะมาก ครูชวนไปประกวด ร้องเพลงของโรงเรียน และสามารถไปแข่งในระดับชาติ แรกๆ พ่อเขาไม่ชอบให้ ลูกทำอะไรแบบนี้ พ่ออยากให้ลูกเล่นกีฬามากกว่า แต่สุดท้ายลูกก็ไปแข่งและได้ รางวัลมา ถ้าเจอแบบนี้ครูจะบอกเหตุผลให้ผู้ปกครองฟังว่า บางครั้งเราไม่สามารถ ชัดเส้นชีวิตของคนคนหนึ่งได้ว่าเขาจะต้องเรียนอะไร โตมาจะเป็นอะไร ต้องให้เขา ได้เลือกด้วยตัวเอง หลังจากเด็กเรียนจบแล้วอาชีพซึ่งจะอยู่กับเขาไปตลอดชีวิต ควรเป็นสิ่งที่เขาทำแล้วมีความสุข เราควรส่งเสริมในทางที่เขาชอบ เด็กเขาก็จะมี ความอดทนและพยายามที่จะทำออกมาได้ดี แต่ถ้าเมื่อไหร่ต้องทำในสิ่งที่ถูกบังคับ เขาจะต่อต้าน ครูขอโอกาสจากพ่อแม่ให้เด็กได้ลองดูก่อนได้ไหม”

หลังจากนั้นครูชมพูก็จะสื่อสารพัฒนาการต่างๆ ของนักเรียนให้พ่อแม่ได้ รับรู้ ทั้งการฝึกฝน การออกไปแสดงความสามารถ การได้รับรางวัลต่างๆ เพื่อให้ พ่อแม่รู้สึกชื่นชมในความสามารถ และเห็นความพยายามของลูก เมื่อพ่อแม่รู้สึก ชื่นชมในที่สุดก็เปลี่ยนใจหันมาส่งเสริมให้ลูกได้ทำในทางที่ลูกชอบไปพร้อมกับ ครูด้วย



## ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับเพื่อนครู

ครูชมพู่เป็นครูนักกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์อยู่เสมอ หลังจากอบรม PLC ทำให้ครูชมพู่ตกผลึกเป็นองค์ความรู้ และสามารถอธิบายได้ว่าสิ่งที่ครูทำกับนักเรียนนั้นใช้แนวคิดและกระบวนการของจิตวิทยาเชิงบวกอย่างไร เมื่อประกอบกับประสบการณ์ที่เข้ามาตลอดทำให้ครูชมพู่สามารถถ่ายทอดให้ครูคนอื่นฟังเป็นขั้นตอนและกระบวนการได้มากขึ้น

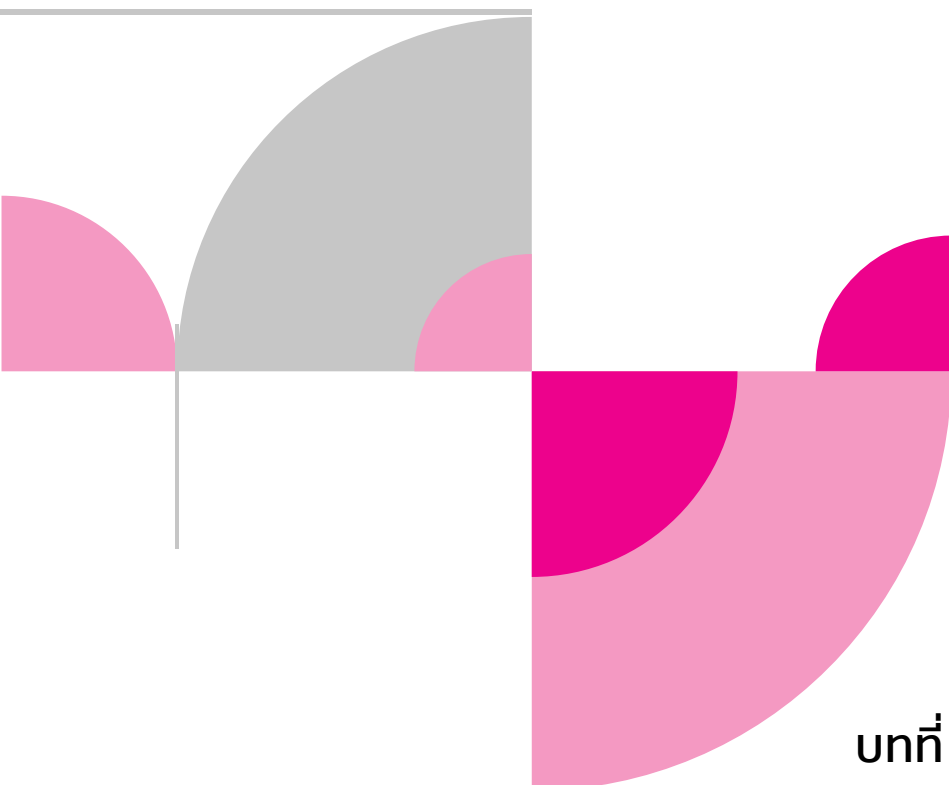
“หลังจากอบรมในโครงการ PLC แล้วสิ่งที่เปลี่ยนคือ ได้ถ่ายทอดให้คุณครูท่านอื่นในโรงเรียน เมื่อเพื่อนครูเห็นว่าเราสามารถแก้ปัญหาเด็กได้จริง และเด็กประสบความสำเร็จ เขาจะมาถามและขอคำแนะนำว่าทำอะไร เริ่มจากอะไร ส่วนใหญ่เป็นครูจากระดับชั้นอื่น และครูจากโรงเรียนอื่นมาขอเรียนรู้งาน เราก็ได้นำสิ่งที่อบรมเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกไปอธิบายให้ครูคนอื่นฟังด้วย”

สำหรับครูชมพู่บทเรียนสำคัญที่สุดในการเป็นครูนักส่งเสริมให้นักเรียนทำกิจกรรมนอกห้องเรียน นอกจากการเปิดพื้นที่ให้เด็กได้แสดงความสามารถได้ทำในสิ่งที่สนใจแล้ว การสื่อสารเพื่อให้ผู้ปกครองยอมรับในตัวตนของลูก และยอมรับในสิ่งที่ลูกชอบยังเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาเด็กให้สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น และค้นพบพรสวรรค์ที่มีอยู่ภายในตนเอง

“

**เมื่อครูเข้าใจแนวคิดและวิธีการสื่อสารที่เข้าถึงใจทุกคน  
การสื่อสารจะเป็นตัวช่วยที่มีพลังในการสร้างการมีส่วนร่วมของครอบครัว  
สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์**

”



บทที่ 4

# ปลูกกิจกรรม



## การออกแบบกิจกรรม

### Active Learning เพื่อพัฒนาทักษะผู้เรียน

- ห้องเรียนศิลปะที่มากกว่าการวาดรูป ได้เรียนรู้ตนเอง ได้ทำความรู้จักเพื่อน และยอมรับความแตกต่างหลากหลายของมนุษย์ผ่านการทำงานศิลปะอันมีเอกลักษณ์ของตนเอง
- สัมภาษณ์คนที่ชื่นชม นักเรียนออกไปสัมภาษณ์พูดคุยกับใครก็ได้ภายในโรงเรียน บุคคลที่ตนเองชื่นชอบ
- Character Strengths Mindset จัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนค้นพบจุดเด่นของตนเอง เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนต่อไป
- เรียนรู้ชีวิตจากภาพยนตร์ ชมภาพยนตร์ แล้วคิดวิเคราะห์เนื้อหาสาระบุคลิกภาพของตัวละคร เพื่อการเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่น
- ถ่ายภาพชีวิตประจำวันเติมพลังบวก ถ่ายภาพสิ่งรอบตัวที่ช่วยให้รู้สึกดีเติมพลังบวกให้กับชีวิต
- I-YOU Message การสื่อสารเชิงบวก สื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง โดยไม่มีการขี้นิด และตัดสินผู้อื่น
- VLOG "One day with me" ถ่ายคลิปวิดีโอชีวิตประจำวัน เพื่อสื่อสารกับผู้อื่น ทำความเข้าใจตนเอง เชื่อมโยงตนเองกับสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว
- เขียนจดหมายเล่าความรู้สึก เขียนจดหมายเล่าสิ่งที่อยากเล่าให้ครูได้รับรู้ เพื่อให้ครูเข้าใจเด็กมากขึ้น

### เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างครู ผู้ปกครอง นักเรียน

- กิจกรรม Open Mind ผู้ปกครองเขียนสิ่งที่เสียใจที่เคยพูดกับลูก ลูกเขียนสิ่งที่อยากจะพูดกับผู้ปกครองแต่ไม่เคยพูด

- ชมภาพยนตร์สะท้อนชีวิตครอบครัว ชวนผู้ปกครองชมภาพยนตร์ แล้วแสดงความคิดเห็น คติวิเคราะห์เนื้อหาสาระเรื่องราวในภาพยนตร์ เพื่อเข้าใจตนเอง และเข้าใจลูกหลานของตนเอง
- ทำอาหารเชื่อมสัมพันธ์ เด็กและผู้ปกครองมาทำกิจกรรมทำอาหารด้วยกันที่โรงเรียน เพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีจากกิจกรรมง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน
- กิจกรรมพบผู้ปกครองนักศึกษาใหม่ในรูปแบบใหม่ เปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองได้สื่อสารบอกความคาดหวังของตนเอง
- จัดหมายแทนใจ ครู นักเรียน ผู้ปกครอง กิจกรรมการเขียนที่ให้ครู นักเรียน และผู้ปกครอง

**เขียนจดหมายถึงกัน เพื่อบอกสิ่งที่อยากบอก แต่อาจไม่กล้าบอกด้วยคำพูด**

- การ์ดเปิดใจแก้ไขพฤติกรรม นำ “การ์ดบอกความรู้สึก” มาใช้กับนักเรียน และผู้ปกครอง เพื่อฝึกการสื่อสารเชิงบวก
- สะท้อนความเข้าใจจากครอบครัวสู่ลูกและหลาน ผู้ปกครองตอบคำถามสำคัญที่บอกเกี่ยวกับความคาดหวังที่มีต่อบุตรหลาน
- ประชุมผู้ปกครอง ความเข้าใจ เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้บอกความเข้าใจที่มีต่อบุตรหลาน
- ประชุมผู้ปกครองด้วยกระบวนการ Think-Pair-Share การประชุมผู้ปกครองที่เปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองได้ตอบคำถามสำคัญเกี่ยวกับชีวิตตนเอง และผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปด้วยกัน
- ปรับมุมมองสร้างความเข้าใจลูกด้วย Logic Tree 3 เปิดมุมมองเพื่อทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล และเข้าใจบุคลิกลักษณะที่เป็นจริงของลูกหลาน





## กรณีศึกษา

โรงเรียนชุมชนบ้านสีแยก จ.นครศรีธรรมราช  
เปิดใจสานสัมพันธ์ครู นักเรียน ผู้ปกครอง

ครูสุวิณี เปลี่ยนศรี (ครูจี) ครูระดับชั้นประถมศึกษาหัวหน้ากิจกรรมนักเรียน และชุมชนสัมพันธ์ และครูณัฐภรณ์ มุลติไชย (ครูนนท์) ครูระดับชั้นอนุบาล ได้นำ กิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกไปจัดกิจกรรมเพื่อสานสัมพันธ์ระหว่างครู นักเรียน และ ผู้ปกครอง เพื่อเปิดใจให้ผู้ปกครองเข้าใจบุตรหลานของตนเองมากขึ้น

### สรุปการตัดสินใจ

ครูจีเล่าว่าหลังอบรมเริ่มพยายามใช้คำพูดเชิงบวก ลดการดุด่า ลดการตัดสิน คำนึงถึงความรู้สึกของเด็กมากขึ้น และเมื่อครูใช้คำพูดเชิงบวกความรู้สึกของคุณครู ที่ได้รับแรงกระหนาบตอบกลับก็เบาลง และครูยังสอนให้เด็กนำคำพูดเชิงบวกกลับไป ใช้ที่บ้านด้วย เพื่อให้ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ปกครองเข้าใจกันมากขึ้น

“คุณครูเป็นผู้ฟังมากขึ้น เมื่อก่อนครูจะใช้ประสบการณ์ตัดสินเด็ก แต่หลังจากอบรม ครูจะใช้การฟังเพื่อนำสิ่งที่ปัญหาของเด็กมาปรับแก้ พยายามค้นหาว่ามีอะไรที่เรายังไม่รู้เกี่ยวกับเรื่องของเด็กบ้าง ไม่ตัดสินเด็กว่าผิดหรือถูก เมื่อเราฟังเด็กมากขึ้น เด็กจะกล้าเข้ามาหาเรามากขึ้น ทำให้เรารู้จักเด็กมากขึ้น ยกตัวอย่างเด็กบางคนดูภายนอกไม่มีอะไร เป็นเด็กเรียบร้อย แต่เมื่อได้มาพูดคุย เราจะรู้สึกได้ว่าเด็กต้องการความช่วยเหลือ เราจึงแก้ปัญหาให้เด็กได้ เมื่อก่อนเราจะไม่เห็นปัญหาของเด็ก หน้าที่เราคือสอน ไม่ได้รับรู้ว่ามีปัญหาชีวิตของเด็กคืออะไร เมื่อเราฟังมากขึ้น เราจะรู้ตัวตนของเขามากขึ้น และสามารถช่วยแก้ปัญหาให้เด็กได้”





ส่วนครูที่ซึ่งสอนระดับชั้นอนุบาลบอกว่า การสอนเด็กเล็กใช้คำพูดเชิงบวก ได้ผลอย่างชัดเจน การตอบสนองของเด็กเล็กนั้นตอบสนองต่อสิ่งที่ครูทำโดยตรง ถ้าครูใจเย็นเด็กก็ใจเย็น ครูบอกว่าเด็กทำได้ เด็กก็พยายามทำให้ได้ตามที่ครูให้ กำลังใจ

“หลังจากอบรมมีการปรับเปลี่ยนนำสิ่งที่เราได้รับมาลองใช้กับเด็กจริงๆ เห็นผลชัดเจนในกรณีที่สอนเด็กเล็ก ก่อนนี้ครูจะมีอารมณ์หงุดหงิดในบางครั้งที่เด็กทำไม่ได้ แต่พอเราปรับเปลี่ยนตัวเราได้ เช่น เราต้องกลายมาเป็นเพื่อนเขาก่อน เด็กถึงจะกล้าพูดทุกอย่างกับเรา เด็กถึงจะสามารถตอบสนองสิ่งต่างๆ ที่เราอยากให้เขาเป็นและทำได้ ครูใจเย็น เด็กก็จะใจเย็นขึ้น ไม่ใช่อารมณ์รุนแรง เน้นคำพูดเชิงบวกและสร้างสรรค์ ในเรื่องการแก้ปัญหาครูจะบอกกับคณะครู ผู้ปกครองเสมอว่าบางครั้งปัญหาเดียวกันแต่ทางแก้ไม่เหมือนกัน เราอาจใช้วิธีนี้ แก้ไม่ได้ หรือไม่ได้ตอบใจทพในทันที ต้องคิดหาวิธีการใหม่ ผู้ปกครองก็ต้องใช้วิธีการสื่อสารกับลูกอย่างใจเย็น ค่อยๆ คิด อย่าคิดว่าลูกจะต้องทำได้เหมือนเรา เราต้องพยายามหาวิธีช่วยให้เขาทำได้”

## กิจกรรม Open Mind เปิดใจผู้ปกครอง

ครูได้จัดกิจกรรม Open Mind เชิญผู้ปกครองนักเรียนระดับมัธยมศึกษาให้มาเขียนความรู้สึก โดยคุณครูจะมีหัวใจให้ผู้ปกครองและนักเรียนคนละ 1 ดวง หัวใจนั้นพับครึ่งแบ่งเป็น 2 ซีก สำหรับผู้ปกครองซีกหนึ่งให้ผู้ปกครองเขียนสิ่งที่เสียใจที่พูดคำนั้นกับลูก อีกซีกหนึ่งเขียนสิ่งที่อยากจะพูดกับลูกแต่ไม่เคยพูด ส่วนใจหทัยของลูกคือ ซีกหนึ่งเขียนสิ่งที่เสียใจจากคำที่ได้ยินจากผู้ปกครอง และอีกซีกหนึ่งเขียนคำพูดที่อยากได้ยินจากผู้ปกครอง เขียนเสร็จให้แลกกันอ่าน หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนสื่อสารกันด้วยคำพูด โดยครูคาดหวังให้กิจกรรมนี้ช่วยเปิดใจและสร้างความใกล้ชิดระหว่างคนในครอบครัว

“กิจกรรมนี้ได้ไอเดียมาจากโรงเรียนเชียงของ ตอนเข้าอบรม Module 2 เห็นว่าน่าสนใจจึงนำกลับมาทำที่โรงเรียน กิจกรรมนี้ต้องเป็นกลุ่มเล็ก ผู้ปกครองจำนวนไม่มาก และเป็นกลุ่มที่เขาจะไม่เจินอายที่จะพูดคุยความรู้สึกหรือร้องไห้ต่อหน้าคนอื่น เหตุผลที่จัดคือ คุณครูได้ทราบถึงปัญหาความห่างเหินของเด็กในระดับมัธยมศึกษากับผู้ปกครอง ผลตอบรับมีคุณแม่ของเด็กคนหนึ่งเข้ามาขอบคุณและบอกครูว่าถ้ากิจกรรมนี้เกิดก่อนหน้านี้ ลูกของเขาคงไม่เดินทางผิด คุณแม่อีกคนร้องไห้เข้ามาขอบคุณและขอบคุณที่ทำให้เขากับลูกได้ใกล้ชิดกัน ส่วนเด็กที่ร่วมกิจกรรมนี้ดูพูดง่ายขึ้น ไม่สร้างเกราะ ครูพูดอะไรเขาจะฟัง เด็กที่มีปัญหากับพ่อหลังจากผ่านกิจกรรมนี้ พ่อได้กอดลูก เขารู้สึกดีกับพ่อมากขึ้น พฤติกรรมที่เคยแสดงความก้าวร้าวหายไป หันมาสนใจการเรียนมากขึ้น และได้ไปเรียนต่อ ปวช.ในสายช่าง ทั้งที่ครูเคยคิดว่าน้องอาจจะเรียนไม่จบด้วยซ้ำ”

## กิจกรรมดูภาพยนตร์สะท้อนตนเอง

การชมเรื่องราวจากภาพยนตร์หากผู้ชมสามารถสะท้อนชีวิต ความคิดของตนเองออกมาได้ จะช่วยให้ผู้ชมเข้าถึงจิตใจของตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ครูจึงนำกิจกรรมชมภาพยนตร์มาทดลองทำกับผู้ปกครอง โดยเริ่มจากชวนผู้ปกครองที่สนใจมาร่วมกิจกรรมชมภาพยนตร์ด้วยกัน และต่อมาจัดกิจกรรมนี้แบบออนไลน์ ส่งภาพยนตร์ให้ผู้ปกครองชมออนไลน์ตามเวลาที่สะดวก เมื่อชมภาพยนตร์แล้วครูชวนผู้ปกครองแลกเปลี่ยนกันในไลน์กลุ่ม

“เลือกผู้ปกครองที่มีความสนใจ แต่ที่จัดแบบมาดูด้วยกันทำไม่ได้ไม่กี่ครั้ง เนื่องจากภาพยนตร์หนึ่งเรื่องใช้เวลานาน ผู้ปกครองมีอาชีพกรดยางจะเริ่มทำงานช่วงห้าทุ่ม เทียงคีน เสร็จงานช่วงเที่ยงวัน หลังจากนั้นจะใช้เวลาพักผ่อนในช่วงบ่าย ตื่นมาก็เตรียมทำอาหารเย็น หรือเป็นเวลาส่วนตัว ครูจึงปรับวิธีการโดยการส่ง Link ภาพยนตร์ดีๆ เข้าไปในกลุ่มไลน์ผู้ปกครอง พอดูเสร็จแล้วครูประจำชั้นทำการสื่อสารกับผู้ปกครอง เช่น ภาพยนตร์เรื่องนี้เป็นอย่างไบบ้าง ประทับใจตัวละครตัวไหน ทำไมถึงประทับใจ เป็นต้น ภาพยนตร์เป็นภาพสะท้อน บางครั้งผู้ปกครองมองไม่เห็นตัวเอง แต่การชมภาพยนตร์จะมีตัวละครมาสะกิดความรู้สึกของเขาได้”

## กิจกรรมทำอาหารเชื่อมความสัมพันธ์

นอกจากนี้ครูยังจัดกิจกรรมง่ายๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน โดยจัดกิจกรรมทำอาหารให้นักเรียนและผู้ปกครองได้มาทำอาหารแปลกใหม่เมนูง่ายๆ ด้วยกัน

“เนื่องจากผู้ปกครองเด็กมีอาชีพกรีดยาง ตอนเช้าจะไม่มีเวลาให้ลูก การกินอาหารพร้อมหน้ากันจึงน้อย ผู้ปกครองจะให้เงินลูกไปซื้อข้าวกิน เด็กก็จะกินแต่อาหารง่ายๆ เมนูเดิมๆ เช่น ข้าวเหนียวไก่ ครูจึงอยากจัดกิจกรรมทำอาหารง่ายๆ แปลกใหม่ร่วมกัน โดยครูจะเตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้ เช่น การทำเมนูแซนด์วิช ซึ่งเด็กบางคนไม่รู้จักแซนด์วิช แสมเบอร์เกอร์ เมื่อครูนำมาให้ทำร่วมกันกับผู้ปกครองจึงเกิตรอยยิ้ม มีความสุข เป็นกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก”

จากการทดลองทำงานจิตวิทยาเชิงบวกกับเด็ก ครูจี้และครูนัทสรูปร่างานนี้เป็นงานปูพื้นฐานอารมณ์ของเด็ก เป็นการเสริมศักยภาพของเด็ก การเริ่มต้นอาจจะยากต้องอาศัยการทำความเข้าใจมนุษย์ และต้องทำต่อเนื่องถึงจะเห็นผล ครูจึงต้องมีความพยายาม และอดทนรอคอยเพื่อดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก

“  
เมื่อเราฟังมากขึ้น  
เราจะรู้ตัวตนเขามากขึ้น  
และสามารถช่วยแก้ปัญหาให้เด็กได้

## วิทยาลัยอาชีวศึกษาบริหารธุรกิจวิทยาลัยสงขลา จ.สงขลา จัดกิจกรรมพบผู้ปกครองรูปแบบใหม่

ครูนพรัตน์ สุวรรณโณ (ครูปุเป้) ครูจิรวัจน์ ผาสุขสวัสดิ์ (ครูโจ) ครูสวลี จุณนิล (ครูน้ำ) และครูชาวิยะ ฮามะ (ครูยะ) จากวิทยาลัยอาชีวศึกษาบริหารธุรกิจวิทยาลัยสงขลา มาบอกเล่าประสบการณ์การปรับเปลี่ยนมาเป็นครูรับฟังนักเรียนมากขึ้น ฟังอย่างไม่ตัดสิน ทำความรู้จักนักเรียนผ่านการรับฟัง และการใช้เครื่องมือ Charactor Strenths Mindset เพื่อทำความรู้จักกับนักเรียนของตนเอง

หลังจากการนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปปรับใช้ในห้องเรียนมาระยะหนึ่งแล้ว ครูได้ค้นพบว่าผู้ปกครองและลูกวัยรุ่นมักมีช่องว่างต่อกัน ผู้ปกครองมีความหวังต่อลูกหลานสูงอยากให้ลูกประสบความสำเร็จตามที่ผู้ปกครองวางแผนไว้ในขณะที่ลูกวัยรุ่นเริ่มมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จึงมักเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกัน ดังนั้นครูจึงได้จัดกิจกรรมระหว่างผู้ปกครองและนักเรียน เปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองและบุตรหลานได้มาเปิดใจพูดถึงเรื่องความคาดหวังของตัวเอง

### ป้องกันและเฝ้าระวังเรื่องสุขภาพจิต

นอกจากนี้อีกหนึ่งเหตุผลหนึ่งที่คณะครูเริ่มคิดว่าควรหาแนวทางร่วมมือกับผู้ปกครองเพื่อดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนคือ ครูพบว่านักเรียนมีปัญหาความเครียดเพิ่มขึ้น ทั้งเรื่องการเรียน และเรื่องส่วนตัว ครูน้ำเล่าว่าเริ่มเห็นสัญญาณปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน ซึ่งหากครูและผู้ปกครองรับรู้ปัญหาได้เร็ว และหาแนวทางช่วยกันดูแลด้วยวิธีการที่ถูกต้องก็จะช่วยให้สุขภาพจิตของนักเรียนดีขึ้นได้

“ครูน้ำเป็นครูที่ปรึกษาจะเจอปัญหาเยอะมาก เด็กหนึ่งคนไม่ได้มีหนึ่งปัญหาตอนนี้เด็กเริ่มเครียด เป็นโรคซึมเศร้า มีปัญหาสุขภาพจิต ถ้าหากได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองอาจจะช่วยลดปัญหาการลาออกกลางคันได้ จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เกิดโครงการนี้ขึ้นมาด้วย”

## จัดพบผู้ปกครองนักศึกษาใหม่รูปแบบใหม่

รัฐใช้กระบวนการจิตวิทยาเชิงบวกมาจัดกิจกรรมพบผู้ปกครองของนักศึกษาใหม่ แต่ด้วยสถานการณ์โควิดจึงได้จัดกระบวนการด้วยระบบออนไลน์ โดยใช้กระบวนการกับนักศึกษาใหม่ชั้น ปวช. ปวส. ภาคปกติประมาณ 50-60 ครอบครัว ทั้งนี้ผ่านมากิจกรรมพบผู้ปกครองนักศึกษาใหม่ในรูปแบบเดิมจะเป็นการเชิญผู้ปกครองมาประชุมที่โรงเรียน เป็นกิจกรรมแบบเดิมที่ผู้ปกครองมานั่งฟังข้อมูลจากทางโรงเรียนอย่างเดียว แต่ในการจัดกิจกรรมครั้งล่าสุดได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการประชุมผู้ปกครองใช้กระบวนการจิตวิทยาเชิงบวกมาทำกับผู้ปกครอง เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมมากขึ้น

### กระบวนการ

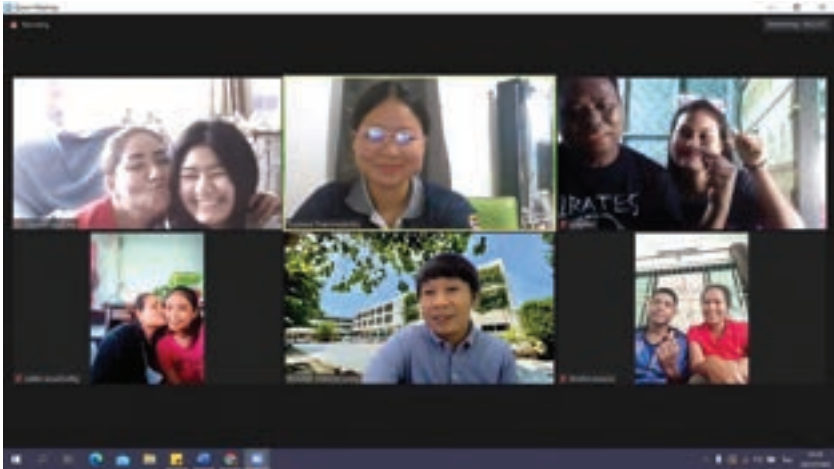
- จัดประชุมผ่านระบบออนไลน์ Zoom
- ชี้แจงข้อมูลให้ผู้ปกครองควรได้รับทราบ
- ชี้แจงกระบวนการ ก่อนแยกห้องย่อยแต่ละสาขา
- ผู้ปกครอง และนักเรียน แยกห้องย่อยตามสาขา มีครูเป็นผู้ดูแลกระบวนการ

ในห้องย่อย โดยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้พูดถึงความคาดหวังที่มีต่อลูก และให้ลูกพูดถึงความหวังของตนเองที่มีต่อผู้ปกครอง เช่น อยากให้ผู้ปกครองปฏิบัติอย่างไรกับตนเองอย่างไร สุดท้ายเปิดพื้นที่ในการแสดงความคิดเห็นที่มีต่อกระบวนการ และความรู้สึกที่มีต่อกันและกัน

### สิ่งที่ผู้ปกครองสะท้อนหลังกิจกรรม

1. แปลกใหม่ เป็นการประชุมผู้ปกครองผ่าน Zoom ครั้งแรก
2. ครั้งนี้ไม่ได้เป็นแค่ผู้ฟัง แต่เป็นผู้พูดด้วย
3. ได้เรียนรู้ว่าเรื่องง่ายๆ แต่ทำไมทำยาก เช่น การเปิดอกคุยกันถึง

ความต้องการพื้นฐานง่ายๆ ของตนเอง การบอกความคาดหวัง หรือการกอดกัน



### มุมมองของครูผู้ร่วมกิจกรรม

นี่เป็นครั้งแรกเช่นกันที่ครูได้ทำกิจกรรมรูปแบบนี้ ครูใจแล้วว่าเมื่อได้รับความคาดหวังของทุกคนแล้ว ครูได้เสริมในบทบาทของครูให้ผู้ปกครองเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้มากขึ้นไว้ว่า การมาโรงเรียนคือการมาเรียนรู้ทักษะ ดังนั้นพ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกได้เรียนรู้ในเวลานี้ให้เต็มที่

“ผู้ปกครองมีความคาดหวัง ไม่ว่าจะลูกจะจบจากที่ไหนขอให้ลูกมีงานทำที่ดี สามารถหาเลี้ยงตัวเองได้ เลี้ยงครอบครัวได้ ซึ่งเด็กเองก็มีความคิดแบบนี้เช่นกัน และครูก็พยายามจะบอกว่าการมาโรงเรียนคือ ขั้นตอนการฝึกทักษะต่างๆ การเรียนรู้ พูด อ่าน เขียน ฟัง นับตั้งแต่ที่เขาก้าวเข้ามาอยู่ในโรงเรียนนี้คือช่วงเวลาของการเรียนรู้ และหาตัวตนที่แท้จริงว่าเขาอยากเป็นอะไร”

ส่วนครูปู่เล่าว่า นี่เป็นครั้งแรกที่การประชุมผู้ปกครองได้ทั้งรอยยิ้มและน้ำตา กิจกรรมหลักที่ทำคือ กิจกรรมความคาดหวัง เมื่อผู้ปกครองบอกเรื่องความคาดหวังที่มีต่อลูก ลูกทำหน้าที่รับฟัง เมื่อถึงเวลาฝ่ายลูกพูดบ้าง เด็กได้พูดสิ่งที่อยู่ในใจออกมา บางเรื่องผู้ปกครองไม่เคยรู้เลยว่าลูกรู้สึกอย่างไร ลูกรู้สึกกดดันอัดอัดมากแค่ไหน ในมุมของครูซึ่งเป็นคนกลาง ครูจึงต้องพยายามทำให้ความคาดหวังของคนในครอบครัวมีความสมดุลกัน

“หลังจากได้ฟังความคาดหวังของเด็กและผู้ปกครอง สิ่งหนึ่งที่เรารู้สึกได้คือการเติมพลังบวกให้เรา กลุ่มผู้ปกครองที่ครูดูแลไม่มีการพูดถึงเกรดเฉลี่ยเลย ผู้ปกครองต้องการแค่เพียงว่า ลูกมาเรียน 3 ปีนี้จะสามารถเอาตัวรอดได้ นั่นแสดงว่าเขา กำลังมองเรื่องทักษะชีวิต พฤติกรรม การใช้ชีวิตของเด็ก นี่เป็นแรงบันดาลใจให้เราทำงานในเรื่องวิชาการ แต่ครูก็ต้องสอนเรื่องทักษะชีวิตให้เด็กด้วย อาจจะไม่ใช่การสอน แต่เป็นการให้ประสบการณ์เสริม ซึ่งตรงตามนโยบายของครูและผู้บริหารที่ให้คุณครูได้เหมือนเป็นลูกเราคนหนึ่ง”

การจัดกิจกรรมครั้งนี้ทางโรงเรียนหวังว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจกันและกันมากขึ้น และเกิดการหนุนเสริมให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ในโรงเรียนได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

“

นับตั้งแต่ที่เขาก้าวเข้ามาอยู่ในโรงเรียนนี้  
คือช่วงเวลาของการเรียนรู้ และหาตัวตนที่แท้จริงว่า  
เขาอยากเป็นอะไร

”



## โรงเรียนบ้านแม่ระเมิง จ.ตาก

### กิจกรรมเติมพลังบวก

โรงเรียนบ้านแม่ระเมิงเป็นโรงเรียนที่ได้นำกิจกรรม Character Strengths Mindset ไปใช้กับผู้ปกครองและนักเรียนที่เป็นชาติพันธุ์ปกากะญอ โดยครูจรรพระจนะ (ครูหนู) ครูกิตติพงษ์ มินทะนา (ครูแม็ก) ครูปิยนุช ชาววงศ์ (ครูนัท) มาเล่าให้ฟังถึงผลของการทำกิจกรรมนี้ และกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกอื่นๆ ที่ครูได้พัฒนาขึ้นมาเพื่อเติมพลังใจสำหรับนักเรียน

### Character Strengths ภาษาปกากะญอ

เนื่องจากมีนักเรียนที่เป็นชาติพันธุ์ปกากะญอจำนวนมาก ครูอยากให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้ไปกับบุตรหลาน จึงได้นำชุดคำถามที่เป็นรูปภาพของกิจกรรม Character Strengths Mindset ไปแปลเป็นภาษาปกากะญอ เพื่อสื่อสารให้นักเรียนเข้าใจมากที่สุดในเบื้องต้น และนำไปใช้กับผู้ปกครองเป็นครั้งแรกในวันประชุมผู้ปกครองที่ผู้ปกครองจะเดินทางมาส่งนักเรียนที่โรงเรียน

ครูหนูเล่าว่าได้ทดลองกับทำกิจกรรมนี้กับผู้ปกครองและนักเรียน 1 ห้องเรียน โดยเริ่มจากอธิบายถึงที่มาที่ไปของกิจกรรมให้ผู้ปกครองฟังเป็นภาษาไทยและภาษาปกากะญอ แล้วให้ผู้ปกครองลองใช้รูปภาพ Character Strengths วิเคราะห์ว่าบุตรหลานของตนเองมีจุดแข็ง หรือจุดอ่อนอะไร โดยมีล่ามคอยแปลสื่อสารระหว่างผู้ปกครองกับครู ผลตอบรับที่ได้ถือว่าออกมาน่าสนใจ เพราะสำหรับเด็กบางคนนี้อาจเป็นครั้งแรกเลยที่พ่อแม่พูดถึงสิ่งที่ดีภายในตัวเด็ก



“จากที่ได้ฟังผู้ปกครองบอกว่าดีที่ได้รู้ว่าลูกตัวเองมีอะไรที่ดี ส่วนเด็กบอกว่าเขารู้สึกดีใจที่พ่อแม่มองว่าเขาเป็นคนที่กล้าแสดงออก แต่จริงๆ แล้วตัวเขายังรู้สึกอาย เด็กดีใจที่พ่อหรือแม่เห็นว่าเขาเป็นคนแบบนี้ ซึ่งเป็นจุดที่อาจจะหลบอยู่ในตัวเอง การมีคนบอกจุดแข็งเหมือนเป็นการเสริมแรงบวกให้กับเด็กด้วย ช่วยให้เด็กมีบุคลิกที่ดีๆ แบบนี้ไปเรื่อยๆ บางคนก็บอกว่ารู้สึกภูมิใจที่พ่อหรือแม่มองว่าเขาเป็นคนที่มีความกล้าหาญ หรืออย่างเรื่องการหุงข้าว ผ่าฟัน เก็บฟัน เป็นเรื่องธรรมดาที่เด็กทั่วไปทำ กลายเป็นพ่อแม่บอกว่าเขาเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบ และเด็กบางคนอาจจะไม่ได้เรียนเก่ง แต่ทุกคนรู้แล้วว่าตัวเองมีจุดแข็ง จุดเด่นของตัวเอง”

## ภาพชีวิตประจำวันเติมพลังบวก

ส่วนครูแม่ก็ได้พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเด็กๆ โดยให้นักเรียนถ่ายรูปลูกชีวิตประจำวัน โจทย์คือสิ่งที่ดีที่สุดในวันนั้น เพื่อให้นักเรียนรู้จักการมองหาพลังบวกจากสิ่งรอบตัว มองหาสิ่งดีๆ ที่ทำให้รู้สึกดี แล้วให้นำเสนอว่ารู้สึกดีเพราะอะไร เชื่อมโยงมาที่ความรู้สึกภายในตนเอง และสิ่งที่ตัวเองเป็น

“ปีที่แล้วให้ทำในห้องประจำชั้น ให้เขาทำเหมือนสร้างกรอบรูปขึ้นมา ตัดกระดาษให้มีรูตรงกลางใช้เป็นกรอบถ่ายรูปสิ่งของหรือวิว หรืออะไรที่เขาารู้สึกว่าสิ่งนี้ละเป็นสิ่งที่ดีที่เขาได้รับในวันนี้ ถ่ายแล้วถ้าใครอยากเผยแพร่ให้เพื่อนได้เห็นก็ให้โพสต์ในเฟสบุ๊ก หรือลงในไลน์กลุ่มห้อง กิจกรรมนี้ยากให้เขามองหาสิ่งดีรอบตัว เห็นคุณค่าของตัวเอง และสิ่งรอบข้าง เดี่ยวนี้เด็กชอบเล่นโซเชียล ชอบถ่ายรูป เด็กก็น่าจะเกิดในสิ่งที่เราอยากให้ อยากให้เด็กเพิ่มพลังงานบวก เห็นคุณค่าสิ่งรอบข้าง สร้างพลังงานบวกให้กับตัวเอง มองหาสิ่งที่ดีๆ ให้ตัวเองมีความสุข เด็กบางคนโพสต์เรื่องเพื่อนให้ยืมดินสอ เพื่อนให้ขนม เขาเริ่มจากเรื่องเล็กๆ ไกลๆ ตัวแบบนี้”

ครูโรงเรียนบ้านแม่ระเมิงมองว่า การรู้จักตัวเอง รู้จุดแข็งของตัวเอง และสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ตนเองมีอยู่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้เด็กทุกคนพัฒนาตนเองจากจุดนั้น โดยการพัฒนามุ่งมั่นขึ้นขั้นบันไดในวันที่เขาสามารถมองเห็นสิ่งดีๆ ของตนเอง และเริ่มรู้สึกดีกับตนเอง

## วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา) จ.เชียงใหม่ เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างเคารพซึ่งกันและกัน

วิทยาลัยเทคโนโลยีและสหวิทยาการ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา) เปิดสอนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ และปริญญาตรี โดยนักศึกษาที่เข้าเรียนที่นี่จะต้องเข้ามาพักอยู่ในหอพักนักศึกษาทุกคน ดังนั้นครูพนม แก้วผาติ (ครูใบเตย) และครูมนสิชา พิชัยพรหม (ครูแอ้) จึงได้นำกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้เรียนรู้จาก FamSkool ไปปรับใช้กับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างเคารพซึ่งกันและกัน

### รู้จักเพื่อนให้ดีขึ้น

ครูใบเตยได้นำเรื่อง Character Strengths Mindset และนำเรื่องการสื่อสารเชิงบวกต่างๆ มาจัดกิจกรรมกับนักศึกษาในห้องที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง ได้รู้จักเพื่อน และเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่มักเกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการกลั่นแกล้งรังแกกัน

“เราต้องการสร้าง Awareness ให้เขารู้ว่าคนเรามีจุดเด่นจุดด้อยต่างกัน เราไม่ควรจะไปโฟกัสตรงจุดด้อยของเพื่อน เพราะมันมีประเด็นเรื่องการบูลลี่ การล้อเลียนกันอยู่ ซึ่งเราไม่อยากให้เกิดขึ้นในวิทยาลัย แล้วก็ทำเวิร์กช็อป Positive Communication การใช้ I – You Message การสื่อสารเชิงบวก การเรียนรู้เรื่องของ Power Dynamic การใช้อำนาจข่มอีกคนหนึ่ง การเรียนรู้เรื่องพวกนี้เพื่อให้เขาตระหนักระวังการบูลลี่เพื่อน การพูดถนอมน้ำใจเพื่อนหน่อย”

## ชวนพ่อแม่ปลูกมาเปิดอกคุยกัน

นอกจากนี้ทางวิทยาลัยยังได้จัดกิจกรรมเวิร์กช็อป Character Strengths Mindset ให้กับผู้ปกครองของนักศึกษาด้วย เนื่องจากนักศึกษาที่มาเรียนที่นี่ ต้องมาอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย ในวันที่ผู้ปกครองมาส่งนักศึกษาเข้าหอพัก ในวันอาทิตย์ ครูได้ขออนุญาตผู้ปกครองกลุ่มทดลองประมาณ 8-9 ครอบครัว ให้มาทดลองทำกิจกรรมนี้กับนักศึกษา

“วันนั้นหลังจากทำกิจกรรมเสร็จแล้วผู้ปกครองสะท้อนว่า ได้รู้เกี่ยวกับลูกตัวเองมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวต่างๆ กับลูก และกับผู้ปกครองคนอื่นด้วย เราจะทำให้เขาได้แลกเปลี่ยนจับคู่ผลัดเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ผู้ปกครองรู้สึกว่ามันสนุก กิจกรรมนี้เราอยากให้ผู้ปกครองได้มองในมุมของลูกบ้าง ได้รู้ว่าลูกคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร ลูกโอเคไหมกับการได้มาเรียนที่นี่ บางคนมาเรียนที่นี่เพราะผู้ปกครองต้องการก็สร้างแรงกดดันให้ลูกด้วย เราอยากให้ผู้ปกครองกับนักศึกษาได้มีโอกาสเปิดอกคุยกัน”



## กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตนักศึกษาหอพัก

หอพักมีนโยบายในเรื่องการดูแลนักศึกษาให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ลดการกลั่นแกล้งรังแกกันในทุกรูปแบบ รวมถึงต้องการให้หอพักเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับนักศึกษา ครูแอ้ที่มีบทบาทเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก จึงได้จัดกิจกรรมวันหอพัก Happy Dome ทำเป็นซุ้มเกมต่างๆ ให้เล่น ในเกมสอดแทรกเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก เช่น Positive Communication, I-YOU Message ให้เรียนรู้ผ่านเกมในกิจกรรมต่างๆ และภายในงานมีนักจิตวิทยา มาเปิดหูให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจิตด้วย

“ในงานมีกิจกรรมให้เขียน Post it ระบายสิ่งที่คิดหรือรู้สึก เด็กๆ มาเขียนระบายว่าชีวิตประจำวันเขาจะเจอแต่เรื่องแย่ๆ เจอสิ่งที่ไม่ดี กิจกรรมนี้ทำให้บางคนเริ่มตระหนักว่าสิ่งที่พูดสื่อสารออกไปกับคนอื่นมันแย่มากแค่ไหน เขาก็เริ่มระวังตัวระวังคำพูดของเขามากขึ้น เริ่มเข้าหานักจิตวิทยามากขึ้น เมื่อก่อนเวลาที่มีปัญหาอะไรเล็กๆ ไม่กล้าเข้าไปปรึกษานักจิตวิทยาหรือปรึกษาอาจารย์ ซึ่งกิจกรรมนี้จะจัดต่อไปอีกเรื่อยๆ อีกอย่างที่ยากทำคือตอนนี้ได้ดูแลงานห้องสมุด คิดว่าอาจจะมีการทำกิจกรรมเล็กๆ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง อาจเป็นการดูหนัง เพราะการสื่อสารผ่านภาพยนตร์น่าจะง่ายกว่า ดูเสร็จคุยกับเขาว่าหลังจากชมภาพยนตร์สิ่งที่ได้รับคืออะไร รู้สึกอย่างไร อยากจะพูดอะไร เปิดโอกาสให้เขาได้พูด ครูเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ฟัง”

ครูใบเตยและครูแอ้บอกว่า การทำกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกกับนักศึกษาและผู้ปกครองที่ผ่านมายังเป็นเพียงการปูพื้นฐานสร้างความเข้าใจเบื้องต้นเท่านั้น ครูยังวางแผนจะจัดกิจกรรมต่อไปในเชิงลึกยิ่งขึ้น เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น

## โรงเรียนน้ำพองศึกษา จ.ขอนแก่น

### จดหมายแทนใจ ครู นักเรียน ผู้ปกครอง

ครูสุวิมล คุณธรรมสกุล (ครูไวท์) และครูวราสิทธิ์ วัฒนาภา (ครูเต๋า) ได้มาแบ่งปันเรื่องราวของกิจกรรม "จดหมายแทนใจ ครู นักเรียน ผู้ปกครอง" ใน Inskru.com โดยกิจกรรมนี้เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่โรงเรียนไม่สามารถประชุมผู้ปกครองในรูปแบบเดิม ครูทั้งสองจึงได้ลองใช้รูปแบบการเขียนจดหมายถึงกัน เพื่อให้ครู นักเรียน และผู้ปกครองได้รู้จักกันมากขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้ปกครองและบุตรหลานเห็นคุณค่าของกันและกัน ผ่านการเขียนจดหมายแทนใจ ซึ่งเป็นเครื่องมือสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้ผู้ปกครองและเด็กเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง

### กระบวนการเขียนจดหมาย

ครูได้พัฒนากะบวนการเขียนที่เริ่มตั้งแต่การเตรียมความพร้อมให้นักเรียนกล้าเปิดใจเขียนถึงผู้ปกครอง จนกระทั่งถึงกระบวนการที่ผู้ปกครองได้อ่าน และเขียนตอบกลับ โดยมีกระบวนการสำคัญดังนี้

1. **ครูเขียนถึงนักเรียน** หลังจากอธิบายกระบวนการ และเป้าหมายของกิจกรรมนี้แล้ว ครูเริ่มต้นโดยการเขียนถึงนักเรียนแต่ละคนจากมุมมองของครู ส่งให้เด็กได้อ่าน และนำบางส่วนมาอ่านให้เด็กฟังในห้องเรียน เพื่อให้เด็กได้มองเห็นตัวเองลดความกลัวในการแสดงออกด้วยการเขียนลงไป กระบวนการนี้มีจุดประสงค์ให้เด็กเห็นว่าตนเองมีข้อดี และทำให้เห็นว่าการสื่อสารเชิงบวกด้วยการเขียนนั้นทำให้คนที่รับสารรู้สึกดีได้อย่างไร

2. **นักเรียนเขียนถึงผู้ปกครอง** ครูให้เด็กเขียนจดหมายถึงผู้ปกครอง สิ่งที่ยากบอกกับผู้ปกครอง โดยครูกระตุ้นให้เด็กเข้าใจถึงความสำคัญของการเขียน

ครั้งว่า นี่อาจเป็นครั้งแรกที่ได้ๆ ได้บอกสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริงกับผู้ปกครอง การเขียนนี้จะช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และจดหมายนี้อาจเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวให้ดีขึ้นได้

**3. นักเรียนนำจดหมายที่เขียนไปพูดคุยกับผู้ปกครอง** ในกระบวนการนี้ ครูให้เด็กนำจดหมายที่ตนเองเขียนไปพูดคุยกับผู้ปกครองที่บ้าน โดยครูจะไม่เข้าไปเป็นตัวกลาง ปลอ่ยให้เด็กได้คุยกับผู้ปกครองด้วยตนเอง และให้ผู้ปกครองเขียนจดหมายตอบกลับให้กับเด็กโดยตรง เพราะครูถือว่าเป็นเรื่องส่วนตัวระหว่างผู้ปกครองกับเด็ก

## ปฏิกิริยาเมื่อได้อ่านจดหมายจากครู

ในกระบวนการขั้นตอนที่ 1 ซึ่งถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่ครูแสดงให้เห็นถึงการแสดงออกเชิงบวกด้วยการเขียน ครูเต่าเล่าว่าเด็กหลายคนรู้สึกดีเมื่อได้อ่านหรือได้ฟังสิ่งที่ครูเขียนถึงตนเองในแงุ่มที่ตี่ต่างๆ ซึ่งเด็กอาจไม่เคยมองเห็นตนเองได้แบบที่ครูมองเห็นมาก่อน

“พอผมเอาที่ผมเขียนไปให้เด็กอ่าน เด็กรู้สึกว่าคุณครูชม ครูเขียนดีจัง เช่น ผมเขียนว่าเวลาอยู่ในห้องไม่เล่นโทรศัพท์ เด็กบอกว่าอยากให้คุณย่าอ่านจัง เพราะย่าเอาแต่บ่นว่าเขาเล่นโทรศัพท์ตลอด เด็กมีความกระตือรือร้นอยากฟังที่ครูเขียนถึงเขา ซึ่งเวลาเราเขียนถึงเด็กเราใช้วิธีคิดว่า เด็กทุกคนอยากจะเป็นที่ยอมรับในสังคม ถ้าเราเอาหลักจิตวิทยาตรงนี้ไปใช้กับช่วงอายุที่เขา กำลังค้นหาตัวตนในสังคม พยายามเรียนรู้การเข้าสังคม ถ้าเราทำให้เขารู้ว่าสิ่งไหนที่เรียกว่าความดี สิ่งไหนที่เรียกว่าทำแล้วได้รับคำชื่นชม ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ จากคุณครู เขาก็อยากจะทำต่อไป แต่เราไม่ได้อ่านให้เด็กทุกคนฟัง เพราะเวลาไม่พอก็มีเด็กมาติดตามต่อว่าคุณครูเมื่อไหร่จะอ่านต่อ หนูอยากฟังที่เหลือต่อ ของหนูคุณครูยังไม่ได้อ่าน ทำให้ผมคิดว่าเด็กสนุกที่ได้ฟังความคิดเห็นของกันและกัน”





“

การเขียนนี้จะช่วยให้ผู้ปกครอง  
เข้าใจลูกตนเองได้มากขึ้น  
และจดหมายนี้อาจเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์  
ของคนในครอบครัวให้ดีขึ้นได้

”



## กรณีเด็กไม่มีอะไรเขียนถึงผู้ปกครอง

ครูไวท์เล่าว่าในกระบวนการที่เริ่มให้นักเรียนเขียนจดหมายถึงผู้ปกครอง บางคนอาจจะเริ่มเขียนไม่ได้ไม่รู้ว่าเขียนอะไร ครูต้องใช้เวลาในการคิด และพยายามอธิบายถึงเหตุผลในการทำกิจกรรมเขียนจดหมายถึงผู้ปกครองครั้งนี้ให้เด็กเข้าใจ เป้าหมาย แล้วเขียนออกมาได้ตรงกับที่ใจคิดให้มากที่สุด

“ก่อนเริ่มเขียนเราบอกเด็กว่า เราอาจไม่ต้องรอโอกาสวันพ่อ วันแม่ หรือวันเกิด ถือว่าเป็นโอกาสหนึ่งที่เข้ามาในชีวิตหนู เป็นวันพิเศษวันหนึ่งที่ครูอยากจะให้เกิดขึ้น อยากจะให้ลองเขียนถึงผู้ปกครอง บอกความในใจวันนี้เลย อยากให้เขียนตามความเป็นจริง บอกเขาว่าการสื่อสารนี้อาจจะเปลี่ยนรูปแบบชีวิตบางอย่างไปได้เลยนะ เพราะครูก็เคยเป็นเด็กคนหนึ่งที่ต้องเด็กไม่เข้าใจกับพ่อแม่ แต่ว่าครูชอบเขียนจดหมายหาพ่อแม่ ถ้าเด็กๆ มีอะไรที่ไม่กล้าพูดกับพ่อแม่มาเขียนจดหมายกันเถอะ บางคนก็ใช้เวลาคิด แต่พอเห็นว่าคนอื่นเขียนได้เขาก็เขียนจนเริ่มเข้าที่มีสมาธิ มีเด็กบางคนพอครูบอให้เขียนน้ำตาไหลเลยก็มี เขามีเรื่องที่จะเขียนเยอะมาก บางคนหมดเวลาแล้ว แต่หนูขอเขียนต่อได้ไหม หลายคนมีความรู้สึกเยอะมาก”

ในกระบวนการนี้อาจพบปัญหาในกรณีความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กไม่ตึง เด็กมักจะไม่อยากเขียนถึงผู้ปกครอง หรือไม่ยอมเขียนเลย ครูเต๋าเล่าว่า หากพบกรณีเช่นนี้ครูจะถือโอกาสเข้าไปพูดคุย เพื่อทำความเข้าใจปัญหาของนักเรียน จะไม่มีการบังคับให้เด็กทำโดยไม่เต็มใจ

“เด็กหลายคนบอกครูหนูไม่มีอะไรจะเขียนถึงพ่อแม่ หนูรู้สึกไม่ดีกับพ่อแม่เลย ตรงนี้ถือเป็นโอกาสที่เป็นไฮไลต์ของเรื่องนี้ เราจะได้มีโอกาสเข้าไปดูแลเด็กทีละคน ไม่ใช่ว่าเด็กทุกคนที่มีปัญหา แต่เด็กที่มีปัญหาเราจะได้เข้าไปคุยกับเขา พยายามถามเขาว่ามองผู้ปกครองยังไง เขาไม่มีอะไรจะบอกกับผู้ปกครองเพราะอะไร การคุยจะทำให้เราได้เข้าใจเด็กมากขึ้น”

## สื่อความรู้สึกด้วยการเขียน

นอกจากกิจกรรมจดหมายแทนใจเขียนถึงผู้ปกครองแล้ว ครูทั้งสองคนยังให้นักเรียนทำกิจกรรมเขียนในโจทย์ต่างๆ อยู่เสมอ เช่น เขียนถึงเพื่อนในห้อง เขียนถึงสิ่งที่อยากบอกกับเพื่อน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้นั้นครูเด๋อบอกว่าบางครั้งกินความหมายของครู เพราะนักเรียนบางคนสามารถถ่ายทอดความคิดเห็นต่อสิ่งต่างๆ ออกมาได้ดีมาก และยังส่งผลให้เกิดการพูดคุยแสดงความคิดเห็นต่อยอดกันในห้องเรียนในประเด็นต่างๆ ได้ต่อไป

“บางคนเขียนดีมาก ดึงผมตกใจ เช่น มีคนหนึ่งบอกว่าเขาอึดอัดกับการที่เพื่อนเล่นกันรุนแรงมากในห้อง เวลาเรียนอยู่เพื่อนหลังห้องเล่นทำให้เขาไม่มีสมาธิในการเรียน บางทีเขาบอกเจิบหน้อยเขาอยากเรียน เพื่อนก็ด่าเขากลับมาด้วยคำหยาบ เขาบอกว่าหลายคืนเขากลับไปร้องไห้อยู่คนเดียว เพราะเขาไม่รู้ว่าเขาจะทำยังไง เขาบอกเพื่อน เพื่อนก็ไม่ทำอะไร แต่จะทำให้ทำร้ายเพื่อน เขาก็เป็นผู้หญิง เขาทำอะไรไม่ได้ เขารู้สึกอึดอัดมาก สิ่งที่เขาเขียนกระแทกความรู้สึกของเพื่อนในห้องและตัวครูด้วย เราอ่านแบบไม่ได้บอกว่าใครเขียน แต่ทุกคนรู้แล้วว่ามันมีสิ่งนี้เกิดขึ้นกับเพื่อนแน่ๆ เขาก็มีการคุยกันในห้องว่าเราจะทำยังไงให้ห้องเรียนของเราดีขึ้น มีการพูดถึงสิทธิในการเรียนของเพื่อน การทำเสียงดังละเมิดสิทธิการเรียนรู้ของเพื่อนหรือไม่”

การเขียนเป็นการสื่อสารที่ต้องผ่านกระบวนการคิด กลั่นกรองความรู้สึกนึกคิดของตนเองออกมาเป็นข้อความ การเขียนจึงเป็นเครื่องมือในการทำความรู้จักตนเอง ช่วยให้เข้าใจผู้อื่น และสามารถสานสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครองให้ดีกว่าเดิมได้

## โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม จ.ปทุมธานี การตเปิดใจแก่ไขพฤติกรรม

ครูธงชัย พุ่งเฟื่อง (ครูธง) ครูวรวลัญช์ เต็ดแก้ว (ครูไอซ์) ได้นำกิจกรรม “การบอกความรู้สึก” มาใช้กับนักเรียน และผู้ปกครอง เพื่อฝึกการสื่อสารเชิงบวก และสร้างพื้นฐานความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ซึ่งช่วยลดปัญหาขัดแย้งระหว่าง ผู้ปกครองกับเด็ก และยังช่วยลดปัญหาการกลั่นแกล้งรังแกกันของนักเรียนได้อีกด้วย

### เปิดการตเปิดความรู้สึกผู้ปกครอง

ครูใช้กิจกรรมการบอกความรู้สึกนี้ใน 2 ส่วนคือ ใช้กับนักเรียนในการเรียน การสอน และใช้ในการประชุมผู้ปกครองระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยโหลดไฟล์ PDF ของการ์ดจาก InSku ออกมาใช้ โดยครูไอซ์ซึ่งเป็นคนนำการ์ดนี้มาใช้บอกว่า นำการ์ดมาใช้กับนักเรียนแล้วเห็นผลว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนกล้าแสดง ความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเอง จึงได้ลองนำไปใช้กับผู้ปกครองในการประชุม ผู้ปกครอง

“การบอกความรู้สึกนำไปใช้กับนักเรียนแล้วได้ผล ครูเลยมีความคิดว่าทำ อย่งไรให้ผู้ปกครองสะท้อน และแสดงความคิดเห็นมากขึ้น จึงได้นำมาใช้กับห้องที่ เป็นที่ปรึกษา เพราะเห็นแล้วว่าผู้ปกครองไม่กล้าพูดคุยกับครู เวลาทำกิจกรรมการ์ดนี้ คุณครูจะเริ่มก่อนเพื่อแสดงตัวอย่างให้ผู้ปกครองดู แล้วเราค่อยให้ผู้ปกครองแสดง ความคิดเห็นผ่านการดที่ได้รับ การ์ดใบเดียวกันถ้ามอมุมบวจะตอบอีกแบบหนึ่ง ถ้ามอมุมลบคำตอบที่ได้ก็อีกแบบหนึ่ง ครูจะคอยเสริมกระบวนการคิดในเชิงบวก เราจะได้เห็นทัศนคติจากผู้ปกครอง การแสดงความคิดเห็นของเขาทำให้เราได้รู้พื้นฐาน ครอบครัว แล้วเราจะได้ว่าเราควรช่วยหรือส่งเสริมผู้ปกครองอย่างไรได้บ้าง”



ส่วนครูบอกว่าหลังจากทำกิจกรรมนี้แล้วผู้ปกครองกล้าถามครู และกล้าเข้ามาปรึกษาครูในเรื่องต่างๆ มากขึ้น นอกจากนี้การเปิดการดยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีให้ผู้ปกครองมีโอกาสดูและเด็กมีโอกาสดูฟัง เมื่อรับฟังกันและกันแล้วมีการนำมาสรุปร่วมกัน เป็นการสอนให้นักเรียนไม่มองเรื่องต่างๆ ในแง่เดียว แต่เห็นแง่มุมที่ย่อมมีทั้งบวกและลบ และเมื่อเห็นแล้วทุกฝ่ายพยายามนำเรื่องลบมาปรับปรุงให้เป็นเรื่องบวกได้

“เมื่อก่อนประชุมผู้ปกครองแบบไม่ใช้การ์ด ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นออกมาไม่ชัดเจน จึงมีการปรึกษากันว่าถ้าลองนำการ์ดมาใช้กับผู้ปกครอง การนำมาใช้เราต้องนำก่อน เมื่อผู้ปกครองเห็นว่าเรากล้าที่จะพูด ผู้ปกครองก็จะกล้าพูดเช่นกัน โดยครูจะให้ความคิดเห็นเชิงบวกนำไปก่อน เช่น ครูพูดเรื่องต้นไม้ที่กำลังผลิดอกออกใบเพราะแสงอาทิตย์แล้วเจริญงอกงาม ก็เหมือนกับลูกหลานของเราตัวเราเปรียบเสมือนดวงอาทิตย์ที่เราจะช่วยเหลือคนอื่นได้อีกมากมาย เมื่อพูดเสร็จครูจะทำหน้าที่สรุปให้ เมื่อผู้ปกครองคนที่สองเห็นคนแรกพูด เขาจะพูดได้ดีขึ้นเรื่อยๆ โดยครูพยายามบอกผู้ปกครองว่ากระบวนการนี้เรากำลังช่วยกันสร้างลูกให้เจริญก้าวหน้า ด้วยความรักและความเมตตา”

เมื่อเสร็จกิจกรรมเสียงสะท้อนจากผู้ปกครองบอกว่า ไม่เคยทำกิจกรรมแบบนี้ เป็นกิจกรรมที่แตกต่าง รู้สึกประทับใจ และเกิดการเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับผู้ปกครอง ส่วนนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมรู้สึกเกิดจากสีหน้าและแววตาของนักเรียนบ่งบอกมีความสุข เพราะบางครั้งผู้ปกครองมีการชื่นชมลูกหลานของตนผ่านการรู้สึกรัก เป็นการชมต่อหน้าคนทุกคนในที่ประชุมและทำให้ครูได้เห็นว่าผู้ปกครองมีความคิดบนพื้นฐานของความรักและความรู้ที่จะสามารถส่งเสริมลูกในเชิงบวกได้ต่อไป

## ลดการกลั่นแกล้งรังแก (Bully)

ในด้านความสัมพันธ์ของนักเรียนและครู ครูคงเชื่อว่าผลสะท้อนในภาพรวมหลังจากทำกิจกรรมพบว่า เด็กที่เคยรังแกเพื่อนลดลง เพราะที่ผ่านมาเขาไม่รู้ว่าทำแล้วเพื่อนรู้สึกอย่างไร แต่กิจกรรมนี้ทำให้เด็กได้รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น ได้รู้ว่ามีสิ่งที่ไม่ควรทำกับเพื่อน ถ้าทำแล้วเพื่อนรู้สึกเสียใจ เศร้าใจได้อย่างไร นอกจากนี้ยังทำให้เด็กบางคนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จนสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้มากขึ้น มีเด็กที่กล้าเข้ามาแจ้งกับครูว่าเพื่อนของเขาโดนล้อถูกรังแก ครูก็เข้าไปช่วยแก้ไขได้ทันทีที่โดยเรียกคนกระทำมาพูดคุย ซึ่งเด็กบางคนสามารถปรับแก้ไขพฤติกรรมได้

“ครูจะบอกกับเด็กเสมอว่า ทุกอย่างที่ผ่านมาในชีวิตล้วนเป็นเรื่องที่ดี แม้จะเป็นเรื่องที่ทะเลาะ ต่อยกับเพื่อน หรือโดนแฟนทิ้ง ความเสียใจจะเป็นฐานชีวิตที่เราเคยเสียใจ แต่ตอนนี้มีครูโธมัสและครูธงคอยให้คำปรึกษา วันข้างหน้าจะได้ไม่เสียใจอีก หรือถ้าโดนเพื่อนชก เราลองกลับมาทบทวนว่าทำไมเพื่อนถึงชกเรา ผิดที่เราหรือเรา ถ้าผิดที่เราเพราะอะไร แล้วจะอย่างไรให้วันข้างหน้าไม่โดนชกอีก ทำอย่างไรคนนี้จะถึงจะเป็นมิตรกับเรา เป็นต้น เด็กจะรู้กระบวนการว่าสิ่งที่ผ่านมาแล้วแก้ไขไม่ได้ แต่จะอย่างไรให้สิ่งที่ทำไปแล้วเป็นบทเรียนเสริมจิตใจเรา เรื่องที่ผิดพลาดก็นำมาปรับปรุงแก้ไข เรื่องดีจะเป็นแรงเสริมให้ทำต่อไป ถ้าเราเน้นย้ำบ่อยๆ สุดท้ายเด็กจะมีความสามารถอยู่อย่างมีความสุข”

ส่วนครูโธมัสสรุปว่าพื้นฐานความรู้สึกและจิตใจของครูเป็นสิ่งสำคัญ ทุกสิ่งที่ครูแสดงออกมาเด็กรับรู้ได้ เด็กจะรู้ได้ว่าครูคนนี้เข้าใจและยอมรับเขาได้จริงหรือไม่ ครูพร้อมแก้ปัญหาไปกับเขาจริงหรือไม่ ซึ่งครูต้องพยายามแสดงออกให้เด็กเห็นว่า ครูเป็นคนที่เข้าใจเด็กมากที่สุด ครูเป็นคนที่อยู่ข้างเดียวกับเด็กเสมอ เด็กจึงจะยินยอมพร้อมใจแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

## โรงเรียนวังน้ำเย็นวิทยาคม จ.สระแก้ว สะท้อนความในใจจากครอบครัวสู่ลูกหลาน

ด้วยแนวความคิดที่ว่า ครูควรหาวิธีการช่วยให้ผู้ปกครองกับลูกหลานมีความเข้าใจกันมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการเลือกอนาคต เลือกสายที่จะเรียนต่อหลังจากจบระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมักเกิดความขัดแย้งไม่ลงรอยกันระหว่างผู้ปกครองและนักเรียนเสมอ ครูวัลยา สุขมหาหลวง (ครูหนู่น) และครูจิรินทร์ คำพันธ์ (ครูยุ้ย) จึงได้จัดกิจกรรม "สะท้อนความในใจจากครอบครัวสู่ลูกหลาน" หาเครื่องมือเพื่อช่วยให้ผู้ปกครองและนักเรียนเข้าใจความต้องการของกันและกันมากยิ่งขึ้น

### กระบวนการกิจกรรมสะท้อนความในใจ

1. ครูแจกกระดาษ A4 (พับครึ่ง) ให้กับผู้ปกครองนักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. จากนั้นกำหนดหัวข้อเพื่อให้ผู้ปกครองเขียนระบายความในใจแก่ลูกหลานของตนเอง โดยเรียกชื่อว่า "จดหมายจากหัวใจถึงลูก" มีหัวข้อคำถามดังนี้
  - ท่านคาดหวังอะไรในตัวบุตรหลาน
  - เล่าความประทับใจระหว่างตัวของท่านและบุตรหลาน
  - บอกพฤติกรรมของบุตรหลานในขณะที่อยู่บ้าน
  - คาดหวังพฤติกรรมของบุตรหลานในขณะที่อยู่โรงเรียน
  - บอก 3 คำ เพื่อกล่าวความรู้สึก หรือกำลังใจที่อยากบอกบุตรหลานของท่าน
  - ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อของบุตรหลาน
3. หลังจากให้เวลาผู้ปกครองได้ตอบคำถามเรียบร้อยแล้ว ผู้ปกครองพับจดหมาย เขียนชื่อผู้รับ และส่งให้บุตรหลานของตนเอง



4. ครูให้นักเรียนอ่าน "จดหมายจากหัวใจถึงลูก" ที่ผู้ปกครองเขียนถึงตนเอง
5. เมื่อนักเรียนอ่านจบแล้วให้นักเรียนกล่าวถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้อ่านจดหมายฉบับนี้ รวมถึงบอกผู้ปกครองเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาต่อของตนเอง
6. ให้นักเรียนและผู้ปกครองพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกศึกษาต่อของนักเรียน หากผู้ปกครองบางคนเกิดความรู้สึกผิดหวังที่คำตอบของตนเองไม่ตรงกับสิ่งที่ลูกหลานเลือก ครูประจำชั้นอาจพิจารณาเข้าร่วมอธิบายถึงข้อดีของการศึกษาต่อในแต่ละสาย

### เพื่อฟังเสียงของนักเรียนและผู้ปกครอง

ครูน่าจะกล่าวถึงเป้าหมายของกิจกรรมนี้ที่ทำในวันประชุมผู้ปกครองนักเรียนชั้น ม.3 ว่าเป็นกิจกรรมที่ครูอยากฟังเสียงของเด็กๆ และอยากฟังเสียงของผู้ปกครองว่าคิดอะไร โดยเฉพาะในประเด็นสำคัญเรื่องการเลือกอนาคตของนักเรียนเมื่อเรียนจบชั้น ม.3 จากที่นี่แล้ว

“เวลาพูดถึงการประชุมผู้ปกครองก็จะรู้สึกกังวลว่า จะต้องคุยอย่างไร ต้องพูดกับเขาอย่างไร ก็เลยคิดว่าการที่ให้มาเขียนความคิดของเขา ได้บอกความคิดออกมา เหมือนเป็นการช่วยให้เขาได้บอกในสิ่งที่เขาไม่กล้าบอก และนักเรียนเองก็ได้มีพื้นที่คุยกับพ่อแม่ เพราะบางอย่างเด็กก็ไม่กล้าพูดกับพ่อแม่ตรงๆ แล้วคุณครูเองก็จะรู้ด้วยว่าลูกศิษย์คนนั้นอยากเป็นอะไร มีความรู้สึกร้อยๆ เช่น กรณีผู้ปกครองอยากให้ลูกเรียนต่อ ม.4 ที่นี่ แต่ตัวลูกเขาอยากไปเรียนสายอาชีพช่างอิเล็กทรอนิกส์ ผู้ปกครองก็ถาม ครูครับดีอย่างไรหรือครับ คุณครูก็เตรียมข้อมูลมาอธิบายให้ฟัง แล้วชี้ให้เห็นว่าเป็นทางที่ลูกเขาถนัด แต่ถ้าอยู่นี่เรียนเป็นวิทยุ-คณิต เด็กอาจจะไม่ชอบ”

หลังจากวันนั้นเสียงสะท้อนที่ครูได้รับคือ ผู้ปกครองไว้วางใจครูมากขึ้น กล่าวกันว่าลูกเป็นอย่างไร ลูกส่งงานไหม ลูกมาโรงเรียนไหม มิติความสัมพันธ์ของผู้ปกครองกับคุณครูก็มีพัฒนาการที่ดีขึ้น จากการที่ได้ทำความรู้จักกันในวันที่ทำกิจกรรม ครูผู้ย่เสริมว่าหลังจากนั้นผู้ปกครองก็กล้าที่จะปรึกษาครูในเรื่องที่อ่อนไหว ซึ่งเมื่อได้รับข้อมูลเชิงลึกครูก็จะหาทางช่วยเหลือสนับสนุนด้านจิตใจให้กับนักเรียนของครูได้ดียิ่งขึ้น

“ผู้ปกครองบางคนเริ่มกล้าแชร์กับเรา ครูต้องการความไว้วางใจเชื่อใจมากๆ แล้วถ้าสุดท้ายผู้ปกครองไว้วางใจเราจากที่สังเกตคือ หนึ่งเขาจะให้ข้อมูลของลูกกับครูเป็นอย่างดี สองเรื่องที่เป็นเรื่องส่วนตัวของผู้ปกครอง เขาก็ตัดสินใจบอกเรา บอกเรื่องที่กำลังกระทบจิตใจของเขาและของลูกมาก ซึ่งปัญหาส่วนตัวเหล่านั้นบางทีทำให้ผลการเรียนของเด็กแย่ลง เพราะกำลังมีปัญหาภายในครอบครัว”



## เพิ่มอำนาจภายในให้กับนักเรียน

ครูย้ายเล่าถึงแนวคิดอีกประการหนึ่งที่ทำให้เกิดกิจกรรมนี้ว่า ที่ผ่านมา ผู้ปกครองมักมีอำนาจในการตัดสินใจเหนือนักเรียน ดังนั้นครูอยากให้กิจกรรมนี้ ช่วยเสริมพลังให้นักเรียนสามารถเลือกอนาคตของตนได้ โดยได้รับความเข้าใจ และการสนับสนุนจากผู้ปกครอง เพื่อให้เด็กนักเรียนไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอีกต่อไป และมีความมั่นใจในการเลือกทางเดินชีวิตของตนเอง

“เวลาเด็กคิดเห็นไม่ตรงกันกับผู้ปกครองเรื่องการเรียนต่อ ในอดีตผู้ปกครองจะชนะ แต่ว่าครูอยู่กับครูหนุ่มมีเป้าหมายคือการเซียร์อัพให้นักเรียนชนะ เขาเลือกแล้ว เขารู้ว่าเขาเรียนเป็นอย่างไร เขารู้ในสิ่งที่เขาชอบ เขารู้ว่าเขาจะเรียน ม.ปลายไปไหม เรียนสายอาชีพไปไหม เด็กปัจจุบันนี้เขาค่อนข้างคิดและตัดสินใจเองได้ เป้าหมายของเราคือต้องการเซียร์ให้เด็กชนะ วิธีการของครูคือการให้ข้อมูลอ้างอิงสถิติการจัดหางานจังหวัด หรือแนวโน้มอะไรก็ตาม เพื่อประกอบให้ผู้ปกครองลองนำกลับไปพิจารณาว่าจะสนับสนุนหรือจะขัดแย้งกับลูกต่อไป ซึ่งเท่าที่ครูทำมาผู้ปกครองส่วนใหญ่ก็โอเคในการตัดสินใจของนักเรียน”

ครูหนุ่มและครูย้ายบอกว่า ครูต้องการสร้างพื้นที่แห่งความไว้วางใจให้เกิดขึ้นทั้งระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง เพื่อให้ทุกฝ่ายสามารถช่วยเหลือสนับสนุนให้เด็กได้เดินต่อไปในเส้นทางที่พวกเขาเลือกแล้วอย่างมั่นใจ

## โรงเรียนสระแก้ว จ.สระแก้ว

### การประชุมผู้ปกครอง: ความเข้าใจ

การประชุมผู้ปกครองไม่ควรน่าเบื่ออีกต่อไป แต่ควรเป็นพื้นที่ปลอดภัย พื้นที่แสดงความรัก ความจริงใจ และเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความเข้าใจที่จะช่วยให้นักเรียนมีความสุข นี่คือนโยบายที่ทำให้ครูทวีศักดิ์ ภูชัย (ครูบอนด์) คิดกิจกรรม “ความเข้าใจ” เพื่อให้วันประชุมผู้ปกครองเป็นวันมีความหมายสำหรับเด็กและผู้ปกครอง สร้างคุณค่าใหม่ให้วันนี้เป็นวันที่เป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดการสื่อสารเพื่อความเข้าใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

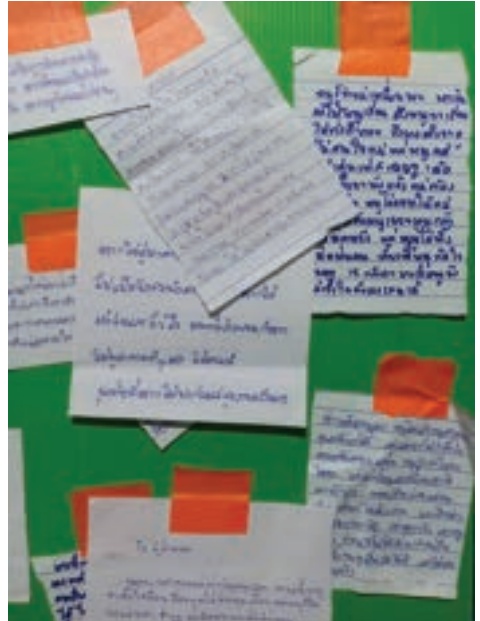
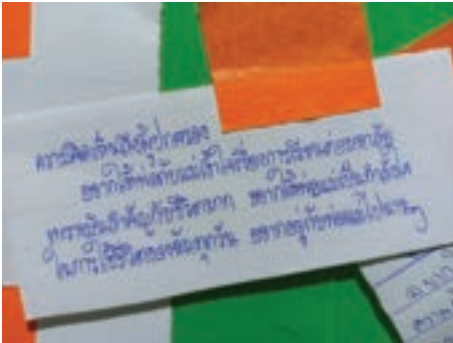
### กระบวนการเผยความเข้าใจ

ในวันประชุมผู้ปกครองที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิด และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างโรงเรียน นักเรียน และผู้ปกครอง นอกเหนือไปจากการแจ้งแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนแล้ว ครูขอให้ผู้ปกครองและนักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมความเข้าใจ โดยมีกระบวนการดังนี้

1. การให้นักเรียนและผู้ปกครองได้เขียนความเข้าใจใส่กระดาษแบบไม่ต้องลงชื่อ โดยนักเรียนเขียนความเข้าใจที่อยากสื่อถึงผู้ปกครองของตนเอง อยากจะบอกขอบคุณ ขอโทษ หรืออยากให้เข้าใจอะไรเกี่ยวกับตัวเองก็เขียนลงไปเลย หรือจะพิมพ์ก็ได้ ผู้ปกครองก็เช่นกันมีอะไรที่อยากบอกกับลูกก็สามารถเขียนได้หมด

2. เมื่อทุกคนเขียนเสร็จแล้ว ครูนำมาติดที่บอร์ดให้ผู้ปกครองและนักเรียนได้อ่าน เพื่อให้เห็นความต้องการ และความคาดหวังของแต่ละฝ่าย

3. หลังจากกิจกรรมในวันนั้นครูอาจนำบอร์ดนี้ติดไว้หลังห้อง เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ และเป็นสิ่งระลึกถึงสำหรับนักเรียนและผู้ปกครอง เมื่ออ่านความเข้าใจแล้วได้ระลึกถึงเตือนใจไว้เสมอว่า ควรมีการสื่อสารเพื่อความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น



## สื่อสารความปรารถนาดีผ่านการเขียน

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในการแก้ไขเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม หากครูได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองเพื่อหาสาเหตุ และหาทางปรับพฤติกรรมไปด้วยกัน เด็กจะสามารถมีพฤติกรรมให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นกิจกรรมความเข้าใจของครูบอนด์จึงคิดขึ้นมาเพื่อให้ผู้ปกครอง และนักเรียนได้นั่งลงค่อยๆ คิดเพื่อสื่อสารความต้องการที่แท้จริงของตนเองออกมา ซึ่งส่วนใหญ่สิ่งที่เขียนออกมามักเป็นความปรารถนาดีต่อกันที่บางครั้งการสื่อสารกันด้วยคำพูดในชีวิตประจำวันไม่สามารถสื่อความรู้สึกเช่นนั้นออกมาได้ โดยครูหวังว่าเมื่อได้รับรู้ความปรารถนาดีที่มีต่อกันจะช่วยให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น และครอบครัวสามารถเข้ามาช่วยดูแลป้องกันปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กไปพร้อมกับครูได้มากกว่าเดิม

“นักเรียนพอเขาเขียนเปิดใจออกมา เขาไม่ได้ใช้ถ้อยคำรุนแรง เขาเขียนในลักษณะว่ารักและอยากทำให้พ่อแม่ภูมิใจ พอพ่อแม่ได้อ่านก็ยิ่งไป อันนี้เป็นกิจกรรมที่ผมอยากจะสื่อสารให้พ่อกับแม่รู้สึกรู้ว่า บางทีการใช้คำพูดต่อหน้ากัน ถ้าพูดแล้วไม่คิด ทำให้การสื่อสารผิดเพี้ยนไปได้ ผมก็เลยให้เขียนออกมา ส่วนปฏิกิริยาของผู้ปกครองที่เห็นคือ เขาพูดไม่ออก ไม่พูดอะไรเลย เขาน่าจะได้คิด ผมไม่ต้องการเสียงสะท้อนอะไรมาก แต่ผมต้องการให้เขาได้คิด ได้รับรู้ และได้เริ่มต้นทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึกของลูกเขา หลังกิจกรรมเราสังเกตเด็กเด็กบางคนมีความมั่นใจที่จะพูดมากขึ้น ผมเดาว่าพ่อแม่ น่าจะฟังเขามากขึ้น ถ้าไม่ฟังเขาก็คงมาบ่นเหมือนเดิมว่าที่เขียนไปพ่อแม่ก็มาด่าเหมือนเดิม แต่ไม่มีเด็กมาพูดแบบนั้น น่าจะไม่มีปัญหาอะไร”

ครูปอนด์ตั้งข้อสังเกตว่า การเขียนเป็นกระบวนการที่ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองได้คิด แม้ครูอาจจะมีความกังวลอยู่บ้างว่า หากแต่ละฝ่ายสื่อสารเชิงลบออกมาในกระบวนการอาจทำให้เกิดปัญหาได้ แต่ครูพบว่าส่วนใหญ่สิ่งที่สื่อสารออกเป็นเชิงบวก แม้ว่าจะมีเชิงลบอยู่บ้างในกรณีที่ผู้ปกครองกับเด็กมีปัญหากันมามาก แต่เมื่อมีพื้นที่ได้เปิดใจกันจะเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดความเข้าใจกัน และสามารถสื่อสารเชิงบวกต่อกันได้มากกว่าที่ผ่านมา

## โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม

### ประชุมผู้ปกครองด้วยคำถามสำคัญที่สุดในชีวิต

ครูร่มเกล้า ช่างน้อย (ครูก๊ก) จากโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม มาแบ่งปันประสบการณ์การประชุมผู้ปกครองที่ชวนผู้ปกครองคิด พุดคุย และแบ่งปัน โดยใช้กระบวนการ Think-Pair-Share ในวันประชุมผู้ปกครอง ชวนผู้ปกครองตอบคำถามคำถามสำคัญเกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหลาน และเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง ซึ่งการตอบคำถามสำคัญอันเป็นหัวใจของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์นี้จะนำไปสู่การเปิดใจพุดคุยกับลูกหลานของตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป

### กระบวนการประชุมผู้ปกครองที่ชวนตื่นใจ

ประชุมผู้ปกครองด้วยกระบวนการ Think-Pair-Share มีขั้นตอนดังนี้

1. จัดเก้าอี้เป็นวงกลม (เปิดเพลงรอ)
2. รोजนครบ กล่าวสวัสดิ์
3. บอกผู้ปกครองว่าขอทำความรู้จักสัก 20-30 นาที
4. Think ให้ผู้ปกครองเขียนตอบคำถามเกี่ยวกับ “ข้อดี/สิ่งที่ชอบ/ของลูกตนเอง” ลง Post it
5. Pair เขียนเสร็จแล้วให้จับคู่กัน คนหนึ่งเป็น A คนหนึ่งเป็น B จากนั้น A แนะนำตัว อาชีพที่ทำและเริ่มเล่าก่อน โดย B เป็นผู้ฟัง ให้ A เล่าข้อดีของลูกตนเอง ให้ B ฟังในเวลา 1-2 นาที
6. แล้วสลับกันทำเช่นเดิม แต่ B เป็นฝ่ายเล่า
7. Share ให้ 2 คู่มาจับกันเป็น 4 คน โดย A จะเล่าเรื่องของ B และ B เล่าเรื่องของ A ให้อีกคู่ฟัง

8. Share++ ให้แต่ละกลุ่มเล่าเรื่องของกลุ่มตัวเองให้กลุ่มอื่นฟัง
9. ครูสรุปประเด็นที่ได้ของทั้งวงเพื่อนำเข้าสู่คำถามที่ 2 นั่นคือ “ถ้าบอกอะไรลูกได้หนึ่งอย่างจะบอกอะไร?”
10. แจก Post it ให้อีกคนละ 1 ใบ ให้เขียนคำตอบลงใน Post it
11. ให้ Share ในกลุ่มเดิม 4 คน ในเวลา 2-4 นาที
12. Share++ ให้แต่ละกลุ่มเล่าเรื่องของกลุ่มตัวเองให้กลุ่มอื่นฟัง
13. ครูสรุปประเด็นที่ได้ของทั้งวง





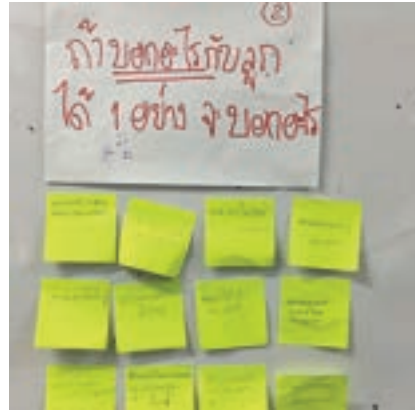
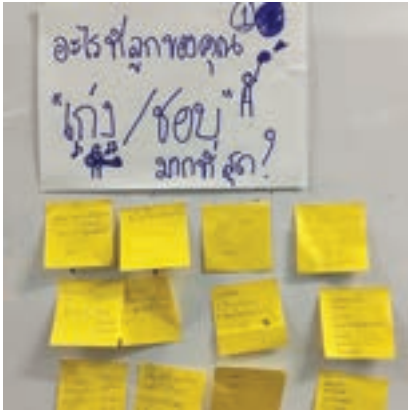
## ตอบตามคำถามสำคัญของชีวิต

ครูก็รู้แล้วว่าทำกระบวนการประชุมผู้ปกครองแบบนี้มาเป็นปีที่ 2 แล้ว โดยปีที่ 2 นั้นนอกจากตอบคำถาม 2 คำถามเบื้องต้นแล้ว ครูก็ได้เพิ่มไปอีกคำถามหนึ่งให้เขียนเกี่ยวกับ “ขอบคุณ” โดยให้ทั้งเด็กและผู้ปกครองได้เขียน กระบวนการนี้แยกผู้ปกครองกับเด็กทำคนละวัน ครูก็ให้เด็กทำกระบวนการก่อน 1 วัน ให้เด็กเขียนสิ่งที่อยากขอบคุณผู้ปกครองลงบนกระดาษ Post it แล้วนำไปแปะไว้บนบอร์ด โดยไม่ต้องลงชื่อคนเขียน แล้วอีกวันหนึ่งเมื่อทำกระบวนการประชุมผู้ปกครองจะให้ผู้ปกครองได้อ่านสิ่งที่เด็กเขียนขอบคุณบนบอร์ด

“เด็กหลายคนร้องไห้ตอนเขียนขอบคุณ เป็นคำถามที่สร้างอารมณ์ร่วมมาก ผู้ปกครองร้องไห้ เด็กร้องไห้ แต่ทำกันคนละวัน ผมก็เอาทั้งหมดไปแปะให้ผู้ปกครองอ่าน ซึ่งผู้ปกครองเริ่มสงสัยว่าลูกของเขาเขียนไปไหน เพราะพออ่านแล้วเขาเริ่มรู้สึกว่าเขาอยากแก้ปัญหาให้ลูกเขา แต่ผมบอกว่าผมบอกไม่ได้ ผมสัญญากับเด็กไว้ ถ้าจะเอาแบบนี้จริงผมต้องขออนุญาตจากเด็กก่อน เด็กก็อยู่หน้าห้อง ผมก็ไปขออนุญาตเด็กก่อน เด็กก็บอกว่าเปิดเผยได้ พอเปิดเผยได้ วันนั้นผู้ปกครองกับเด็กเขาก็ได้คุยกัน”

## เปิดพื้นที่สื่อสารให้ถึงหัวใจ

หลักการของ Think-Pair-Share คือทำอย่างไรก็ได้ให้ผู้ปกครองคุยกัน โดยครูให้ตอบคำถาม 2 เรื่อง อะไรที่ลูกคุณเก่งหรือชอบทำมากที่สุด และถ้าบอกอะไรกับลูกได้ 1 อย่างอยากบอกอะไร ซึ่งการคิดและพยายามตอบคำถามง่ายๆ แต่สำคัญที่สุดสำหรับทุกคนนี้สามารถเปิดพื้นที่การสื่อสารระหว่างผู้ปกครองที่ร่วมกระบวนการได้



“ตอนที่ให้ Think แล้วก็ Pair แวดตาเขาดูมีความสุข มีความภูมิใจในตัวลูก เขามาก ผมไม่เคยเห็นแววดตาแบบนี้เวลาประชุมผู้ปกครอง รู้สึกเลยว่า ‘เวิร์คมาก!’ กระบวนการคือให้ไปอ่านก่อนว่าลูกเขียนขอบคุณถึงพ่อแม่อย่างไร ลูกอยากบอกอะไรกับพ่อแม่ เราให้เด็กๆ เขียนไว้ก่อนแล้วติดบนบอร์ด แล้วพ่อแม่เข้าไปอ่าน บางทีเราก็เห็นพ่อแม่ร้องไห้ตรงนั้นเลย ซึ่งเราก็รู้สึกว่ามันคงมีบางอย่างที่คุยกันไม่ลงตัว เราให้ Post it เป็นตัวเชื่อม ผมเอา Post it นั้นคืนให้ผู้ปกครอง แล้วลองเอาสิ่งที่เขียนนี้ไปคุยกันต่อที่บ้าน เพราะว่าสุดท้ายครูไม่สามารถอยู่ในพื้นที่เป็นตัวกลางได้เสมอ ผมว่าปัญหาพื้นฐานเลยคือการไม่คุยกัน ไม่สื่อสารกัน ฉะนั้นผมพยายามจะบอกผู้ปกครองและเด็กว่ากลับไปคุยกันซะ เพราะว่าปัญหามันจบที่การคุย มันไม่จบที่การยื้อกันไปยื้อกันมา”

นี่คือสิ่งที่มหัศจรรย์มากเมื่อข้อความสั้นๆ บนกระดาน Post it แผ่นเล็กๆ สามารถสื่อสารเข้าไปถึงหัวใจของผู้ที่อ่านได้ เมื่อผู้ที่อ่านรู้ว่าคนที่เขียนคือคนที่พวกเขารักมากที่สุด และกระบวนการนี้ได้เปิดพื้นที่ในหัวใจให้คนในครอบครัวสามารถสื่อสารกันได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าที่เคย

## โรงเรียนราชดำริ

### หลากหลายไอเดียประชุมผู้ปกครอง

ครูธนวรรณ สุวรรณपाल (ครูทิว) ครุณกกิจกรรมผู้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการประชุมผู้ปกครองด้วยการทำกระบวนการในรูปแบบต่างๆ ไว้ใน in-skru.com โดยที่ผ่านมาครูทิวได้พัฒนาเทคนิคกระบวนการที่ใช้ในการประชุม มีทั้งเกมต่างๆ และการเขียนความในใจ เป็นต้น ซึ่งครั้งนี้ครูทิวจะมาเล่าถึงมีที่มาที่ไปของแนวคิดและจนถึงวันนี้ครูทิวมีการจัดกระบวนการประชุมผู้ปกครองอย่างไร โดยเฉพาะการประชุมออนไลน์ในยุคต้องเรียนออนไลน์จากที่บ้านเช่นในยุคนี้

### ทำไมต้องประชุมผู้ปกครองรูปแบบใหม่

ครูทิวเริ่มจากแนวคิดที่ว่า ผู้ปกครองมีส่วนส่งเสริมทั้งด้านพฤติกรรม และการเรียนรู้ของเด็กได้ ครูจึงควรฉวยโอกาสในการประชุมผู้ปกครองเพื่อเติมแนวคิดเชิงบวกเหล่านี้ให้กับผู้ปกครอง

“จุดเริ่มต้นเราก็เคยเป็นนักเรียนมาก่อน มองเห็นการประชุมผู้ปกครอง แล้วเราก็คิดเอ๊ะ จริงๆ แล้วควรเป็นอย่างไร เราหงุดหงิดมาตั้งแต่เด็กแล้ว เวลาครูคุยกับผู้ปกครองจะเป็นในรูปแบบครูไปฟ้องผู้ปกครอง หรือผู้ปกครองฟ้องครู แล้วปีก่อนหน้านั้นผมเห็นปัญหาได้ไปสอนห้องท้ายๆ ปีนั้นเป็นปีแรกแรกที่เอาเกรดเด็กมาเรียงห้องต้นถึงห้องท้าย แนวคิดของผู้บริหารคือจะส่งครูเก่งๆ ไปดูแลเด็กห้องท้ายๆ เพื่อยกระดับขึ้นมา เราได้ไปดูแลห้องท้าย เราก็มาทำความเข้าใจเด็กก่อน รู้สึกว่าผู้ปกครองส่งผลกับเด็กมาก ธรรมชาติการเรียนรู้หรือพฤติกรรมของเด็กมาจากสิ่งแวดล้อม ครูทำงานเพียงลำพังกับเด็กหรือในโรงเรียนไม่พอ เราก็พยายามจะคุยกับผู้ปกครอง”

ในการเริ่มต้นสื่อสารกับผู้ปกครองครูทิวใช้วิธีการพูดคุยให้ผู้ปกครองเชื่อมั่นในตัวลูกของตัวเองก่อน และก็คุยเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับการศึกษา ครูทิวยังไม่ได้ทำกระบวนการอะไรกับผู้ปกครอง แล้วผลตอบรับมีเด็กนักเรียนมาสะท้อนถามว่าครูไปพูดอะไรพ่อกับแม่ของเขา ทำไมพ่อกลับมาบ้านแล้วพ่อแม่มาคุยดี มาถามนั้นถามนี้กับเขาจากที่ปกติไม่เคยถามเลย

“เราเลยรู้สึกว่าจะแสดงว่าเวิร์ค แสดงว่าเราไปสะกิดต่อมอะไรบางอย่างทำให้เขารู้สึกว่าปัญหามันเกิดจากอะไรบ้าง ผู้ปกครองจะมีส่วนอะไรบ้างในการช่วยตรงนี้ ผมคุยกับผู้ปกครองว่าจริงๆ แล้ว ผู้ปกครองอาจจะรู้สึกที่เราเหนื่อย เราต้องทำงานหาเงินเพื่อเลี้ยงส่ง แต่เด็กเองเขาก็ประสบปัญหาชีวิตตัวเองเหมือนกัน กับการเรียน กับเพื่อน เขาก็ต้องการคนที่อยู่ข้างๆ เขา วันนี้เราเคียงข้างเขาหรือยัง ผมรู้ว่าไม่มีผู้ปกครองคนไหนหวังไม่ดีกับลูกหรอก ทุกคนอยากให้ลูกได้ดีหมด แต่บางครั้งผู้ปกครองอาจจะไม่มีเครื่องมือหรืออาจจะไม่รู้วิธีก็แค่นั้นเองหรือบางครั้งผู้ปกครองก็รู้ตัว บางคนก็โทษตัวเองที่ลูกเป็นแบบนี้เพราะฉันไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้รู้ว่าแต่ละคนมีปัญหาต่างกันไป”

## เริ่มพัฒนาเทคนิคกระบวนการ

จนกระทั่งประมาณปี 2561 ครูทิวได้โอกาสในการทดลองกระบวนการในปีนั้นเป็นครั้งแรกที่โรงเรียนมินโยบาย Classroom Meeting กับผู้ปกครองช่วงกลางเทอม จากปกติจะมีแค่ต้นเทอม ครูทิวจึงลองเขียนกระบวนการเพื่อให้ผู้ปกครองได้แสดงความคิดเห็น รวมถึงเปิดพื้นที่ให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันมากขึ้น เพื่อให้ผู้ปกครองรู้สึกว่าจะไม่เดียวดายในการเผชิญปัญหาต่างๆ ในฐานะผู้ปกครองนักเรียน

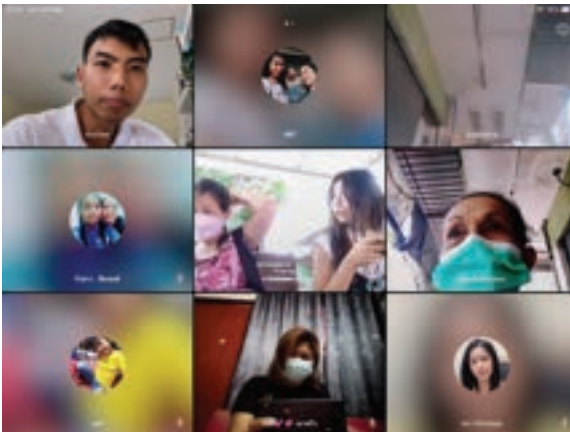


“เราก็ทำกระบวนการให้คุยกัน ให้เด็กเขียนโพสต์อิทแปะให้ผู้ปกครองเขียนด้วย ผู้ปกครองก็บอกว่าเขาไม่เคยนึกถึงมมนี้ของลูกเลย เขาไม่เคยรู้ว่าลูกคิดแบบนี้แล้วเขียนโดยที่ไม่บอกว่าของใคร ไม่ได้ลงชื่อ แม่บางคนก็บอกว่าคุณแม่จำลายมือลูกได้ คุณแม่เพิ่งรู้ว่าลูกรู้สึกแบบนี้ อีกวันเข้ามาเราก็ถามเด็กว่าเป็นอย่างไรบ้าง เด็กบอกว่าแม่มาถามมากขึ้น เด็กรู้สึกอยากให้แม่มาคุยกับเขาด้วยแบบนี้ทุกวัน คือบางครั้งไม่ได้มีอะไรมาเลย ไม่ต้องมีเวลาเยอะมาก แต่แค่เจอกันถามว่าเป็นอย่างไรบ้างเล่าเรื่องนั้นเรื่องนี้ สารทุกข์สุขดิบให้กันฟัง”

## ประชุมผู้ปกครองออนไลน์

ในเทอมนี้ครูทิวปรับกระบวนการเป็นรูปแบบออนไลน์ เพราะต้องจัดการเรียนการสอนจากที่บ้าน ครูยังไม่ได้พบหน้าทั้งเด็กและผู้ปกครอง ครูจึงนัดประชุมออนไลน์ และทำกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้ปกครองได้รู้จักลูกของตนเอง และสร้างเครือข่ายผู้ปกครองที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในช่องทางออนไลน์

“ผมก็นัดกับผู้ปกครองผ่านทางลิงค์ ผู้ปกครองเข้ามาครั้งเดียว ไม่ได้เข้ามาหมดหรอก เราก็เอาเท่าที่มาได้ก่อน อย่างน้อยได้คุยรู้จักกันเบื้องต้น เราใช้เวลากัน 1 ชั่วโมง เปิดมาผมก็ถามผู้ปกครองว่า ผู้ปกครองลองบอกหน่อยวันนี้ความรู้สึกเป็นสีอะไร ส่วนใหญ่ก็บอกสีชมพู สีฟ้าสดใส พาสเทล วันนี้ผู้ปกครองสดใสกันหมด คงสนุก เสร็จแล้วผมก็บอกว่าให้ผู้ปกครองลองลูกไปหาของในบ้าน 1 อย่าง ให้เวลา 1-2 นาทีหาอะไรก็ได้ที่บ่งบอกความเป็นตัวของลูกถ้าจะแนะนำลูกด้วยสิ่งของรอบตัวจะแนะนำด้วยอะไร บางคนหยิบลูกฟุตบอลมาแล้วว่าลูกเขาชอบฟุตบอลมาก เป็นชีวิตจิตใจ บางคนไปเอาหวีและกระจกมา ลูกเขาเป็นคนรักสวยรักงาม ทำให้เห็นว่าผู้ปกครองรู้จักลูกตัวเองมากน้อยแค่ไหน ผู้ปกครองบางคนก็พูดไปซ้ำไปซ้ำลูกตัวเอง”



## นโยบายการทำงานร่วมกันระหว่างครูกับผู้ปกครอง

เมื่อทำความเข้าใจกละลายพฤติกรรมกันแล้ว หลังจากนั้นครูทิวจะพูดคุยแนวทางการทำงานร่วมกัน คล้ายการแถลงนโยบาย โดยสื่อสารในประเด็นดังนี้

1. **ครูกับผู้ปกครองเราคือเพื่อนร่วมงานกัน** เป้าหมายของเราคือลูกเราอยากให้เขาเป็นอย่างไร เรามาทำงานร่วมมือด้วยกัน

2. **สร้างพื้นที่ปลอดภัย** คุยกันเรื่องพื้นที่ปลอดภัย ถามผู้ปกครองว่าพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเด็กคืออะไร ผู้ปกครองสะท้อนตามความเข้าใจของตนเอง แล้วครูทิวก็ตั้งคำถามว่าบ้านเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับลูกหรือยัง ห้องเรียนปลอดภัยสำหรับเด็กหรือยัง

## คุณไม่ได้เผชิญทุกสิ่งอยู่เดียวดาย

นอกจากนี้ครูทิวยังเน้นย้ำแนวทางสำคัญอีกประการหนึ่งในการดูแลเด็ก ในยุคนี้นี้ว่า ผู้ปกครองไม่ได้เผชิญสถานการณ์ต่างๆ อยู่เดียวดาย ในกลุ่มผู้ปกครองนี้ควรเป็นพื้นที่แห่งการสนับสนุนทางด้านจิตใจให้แก่กันและกัน หากมีปัญหามาสามารถปรึกษากันในกลุ่มผู้ปกครอง และปรึกษารื้อกับครูได้เสมอ

“ถ้าเด็กมีปัญหาอะไรที่บ้านหรือเจอปัญหาอะไร ถ้าผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ที่ดีบางครั้งเขาคุยกันเองก่อนได้เลย บางทีในกลุ่มไม่ต้องมีเราคอยตอบคอยพูดก็ได้ บางทีผู้ปกครองช่วยคุยกัน อธิบายกัน กล้าที่แลกเปลี่ยนกันไปแล้ว ผมจะให้แนวคิดผู้ปกครองตั้งแต่แรกว่า ไม่มีผู้ปกครองคนไหนเลี้ยงลูกแล้วไม่เจอปัญหา ถึงจะเรียนดีเลิศ แต่ก็จะมีปัญหาเรื่องอื่น แต่คุณไม่ได้เผชิญอยู่คนเดียว แนวคิดนี้เป็นสิ่งเดียวกับที่ผมออกมาเคลื่อนไหวหรือทำเรื่องอื่นๆ กับเด็ก เวลาคุยกับเด็กจะบอกเสมอว่า You're not alone คุณไม่ได้อยู่เดียวดาย คุณจะรู้สึกว่าคุณมีพลังแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงได้ ลองคุยกันสิ เผื่อคุณจะได้อะไรบางอย่างไปทำในหน้าที่งานของตัวเอง ไปทำกับลูกของตัวเอง อาจจะทำได้ไม่เหมือนกันหรอก แต่อย่างน้อยมีกำลังใจมีเพื่อนร่วมทาง”

ผลที่เกิดกับเด็กครูทิวพบว่า ถ้าเด็กมีสายสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เด็กจะมีความนับถือตนเอง (Self Es-teem) และเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งในทางตรงกันข้ามการที่เด็กมีความเชื่อมั่นในตัวเองน้อย ไม่กล้าคิดกล้าทำ ไม่กล้าแสดงออกสาเหตุอาจมาจากหลายปัจจัย แต่หลายครั้งพบว่ามาจากพ่อแม่ เช่น พ่อแม่ไม่เคยให้กำลังใจเลย ไม่เคยถามเลยว่าเขาทำอะไรอยู่ หรือพ่อแม่ชอบว่าเขา ตัดสินลูกโดยไม่เคยถาม ซึ่งหากมีกระบวนการที่ช่วยให้พ่อแม่รู้ตัวเอง เห็นความสำคัญของการปรับพฤติกรรมตนเองในการถามความคิดเห็นของลูกมากขึ้น มีสัมพันธ์ภาพที่ดีภายในครอบครัวมากขึ้น เด็กรู้สึกว่ามีผู้ปกครองให้ความรักเอาใจใส่ เด็กคนนั้นอาจจะไม่ได้เรียนเก่งประสบความสำเร็จทันที แต่เขาจะมีกำลังใจผ่านอุปสรรคปัญหาต่างๆ ไปได้ และมีความเชื่อมั่นในการปรับปรุงพัฒนาตนเองต่อไป



## โรงเรียนสาธิตสวนสุนันทา

### ปรับมุมมองสร้างความเข้าใจลูกด้วย Logic Tree 3

ครูพชร วังมี (ครูเพชร) ได้นำกิจกรรม Logic Tree 3 มาใช้เพื่อให้ผู้ปกครองเปิดมุมมองเกี่ยวกับบุตรหลานของตนเอง เสริมสร้างแนวทางการเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคลให้เกิดขึ้นในครอบครัว และเกิดความเข้าใจว่ามุมมองที่ตนเองมีต่อผู้อื่นอาจไม่ถูกต้อง แม้แต่ผู้ปกครองก็อาจมีมุมมองเกี่ยวกับลูกต่างจากที่ลูกมองตัวเอง หรือต่างจากความเป็นจริงที่ลูกเป็น ดังนั้นหากผู้ปกครองและเด็กมีโอกาสได้เห็นมุมมองของแต่ละฝ่าย พยายามทำความเข้าใจความต่างของมุมมองก็จะนำไปสู่ความเข้าใจกันในครอบครัวมากยิ่งขึ้น

### กระบวนการกิจกรรม Logic Tree 3

1. จากใบงานให้แบ่งครึ่งตามแนวนอน โดยด้านซ้ายจะเป็นของผู้ปกครอง ส่วนฝั่งขวาจะเป็นของเด็ก

2. ให้ผู้ปกครองสะท้อนมุมมองที่มีอยู่เกี่ยวกับตัวลูก 3 อย่าง พร้อมเขียนเหตุผลลงในกรอบที่ได้เตรียมไว้ในภาพ

ตัวอย่าง



3. ให้เด็กๆ ได้สะท้อนมุมมองที่มีอยู่เกี่ยวกับตัวเอง 3 อย่าง พร้อมเขียน เหตุผลลงในกรอบที่ได้เตรียมไว้ในภาพ

ตัวอย่าง



4. เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ทั้งสองฝ่าย นำ 2 ใบนี้มาประกอบกันแล้ว ช่วยกันอ่าน



5. จากนั้นให้ต่างฝ่ายต่างเขียนเติมในใบของอีกฝ่าย ผู้ปกครองเขียนเติมในใบฝั่งของลูก ลูกเขียนเติมในใบของฝั่งผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนมุมมอง เข้าใจความคิดของกันและกันมากยิ่งขึ้น ผ่านการเขียนและการสะท้อนความคิด

## พลังแห่งความเข้าใจกัน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรมนี้เพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจบุตรหลานของตนมากขึ้น และช่วยให้เด็กเข้าใจมุมมองของผู้ปกครองที่มีต่อตัวเองด้วย ส่วนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อกันและกัน นำไปสู่ความยืดหยุ่น การเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกัน ซึ่งครูเพชรเชื่อว่าพลังแห่งความเข้าใจกันนี้จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในกันและกัน นำไปสู่ความรู้สึกที่มั่นคง และครอบครัวเข้มแข็ง

“ปกติใช้ Logic Tree ในการเรียนแนะแนว เป็นกระบวนการที่ใช้ตกตะกอนความคิดและจัดระเบียบความคิด ส่วน Logic Tree 3 เป็นการตกตะกอนให้เหลือแค่ 3 อย่าง ใช้ได้ในหลายกระบวนการเรียนรู้ เราให้เด็กเขียน Logic Tree 3 เพื่อฝึกจัดระเบียบความคิด ในทางกลับกันสามารถใช้สะท้อนมุมมองความคิดและความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้ เลยเอามาปรับใช้กับกระบวนการในครอบครัว อิงทฤษฎีของคาล โรเจอร์ Self Theory ตัวตนที่ตนเองมองเห็น และ Self Concept ภาพที่คนอื่นมองเห็น ผมมองว่าปัญหาในปัจจุบันโดยเฉพาะเด็กที่เข้าสู่ช่วงวัยรุ่นมักมีมุมมองต่างจากพ่อแม่ ทำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกัน พ่อแม่เกิดความคาดหวังที่เกินความจริง ลูกฉันต้องเป็นแบบนี้ บางทีลูกไม่สามารถเป็นไปตามที่พ่อแม่คาดหวังได้ เพราะความจริงลูกเป็นอีกแบบ หรือบางทีพ่อแม่ก็จะไม่เข้าใจว่า ทำไมลูกไม่เป็นไปตามที่ฉันต้องการ”

การแลกเปลี่ยนกันจะนำไปสู่การปรับคลื่นความคิด และปรับมุมมองให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด หากพ่อแม่อยากให้ลูกเป็นแบบหนึ่ง แต่ลูกเป็นไม่ได้ กิจกรรมนี้จะเป็แนวทางเบื้องต้นให้ทั้งสองฝ่ายเปิดใจรับฟังกัน และปรับมุมมองที่มีต่อกันได้ เป้าหมายหลักของกิจกรรมนี้คือเพื่อให้แต่ละคนเข้าใจความคิดของอีกฝ่ายมากขึ้น และการได้แบ่งปันความรู้สึกปรารถนาดีที่มีให้กันจะเป็นตัวช่วยให้ทั้งผู้ปกครองและเด็กมีพลังในการปรับปรุงพัฒนาตนเองให้ได้เต็มตามศักยภาพที่มีอยู่จริงได้อีกด้วย

## โรงเรียนพะเยาพิทยาคม

### VLOG "One day with me"

ครูพรรณเพ็ญ ชัยทอง (ครูแยม) ชวนนักเรียนทำ VLOG ด้วยแนวคิด "One day with me" โดยถ่ายภาพคลิปวิดีโอเรื่องราวที่สะท้อนความเป็นตัวเอง ผ่านชีวิตประจำวันในหนึ่งวัน เพื่อสื่อสารบอกความเป็นตัวตน สื่อสารเรื่องราวที่ตนเองเกี่ยวข้องกับสังคม และรู้จักเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งต่างๆ รอบตัว กิจกรรมนี้เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ความเป็นตัวตนของตนเอง และครูก็จะได้รู้จักนักเรียนมากขึ้นจากสิ่งที่นักเรียนนำเสนอใน VLOG

### ฝึกการเล่าเรื่องด้วยภาพ

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ในการฝึกทักษะการสื่อสารสาธารณะ การบอกเล่าเรื่องราวของตนเองที่เชื่อมโยงกับสังคมรอบตัว ฝึกให้ได้รู้จักมองคนรอบข้าง ศึกษาวิเคราะห์สิ่งแวดล้อม และสังคม แล้วตีความนำเสนอเรื่องราวออกมาในแง่มุมที่แสดงออกถึงตัวตนของตนเองให้คนอื่นเข้าใจ

“เด็กรุ่นจะได้เรื่องการสื่อสารในสาธารณะ การปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว การทบทวนชีวิตของตนเองในแต่ละวันว่าวันนี้ทำอะไรบ้าง ดีขึ้นกว่าเดิมไหม รู้สึกอย่างไร จะรับมือในแต่ละวันอย่างไร ครูประทับใจทุกคลิป เช่น เด็กชายเอในห้องเขาไม่พูด ไม่กล้าแสดงออก พอเราส่งคลิปมาให้ดูแล้วเขามีมุมที่จริงๆ แล้วเขาเป็นคนทีพูด น่าจะเป็นคนคุยสนุก มีหยอตมขในคลิป ทำให้เรารู้จักเขาเยอะขึ้น”

นอกจากนี้ครูยังอยากให้เด็กถ่ายทอดความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ รอบตัว สิ่งแวดล้อมรอบตัว รวมถึงคนที่อยู่รอบตัวของเด็กออกมาในคลิปวิดีโอ เพื่อเรียนรู้ว่ามนุษย์ต้องอยู่กับคนหลายคน เราไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก เรากำลังเชื่อมโยงกับคนในสังคมรอบตัวอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

“อยากให้เด็กมองว่าในแต่ละวัน เขาเจอกับอะไรบ้างรอบตัวเขา ส่วนใหญ่เลยเขาจะต้องเจอผู้ปกครอง เพื่อน หรือไม่ก็ครู อยากให้เขาได้เห็นปฏิสัมพันธ์ของตัวเองกับสังคม เพื่อน ครอบครัว และครู หรือกับสัตว์เลี้ยงก็ได้ ให้เขาเห็นความสัมพันธ์ก่อนอันดับแรก เราจะให้เขาค่อยๆ ไล่ไปจากคนใกล้ชิด คนในครอบครัว ให้เขาลองนำครอบครัวมาถ่ายทอดไว้ในคลิป เพียงแค่บางมุม อาจจะเล็กน้อยไม่ต้องมากก็ได้ ตามแต่ที่เด็กสบายใจจะทำ”

## เข้าใจเด็กหลากหลายรูปแบบ

ครูแยมพบว่ามียุติเด็กหลายแบบ บางกลุ่มชอบกิจกรรมนี้บอกว่าอยากทำ อยากให้ครูได้ดูเลย ขณะที่เด็กบางคนไม่อยากทำเลย เพราะมองว่าเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่อยากเผยแพร่สู่สาธารณะ บางคนมีปัญหากับครอบครัวก็ไม่อยากถ่ายภาพที่เกี่ยวกับครอบครัว ซึ่งครูแยมพบว่า เด็กที่ไม่อยากทำก็มีเหตุผลที่ดี ครูแยมจะพยายามค่อยๆ คุยทำความเข้าใจ และเปิดให้เด็กได้คิดสร้างสรรค์ทำออกมาในรูปแบบที่ตนเองสบายใจ

“บางคนเขาบอกว่าเขาซีเกียจ แต่เขาก็บอกว่าจะลองทำดู แล้วเขาก็จะถามว่ามีคะแนนไหมครู ส่งวันไหน เราก็จะบอกว่าไม่มีกำหนดส่ง แต่ว่าครูก็อยากรู้จักแล้ว อยากเห็นชีวิตนักเรียนแล้ว เขาก็โอเคได้ๆ แล้วก็ไปทำมา บางคนพอเราบอกว่าอยากให้เอาสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องกับชนิดหนึ่ง เขาก็บอกเลย เขาไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ พ่อแม่คงไม่มาถ่ายด้วยหรอก บางคนก็บอกไม่พูดนะ ตั้งกล้องไว้เฉยๆ ไม่เห็นหน้าหนูนะ แต่จะตัดต่อเป็นเรื่องราวให้ดู”

ครูแยมบอกว่าเป้าหมายการเรียนรู้จากกิจกรรมนี้คือ การมาโรงเรียนแล้วมีความสุข กล้าพูด กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น กล้ามีจุดยืนของตนเองในสังคม และสิ่งที่เรียนไม่จำเป็นจะต้องเป็นความรู้อย่างเดียว ครูแยมอยากให้เด็กได้เรียนรู้วิชาชีวิต เรียนรู้การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม อยากให้เขาเรียนรู้ผ่านคลิป 1 วันในชีวิตของตนเอง ให้เขารู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ทุกวัน เพราะฉะนั้นกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ครูแยมอยากบอกกับเด็กๆ ว่า ไม่ใช่ต้องเรียนวิชาความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เรามาเรียนการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมไปด้วยกัน

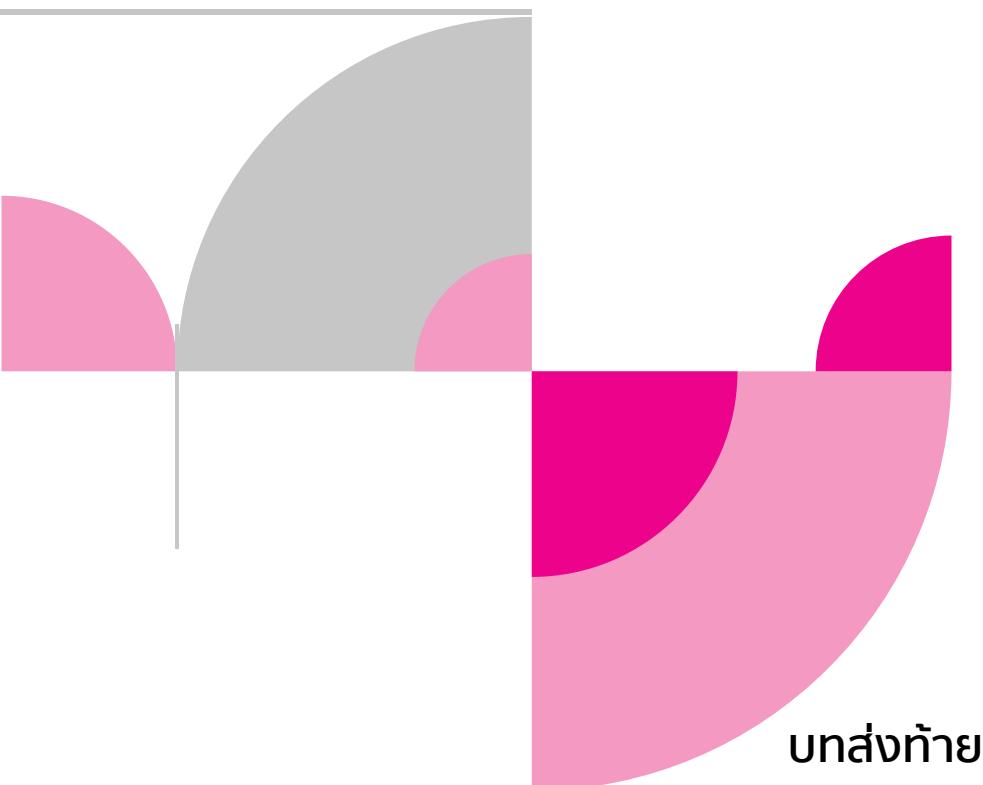
“

ครูออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย  
กิจกรรมที่ขยายพื้นที่ความเข้าใจกันระหว่างครู นักเรียน และผู้ปกครอง  
ปลูกความคิดสร้างสรรค์ และบ่มเพาะความเชื่อมั่นในตัวตนด้านดี ๆ ของตนเอง  
ขึ้นภายในหัวใจของคุณ

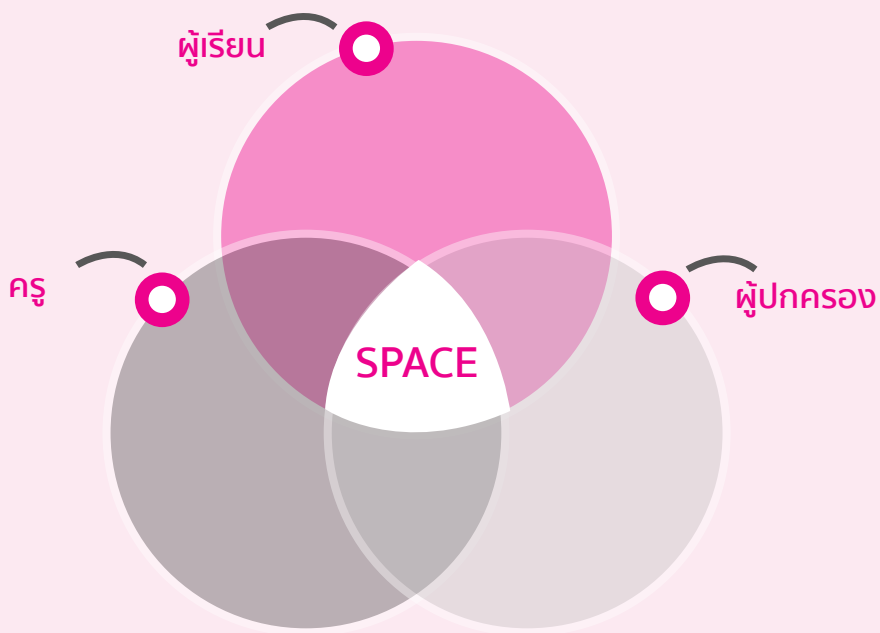
”







ความเป็นไปได้ของชีวิต...  
ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก





## การกระทำ

- พัฒนาการออกแบบกระบวนการกิจกรรม Active Learning เกิดกิจกรรมหลากหลายที่สร้างพื้นที่การมีส่วนร่วม ทำให้โรงเรียน ครู ครอบครัว นักเรียนเข้าใจกันและกัน และสามารถพัฒนาศักยภาพไปด้วยกันได้
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครอบครัวและโรงเรียน สามารถช่วยเหลือพึ่งพากันได้ เกิดความร่วมมือกันในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ และมีร่วมมือในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้



## (ผู้คนที่มีส่วนได้ส่วนเสีย) ผลที่เกิดขึ้น

### ผู้เรียน

- มีพฤติกรรมรักเรียนรู้ สนใจการเรียนรู้ และสามารถพัฒนาได้มากขึ้น
- รู้จักตนเอง รู้จุดแข็ง จุดเด่น และจุดอ่อนของตนเอง รู้สึกรักอยากพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ต่อไป
- รักตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีความนับถือตนเอง รู้สึกชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ในตนเอง
- เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ลดการกลั่นแกล้งรังแกกัน (Bully) ระหว่างเพื่อน
- เข้าใจครู เข้าใจว่าครูอยากให้นักเรียนพัฒนาตนเอง มีความเชื่อใจครู และร่วมมือกับครูในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านต่างๆ
- เข้าใจมุมมองและความคาดหวังของผู้ปกครอง สามารถปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับความคาดหวังนั้นได้โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวเอง และสามารถสื่อสารกับผู้ปกครองให้เข้าใจตัวตนที่เป็นจริงของตนเองได้
- มีอำนาจภายใน เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในการตัดสินใจ และเชื่อว่าสามารถเลือกเส้นทางอนาคตได้ด้วยตนเอง

## ผู้ปกครอง

- รู้จักลูกหลานของตนเอง รู้จุดแข็ง จุดอ่อน และเชื่อมั่นในตัวลูกหลาน
- เป็นผู้สนับสนุน สนับสนุนให้กำลังใจลูกหลานของตนเอง เพื่อให้เด็กกล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงออกในสิ่งที่ชอบและถนัด
- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครู เกิดความร่วมมือกันระหว่างครูและผู้ปกครอง
- เชื่อใจครู ไว้วางใจว่าครูจะดูแลบุตรหลานของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดี
- กล้าเข้าหาครู กล้าถาม กล้าปรึกษา กล้าแบ่งปัน กล้าเล่าปัญหา
- เชื่อมั่นในพลังแห่งการเรียนรู้ สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

## ครู

- พัฒนาสู่บทบาทการเป็นครูชีวิต ครูที่ไม่ใช่แค่ผู้ให้ความรู้ แต่เป็นเหมือนโค้ชที่กำลังสร้างเสริมทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน
- ครูพัฒนากระบวนการเรียนรู้ได้ไม่หยุดนิ่ง ครูสามารถพัฒนากระบวนการเรียนรู้ให้มีความหลากหลาย มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีความแตกต่างกัน และครูสามารถพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้มากขึ้น



(Space)

## เกิดพื้นที่แห่งความสัมพันธ์ที่มีความหมายร่วมกัน

- สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับผู้เรียน ทำให้ทั้งที่บ้านและโรงเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัย เด็กรู้สึกปลอดภัยที่จะเป็นตัวของตัวเอง และกล้าแสดงความคิดเห็น
- สร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันของผู้ปกครอง พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปรึกษาหารือ และสนับสนุนด้านจิตใจให้เกื้อกันและกัน
- สร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันของครู มีพื้นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แบ่งปันแนวคิด กระบวนการ และเครื่องมือใหม่ๆ ทั้งระหว่างครูในโรงเรียน และกับสังคมภายนอกโรงเรียน



จิตวิทยาเชิงบวกสามารถสร้างความเป็นไปได้อันสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นกับชีวิตด้านการเรียนรู้ของผู้เรียน ครู โรงเรียน ครอบครัว และชุมชนได้อย่างหลากหลาย ลึกซึ้ง และกว้างขวาง เป็นการเปิดหนทางใหม่ๆ เพื่อนำไปสู่การค้นพบศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตนเองของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนค้นพบความหมายที่แท้จริงของการเรียนรู้ ค้นพบเป้าหมายในชีวิิตของตนเอง มองเห็นคุณค่าภายในตนเอง และสามารถก้าวต่อไปในหนทางที่เลือกด้วยตนเองได้อย่างมีความสุขและมีความมั่นใจ







“หลายต่อหลายครั้งที่การทำงานเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างอุปนิสัย  
ด้านต่าง ๆ ให้กับเด็ก และวัยรุ่นโดยคุณครู ไม่ประสบความสำเร็จอย่างที่  
คุณครูตั้งใจ และทุ่มเทแรงกาย แรงใจไป เหตุผลส่วนหนึ่งอาจมาจากการ  
ที่เรายังไม่สามารถชวนให้ครอบครัวเข้ามาร่วมเรียนรู้ แลกเปลี่ยน และ  
เติบโตไปพร้อมกันในการร่วมพัฒนาการเรียนรู้ และอุปนิสัยให้กับนักเรียน  
ร่วมกัน หนังสือเล่มนี้ได้ถ่ายทอดเนื้อหา เรื่องราวการเดินทางสู่การสร้าง  
การเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้ผู้อ่านทุกท่านได้เห็นถึงความเป็นไปได้ของการ  
สร้างความร่วมมือกับครอบครัวผ่านการปรับมุมมอง เปลี่ยนวิธี  
การสื่อสาร และปลูกกิจกรรม ที่จะช่วยให้ความเป็นครอบครัวไม่ได้หยุด...  
อยู่แค่ที่รั้วของโรงเรียน”

อรุณจักร คุรุวานิชย์  
ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเชิงบวก  
และผู้จัดการโครงการ FamSkool