Visible Relationship Creator

คู่มือ

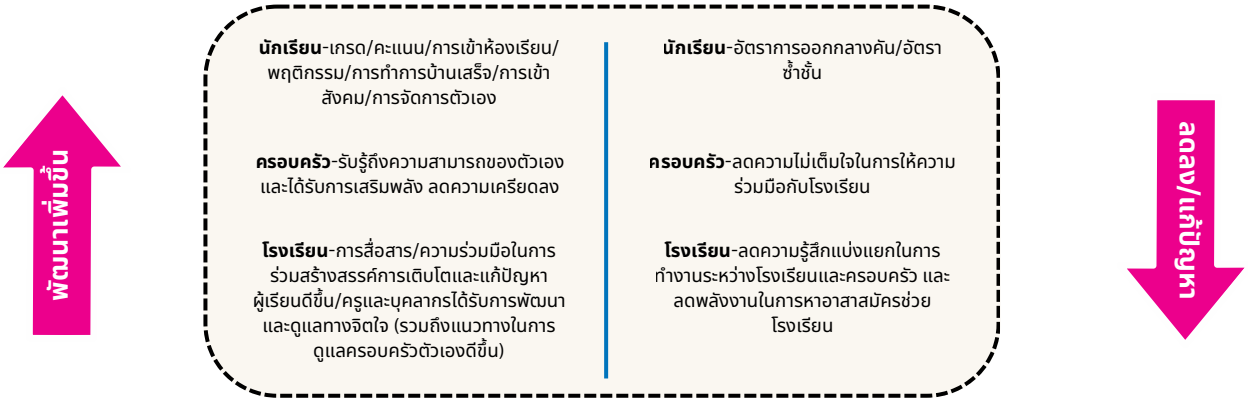
คุณครูนักสรรสร้าง ความสัมพันธ์เชิงบวก ในโรงเรียน

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

ที่มาของโครงการ

จากการดำเนินงานโครงการเสริมพลังการมีส่วนร่วมของครอบครัวในระบบการศึกษาบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 - 2566 ได้ค้นพบว่า การทำงานเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมเชิงบวกระหว่างโรงเรียนและครอบครัว ยังถือเป็นโจทย์ที่มีความท้าทาย เนื่องจากกระบวนการส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นการทำงานเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมแบบทางเดียวและดำเนินการแก้ไขปัญหารายบุคคลมากกว่าการสร้างความร่วมมือในการทำงานเชิงป้องกัน ส่งเสริม การเข้าไปเป็นตัวกลางเชื่อมความสัมพันธ์ หรือการพัฒนาทักษะให้ครอบครัวด้านการดูแลส่งเสริมลูก (Life Education Thailand, 2563)

ผลลัพธ์จากงานวิจัยและการรวบรวมข้อมูลระยะกว่าสามปีของ Family Engagement in Education Seven Principles for Success, the National Resource Center on Charter School Finance and Governance (NRC) (2549) ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่าการที่โรงเรียนและครอบครัวมีส่วนร่วมเชิงบวกระหว่างกัน มีส่วนทำให้ผลการเรียน และสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียนอยู่ในระดับที่ดีขึ้น ดังแสดงให้เห็นในแผนภาพต่อไปนี้



ปรับปรุงจาก Family Engagement in Education Seven Principles for Success :
http://www.uscrossier.org/ceg/wp-content/uploads/publications/Family-Engagement-in-Education.pdf

จากแผนภาพข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้ความสำคัญกับการสร้างการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน และครอบครัวเชิงบวกเพียงเรื่องเดียว สามารถช่วยให้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะและการเรียนรู้ของนักเรียน ภายในโรงเรียนเติบโตและดีขึ้นในหลายประการ โดยเมื่อพิจารณากระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างโรงเรียนและครอบครัวในบริบทของประเทศไทยพบว่า บริบทการทำงานเชิงวัฒนธรรม ความเป็นพี่เป็นน้องของประเทศไทยเป็นต้นทุนการทำงานที่ดีและสำคัญอย่างมาก แต่ตัวช่วยในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างโรงเรียนและครอบครัวให้สามารถทำงานร่วมกันเป็นทีมเดียวในการดูแลนักเรียนยังมีไม่มากพอ

ด้วยเหตุนี้ บริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ภายใต้การสนับสนุนของสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่ายทางวิชาการจึงได้จัดโครงการ “Visible Relationship Creator : ครูนักสรรสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในโรงเรียน” เพื่อสร้างนวัตกรครูให้สามารถออกแบบนวัตกรรม ที่สามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในโรงเรียนในการสร้างความเป็นไปได้ที่ดีขึ้นสำหรับการทำงานร่วมกันภายใต้บริบทที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งการโครงการในครั้งนี้ถือเป็นก้าวสำคัญของการพัฒนาหลักสูตร และเครื่องมือการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างโรงเรียนและครอบครัวในโรงเรียนบนฐานจิตวิทยาเชิงบวกได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน

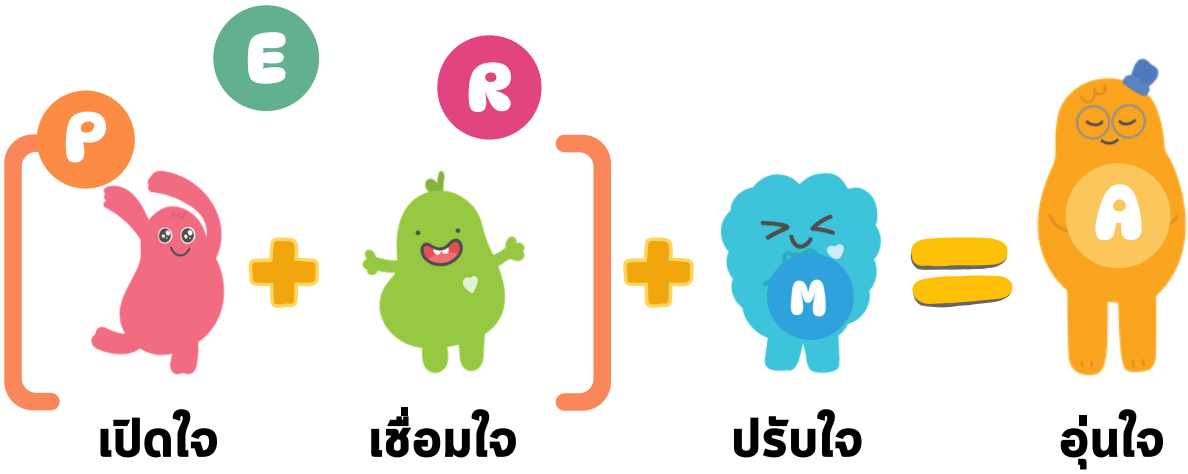
Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

เป้าหมายของ FamSkool

- ได้แนวทางการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และนักเรียน
- ได้นวัตกรรมที่สามารถสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และนักเรียน
- เกิดเครือข่ายในการทำงานเพื่อสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และนักเรียน

หลักการของ FamSkool

- Positive Psychology
- Visible Relationship Framework



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

ใครสามารถใช้คู่มือเล่มนี้ได้บ้าง



คุณครู หรือผู้ปฏิบัติงานด้านเด็ก

คุณครู หรือผู้ปฏิบัติงานด้านเด็กในทุกระดับชั้นสามารถใช้คู่มือเล่มนี้**เพื่อเพิ่มทักษะ**การเปิดใจ เชื่อมใจ และปรับใจของตัวเอง ทำให้คุณครูมีวิธีการสามารถสร้างความอุ่นใจในห้องเรียนและโรงเรียนของคุณครูให้เกิดขึ้นได้ง่าย พร้อมกับมีแนวทางในการสร้างความร่วมมือระหว่างคุณครูและครอบครัวของนักเรียนในการร่วมมือกันดูแลนักเรียนของเราแบบเป็น One Team

ศึกษานิเทศก์ หรือที่ปรึกษาโรงเรียน

คู่มือเล่มนี้จะเป็นแนวทางในการสร้างความอุ่นใจให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียน ศึกษานิเทศก์หรือที่ปรึกษาโรงเรียนที่มีแนวคิดในการนำจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในโรงเรียนเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างคุณครู นักเรียน และครอบครัว ให้สามารถทำงานได้อย่างเป็น One Team พร้อมทั้งสามารถออกแบบสภาพแวดล้อม หรือกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างความอุ่นใจให้เกิดขึ้นภายในโรงเรียนได้



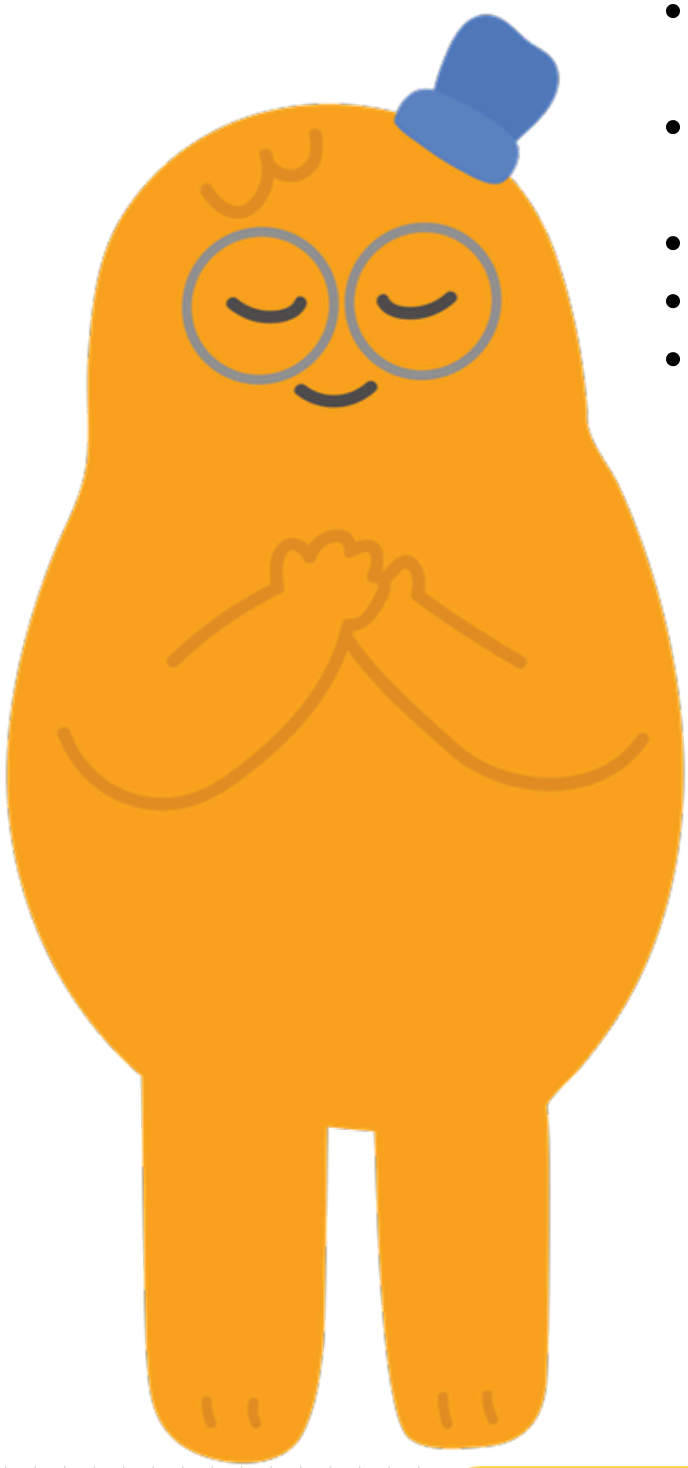


ครอบครัวของนักเรียน

ครัวครัวของนักเรียนเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการสร้างความอุ่นใจให้เกิดขึ้น คู่มือเล่มนี้จะช่วยครอบครัวในการเพิ่มทักษะการเปิดใจ เชื่อมใจ และปรับใจของตัวเอง และยังได้เห็นแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างโรงเรียน ครอบครัว และนักเรียนด้วย

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

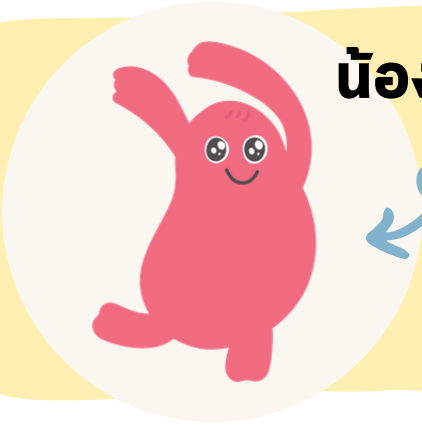
การสร้าง สภาพแวดล้อมที่อุ่นใจ



- Visible Relationship Framework
- ทำความรู้จักความหมายของตัวแปรในสมการ Visible Relationship
- จิตวิทยาเชิงบวกคืออะไร?
- องค์ประกอบของความเจริญงอกงาม
- ความสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมด้วย จิตวิทยาเชิงบวก

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

ความหมายของตัวแปรในสมการ Visible Relationship Framework



น้องเปิดใจ

จะมาในช่วงเวลาแรกในการเริ่มต้นความสัมพันธ์ น้องเปิดใจจะช่วยให้เกิดการพูดคุยได้ง่ายขึ้นโดยใช้ทักษะสำคัญ 2 ทักษะ **คือ การสร้างบรรยากาศเชิงบวก และการมองเห็นข้อดีของกันและกัน**

น้องเชื่อมใจ



จะมาในช่วงเวลาแห่งการกระชับความสัมพันธ์ให้แข็งแรงและช่วยให้ความสัมพันธ์เกิดขึ้นแบบเป็นธรรมชาติ **ทักษะสำคัญของน้องเชื่อมใจคือ การถามอย่างใส่ใจ และการสื่อสารเชิงบวก**



น้องปรับใจ

จะมาในช่วงเวลาที่กำลังเผชิญปัญหา น้องปรับใจมี**ทักษะการปรับความเข้าใจผ่านการมองเห็นข้อดี และข้อจำกัดของกันและกัน** เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้

น้องอุ่นใจ



น้องอุ่นใจจะเกิดขึ้นในทุกช่วงที่มีน้องเปิดใจ หรือ น้องเชื่อมใจ หรือน้องปรับใจอยู่ น้องอุ่นใจ**เป็นความรู้สึกปลอดภัย รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง หรือรู้สึกว่าเราเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ความอุ่นใจ

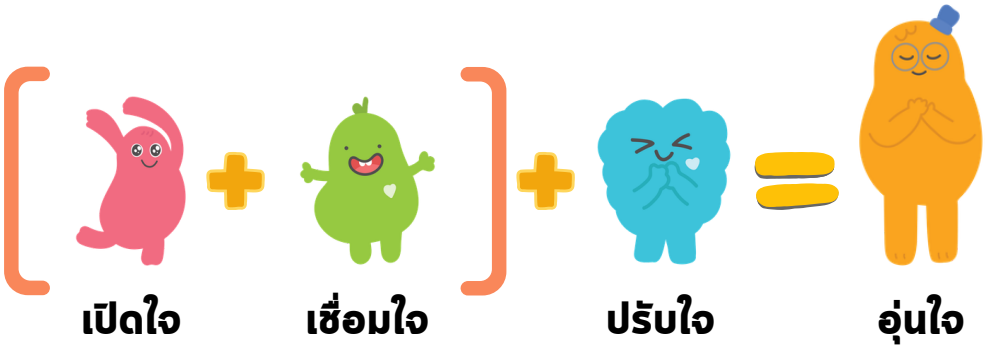
<u>เริ่มต้นการเดินทาง</u> เราอยากจะชวนทุกคนมาประเมินระดับความอุ่นใจของเรากัน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับความอุ่นใจ ถ้าความอุ่นใจของเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ความอุ่นใจ	ดาวของฉัน
1.มีกิจกรรมการทำงานแบบมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและครอบครัวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก	
2.มีกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการร่วมมือ ช่วยเหลือ สนับสนุนกันและกันของโรงเรียนและครอบครัว ทั้งด้านวิชาการ และทักษะด้านอื่นๆ ตามความสนใจของเด็ก โดยไม่เลือกปฏิบัติ	
3.ครู นักเรียน และผู้ปกครอง สามารถพูดคุย ปรึกษา กันได้อย่างเปิดเผยและสบายใจ	
4.ฉันรู้สึกปลอดภัยทั้งที่บ้านและโรงเรียน	
5. ฉันรับรู้ได้ว่า ฉันเป็นที่รัก ผู้อื่นที่อยู่รอบตัวฉัน	

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง : Visible Relationship Framework

จากการทำงานของทีม FamSkool มากว่า 3 ปี เราได้ค้นพบว่าความสัมพันธ์ที่ดีนั้นสามารถสร้างออกมาเป็นสมการความสัมพันธ์ที่จับต้องได้ หรือสมการVisible Relationship (VR) ได้หน้าตาของสมการออกมาดังนี้



เป้าหมายของสมการนี้คือความสัมพันธ์ที่อุ่นใจ เราเชื่อว่าความสัมพันธ์ที่อุ่นใจจะนำพามนุษย์คนหนึ่งให้ไปสู่ความรู้สึกที่เรียกว่า **'Sense of Belonging' หรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในความสัมพันธ์**

'Sense of Belonging' เป็นความรู้สึกที่สำคัญมากๆ ในชีวิตของมนุษย์คนหนึ่ง เพราะเด็กที่มี Sense of Belonging นั้นจะรับรู้ได้ว่าเขากำลังอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย พื้นที่ที่ได้รับความรู้สึกสบายใจที่จะดำเนินชีวิตอยู่ ซึ่งเกิดจากการที่ตัวเด็กรับรู้ได้ว่าตัวเขาเองมีคุณค่า และมีความงามที่รอพร้อมที่จะประสบความสำเร็จอยู่ ความรู้สึกเหล่านี้เองที่มีบทบาทสำคัญมากๆ สำหรับการสร้างความเชื่อมั่นให้มนุษย์คนหนึ่งกล้าที่จะคิดและทำในสิ่งดีๆ เพราะเขาเห็นความหมายในการทำสิ่งเหล่านั้นเป็นเสมือนปุ๋ยชั้นดีในการสร้างความพร้อมให้ต้นไม้ได้มีโอกาสเจริญงอกงาม

ซึ่งจากสมการที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ของความสัมพันธ์ที่อุ่นใจนั้นสิ่งที่เราต้องทำก่อนเลยก็คือทำตัวในวงเล็บ (เปิดใจ+เชื่อมใจ)

'เปิดใจ' เปรียบเสมือนการที่คนสองคนเปิดประตูก้าวเข้ามาทำความรู้จักกัน เป็นเสมือนขั้นตอนแรกของการสร้างความสัมพันธ์ เพราะฉะนั้นการเปิดประตูจึงควรเป็นการเปิดประตูเพื่อรับสิ่งดีๆ ของอีกฝ่าย เราทุกคนจึงควรมีเลนส์พิเศษสวมไว้ เป็นเลนส์ที่ช่วยให้เรามองเห็นจุดแข็งเชิงบวกต่อตัวเองและผู้อื่นได้ เมื่อเราเห็นข้อดีของอีกฝ่ายมากกว่าข้อเสียจะทำให้เราเกิดความพร้อมที่จะรับฟัง พร้อมจะเข้าใจอีกฝ่ายมากยิ่งขึ้น เพราะการมองเห็นข้อดีของกันและกันมากกว่าข้อเสียนั้นเป็นเสมือนการเปิดโอกาสให้ตัวเราได้รับฟังอีกฝ่ายจากใจจริง ไม่มีความคิดเชิงลบที่สร้างอคติมาคอยตัดสินและปิดกั้นการรับฟังตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

'เชื่อมใจ' เปรียบเสมือนสิ่งที่พัฒนาความสัมพันธ์ของคนสองคนให้เกิดความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งมากขึ้น โดยการสร้างโอกาสในการพูดคุย หรือสื่อสารกันในทุกๆ ช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาที่แสนธรรมดาหรือช่วงเวลาที่แสนพิเศษแค่ไหน เราก็สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวต่างๆ กันได้

ทีมเรายังเชื่อว่าการสื่อสารอย่างใส่ใจยังเป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่การเชื่อมใจกันระหว่างคนสองคน การสื่อสารอย่างใส่ใจสามารถทำได้ด้วยการหมั่นสังเกต หมั่นตั้งคำถามและรับฟังคำตอบของอีกฝ่ายอย่างใส่ใจ สิ่งเหล่านี้จะแสดงให้อีกฝ่ายรู้สึกและรับรู้ได้ว่าเขามีคุณค่าเพราะกำลังมีคนตั้งใจรับฟังเรื่องราวของเขาอยู่ การสื่อสารอย่างใส่ใจจึงเป็นเสมือนกาวเชื่อมใจระหว่างคนสองคนให้เกิดความผูกพันและรู้สึกห่วงใยกันมากขึ้น

(เปิดใจ+เชื่อมใจ) เป็นเสมือนสิ่งที่สร้างรากฐานของความสัมพันธ์ให้มีความแข็งแรง ทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยความเคารพ ให้เกียรติ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมยอมรับตัวตนของอีกฝ่ายมากยิ่งขึ้น แต่นอกจากการเกิดการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจกันนั้นทางทีม FamSkool ยังพบว่ามันยังไม่เพียงพอต่อการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดความอุ่นใจ เพราะมนุษย์ทุกคนล้วนมีพาร์ทของชีวิตที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ สมการ ‘ปรับใจ’ จึงต้องถูกเพิ่มขึ้นมา

'ปรับใจ' เปรียบเสมือนการจับเข่าพูดคุยในวันที่เด็กเกิดปัญหา เป็นการที่เราช่วยให้เขาได้ไตร่ตรองปัญหาในหลายๆ มุม เป็นการช่วยเพิ่มมุมมองและทางเลือกที่มีต่อการแก้ปัญหา พร้อมสนับสนุนการตัดสินใจที่อีกฝั่งเลือกด้วยความเข้าอกเข้าใจ และคอยอยู่เคียงข้าง คอยให้กำลังใจให้อีกฝ่ายผ่านพ้นปัญหาไปได้

ความสัมพันธ์ที่อุ่นใจนั้นสามารถสร้างได้โดยเริ่มจากตัวเราก่อน เริ่มจากการที่ตัวเราลองเปิดใจกับผู้อื่น หลังจากเปิดใจเราต้องพยายามเชื่อมใจกับเขาอย่างสม่ำเสมอ ทำสองสิ่งนี้แล้วเราจะสะสมพลังงานดีๆ ไว้ใช้ปรับใจในวันที่ปัญหาเข้ามา

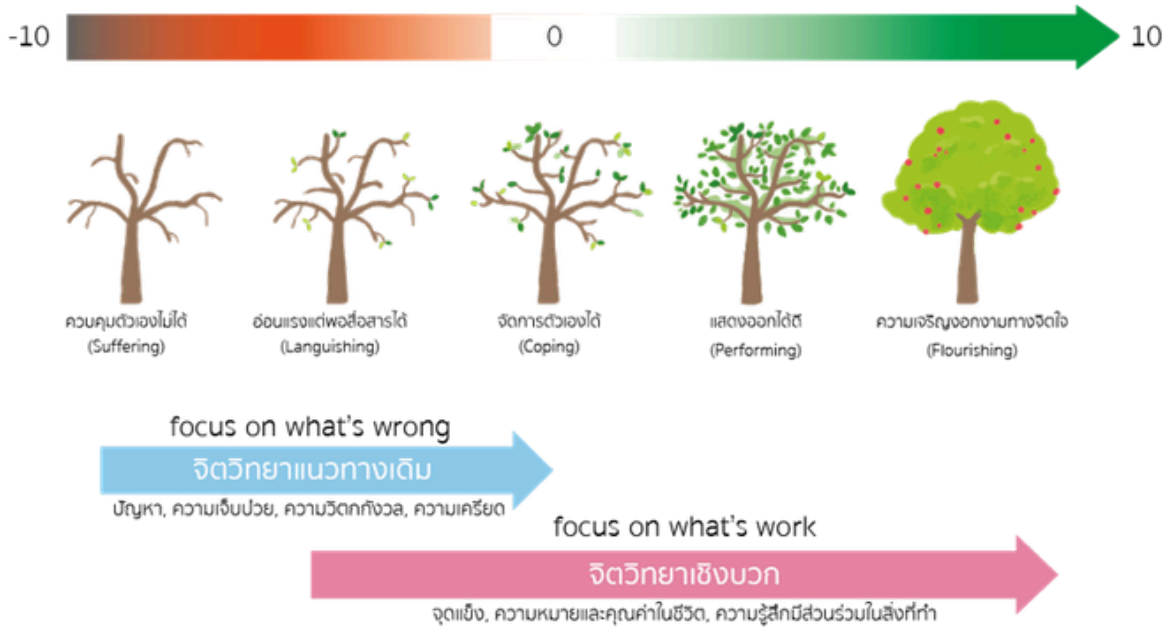
Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง : จิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
คือศาสตร์ที่มองมนุษย์ในทางบวกแบบรายบุคคล มองว่าคนเรามีทั้งจุดด้อยและจุดแข็งในตัวเอง และมุ่งสนับสนุนบุคคลให้พัฒนางอกงามทั้งด้านคุ้นค่าในตัวเองและการมีสุขภาวะที่ดี (well-being)

“มองเห็นโลกตามความเป็นจริง”
ยอมรับทั้งด้านที่ดีและไม่ดีของตน มุ่งมั่นพัฒนาข้อดีนั้นโดยไม่ลดคุณค่าในตนเอง ทำความเข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนผ่าน 5 แกนหลักของจิตวิทยาเชิงบวก หรือ PERMA ซึ่งเป็นแนวคิดที่จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาวะที่ได้ (well-being)

"หากรู้จุดแข็ง บุคคลจะรับรู้คุณค่าของตน"
Character strength คืออุปนิสัยเชิงบวก หรือจุดแข็งรายบุคคลที่ช่วยสนับสนุนให้เกิด PERMA อีกที หากบุคคลรับรู้ถึงจุดแข็ง/ข้อดี/คุณค่าในตัวเองที่ไม่เหมือนใครและพัฒนามันจนสำเร็จทางจิตใจ บุคคลนั้นย่อมได้รับประสบการณ์เชิงบวกและส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีในชีวิต



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

องค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์เกิดความเจริญงอกงาม (Flourish)



Positive Emotion (อารมณ์เชิงบวก)

Engagement (ความรู้สึกมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ)

Relationships (ความสัมพันธ์เชิงบวก)

Meaning (การรับรู้ถึงความหมายของชีวิต)

Accomplishments (การบรรลุถึงเป้าหมาย)

P - Positive Emotion หมายถึง อารมณ์เชิงบวก

การมีอารมณ์ทางบวก เป็นจุดเริ่มต้นที่กระตุ้นให้บุคคลอยากจะเรียนรู้สิ่งรอบตัวมากกว่าอารมณ์ลบ สามารถสร้างได้จากการสร้างประสบการณ์ที่ดีให้เกิดขึ้นในทุกๆวัน

E - Engagement หมายถึง ความรู้สึกมีส่วนร่วมในสิ่งที่ทำ

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ร่วมและสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมนั้นด้วยความเพลิดเพลินไปกับมัน เป็นการปล่อยตัวปล่อยใจจนหลงลืมช่วงเวลา การมีความรู้สึกร่วมกับกิจกรรมนี้เรียกว่า Flow ซึ่งสิ่งนี้มักเกิดในช่วงที่บุคคลได้ทำสิ่งที่ชอบหรืองานอดิเรก

R - Relationships หมายถึง ความสัมพันธ์เชิงบวก

การมีความสัมพันธ์เชิงบวก (Positive Relationship) ช่วยให้การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยดี ขัดแย้งน้อย และเข้าหากันมากขึ้น ดังนั้น การสร้างสัมพันธ์เชิงบวกส่งผลต่อการสั่งสอนของครูและการพัฒนาจุดแข็งของเด็กให้ราบรื่นมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสร้างความเชื่อใจระหว่างกัน กล่าวคือ คำพูดของคนที่ชอบน่าฟังกว่าคำพูดของคนที่เกลียด

M - Meaning หมายถึง การรับรู้ถึงความหมายของชีวิต หรือสิ่งที่ทำ

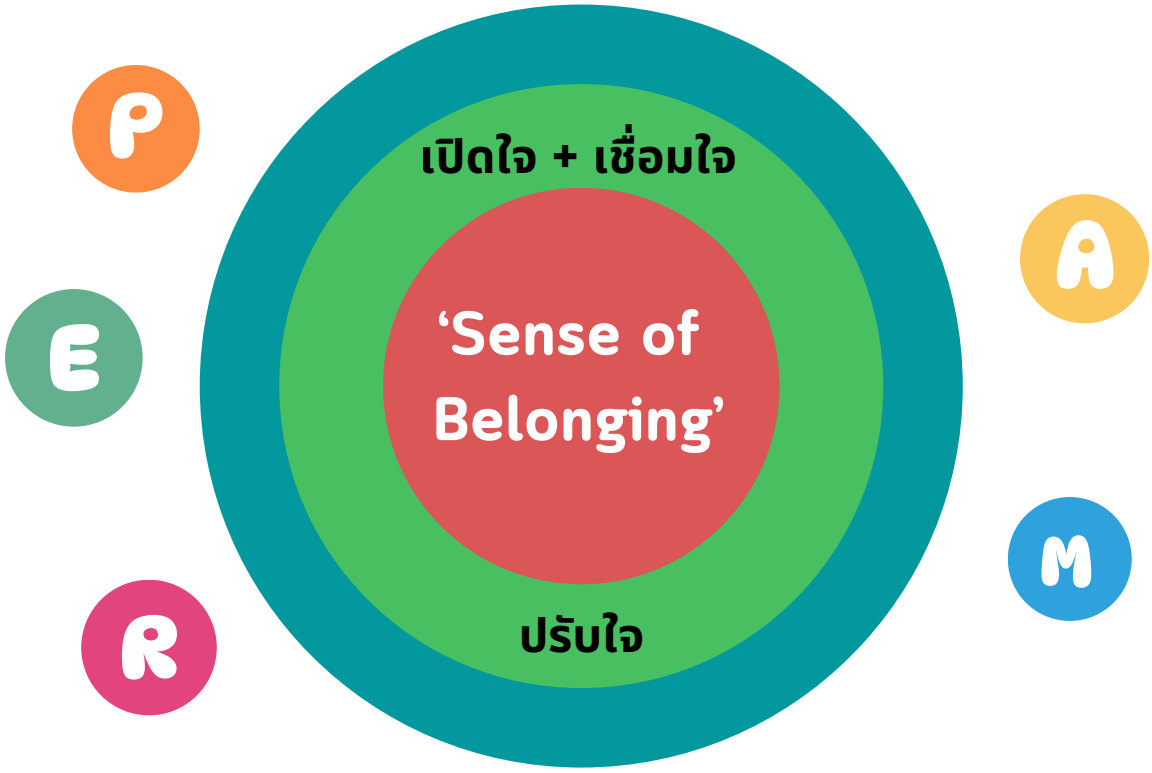
การทำสิ่งต่างๆ อย่างมีความหมายและใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย กล่าวคือ ใช้ชีวิตอย่างมีความหวัง การให้ความหมายแก่สิ่งที่ทำช่วยให้บุคคลอยากที่จะพัฒนาตัวเองเพื่อรักษาไว้ซึ่งความหมายนั้น เช่น อยากจะช่วยเหลือสังคม จึงพัฒนาจุดแข็งของการทำงานเป็นทีม เป็นต้น

A - Accomplishments หมายถึง การบรรลุถึงเป้าหมาย

การบรรลุถึงเป้าหมาย หรือ การประสบความสำเร็จ เป็นตัวแปรเสริมจาก PERM ที่ช่วยกระตุ้นการพัฒนาตัวเองและบางโอกาสก็เป็นรางวัลแก่ความพยายามของการพัฒนาตน

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

ความสำคัญของ PERMA ในการสร้างความอุ่นใจ



ความอุ่นใจ หรือ Sense of Belonging จะเกิดขึ้นเมื่อเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นคุณครู หรือคนที่ทำงานกับเด็ก ครอบครัว และนักเรียนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันได้ใช้ทักษะการเปิดใจ เชื่อมใจ และปรับใจในทุกๆวัน และนอกจากนั้นคุณครูยังสามารถเป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้ (Facilitator) โดยการสร้างหรือออกแบบกิจกรรม หรือสภาพแวดล้อมที่มีองค์ประกอบ PERMA ครบทั้ง 5 ตัว เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความสุข หรือความเจริญงอกงามให้เกิดขึ้นกับนักเรียน และครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียน และครอบครัวให้เกิดความร่วมมือในการดูแลนักเรียนร่วมกันได้ด้วย ดังคำที่ว่า “เลี้ยงเด็ก 1 คน ต้องใช้คนทั้งหมู่บ้าน” เพราะพวกเราคือสภาพแวดล้อมของกันและกัน

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary



กิจกรรม เปิดใจ

ทักษะในการเปิดใจที่เราต้องฝึกฝน

- **ทักษะการสร้างบรรยากาศเชิงบวก**
- **ทักษะการมองเห็นคุณค่าของกันและกัน**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ทักษะเปิดใจ

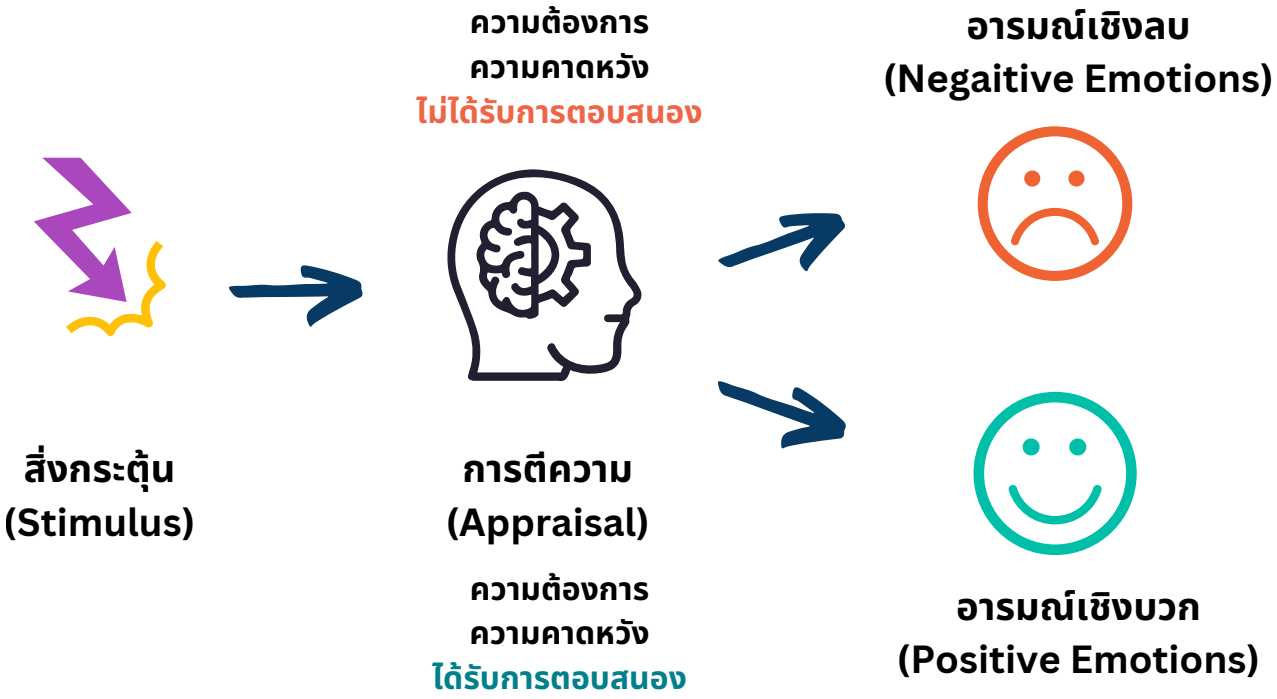
ก่อนที่เราจะไปเรียนรู้ทักษะเปิดใจ อยากชวนทุกคนมาลองประเมินทักษะเปิดใจกันก่อนเริ่มต้นเรียนรู้ทักษะเปิดใจว่าพวกเรามีทักษะเปิดใจกันอยู่ในระดับไหน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับทักษะการเปิดใจของเราถ้าเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ทักษะเปิดใจ	ดาวของฉัน
1.ฉันทบทวนตนเองอยู่เสมอ เช่น ทบทวนสิ่งที่ตนเองทำ ชีวิตประจำวัน หรือการพูดคุยกับนักเรียน เป็นต้น	
2.ฉันมีความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น	
3.ฉันมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก	
4.ฉันสามารถนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	
5.ฉันสามารถรับรู้ เข้าใจ และพูดหรือบอกสะท้อนอารมณ์ของตนเอง	
6.ฉันสามารถสะท้อนหรือบอกอารมณ์ของผู้อื่นได้	
7.ฉันสามารถบอกหรืออธิบายสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเองได้ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ และการแสดงออก	
8.เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันสามารถระบุปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกได้	
9.ฉันมีมุมมองที่หลากหลายกับพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมา และสามารถบอกได้ว่า มาจากสาเหตุอะไร เช่น เด็กใช้ความรุนแรงมาจากสาเหตุอะไรบ้าง	
10.ฉันเข้าใจผู้อื่น	
11.ฉันยอมรับความแตกต่างหลากหลาย	
12.ฉันเคารพในเกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น	

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง : อารมณ์

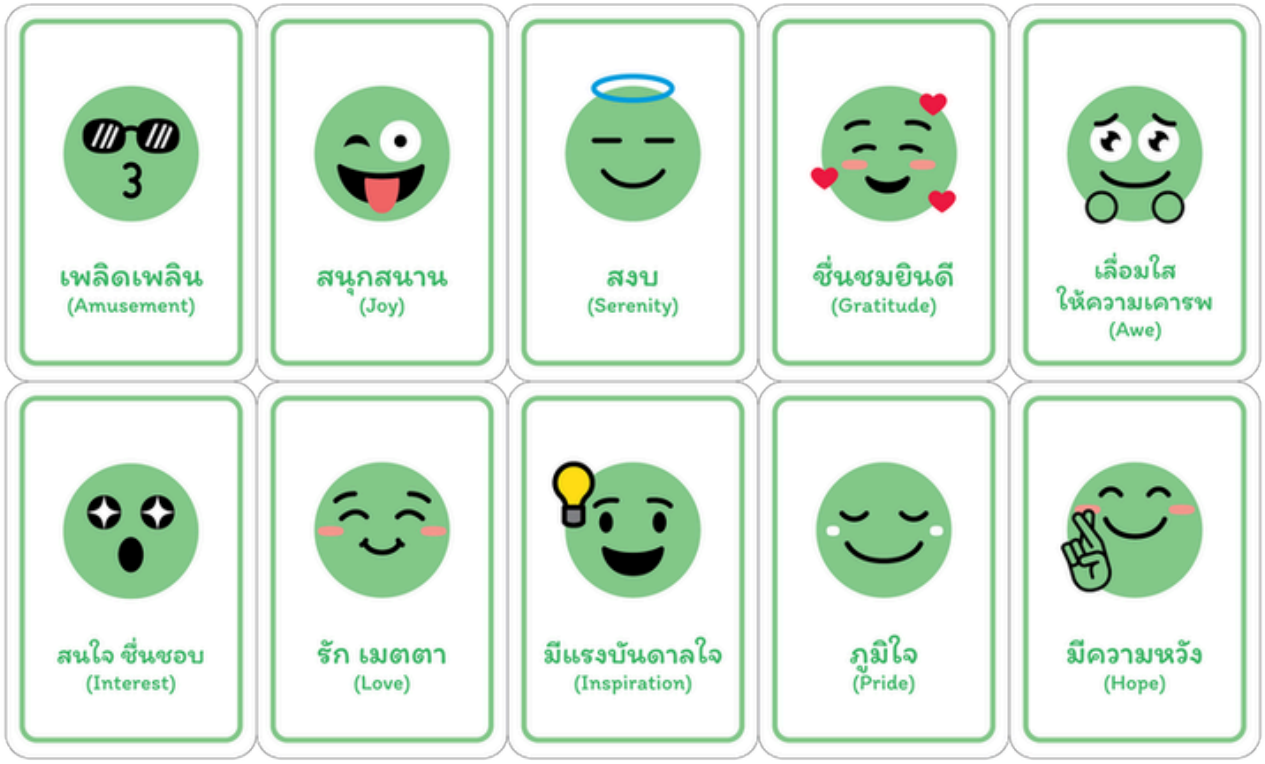
อารมณ์คือสภาวะทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อเราได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้า และเกิดการตีความภายในสมองโดยการตีความนี้จะเกิดจากความเชื่อ หรือประสบการณ์เดิมของแต่ละคน ออกมาเพื่อให้ความหมายกับสิ่งกระตุ้นนั้น ถ้าสิ่งกระตุ้นที่เกิดจากการตีความเป็นสิ่งที่ไม่ตรงตามความต้องการหรือความคาดหวังนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง จะทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ แต่ถ้าความต้องการ หรือความคาดหวังได้รับการตอบสนองก็จะทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก โดยอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้เหมือนฤดูกาลของสิ่งแวดล้อม ไม่คงอยู่ถาวร



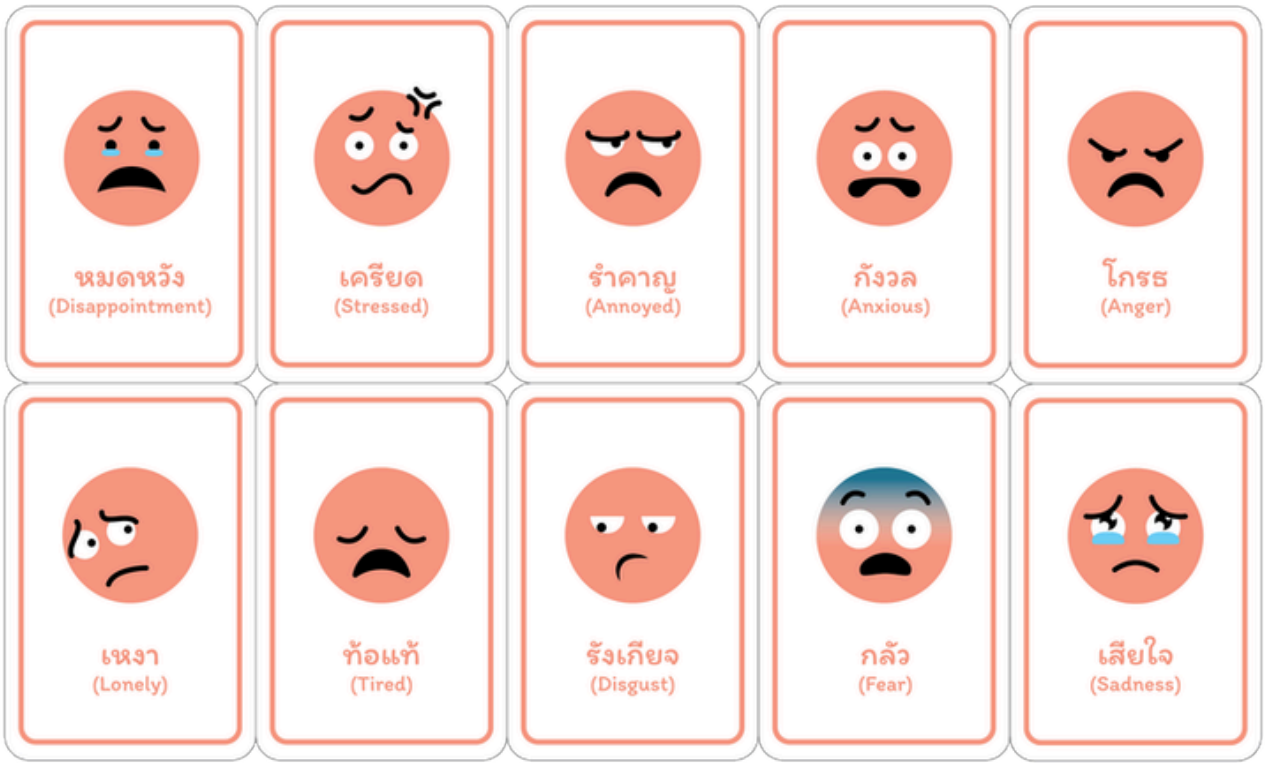
ซึ่งอารมณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบมีมากมาย การที่เราสามารถระบุอารมณ์ของตัวเองได้จะทำให้เราเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของเราว่าเราต้องการอะไร สิ่งใดทำให้เราสมหวังหรือผิดหวัง และเราสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นๆด้วยวิธีใดบ้าง เหมือนเป็นการซะลอการตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราเพื่อเพิ่มมุมมอง และทางเลือกให้กับตัวเอง เราขอยกตัวอย่างคำศัพท์อารมณ์เชิงลบและเชิงบวกมาให้ทุกคนได้ทำความรู้จักกันตัวอย่างละ 10 อารมณ์ ดังนี้

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

คำศัพท์อารมณ์เชิงบวก 10 อารมณ์



คำศัพท์อารมณ์เชิงลบ 10 อารมณ์



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม Check in

กิจกรรม Check in เป็นกิจกรรมเพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมสำหรับการเริ่มทำกิจกรรมหลัก สิ่งที่เป็นจุดสำคัญของกิจกรรม Check in คือ เราจะสร้างบรรยากาศเชิงบวก เช่น อารมณ์สนุกสนาน ตื่นเต้น สงบ มีแรงบันดาลใจ เป็นต้น เพื่อเปิดใจ และเตรียมพร้อมสำหรับเปิดมุมมองการเรียนรู้ของนักเรียน

กิจกรรม Good Things PingPong

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. จับคู่กับเพื่อนแล้วเลือกว่าใครจะเป็น A ใครจะเป็น B

2. สลับกันพูดความสุขใน 1 เดือนที่ผ่านมา จนครบ 1 นาที
   ตัวอย่างการเล่น
   A: ความสุขใน 1 เดือนที่ผ่านมาคือได้ออกไปเดินเล่นกับน้องหมา
   B: ได้กินชานมไข่มุก
   A: ได้นอนครบ 8 ชั่วโมง
   B: ได้ออกกำลังกายตอนเย็น
   A: ได้ไปเที่ยวกับครอบครัว
   B: ได้ยิ้มกว้างๆให้ตัวเอง 1 ที
   สลับกันพูดจนครบ 1 นาที

   สามารถเปลี่ยนโจทย์จาก 1 เดือนเป็น 1 สัปดาห์ หรือ 1 วัน ก็ได้

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เรารู้สึกอย่างไรหลังเล่นกิจกรรม
- เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม
- ความยากง่ายที่เราต้องนึกถึงความสุขในระยะเวลาที่กำหนดเป็นอย่างไร

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม ทักทาย

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. สอนท่าทักทายให้กับนักเรียน ท่าแรก สวัสดี



2. จากนั้นให้นักเรียนสวัสดีเพื่อนในห้องให้ครบภายใน 1 นาที

3. เปลี่ยนท่าทักทาย แล้วให้ทักทายให้ครบทั้งห้องภายในเวลาที่คุณครูเห็นว่าเหมาะสม
คุณครูสามารถออกแบบท่าทางเองได้ตามจินตนาการของคุณครู
ตัวอย่างท่าทักทายแบบต่างๆ
ท่าทักทายแบบฮิปฮอป
ท่าทักทายแบบอินเดียแดง
ท่าทักทายแบบส่งหัวใจ

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เรารู้สึกอย่างไรหลังเล่นกิจกรรม
- เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม My Emotion

อุปกรณ์ที่ใช้

1. บัตรคำศัพท์อารมณ์เชิงบวก 10 คำ
2. บัตรคำศัพท์อารมณ์เชิงลบ 10 คำ





ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. จับคู่กับเพื่อน จากนั้นเราจะสลับกันแสดงอารมณ์ไต่ระดับตามเลเวล 1-5 (ความแรงอารมณ์ตามตัวเลข)
   ตัวอย่างการแสดงอารมณ์ โกรธ
   - A จะแสดงอารมณ์โกรธ ระดับที่ 1
   - B จะแสดงอารมณ์โกรธ ระดับที่ 2 โดย B ต้องรับอารมณ์จาก A เพื่อมาเพิ่มพลังในการส่งอารมณ์กลับไปหา A
   - A จะแสดงอารมณ์โกรธ ระดับที่ 3 โดย A ต้องรับอารมณ์จาก B เพื่อมาเพิ่มพลังในการส่งอารมณ์กลับไปหา B
   - B จะแสดงอารมณ์โกรธ ระดับที่ 4 โดย B ต้องรับอารมณ์จาก A เพื่อมาเพิ่มพลังในการส่งอารมณ์กลับไปหา A
   - A จะแสดงอารมณ์โกรธ ระดับที่ 5 โดย A ต้องรับอารมณ์จาก B เพื่อมาเพิ่มพลังในการส่งอารมณ์กลับไปหา B

2. เมื่อ A แสดงระดับอารมณ์ที่ 5 ไปหา B แล้ว ให้ B แสดงอารมณ์ระดับที่ 5 อีกครั้งกลับไปหา A และ A ก็แสดงอารมณ์แบบลดระดับลงเป็นระดับที่ 4 สลับกันไปจนถึงระดับที่ 1





ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- ร่างกายเราเป็นอย่างไรตอนแสดงอารมณ์
- สิ่งใดที่ทำให้เราแสดงอารมณ์ออกมาได้
- เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรม

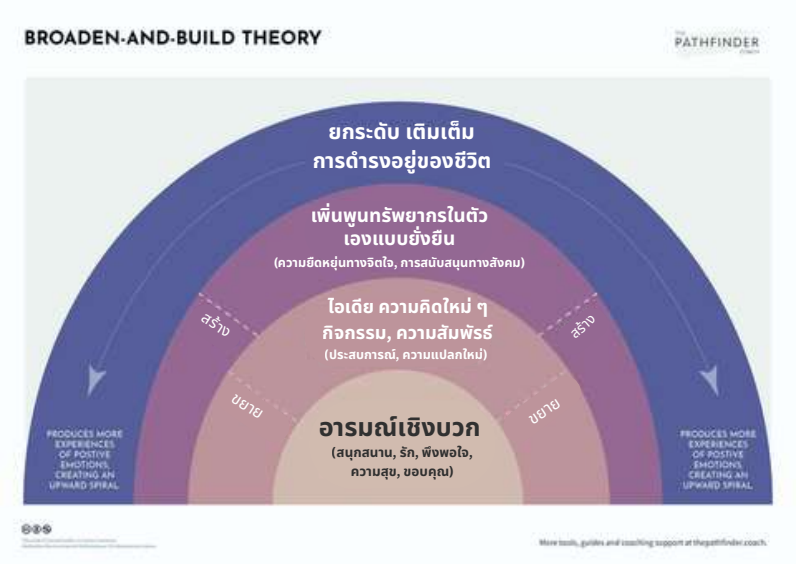
Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง : อารมณ์เชิงบวก

Positive Emotion หรืออารมณ์เชิงบวกเป็นประตูบานแรกในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะอารมณ์เชิงบวกสามารถขยายการรับรู้ให้เกิดความรู้สึกใหม่ๆ ไอเดียใหม่ๆ เพื่อให้กลายเป็นประสบการณ์เชิงบวก และยังสามารถเก็บประสบการณ์เหล่านั้นมาสร้างเป็นทรัพยากรที่ยั่งยืนในตัวเอง ซึ่งคนที่ทำการศึกษาอารมณ์เชิงบวกคือ ดร.บาบาร่า เฟร็ดริกสัน ทำงานวิจัยและเกิดเป็นทฤษฎี Broaden and Build Theory ซึ่งแสดงให้เห็นตามภาพด้านล่าง



Babara Fedrickson
Ex-President of IPPA



อารมณ์เชิงบวกเปรียบเสมือนเหรียญ ที่เราต้องเก็บสะสมเหรียญอารมณ์เชิงบวกในกระปุกหมูที่เปรียบเสมือนต้นทุนทางจิตใจ การเกิดอารมณ์เชิงบวกเพื่อที่จะเป็นทรัพยากรในวันที่เราต้องเผชิญเหตุการณ์เชิงลบ ซึ่งเหมือนกับการเอาเหรียญออกจากกระปุกหมู



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม Positive Emotion Portfolio

อุปกรณ์ที่ใช้

1.ใบงาน Positive Emotion Portfolio
2.ปากกาเมจิก





ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1 ให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพ (หรือเขียน) กิจกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ตามที่ใบงานกำหนด จำนวน 10 กิจกรรม 1 อารมณ์ วาดเพียง 1 กิจกรรม

ตัวอย่าง



2 หลังจากที่วาดหรือเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมระบายสีดาวตามระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น เราร้องเพลง ทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินระดับ 3 เราจะระบายสีดาวในช่องอารมณ์เพลิดเพลิน จำนวน 3 ดวง

3 หลังจากที่วาดหรือเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจับคู่และสลับกันเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่วาดหรือเขียน ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เหตุการณ์เป็นอย่างไร เพราะอะไรถึงทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนี้ และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับใด

ขั้น Reflection

สามารถเข้าไปดาวน์โหลดใบงานได้ที่นี่เลย

คำถามชวนพูดคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องราวของเพื่อนๆ บ้าง
- มีหัวข้อไหนที่เราชอบเหมือน/ต่างจากของเพื่อนบ้าง
- **อยากชวนเพื่อน หรือนักเรียนหรือครอบครัวมาร่วมทำกิจกรรมอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกขึ้นบ้าง**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง : จุดแข็งเชิงบวก

ความหมายของจุดแข็งเชิงบวก/อุปนิสัยเชิงบวก (Character Strength)
คือ ทักษะที่สำคัญที่สุดของเราเมื่อจะต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งอุปนิสัยเชิงบวก หรือ Character Strength สามารถให้พลังงานแก่ผู้ใช้ และยังช่วยให้เผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

อุปนิสัยเชิงบวก เปรียบเสมือนกระดูกสันหลังของจิตวิทยาเชิงบวก เป็นสิ่งที่ทำให้จิตวิทยาเชิงบวกดำรงอยู่อย่างมั่นคง ซึ่งการที่เราสามารถค้นพบอุปนิสัยเชิงบวก หรือ Character Strength จะทำให้เราสามารถพัฒนาความสามารถเกี่ยวกับวิธีการคิดที่มีอยู่ให้เติบโตขึ้น หรือเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองได้มากขึ้นด้วย

อุปนิสัยเชิงบวกมีทั้งหมด 24 ตัว จะแบ่งเป็น 6 กลุ่มหลัก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ด้านปัญญา และความรู้
กลุ่มที่ 2 ด้านความเข้มแข็ง กล้าหาญ
กลุ่มที่ 3 ด้านความเป็นมนุษย์
กลุ่มที่ 4 ด้านความยุติธรรม
กลุ่มที่ 5 ด้านการยับยั้งชั่งใจ
กลุ่มที่ 6 ด้านการรู้จักความจริงของโลก และชีวิต

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

จุดแข็งเชิงบวก 24 จุดแข็ง



อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

MINDSET MAKER

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม สำรวจ Character Strengths

อุปกรณ์ที่ใช้

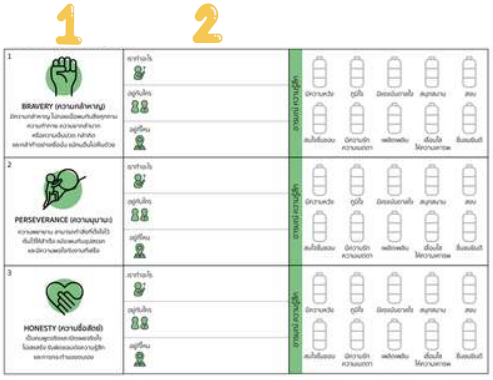
1. ใบงานสำรวจจุดแข็งเชิงบวก
2. ปากกา





ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

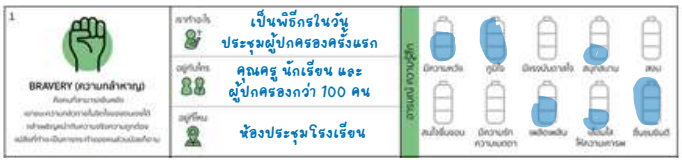
ใบงานจะแบ่งเป็น 3 ส่วน



1 ใบงานจะแบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้
ส่วนที่ 1 คำอธิบายความหมายของจุดแข็งแต่ละตัว
ส่วนที่ 2 ช่องว่างสำหรับเติมเหตุการณ์
ส่วนที่ 3 อารมณ์ ความรู้สึก พร้อมถ่านบอกระดับอารมณ์

2 อ่านคำอธิบายส่วนที่ 1 จากนั้นเติมเหตุการณ์ที่เราเคยทำในส่วนที่ 2 เขียนอธิบายอย่างละเอียดว่า เราทำอะไร อยู่กับใคร (ถ้าอยู่คนเดียวสามารถเขียนว่าอยู่คนเดียวได้) และอยู่ที่ไหน และเติมอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในส่วนที่ 3 พร้อมระบายสีระดับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 อารมณ์)

ตัวอย่างการเขียน



3 หลังจากที่เขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจับคู่และสลับกันเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่เขียน ว่า จุดแข็งที่เราแสดงออกนั้นคืออะไร เหตุการณ์เป็นอย่างไร เพราะอะไรถึงทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนี้ และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับใด

ขั้น Reflection

ดูวิธีการใช้อย่างละเอียดและดาวน์โหลดใบงานได้ที่นี่เลย

คำถามชวนพูดคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องราวของเพื่อนๆ บ้าง
- มีหัวข้อไหนที่เราแสดงออกเหมือน/ต่างจากของเพื่อนบ้าง
- **ถ้าให้เลือกจุดแข็งเชิงบวกที่โดดเด่นในตัวเรา 3 จุดแข็ง จะเป็นตัวไหน เพราะอะไรถึงเลือก 3 จุดแข็งนี้**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ทักษะเปิดใจ

หลังจากที่พวกเราได้เรียนรู้ทักษะเปิดใจกันแล้ว อยากชวนทุกคนมาลองประเมินทักษะเปิดใจกันว่าพวกเราสามารถพัฒนาทักษะเปิดใจไปถึงระดับไหน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับทักษะการเปิดใจของเรา ถ้าเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ทักษะเปิดใจ	ดาวของฉัน
1.ฉันทบทวนตนเองอยู่เสมอ เช่น ทบทวนสิ่งที่ตนเองทำ ชีวิตประจำวัน หรือการพูดคุยกับนักเรียน เป็นต้น	
2.ฉันมีความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น	
3.ฉันมีความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวก	
4.ฉันสามารถนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้	
5.ฉันสามารถรับรู้ เข้าใจ และพูดหรือบอกสะท้อนอารมณ์ของตนเอง	
6.ฉันสามารถสะท้อนหรือบอกอารมณ์ของผู้อื่นได้	
7.ฉันสามารถบอกหรืออธิบายสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเองได้ ทั้งด้านความคิด อารมณ์ และการแสดงออก	
8.เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันสามารถระบุปัญหา และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกได้	
9.ฉันมีมุมมองที่หลากหลายกับพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมา และสามารถบอกได้ว่า มาจากสาเหตุอะไร เช่น เด็กใช้ความรุนแรงมาจากสาเหตุอะไรบ้าง	
10.ฉันเข้าใจผู้อื่น	
11.ฉันยอมรับความแตกต่างหลากหลาย	
12.ฉันเคารพในเกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น	

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรมเชื่อมใจ

ทักษะในการเชื่อมใจที่เราต้องฝึกฝน

- **ทักษะการถามแบบใส่ใจ**
- **ทักษะการสื่อสารเชิงบวก**



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ทักษะเชื่อมใจ

ก่อนที่เราจะไปเรียนรู้ทักษะเชื่อมใจ อยากชวนทุกคนมาลองประเมินทักษะเชื่อมใจของเรากันก่อน ว่าพวกเรามีทักษะเชื่อมใจกันอยู่ในระดับไหน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับทักษะการเชื่อมใจของเราถ้าเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ทักษะเชื่อมใจ	ดาวของฉัน
1.ฉันสามารถใช้ทักษะการฟังในระดับ I in it (ฟังจนจบ และทำความเข้าใจในเรื่องราว)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2.ฉันสามารถพูดถึงจุดแข็งเชิงบวกของตัวนักเรียนได้มากกว่า 3 จุดแข็ง	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3.ฉันสนับสนุนในความสามารถ ทักษะ และแนะแนวทางการพัฒนาให้กับนักเรียน	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4.ฉันสามารถสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กนักเรียนในห้องเรียน เวลาสอน เวลาทำกิจกรรมผ่านการพูดคุยและชวนตั้งคำถามได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5.ฉันสามารถใช้ทักษะ SEA (ทักษะในการชื่นชมเด็ก Spoting Explaination Appreciation)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6.ฉันสามารถใช้เครื่องมือการ์ดเชื่อมใจ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
7.ฉันมีทักษะการเป็นผู้พูดที่ดี	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
8.ฉันมีทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
9.ฉันชวนนักเรียนพูดคุยเรื่องเล็ก ๆ บ่อยขึ้น และนักเรียนหลายคนได้มีโอกาสพูดคุยเรื่องเล็กๆ กับฉัน (Small talk)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
10.ฉันไม่ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเด็ก	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
11.ฉันสามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการพูดคุยกับครอบครัวของเด็ก	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม การฟังด้วยใจ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเมจิก



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. จับคู่กัน แล้วเลือกว่าใครจะเป็น A หรือ B เมื่อเลือกได้แล้วให้แจกอุปกรณ์ให้กับทุกคน คนละ 1 ชุด

2. เราจะแบ่งการเล่นออกเป็น 2 รอบ

รอบที่ 1

ให้ A เป็นคนเล่าเรื่องราวก่อน โจทย์ในการเล่าคือ ความภูมิใจของ A ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาให้ B ฟัง ภายใน 2 นาที ส่วน B จะต้องวาดรูปหน้า A ให้เสร็จภายใน 2 นาที เช่นกัน จากนั้นสลับกันด้วยโจทย์เดิมคือ B เป็นคนเล่า A ต้องวาดภาพหน้า B ให้เสร็จภายใน 2 นาที

เมื่อเล่นจบรอบแรกชวนเปลี่ยนคู่ จับคู่ใหม่และตกลงว่าใครจะเป็น A หรือ B

รอบที่ 2

ให้ A เป็นคนเล่าเรื่องราวก่อน โจทย์ในการเล่าคือ ความภูมิใจของ A ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาให้ B ฟัง ภายใน 2 นาที ส่วน B จะต้องตั้งใจฟัง A เล่าภายใน 2 นาที จากนั้นสลับกันด้วยโจทย์เดิมคือ B เป็นคนเล่า A ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมการฟังด้วยใจบ้าง
- เรารู้สึกอย่างไรในแต่ละรอบ
- **คิดว่า การฟังด้วยใจ เราต้องฟังอย่างไร**



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม การ์ดเชื่อมใจ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. การ์ดเชื่อมใจ



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. จับกลุ่ม 2-4 คน แจกการ์ดให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 ใบ สลับกันถามคำถาม
   วิธีการถามคำถาม
   คนที่เป็นเจ้าของการ์ดอ่านคำถามให้เพื่อนฟัง และเจ้าของการ์ดต้องเป็นคนตอบก่อน แล้วเพื่อนค่อยตอบ



2. เมื่อถาม-ตอบครบทุกคนในกลุ่ม ให้เปลี่ยนกลุ่มใหม่ หรือเปลี่ยนการ์ดคำถามใหม่

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมการ์ดเชื่อมใจบ้าง
- เรารู้สึกอย่างไร
- **คิดว่าเราสามารถนำการ์ดเชื่อมใจไปใช้ในจังหวะไหนบ้าง**

เข้าไปเล่นการ์ดเชื่อมใจแบบออนไลน์ได้ตรงนี้เลย

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม Positive self Talk

อุปกรณ์ที่ใช้



1.การ์ดPositive Self Talk 1 ชุด/กลุ่ม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ชวนนักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน
2. ให้เลือกเจ้าของรอบ 1 คน โดยเจ้าของรอบจะเป็นคนเปิดการ์ด และตอบคำถามก่อน
3. เมื่อเจ้าของรอบตอบคำถามเสร็จให้ส่งไปให้เพื่อนคนที่อยู่ทางซ้ายมือของเจ้าของรอบ
4. คนที่ได้รับการ์ดต้องตอบคำถามและส่งต่อจนครบทุกคนในวง จากนั้นหยิบการ์ดใหม่ และเล่นซ้ำแบบเดิม

ดูวิธีการเล่นและดาวน์โหลดการ์ดที่นี่เลย

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เรารู้สึกอย่างไรหลังเล่นกิจกรรม Positive Self Talk card
- **เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้**
- **คำถามไหนที่เรารู้สึก “ว้าว” กับคำตอบของเพื่อนเรา เพราะอะไรเล่าให้ฟังหน่อย**

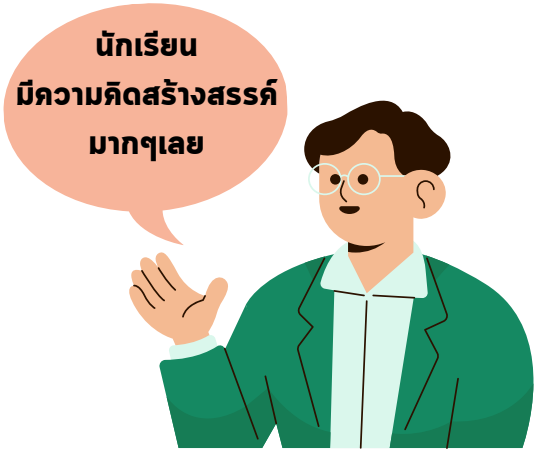
Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

หน่วยการเรียนรู้เรื่อง : SEA

เทคนิค SEA เป็นเทคนิคการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้ทำพฤติกรรมที่ดีนั้นต่อไป หรือเป็นหลักการชมอย่างมีประสิทธิภาพ โดย SEA ประกอบด้วยคำ 3 คำ คือ

Spotting :

การมองให้เห็นจุดแข็งของนักเรียนจากพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออก (character strength)





Explain :

อธิบายถึงที่มา หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เรามองเห็น strength นั้น (เหตุการณ์และบริบท)

Appreciate :

บอกความรู้สึกของเรากับพฤติกรรมที่เราเห็นจากนักเรียน



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรมจุดแข็งของฉันคือ

อุปกรณ์ที่ใช้

1.การ์ดจุดแข็งเชิงบวก 1 ชุด/คน



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมแจกการ์ดจุดแข็งเชิงบวกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 ชุด

2. ให้เลือกเจ้าของรอบ 1 คน โดยเลือกจุดแข็งเชิงบวกของตัวเองขึ้นมา 3 ใบแล้วคว่ำไว้ตรงกลางวง

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือ (ผู้ทาย) ทายว่าจุดแข็งเชิงบวกของเจ้าของรอบคืออะไร 3 ใบ โดยเลือกจากการ์ดที่ตนมีและนำมาวางคว่ำไว้ด้านหน้าตัวเอง

4. ผู้ทายจะเปิดการ์ดเฉลยและอธิบายเหตุผลหรือความคิดเห็นของตนเองว่า เพราะอะไรเจ้าของรอบถึงมีจุดแข็งด้านนั้น ๆ
   ตัวอย่างการอธิบาย
   ที่ผมเลือกการ์ดความมุมานะ เพราะเห็นหลายครั้ง ไม่ว่างานจะยากหรือเป็นเรื่องที่ไม่ถนัด เวลาพี่มิลค์ได้รับงานมา ก็จะไปหาข้อมูล ไปเตรียมการ ไปออกแบบจนงานมันเสร็จออกมาได้

   เจ้าของรอบจะเปิดเป็นคนสุดท้ายพร้อมบอกว่าเพราะอะไรถึงเลือกการ์ดจุดแข็งเชิงบวกนี้ให้กับตนเอง

5. ผู้ทายจะได้คะแนนตามจำนวนจุดแข็งที่ตอบถูก 1 ใบ 1 คะแนน
   เจ้าของรอบได้คะแนนตามจำนวนจุดแข็งที่มีคนตอบถูก

ดูวิธีการเล่นและดาวน์โหลดการ์ดที่นี่เลย

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เรามองเห็นจุดแข็งของตัวเองเพิ่มขึ้นไหม จากการบอกเล่าของเพื่อน เล่าให้ฟังหน่อย
- **เรารู้สึกอย่างไรกับจุดแข็งที่เพื่อนมองเห็นในตัวของเรา**
- **การรู้จุดแข็งของเรา ช่วยให้เรารับมือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ได้อย่างไร**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ทักษะเชื่อมใจ

หลังจากที่พวกเราได้เรียนรู้ทักษะเชื่อมใจกันแล้ว อยากชวนทุกคนมาลองประเมินทักษะเชื่อมใจกันว่าพวกเราสามารถพัฒนาทักษะเชื่อมใจไปถึงระดับไหน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับทักษะการเชื่อมใจของเราถ้าเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ทักษะเชื่อมใจ	ดาวของฉัน
1.ฉันสามารถใช้ทักษะการฟังในระดับ I in it (ฟังจนจบ และทำความเข้าใจในเรื่องราว)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2.ฉันสามารถพูดถึงจุดแข็งเชิงบวกของตัวนักเรียนได้มากกว่า 3 จุดแข็ง	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3.ฉันสนับสนุนในความสามารถ ทักษะ และแนะแนวทางการพัฒนาให้กับนักเรียน	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4.ฉันสามารถสร้างข้อตกลงร่วมกับเด็กนักเรียนในห้องเรียน เวลาสอน เวลาทำกิจกรรมผ่านการพูดคุยและชวนตั้งคำถามได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5.ฉันสามารถใช้ทักษะ SEA (ทักษะในการชื่นชมเด็ก Spoting Explaination Appreciation)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6.ฉันสามารถใช้เครื่องมือการ์ดเชื่อมใจ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
7.ฉันมีทักษะการเป็นผู้พูดที่ดี	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
8.ฉันมีทักษะการเป็นผู้ฟังที่ดี	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
9.ฉันชวนนักเรียนพูดคุยเรื่องเล็ก ๆ บ่อยขึ้น และนักเรียนหลายคนได้มีโอกาสพูดคุยเรื่องเล็กๆ กับฉัน (Small talk)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
10.ฉันไม่ใช้คำพูดที่ทำร้ายจิตใจเด็ก	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
11.ฉันสามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการพูดคุยกับครอบครัวของเด็ก	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรมปรับใจ

ทักษะในการปรับใจที่เราต้องฝึกฝน

- **การออกแบบพื้นที่อุ่นใจ**



Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ทักษะปรับใจ

ก่อนที่เราจะไปเรียนรู้ทักษะปรับใจ อยากชวนทุกคนมาลองประเมินทักษะปรับใจของตัวเองกันก่อนเริ่มต้นเรียนรู้ว่าพวกเรามีทักษะปรับใจกันอยู่ในระดับไหน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับทักษะการปรับใจของเราถ้าเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

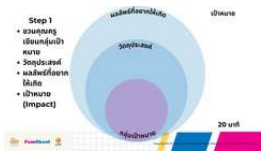
ทักษะปรับใจ	ดาวของฉัน
1.ฉันสามารถใช้ทักษะการฟังแบบ Deep listening (เกิดเป็นพฤติกรรมฟังนักเรียนโดยจบประโยคได้)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2.ฉันสามารถบอกและสื่อสารคำคลังศัพท์ด้านอารมณ์เพิ่มมากขึ้น	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3.ฉันพูดคุยให้คำปรึกษาได้ทั้งเรื่องเล็ก หรือ เรื่องลำบาก แนะนำในสิ่งที่ถูกต้องได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4.ฉันสามารถเลือกใช้คำพูดในการสื่อสารเชิงบวกไม่ทำร้ายจิตใจ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5.ฉันสามารถพูดสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนที่มาปรึกษา ณ ห้วงจังหวะสนทนาได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6.ฉันสามารถเลือกใช้คำถามเพื่อหาที่มา แทนการกร่นด่าเมื่อนักเรียนใช้ความรุนแรง	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

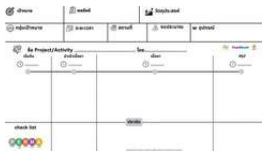
Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม Visible Relationship Creator

อุปกรณ์ที่ใช้

1. บอร์ดตั้งเป้าหมาย
2. บอร์ดออกแบบกิจกรรม
3. ปากกา ดินสอ สี สำหรับขีดเขียน
4. Post-it







ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่ม 4-6 คน เลือกโจทย์ท้าทายในการที่เราอยากจะก้าวข้าม เช่น สร้างนวัตกรรมเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างนักเรียน คุณครู และครอบครัว ในวันประชุมผู้ปกครอง หรือ เยี่ยมบ้าน และโรงเรียนต้องนำใช้จริง 2 ครั้ง/ปีการศึกษา
2. ช่วยกันเติมข้อมูลลงในบอร์ดตั้งเป้าหมาย
3. ร่วมมือกันออกแบบกิจกรรมในบอร์ดออกแบบกิจกรรม
4. ทดสอบกิจกรรมที่ออกแบบว่าเราต้องปรับ หรือเสริมอะไรให้สอดคล้องกับบริบทโรงเรียนของเราที่สุด
5. นำไปใช้จริง

ขั้น Reflection

คำถามชวนพูดคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรจากการทำงานร่วมกับเพื่อนในทีม
- รู้สึกอย่างไรหลังจากได้ทำกิจกรรมออกแบบ
- มีหัวข้อไหนที่เราชอบเหมือน/ต่างจากของเพื่อนบ้าง
- **มีประเด็นไหนที่เราเห็นด้วย/ไม่เห็นด้วยกับเพื่อนบ้าง**
- **เราก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ขัดแย้งในทีมมาได้อย่างไร**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

กิจกรรม Design Positive Emotion Portfolio

อุปกรณ์ที่ใช้

1.ใบงาน Positive Emotion Portfolio
2.ปากกาเมจิก





ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1 ให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพ (หรือเขียน) การแสดงออกที่จะทำให้เพื่อนในห้องเกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ตามที่ใบงานกำหนด จำนวน 10 การแสดงออก โดย 1 อารมณ์ วาดเพียง 1 การแสดงออก เช่น
อารมณ์สงบ การแสดงออกคือ การนั่งระบายสี
อารมณ์สนุกสนาน การแสดงออกคือ เล่นเกมต่อเพลงกับเพื่อน

ตัวอย่าง



2 หลังจากที่วาดหรือเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมระบายสีดาวตามระดับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น เราร้องเพลง ทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินระดับ 3 เราจะระบายสีดาวในช่องอารมณ์เพลิดเพลิน จำนวน 3 ดวง

3 หลังจากที่วาดหรือเขียนเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจับคู่และสลับกันเล่าเกี่ยวกับสิ่งที่วาดหรือเขียน ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เหตุการณ์เป็นอย่างไร เพราะอะไรถึงทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนี้ และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับใด

ขั้น Reflection

สามารถเข้าไปดาวน์โหลดใบงานได้ที่นี่เลย

คำถามชวนพูดคุย

- เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องราวของเพื่อนๆ บ้าง
- มีหัวข้อไหนที่เราชอบเหมือน/ต่างจากของเพื่อนบ้าง
- **อยากชวนเพื่อน หรือนักเรียนหรือครอบครัวมาร่วมทำกิจกรรมอะไรที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกขึ้นบ้าง**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

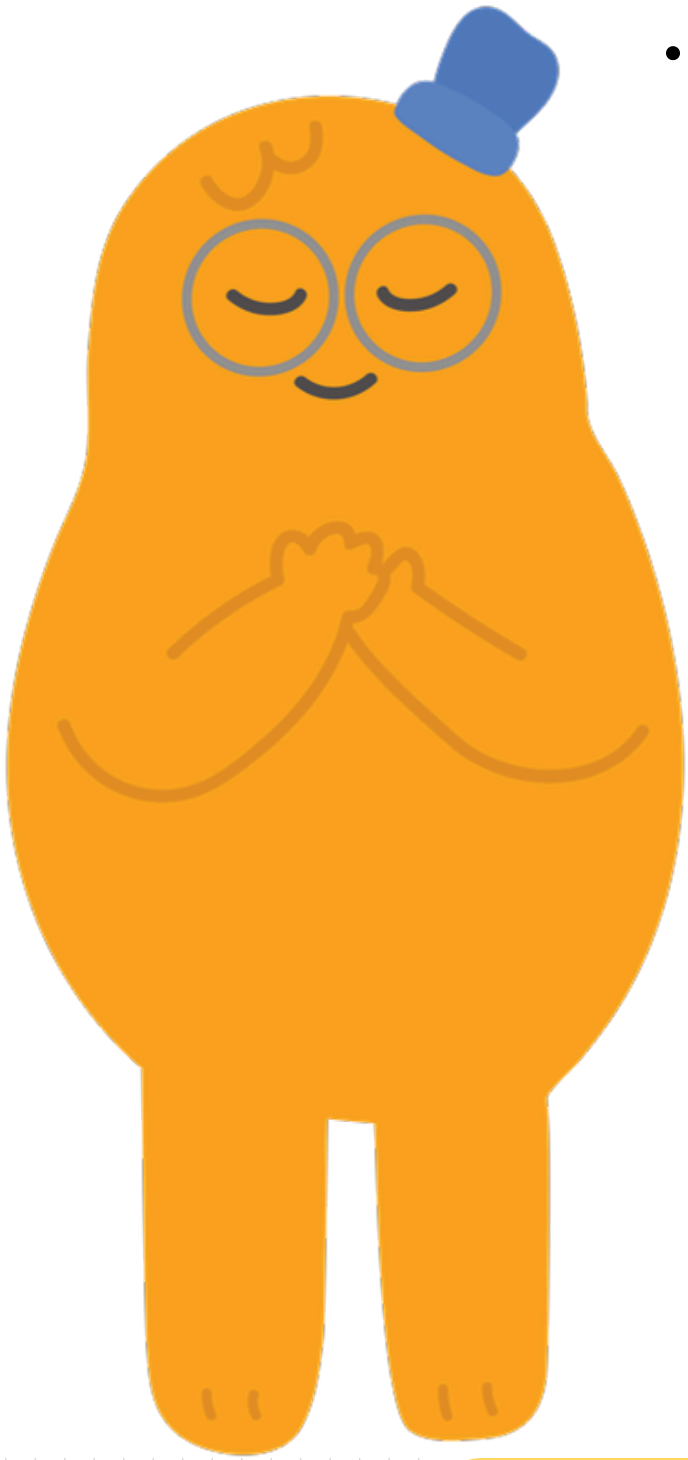
Check list ทักษะปรับใจ

หลังจากที่เราได้เรียนรู้ทักษะปรับใจ อยากชวนทุกคนมาลองประเมินทักษะปรับใจของตัวเองกันว่าตอนนี้พวกเรามีทักษะปรับใจกันอยู่ในระดับไหน โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับทักษะการปรับใจของเรา ถ้าเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ทักษะปรับใจ	ดาวของฉัน
1.ฉันสามารถใช้ทักษะการฟังแบบ Deep listening (เกิดเป็นพฤติกรรมฟังนักเรียนโดยจบประโยคได้)	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2.ฉันสามารถบอกและสื่อสารคำคลังศัพท์ด้านอารมณ์เพิ่มมากขึ้น	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3.ฉันพูดคุยให้คำปรึกษาได้ทั้งเรื่องเล็ก หรือ เรื่องลำบาก แนะนำในสิ่งที่ถูกต้องได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4.ฉันสามารถเลือกใช้คำพูดในการสื่อสารเชิงบวกไม่ทำร้ายจิตใจ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5.ฉันสามารถพูดสะท้อนอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียนที่มาปรึกษา ณ ห้วงจังหวะสนทนาได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
6.ฉันสามารถเลือกใช้คำถามเพื่อหาที่มา แทนการกร่นด่าเมื่อนักเรียนใช้ความรุนแรง	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
7.ฉันสามารถใช้เครื่องมือจาก FamSkool ในการแก้ปัญหาแก่นักเรียนได้	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

ความอุ่นใจ ได้เกิดขึ้นแล้ว



- **ชวนทุกคนมาประเมินระดับความอุ่นใจหลังการเดินทางกัน**

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary

Check list ความอุ่นใจ

<u>สิ้นสุด</u>การเดินทางของเราในครั้งนี้ จึงอยากจะชวนทุกคนมาประเมินระดับความอุ่นใจของเรากันว่าเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด โดยชวนระบายสีดาวบอกระดับความอุ่นใจ ถ้าความอุ่นใจของเราอยู่ในระดับน้อยที่สุดระบาย 1 ดาว ระดับน้อย ระบาย 2 ดาว ระดับปานกลางระบาย 3 ดาว ระดับมากระบาย 4 ดาว และระดับมากที่สุดระบาย 5 ดาว ถ้าพร้อมแล้วมาลองประเมินกันเลย

ความอุ่นใจ	ดาวของฉัน
1.มีกิจกรรมการทำงานแบบมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียนและครอบครัวบนฐานจิตวิทยาเชิงบวก	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
2.มีกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการร่วมมือ ช่วยเหลือ สนับสนุนกันและกันของโรงเรียนและครอบครัว ทั้งด้านวิชาการ และทักษะด้านอื่นๆ ตามความสนใจของเด็ก โดยไม่เลือกปฏิบัติ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
3.ครู นักเรียน และผู้ปกครอง สามารถพูดคุย ปรึกษา กันได้อย่างเปิดเผยและสบายใจ	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
4.ฉันรู้สึกปลอดภัยทั้งที่บ้านและโรงเรียน	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
5. ฉันรับรู้ได้ว่า ฉันเป็นที่รัก ผู้อื่นที่อยู่รอบตัวฉัน	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Copyright ©Life Education (Thailand) All Rights Reserved Confidential and Proprietary


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

FamSkool


LIFE
EDUCATION | Thailand