

การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา – มัธยมศึกษา



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต”
ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน
ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา



สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้มีการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง พ.ศ. 2552-2561 โดยมุ่งให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถ ทักษะและคุณลักษณะ ซึ่งทักษะชีวิตเป็นจุดเน้นด้านความสามารถและทักษะที่เด็กและเยาวชน จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างรอบด้าน เป็นภูมิคุ้มกันพื้นฐานที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหาและความท้าทายในการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเอกสาร การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา เล่มนี้ ใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมทั้งในห้องเรียนและกิจกรรมเสริมนอกห้องเรียน ให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตและใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับช่วงวัย ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานหวังว่า เอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อครู ผู้บริหาร และผู้เกี่ยวข้องนำไปใช้พัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียนในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
ตอนที่ 1 แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน	1
ตอนที่ 2 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1	10
ตอนที่ 3 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2	17
ตอนที่ 4 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3	27
ตอนที่ 5 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4	40
ตอนที่ 6 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5	48
ตอนที่ 7 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6	55
ตอนที่ 8 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	64
ตอนที่ 9 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	75
ตอนที่ 10 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	85
ตอนที่ 11 แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6	96
บรรณานุกรม	122
รายชื่อคณะผู้จัดทำเอกสาร	124

ตอนที่ 1

แนวคิดการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน

เอกสาร การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูและผู้บริหารสถานศึกษาชั้นพื้นฐานใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน ทั้งการสอนโดยตรงและการบูรณาการการเรียนการสอนในหลักสูตร 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้และกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้เรียนมีและใช้ทักษะชีวิตสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ รอบตัวได้เหมาะสมกับช่วงวัย รู้จักตัดสินใจและแก้ไขสถานการณ์ให้อยู่รอดปลอดภัยจากปัญหาต่าง ๆ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างมีความสุข สอดคล้องกับสมรรถนะด้านทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่เน้นให้ผู้เรียนทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความรู้สึกรู้สีกคิด ให้รู้จักสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล จัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ปรับตัวให้ทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม รู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ป้องกันตนเองในภาวะคับขันและจัดการกับชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัฒนธรรมและสังคม

ทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพตามมาตรฐานการเรียนรู้ ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการนำกระบวนการต่าง ๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การทำงานและการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล การจัดการปัญหาและความขัดแย้งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม การปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสภาพแวดล้อม และการรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตสำคัญที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับเด็กในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวของผู้เรียนในอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

<p>1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น</p> <p>การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิตและมีความรับผิดชอบต่อสังคม</p>	<p>2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์</p> <p>การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์</p>
<p>3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด</p> <p>การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี</p>	<p>4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ระบุความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข</p>

จุดเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีนโยบายและเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในด้านความสามารถและทักษะ ตลอดจนคุณลักษณะที่จะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณภาพตามเป้าหมายของหลักสูตร และมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงและท้าทาย ซึ่งต้องใช้กระบวนการคิดและการตัดสินใจที่เหมาะสม จึงจะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงกำหนดให้สถานศึกษาพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้วยการจัดการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่เสริมสร้างทักษะชีวิต ให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมตามวัยในแต่ละชั้นปีดังต่อไปนี้

ชั้น ป. 1 รู้จักตนเอง

- รู้สิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

ชั้น ป. 2 ยอมรับรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

- ค้นพบจุดเด่น จุดด้อย และความสามารถของตนเอง ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกเมื่อเผชิญกับสภาวะอารมณ์ไม่พึงประสงค์ ยอมรับความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

ชั้น ป. 3 มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวกและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้

- แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น จัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

ชั้น ป. 4 เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

- ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ และไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ชั้น ป. 5 รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

- แสดงความรู้สึก รัก ชื่นชม ความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม พึ่งตนเองได้

ชั้น ป. 6 ภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น

- แสดงความรู้สึกนึกคิด หรือการกระทำที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่น มีความสำเร็จ

ชั้น ม. 1 รู้ความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง

- รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้เท่าทันชีวิตและสังคมที่เปลี่ยนแปลง จัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ขั้น ม. 2 ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตยและมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม

- กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใช้การสื่อสารเชิงบวก ที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี คลายเครียดด้วยวิธีการสร้างสรรค์ มีจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม

ขั้น ม. 3 มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์กับตนเอง รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

- มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ แล้วนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

ขั้น ม. 4 มีทักษะการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จ

- กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิต ปฏิบัติตนตามทิศทางเพื่อไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย

ขั้น ม. 5 วางตัวและกำหนดทำที่ได้เหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นทางความคิด

- วางตัวได้เหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะและสถานการณ์ รู้จักยืดหยุ่นทางความคิด

ขั้น ม. 6 ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง

- ประเมินและสรุปผลการกระทำ ประสบการณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น เป็นบทเรียนในชีวิตของตนเอง และเป็นแนวทางการใช้ทักษะชีวิตในอนาคต

การสร้างทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่เกิดในตัวผู้เรียนได้ด้วยวิธีการสำคัญ 2 วิธี คือ

1. **เกิดเองตามธรรมชาติ** เป็นการเรียนรู้ที่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการมีแบบอย่างที่ดี แต่การเรียนรู้ตามธรรมชาติจะไม่มีทิศทางและเวลาที่แน่นอน บางครั้งกว่าจะเรียนรู้ ก็อาจสายเกินไป
2. **การสร้างและพัฒนาโดยกระบวนการเรียนการสอน** เป็นการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ผ่านกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ได้ลงมือปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกรู้สึกนึกคิด มุมมอง เชื่อมโยง สู่วิถีชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับใช้กับชีวิต

กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นสำคัญและมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างทักษะชีวิตผู้เรียนมีลักษณะ ดังนี้

1. **กิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเอง** ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิต ในด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น กิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนแสดงความคิดเห็น วิชาภาษ่วิชาการข่าวสาร เหตุการณ์ สถานการณ์หรือประสบการณ์ของผู้เรียน และกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้สืบค้นหรือศึกษาค้นคว้า คิดวิเคราะห์สังเคราะห์ความรู้จากสื่อต่าง ๆ และแหล่งเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกสถานศึกษา ได้สะท้อนตนเอง เชื่อมโยงกับชีวิตและการดำเนินชีวิตในอนาคต
2. **กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน** ได้ลงมือกระทำกิจกรรมลักษณะต่าง ๆ ได้ประยุกต์ใช้ความรู้ เช่น กิจกรรมทัศนศึกษา กิจกรรมค่าย กิจกรรมวันสำคัญ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมโครงงาน/โครงการ กิจกรรมจิตอาสา เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรม ที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนี้
 - 2.1 ได้เสริมสร้างสัมพันธภาพและใช้ทักษะการสื่อสาร ได้ฝึกการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง
 - 2.2 ได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้เข้าใจผู้อื่น นำไปสู่การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักไตร่ตรองทำความเข้าใจและตรวจสอบตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น
 - 2.3 ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ได้แสดงออกด้านความคิด การพูดและการทำงาน มีความสำเร็จ ทำให้ได้รับคำชม เกิดเป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและสังคม

3. กิจกรรมที่กำหนดให้มีการอภิปรายแสดงความรู้สึกนึกคิดและการประยุกต์ความคิด อย่างมีประสิทธิภาพหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละครั้ง ด้วยประเด็นคำถามสะท้อน เชื่อมโยง ปรับใช้ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บทเรียนสำคัญ ที่จะพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับตัวผู้เรียน ได้ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อย่างเหมาะสมและรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รู้จักคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างสร้างสรรค์ โดยวิธีการสะท้อน (Reflect) ความรู้สึกและความคิดที่ได้รับจากการปฏิบัติกิจกรรม เชื่อมโยง (Connect) กับประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาหรือที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้ว เป็นองค์ความรู้ ใหม่ แล้วนำมา ปรับใช้ (Apply) ในชีวิตประจำวันของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต

โดยครูหรือผู้จัดกิจกรรมเป็นผู้ตั้งประเด็นคำถาม หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการเรียน การสอนเนื้อหาสาระในหลักสูตรแล้ว เพื่อให้ผู้เรียนเปิดเผยตัวเอง ผ่านการสะท้อนความรู้สึกหรือ มุมมอง (Reflect) ได้คิดเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน (Connect) และได้ประยุกต์ความรู้ นั้น (Apply) ไปใช้ในชีวิตจริงของผู้เรียน เรียกคำถามดังกล่าวโดยย่อว่า คำถาม R-C-A ซึ่งย่อมาจาก Reflect : สะท้อน Connect : เชื่อมโยง Apply : ปรับใช้หรือประยุกต์ใช้นั่นเอง ตัวอย่างแนวคำถาม R-C-A เพื่อสอบถามผู้เรียนหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้รายครั้งแล้ว

1. คำถามเพื่อผลการสะท้อน (R : Reflect)

- ถามถึงสิ่งที่สังเกตเห็น มองเห็น หรือถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม เช่น
 - นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร? หรือมองเห็นอะไรในพฤติกรรมของบุคคลหรือ ในการทำกิจกรรมร่วมกัน
 - นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร กับการขัดแย้งหรือการมีความเห็นไม่ตรงกันของ นักเรียนในกลุ่ม
 - หลังจากเกิดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมครั้งนี้ นักเรียนคิดว่า ทุกคนที่เกี่ยวข้องมีความรู้สึกอย่างไร
 - นักเรียนเคยสังเกตตนเองหรือไม่ว่า ใช้วิธีการใดจัดการกับความขัดแย้งในระหว่าง การทำกิจกรรมร่วมกัน หรือในกลุ่มทำอย่างไรความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนจึงยุติลงได้

2. คำถามเพื่อการเชื่อมโยง (C : Connect)

- ถามเพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์หรือความรู้ที่เคยมีมาก่อนกับ ประสบการณ์หรือความคิดที่ได้จากการเรียนรู้ใหม่ เช่น

- ในช่วงที่ผ่านมา นักเรียนเคยเห็น เคยมีความรู้สึก หรือเคยปฏิบัติอย่างไรบ้าง?
- สิ่งที่สังเกตเห็นหรือพบเห็นสอดคล้อง เหมือนหรือคล้ายคลึงกับสิ่งที่นักเรียนเคยปฏิบัติอย่างไรบ้าง?
- นักเรียนเคยมีความขัดแย้งกับเพื่อนหรือระหว่างทำกิจกรรมที่ผ่านมาหรือไม่ เกิดจากสาเหตุใด
- นักเรียนเคยจัดการหรือสยบความขัดแย้งไม่ให้ลุกลามบานปลายได้อย่างไรบ้าง?

3. คำถามเพื่อการปรับใช้ (A : Apply)

- ถามถึงปัจจุบันและการเผชิญเหตุการณ์ในอนาคต เช่น
 - ในอนาคต ถ้านักเรียนพบเห็นหรือเจอเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกอย่างนี้ นักเรียนจะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไร
 - ในการทำงานกลุ่มครั้งต่อไป หากมีความขัดแย้งเกิดขึ้นอย่างนี้อีกนักเรียนจะทำอย่างไรหรือคลี่คลายสถานการณ์อย่างไร?
 - นักเรียนตั้งใจจะทำอะไร ปฏิบัติอย่างไร หรือเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เพื่อการมีชีวิตที่ดีในอนาคต หรือเพื่อการเรียนที่ดีขึ้น หรือเพื่อการทำงานให้สำเร็จ

การที่ผู้เรียนได้มีโอกาสสนทนา หรืออภิปรายเพื่อตอบคำถาม มีความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตอย่างมาก เพราะการสนทนาสอบถามและตอบคำถามแบบเชื่อมโยง จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นความเชื่อมต่อกันระหว่างการเรียนรู้และพฤติกรรมการเรียนรู้ กับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ผู้เรียนจะมองเห็นความเป็นจริงในชีวิตของตนและถูกท้าทายให้คิดหาทางออก ให้โอกาสได้สร้างแนวความคิดหรือมุมมองใหม่ ๆ ได้ร่วมแบ่งปันความคิดเห็น ความกังวลในใจและประสบการณ์ของตนเองร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อย่างมีวิจารณญาณ นำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง และยังเป็นส่งเสริมความคิดขั้นสูงและพัฒนาทักษะการฟัง การพูดของผู้เรียนอีกด้วย ทั้งนี้ ครูหรือผู้สอนจะต้องใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้ผู้เรียนสะท้อน - เชื่อมโยง - ปรับใช้ (R-C-A) ในเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และการพัฒนาทักษะชีวิตของผู้เรียนในด้านบวก หลังจากสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามเนื้อหาสาระ วัตถุประสงค์ และตัวชี้วัดในรายวิชาที่หลักสูตรกำหนดในแต่ละกิจกรรมหรือแต่ละรายชั่วโมงเรียนเสมอ

การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียนในช่วงวัยการศึกษาขั้นพื้นฐาน เป็นการสร้างคนให้มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านความสามารถภายในและความสามารถภายนอก

ความสามารถภายใน หมายถึง ความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตนเองและระหว่างตนเองกับผู้อื่น เช่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการกับความขัดแย้ง การจัดการกับความรู้สึกของตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ การปรับตัว การช่วยเหลือผู้อื่นและการรับผิดชอบตัวเอง

ความสามารถภายนอก หมายถึง ทักษะความชำนาญในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่เสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีความสุขสนุกสนานมากขึ้น เช่น การเรียนร่วมกับเพื่อน การเล่นเกม การทำงาน การแสดงความสามารถพิเศษ อาทิ การขับร้อง การเล่นดนตรี การแสดงนาฏศิลป์ การสร้างงานศิลปะ การเล่นกีฬา การประดิษฐ์ประดิษฐ์ เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำเอกสาร การเสริมสร้าง “ทักษะชีวิต” ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารและครูผู้สอน นำไปใช้หรือประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มสาระการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้อง และจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนสูงสุด ทั้งด้านคุณลักษณะและทักษะชีวิตทุกองค์ประกอบ

แก่นแท้ของการเรียนรู้ทักษะชีวิต

แก่นแท้ของการเรียนรู้ทักษะชีวิต คือ การยึดเอาชีวิตเป็นศูนย์กลาง หรือเป็นตัวตั้งในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความสามารถในการสร้างคุณลักษณะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพของตนเอง ทำให้ชีวิตเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่องไปตลอดชีวิต

การเรียนรู้ที่เอาชีวิตเป็นตัวตั้งไม่ได้หมายความว่า วิชาหรือความรู้ไม่สำคัญ แต่การเรียนรู้ที่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง อาจทำให้เกิดการทอดทิ้งความเป็น “คน” หรือ “ชีวิต” แต่การเรียนรู้ที่ “คน” หรือ “ชีวิต” เป็นตัวตั้ง จะไม่ทอดทิ้งวิชา เพราะคนจะแสวงหาวิชาหรือความรู้ที่สอดคล้องกับความเป็นคน หรือสร้างวิชาขึ้นมาเพื่อใช้ประโยชน์ต่อชีวิตและการอยู่ร่วมกัน เพราะสิ่งสำคัญที่สุดของความเป็นคน คือการมีชีวิตที่เจริญและมีการอยู่ร่วมกันด้วยสันติทั้งระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับธรรมชาติแวดล้อม

ประเวศ วะสี.

ปฏิรูปการเรียนรู้ เพื่อแก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน

สานปฏิรูป. 24 (มีนาคม), หน้า 62 - 64 ; 2543

ตอนที่ 2

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้าง ทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 “การรู้จักตัวเอง”

การรู้จักตนเอง คือ การรู้สิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภาคภูมิใจ รู้อารมณ์ตนเอง รู้ความสามารถตนเอง และแสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

- บอกถึงสิ่งที่ตนเองชื่นชอบได้
- บอกความภาคภูมิใจของตนเองได้
- จำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
- แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ได้

การได้บอกว่าชอบ และไม่ชอบอย่างไร มีความรู้สึกต่อสิ่งที่พบเห็นอย่างไร หรือมีความรู้สึกแง่มุมอื่น เช่น ความกลัว ความต้องการ ความโกรธ จะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น การรู้จักเข้าใจตนเอง จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และยิ่งรู้จักตนเองมากเท่าไร จะช่วยให้แก้ไขข้อบกพร่องของตนเองได้ดี ยอมรับ มั่นใจความสามารถของตน เกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพร้อมที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

รู้จักตนเอง

การรู้จักตนเอง คือ การรู้สิ่งที่ตนเองชื่นชอบและภูมิใจ รู้อารมณ์ตนเอง รู้ความสามารถของตนเอง และแสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้น ป.1

- บอกสิ่งที่ตนเองชื่นชอบและอธิบายได้
- บอกความภูมิใจของตนเองและอธิบายได้
- จำแนกอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้
- แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครูผู้สอน

- สร้างบรรยากาศเชิงบวก ให้กำลังใจโดยการพูดหรือแสดงความชื่นชม
- ออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนได้เรียน คิด เล่น ทำงาน สร้างสรรค์ผลงานร่วมกับเพื่อนเป็นกลุ่ม
- เปิดโอกาสให้ผู้เรียนคิด แสดงออกอย่างอิสระ
- ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม พูดคุย สนทนา ให้ผู้เรียนค้นหา คำตอบสะท้อนความคิด ความรู้สึก เชื่อมโยง และประยุกต์ใช้ความคิดในชีวิตประจำวัน
- ฝึกให้ผู้เรียนสำรวจ/สังเกตอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น ในสถานการณ์ต่าง ๆ
- กระตุ้นหรือสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงความสามารถ ที่ตนเองมีอยู่ในทุกโอกาส

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- สำรวจตนเองเกี่ยวกับ
 - สิ่งที่ตนเองชื่นชอบ
 - สิ่งที่ตนเองทำได้และภูมิใจ
 - สิ่งที่ตนเองอยากแสดงให้เพื่อน ๆ ครู และพ่อแม่ให้เห็น
- สังเกตการเกิดอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ทำงาน เรียน เล่น ร่วมกับเพื่อน และอยู่ตามลำพัง
- สร้างสรรค์ผลงานใหม่ ๆ ที่ตนเองชื่นชอบ อยากทำ อยากแสดงให้ผู้อื่นเห็น เช่น งานศิลปะ การขับร้องเพลง เล่นดนตรี ฟ้อนรำ เดินประกอบจังหวะเพลง การพูด ผลงานการตัด การเขียน งานประดิษฐ์ งานการแสดง ฯลฯ

ขอช่วยการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในห้องเรียน

- ให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเองในชั่วโมงเรียน
 - กิจกรรมแนะนำ/โฮมรูม
 - สอนสอดแทรกในการเรียนการสอนใน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้

จัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

- จัดให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและร่วมกิจกรรมต่อไปนี้ อย่างทั่วถึงและได้ลงมือปฏิบัติร่วมกัน
 - กิจกรรมชมรม/ชุมนุม
 - กิจกรรมวันสำคัญของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ชุมชนท้องถิ่น
 - กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

ประเมินผลผู้เรียนรายบุคคล โดยการสังเกต พูดคุย สนทนา สอบถาม เพื่อรับรู้อารมณ์ของผู้เรียน และตัดสินจากพฤติกรรม ที่แสดงออกทางอารมณ์และความสามารถในสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้เรียนที่แสดงว่ารู้จักตนเอง

ความรู้สำหรับครู “รู้จักตนเอง”

รู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาชีวิตผู้ที่มีทักษะการรู้จักตนเอง คือ ผู้ที่มีความสามารถค้นหาและรู้จักข้อดี ข้อด้อยหรือข้อจำกัดตนเองกับบุคคลอื่นมีความสามารถในการสังเกตและฉับไวในการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นจากประสาทสัมผัสทางกาย ทางคำพูด กริยาท่าทาง เหตุการณ์ สถานการณ์ และความคิดหรือการกระทำของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตัวเอง ยอมรับและพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้อย่างมั่นใจ และมีความพร้อมในการปรับตัว

สถานศึกษาชั้นพื้นฐานควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมที่พัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับผู้เรียน ทั้งรูปแบบการเรียนรู้ในห้องเรียนและการเรียนรู้ภายนอกห้องเรียน ด้วยวิธีการพูดคุย สนทนา ได้เรียนรู้ร่วมกับกลุ่มเพื่อน ให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง ได้แสดงความสามารถของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้อย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง มีพัฒนาการเพิ่มขึ้นตามช่วงวัย

การเสริมสร้างและพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะการรู้จักตนเอง สามารถเสริมสร้างและพัฒนาผ่านกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพได้หลายรูปแบบ ได้แก่

1. การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง การสำรวจตนเองทำให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ทั้งในส่วนที่ดีและข้อบกพร่อง ความต้องการ ความคาดหวัง ความสามารถและความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความกังวล ความชอบ/ไม่ชอบ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจถึงบุคลิกภาพ สติปัญญา ความสามารถและนิสัยใจคอของตนเอง

สำหรับผู้เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ยังคงต้องอาศัยครูเป็นผู้นำพูดคุยสนทนาและตั้งคำถามให้ผู้เรียนสำรวจตนเอง โดยค้นหาคำตอบด้วยตนเองอันจะนำไปสู่การรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ

ตัวอย่างคำถามนำไปสู่การสำรวจตนเอง

สิ่งที่ฉันชอบ	ความในใจของฉัน
1. ฉันชอบ.....	1. สิ่งที่ต้องการ.....
2. คนที่ฉันชอบคือ.....	2. ความต้องการของฉันคือ.....
3. วิชาที่ฉันชอบ.....	3. ฉันอยากเป็น.....
4. เรื่องที่ฉันเรียน.....	4. คำพูดที่ฉันอยากพูดที่สุด.....
5. สิ่งที่ฉันชอบทำ.....	5. สิ่งที่ฉันอยากทำ.....

สิ่งที่ฉันชอบ 6. ฉันชอบคนที่..... 7. หนังสือที่ฉันชอบ..... 8. อาหารที่ฉันชอบ..... 9. ขนมที่ฉันชอบ..... 10. กีฬาที่ฉันชอบ..... 11. เสื้อผ้าที่ฉันชอบ..... 12. คำพูดที่ฉันชอบ..... 13. เพื่อนที่ฉันชอบ..... 14. คนในครอบครัวที่ฉันชอบ.....	ความในใจของฉัน 6. สิ่งที่ฉันกลัว..... 7. วิชาที่ฉันกลัว..... 8. เรื่องที่ฉันกังวล..... 9. เรื่องที่น่าอายของฉัน..... 10. สิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข..... 11. เพื่อนที่ฉันอยากทำงานด้วย..... 12. สิ่งที่ไม่ชอบ..... 13. คนที่ไม่ชอบ..... 14. สิ่งที่ไม่อยากทำให้ดีกว่านี้.....
บุคลิกภาพของฉัน พูดหรือเขียนบอกว่าฉันเป็นคนมีนิสัยอย่างไร 1. ฉันเป็น..... 2. ฉันเป็น..... 3. ฉันเป็น..... 4. ความดีในตัวฉัน..... 5. ความไม่ดีในตัวฉัน..... ฯลฯ	การวิเคราะห์ตนเอง 1. ฉันเก่งอะไร 2. อะไรที่ทำให้ฉันสนุกหรือมีความสุข 3. ผู้อื่นมักพูดชมฉันว่าอย่างไร เพราะอะไร 4. อะไรบ้างที่ฉันแตกต่างจากคนอื่น (ฉันแตกต่างจากคนอื่นอย่างไรบ้าง) ฯลฯ

2. การจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน การรู้จักตนเองที่เกิดขึ้นจากภายในตัวของผู้เรียนเป็นผลมาจากการแลกเปลี่ยนความคิด ความเชื่อและการทำงาน การสร้างสรรค์ผลงานร่วมกันในกลุ่ม การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง จะทำให้มองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องจะทำให้ผู้เรียน รู้ถึงคุณลักษณะที่แท้จริงเกี่ยวกับตัวเองชัดเจนขึ้น

ครูต้องสร้างบรรยากาศที่ดี พูดให้กำลังใจ พูดชื่นชม กริยาท่าทางเป็นมิตร บรรยากาศของการพูดคุยสนทนา การแสดงความคิดเห็น และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จะเกิดขึ้นสูงสุดก็ต่อเมื่อผู้เรียนรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็นหรือแสดงเหตุผล ห้องเรียนต้องไม่มีบรรยากาศของความกลัว ความหวาดระแวง การดูหมิ่น เหยียดหยามตีตื้น การเรียนรู้เพื่อรู้จักตนเอง จะต้องให้อิสระภาพแก่ผู้เรียน โดยเฉพาะอิสรภาพจากความหวาดกลัวและหวาดระแวง

ตัวอย่างคำถามให้กลุ่มร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

- สิ่งที่ทำให้นักเรียนตื่นเต้นมากที่สุดคืออะไร
- สิ่งที่ทำให้นักเรียนเงินหรืออายที่สุด เป็นอะไร
- นักเรียนชอบไปที่ไหนในวันหยุด เพราะอะไร

- เรื่องที่นักเรียนได้ทำผิดพลาดมากที่สุดเรื่องอะไร
- สิ่งที่นักเรียนภาคภูมิใจที่สุดเป็นอะไร
- นักเรียนมีความกังวลคือเรื่องใด เพราะเหตุใด
- นักเรียนอยากทำอะไรหรืออยากแสดงให้เพื่อนครูและพ่อแม่เห็น
- บอกความดี ความเก่งของเพื่อน ๆ มาคนละ 3 อย่าง
- พูดชมเพื่อนคนละ 1 ประโยค
- ถ้ามีช่อดอกไม้ 3 ช่อให้นักเรียนนำไปมอบให้เพื่อนในห้อง นักเรียนเลือกมอบให้ใคร

3. การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนรู้จักสังเกตและรับรู้อารมณ์ของตนเอง

การสังเกตเพื่อรับรู้อารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ทำให้ผู้สังเกตรู้สึกตื่นตัว ในขณะที่เกิดอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในทางพุทธศาสนาถือว่า เป็นการรู้สึกตัวทุกขณะ ตรงกับคำว่า สติสัมปชัญญะ ถือว่าการมีสติรู้อารมณ์และจิตใจของตนเองเป็นพื้นฐานที่จะก้าวไปสู่การฝึกตนเองในระดับสมาธิและปัญญา ในมิติทางจิตวิทยา โกลแมน (Goleman Daniel) นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ให้คำจำกัดความว่า การรู้จักตนเองคือการรู้อารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานขั้นต้นของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

คนเราจะมีอารมณ์พื้นฐาน เช่น สุข เศร้า กลัว โกรธ ในช่วงอายุ 2 - 6 เดือน ส่วนอารมณ์ที่ซับซ้อน คือ อับอายขายหน้า รู้สึกผิด ภาคภูมิใจ วิตกกังวล จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 1 ½ ขวบ - 2 ขวบ ซึ่งอารมณ์ที่ซับซ้อนนี้ ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและการเรียนรู้จากการเลี้ยงดู

ดังนั้น การเสริมสร้างและพัฒนาให้ผู้เรียนได้รู้อารมณ์ของตนเอง จึงมีความจำเป็นต้องฝึกฝนตั้งแต่แรกเกิด ปฐมวัย และวัยเรียนอย่างต่อเนื่อง การรู้อารมณ์ตนเองต้องอาศัยทักษะการสังเกต รับรู้และจดจำอารมณ์ทุกขณะที่เกิดอารมณ์

สำหรับผู้เรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จะประสบกับความรู้สึกและอารมณ์หลากหลายลักษณะ ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากประสาทสัมผัสทางกาย เช่น การกลั่นแกล้ง รังแกให้เจ็บ การเขียนตี การถูกข่มขู่ อากาศร้อน หนาว เป็นต้น อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดจากคำพูด คำทรมาน ดุ ต่ำว่า ดูหมิ่นเหยียดหยาม การแสดงกิริยาล้อเลียนปมด้อยให้อับอาย อารมณ์ ความรู้สึกกังวลใจและกลัว เช่น กังวลกับการไปพบเพื่อนใหม่ ไปอยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย อารมณ์ ความรู้สึกสับสน หวั่นเกรงในเหตุการณ์ สถานการณ์ ความขัดแย้ง การทะเลาะเบาะแว้ง การถูกทอดทิ้ง ไม่มีเพื่อนหรือเพื่อนไม่ยอมรับให้เข้ากลุ่ม และความรู้สึกที่เกิดจากความคิดที่ไม่ถูกต้องของตนเอง เช่น ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ อยากทัดเทียม อยากได้ของมีสิ่งของแบบเพื่อน การทำงานไม่สำเร็จ

และการเปรียบเทียบการได้รับการปฏิบัติจากครู พ่อแม่ ที่ไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ เกือบกในใจ ในความคิดคำนึงของผู้เรียน ถ้าผู้เรียนไม่สามารถก้าวข้ามอารมณ์เหล่านั้นไปได้ จะเกิดผลสะท้อนกลับ คือไม่กล้าเผชิญอุปสรรคและความยากลำบาก แต่หากอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ถูกบ่มเพาะเป็นเวลายาวนานจนชินชา ผู้เรียนจะเห็นว่า อารมณ์เหล่านั้นเป็นเรื่องปกติ ไม่รู้สึกว่าเป็นสิ่งผิด ผู้เรียนก็จะไม่ยับยั้งชั่งใจ ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ จะใช้อารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นต่อผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นไม่ราบรื่น และอาจพัฒนาไปสู่ความรุนแรงในอนาคต ผู้เรียนในวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จะเข้าใจระดับอารมณ์ (Emotional State) ของตนเองว่ามีความแตกต่างจากคนอื่น สามารถรับรู้อารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างอัตโนมัติ

แนวทางการจัดการเรียนรู้

(1) ครูเป็นแม่แบบที่ดี ผู้เรียนวัยนี้ ความสามารถในการแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสมยังไม่ดีพอ ครูจำเป็นต้องช่วยผู้เรียนให้พัฒนาความสามารถในการแสดงอารมณ์ เช่น ค่อย ๆ พูดกับผู้เรียนโดยไม่ใช้อารมณ์ ตั้งใจฟังเขาเล่าความรู้สึกและใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้เรียนเล่ามากขึ้น เป็นการช่วยให้ผู้เรียนรู้จักควบคุมอารมณ์และเรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสม

(2) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านเรื่องราวจากสื่อ นิทาน ละครสั้น เรื่องสั้นและวรรณกรรมซึ่งเป็นหนทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อารมณ์ที่หลากหลายไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้คำศัพท์ภาษาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของตัวละคร วิธีเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหา เรียนรู้ความผิดหวังเรียนรู้มิตรภาพและจริยธรรม ที่ล้วนเป็นประสบการณ์ที่ซึมซับเข้าไปในความรู้สึกในใจ โดยผู้เรียนไม่รู้ตัว และควรเปิดโอกาสให้เด็กช่วยกันอภิปรายถึงอารมณ์ของตัวละคร จะทำให้เกิดความหลากหลายซับซ้อน ลุ่มลึกและไม่เป็นการจำกัดความคิดของผู้เรียน และเปรียบเทียบการเกิดอารมณ์ภายในตนเอง จำแนกและเรียกชื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นในตนเอง ฝึกบ่อย ๆ สม่าเสมอจนเกิดทักษะการรับรู้และจำแนกอารมณ์ตนเอง

(3) ฝึกให้ผู้เรียนคิดและมีมุมมองเชิงบวก

(4) ฝึกให้ผู้เรียนสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของเพื่อนหรือบุคคลอื่นในสถานการณ์ในชั้นเรียน และผลที่เกิดต่อเนื่องจากการเกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น

(5) ฝึกให้ผู้เรียนสังเกตรับรู้และจดจำอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นทุกสถานการณ์

(6) ฝึกให้ผู้เรียนนำประสบการณ์การเกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้นมาเล่าสู่กันฟัง สนทนา พูดคุย หาทางออก บอกวิธีทำให้อารมณ์ความรู้สึกนั้นหายไป

(7) จัดกิจกรรมประเภทเกม หรือการแข่งขัน

เกม เป็นกิจกรรมที่มีกฎ กติกาและลำดับขั้นตอนที่เอื้อให้ผู้เรียนเรียนรู้ ผ่านการเล่น เอื้อให้ครูได้เสริมข้อคิดเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียนได้ทันที

การแข่งขัน เป็นกิจกรรมที่มีกติกาในการแข่งขัน และมีการตัดสินหาผู้ชนะ ผู้เรียนจะมีความกดดันทางอารมณ์ความรู้สึกสูง เอื้อให้ครูได้เสริมข้อคิดและเรียนรู้ การควบคุมอารมณ์ได้ทันที

4. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ค้นหาความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง

การค้นหาความถนัด ความสามารถ จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง จะกระทำได้ ก็ต่อเมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ ได้ฝึกฝน ได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยระยะเวลา แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความตั้งใจ หรือการฝึกฝนมาแล้วช่วงระยะเวลาหนึ่ง จึงเปิดโอกาสให้อิสระในการแสดงออกถึงความถนัด ความสามารถนั้น ๆ

ในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่อง ในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ได้แก่ กิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถนะทางวิชาการ กิจกรรมการมีส่วนร่วมในวันสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมเสริมสร้างคุณลักษณะและกิจกรรมตามนโยบายของสถานศึกษา ท้องถิ่นและรัฐ อย่างหลากหลาย

5. จัดกิจกรรมพัฒนาความสามารถและการสร้างคุณค่าให้ผู้เรียน

จัดโอกาสและสรรหาเวทีให้ผู้เรียนได้แสดงผลงาน แสดงความสามารถให้ผู้อื่นได้รับรู้ได้ชื่นชม ภาคภูมิใจและสร้างคุณค่าให้กับผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบความสามารถของตนเอง มีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง

สำหรับผู้เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สามารถส่งเสริมให้แสดงความสามารถในด้านศิลปะ การแสดงนาฏศิลป์ ดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง การขับร้องเพลง การคัดลายมือสวยงาม การพูดในที่สาธารณะ การแสดงท่าทางตามจินตนาการ การประดิษฐ์สร้างสรรค์ การเดินแอร์โรบิค การเดินรีดเดอร์ การเล่นนิทาน การเป็นพิธีกรหรือผู้สื่อข่าว การรายงานข่าว การจัดแจกันดอกไม้ โครงการสร้างสรรค์ งานคอมพิวเตอร์ และอื่น ๆ ที่เป็นความสามารถตามวัย

ตอนที่ 3

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 “การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง”

การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น คือ การยอมรับความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง คือ การยับยั้งอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับ สถานะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยไม่ก่อผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

1. บอกจุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้
2. ยอมรับความแตกต่างทางกาย ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองกับผู้อื่น
3. เลือกทำกิจกรรมตามความสนใจของตนเองร่วมกับผู้อื่นได้
4. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

การที่ได้กยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตน จะเป็นผู้ที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ปรับตัวได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีสติ และมีความสุขและ รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น คือ การยอมรับความแตกต่างทางกาย ทางความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง คือ การยับยั้งอารมณ์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้น ป.2

1. บอกจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้
2. ยอมรับความแตกต่างทางกาย ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองกับผู้อื่น
3. เลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจร่วมกับผู้อื่นได้
4. ควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครูผู้สอน

- จัดการเรียนรู้โดยกระบวนการกลุ่ม
- จัดการเรียนรู้โดยใช้สื่อประเภทสถานการณ์จริง ข่าว กรณีศึกษา นิทาน นิยาย ละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือ คลิปวิดีโอ
- ใช้เทคนิคการตั้งคำถามให้ผู้เรียน
 - คิดวิเคราะห์ อภิปรายเชื่อมโยงกับชีวิตตนเอง คนใกล้ตัวและคนในสังคม
 - คิดประยุกต์เพื่อนำไปปฏิบัติในอนาคตเมื่อเผชิญเหตุการณ์
- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ
 - สังเกตความแตกต่างระหว่างบุคคล
 - เฝ้ายุสสถานการณ์ที่ทำหาย
 - พุดเชิงบวก
 - กำหนดสติ, สมาธิ
 - ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ฯลฯ

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- เรียนรู้จากสภาพจริงของตนเองและกลุ่มเพื่อนในการเรียน เล่น และทำงานร่วมกัน
- ฝึกสำรวจจุดดีจุดบกพร่องของตนเอง
- ฝึกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
- ฝึกสังเกตพฤติกรรมของเพื่อน บุคคลในครอบครัว และวิเคราะห์ความแตกต่างของพฤติกรรม ความสามารถ และลักษณะนิสัยของเพื่อนกับตนเอง
- ฝึกสังเกตความแตกต่างของตนเองกับเพื่อน ๆ ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรม
- ฝึกพูดเชิงบวกกับผู้นรอบข้าง
- ฝึกปฏิบัติกำหนดสติ สมาธิและควบคุมอารมณ์หลาย ๆ วิธี
- ฝึกปฏิบัติสร้างผลงานหรือสร้างสรรค์งานใหม่ ๆ ร่วมกันเป็นกลุ่ม

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในห้องเรียน/การเรียนรู้รายวิชา

- กิจกรรมแนะแนว/โฮมรูม
- จัดการเรียนรู้การสอนมุ่งเน้นในกลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ สุขศึกษาและพลศึกษา การงานอาชีพและเทคโนโลยี
- สอนสอดแทรกในการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

กิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมชุมนุม/ชมรม
- กิจกรรมสวนสนาม-อยู่ค่ายพักแรม-เดินทางไกล และกิจกรรมเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือ-ยุวกาชาด
- กิจกรรมทัศนศึกษา/ศึกษาแหล่งเรียนรู้
- กิจกรรมทางศาสนา
- กิจกรรมประชาธิปไตย
- กิจกรรมสร้างสรรค์

ประเมินพฤติกรรมผู้เรียนรายบุคคลด้วยวิธีสังเกต ตรวจสอบความคิด ความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ การสอบถามผู้เรียน ผู้ปกครอง เพื่อนและผู้สอนที่เกี่ยวข้องเพื่อติดตามพัฒนาการการแสดงออกต่อผู้อื่นถึงการยอมรับ ความแตกต่างของตนเองกับผู้อื่นและการควบคุมอารมณ์

ความรู้สำคัญ

“ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น และรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง”

1. การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น

การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เป็นความสามารถทางสติปัญญา ในด้านการรู้จักผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรู้จักเข้าใจตนเองและ รู้จักเข้าใจผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานของการยอมรับในความเป็นมนุษย์ของผู้อื่นว่า มีอารมณ์ มีความรู้สึก มีความคิด มีจิตใจเช่นเดียวกับตนเอง ถึงแม้จะแตกต่างกันทางความคิด เพศ ฐานะความเป็นอยู่ ความสามารถ ศาสนา วัย สุขภาพ ท้องถิ่น อายุ รูปร่าง ขนาด สีผิว เผ่าพันธุ์ ระดับการศึกษา เป็นต้น

มีคำสอนไทยหลายคำที่สอนให้เด็กได้ตระหนักในเรื่องการรู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่นและยอมรับ เช่น รู้เขารู้เรา เอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นจะช่วยให้ผู้เรียนมีการปรับตัวและมีพัฒนาการการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การที่บุคคลจะยอมรับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง นั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้ง่าย ถ้าบุคคลนั้นยังไม่รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ แต่หากผู้เรียนเกิดความตระหนักในตนเอง รู้ข้อดี ข้อด้อยของตนเอง ก็จะตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองแตกต่างจากผู้อื่น และยอมรับ ซึ่งผู้ที่ยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่นจะเป็นผู้ที่รู้จักผ่อนปรน ไม่ชิงดี ในการปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

ดังนั้น ครูคือบุคคลสำคัญที่จะสร้างความรู้ ความเข้าใจ ชี้นำและสร้างทัศนคติให้กับผู้เรียน ในการเข้าใจยอมรับตัวเองและยอมรับผู้อื่นด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

แนวทางการจัดการเรียนรู้

1. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้รู้จักตนเอง และรู้จักผู้อื่นทั้งในด้านลักษณะนิสัย จุดเด่น จุดด้อยหรือข้อดี ข้อเสียของตนเอง จากกรณีตัวอย่างในสถานการณ์จริง สถานการณ์จำลอง ข่าว นิทาน นิยาย ละคร ภาพยนตร์ หรือคลิปต่าง ๆ โดยให้ผู้เรียนสังเกตและวิเคราะห์

- ลักษณะนิสัยของตัวละคร, ข้อดี/ข้อเสียของตัวละคร, อารมณ์ความรู้สึกของตัวละคร

- เปรียบเทียบความเหมือนความต่างของตัวละครทั้งรูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย ลักษณะนิสัย อารมณ์ ความรู้สึกเชื่อมโยงความเหมือนระหว่างของตนเองกับเพื่อน ๆ

- สิ่งที่ยอมรับได้/สิ่งที่ยอมรับไม่ได้ของตนเองและผู้อื่น

- สิ่งที่ยอมรับได้ ถ้า... (มีเงื่อนไขการปรับปรุงตนเอง)

เพื่อใช้เป็นบทเรียนที่จะสังเกตและรู้จักตนเอง การวิเคราะห์ผู้อื่นซึ่งนำไปสู่การยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น

2. จัดกิจกรรมและบรรยากาศให้ผู้เรียนได้รู้จักกันและกันได้ปฏิสัมพันธ์ สัมภาษณ์ สอบถาม พูดคุย สนทนา สสำรวจตนเอง สสำรวจเพื่อนถึงเรื่องความชอบ จุดเด่น นิสัย สุขภาพ ความอดทน ความเสียสละมีน้ำใจ และพฤติกรรมที่เป็นเอกลักษณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ เปรียบเทียบกับตนเองและพิจารณายอมรับเพื่อนแม้จะมีความแตกต่างกัน

ตัวอย่างประเด็นคำถามเพื่อการรู้จักตนเองและรู้จักเพื่อน

- คำถามเพื่อทราบความแตกต่างด้านความชอบของเพื่อนและตนเอง ใครเอ่ยคือ
 1. คนชอบเล่นกีฬาชื่อ..... เล่นกีฬาอะไร.....
 2. คนชอบวาดรูปชื่อ..... วาดรูปอะไร.....
 3. คนชอบร้องเพลงชื่อ..... เพลงอะไร.....
 4. คนชอบอ่านหนังสือชื่อ..... อ่านหนังสืออะไร.....
 5. คนชอบกินผลไม้ชื่อ..... ผลไม้อะไร.....
 6. คนชอบพูด ชื่อ..... พูดเรื่องอะไร.....
 7. คนชอบเล่าเรื่องชื่อ..... เล่าเรื่องอะไร.....
 8. คนที่ป่วยบ่อย ชื่อ..... ป่วยเป็นอะไร.....
 9. คนที่ชอบเล่นเกมชื่อ..... เกมอะไร.....สิ่งที่ฉันแตกต่างจากเพื่อน ๆ คือ.....

- คำถามเพื่อสืบค้นจุดดีจุดด้อยและความแตกต่างของบุคคล ฉันเธอเป็นอย่างไร
 1. มีจุดเด่นอะไรบนใบหน้า/ในตัวเอง..... ต่างจากฉันคือ.....
 2. มีนิสัยเป็นอย่างไร..... ต่างจากฉันคือ.....
 3. มีความอดทนเพียงใด..... ต่างจากฉันคือ.....
 4. สุขภาพเป็นอย่างไร ต่างจากฉันคือ.....
 5. สิ่งที่ไม่ชอบและอยากเปลี่ยนแปลงคืออะไร. ต่างจากฉันคือ.....
 6. ฉันเธอต่างกันหรือไม่อย่างไร.....
 7. สิ่งดี ๆ ในตัวฉันคืออะไร.....
 8. สิ่งดี ๆ ในตัวเพื่อน ๆ คืออะไร.....
 9. สิ่งดี ๆ ที่ทำให้ฉันกับเธอเป็นเพื่อน เป็นคู่หู และทำงานด้วยกันได้คือ.....

3. จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะและเจตคติในการพัฒนาตนเองโดยการฝึกฝนต่อไปนี้

- ฝึกสังเกตความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อนในห้องเรียน
- ฝึกสังเกตอารมณ์ความรู้สึกระหว่างทำกิจกรรมร่วมกัน
- ฝึกสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของเพื่อนที่แตกต่างจากตนเอง
- ฝึกวิเคราะห์ความแตกต่างด้านความสามารถ ความคิด ความชอบของตนเอง และผู้อื่น
- ฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อสังเกตและรับรู้จุดด้อย จุดเด่นความสามารถเฉพาะตัวของตนเองและเพื่อน

4. ส่งเสริมให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้แสดงความสามารถของตนเองร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่มีความชอบด้านเดียวกัน เช่น

- วาดภาพระบายสี
- ต่อจิ๊กซอ
- เล่นดนตรี
- เล่นกีฬา/เล่นเกม
- สร้างสิ่งประดิษฐ์
- ทำความสะอาดห้องเรียน
- ร้องเพลงหมู่
- ปลูกต้นไม้ ดูแลต้นไม้ ฯลฯ

นำผลการร่วมทำกิจกรรมมาเล่าสู่กันฟัง สนทนา พูดคุยและสะท้อนความรู้สึกเชื่อมโยงชีวิตประจำวันที่อยู่และประยุกต์ความรู้ความคิดที่ได้รับเตรียมพร้อมปฏิบัติเมื่อเผชิญสถานการณ์อนาคต

2. การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง

การควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ให้แสดงออกมาทั้งทางกริยา วาจา การกระทำและควบคุมอารมณ์ไม่ให้อ่อนไหวง่าย อดทนภายใต้สถานการณ์ที่กดดันได้ โดยไม่เสียสุขภาพจิต

การแสดงออกทางอารมณ์เป็นสัญชาตญาณของมนุษย์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดที่ไม่ได้รับการขัดเกลา เช่น สุนัข ลิง เสือ เวลาโกรธจะส่งเสียงและแยกเขี้ยว ส่วนคนเวลาโกรธก็จะแสดงอาการแยกเขี้ยวหรือแผดเสียงดังคล้ายคลึงกัน การแสดงอารมณ์ เป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกภายในของตนให้ผู้อื่นรับทราบ

อารมณ์เป็นสิ่งที่ปรากฏภายนอก ที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกนึกคิดภายใน อารมณ์และจิตใจ และจะปรับเปลี่ยนไปตามพัฒนาการของช่วงวัย ลักษณะอารมณ์พื้นฐาน ที่มีบทบาทสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น อาย โกรธ คับข้องใจ (ผิดหวัง) กลัว วิตกกังวล พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ เป็นอารมณ์และมีความสัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงทางกายและระบบอวัยวะของร่างกาย ดังนี้

ลักษณะอารมณ์	การแสดงออก	ระบบอวัยวะร่างกายที่เกิดการเปลี่ยนแปลง
อาย	หน้าแดง	เส้นเลือดพองตัว หัวใจเต้นแรง
โกรธ	กำหมัด	กล้ามเนื้อร่างกายเกร็ง
โกรธคับข้องใจ	ขมวดคิ้ว หน้านิ่ว	กล้ามเนื้อใบหน้าตึงตันตัว
พอใจ	หัวเราะ	ระบบหายใจ เลือดสูบฉีดปอดขยาย
เจ็บปวด	เหงื่อออก	ต่อมเหงื่อถูกกระตุ้น
กลัว โกรธ	ขนลุก	ต่อมผิวหนังบีบรัดตัวเกร็ง
กลัว วิตกกังวล	ตัวสั่น	กล้ามเนื้อร่างกายเข็งเกรียว
สมหวัง โล่งใจ	ถอนหายใจ หายใจออกทางปากยาวนาน ยิ้มกว้าง	กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย

ผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีจะต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองก่อน รู้จักแยกแยะหรือจำแนกอารมณ์ ว่าเป็นอารมณ์อายุ วิตกกังวล โกรธ พอใจ ไม่พอใจ กลัว คับข้องใจ สุขใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น การรู้จักอารมณ์ รับรู้อารมณ์ของตนเองได้ เป็นองค์ประกอบที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์

อีริกสัน (Erikson 1963 อ้างถึงกรมสุขภาพจิต 2547) สรุปว่า การรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การควบคุมอารมณ์ของตนเอง และการควบคุมอารมณ์สามารถฝึกหัดหรือพัฒนาเป็นทักษะได้ในทุกช่วงวัย แม้แต่ในวัยเด็ก 2 - 3 ขวบก็จะสามารถแยกแยะความรู้สึกได้หลาย ๆ อย่างและเข้าใจว่าความรู้สึกเกิดจากสาเหตุอะไร เช่น “ฉันเสียใจเพราะฉันไม่ได้เห็นหน้าแม่” เด็กในวัยนี้เริ่มต้นมีการควบคุมการแสดงออกแบบหุนหันพลันแล่นได้ แต่ยังทำได้ไม่ถี่นัก และในช่วง 3 ขวบ เด็กจะเริ่มเข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่นได้มากขึ้น และเริ่มใช้คำพูดแสดงความโกรธแทนการรุกรานด้วยกำลังกายเพราะจะถูกสอนว่า ไม่ให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและให้แสดงความเป็นมิตรกับผู้อื่นแม้กับคนแปลกหน้า

ในเด็กวัย 5 ขวบ จะเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมได้ดีขึ้น สามารถควบคุมตนเองในเรื่องกิจกรรม ความสนใจ และการช่วยเหลือตนเอง ไม่ค่อยพึ่งพาผู้ใหญ่อยู่ตลอดเวลา และถูกสอนว่าไม่ให้เอาแต่ใจตนเองและรู้จักฟังคำสั่ง

ในช่วงวัย 3 - 5 ขวบ ถ้าเด็กไม่สามารถแสดงถึงความรู้สึกและอารมณ์ออกมาเป็นคำพูดได้ เด็กจะรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจซึ่งกลายเป็นแรงกดดันทางอารมณ์และทำให้เด็กรู้สึกเครียดและกังวลได้ ซึ่งมักพบว่าผลจากความเครียดในวัยเด็กนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าวในวัยผู้ใหญ่

ในช่วงวัย 6 - 11 ปี สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ จะทำให้เด็กมีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์มาก และจะแสดงออกมาทางท่าทาง สีหน้า คำพูด และเริ่มจะสามารถรู้จักควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดีขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้น เช่น พยายามสะกดกลั้นความน้อยใจ ถ้าไม่พอใจก็จะเลี่ยงไปจากสถานการณ์นั้น ๆ สามารถควบคุมความต้องการและยืดระยะเวลาเพื่อตอบสนองความต้องการได้นานขึ้น

ในสหรัฐอเมริกา มีโรงเรียนหลายแห่งที่มีหลักสูตรการสอนเรื่องอารมณ์ (affective education) ซึ่งเริ่มมีขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา คือเมื่อเริ่มเข้าชั้นเรียน นอกจากครูจะเรียกชื่อนักเรียนและให้ตอบว่า มาหรือไม่มาแล้ว นักเรียนแต่ละคนจะต้องบอกด้วยว่าตนมีความรู้สึกอย่างไร เช่น วันนี้อารมณ์ดี ตื่นเต้น กังวลเล็กน้อย มีความสุข เป็นต้น ชั้นเรียนที่มีกิจกรรมแบบนี้เรียกว่า Self Science เป็นวิชาเกี่ยวกับการเข้าใจ ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น แนวการสอนจะรวมถึงการนำความเครียดและประสบการณ์เลวร้ายที่ผ่านมาในชีวิตของนักเรียนมาพูดคุยกันในแต่ละวัน เป้าหมายของการสอนแบบนี้คือ การเพิ่มประสิทธิภาพทางสังคมและอารมณ์ให้เด็ก ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาความสามารถทางอารมณ์ของผู้เรียนนั่นเอง

การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมที่จะค่อย ๆ พัฒนาขึ้นเมื่ออายุและวัยเพิ่มขึ้น ขั้นตอนการของรู้จักอารมณ์ตนเองควรเริ่มจากการทบทวนอารมณ์ตนเองว่า มีลักษณะเช่นไร ผลย้อนกลับของการแสดงอารมณ์เป็นเช่นไร เหมาะสมหรือไม่ ซึ่งเป็นการฝึกให้รู้ตัว รู้เท่าทันความรู้สึกและมีสติในตัวเอง รู้ว่ากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว ความรู้สึกนั้นมีผลอย่างไร รู้สึกได้ดีขึ้น และรู้จักแยกแยะระหว่างความรู้สึกและการกระทำ

การควบคุมอารมณ์มีพัฒนาการสูงขึ้นตามช่วงวัย ดังนี้

ช่วงวัย 3 - 5 ปี (วัยก่อนเรียน)	ช่วงวัย 6 - 11 ปี (วัยเรียน)	ช่วงวัย 12 - 60 ปี (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่)
<ul style="list-style-type: none"> • รู้อารมณ์ รู้จักลักษณะอารมณ์ของตนเองและการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> • ควบคุมอารมณ์ เป็นความสามารถในการยับยั้งอารมณ์ตนเองได้ 	<ul style="list-style-type: none"> • ควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมความต้องการและพฤติกรรมของตนเอง

อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต : ความรู้เรื่องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3 – 11 ปี สำหรับนักวิชาการ : หน้า 6
 โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ 2547.

แนวทางการจัดการเรียนรู้

1. ฝึกเด็กให้รู้จักอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์ ทั้งของตนเองและผู้อื่น แล้วจึงฝึกให้จับอารมณ์ตนเอง ว่ากำลังมีอารมณ์อย่างไร แล้วถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกนั้นออกมาเป็นคำพูด ฝึกบ่อย ๆ ต่อเนื่อง

การควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่ต้องใช้การฝึกอย่างมาก เพราะอารมณ์ที่ต้องควบคุมเกิดจากอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความโกรธ เกลียด อิจฉา หงุดหงิด เป็นต้น อารมณ์ที่ถูกเก็บกดมักก่อให้เกิดความขุ่นมัวทางอารมณ์ ซึ่งอาจพัฒนาเป็นนิสัยคือดิ่ง ก้าวร้าว วิตกกังวล เศร้าโศก ฯลฯ แต่ถ้าผู้เรียนสามารถบอกอารมณ์ด้านลบของตนเองออกมาได้ จะสามารถลดความรุนแรงของพฤติกรรมลงได้ เพราะขณะที่ผู้เรียนบอกถึงอารมณ์ด้านลบของตนเองด้วยคำพูด ก็จะทำให้เขาเกิดพฤติกรรมควบคุมตนเอง และแสดงออกอย่างเหมาะสมมากขึ้น นายแพทย์เทิดศักดิ์ เดชคง (อ้างถึงในกรมสุขภาพจิต 2552) กล่าวว่า การพูดถึงอารมณ์ด้านลบของตนเอง จะช่วยลดการแสดงอารมณ์ด้านลบในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การขว้างปาทำลายสิ่งของ หรือการทำร้ายร่างกายผู้ที่ทำให้ตนเองโกรธ เป็นต้น

การควบคุมอารมณ์ในทางศาสนาพุทธนั้น ใช้สติเป็นเครื่องบอกอารมณ์ตนเอง เพื่อทำให้รู้สึกถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้หาวิธีการระงับยับยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในแนวทางที่ไม่สร้าง

ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น การรู้จักอารมณ์ตนเองคือการฝึกสติ ส่วนการควบคุมอารมณ์ คือการใช้สติในการจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

2. จัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม ให้ผู้เรียนได้สังเกตเปรียบเทียบวิเคราะห์ การเกิดอารมณ์ การแสดงอารมณ์ความรู้สึกและผลที่เกิดจากการแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม จากละคร ข่าว นิทาน ภาพยนตร์ กรณีศึกษา พฤติกรรมในสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นทั้งในตนเอง ครอบครัว ชั้นเรียนและในสังคม เพื่อปรับใช้ในปรากฏการณ์ที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองในชีวิตประจำวัน โดยครูเป็นผู้ใช้เทคนิคการตั้งคำถามและออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนปฏิบัติ

3. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ “การกำหนดสติ หรือการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ฝึกหายใจเข้าออก นับเลข การฝึกสมาธิ เพื่อสังเกตอารมณ์และเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม

4. พัฒนาสติ สมาธิและกล่อมเกลารมณ์ให้หนึ่งด้วยการทำงาน สร้างสรรค์งานศิลปะ เช่น วาดรูป งานปั้น การเล่นดนตรี ฟ้อนรำ งานฝีมือ แสดงละคร เล่านิทาน ฯลฯ เพราะกิจกรรมเหล่านี้เป็นสื่อกลางในการพัฒนาความรู้ (Academic) และอารมณ์ (feeling) ไปพร้อม ๆ กัน และเป็นกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน มีความสุขและซึมซับการควบคุมอารมณ์ โดยไม่รู้ตัว

5. จัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลในการทำงานของสมอง ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเล่นเกม การใช้แขนขาเหมือนการออกกำลังกาย แทรกไปในกิจกรรมการเรียนรู้ อันเป็นความสำคัญที่คาดไม่ถึง ครูอาจมองว่า เป็นเรื่อง “ไร้สาระ” แต่แท้จริงแล้ว การออกแบบการเรียนรู้ ให้มีการเล่นเกม การฟังเพลง การเคลื่อนไหวร่างกายตามเพลง การเล่นเกม การวิ่ง การเคลื่อนไหว เกิดประโยชน์กับการพัฒนาอารมณ์ การรับรู้ การควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยมีแนวคิดที่ว่า ถ้าสมองของผู้เรียนได้รับการพัฒนาที่สมดุล จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา และอารมณ์ไปพร้อม ๆ กัน

6. จัดกิจกรรมการพูดคุย สนทนา หลังจากจบการทำกิจกรรม (Action) เช่น การเล่นเกม งานศิลปะ การร้องเพลง ด้วยประเด็นคำถามให้ผู้เรียนได้สะท้อนความคิดความรู้สึกของตนเองจากการทำกิจกรรม (Reflect) ให้ผู้เรียนเชื่อมโยงความคิด ความรู้ ความเข้าใจจากที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกับประสบการณ์ หรือการกระทำที่เคยมีมาก่อน (Connect) และปรับความคิดเตรียมพร้อมเผชิญกับสถานการณ์หรือกิจกรรมครั้งต่อไป (Apply) ซึ่งเป็นการฝึกคิดหาเหตุผล ฝึกพูดถ่ายทอดความรู้สึกและข้อคิดเห็นของผู้เรียนแต่ละคน เป็นการพัฒนาปัญญา (wisdom) และการรู้จัก “คิดเป็น”

ครูต้องเป็นตัวอย่างที่ดี สิ่งที่เกิดขึ้นกับครูย่อมส่งผลกระทบต่อที่เด็ก ครูควบคุมอารมณ์ไม่ได้เด็กก็ย่อมไม่มีความสุขไปด้วย ครูเป็นเสมือนนักแสดงที่อยู่ในสายตาของเด็ก ๆ ครูอาจไม่รู้ตัว ครูที่นิ่ง (ไม่ออกจิว) เมื่อถูกขู่ขู่ให้โกรธ เด็กก็จะซึมซับในความมีน้ำอดน้ำทนของครู ครูที่มีความยืดหยุ่น มีมุมมองต่อปัญหาในแง่บวก ก็เป็นตัวอย่างให้เด็กเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว (ครูอยู่ต่อหน้าเด็กมากกว่าพ่อแม่บางครั้งด้วยซ้ำ)

ตอนที่ 4

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 “มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวกและจัดการกับอารมณ์ ของตนเองได้”

การมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก คือ การแสดงความรู้สึกที่ดี ต่อตนเองและผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ การจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

- แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยวาจาและกิริยาท่าทางได้
- จัดการกับอารมณ์ของตนเอง ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

ผู้ที่มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก จะเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ มีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มองเห็นทางออกของปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

มองตนเองในแง่บวกและจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม

การมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก คือ การแสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง คือ การจัดการกับอารมณ์ตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้น ป.3

- แสดงความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นด้วยวาจาและกิริยาท่าทางได้
- จัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันที่อาจก่อให้เกิดปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมและสร้างสรรค์

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครูผู้สอน

- จัดบรรยากาศห้องเรียนที่เป็นมิตรและต้อนรับทุกคน ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างผ่อนคลาย ไม่กดดันหรือบีบบังคับ
- สนทนาโต้ตอบ โต้แย้งความคิดเห็นในการเรียนการสอนเชิงบวก
- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ถึงปัญหาสาเหตุ ผลกระทบของการไม่รู้จักการจัดการกับอารมณ์และมองตนเองในแง่ลบหรือโทษตนเองโดยใช้กรณีศึกษาข่าว เหตุการณ์ประจำวัน ภาพยนตร์ คลิปวิดีโอ สถานการณ์ที่ท้าทายโดยกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
- ใช้การสนทนาพูดคุย ยกตัวอย่างการมองตนเองในแง่บวกที่ลดความขัดแย้งและจัดการลูกกลมของปัญหา
- สาธิตและฝึกผู้เรียนให้มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ และสร้างสรรค์
- จัดกิจกรรมให้ทำงานหรือสร้างชิ้นงานที่ท้าทายในเวลาอันจำกัด มีความกดดันหรือให้ทำงานที่ต้องอาศัยการจัดการกับอารมณ์

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- ฝึกคิดวิเคราะห์และเรียนรู้ความรู้สึกดี ๆ จากกลุ่มเพื่อน
- ฝึกมองและคิดในแง่บวก พุดบวก ใช้กิริยาท่าทางสื่อในทางบวกกับเพื่อน ๆ
- ฝึกการควบคุมอารมณ์และผ่อนคลายอารมณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์
- ฝึกพูดสนทนา โต้แย้ง แสดงความคิดเห็นเชิงบวกในการเรียนและการทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน
- ฝึกการขอบคุณ ขอโทษ กล่าวชมและให้กำลังใจเพื่อน
- ฝึกการพูดสะท้อนความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเอง ฝึกเชื่อมโยงความคิดไปสู่สถานการณ์ในชีวิตจริงของตนเอง และฝึกการประยุกต์นำความคิดนั้นไปใช้กับสถานการณ์ในอนาคต
- เข้าร่วมการแข่งขันเกม กีฬา การประกวดต่าง ๆ และฝึกควบคุมและจัดการกับอารมณ์อย่างเป็นขั้นตอนตามหลักการจัดการกับอารมณ์

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในห้องเรียน/การเรียนรายวิชา

- กิจกรรมโฮมรูม/แนะแนว
- กิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
- สอดแทรกในการเรียนการสอนในสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

จัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมผจญภัย - เดินทางไกล - สวนสนามพักแรม ลูกเสือ/เนตรนารีและยุวกาชาด
- กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมค่าย เล่นเกม กีฬาการแข่งขันที่ใช้กำลังกาย กิจกรรมอาสาสมัคร
- กิจกรรมโครงงาน
- กิจกรรมวิ่งสามขา ฯลฯ

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล สังเกตความสามารถในการแสดงพฤติกรรมจัดการกับอารมณ์และการมองบวกในสถานการณ์ต่าง ๆ และแสดงความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่น

ความรู้สำหรับครู

“มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวกและจัดการกับอารมณ์ ของตนเองได้”

1. การมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก

ความคิดเป็นตัวกำหนดชีวิต มีคำพูดที่ว่า “ความคิดเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” ความคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หากเรามีอารมณ์ทางบวกหรือคิดทางบวก พฤติกรรมที่แสดงออกมาย่อมเป็นไปในทางบวก หากเรามีอารมณ์ทางลบหรือคิดทางลบ พฤติกรรมที่แสดงออกย่อมเป็นไปในทางลบด้วย

การคิดบวกเป็นการคิดวิเคราะห์หาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การฝึกคิดเชิงบวกจะช่วยให้มองโลกแง่ดีมีความหวังและหาทางออกจากปัญหาได้ง่าย ไม่เสียสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การที่ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดเชิงบวก จะช่วยให้มีมุมมองที่ดีทั้งกับตนเองและผู้อื่น เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีความคิดที่ดีงาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้เรียนมีพลังในการสร้างสรรค์สิ่งดีงามเพื่อสังคมต่อไป

ลักษณะความคิดทางบวกและความคิดทางลบ

1. ความคิดทางบวก เป็นความคิดที่นำความสุขมาสู่ตนเอง ได้แก่

- มีอารมณ์ขัน
- มองสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าสิ่งที่ขาด และสิ่งที่ไม่ดีหรือหาสิ่งทดแทนจากการสูญเสีย เช่น
 - มองความผิดพลาดเป็นครู สอนไม่ให้ผิดซ้ำ
 - มี.....ดีกว่าไม่มี.....
- มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข เมื่อมีปัญหา มองว่า “อะไรผิด” มากกว่าที่จะมองว่า “ใครผิด”
- มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร
- ตั้งความหวังไว้อย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงทั้งของตนเองและผู้อื่น

2. ความคิดทางลบ เป็นความคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตนเอง ได้แก่

- ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- คาดการณ์ไปในทางร้ายหรือทางสูญเสีย คิดแต่ความไม่ดี อุปสรรคและปัญหาที่บั่นทอนความสำเร็จ
- ต่ำหนืดตนเอง หรือมองตนเองว่าไร้ความสามารถ ไม่เก่ง เรียนสู้ผู้อื่นไม่ได้หรือโทษตนเอง
- การไม่อยู่กับปัจจุบัน วิดกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือหมกมุ่นครุ่นคิดติดอยู่กับอดีตที่ผ่านมา อยากแก้อดีตที่เป็นไปไม่ได้
- คิดแค้น เอาคืน ฉันทุข้อย่างไร ผู้อื่นต้องทุกข์เท่ากับฉัน หรือต้องมากกว่าฉัน เป็นต้น

ตัวอย่างการคิดทางบวกและคิดทางลบ

สถานการณ์/คำพูด	การคิดทางบวก	การคิดทางลบ
ทำถุงขนมตกพื้น ขนมหล่นออกจากถุง ตกบนพื้นไปครึ่งหนึ่ง	- ไม่เป็นไร ยังเหลือขนมอยู่ตั้งครึ่งกินน้อย ๆ จะได้ไม่อ้วน	- โง่งอะไรอย่างนี้ - เช่อช่างใจ - โย้ยเสียตาย ขนมราคาแพงด้วย ทำไงดี
เพื่อนยืมหนังสือไปอ่านแล้วทำขาด	- ยังดีขาดหน่อยเดียวดีกว่าขาดทั้งเล่ม - คงอ่านทะเล่ไปรูปรีงสิทำหนังสือถึงขาด	- เสียนิสัยยืมไปแล้วไม่รู้จ้กรักษา - อยากฉีกทั้งทั้งเล่มจะได้ขาดพอ ๆ กัน - เดี่ยวเถอะ จะฉีกหนังสือเธอให้ดู
อยากได้โทรศัพท์มือถือแม่ไม่ซื้อให้	- ไม่มีโทรศัพท์ก็คิดจะได้เก็บตังค์ไว้ใช้อย่างอื่น - ดีแล้ว เพื่อน ๆ จะได้ไม่ต้องโทรมาทวงใจ	- ใจร้าย โบราณที่สุด - ชี้เหนียว - ไม่อยากไปโรงเรียน ถ้าไม่ได้มือถือ - เรวาวสนาไม่ตี เกิดมาไม่ได้ตั้งใจ
นักเรียนวิ่งชนกันและล้ม	- ตินะที่ไม่ไชรถยนต์ - คราวหน้าเราต้องระวังตัวมากกว่านี้	- ทำไม่ถึงช่วยอย่างนี้ - ไอ้บ้าเอ๊ย วิ่งดี ๆ ไม่ได้หรือใจ
สมัครใจรอบการแข่งชันอ่านทำนองเสนาะ	- สมัครใจเขาเก่งนะแต่อาจตื่นเต้นถ้าได้ลองอีกรอบ ชนะแน - ไม่เป็นไร ดีใจกับสมัครใจที่ได้แข่งชันคนอื่นยังไม่มีโอกาสเข้าแข่งชันเลย - ของมันพัฒนาได้ ชักซ้อมอีกหน่อยถ้าแข่งชันอีกรั้งสมัครใจชนะแน - อย่างน้อยสมัครใจก็ให้เห็นฝีมือคู่แข่งนำมาพัฒนาการอ่านให้ดีขึ้น	- ว่าแล้วไม่ได้เก่งหนักหนาหอรอกได้แข่งเพราะดวง - ถ้าเปลี่ยนให้จัดตรีเข้าแข่งชันต้องชนะแน ๆ เสียตายน่าเปลี่ยนตัวแต่แรก - อย่าไปแข่งเขาเลยแค่อือโรงเรียนก็แพ้แล้ว - ขายหน้าอยากเอาบึบคลุมหัว - หมดฝีมือแล้ว ยังไงก็ไม่ถึงดวงดาว

การมองผู้อื่นในแง่ดีและการสื่อสารทางบวก

วิธีการสื่อสารมี 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ

1. ไม่ใช่คำพูด คือ การสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเองด้วยภาษากาย เช่น การใช้สายตา สีหน้า ท่าทาง การสัมผัส และภาษามือ

2. ใช้คำพูด คือ การสื่อสารด้วยคำพูดที่ทำให้ผู้ฟังมีความสุข (พูดทางบวก) และการพูดที่ทำให้ผู้ฟังมีความทุกข์ (พูดทางลบ) ถ้าหากผู้พูดมีอารมณ์ดี คิดดี ก็จะมีน้ำเสียงและท่าทางบวก แต่ถ้ามีอารมณ์ไม่ดี มีอคติ ไม่ชอบหรือคิดลบ ก็จะมีพูดทางลบ

เช่น คำว่า “ฉัน... กับ “แก”

คำว่า “ฉัน” เป็นภาษาทางบวก

คำว่า “แก” เป็นภาษาทางลบ

ตัวอย่างการสื่อสารทางบวก

สถานการณ์/คำพูด	คำพูดแสดงความรู้สึกดี (รู้สึกบวก)	คำพูดแสดงความรู้สึกไม่ดี (รู้สึกลบ)
เธอเห็นรายงานวิชาภาษาไทยของฉันไหม?	- ฉันเพิ่งมาถึง ไม่ได้สังเกตอาจอยู่บนโต๊ะครูก็ได้ เธอต้องการให้ฉันช่วยบางไหม?	- หาเองซิ ไม่ได้นั่งเฝ้ารายงานเธอสิ - รู้จักช่วยตัวเองเสียบ้าง อะอะก็ถามคนอื่น
วันนี้แต่งตัวสวยจัง	- ขอบใจจะ เธอก็สวยน้อยกว่าใครเสียเมื่อไหร่ละ	- วันอื่นไม่สวยหรือไง สวยไม่สวยไม่เห็นจะเดือดร้อนใคร
ฉันชอบนักร้องคนนี้จัง อยากร้องเก่งอย่างเขาบ้าง	- ฉันว่าเธอเสียงดีนะ ถ้าฝึกบ่อย ๆ อาจได้เป็นนักร้องในอนาคตก็ได้	- เสียงอย่างกับเปิดยังอยากเป็นนักร้อง ตักน้ำใส่กะโหลกซะโงกดูเงาตัวเองเสียบ้าง

การที่เราจะมองตนเองและผู้อื่นในแง่บวกได้ดี เราจะต้องฝึกเป็นคนรู้สึกดีกับตนเอง พูดบวกกับตนเอง ชื่นชมตนเอง และชื่นชมผู้อื่น ค้นหาข้อดีของตนเอง แล้วนำข้อดีนั้นมาปรับปรุงพัฒนาไปสู่ความภาคภูมิใจในตนเอง และรัก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

แนวทางการจัดการเรียนรู้

1. จัดบรรยากาศห้องเรียนที่เป็นมิตรและต้อนรับทุกคน ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ได้อย่างผ่อนคลาย ไม่กดดันด้วยคำพูด กิริยา วาจา ท่าทางที่ข่มขู่หรือแสดงอำนาจต่อผู้เรียน โดยครูเป็นแบบอย่างการคิดบวกและสื่อสารทางบวก

2. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ถึงปัญหา สาเหตุ ผลกระทบของการมองตนเองในแง่ลบ หรือโทษตนเอง โดยใช้ข่าว กรณีศึกษา เหตุการณ์ประจำวัน ภาพยนตร์ ฯลฯ

3. ฝึกให้ผู้เรียนสังเกตความรู้สึกดี ๆ ของกลุ่มเพื่อน และสร้างความคิดบวกต่อตนเอง เพื่อนและคนอื่น ๆ

4. ฝึกให้ผู้เรียนคิด มองผู้อื่น มองสิ่งแวดล้อมรอบตัวในแง่บวก พุดบวก ใช้กิริยาท่าทางสื่อสารทางบวกกับเพื่อน ๆ อย่างสม่ำเสมอเป็นอัตโนมัติ

5. ฝึกการขอบคุณ ขอโทษ พุดชม และพุดให้กำลังใจเพื่อน

6. ฝึกการพูดสนทนาโต้แย้ง แสดงความคิดเห็นเชิงบวกในการเรียนและการทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน

7. ฝึกให้แสดงความคิดเชิงบวก โดยการสร้างสรรค์งานที่ตนเองชอบ ถนัดและภาคภูมิใจ เช่น การวาดรูป การทำงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย งานออกแบบสร้างสรรค์ งานเขียน งานตกแต่งสิ่งของเครื่องใช้ การนำของเก่ามาใช้ใหม่ หรือ สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนการคิดบวกและทำบวกแก่ผู้เรียน

8. ฝึกให้แสดงออกทางด้านบวกทางกาย วาจา ใจ ได้แก่

- การยิ้ม (วันนี้คุณยิ้มหรือยัง)
- การแสดงกิริยาที่ชื่นชม ให้กำลังใจผู้อื่น เช่น การแสดงสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- การสบตาหรือใช้สายตาสื่อสาร ตีใจ เสียใจ ชื่นชม ฯลฯ
- การพุดทักทายที่แสดงความเป็นมิตร เช่น สวัสดีค่ะ ยินดีที่ได้รู้จัก สวัสดีค่ะ วันนี้ดูเธอสดใสจัง ฯลฯ
- การสัมผัสด้วยการจับมือ การกอด การแตะ ที่เป็นการให้กำลังใจ รับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น

9. จัดกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงการทำความดี หรือการให้แก่ผู้อื่นในโอกาสต่าง ๆ เช่น การเยี่ยมบ้านคนชรา การดูแลน้องอนุบาล การร้องเพลง เล่นดนตรีให้ผู้อื่นฟัง ในที่สาธารณะได้ผ่อนคลายในโอกาสวันสำคัญ หรือจัดทำโครงการจิตสาธารณะ

10. จัดโอกาสให้เล่าความภาคภูมิใจของตนเอง เล่าการทำดีที่ประทับใจ เล่าการคิดบวกทำบวกและการเปลี่ยนแปลงตนเองสู่กันฟัง ทั้งที่เป็นประสบการณ์ส่วนตัวของครูและผู้เรียน เป็นกิจกรรมเรื่องเล่าเร้าพลัง

หัวใจของการมองผู้อื่นในแง่บวก

1. สื่อสารบวก

พูดและแสดงภาษากายให้ผู้อื่นผ่อนคลาย มีความสุข
ภาคภูมิใจ

2. เลิก

- พูดล้อเลียน พูดด่า พูดประชด พูดดูถูก เหยียดหยาม เยาะเย้ย ถากถาง
- ใช้กิริยา ภาษากาย ที่ทำให้ผู้อื่นเจ็บ หรือเป็นทุกข์ การทำร้าย รังแก
หยิบของโดยไม่ขออนุญาต ทำลายสิ่งของหรือของที่เพื่อนรัก

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

อารมณ์เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่มากระทบจิตใจ เช่น คำพูด การกระทำ สถานการณ์และเหตุการณ์ต่าง ๆ ซึ่งอาจแสดงออกทางร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น หน้าซีด หน้าแดง น้ำตาไหล เสียงดัง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น

โดยปกติทั่วไป คนทุกคนมีภาวะอารมณ์พื้นฐานอยู่ในตัวเหมือนกัน ในแต่ละเวลา แต่ละโอกาสคนจะแสดงอารมณ์แตกต่างกันไปตามความรู้สึกในขณะนั้น คือ โกรธ กลัว เศร้า โศก อับอาย กระวนกระวาย รัก อิจฉา แต่ก็ยังมีบางคนไม่รู้สึกละเลย และมักจะถูกเรียกว่า เป็นคนไร้อารมณ์

ประเภทของอารมณ์ทางพุทธศาสนา แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. อารมณ์ที่ให้ความสุข ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากความสงบทางจิตใจ ปราศจากเรื่องเศร้าหมอง มากระทบ เป็นอารมณ์ที่สงบเยือกเย็น เบิกบาน

2. อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน โกรธหรือกลัว ไม่สงบ ไม่หยุดนิ่ง เนื่องจากจิตใจมีเรื่องเศร้าหมองมากระทบและไม่สามารถปล่อยวางในสิ่งเหล่านั้นได้

การเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์มี 4 แบบ คือ

1. สุข เกิดจากความดีใจและสมหวัง จะเกิดอาการปิติ ขนลุก ปลาบปลื้ม ยิ้มร่า

2. เศร้า เกิดจากความทุกข์ใจและผิดหวัง จะเกิดอาการอึดอัด น้ำตาไหล เก็บตัว หน้าตาหมองคล้ำ

3. กลัว เกิดจากความกังวล หวั่นเกรงบางสิ่งบางอย่าง จะเกิดอาการตกใจ หน้าซีด ตัวสั่น

4. โกรธ เกิดจากความไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ คิดคาดหวัง หรือการถูกสบประมาท การถูกทำให้เจ็บใจ จะเกิดอาการหงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียว

โดยทั่วไปในช่วงชีวิตของเราจะมีอารมณ์ 2 ประเภทที่เรียกว่า อารมณ์ดี หรืออารมณ์ไม่ดี อารมณ์ดีมีความสุข เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความดีใจ สบายใจ และปลื้มปิติ เบิกบานใจ เช่น ภูมิใจ มั่นใจ ไม่กลัว กล้าแสดงออก กล้าเสี่ยง เข้มแข็ง

อารมณ์ไม่ดี เศร้า กลัว โกรธ เป็นอารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกโกรธ เกลียด เครียด ไม่พอใจ วิตกกังวล สิ้นหวัง หม่นหมอง ทำให้อ่อนแอ ท้อถอย ฉุนเฉียว ขาดความอดทน

ลักษณะของคนอารมณ์ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- ยิ้มแย้มแจ่มใส
- รื่นเริงเบิกบาน
- มีอารมณ์ขัน
- มองโลกในแง่ดี
- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
- สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

ลักษณะของคนอารมณ์ไม่ดี มักแสดงออกเช่นนี้

- หงุดหงิด ขี้รำคาญ
- โมโหง่าย
- เครียด
- มองโลกในแง่ร้าย
- เข้ากับผู้อื่นไม่ได้
- หน้าบึ้งตึงคิ้วขมวด
- เปื้อนหน่ายสิ่งรอบตัว
- ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น ขว้างปาสิ่งของ ด่าทอผู้อื่น ทำร้ายตนเอง และทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สำหรับผู้เรียนในระดับประถมศึกษา มักประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์หลายอย่าง เช่น

- การถูกเพื่อนรังแกจนล้ม...เกิดอารมณ์โกรธ
- เพื่อนล้อชื่อพ่อ - แม่...เกิดอารมณ์ไม่พอใจ
- เพื่อนล้อเลียนจุดบกพร่องของร่างกาย เช่น เจ้าแว่น ไอ้อ้วน...เกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ

- เพื่อนเอาความลับที่ไม่อยากให้ผู้อื่นรู้ไปเปิดเผย...เกิดความอับอาย
- เพื่อนพูดจาให้ร้ายป้ายสีทำให้เกิดความเสียหายหรือฟ้องครู...เกิดความรู้สึกคับแค้นใจ
- ได้รับข่าวที่ทำให้ไม่สบายใจ...เกิดความรู้สึกวิตกกังวล
- เกิดการพลัดพรากจากผู้เป็นที่รัก เช่น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย พี่เลี้ยง สัตว์เลี้ยง
เกิดความรู้สึกเสียใจ
- เพื่อนพูดประชดประชัน กระแทกกระเทียบให้เจ็บใจ เกิดความโกรธอยากตอบโต้กลับ
- ถูกดูต่ำ ต่อบว่า ประจานต่อหน้าผู้อื่น เกิดอารมณ์โกรธและคับแค้นใจ

จะเห็นได้ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์ที่ไม่ได้รับการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น การควบคุมอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยการฝึกอย่างเป็นขั้นตอนที่ถูกวิธีการจัดการกับอารมณ์จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ดี และควรเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาและสถานการณ์

วิธีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง

การจัดการกับอารมณ์มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

- ขั้นตอนที่ 1 สสำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น
กำมือแน่น เป็นต้น
- ขั้นตอนที่ 2 คาดการณ์ ผลดี ผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมาว่า ถ้าแสดงอารมณ์นั้น
จะเกิดเหตุการณ์อะไรตามมาบ้าง
- ขั้นตอนที่ 3 ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น
 - หายใจเข้าออกยาว ๆ
 - นับเลข 1 - 10 ซ้ำ ๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์สงบลง)
 - ขอเวลานอกโดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้น ๆ ชั่วคร่าว
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
- ขั้นตอนที่ 4 สสำรวจความรู้สึกของตนอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุม
อารมณ์ได้

แนวทางการจัดการเรียนรู้

1. สาธิตและฝึกให้ผู้เรียนเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ในช่วงเวลาปกติ หรือในการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ฝึกการรับรู้อารมณ์ เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เช่น การถามความรู้สึกตนเอง ในขณะที่ฟังเพลง การเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า การจดบันทึกอารมณ์ในแต่ละวัน โดยจดบันทึกทันทีที่มีอารมณ์เกิดขึ้น และการฝึกบอกตนเองในใจอยู่เสมอว่าฉันกำลังมีอารมณ์อย่างไรบ้าง

1.2 ฝึกให้ยอมรับว่าอารมณ์นั้นไม่อยู่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังนั้น ควรยอมรับให้อารมณ์นั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดไว้หรือดึงกลับมาเป็นอารมณ์ใหม่

1.3 ฝึกใส่ข้อมูลทางบวกให้ตนเองแทนการสะสมขยะความโกรธไว้ในใจ

1.4 ฝึกยับยั้งตนเองอยู่เสมอ ๆ

2.5 หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนเจ้าอารมณ์ เพราะจะทำให้เคยชินแล้วทำตาม

2.6 ฝึกให้หมั่นสะสมความสุข ปิติจากการช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้อารมณ์อ่อนโยน

2. สาธิตและฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์โกรธของตนเอง

ในแต่ละขณะคนเราจะมีอารมณ์ได้แบบเดียว (เกิด 1 ครั้ง 1 อารมณ์) ดังนั้น ถ้าเรานำอารมณ์ที่สงบมาแทนที่อารมณ์โกรธได้ ความโกรธก็จะเบาบางลง

ขั้นตอนการควบคุมอารมณ์โกรธมี 2 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 ตั้งสติและควบคุมอารมณ์โกรธ วิธีที่ทำได้ง่าย ได้แก่

● หายใจเข้าออกลึก ๆ มีวิธีฝึก ดังนี้

1) สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ พร้อมกับนับ 1 - 2 , 3 - 4 ในใจ

2) กลั้นหายใจ 1 วินาที

3) ค่อย ๆ หายใจออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ พร้อมกับนับ 1 - 2, 3 - 4 ในใจ

● นับเลขเบรกอารมณ์ โดยนับเลขในใจซ้ำ ๆ 1...2...3...4...5...6...

ขั้นตอนที่ 2 บอกความรู้สึกและความต้องการของตน ให้ผู้ที่กระทำทำให้เรารู้สึกโกรธด้วยท่าที่สงบไม่ก้าวร้าว ใช้หลักการสื่อสารทางบวก เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้ง เช่น

กรณีไม่พอใจที่ถูกเพื่อนล้อเลียน

(1) บอกความรู้สึกให้เพื่อนรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

“ไม่ชอบเลย ฉันอายมากที่เธอมาล้อฉันแบบนี้”

(2) บอกความต้องการของเรา เช่น

“ขอร้องละ เลิกล้อฉันซะที”

(3)ถามความเห็นของเรา เช่น

“ได้ไหม” เธอทำได้ไหม อย่าล้อฉันอีกได้ไหม”

กรณีโกรธเพราะถูกเพื่อนแกล้ง

(1)เราไม่สนุกด้วยเลยนะ เราไม่ชอบเล่นแรง ๆ แบบนี้

(2)เลิกแกล้งเราได้ไหม

(3)เขาขอละนะขอไม่เล่น เราจะหยุดเล่นแล้ว ถ้ายังแกล้งกันแบบนี้ แล้วเดินออกจากเหตุการณ์ไปเลย

แนวทางการเสริมสร้างการรู้เท่าทัน ควบคุม และจัดการกับอารมณ์

1. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความสามารถทางอารมณ์ที่ดี ย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลเวลา (ในกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์)

2. ฝึกนำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิด ต่อพฤติกรรมของตนเองอย่างที่ผ่านมา เพื่อยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ

3. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์ หรือละครในชีวิตจริงมาประกอบ

4. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ ในการมองโลกในแง่ดีเป็นการพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

5. การฟังดนตรีเบา ๆ หรือฟังเพลงคลาสสิกที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที

6. ให้อุการเขียนนามธรรม (Abstract Art) แล้วสอบถามว่า ภาพนี้เขารู้สึกอย่างไร หรือใน 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่าง ๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงาน ว่า ภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้าง หรือให้เด็กเอามือปิดตาตมกลืนต่าง ๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง

- ให้ความเป็นกันเองและยอมรับด้วยการกอด ตะไหล่ จับมือ บอกในสิ่งที่ประทับใจในตัวของเขา

- แสดงให้เห็นว่า เราารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

7. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียนและการทำงาน เด็กที่ตลกขบขันมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ในระยะแรกพ่อแม่จะเป็นต้นแบบที่ดีของการเป็นผู้มีอารมณ์ขัน ครูควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอนคุณค่าหรือค่านิยมในชีวิต การสร้างมิตร และคลายความตึงเครียด

8. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน ทั้งเป็นงานที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม กิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามที่ตนเองสนใจ หรือร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ กิจกรรมที่โรงเรียนจัด และกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้น

9. ฝึกให้เด็กรู้จักมารยาทส่วนบุคคล มารยาททางสังคม เพื่อการรู้จักกาลเทศะและเป็นพื้นฐานการทำงาน/การเรียน

10. ฝึกให้เด็กเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการปรับที่ความคิด ใช้ความคิดปรับความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนเอง เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมตนเอง

11. ฝึกให้เด็กยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทนรอได้ ไม่ท้อถอย

12. ฝึกให้เด็กรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตน โดยการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

13. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกตการณ์ ตรวจสอบอารมณ์ของตนเองบ่อย ๆ

14. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น ฝึกให้เกียรติผู้อื่นด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม (ในกิจกรรมลูกเสือ-ยุวกาชาด)

การจะพัฒนาให้ผู้เรียนมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีทักษะนั้น ครูต้องฝึกฝนให้ผู้เรียนรู้จัก เข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น จำแนกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งว่า เป็นอารมณ์ใด เช่น กลัว หงุดหงิด เบื่อ เศร้า เหงา ตีใจ เสียใจ กังวลใจ หรือโกรธ เพราะการสอนให้เด็กรู้ว่า เขากำลังมีอารมณ์อย่างไร จะเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้ให้เด็กรู้จักถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกออกมาเป็นคำพูด เมื่อกระทำบ่อย ๆ เข้า ก็จะนำไปสู่การรู้จักจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และพัฒนาไปสู่การสำรวจอารมณ์ตนเอง เมื่อเติบโตขึ้น การสำรวจอารมณ์ตนเองจะนำไปสู่การรู้เท่าทันอารมณ์ เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ก็จะสามารถยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้

ต่อเมื่อผู้เรียนควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จึงจะสามารถควบคุมแรงปรารถนา หรือความต้องการและพฤติกรรมของตนเอง เมื่อเกิดสภาวะอารมณ์ในฉับพลัน ก็จะสามารถจัดการระงับยับยั้งอารมณ์ของตนเองได้ดี

นั่นคือการมี Self Control (หิริโอตตัปปะ ไม่ทำผิดแม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม เป็นการควบคุมจากภายใน ถือเป็นจริยธรรมสูงสุดของคนเรา) ซึ่งต้องอาศัยความพยายามข่มใจและความอดทน โดยจะมีขึ้นได้ในตัวผู้เรียนก็ต่อเมื่อได้เรียนรู้และฝึกฝน ความอดทน อดกลั้นได้แล้ว

ตอนที่ 5

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 “การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น”

การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น คือ การที่ผู้เรียนแสดงสิทธิของตนตามบทบาทหน้าที่ ด้วยการใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ และไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

- ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ
- ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น

การรู้จักสิทธิของตนเองและสิทธิของผู้อื่น ทั้งสิทธิตามข้อตกลง กติกา ระเบียบ กฎหมาย และสิทธิทางจริยธรรม จะทำให้ผู้เรียนยอมรับบทบาทของตนเองและผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย และปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานการมีวินัยในตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างปกติสุข

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น คือ การที่ผู้เรียนแสดงสิทธิของตนเองด้วยการใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ และไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้น ป.4

- ใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ
- ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น

การเสริมสร้างโดยครูผู้สอน

- จัดกิจกรรมกลุ่มให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์สถานการณ์เกี่ยวกับสิทธิของเด็กตามบทบาทหน้าที่และผลกระทบที่เกิดจากการละเมิดสิทธิผู้อื่นและไม่ใช้สิทธิของตนเอง
- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมหรือเป็นผู้กำหนดข้อตกลงของห้องเรียนเป็นแนวทางการวางตัวและกำหนดบทบาทของผู้เรียนด้วยตัวผู้เรียนเอง
- กระตุ้นและให้คำปรึกษาผู้เรียนให้รวมกลุ่ม วางแผน กำหนดข้อตกลงในกลุ่มเป็นรูปแบบประชาธิปไตย ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม ตามบทบาทในการเรียนและการทำงาน
- จัดโอกาสให้ผู้เรียนประเมินผลการดำเนินงานของตนเอง การกระทำหน้าที่ตามสิทธิของตนเอง และผู้อื่นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
- ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สิทธิและไม่ละเมิดสิทธิของผู้เรียน

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- เรียนรู้เรื่องประโยชน์และผลที่เกิดจากการใช้สิทธิไม่ใช้สิทธิและละเมิดสิทธิจากข่าว เหตุการณ์ในชีวิตจริงในชั้นเรียน ครอบครัวและชุมชน
- ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง ด้วยกระบวนการกลุ่มสร้างข้อตกลง กติกาหรือแผนงานและปฏิบัติตามข้อตกลง กฎ กติกาห้องเรียนการเรียนในรายวิชาและการทำงานกลุ่ม
- ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ เพื่อรับผิดชอบส่วนรวม เช่น เป็นคณะกรรมการสภานักเรียน การเลือกตั้งสภานักเรียน เป็นต้น
- ฝึกเป็นผู้ตรงต่อเวลา และการใช้สิทธิตามลำดับก่อนหลัง การขอโทษและไม่จบบังคับผู้อื่นทั้งกายและวาจา
- ฝึกเป็นผู้นำ ผู้ตาม ตามแบบลูกเสือ/เนตรนารี ยุวกาชาด การเป็นหัวหน้าห้องเรียน ฯลฯ
- ฝึกทำหน้าที่ตามสิทธิของตนเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม
- ฝึกทบทวน สะท้อนความคิด ความรู้สึกในเรื่องของการยอมรับสิทธิ ไม่ละเมิดสิทธิและการใช้สิทธิที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมอย่างสม่ำเสมอ

ขอช่วยการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในห้องเรียน/การเรียนรายวิชา

- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนเรียนรู้การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น
- กิจกรรมแนะแนว/โฮมรูม
 - กิจกรรมในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระที่ 2 หน้าที่พลเมือง วัฒนธรรม และการดำรงชีวิตในสังคม
 - สอดแทรกการเรียนการสอนในกลุ่มสาระอื่น ๆ
- *สร้างข้อตกลงของห้องเรียนและการเรียนรู้รายวิชา

กิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมที่ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง
- กิจกรรมลูกเสือ/เนตรนารี ยุวกาชาด (ระบบหมู่)
 - กิจกรรมสภานักเรียน
 - กิจกรรมการแข่งขันต่าง ๆ
 - กิจกรรมที่มีการเรียงลำดับผู้มาก่อนหลัง (การซื้ออาหาร)
 - กิจกรรมศึกษาจากแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

1. สังเกตการแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้สิทธิและหน้าที่ตามข้อตกลงและกฎกติกาของห้องเรียน/โรงเรียน
2. จัดให้ผู้เรียนได้ประเมินตนเอง เพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองประเมินผู้เรียน
3. ประเมินการมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมตามบทบาทของผู้เรียน

ความรู้สำหรับครู “การเคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น”

สิทธิของตนเองและผู้อื่น

สิทธิหมายถึง ผลประโยชน์หรืออำนาจอันชอบธรรมของบุคคลที่จะกระทำการใด ๆ ตามที่กฎหมายรับรองและคุ้มครอง

บุคคลย่อมมีสิทธิอันชอบธรรมตามกฎหมาย รัฐธรรมนูญได้บัญญัติสิทธิเสรีภาพและหน้าที่สำคัญของชนชาวไทยไว้ ดังนี้

1. สิทธิของชนชาวไทยตามรัฐธรรมนูญบัญญัติ

1.1 สิทธิในการได้รับความคุ้มครองในด้านเกียรติยศ ชื่อเสียง หรือความเป็นส่วนตัว

1.2 สิทธิในการได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานไม่น้อยกว่า 15 ปี โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย รัฐเป็นผู้ดำเนินการให้อย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ

1.3 สิทธิในการอนุรักษ์หรือฟื้นฟูจารีตประเพณีภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือศิลปวัฒนธรรมอันดีของท้องถิ่นและของชาติ และมีส่วนร่วมในการจัดการบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งความหลากหลายทางชีวภาพอย่างสมดุลและยั่งยืน

1.4 สิทธิเสนอเรื่องราวร้องทุกข์และได้รับแจ้งผลการพิจารณาภายในเวลาอันรวดเร็ว

1.5 สิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

1.6 สิทธิในการได้รับการดูแลรักษาและสวัสดิการของรัฐในฐานะผู้เสียภาษีอากรแก่รัฐ

2. เสรีภาพของชนชาวไทยตามรัฐธรรมนูญบัญญัติ

2.1 เสรีภาพในเคหสถาน บุคคลย่อมได้รับความคุ้มครองในการที่จะอาศัยและครอบครองเคหสถานโดยปกติสุข

2.2 เสรีภาพในการเดินทางและเสรีภาพในการเลือกถิ่นที่อยู่ภายในราชอาณาจักร

2.3 เสรีภาพในการแสดงความคิดเห็น การพูด การเขียน การพิมพ์ การโฆษณา

2.4 เสรีภาพในการสื่อสารถึงกันโดยชอบด้วยกฎหมาย

2.5 เสรีภาพในการนับถือศาสนา

2.6 เสรีภาพในการชุมนุมโดยสงบปราศจากอาวุธ

2.7 เสรีภาพในการรวมกันเป็นสมาคม สหภาพ สหพันธ์ สหกรณ์ กลุ่มเกษตรกร องค์การเอกชน องค์การพัฒนาเอกชนหรือหมู่คณะอื่น

2.8 เสรีภาพในการรวมกันจัดตั้งเป็นพรรคการเมือง

2.9 เสรีภาพในการประกอบกิจการหรือประกอบอาชีพและการแข่งขันโดยเสรี
อย่างเป็นธรรม

3. หน้าที่ของชนชาวไทยตามรัฐธรรมนูญบัญญัติ

3.1 หน้าที่รักษาไว้ซึ่งศาสนา พระมหากษัตริย์ และการปกครองระบอบ
ประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

3.2 หน้าที่ปฏิบัติตามกฎหมาย

3.3 หน้าที่ไปใช้สิทธิเลือกตั้ง

3.4 หน้าที่ป้องกันประเทศ รักษาผลประโยชน์ของชาติ รับราชการทหาร เสียภาษี
ช่วยเหลือราชการ รับการศึกษาอบรม พักพิทักษ์ ปกป้องและสืบสานศิลปวัฒนธรรมของชาติ และ
ภูมิปัญญาท้องถิ่นและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

นอกจากนี้ ประเทศไทยยังได้ประกาศอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กที่มีประเด็นสำคัญเกี่ยวกับ
สิทธิเด็ก ดังนี้

สิทธิเด็กตามคำประกาศอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กมี 4 ประการ คือ

1. สิทธิในการอยู่รอด เช่น ได้รับโภชนาการที่ดี ได้รับความรัก ความอบอุ่น ความเอา
ใจใส่ เป็นต้น

2. สิทธิในการได้รับการพัฒนา เช่น การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน การสาธารณสุขมูลฐาน
กิจกรรมต่าง ๆ ที่เพียงพอต่อการพัฒนาด้านร่างกาย สมอง บุคลิกภาพ จิตใจ เป็นต้น

3. สิทธิที่จะได้รับการปกป้อง ค้ำครอง จากการถูกทำร้ายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
สิทธิการได้รับความคุ้มครองจากการถูกแสวงหาประโยชน์เช่นการใช้แรงงานเด็ก เป็นต้น

4. สิทธิในการมีส่วนร่วม เช่น สิทธิในการรับรู้และแสดงความคิดเห็นการตัดสินใจในเรื่อง
ที่มีผลกระทบต่อเด็ก ความคิดเห็นและการแสดงออกของเด็กต้องได้รับการใส่ใจและให้ความสำคัญ
อย่างเหมาะสม เป็นต้น

การเคารพลีขของตัวเองและผู้อื่น

การที่บุคคลรู้จักสิทธิ หน้าที่และเสรีภาพของตนเองและผู้อื่น ทั้งที่เป็นข้อตกลง กติกา
ระเบียบ กฎหมาย จริยธรรมและจารีตประเพณี จะเป็นพื้นฐานให้ผู้เรียนยอมรับบทบาทของตนเอง
และผู้อื่น และปฏิบัติตามสิทธิของตนเองโดยการแสดงสิทธิที่ตนเองได้รับตามบทบาทหน้าที่และ
กฎหมายรับรอง ด้วยการใช้สิทธิของตนเองในโอกาสต่าง ๆ โดยไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น

1. การเคารพสิทธิของตนเอง

บุคคลย่อมมีสิทธิอันชอบธรรม ซึ่งเป็นที่ยอมรับตามจารีตประเพณีและกฎหมาย เช่น

1.1 การเคารพสิทธิในการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร คือ การไม่ปิดกั้นการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของตนเอง และมีสิทธิที่จะเลือกใช้ข้อมูลข่าวสาร มีสิทธิที่จะเชื่อ/ไม่เชื่อข้อมูลข่าวสาร การโฆษณาชวนเชื่อ การชักชวน ไม่เชื่อข้อมูลข่าวสารตามผู้อื่นบังคับ

ดังนั้น การที่บุคคลแสวงหาข้อมูลข่าวสาร การศึกษาเรียนรู้เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลข่าวสารที่ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียชื่อเสียงหรือความเป็นส่วนตัวย่อมเป็นสิทธิอันชอบธรรม

1.2 การเคารพสิทธิในการแสดงความคิดเห็นและการยืนยันความคิดเห็นที่ถูกต้องของตนเอง เช่น

- การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ
- การเสนอความคิดเห็นที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี หรือเพื่อการยุติข้อขัดแย้ง หากข้อคิดเห็นนั้นถูกต้อง ผู้แสดงความคิดเห็นต้องให้การเคารพต่อตนเอง กล้ายืนยันความคิดเห็นของตนเอง ไม่ปล่อยให้ความไม่ถูกต้องครอบงำ

1.3 การเคารพสิทธิในตนเองโดยการปกป้องคุ้มครองสิทธิของตนเองไม่ให้เกิดความสูญเสียหรือความเดือดร้อน และผลกระทบต่อตนเอง ได้แก่ การปกป้องคุ้มครองตนเองต่อการเกิดภัยทางเพศ อุบัติภัย การเจ็บป่วย การบริโภค การสูญเสียทรัพย์สิน การหลอกลวง การโฆษณาชวนเชื่อ และการถูกล่วงละเมิดทั้งทางกิริยา วาจา และการกระทำ

- ไม่ให้ผู้ใดมาแตะต้องร่างกายในลักษณะที่ไม่เหมาะสมและไม่ยินยอมหรือเมื่อถูกลวนลามหรือละเมิด
- ไม่ใช้พาหนะและสิ่งของเครื่องใช้ที่ตนเองไม่มั่นใจว่าจะปลอดภัย
- ไม่บริโภคหรือไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ที่โฆษณาเกินความเป็นจริง
- ไม่รับประทานยา หรืออาหารที่ก่อให้เกิดผลเสียภัยกับสุขภาพตนเอง
- ไม่คล้อยตามค่านิยมที่ไม่ถูกต้องหรือค่านิยมที่แตกต่างจากมาตรฐานของสังคมและวัฒนธรรม

ฯลฯ

2. การเคารพสิทธิของผู้อื่น

การเคารพสิทธิของผู้อื่น หมายถึง การไม่ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่นในทุกด้าน ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิถีประชาธิปไตย ได้แก่

2.1 การเคารพสิทธิทางกาย เช่น

- การแสดงความเคารพบุคคลผู้มีอาวุโสกว่า
- การต้อนรับทักทายอย่างให้เกียรติ
- แสดงความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน
- ไม่จับต้อง สัมผัส ร่างกายที่เป็นส่วนต้องห้ามโดยผู้อื่นไม่อนุญาตซึ่งจะเข้าข่ายการลวนลาม
- ไม่ทำร้ายร่างกายหรือไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทางกายหรือมีร่องรอยบาดแผล ทั้งด้วยมือเปล่า และอุปกรณ์
- ไม่ทำให้ผู้อื่นอับอายหรืออับอาย
- ไม่ฉุฉงน หน่วงเหนี่ยว กักขังเมื่อผู้อื่นไม่เต็มใจ

2.2 เคารพสิทธิทางวาจา เช่น

- ฟังผู้อื่นพูดอย่างตั้งใจหรือมีมารยาทในการฟังการสนทนา
- เคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น ยอมรับฟังเมื่อมีผู้พูดเสนอความคิดเห็น และฟังอย่างใคร่ครวญ หากเห็นว่าเป็นการเสนอแนวความคิดที่ดี มีประโยชน์มากกว่าความคิดเห็นของตนเองก็ควรยอมรับและปฏิบัติตาม
- ไม่นำความลับของบุคคลอื่นมาเปิดเผย รักษาความลับของเพื่อนทุกเรื่อง

2.3 เคารพสิทธิการอยู่ร่วมกัน ภายใต้ขนบธรรมเนียมประเพณี

- ยอมรับกติกา มารยาท และสิทธิของคนที่มา ก่อน เช่น การเข้าคิว
- เคารพในความเป็นเจ้าของสิ่งของ เครื่องใช้ของผู้อื่น โดยการขออนุญาตก่อน ไม่หยิบฉวยสิ่งของผู้อื่นมาใช้ด้วยความมักง่าย
- รู้จักขออนุญาตเมื่อล้วงลำเข้าไปในที่อยู่อาศัยของบุคคลอื่น

2.4 เคารพในสิทธิและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ซึ่งกันและกัน

- ใช้คำพูดให้เหมาะสมกับกาลเทศะและสถานะของบุคคล
- ใช้คำพูดสุภาพ ไม่ก้าวร้าว ส่อเสียด ไม่พูดในสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดความเดือดร้อน เช่น การนินทา กล่าวร้าย ป้ายสี
- ไม่พูดโกหก หลอกลวง ให้ผู้อื่นไขว้เขว

แนวทางการจัดการเรียนรู้

1. ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักวิเคราะห์การกระทำหรือพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่พบเห็นว่าพฤติกรรมหรือการกระทำใดที่ถือว่าเป็นหน้าที่ของชาวไทย เป็นสิทธิหรือเสรีภาพตามกฎหมาย จารีตประเพณี

ตัวอย่างเช่น

1.1 การกระทำข้อใดที่เป็นการใช้สิทธิของตนเองหรือละเมิดสิทธิผู้อื่น

- การไปทำบุญที่วัด (เป็นเสรีภาพ)
- การปฏิเสธไม่ไปแข่งจักรยานชิงแข่งกันเพื่อน (เป็นการใช้สิทธิ)
- การเตือนเพื่อนที่ไม่ช่วยทำงานกลุ่มให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด (เป็นการใช้สิทธิ)
- ปลุกผักไปขายที่ตลาด (เป็นเสรีภาพ)
- ชักชวนเพื่อนให้กำจัดขยะและรักษาความสะอาดโรงเรียน (เป็นหน้าที่)
- ร่วมกับเพื่อนตั้งชมรมคนรักเสียงเพลง (เป็นเสรีภาพ)
- ไปแจ้งตำรวจว่าแม่ค้าโกงตาชั่ง (เป็นการปกป้องสิทธิ)
- โทรศัพท์ไปแจ้งตำรวจให้มาจับนักพนันที่แอบเล่นการพนันใกล้ ๆ บ้าน (เป็นหน้าที่)
- เปิดวิทยุเสียงดังลั่น (ละเมิดสิทธิให้ผู้อื่นเดือดร้อน)
- แม่ค้าขายของบนทางเท้า (ไม่เคารพกฎหมาย)
- นักเรียนนั่งอ่านหนังสือมุมอาคารคนเดียว (เป็นเสรีภาพ)
- ประกาศชักชวนเพื่อน ๆ ให้ช่วยกันกำจัดลูกน้ำยุงลายป้องกันไข้เลือดออก (เป็นหน้าที่)
- ไปเลือกตั้งสถานักเรียน (เป็นหน้าที่)
- ถึงแม่แก้วจะนับถือศาสนาพุทธ ก้อนนับถือศาสนาคริสต์ ทั้งสองคน ก็เป็นเพื่อนรักกัน (เป็นสิทธิและเสรีภาพ)

1.2 การกระทำหรือพฤติกรรมใดที่เป็นการปกป้องคุ้มครองสิทธิของตนเอง

- บอกครูเมื่อถูกเพื่อนรังแก (ปกป้องสิทธิ)
- ไม่กล้าบอกครูที่เห็นเพื่อนขโมยสิ่งของของเพื่อน (ไม่ปกป้องสิทธิ)
- ตักเตือนเพื่อนที่กำลังล้อชื่อบิดาของเพื่อน (เป็นสิทธิ)
- บอกเพื่อนว่าไม่ชอบที่ถูกเพื่อนล้อเลียนและขอร้องเพื่อนให้หยุดล้อเลียน (เป็นสิทธิ)

- บอกเพื่อนที่กำลังแข่งควิซอาหารให้ไปต่อควิ (เป็นหน้าที่)
- แจ้งตำรวจเมื่อเห็นเด็กถูกทำร้ายหรือเขียนอย่างทารุณ (เป็นหน้าที่)
- ก่อไม่เรียนหนังสือต่อเมื่อจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ไม่ใช่สิทธิ)
- แมวฟ้องครูว่า นก ลอกการบ้านของตนเอง (ปกป้องสิทธิ)
- แม่ของภานุแจ้งให้บรรณาธิการแก้ไขข่าวที่ลงข่าวเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของตน ผิดไปจากความเป็นจริง (ปกป้องสิทธิ)
- พ่อของสุขสมไม่ยินยอมให้เพื่อนบ้านจอดรถบริเวณหน้าบ้านของตนเอง (เป็นสิทธิ)
- สุขเกษมปฏิเสธเพื่อนที่ชวนไปเล่นเกม (เป็นสิทธิอันชอบธรรม)
- จำปีเดินออกมาจากกลุ่มเพื่อนเพราะเพื่อนไม่ยอมฟังคำเตือนของตนเอง (เป็นสิทธิ)

ฯลฯ

2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องประโยชน์และผลที่เกิดจากการใช้สิทธิ ไม่ใช่สิทธิ ละเมิดสิทธิและการปฏิบัติตามสิทธิเด็ก จากข่าว เหตุการณ์ในชีวิตจริง ในชั้นเรียน ครอบคลุมและชุมชน

- จัดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกทบทวน สะท้อนความคิด ความรู้สึกในการยอมรับสิทธิ ไม่ละเมิดสิทธิและการใช้สิทธิที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคมส่วนรวมเป็นการประเมินตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมหรือเป็นผู้กำหนดข้อตกลงของห้องเรียนเป็นแนวทางการวางตัว และกำหนดบทบาทของผู้เรียนด้วยตัวของผู้เรียนเอง

- ฝึกให้ผู้เรียนเรียนรู้โดยการปฏิบัติตามในสถานการณ์จริง ด้วยกระบวนการกลุ่มสร้างข้อตกลง กติกาหรือแผนงานและปฏิบัติตามข้อตกลงกฎกติกาห้องเรียน ตลอดจนการเรียนรู้ในรายวิชาและการทำงานในกลุ่ม

- ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะเพื่อรับผิดชอบส่วนรวม เช่น เป็นคณะกรรมการสถานักเรียน การเลือกตั้งสถานักเรียน คณะกรรมการจัดงานวันเด็ก คณะกรรมการจัดงานทัศนศึกษา และทีมงานศึกษาโครงการ/โครงการ เป็นต้น

- ฝึกเป็นผู้ตรงต่อเวลา และใช้สิทธิตามลำดับก่อนหลัง การขอโทษ และไม่จบบ้าง ละเมิดผู้อื่นทั้งทางกายและทางวาจา

- ฝึกทำหน้าที่เป็นผู้นำผู้ตามแบบลูกเสือ/เนตรนารี - ยุวกาชาด
- ฝึกปกป้องคุ้มครองสิทธิของตน
- ฝึกทำหน้าที่ของตนเองเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

4. ครูเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้สิทธิ การปกป้องสิทธิ และไม่ละเมิดสิทธิของผู้เรียน

ตอนที่ 6

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 “รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น”

การรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นความรู้สึกรู้สึกที่บุคคลเข้าใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า จะคิดทำอะไรด้วยตนเอง ภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

- ชื่นชมความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น
- ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
- พึ่งตนเองได้

ผู้ที่รักและเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นผู้ที่รู้จักพึ่งตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง และสามารถเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การทำงาน การดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเกิดความผิดพลาดจะยอมรับและแก้ไขข้อผิดพลาดได้อย่างรวดเร็ว มีสัมพันธภาพกับผู้เกี่ยวข้องได้อย่างอบอุ่น อ่อนโยน มากกว่าสัมพันธภาพที่แข็งกร้าว และควบคุมตนเองให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่บุคคลเข้าใจตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าจะคิดทำอะไรด้วยตนเอง ภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้น ป.5

- ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น
- พึ่งตนเองได้
- ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองครอบครัวและสังคม

การเสริมสร้างโดยครูผู้สอน

- กระตุ้นให้ผู้เรียนแสดงความสามารถ ความสนใจ ความถนัดของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งความสามารถทางวิชาการ ความสามารถทางพหุปัญญาผู้เรียน
- สร้างแรงจูงใจ ให้กำลังใจ ชื่นชมผู้เรียนทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงทางที่ดี
- ฝึกวิธีการสร้างกำลังใจให้กับนักเรียน
- ดูแลช่วยเหลือผู้เรียนทุกคนให้ค้นหาและแสดงให้เห็นสิ่งที่มีคุณค่าในตนเอง
- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้แสดงออกที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคมส่วนรวม เช่น โครงการงานเพื่อประโยชน์ต่อชุมชน/ท้องถิ่น ฯลฯ
- ใช้สื่อประเภทเรื่องเล่าและประวัติชีวิต ผู้ประสบความสำเร็จ ทำประโยชน์ต่อสังคม/ส่วนรวม
- จัดกิจกรรมยกย่องเด็กดี/พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกดี/ลูกเก่ง/ลูกผู้ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ฯลฯ
- จัด/แสวงหา เวทีการแข่งขัน/การแสดงความสามารถที่สร้างคุณค่าให้กับผู้เรียน เช่น ตลาดนัดแสดงผลงานนักเรียน ฯลฯ

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- เรียนรู้จากสื่อ และตัวแบบที่ดี
- ตรวจสอบตนเอง ค้นหาความดีความงาม ความแตกต่างของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง
- ฝึกพูดชม พูดถึงความดี ความสามารถของตนเองและผู้อื่น
- สัมภาษณ์ สืบค้น ประวัติของบุคคลที่เป็นคนดี มีผลงานที่ตนเองชื่นชอบ
- สะสมผลงานที่ตนเองเป็นผู้สร้างสรรค์และรัก/ภูมิใจ
- เขียนบันทึกประจำวันของตนถึงความดี ความคิด ความรู้สึกที่ดี ๆ ของตนเอง ที่มีต่อตนเองและผู้อื่นทุกวัน
- จัดทำอัตชีวประวัติของตนเอง/รวบรวมเกียรติบัตร วุฒิบัตรที่ตนเองเคยได้รับ
- ฝึกและทดสอบเพื่อขอรับเครื่องหมายวิชาชีพพิเศษลูกเสือ/เนตรนารี กิจกรรมพิเศษยุวกาชาดและประดับเครื่องหมายบนเครื่องแบบของตน
- เรียนรู้จากกระบวนการจัดทำโครงการที่ตนเองสนใจ และแสดงผลงาน
- แสดงความสามารถพิเศษหรือแข่งขันความสามารถ หรือแสดงผลงานและความภูมิใจเมื่อมีโอกาส

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในห้องเรียน/การเรียนรู้รายวิชา

- กิจกรรมแนะแนว/โฮมรูม
- สอนสอดแทรกในสาระการเรียนรู้ทุกกลุ่มสาระ
- แต่ละกลุ่มสาระมุ่งแสดงความชื่นชมความสำเร็จของผู้เรียนตามสภาพจริงตามความแตกต่างของผู้เรียน

กิจกรรมนอกห้องเรียน

- มุ่งพัฒนาความภาคภูมิใจ ความเชื่อมั่นและพึ่งตนเอง
- กิจกรรมชมรม/ชุมนุมตามความถนัด ความสนใจของผู้เรียน
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ (จิตสาธารณะ)
- กิจกรรมวันสำคัญ/เทศกาล
- กิจกรรมค่าย
- กิจกรรมการประกวด/แข่งขัน
- กิจกรรมโครงการ/โครงการเพื่อสังคมและสาธารณะประโยชน์
- กิจกรรมศึกษาจากแหล่งเรียนรู้

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

1. สังเกตกิริยาท่าทาง คำพูด ของผู้เรียนที่แสดงความชื่นชมความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น
2. สังเกตการแสดงออกที่สื่อความสามารถ/ความสำเร็จของตนเอง
3. ประเมินผลงานหรือการกระทำที่แสดงถึงการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นหรือมีจิตสาธารณะ

ความรู้สึสำหรับครู “การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง”

ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

การรักและเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งความรู้สึกนี้ทำให้คนเรามีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของชีวิต โดยไม่ต้องรอพึ่งผู้อื่นหรือสิ่งอื่น

การสร้างความรู้สึกที่ดี และการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ตนเองมีอยู่ย่อมเป็นการสร้างคุณค่าในตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองเป็นคนดีมีคุณค่าก็ย่อมพยายามทำสิ่งที่ดีงามในชีวิตและไม่นำสิ่งเลวร้ายหรือไม่ดีเข้ามาในชีวิตตน

การรักและเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของการดำเนินชีวิต การส่งเสริมและปลูกฝังให้นักเรียนในระดับประถมศึกษา ซึ่งอยู่ช่วงวัยอายุ 6 - 12 ปี ทางด้านจิตวิทยาถือว่าวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงพัฒนาความรู้สึกและความรับผิดชอบในตนเองที่จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมั่นคงต่อไปในอนาคต นอกจากนี้ ยังเป็นวัยที่เด็กสามารถพึ่งพาตนเอง มีความอยากรู้อยากเห็น มีความสังเกต มีความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวและไกลออกไปอย่างต่อเนื่อง มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ตามระดับสติปัญญา มีความต้องการที่จะเป็นคนสำคัญ เป็นที่นิยมชมชอบของบุคคลแวดล้อม ซึ่งลักษณะที่กล่าวมาข้างต้นนับว่าเป็นลักษณะที่มีความพร้อมและเป็นไปได้สูง ในการเสริมสร้างปลูกฝังการรักและเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กในระดับประถมศึกษา เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตในขั้นพื้นฐานที่จะมีผลดีต่อไปในอนาคต

ลักษณะของการรักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ลักษณะของบุคคลที่รักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มีความคิดในด้านบวก (Positive Thinking) บอกคุณค่าในความสามารถของตนเองและผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง มีความเป็นตัวของตัวเอง พึ่งตนเองโดยไม่รอพึ่งผู้อื่น มีความคิดที่ก่อให้เกิดการกระทำที่สร้างสรรค์ ลักษณะของบุคคลที่รักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงจำแนกได้ ดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวแฝงไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา มีความปิติยินดีปรากฏอยู่ในตัว
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จ หรือข้อบกพร่องของตนได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใสใจจริง

3. สามารถเป็นผู้ให้ และผู้รับคำชมเชยอย่างเป็นปกติ แสดงออกซึ่งความรัก ความซาบซึ้งต่าง ๆ ให้เห็นอยู่เสมอ

4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกขรั้น เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน

5. ความพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะไม่วิตกกังวลเป็นไปตามธรรมชาติ

6. มีความกลมกลืนกันเป็นอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว

7. มีทัศนคติที่เปิดเผย อยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับแนวคิด และประสบการณ์ใหม่ และโอกาสใหม่ ๆ ของชีวิต

8. การที่จะเห็นความสนุกสนานกับมุมตลกของชีวิตทั้งของตนเองและผู้อื่นและพูดถึงมุขตลกนั้นให้ผู้อื่นรับรู้อยู่เสมอ เช่น เขาเป็นคนโง่ะมากเลย ฯลฯ

9. มีทัศนคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์และสิ่งท้าทาย

10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสมกับกาลเทศะและสถานการณ์

11. เป็นตัวของตัวเอง แมตกอยู่ภายในสถานการณ์ที่มีความเครียด

12. พึ่งตนเองได้โดยไม่รื้อการช่วยเหลือจากผู้อื่น

ดังนั้น ผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและสามารถเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความรู้สึกในการมีชีวิตว่า อยู่อย่างมีค่า มีความหวัง สามารถใช้สิทธิในการบอกถึงสิ่งที่ต้องการในชีวิต และมีความพยายามในการทำให้ชีวิตมีความสุข

แนวทางการจัดการเรียนรู้

1. จัดกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถของตนเองอย่างเป็นรูปธรรมตามศักยภาพของผู้เรียนเอง เพราะผู้เรียนแต่ละคนจะมีความสามารถ ความเก่งที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้และได้รับการอบรมบ่มนิสัยหรือได้รับการฝึกฝน และมีความชอบ

1.1 ความสามารถด้านภาษา (Linguistic Intelligence) ผู้เรียนที่มีความสามารถด้านนี้จะมีความชอบและมีความถนัดในการเขียนคำประพันธ์ การพูดและเขียนอภิปรายแสดงความคิดเห็น การโต้วาที การเล่านิทาน การเขียนเรียงความ การเขียนบันทึกประจำวัน การเขียนเรื่องราว และการเขียนหนังสือเล่มเล็ก

1.2 ความสามารถด้านการคิดและการคำนวณ (Logical Mathematical Intelligence) ผู้เรียนที่มีความสามารถด้านนี้จะชอบการคิด การออกแบบการทำงาน การแก้ไขปัญหา การประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ การคาดคะเนระยะทาง น้ำหนัก ส่วนสูง ช่วยออกแบบงานในบ้าน ถ้าสงสัยก็จะเสาะหาคำตอบ

1.3 ความสามารถด้านดนตรี (Musical Intelligence) ผู้เรียนที่มีความสามารถด้านนี้จะมีความถนัดและชอบเคาะจังหวะ ขับร้องเพลง ร้องทำนองเสนาะ แต่งคำประพันธ์ กลอน คล้องจอง และเล่นดนตรีไทย ดนตรีสากล (เล่นเครื่องดนตรีประเภทต่าง ๆ)

1.4 ความสามารถในด้านการใช้กล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหว (Bodily kinesthetic Intelligence) ผู้เรียนที่มีความสามารถด้านนี้จะมีความชอบในการประดิษฐ์ประดิษฐ์ เย็บปักถักร้อย แกะสลัก งานปั้นและงานฝีมือต่าง ๆ การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะและเพลง การเล่นยืดหยุ่น การเล่นกายกรรมและการกีฬาต่าง ๆ

1.5 ความสามารถในด้านศิลปะและการมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ (Special Intelligence) ผู้เรียนที่มีความสามารถด้านนี้ จะมีความชอบและวาดภาพออกแบบภาพ ออกแบบบ้าน สิ่งของเครื่องใช้ วาดภาพลายเส้น วาดรูปทรง ระบายสี การประดับตกแต่ง การประดิษฐ์จากเศษวัสดุ การใช้สัญลักษณ์ หรือสัญลักษณ์แทนการอธิบายด้วยภาษา ฯลฯ

1.6 ความสามารถในด้านการติดต่อสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ (Interpersonal) ผู้เรียนที่มีความสามารถด้านนี้จะชอบและสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น ชอบพูดคุยโต้แย้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสนทนาสัมภาษณ์ การอธิบาย พิธีกรและให้บริการผู้อื่น ซึ่งควรฝึกให้ผู้เรียนเป็นผู้บริการงานห้องสมุด ประชาสัมพันธ์โรงเรียน ผู้ประกาศข่าวตอนเช้า ฯลฯ

1.7 ความสามารถในด้านการเข้าใจตนเอง และเข้าใจอารมณ์ (Intrapersonal) ผู้มีความสามารถในด้านนี้จะชอบศึกษาเรื่องราวประวัติชีวิตของผู้อื่น ชอบอ่านหนังสือปรัชญา ศาสนา บันทึกเรื่องราวและถ่ายทอดเรื่องราวของตนเอง ประเมินตัวเองได้ดี รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น หยั่งรู้ผู้อื่นในบางเรื่อง ฉับไวต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

1.8 ความสามารถในด้านการเข้าใจสภาพธรรมชาติ (Naturalist) ผู้มีความสามารถในด้านนี้จะชอบธรรมชาติ ชอบปลูกต้นไม้ ดูแลต้นไม้ รู้จักลักษณะของต้นไม้ไปไม้ สนใจต้นไม้ สัตว์เลี้ยง ป่าเขา ชอบสังเกตธรรมชาติ ถ่ายภาพ สะสมภาพธรรมชาติและเขียนเรื่องราวของธรรมชาติ ศึกษาวงจรชีวิตสัตว์ ผีเสื้อ นก แมลง ฯลฯ ได้ดี ชอบฟังเสียงนก ร้องเสียงไก่ขัน เสียงน้ำตก และมีความสามารถในการจัดสวน จัดสวนถาด เป็นนักพฤกษศาสตร์ได้ดี

หากผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ความสามารถนั้นก็จะฉายแววให้เห็นเมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ได้เรียนรู้ตามความถนัดความสนใจของตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งผู้เรียน

แต่แต่ละคนมีความสามารถที่แตกต่างกัน บางคนอาจมีความสามารถในหลาย ๆ ด้านในผู้เรียนคนเดียว บางคนอาจมีด้านเดียว หรือสองสามด้านที่โดดเด่น ซึ่งขึ้นอยู่กับการจัดการเรียนรู้ที่ดี การฝึกฝนและการส่งเสริมของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัว ครูและโรงเรียน เพราะการที่ผู้เรียนมีความสามารถที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง จะทำให้ผู้เรียนมองเห็นความดีความเก่ง ความสามารถในตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. **สร้างแรงจูงใจ ให้กำลังใจ** ชื่นชมผู้เรียนทุกครั้งและผู้เรียนให้ความร่วมมือในการเรียน และมีการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีไม่ว่าจะโดยการพูด การใช้ภาษากาย ภาษาเขียน และการสัมผัสที่อบอุ่น

3. **จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้ศึกษาจากสื่อและตัวแบบที่ดี** ส่งเสริมให้ผู้เรียนสัมผัส สืบค้นประวัติบุคคลที่เป็นคนดี มีผลงานที่ตนเองชื่นชอบและเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

4. **ฝึกให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง** ดังนี้

4.1 ฝึกให้ผู้เรียนค้นหาความดี ความงามตามความแตกต่างของผู้อื่นที่แตกต่างจากตนเอง

4.2 ฝึกพูดชม พูดถึงความดี ความสามารถของตนเองและผู้อื่นและชื่นชมตนเองและเพื่อนเมื่อมีโอกาส

4.3 ให้ผู้เรียนเขียนบันทึกประจำวันถึงความคิด ความรู้สึกดี ๆ ของตนเองที่มีต่อตนเองและผู้อื่นทุกวัน (อาจเขียนถึงคนอื่นบนการ์ดแล้วใส่ไว้ในกล่องประจำห้อง ครูจะนำมาอ่านให้เพื่อน ๆ ทุกคนในห้องเรียนฟังทุกวัน หรือนำไปติดบนบอร์ดประจำห้องทุกวัน) เพื่อความภาคภูมิใจ

4.4 ให้ผู้เรียนสะสมผลงานที่ตนเองเป็นผู้สร้างสรรค์และรักหรือภาคภูมิใจ

4.5 ให้ผู้เรียนจัดทำอัตชีวประวัติของตนเอง รวบรวมเกียรติบัตร วุฒิบัตรที่ตนเองเคยได้รับเป็นแฟ้มคุณค่าในชีวิตของฉัน

4.6 ฝึกฝนตนเองและทดสอบเพื่อขอรับเครื่องหมายวิชาชีพพิเศษลูกเสือหรือเครื่องหมายกิจกรรมพิเศษ ยุวกาชาด และประดับเครื่องหมายบนเครื่องแบบของตนเอง

5. **จัดให้ผู้เรียนได้คิดและสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อชุมชนหรือสังคมส่วนรวม หรือกิจกรรมจิตสาธารณะ** ซึ่งอาจเป็นกิจกรรม ภาระงาน โครงการหรือกิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์

6. **จัดกิจกรรมยกย่องความดีของผู้เรียน** เช่น เด็กดีของครู ลูกที่ดีของพ่อแม่ ลูกที่พ่อแม่เลี้ยงมาดี ลูกผู้ทำประโยชน์ต่อส่วนรวม ฯลฯ

7. **จัด/สรรหาเวทีการแข่งขัน** การแสดงความสามารถที่สร้างคุณค่าให้กับผู้เรียน เช่น การแข่งขันสมรรถภาพทางวิชาการ การแข่งขันสิ่งประดิษฐ์วันวิทยาศาสตร์ การแข่งขันศิลปะ

หัตถกรรม ฯลฯ ทั้งจัดโดยโรงเรียน กลุ่มโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หน่วยงานเอกชน องค์กรต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถพิเศษ หรือแสดงความสามารถหรือผลงานที่ภาคภูมิใจ

8. สร้างองค์ความรู้เป็นความคิดรวบยอดสำหรับผู้เรียน ดังนี้

“คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีคุณค่าในตัวเองด้วยกันทั้งนั้น แม้ว่าแต่ละคนจะมีรูปร่าง หน้าตาลักษณะท่าทาง อุปนิสัยที่แตกต่างกัน ทุกคนย่อมสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคมได้ การทำประโยชน์สิ่งแรกที่เราพึงกระทำ คือ การทำหน้าที่ตามบทบาทของเราอย่างถูกต้อง และรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตนเอง นอกจากนี้ เราสามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเรา ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อทุก ๆ คน ที่อยู่รอบข้างเรา ซึ่งอาจเป็นการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเราก็ได้ เช่น การแบ่งปันขนมให้เพื่อน การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นต้น ซึ่งการทำประโยชน์เหล่านี้ เราสามารถทำได้ทุกขณะและทำได้กับทุก ๆ คน ที่อยู่รอบข้างเรา”

หัวใจสำคัญของการพัฒนาและเสริมสร้างการรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียน คือ “ครูมีความรักและเห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน เคารพต่อศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ของผู้เรียน มีความเชื่อว่า ผู้เรียนสามารถพัฒนาได้ตามศักยภาพ ใช้การสื่อสารทางบวก ที่สร้างกำลังใจ พุดชื่นชมทุกครั้งที่คุณผู้เรียนปฏิบัติดี”

ตอนที่ 7

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 “ภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่น”

ความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่น เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่แสดงให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความดี ความภาคภูมิใจของตนเองและผู้อื่นด้วยการเล่า การบรรยายหรือแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

- แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจได้อย่างเหมาะสม
- บอก/บรรยาย/เล่าความดีหรือความภาคภูมิใจของเพื่อให้ผู้อื่นรับรู้
- กล้าแสดงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ
- ยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่น มีความสำเร็จ

ผู้เรียนที่มีความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเอง และเชื่อมมั่นในผู้อื่น จะเป็นผู้ที่นับถือตนเอง และจะผลักดันตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จ มีแรงจูงใจในตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจและเห็นคุณค่าของตนเอง มีพลังที่จะเอาชนะความยากลำบากได้ดี

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่น

ความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่น เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่แสดงให้เห็นผู้อื่นรับรู้ถึงความดี ความภาคภูมิใจของตนเองและผู้อื่น ด้วยการเล่า การบรรยาย หรือแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกความภาคภูมิใจ และความมั่นใจในตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้น ป.6

- แสดงออกในสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจได้อย่างเหมาะสม
- บอก/บรรยาย/เล่า ความดีหรือความภาคภูมิใจของเพื่อนให้ผู้อื่นรับรู้
- กล้าแสดงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ
- ยอมรับความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น
- ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ราบรื่น มีความสำเร็จ

การเสริมสร้างโดยครูผู้สอน

- ครูต้องไม่ตัดสินคุณค่าผู้เรียนด้วยความรู้สึกค่านิยมหรือประสบการณ์ของตนเอง
- ครูต้องมีทัศนคติต่อผู้เรียนทางบวก ใช้ทักษะการสื่อสารทางบวกและเชื่อมั่นว่าผู้เรียนพัฒนาได้ตามศักยภาพและมีความแตกต่างกัน
- ให้กำลังใจให้คำปรึกษาและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เรียนทุกโอกาสที่สถานการณ์เอื้ออำนวย
- จัดโครงการ/กิจกรรมระดับชั้นเรียน/โรงเรียนที่สร้างความเชื่อมั่น ภาคภูมิใจให้กับผู้อื่น
- กิจกรรมเชิดชูและแสดงภาพถ่ายนักเรียนแต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนตรงเวลา เรียนครบทุกวิชา ส่งการบ้านครบ ชนะการแข่งขัน ช่วยเหลือผู้อื่น กตัญญู บำเพ็ญประโยชน์ กีฬาเก่ง สุขภาพดี ฯลฯ
- กิจกรรมประกวดผลงาน/ศิลปะหัตถกรรมนักเรียน
- กิจกรรมที่สร้างความสุข/เวทีความภาคภูมิใจ เช่น วันเด็ก วันภาษาไทย วันวิทยาศาสตร์ วันนักเรียน ฯลฯ
- กิจกรรม Idol บุคคลตัวอย่างที่สนใจด้านการศึกษา อาชีพ การแสดง ฯลฯ
- กิจกรรมนำรุ่นพี่มาพูดคุยสนทนาเล่าประสบการณ์ การเรียนและความสำเร็จ

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- กำหนดเป้าหมายในชีวิต
- วิเคราะห์ตนเองเพื่อการศึกษาต่อ
- ทดสอบเพื่อรับเครื่องหมายวิชาชีพเชลลือกเสือหรือกิจกรรมพิเศษยูวกษาคาด
- เขียนเรื่องความใฝ่ฝันของฉิน
- เขียนแผนชีวิตสู่อานาคตที่คาคดหวัง
- บันทึก/เขียนเล่าความคิดของเพื่อน ๆ ที่พบเห็นและประทับใจใโลกถ่งความดีเพื่อนนำมาอ่านทุกวันหรือนำมาติดบอร์ด
- เขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของตนเองที่เกิดขึ้นแต่ละวัน
- ติดตามข้อมูลข่าวสารจากสื่อสารมวลชน ข่าวโทรทัศน์ สกรูพ์ข่าวชีวิตหรือหนังสือเรื่องราวชีวิตต้องสู้ ฯลฯ
- ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ละคร แล้ววิเคราะห์ความหมายแนวความคิดที่สะท้อนความเชื่อมั่นในตนเอง
- สัมภาษณ์ ติดตามความดี การกระทำที่เป็นแบบอย่างที่ดีคุณธรรมของบุคคล ตัวอย่าง Idol ที่สนใจใฉินด้านการศึกษา อาชีพ การแสดง การกีฬา สุขภาพ ฯลฯ

เรียนรู้

ผ่านกระบวนการคิด การแสดงผลงานที่คิดสร้างสรรค์ การสนทนา แลกเปลี่ยนความคิด ด้วยกระบวนการกลุ่ม

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในห้องเรียน/การเรียนรายวิชา

- กิจกรรมแนะแนว/โฮมรูม
- กิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย การงานอาชีพ และเทคโนโลยี ศิลปะ พลศึกษา ตามมาตรฐานและตัวชี้วัด
- สอดแทรกการเรียนการสอนในสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

กิจกรรมนอกห้องเรียน

- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง
- กิจกรรมสภานักเรียน
 - กิจกรรมลูกเสือ/เนตรนารี-ยูวกษาคาด
 - กิจกรรมหน้าเสาธง
 - กิจกรรมวันสำคัญ
 - กิจกรรมเพื่อแสดงความสามารถหรือแสดงผลงาน/ชิ้นงานของนักเรียน
 - กิจกรรมวันเด็ก , กิจกรรมกีฬา
 - กิจกรรมโลกกว้างทาง ICT

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

1. สังเกตการแสดงออกด้านความสามารถส่วนบุคคล เช่น ร้องเพลง วาดภาพ กีฬา วิชาการ งานประดิษฐ์ ถ่ายภาพ E-book ฯลฯ
2. ประเมินความสำเร็จจากการเรียนรู้ตามหลักสูตร
3. สังเกตกระบวนการทำงานกลุ่ม การยอมรับซึ่งกันและกัน การเป็นผู้นำ ผู้ตาม ผลงานกลุ่ม และการแสดงออกทางด้านจิตสาธารณะ และการทำประโยชน์ต่อส่วนรวม

ความรู้สำหรับครู

“ความภาคภูมิใจ เชื่อมมั่นในตนเองและผู้อื่น”

ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความคิดความรู้สึกที่แต่ละบุคคลมีต่อตนเอง รับรู้ภาพรวมของตนเองว่ามีคุณค่า ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นผลจากการสะสมประสบการณ์ที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก รับรู้ว่าเป็นที่รัก ที่ต้องการ ได้รับการยอมรับและให้ความสำคัญว่าเป็นส่วนหนึ่งของคนใกล้ชิด และเป็นผลจากการประสบความสำเร็จด้วยตนเองในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ประสบความสำเร็จ ด้านการเรียน การงาน เป็นต้น ความภาคภูมิใจเป็นพื้นฐานทางจิตใจที่มีความสำคัญต่อชีวิต เพราะเป็นความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จหรือได้รับชัยชนะ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้ จะช่วยค้ำจุนจิตใจให้มีกำลังใจต่อสู้อีกต่อไป หากสูญเสียความภาคภูมิใจไป คนเราจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ เพราะรู้สึกท้อแท้ใจตัวเองไร้ค่า ซึ่งความรู้สึกนี้เป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย

ความภาคภูมิใจแบ่งได้เป็น 3 ประการ คือ

1. **ความภาคภูมิใจที่เกิดจากภายนอก** เช่น ฐานะร่ำรวย พ่อแม่มียศศักดิ์ ครอบครัวมาจากตระกูลที่ดี สิ่งเหล่านี้มีมาแต่ดั้งเดิม หากหายไปหรือเปลี่ยนแปลงไป ความภาคภูมิใจก็จะลดลงไปด้วย

2. **ความภาคภูมิใจที่เกิดจากคำชมเชย** หรือการยกย่องของคนอื่น ความภาคภูมิใจนี้ขึ้นอยู่กับ การประเมินคุณค่าของคนอื่นว่าคนนั้นเป็นคนดี คนเก่งหรือไม่ และเมื่อความคิดเห็นเปลี่ยนไปคุณค่าของคนก็เปลี่ยนไปด้วย

3. **ความภาคภูมิใจที่เกิดจากตนเอง** เกิดจากการใช้ความสามารถ ความพยายามของตนเองในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ คุณค่าอยู่อยู่ที่ตัวเอง ความภาคภูมิใจประเภทนี้ย่อมมั่นคงมากกว่าความภาคภูมิใจที่เกิดจากสิ่งภายนอก

ความภาคภูมิใจมีหลายระดับ คนที่ภาคภูมิใจในตนเองมากเกินไปจะกลายเป็นคนหลงตัวเอง ประเมินสถานการณ์เข้าข้างตัวเอง ไม่ตรงกับความเป็นจริง ความภาคภูมิใจน้อยทำให้รู้สึกไม่ค่อยมีคุณค่า มีปมด้อย ไม่กล้าเข้าสังคมเพราะไม่รู้ว่าใครจะยอมรับบ้าง กลัวไม่สำเร็จ ทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ความภาคภูมิใจเปลี่ยนแปลงได้ เกิดขึ้นและลดลงได้ตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น ความภาคภูมิใจจึงเป็นสิ่งที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้าต่อไป

ปัญหาอุปสรรคที่บั่นทอนความภาคภูมิใจของผู้เรียน คือ การตัดสินคุณค่าผู้เรียน ด้วยค่านิยม ความเชื่อ และประสบการณ์ของครูผู้สอน

การตัดสินคุณค่า เป็นการลงความเห็นว่าคนนั้นเป็นคนที่ดีไม่อย่างไร การตัดสินคุณค่า เป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อทั้งทางบวกและทางลบต่อความภาคภูมิใจในตนเองของเรา

การตัดสินคุณค่าที่ส่งผลทางบวก ได้แก่ การยกย่องชมเชย การได้รับการคัดเลือก การเป็นตัวอย่างที่ดี เป็นต้น

การตัดสินคุณค่าที่ส่งผลทางลบ ได้แก่ การทำให้รู้สึกด้อยค่า การตำหนิ ดูถูก ทำให้ อับอาย เป็นต้น

ในชีวิตของเราได้รับการตัดสินคุณค่าอยู่เสมอ คำพูดในเชิงตำหนิเตือนถึงแม้จะบอก เจตนาว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่การแสดงออกที่ไม่เหมาะสมก็ย่อมกระทบถึงความภาคภูมิใจได้ คนที่มีความ ภาคภูมิใจสูง จะมีความมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อการประเมินคุณค่าง่าย ๆ แต่คนที่มีความภาคภูมิใจต่ำ จะถูกบั่นทอนทางจิตใจ ถึงแม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม การปล่อยให้ตนเองตกอยู่ในวังวนของ ความภาคภูมิใจต่ำ อาจยอมทำให้ชีวิตลุ่มเหลวได้

พัฒนาการความภาคภูมิใจของผู้เรียนในแต่ละช่วงวัย

ความภาคภูมิใจในตนเอง จะเกิดขึ้นระหว่างที่เด็กมีความสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กจะถูกประเมินคุณค่า และสถานภาพของตนเอง จากการกระทำของเขากว่าผู้อื่น ยอมรับได้หรือยอมรับไม่ได้ ทำให้เด็กสามารถหาคำตอบได้ว่า “ฉันเป็นใคร” “ฉันเป็นคนแบบไหน” “ฉันมีค่ามากน้อยเพียงใด”

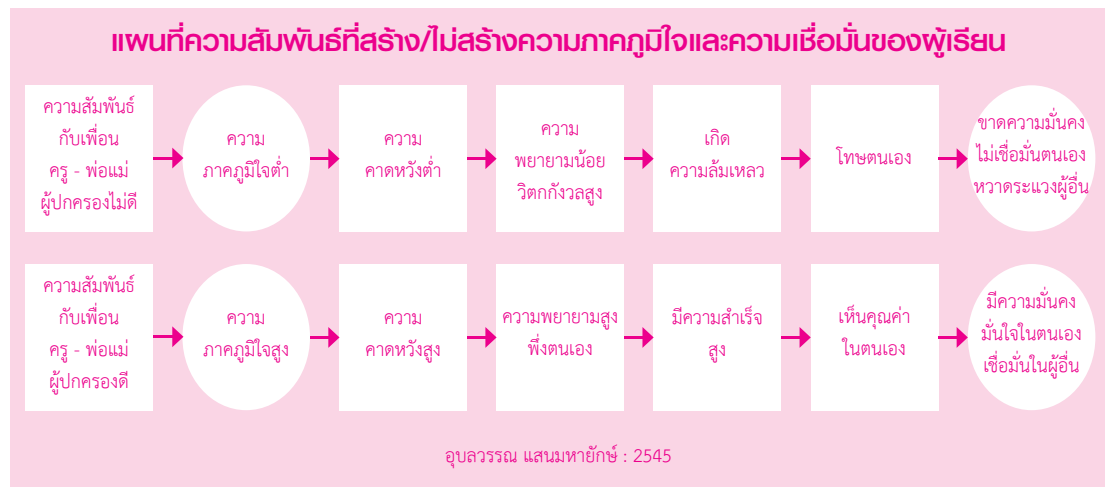
มีการวิจัยพบว่า การมีภาพพจน์ต่อตนเองเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและภาพพจน์ ที่เกิดขึ้นนี้ จะมีอิทธิพลและเป็นตัวชี้นำพฤติกรรมของเด็ก ถ้าเด็กได้รับการยอมรับ ไม่ตำหนิ และ เคารพในสิ่งที่เขากระทำ เด็กจะพัฒนาความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองขึ้นมา ในทางตรงข้ามถ้าเด็กไม่ได้รับ ความสนใจ ถูกตำหนิและดูแคลน เด็กจะพัฒนาความรู้สึกทางลบต่อตนเอง และหยิ่งถือลงเป็น ปมด้อยที่ฝังแน่นอยู่ในใจ

การจะพัฒนาให้เด็กแต่ละวัยตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นต้องเข้าใจถึงความต้องการของเด็กแต่ละวัย และปฏิบัติต่อเด็กอย่าง ถูกต้อง คือ

เด็ก 3 - 4 ขวบ ต้องการความรัก การให้คุณค่า ความพึงพอใจ ซึ่งนำไปสู่ “ความมีคุณค่า ในตนเอง” แต่หากเด็กถูกปฏิเสธ ดูถูก รังเกียจ จะกลายเป็นเด็กที่ไม่รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

เด็กวัย 4 - 6 ขวบ เด็กจะใส่ใจต่อความสามารถของตน และความคาดหวังของคนรอบข้าง คือ พ่อแม่ ครู และเพื่อนในวัยเดียวกัน เด็กในวัยนี้จะประเมินความสามารถของตนสูงกว่าเด็กวัย 7 - 10 ปี หรือชั้นเด็ก ป.1 - ป.4 และเด็กผู้หญิงจะประเมินความสามารถของตนเองต่ำกว่าเด็กผู้ชาย เด็กวัยนี้จะเกิดความรู้สึกกังวลและกดดันเมื่อถูกเปรียบเทียบความสามารถของตนเองกับคนอื่น ดังนั้น การจะสร้างให้เด็กในช่วงวัยนี้เกิดความภาคภูมิใจ จะต้องส่งเสริมให้เด็กรู้สึกว่าเขา มี “ความหมาย” และไม่ถูกกดดัน

เด็กวัย 6 - 12 ขวบ ต้องการความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self Efficiency) และเชื่อมั่นต่อความคาดหวังทางสังคม (Social Expectation) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ ที่จะทำให้เด็กมีความเคารพในตนเองสูงขึ้นหรือต่ำลง เนื่องจากเด็กวัยนี้อยู่ในช่วงประเมินตนเองในลักษณะแข่งขัน ดังนั้น ต้องระมัดระวังอย่าให้เกิดการตอกย้ำในความผิดพลาดของเด็ก เพราะจะเป็นตัวบั่นทอนความมั่นใจในตนเอง ดังแผนผังความสัมพันธ์ที่ดี สร้าง/ไม่สร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นของผู้เรียนในวัยนี้ ดังนี้



ความภาคภูมิใจในตนเองจะเกิดขึ้นได้ จะต้องมีความพื้นฐานจิตใจที่มั่นคงเข้มแข็ง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า แม้ในบางช่วงจะประสบกับเหตุการณ์ที่สั่นคลอนความรู้สึกภาคภูมิใจ หรือแม้เมื่อเผชิญกับความล้มเหลวก็สามารถกอบกู้จิตใจให้กลับฟื้นสู่ความภาคภูมิใจได้ และสามารถมองเห็นจุดเด่นที่ดีภายในตัวเอง ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่เป็นนามธรรม รูปธรรมหรือผลลัพธ์ที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมก็ตาม ซึ่งยังคงทำให้เกิดความเชื่อมั่นในค่าที่มีคุณค่าของตนเอง

การจะสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ต้องเริ่มจากการสร้างความรู้สึกพึงพอใจให้เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก ๆ ซึ่งเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ คือ ได้รับความรัก ความสนใจ ความชื่นชม เกิดการรับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญ เป็นที่ต้องการของคนรอบข้าง ทำให้เป็นคนที่ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ รอบตัว พอใจคนรอบข้าง พอใจสิ่งแวดล้อม พอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะเดียวกันก็จะเกิดความรู้สึกมีตัวตน (Somebody) ขึ้นมา อันเป็นรากฐานที่จะนำไปสู่ความรู้สึกพอใจในตนเองในช่วงวัยต่อมา

เด็กจะรับรู้และเรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น ผู้ใหญ่ยิ้มก็แสดงว่าผู้ใหญ่พอใจ ถ้าหน้าบึ้งก็แปลว่าโกรธไม่พอใจ ดังนั้น เด็กจะเรียนรู้ว่าตนเองเก่ง มีคุณค่า เป็นเด็กดีได้จากการได้รับคำชมเชยนั่นเอง การเสริมแรงภายนอกจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยวางพื้นฐานความมั่นใจในตนเอง และมองเห็นภาพพจน์หรือจุดเด่นของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ช่วยเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง เมื่อความเชื่อมั่นยังลึกลับและมั่นคงแล้ว ต่อไปในภายหน้าก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยสิ่งเสริมแรงภายนอกมาใช้ต่ออีก ความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง เพราะความคิดเชิงเหตุผลในผู้เรียนจะพัฒนาขึ้นและจะช่วยบ่มเพาะอารมณ์ความรู้สึกให้เต็มอิ่มและพอใจในตัวของตัวเองมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองนั่นเอง ดังตารางพัฒนาการของความภาคภูมิใจของเด็กแต่ละช่วงวัย ดังนี้

พัฒนาการของความภาคภูมิใจของผู้เรียนแต่ละช่วงวัย

ช่วงวัย 3 - 5 ปี (วัยก่อนเรียน)	ช่วงวัย 6 - 11 ปี (วัยเรียน)	ช่วงวัย 12 - 60 ปี (วัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่)
<ul style="list-style-type: none"> ● มีความพอใจ เป็นความรู้สึกพอใจจากการได้รับความรัก ความสนใจ และความชื่นชมจากผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> ● พอใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตนเองเก่งและมีคุณค่าเมื่อประพฤติปฏิบัติดีหรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จและได้รับคำชมเชย 	<ul style="list-style-type: none"> ● ภูมิใจในตนเอง เป็นความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าเมื่อทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จโดยไม่ต้องรับคำชมเชยจากผู้อื่น

การที่ผู้เรียนมีความพึงพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเก่งและมีคุณค่า จะเสริมศักยภาพความเชื่อมั่นใจในตนเองและเชื่อมั่นในผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมั่นใจ เมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเองก็就会有ความมั่นใจในการทำงานกับผู้อื่น และมั่นใจในความสามารถของตนอันจะนำไปสู่การพึ่งตนเอง ลงมือกระทำด้วยความมั่นใจ โดยไม่รอคอยการช่วยเหลือหรือพึ่งพิงผู้อื่น

แนวทางการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความภาคภูมิใจ

1. ให้กำลังใจให้คำปรึกษาและสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เรียนทุกโอกาส
2. จัดโครงการ/กิจกรรม ระดับชั้นเรียน/โรงเรียนที่สร้างความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจให้กับผู้เรียน เช่น
 - กิจกรรมเชิดชูเกียรติและแสดงภาพถ่ายนักเรียนที่ทำความดี แต่งกายถูกระเบียบ เข้าเรียนตรงเวลา เรียนครบทุกวิชา ส่งการบ้านครบสม่ำเสมอ ชนะการแข่งขัน ช่วยเหลือผู้อื่น กตัญญู บำเพ็ญประโยชน์ กีฬาเก่ง สุขภาพดี หรือมีจิตอาสา ฯลฯ
 - กิจกรรมประกวดผลงาน/ศิลปหัตถกรรมนักเรียน
 - กิจกรรมที่สร้างความสุข/เวที่สร้างความภูมิใจเช่นวันเด็ก วันภาษาไทย วันวิทยาศาสตร์ วันนักเรียน ฯลฯ
 - กิจกรรม Idol เปิดตัวรูปภาพและผลงานบุคคลตัวอย่างที่สนใจ ด้านการศึกษา อาชีพ และการแสดง
 - กิจกรรมนำรุ่นพี่มาพูดคุย สนทนา เล่าประสบการณ์การเรียนและความสำเร็จ
3. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ฝึกให้ผู้เรียน
 - กำหนดเป้าหมายในชีวิต
 - วิเคราะห์ตนเอง เพื่อการศึกษาต่อและการวางแผนในอนาคต
 - ฝึกให้คุ้นเคยเกี่ยวกับการพูดถึงข้อดีของตนเอง
 - ฝึกสมรรถนะและทดสอบเพื่อรับเครื่องหมายวิชาพิเศษ ลูกเสือหรือกิจกรรมพิเศษ ยุวกาชาด
 - เขียนเรียงความ “ความใฝ่ฝันของฉัน”
 - บันทึก/เขียนเล่าความดี ความสามารถของเพื่อน ๆ ที่พบเห็น และประทับใจ ใส่กล่องความดีแล้วนำมาอ่านให้เพื่อน ๆ ในห้องเรียนฟังทุกวันหรือนำมาติดบอร์ด
 - เขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ภาคภูมิใจของตนเองที่เกิดขึ้นแต่ละวัน
 - ติดตามข้อมูลข่าวสาร จากสื่อสารมวลชน, ข่าวโทรทัศน์ สกรู๊ปข่าวชีวิตหรือหนังสือ เรื่องราวของชีวิตต้องสู้
 - ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ละคร แล้ววิเคราะห์ความหมาย แนวความคิดที่สะท้อนความเชื่อมั่นในตนเอง

- สัมภาษณ์ติดตามความดี/การกระทำที่เป็นแบบอย่างที่ดี มีคุณธรรมของบุคคลตัวอย่าง Idol ที่ตนเองสนใจ ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ การกีฬา สุขภาพ การแสดง ฯลฯ
 - บอก/บรรยาย/เล่าความดี ความภาคภูมิใจของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ในโอกาสสำคัญ
4. รวมกลุ่มเพื่อน คิดสร้างสรรค์ผลงานหรือทำงานร่วมกันเพื่อประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม เช่น ร่วมกิจกรรมโครงการ โครงการกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมสร้างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ กิจกรรมรณรงค์ หรืออื่น ๆ และมีผลสำเร็จ

ความเชื่อมั่นในตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถสร้างหรือพัฒนาขึ้นมาได้เสมอ ถ้าผู้เรียนได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความเข้าใจต่อตนเอง และปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิต ผู้ที่เชื่อมั่นในความสามารถของตนจะรู้ว่า เขาเป็นคนเก่ง สามารถทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ความเชื่อมั่นนี้ไม่ได้หมายถึงว่า ฉันจะไม่มีวันที่จะกระทำผิด แต่เป็นความเชื่อว่า ฉันสามารถคิดและตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง รวมทั้งแก้ไขความผิดพลาดของตนเองได้

แนวทางการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ฝึกการเรียนรู้ที่ให้อรรถ เข้าใจตนเอง ว่าตัวเองมีเป้าหมายชีวิตอย่างไร มีความสามารถด้านใดบ้าง
2. ฝึกการยอมรับตนเองในรูปร่างหน้าตา ร่างกายของตนเอง ยอมรับจุดแข็ง จุดอ่อนในตนเอง
3. ฝึกให้คิดเชิงบวกเกี่ยวกับตนเอง ไม่ดูถูกตนเอง
4. ฝึกการค้นหาสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง ชื่นชม ยอมรับ และเห็นคุณค่าของสิ่งดี ๆ นั้น จะช่วยให้ใช้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ และพัฒนาอย่างแท้จริง
5. ฝึกการพูดถึงแต่สิ่งที่ดี ๆ หรือความสำเร็จที่ตนเองทำได้
6. สร้างความคาดหวังที่เหมาะสมและเป็นไปได้ แล้วทำตามความคาดหวังนั้นทีละขั้นตอน
7. กำหนดระเบียบชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม
8. พัฒนาความสามารถของตนเองในด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
9. หาโอกาสแสดงความสามารถ ความภาคภูมิใจ และคุณค่าของตนเองให้คนรอบข้าง และผู้อื่นได้รับรู้อยู่เสมอ

10. สร้าง/ปรับเปลี่ยนทัศนคติให้ผู้เรียนเชื่อว่า อยู่เพื่อตัวเอง ไม่ใช่ทำตามความคาดหวังคนอื่น หรือเพื่อตอบสนองความใฝ่ฝัน ความต้องการของผู้อื่น แต่ชีวิตมีทางเลือกเสมอ
11. เขียนแผนที่ชีวิตของตนเอง และวิธีการขจัดปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในเส้นทางแผนที่ชีวิตนั้นแล้วเฝ้าดู เฝ้าปรับเปลี่ยน บันทึกการเดินทางตามแผนที่ชีวิต (โครงการชีวิตตนเอง)

ตอนที่ 8

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 “รู้ความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง”

การรู้ความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง คือการที่ผู้เรียนค้นพบจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้ความสามารถ และรู้เท่าทันพฤติกรรมสังคมที่เปลี่ยนแปลง

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

- วิเคราะห์ความถนัด ความสามารถในการเรียนของตนเองได้
- วิเคราะห์ลักษณะส่วนตน อุปนิสัย และค่านิยมของตนเองได้
- วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเองได้
- กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ผู้เรียนมีความถนัด ความสามารถและค้นพบบุคลิกภาพที่แท้จริงของตนเอง จะสามารถทำ
สิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ มีแรงจูงใจ มีพลังความสามารถที่จะต่อสู้เอาชนะอุปสรรคและ
ปัญหาที่เผชิญ

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รู้ความถนัด ความสามารถ และบุคลิกภาพของตนเอง

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน

1. วิเคราะห์ความถนัด ความสามารถของตนเองได้
2. วิเคราะห์ลักษณะส่วนตัว อุปนิสัยและค่านิยมของตนเองได้
3. วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้
4. กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครู

- จัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้รับรู้และมีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพและการวิเคราะห์บุคลิกภาพ อุปนิสัย และค่านิยมของตนเอง
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้สื่อภาพยนตร์ วีดิทัศน์ เรื่องสั้น ละคร นิยาย เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกบุคลิกภาพของคนในสังคมให้ผู้เรียนวิเคราะห์
- ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติและแสดงความสามารถตามความถนัด ความสามารถและความสนใจของตัวเองให้หลากหลายที่สุดในกิจกรรมชมรม/ชุมนุม
- ส่งเสริมโดยการกระตุ้นให้ผู้เรียนฝึกฝนเพื่อแสดงความสามารถที่ได้รับเครื่องหมายวิชาพิเศษลูกเสือสามัญรุ่นใหญ่และกิจกรรมพิเศษ ยุวกาชาด
- ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม To be Number one
- จัด/หาเวทีให้ผู้เรียนแสดงความสามารถและสมรรถภาพทั้งในระดับโรงเรียนและอื่น ๆ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- ทดสอบและวิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเองด้วยเครื่องมือทางจิตวิทยา (โดยกระบวนการแนะนำบุคลิกภาพ แนะนำอาชีพและแนะนำการศึกษาต่อ)
- สืบค้น/ค้นหา/ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ความสามารถของบุคคลจากวารสารรายเดือน รายสัปดาห์ และ ฯลฯ
- ฝึกเขียนผังความคิด (Mind map) เกี่ยวกับความสามารถ บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัยของตนเองเพื่อตรวจสอบ ทบทวน ความเปลี่ยนแปลงของตน จุดเด่น จุดด้อย และค่านิยม ทุกสัปดาห์/ทุกเดือน
- ฝึกกำหนดเป้าหมายชีวิตทั้งด้านการเรียนการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
- เข้าร่วมกิจกรรมชมรม/ชุมนุม กิจกรรม To be Number one
- ฝึกฝนสมรรถนะส่วนบุคคลของตนเองเพื่อการขอรับเครื่องหมายวิชาพิเศษและการแสดงความสามารถระบบหมู่ในกิจกรรมลูกเสือ/เนตรนารี-ยุวกาชาด

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในชั่วโมงการเรียน

- จัดกิจกรรมแนะนำ/โฮมรูม
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้บรรลุตัวชี้วัดในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ภาษาไทย
- สอนแทรกในการเรียนการสอนกลุ่มสาระอื่น ๆ

จัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมชมรม/ชุมนุม
- กิจกรรมลูกเสือ/เนตรนารี-ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์
- กิจกรรมศึกษาแหล่งเรียนรู้และสถานประกอบการ
- กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
- กิจกรรมทางศาสนา

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

- สังเกต ตรวจสอบและบันทึกพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เรียนรายบุคคล
- ให้จัดทำแฟ้มประวัติ/ความสามารถเกียรติบัตรที่แสดงถึงความสามารถและบุคลิกภาพผู้เรียนแล้วประมวลผล
- ทดสอบบุคลิกภาพผู้เรียนด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ
- สังเกต ตรวจสอบ ความคิดและการคิดเชื่อมโยงขณะปฏิบัติกิจกรรม

ความรู้สำหรับครู

“การรู้จักความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง”

1. การรู้จักบุคลิกภาพของตนเอง

1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ (Personality) คำนี้มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า Persona แปลว่า หน้ากาก (Mask) ที่ตัวละครสวมไว้เพื่อแสดงตามบทบาทที่กำหนด ซึ่งในชีวิตจริงคนเราย่อมแสดงบทบาทแตกต่างกันไปแต่ละสถานการณ์ เช่นเดียวกับตัวละครย่อมแสดงบทบาทไปตามหน้ากากที่สวมนั้น

บุคลิกภาพของแต่ละคน จะเป็นสิ่งประจำตัวของคนคนนั้น ที่ทำให้แตกต่างจากคนอื่น ซึ่งมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ประกอบเข้าด้วยกัน แล้วทำให้คนแต่ละคนมีบุคลิกภาพเป็นของตัวเอง เช่น การทำงานประสานกันของสมอง พันธุกรรมหรือตัวแบบประสบการณ์และสภาพแวดล้อม

บางครั้งเราเคยมีความสงสัยว่า

“เหตุใดเราจึงเป็นตัวเรา เขาจึงเป็นตัวเขาทั้งในอดีตและปัจจุบัน”

“ตัวเราและตัวเขามีอุปนิสัยใจคอที่แท้เป็นอย่างไร”

“เราจะแก้ไขบุคลิกและนิสัยที่ไม่ดีบางอย่างของเราได้อย่างไร”

เช่น ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ คิดมาก วิตกกังวล เพื่อฝัน เป็นต้น”

“ทำไมคนบางคนจึงมีอาการ “ประสาท” มากกว่าและเป็นได้ง่ายกว่าคนบางคน”

“ทำไมเราจึงรู้สึกชื่นอกชื่นใจเมื่ออยู่ใกล้ ๆ คนบางคน?”

“แต่เหตุใดเราจึงอยากหลบคนบางคน เพราะเรารู้สึกทั้งเกร็งทั้งเหนียว และพาลเสียวอารมณ์เมื่อเข้าใกล้?”

“ทำไมคนบางคนจึงหยาบกระด้าง ในขณะที่คนบางคนละเอียด?”

“ทำไมคนบางคนจึงหน้าตาอมทุกข์อมโศกชั่วนาตาปี?”

“แต่เหตุใดคนบางคนจึงสนุกสนานและรื่นเริงแทบทุกวัน?”

“คนชนิดไหนที่เราอยากเลือกเป็นเพื่อนสนิทหรือคู่รักของเรา?”

“คนชนิดไหนที่เราอยากทำงานด้วย หรือให้มาทำงานร่วมกับเรา?”

“ตัวเราเหมาะกับงานประเภทใด? จะประกอบอาชีพอะไรจึงจะเหมาะกับเรา?”

“ทำไมงานบางชนิดคนประเภทหนึ่งทำได้ดีดีมาก แต่ให้คนอื่นอีกประเภทหนึ่งทำงานนั้นกลับล้มเหลว?”

“เราจะป้องกันบุตรหลานของเราไม่ให้เป็นคนเปราะบางหรือมีนิสัยบางอย่างที่ไม่น่ารัก ไม่น่าคบหาได้อย่างไร”

คำถามต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นคำถามที่ผู้คนทุกยุคสมัยพยายามแสวงหาคำตอบ ซึ่งนักวิชาการหลายแขนง บุคคลทุกชั้นปัญญา ทุกอาชีพได้หาคำตอบว่า แท้จริงแล้ว บุคลิกภาพของมนุษย์เป็นอย่างไร เช่น

นักสังเกตพวกหนึ่ง เชื่อว่า สัดส่วนในร่างกายคน รูปทรงสัณฐาน ถ้อยคำ สำเนียง ท่วงทีกิริยา อาจบอกบุคลิกภาพของคนผู้นั้น

นักค้นคว้ากลุ่มใหญ่ ยืนยันว่า ริ้วรอยที่ผิวงหน้า ฝ่ามือ แหวงตา อาจบอกบุคลิกภาพของคน ผู้นั้นได้

นักดูดวงอีกคณะใหญ่ อ้างว่า อิทธิพลของดาวบนฟ้าขณะเมื่อบุคคลผู้นั้นเกิด (ดวง) ได้ปรุงแต่งบุคลิกภาพและชะตากรรมของบุคคลผู้นั้นไว้แล้ว

นั่นก็ย่อมแสดงให้เห็นว่า มีความสลับและสลับซับซ้อนในบุคลิกภาพ เพราะบุคลิกภาพของมนุษย์มีความแตกต่างไปในแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ก็ได้ให้นิยามความหมายของบุคลิกภาพไว้ เพื่อการพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยไว้ ดังนี้

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนที่เป็นภายนอกและส่วนภายใน ซึ่งหมายรวมว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่รวมอยู่ในบุคคล

ส่วนภายนอก คือส่วนที่มองเห็นชัดเจน เช่น รูปร่าง หน้าตา กิริยา ท่าทาง กิริยา มารยาท การพูดจา ลีลา น้ำเสียง การแต่งกาย การนั่ง การยืน ฯลฯ

ส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยาก แต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา ความถนัด อารมณ์ ความใฝ่ฝัน ปรัชญาชีวิต ค่านิยม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความนึกคิด ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ การปรับตัว ปฏิบัติการตอบสนองทางอารมณ์ ฯลฯ

ลักษณะต่าง ๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกเป็นส่วน ๆ ออกจากกันโดยเด็ดขาด ทุก ๆ ลักษณะของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน และมีผลกระทบต่อกันและกัน เป็นประจวบจุลชีพ

บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอมและประสมประสานด้วยพันธุกรรม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้

บุคลิกภาพของมนุษย์ไม่ว่าด้านใด ๆ เป็นสิ่งที่ไม่ตายตัว เปลี่ยนแปลงไปตามการเรียนรู้ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมและทางวัตถุ

บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นลักษณะผิวเผิน และส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วนของบุคลิกภาพถูกซ่อนเร้นหรือถูกปิดบังอำพราง โดยจงใจและไม่จงใจ บุคลิกภาพ

ของบุคคลมีทั้งส่วนร่วม ซึ่งเป็นลักษณะสากลของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาและส่วนซึ่งเป็นลักษณะที่เรียกกันว่า “เฉพาะตัว”

**ไม่มีใครในโลกที่มีบุคลิกภาพเหมือนกัน แม้แต่คู่แฝดจากไข่ใบเดียวกัน*

บุคลิกภาพ มีความสำคัญต่อชีวิตคนเราอย่างยิ่ง ทำให้เรารู้สึกถึงความสำคัญของตัวเอง เราจะไม่มีความรู้ได้เลยว่า ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าเราไม่รู้ว่าขณะนี้ตัวเราเป็นคนอย่างไร และเราจะไม่มีความเข้าใจว่าขณะนี้เราเป็นคนอย่างไร ถ้าเราไม่รู้ว่า ตัวเราควรจะเป็นอย่างไร

เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุด เราจะต้องค้นพบตัวเอง รู้ตัวเอง รู้พฤติกรรมของเราเอง รู้ความถนัด ความสามารถ รู้อารมณ์ รู้ความคิด ค่านิยม อุดมคติ ความมุ่งหมาย และเป้าหมายของตัวเอง จึงจะสามารถควบคุมตนเองและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

สำหรับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อายุในช่วง 12 - 13 ปี จัดว่าเป็นเด็กวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาจทำให้อารมณ์หงุดหงิด แปรปรวนง่าย วัยรุ่นบางคนจะรู้สึกวิตกกังวล ไม่พอใจกับรูปร่างของตน

วัยรุ่นตอนต้นชอบคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ต้องการทำให้ตัวเองเป็นเหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ และการคบเพื่อนก็จะเลือกคบเพื่อนที่คล้าย ๆ ตนเอง เช่นเด็กเรียนดี ก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือด้วยกัน” เด็กที่เรียนอ่อนก็จะจับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกัน ดังนั้น วัยรุ่นจึงมักจะเชื่อเพื่อน ฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ แต่ขณะเดียวกันก็จะพบว่า มีเด็กวัยรุ่นบางคนชอบอยู่คนเดียว ทำงาน เรียน เล่นอย่างโดดเดี่ยว ไม่ชอบอยู่รวมกลุ่มเพื่อน ไม่ใส่ใจที่จะมีเพื่อนสนิท ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์หรือการมองตนเองทางลบหรือมีปมด้อย ดังนั้น การพัฒนาบุคลิกภาพเด็กวัยรุ่นในวัยเรียน จึงมีความสำคัญและเป็นหน้าที่ของครู ผู้ปกครองและสถานศึกษา จะต้องพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสมกับพัฒนาของช่วงวัย

1.2 การพัฒนาบุคลิกภาพนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.1 จัดการเรียนรู้ที่สร้างความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพที่ถูกต้องผ่านการเรียนรู้ การวิเคราะห์ อภิปราย จากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นหนุ่มสาว ค่านิยมและการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ อนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนของเพศชาย เพศหญิง เป็นต้น

เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพตามวัยที่เรียกว่า เป็นหน้าต่างแห่งโอกาสของวัยรุ่นที่ต้องสร้าง 2 ประการคือ ด้านค่านิยมทางเพศ กับค่านิยมทางสังคม

ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้กำหนดให้ผู้เรียนเรียนรู้สาระการเรียนรู้ตามตัวชี้วัด มาตรฐานการเรียนรู้ในสาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

1.2.2 จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์พฤติกรรม ที่แสดงบุคลิกภาพของบุคคลจากวิดีโอ ภาพยนตร์ เรื่องสั้น ละคร นิยาย เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักและจำแนกแยกแยะลักษณะของพฤติกรรมที่เป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัว ซึ่งมีทั้งบุคลิกภาพที่ดีและบุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์

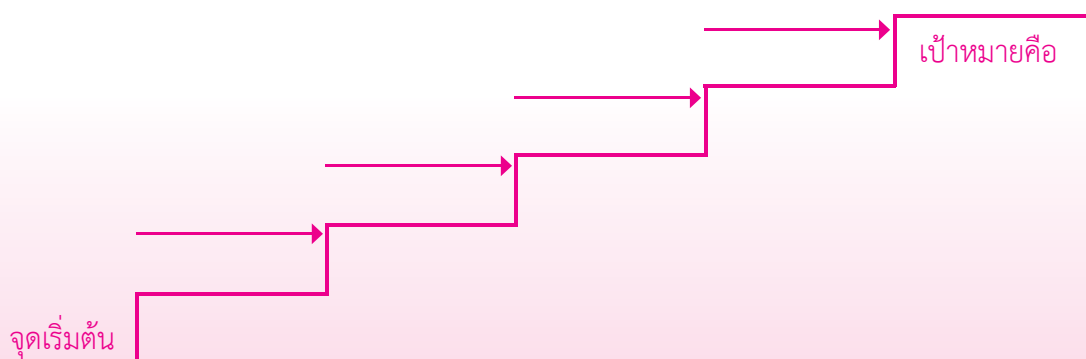
บุคลิกภาพที่ดี ได้แก่ ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ มีระเบียบ มีเหตุผล พุดจาไพเราะ มีอารมณ์มั่นคง ใจเย็น ประณีประนอม สุขุม

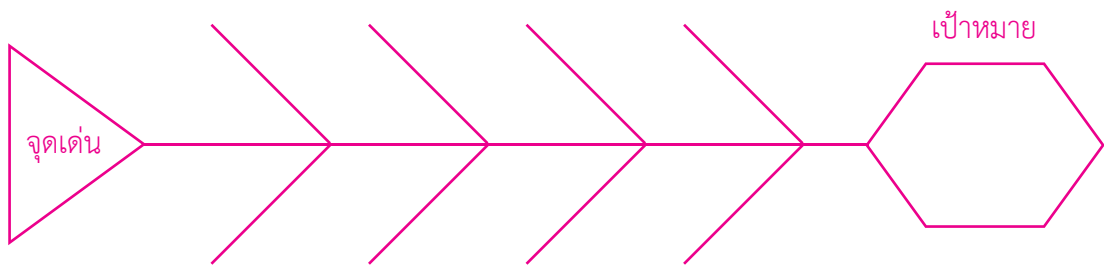
บุคลิกภาพที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ ก้าวร้าว เกร เจ้าอารมณ์ มองโลกในแง่ร้าย ต้อร้น ไม่ยอมคน เก็บกด จริงจังกับชีวิต ไม่ชอบเข้าสังคมกลุ่มเพื่อน หลุกหลิก ฯลฯ

เปรียบเทียบพฤติกรรมบุคลิกภาพในสื่อกับบุคลิกภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและไม่ดี จะทำให้ผู้เรียนมีทักษะการจำแนกแยกแยะพฤติกรรมบ่งชี้บุคลิกภาพ จุดเด่น จุดด้อย ลักษณะนิสัยและค่านิยมของตนเอง จะทำให้ผู้เรียนฉับไวต่อการเรียนรู้พฤติกรรม ยอมรับและปรับหรือพัฒนาบุคลิกภาพที่ดีได้

1.2.3 จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการสร้างสมาธิ การควบคุมตนเอง ฝึกการบันทึกและเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping) เกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเองที่สังเกตพบ และความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นในทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน เพื่อรับรู้และพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง

1.2.4 จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนฝึกกำหนดเป้าหมายชีวิต การวางแผนการเรียนการพัฒนาบุคลิกภาพตนเอง เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างภาคภูมิใจและเป็นประโยชน์ในการศึกษาต่อในอนาคต อาจโดยแผนผังขั้นบันไดหรือแผนภูมิแก่งปลา เช่น





เส้นทางสู่เป้าหมาย/อุปสรรค และการจัดการกับอุปสรรค

1.2.5 ส่งเสริมให้ผู้เรียนทำงาน เรียน เล่นและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

อาจจะด้วยวิธีการจับคู่ คู่หู (Buddy) ซึ่งเป็นการวางรากฐานการคบเพื่อน เพราะการที่วัยรุ่นได้คบเพื่อนที่ดี จะเป็นการเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง จะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ทักษะทางสังคมและบุคลิกภาพจากการมีปฏิสัมพันธ์ในการคบเพื่อน ดังนี้

- ได้เรียนรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น รู้จักแสร้งความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้เรียน
- ได้เรียนรู้การวางตัวตามบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตนและเพศตรงกันข้าม ช่วยให้รู้สึกมั่นคงในความเป็นชายหรือเป็นหญิงของตัวเอง ไม่ประหม่า ไม่อึดอัด และปรับตัวได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ
- ได้เรียนรู้บทบาทหรือสถานะของตนเองและเพื่อนในสังคม เช่น เพื่อนแท้ เพื่อนเทียม “เพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว” “คบคนพาล คนพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล” “เพื่อนกินหาง่าย เพื่อนตายหายาก” “ความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี” ตลอดจนการเป็นผู้นำ ผู้ตามในบทบาทของบุคคลในสังคม ที่ช่วยให้มีความภาคภูมิใจ มั่นใจและมีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญยิ่งต่อการปรับตัว และการมีบุคลิกภาพที่ดีในอนาคตของวัยรุ่น

1.2.6 ครูร่วมกับผู้เรียนจัดทำบัตรแสดงลักษณะหรือบุคลิกภาพของเพื่อนที่ดี เพื่อการวางตัวที่ดีและเตือนตัวเอง เตือนเพื่อน รู้เท่าทันเพื่อน เช่น

เพื่อนที่แสนดี...	ถ้าคุณเดือดร้อน เพื่อนคนนี้จะช่วยคุณ
เพื่อนซี้ซี้ก...	ทุกข์ของคุณเหมือนทุกข์ของเรา ยามสุขเฮไหน เฮนั่น และรักษาความลับของคุณสุดชีวิต
เพื่อนนักบุญ...	เขาจะแนะนำให้คุณทำแต่ความดีละเว้นความชั่ว หรือทุกสิ่งที่จะทำให้คุณเสียหาย... สาธุ
เพื่อนใจงาม...	เพื่อนคนนี้เขาจะมองคุณในแง่ดีและชื่นชมคุณอย่างจริงจัง ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
เพื่อนผีนรก...	ใครอยู่ใกล้เดือดร้อนใจ ใครคบด้วยจิตฟุ้งซ่าน ทำงานการไม่สำเร็จ ฯลฯ

2. การรู้จักความถนัด ความสามารถของตนเอง

ผู้เรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นผู้เรียนที่มีพัฒนาการทางความคิด จินตนาการ ความมีเหตุผล และมีอุดมคติ เป็นวัยที่เตรียมพร้อมเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ดังนั้น ผู้เรียนวัยนี้จึงมีความสามารถพัฒนาตนเอง การวางแผนเป้าหมายเพื่อการเรียน การศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ ผู้เรียนจึงสนใจ ต้องการเรียนรู้และค้นหาความถนัด ความสามารถของตนเองในทุกมิติ

การพัฒนาและเสริมสร้างให้ผู้เรียนรู้จักความถนัด ความสามารถของตนเอง

1. ศึกษาและวิเคราะห์ความสามารถที่สัมพันธ์กับอาชีพ จำแนกจุดอ่อน จุดแข็งในตนเอง ว่า มีความถนัด ความสามารถด้านใด และเตรียมความพร้อมสำหรับการวางแผนพัฒนาตนเอง การศึกษาต่อ และการประกอบอาชีพ ดังนี้

คนแต่ละคน เด็กแต่ละคนจะมีความสามารถ ความเก่งที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ ที่ได้เรียนรู้ และได้รับการอบรมบ่มนิสัย และฮาร์เวิร์ด การ์ดเนอร์ ได้แบ่งความเก่งของคนเป็น 8 ประเภท ดังนี้

ความเก่งของคนมี 8 ประเภท (Multiple Intelligence) (ฮาร์เวิร์ด การ์ดเนอร์)

ความเก่งด้านต่าง ๆ	การประกอบอาชีพ	การส่งเสริม ความเก่ง
1. เก่งภาษา (Linguistic Intelligence)	- นักพูด พิธีกร นักการเมือง นักหนังสือพิมพ์ นักเขียนบทละคร โฆษกทนายความ นักร้อง นักการทูต ผู้ประกาศข่าว ครู ตลก นักเขียน หนังสือ	- ให้เขียนโคลง กลอน อภิปราย แสดงความคิดเห็น ฝึกพูด ฝึกได้วาที เล่านิทาน เขียนบันทึกประจำวัน เขียนเรียงความ เขียนหนังสือเล่มเล็ก หนังสือ
2. เก่งคิด, คณิตศาสตร์ (คิดคำนวณ) (Logical Mathematical Intelligence)	- นักวิทยาศาสตร์ นักวิศว ช่างก่อสร้าง นักบัญชี, นักธุรกิจ, นักการธนาคาร การเงิน นักทำโปรแกรมคอมพิวเตอร์ หมอ ครู ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ฯลฯ	- ให้มีโอกาสคิด ออกแบบการทำงาน แก้ไขปัญหา ประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ คาดคะเนระยะทาง น้ำหนัก ส่วนสูง ช่วยออกแบบงานในบ้าน ถ้าสงสัย ก็หาคำตอบเอง
3. เก่งดนตรี (Musical Intelligence)	- นักแต่งเพลง นักดนตรี บริษัทอัดแผ่นเสียง สร้างนักดนตรี ครูสอนดนตรี	- แต่งกลอน/คำประพันธ์ เคาะจังหวะ เล่นดนตรีพื้นเมือง ดนตรีไทย และดนตรีสากล
4. เก่งเคลื่อนไหว (Bodily Kinesthetic Intelligence)	- นักกีฬา, นักยิมนาสติก, ครูพล - นักแสดงละคร กายกรรม - นักฟ้อนรำ นักดนตรี ระบายสลายเท้า - นักประดิษฐ์ด้วยมือ ช่างปั้น ถักทอ ฯลฯ	- ให้ใช้กล้ามเนื้อ มือ แขนขา - ให้เคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบ จังหวะ/ประกอบเพลง
5. เก่งศิลปะและการมองเห็น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ (Special Intelligence)	- ช่างแกะสลัก ครูช่าง - นายพราน นักบิน นักเดินเรือ นักเล่น หมากรุก ช่างแกะสลัก สถาปนิก (นักตกแต่งบ้าน) นักประดิษฐ์ ทางวิทยาศาสตร์ ฯลฯ	- วาดภาพ ออกแบบภาพ ลายเส้น วาดรูปทรง ระบายสีภาพ - ใช้สัญลักษณ์แทนการอธิบาย ด้านภาษา - วาดภาพด้วยสมองและจินตนาการ การเขียนผังมโนทัศน์ (Mind map)
6. เก่งด้านติดต่อสื่อสาร (มีมนุษย์สัมพันธ์) (Interpersonal)	- นักประชาสัมพันธ์ ฝ่ายต้อนรับ พิธีกร ครู พยาบาล โฆษก นักการตลาด ผู้ขายของ เซลล์แมน นักสื่อสารมวลชน	- ให้ทำงานร่วมกัน ได้พูดคุยโต้แย้ง สัมภาษณ์ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ใช้กิจกรรมกลุ่มสร้างสถานการณ์ จำลองร่วมกิจกรรมการบริการชุมชน - ฝึกการบริการห้องสมุด ห้องสหกรณ์ ฯลฯ

ความเก่งด้านต่าง ๆ	การประกอบอาชีพ	การส่งเสริม ความเก่ง
7. เก่งในการเข้าใจตนเอง มีสติ เข้าใจอารมณ์ (Intrapersonal)	<ul style="list-style-type: none"> - พระสงฆ์, ทหาร, ตำรวจ, ครูฝึก - นักจิตวิทยา - ผู้ปฏิบัติธรรม - ผู้สั่งสอนผู้อื่น เช่น ครู หรือผู้นำศาสนาต่าง ๆ, ผู้นำกลุ่ม - แพทย์ - จิตเวช, นักธุรกิจ 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกทักษะชีวิต ในด้านการรู้จักตนเอง รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง รู้จักและเข้าใจผู้อื่น - บันทึกเรื่องราวของตนเอง และประเมินผลงานของตนเอง
8. เก่งในเรื่องของการเข้าใจ สภาพธรรมชาติ (Naturalist)	<ul style="list-style-type: none"> - นักการเกษตร - นักพฤกษศาสตร์ - นักสิ่งแวดล้อม - นักวิทยาศาสตร์ - ชาวไร่ - ชาวน - ค้าขายต้นไม้ ดอกไม้ - นักจัดสวน รีสอร์ท เจาะน้ำบาดาล - นักเลี้ยงสัตว์ - ครู 	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตธรรมชาติ - อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม - ปลูกต้นไม้ ดูแลต้นไม้ - เลี้ยงสัตว์ - ศึกษาป่า - เขียนภาพเรื่องราวธรรมชาติ - ถ่ายภาพธรรมชาติ - ศึกษาวงจรชีวิตผีเสื้อ, นกหรือแมลง ฯลฯ

2. ส่งเสริมให้ผู้เรียนร่วมกิจกรรมชมรม/ชุมนุม ตามความสนใจของผู้เรียนเป็นรายบุคคล อย่างหลากหลาย ทั้งในโครงสร้าง เวลาเรียน และนอกเวลาเรียน เช่น ชมรมทางวิชาการ ชมรม การอาชีพ ชมรมนักคิด ชมรมนักมิติสัมพันธ์ ชมรมนักท่องอินเทอร์เน็ต ชมรมมัคคุเทศก์ ชมรม นักข่าว ชมรมนักรักสุขภาพ ชมรมนักอนุรักษ์ธรรมชาติ ชมรมนักพุทธธรรม ชมรม To be Number one ชมรมนักเขียน ชมรมนักสร้างภาพยนตร์สั้น ชมรมอิเล็กทรอนิกส์

หัวใจของการปฏิบัติกิจกรรมชมรมได้ตลอดรอดฝั่ง ได้ผลงานและได้รู้ตัวตนรู้ความสามารถ ของตนเองอย่างภาคภูมิใจ คือ

- สนใจอย่างแท้จริง ไม่ตามเพื่อนหรือตามแฟชั่น
- มีเป้าหมายและเห็นประโยชน์
- มีความรู้หรือประสบการณ์เดิมอยู่บ้างแล้ว
- มีความพร้อมด้านเวลาและการเงิน
- มีแหล่งความรู้/วิทยากร/ที่ศึกษาเพิ่มเติมได้
- ได้รับการสนับสนุนจากครู/เพื่อน/ผู้ปกครอง
- หรือได้รับการสนับสนุนจากผู้ร่วมงาน (กรณีทำงานกลุ่ม)

- ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การพัฒนาบุคลิกภาพและความสามารถด้วยกระบวนการลูกเสือ (ระบบหมู่ กิจกรรมกลางแจ้งและลงมือปฏิบัติจริง) ในกิจกรรมลูกเสือ/เนตรนารี - ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์และการทดสอบเพื่อขอรับการประดับเครื่องหมายวิชาพิเศษบนเครื่องแบบของตน
- จัดหาเวทีการแสดงความสามารถและพัฒนาบุคลิกภาพให้กับผู้เรียนทั้งในระดับโรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อสืบค้นและค้นหาความถนัด ความสามารถและความสำเร็จ และเชิญผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้องร่วมกิจกรรมและแสดงความชื่นชมความสำเร็จของผู้เรียน

สรุป

บุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตของคนเรา เป็นสิ่งกำหนดวิถีชีวิต สุขภาพ ความสำเร็จ

บุคลิกภาพเป็นผลมาจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการหล่อหลอมอบรมบ่มนิสัยหรือตัวแบบ บุคลิกภาพจึงสามารถพัฒนาปรับปรุงไปในทิศทางที่สังคมต้องการได้ตลอดชีวิตของคนเรา

สังคมใดมีคนที่มีความบุคลิกภาพดี เป็นที่ยอมรับชื่นชมของสังคม จะทำให้สังคมนั้นมีความเจริญก้าวหน้า มีความมั่นคง ตรงกันข้าม ถ้าสังคมนั้นมีคนที่มีความบุคลิกภาพไม่พึงประสงค์ ก็จะทำให้สังคมนั้นมีปัญหา มีความวุ่นวาย สังคมย่อมไม่อาจก้าวหน้าไปด้วยดีเท่าที่ควรจะเป็น

การที่ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้เรียน มีความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ จะทำให้เกิดความตระหนักในสำคัญของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็ก ซึ่งหมายถึง ครู พ่อแม่ ผู้ปกครองด้วย ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก และมีความเข้าใจความเป็นมนุษย์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ตลอดจนรู้วิธีหรือแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพไปในทิศทางที่ดีและเหมาะสมกับสภาพสังคม

ตอนที่ 9

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 “ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย และมีจิตอาสาสังคม”

การทำงานร่วมกับผู้อื่น บนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย หมายถึง การที่ผู้เรียนรู้จักบทบาทของตนเองและผู้อื่นในการทำงานร่วมกัน กล้าแสดงความคิดเห็น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ใช้การสื่อสารเชิงบวกที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เสียสละแบ่งปันและมีจิตอาสาเพื่อช่วยเหลือสังคม

การมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม หมายถึง การที่ผู้เรียนแสดงออกถึงความเสียสละ มีน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือทำประโยชน์หรือเข้าร่วมกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ชุมชนและสังคมด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

- แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและหลักการทางวิชาการที่เหมาะสม
- ยอมรับความคิดเห็นที่ถูกต้องมีเหตุผลที่ดีกว่าตนเอง
- มีวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นทั้งด้านภาษาพูด ภาษากาย ด้วยความสุภาพและเป็นมิตร
- อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน

การที่ผู้เรียนได้เรียนรู้ความเป็นประชาธิปไตยในการทำงานร่วมกับผู้อื่น จะช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นผู้มีวินัย ปฏิบัติตนตามสิทธิเสรีภาพและหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง ยอมรับและเห็นคุณค่าในการดำรงชีวิต ด้วยวิถีประชาธิปไตย เคารพสิทธิของผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็นของตน ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เสียสละมีความเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือสังคมโดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งจะพัฒนาเป็นผู้มีบุคลิกภาพจิตอาสาและใช้วัฒนธรรมประชาธิปไตยในอนาคต

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตยและมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคม

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน

1. แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและหลักการทางวิชาการ
2. ยอมรับความคิดเห็นที่ถูกต้องและมีเหตุผลที่ดี
3. มีวิธีสื่อสารทั้งด้านภาษาพูด ภาษากายด้วยความสุภาพและเป็นมิตร
4. มีวิธีการคลายเครียดที่สร้างสรรค์
5. อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครู

- เคารพในความคิดเห็นของผู้เรียน
- ยอมรับในความแตกต่างที่หลากหลายของผู้เรียนทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญาและบุคลิกภาพ
- มีทัศนคติและมีบุคลิกภาพเป็นประชาธิปไตย
- จัดกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้ผู้เรียนมีบทบาทหรือภาระงานการเรียนรู้ ประชาธิปไตย เช่น
 - ได้ทำงานกลุ่มที่เน้นบทบาทผู้นำ ผู้ตามและสมาชิกของกลุ่ม ตามวิถีประชาธิปไตย
 - ได้พูดอธิบาย เขียน แสดงความเชื่อ ความคิดเห็น วิพากษ์ วิจารณ์ ได้เป็นอย่างดี เช่น การโต้วาที
 - ได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา ห้องเรียน โรงเรียน ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น
 - ได้แสดงออกถึงการมีจิตสาธารณะช่วยเหลือผู้อื่นได้เอื้อเพื่อ แบ่งปันให้กำลังใจผู้ช่วยผู้ได้รับความสูญเสียเนื่องจากทำประโยชน์ แก่สังคมประเทศชาติ การณรงค์เพื่อสุขภาพและลดปัญหาสังคม เป็นต้น
- จัดกิจกรรมที่ให้โอกาสได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นจนปรากฏผลสำเร็จ เช่น การทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-book) สร้างภาพยนตร์สั้น ทำหนังสือพิมพ์ห้องเรียน โครงการ/โครงการงานต่าง ๆ ฯลฯ

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ ข่าวสารบ้านเมืองที่มีความขัดแย้ง ทางความคิด อุดมการณ์และความเป็นประชาธิปไตย ตลอดจน การโต้แย้งด้วยเหตุผล
- ฝึกสังเกตเปรียบเทียบ ความเหมือน ความต่างของการดำเนินชีวิต ในสังคมของกลุ่มคนใกล้ชิดหรือที่พบเห็น โดยใช้เหตุผลข้อมูล และเคารพความแตกต่างทางความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- ฝึกแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะพบ ในชีวิตประจำวันด้วยเทคนิคการฟังและพูดสื่อสารทางบวก
- ร่วมสำรวจปัญหาที่มักเกิดขึ้นในห้องเรียน โรงเรียน ครอบครัวยุ ชุมชน ท้องถิ่น และร่วมคิดหาวิธีการแก้ไข เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพความเป็นระเบียบเรียบร้อยของห้องเรียน เป็นต้น
- ฝึกเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ เช่น การทำสิ่งของไปเยี่ยมผู้ป่วย การช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม แผ่นดินไหว ไฟไหม้ อุบัติเหตุ ฯลฯ
- ร่วมกับกลุ่มเพื่อนสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นรูปธรรม เช่น ประดิษฐ์ สิ่งประดิษฐ์ แสดงละคร สร้างภาพยนตร์สั้น ทำหนังสือพิมพ์ รายสัปดาห์ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ โครงการฯ ฯลฯ
- ร่วมกิจกรรมประชาธิปไตยในระดับต่าง ๆ เช่น การเลือกตั้ง และการออกเสียงประชามติในโรงเรียน ฯลฯ

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในช่วงการเรียนรู้

- จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในสาระสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม (สาระที่ 2)
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย (สาระที่ 1 การอ่าน สาระที่ 3 การฟัง การดู การพูด)
- จัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่มในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
- จัดเป็นสาระเพิ่มเติมในโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา เช่น โครงการงานบริการสังคม (Creativity Action Service)

จัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมระบบหมู่ในกิจกรรมลูกเสือ-ยุวกาชาดผู้บำเพ็ญประโยชน์
- กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
- กิจกรรมสภา/ประชาธิปไตยนักเรียน
- กิจกรรมร่วมกับชุมชน/กิจกรรมวันสำคัญ
- กิจกรรมค่าย/กิจกรรมทัศนศึกษา
- กิจกรรมชมรม/ชุมนุม/กิจกรรมจิตอาสา
- กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อส่วนรวม เช่น การป้องกันแก้ไขปัญหา สารเสพติด ป้องกันความรุนแรงหรือเพื่อช่วยเหลือเพื่อน

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

- สังเกตพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมกับเพื่อนในการทำงานชั้นเรียนและกิจกรรมเสริมการเรียนรู้
- ประเมินการแสดงความคิดเห็นและการร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์
- ประเมินการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม/ภาษาไทย

ความรู้สำหรับครู

“การทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย การสื่อสารที่เป็นมิตรและการมีจิตอาสา”

1. ความเข้าใจเรื่องของการทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย

ความหมายของประชาธิปไตย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานได้ให้ความหมายของคำว่า ประชาธิปไตยไว้ ดังนี้
ประชาธิปไตย เป็นคำประสมจากคำว่า ประชา - อธิปไตย

ประชา แปลว่า น. หมู่คน, ประชาชน

อธิปไตย แปลว่า “เป็นใหญ่”

ประชาธิปไตย แปลว่า ระบอบการปกครองที่ถือมติปวงชนเป็นใหญ่, การถือเสียงข้างมากเป็นใหญ่, ปวงชนมีอำนาจในการตัดสินใจเพื่อชุมชนที่ตนอยู่อาศัยร่วมกัน

การทำงานร่วมกันบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย จึงเป็นการทำงานร่วมกันตามความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ ซึ่งความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ในประเทศ ในจังหวัด ในชุมชนท้องถิ่น ที่ทุกคนต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ กฎหมายรัฐธรรมนูญ สิทธิเสรีภาพตามรัฐธรรมนูญ กฎหมาย กติกา กฎระเบียบ จารีต ประเพณี วัฒนธรรม ข้อตกลงต่าง ๆ เป็นต้น

การทำงานร่วมกันบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตยในสังคมห้องเรียน โรงเรียน ชุมชนท้องถิ่นที่ตนอาศัยร่วมกัน จึงหมายถึงการทำงานร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ละเมิดกฎหมายและสิทธิของผู้อื่น แต่เคารพและปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง ซึ่งบุคคลที่ดำรงตนอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยควรต้องมีคุณลักษณะเป็นประชาธิปไตย คือ มีส่วนร่วมรับผิดชอบในชุมชน มีส่วนร่วมในกิจการสาธารณะของชุมชน ปฏิบัติตามกฎหมาย ทำประโยชน์ต่อสังคม โดยมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อันจะก่อให้เกิดการพัฒนาสังคมและประเทศไทย

ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ต่อไปนี้

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานแก่ข้าราชการและประชาชน
ในคราวสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี ความว่า

“การอยู่ร่วมกันเพื่อความมั่นคงของชาติและพัฒนาชาติไทย

ประการแรก คือ การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตัวเอง รู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตนเองเพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง ที่จะประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม

ประการที่สอง คือ การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจ ความดีนั้น

ประการที่สาม คือ การอดทน อดกลั้น และอดออม ไม่ประพฤติล่วงความสัตย์สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด

ประการที่สี่ คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗
พ.ศ. 2525 ความว่า

“...ความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการปฏิบัติ บริหารงานใหญ่ ๆ เช่น งานของแผ่นดิน และความสามัคคีนี้จะเกิดขึ้นมั่นคงได้ ก็ด้วยบุคคลในหมู่คณะมีคุณธรรม เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวผูกพันจิตใจของกันและกันไว้ คุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจนั้น

ประการหนึ่ง ได้แก่ การให้ คือให้การสงเคราะห์ช่วยเหลือกัน ให้อภัยไม่ถือโทษกันให้คน แนะนำตักเตือนที่ดีต่อกัน

ประการที่สอง ได้แก่ การมีวาจาดี คือพูดแต่คำสัจคำจริงต่อกัน พูดให้กำลังใจกัน พูดแนะนำประโยชน์กัน และพูดให้รักใคร่ปรองดองกัน

ประการที่สาม ได้แก่ การทำประโยชน์ให้แก่กัน คือประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ เกื้อกูลทั้งแก่กันและกัน และแก่หมู่คณะโดยส่วนรวม

ประการที่สี่ ได้แก่ การวางตนได้สมน้ำเสมอ อย่างเหมาะสม คือ ไม่ทำตัวดีเด่นเกินกว่าผู้อื่น และไม่ด้อยให้ต่ำทรามไปจากหมู่คณะ

หมู่ใดที่คุณธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวกันไว้ดังกล่าว หมู่คณะนั้นย่อมจะมีความเจริญมั่นคงขึ้น ด้วยสามัคคีธรรม...”

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2516

วันการศึกษาประชาชน

“...การฝึกฝนและปลูกฝังความรู้จักเหตุผล ความรู้จักผิดชอบชั่วดี เป็นสิ่งจำเป็นไม่น้อยกว่าการใช้วิชาการ เพราะการรู้จักพิจารณาให้เห็นเหตุเห็นผล ให้รู้จักจำแนกสิ่งผิดชอบชั่วดีได้ โดยกระจ่าง ย่อมทำให้มองบุคคล มองสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกลงไปจนเห็นความจริง...”

จากหลักการประชาธิปไตยและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวโรกาสต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นการชี้แนะแนวทางการทำงานของหมู่คณะและบุคคลบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตยทั้งสิ้น

1.1 การทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย เป็นการดำรงตนในสังคมร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย สรุปได้ 3 ด้าน ดังนี้

1.1.1 ด้านการสร้างสังคมประชาธิปไตย

- แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล
- รับฟังข้อคิดเห็นของผู้อื่นและยอมรับเมื่อผู้อื่นมีเหตุผลที่ดีกว่า
- ตัดสินใจโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์
- เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น
- เคารพกฎหมายและกติกาต่าง ๆ
- มีจิตสาธารณะคือรักษาสาธารณสมบัติและการอาสาทำงานเพื่อประโยชน์

ของส่วนรวม

1.1.2 การมีส่วนร่วมรับผิดชอบสังคมด้านเศรษฐกิจ

● ประหยัด และอดออม ใช้สิ่งของเครื่องใช้ ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่าไม่ฟุ่มเฟือย

- ซื่อสัตย์สุจริตต่ออาชีพที่ทำ
- พัฒนางานอาชีพให้ก้าวหน้า
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
- สร้างงานและสร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ใหม่ ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อ

สังคมไทยและสังคมโลก

- เป็นผู้ผลิตที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมและผู้บริโภคที่มีความพอเพียง
- อุตสาหกรรมนั้นเฟื่องฟู ทำงานด้วยความรับผิดชอบและอย่างเต็มกำลัง

ความสามารถและสติปัญญา

1.1.3 การมีส่วนร่วมทางการเมืองตามแบบประชาธิปไตย

- เข้าไปมีส่วนร่วมพัฒนาชุมชนหรือสังคม
- ยอมรับในความแตกต่างหลากหลายทั้งเชื้อชาติ ศาสนา สีผิว ในชุมชน/

ในสังคม

- มีความอดทนต่อความขัดแย้งที่เกิดขึ้นและมุ่งแสวงหาการแก้ไข

ความขัดแย้งโดยสันติวิธี

- รับผิดชอบและซื่อสัตย์ต่อหน้าที่โดยไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน
- กล้าเสนอความคิดเห็นต่อส่วนรวม กล้าเสนอตนเองเข้าร่วมกิจกรรม

ของสังคมส่วนรวมและการเมือง

2. ความเข้าใจเรื่องการสื่อสารบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตย

การอยู่ร่วมกันบนพื้นฐานความเป็นประชาธิปไตยของกลุ่มวัยรุ่น เป็นทักษะทางสังคม ที่จะต้องอาศัยความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หากการสื่อสารนั้นไม่ได้สร้างมิตร ไม่เกิดความกระจ่างหรือมีอคติอารมณ์แอมแปง บรรยากาศของความเป็นประชาธิปไตยย่อมสูญหายไป

ดังนั้น การเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีความสามารถในการสื่อสาร จึงเป็นสิ่งจำเป็น เช่น การรู้จักฟังอย่างใส่ใจ รู้จักใช้คำถามและการพูดคุยที่เหมาะสม เนื่องจากวัยรุ่นมักจะมีภาษาของกลุ่มตนเอง ทำให้ผู้ใหญ่รู้สึกที่วัยรุ่นพูดจากวน ๆ ประกอบกับการมีสภาวะอารมณ์ที่หงุดหงิดง่ายอยู่แล้ว การถูกทักท้วงจากผู้ใหญ่ในบางเรื่องโดยเฉพาะจากพ่อแม่อาจทำให้เขารู้สึกขัดใจหัวเสียพูดจากระแทกกระแทนกับผู้ใหญ่ได้ถ้าเขาไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง บรรยากาศความเป็นมิตร การรับฟังซึ่งกันและกันย่อมสูญหายไป

แต่สำหรับกับเพื่อนแล้ว วัยรุ่นมักยอมตามเพื่อนได้ง่าย ไม่รู้จักปฏิเสธ แม่อาจต้องจำใจฝืนทำในสิ่งที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง เพราะเกรงว่า เพื่อนจะไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ ดังนั้น การเสริมสร้างให้วัยรุ่นมีทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสมกับกาลเทศะได้ จะช่วยให้วัยรุ่นเป็นที่ยอมรับจากทั้งกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ด้วย

2.1 ลักษณะของการสื่อสาร

การสื่อสาร เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสาร การสื่อสารเพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจสิ่งที่เราคิดและรู้สึก สามารถสื่อด้วยคำพูด วาจา ท่าทาง สำหรับการสื่อสารโดยการพูดมีหลายแบบ เช่น

การพูดที่สร้างมิตร มีลักษณะการพูดที่อ่อนหวาน สุภาพ และใช้เหตุผลไม่ใช้อารมณ์

การพูดที่สร้างศัตรู มีลักษณะการพูดที่หยาบคาย กระด้าง และใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

การพูดให้เข้าใจตรงกัน มีลักษณะการพูดที่ทำให้เกิดความเข้าใจกัน จะต้องมีความชัดเจนในเนื้อหา รวมทั้งผู้ส่งข่าวสารและผู้รับข่าวสาร จะต้องมีความเข้าใจในเนื้อหาที่พูด

การพูดที่สร้างกำลังใจ มีลักษณะการพูดที่สื่อให้ผู้รับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคม ไม่ตอกย้ำปมด้อย พูดชื่นชม พูดชมเชย ยกย่องด้วยความจริงใจ ทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง

การพูดที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตาม มีลักษณะการพูดที่เปิดเผยความรู้สึกนึกคิด ความต้องการและความเข้าใจของตนอย่างจริงจัง เพื่อให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งคำพูดนั้น อาจจะมีหรือไม่มีเหตุผลประกอบการบอกความรู้สึกก็ได้

การที่ผู้เรียนวัยรุ่นรู้จักการยอมรับ และให้เกียรติเพื่อนหรือผู้อื่นด้วยการพูดที่สร้างมิตรพูดให้กำลังใจผู้อื่น จะช่วยให้ผู้เรียนเป็นที่รักของเพื่อน ๆ หรือบุคคลรอบข้างได้มากกว่าการพูดที่ยกตนข่มท่าน ซึ่งจะไม่เป็นผลดีต่อผู้เรียนเอง

2.2 วิธีการสื่อสารที่สร้างมิตร

2.2.1 ใช้ภาษาพูดที่ง่ายเหมาะสมกับวัยและบุคคล

2.2.2 พูดเฉพาะสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ และเป็นประโยชน์

2.2.3 พูดให้น้อย ฟังอย่างใส่ใจให้มาก

2.2.4 พูดจาสุภาพอ่อนโยน

2.2.5 ใช้เหตุผลในการพูดมากกว่าอารมณ์

2.2.6 หยิบแต่ส่วนดี ๆ ของผู้อื่นมาพูด

2.2.7 รู้จักชมเชยผู้อื่นและวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

2.2.8 ใช้มุขตลกแบบสุภาพ

2.2.9 มองโลกในแง่ดี

2.2.10 สื่อสารอย่างจริงจัง โดยไม่ตำหนิผู้อื่น ได้แก่ สื่อถึงความรู้สึกของตนเอง ต่อสถานการณ์นั้น ๆ ที่ทำให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ ก่อนที่จะบอกถึงความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง เช่น “เราอึดอัดนะที่เธอไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการทำงานกลุ่มอยากให้เธอช่วยทำเรื่อง...หน่อยได้ไหม” การสื่อความรู้สึก จะช่วยให้อีกฝ่ายไม่รู้สึกว่าตนเองถูกตำหนิ และพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองมากกว่า

2.2.11 การรู้จักใช้วิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสมที่ไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน ดังนี้

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกันในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมาและเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธจริงจั่งทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

- ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น

- **การขอปฏิเสธ** เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
 - **การขอความเห็นชอบ** โดยการถามความเห็นของผู้ชวน เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ
- เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท
- เมื่อถูกเข้าซื้อต่อหรือสับประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
- ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลา หาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป
 - การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างขั้นตอนปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำพูด
1. อ้าความรู้สึกประกอบเหตุ	“ฉันกลัวคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ	“ขอไม่ไปนะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ	“เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...ขอบคุณเธอมากเลย”
4. เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาทเลือกวิธีต่อไปนี้	“ไม่ไปดีกว่า เราขอกลับก่อนนะ”
4.1 ปฏิเสธซ้ำ ไม่ต้องมีข้ออ้าง	(เดินออกจากเหตุการณ์)
4.2 การต่อรอง	“เอาอย่างจ้ะ ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเรากันแล้วกัน”
4.3 การผัดผ่อน	“ฉันต้องไปแล้ว ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ”
	(เดินออกจากเหตุการณ์)

- 2.3 บทบาทของครูในการเสริมสร้างพัฒนาการทางการสื่อสารให้กับนักเรียน
- 2.3.1 ทำตัวเป็นแบบอย่างของผู้มีทักษะทางการสื่อสารที่ดีแก่นักเรียน
- 2.3.2 จัดโอกาสให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการสื่อสารที่ดี สร้างมิตรและการปฏิเสธในกิจกรรมการเรียนการสอน หรือกิจกรรมนอกหลักสูตร
- 2.3.3 ให้การสนับสนุน ชื่นชม เมื่อนักเรียนแสดงทักษะการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม
- 2.3.4 ให้การปรึกษาได้เมื่อนักเรียนมีปัญหาการสื่อสารที่สร้างมิตรหรือสื่อสารผิดพลาดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

4. ความเข้าใจเรื่องการมีจิตอาสา

จิตอาสา เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น ชุมชน สังคม ด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น ช่วยเหลือผู้ที่มีความเดือดร้อน อาสาช่วยเหลือสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้วยร่างกาย สติปัญญา เพื่อแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น ชุมชน โดยไม่หวังผลตอบแทน

การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น

- ช่วยพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูทำงานด้วยความเต็มใจ
- อาสาทำงานให้ผู้อื่นด้วยกำลังกาย กำลังใจและกำลังสติปัญญา โดยไม่หวังผลตอบแทน
- แบ่งปันสิ่งของ ทรัพย์สินและอื่น ๆ และช่วยแก้ปัญหาหรือสร้างความสุข ขจัดความ

เดือดร้อนให้กับผู้อื่น

- ช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่มีความทุกข์หรือเดือดร้อนหรือมีความเครียด หรือเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์

การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนชุมชนและสังคม

- ดูแลรักษาสาธารณสมบัติและสิ่งแวดล้อม เช่น ดูแลรักษาความสะอาดห้องเรียน โรงเรียน ห้องน้ำ ห้องส้วม อนุรักษ์ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมด้วยความเต็มใจ

- เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโรงเรียน ชุมชน สังคม เช่น กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม กิจกรรมรณรงค์ป้องกันปัญหายาเสพติด/ความรุนแรง กิจกรรมวัฒนธรรม ประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น

- เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหาหรือร่วมสร้างสิ่งที่ดีงามของส่วนรวม ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความกระตือรือร้น

แนวทางการเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีจิตอาสา

1. ให้นักเรียนสมัครเป็นอาสาสมัคร ทำหน้าที่ในการดูแลทุกข์สุขและให้ความช่วยเหลือเพื่อน ๆ ที่มีความทุกข์หรือเดือดร้อนในเรื่องต่าง ๆ โดยการมีส่วนร่วมของทุกคน

- ร่วมกันกำหนดบทบาทหน้าที่ ขั้นตอนการปฏิบัติของอาสาสมัคร เช่น คอยสอดส่องดูแลทุกข์สุขของเพื่อน ๆ ถ้าทราบว่ามีเพื่อนคนใดมีปัญหาและสามารถช่วยเหลือได้ด้วยตนเอง ก็ช่วยเหลือได้ทันที แต่ถ้าไม่สามารถช่วยเหลือได้ก็ให้รายงานให้ครูทราบ เพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือต่อไป

- ประชุมวางแผนและดำเนินงานทุกระยะเพื่อการช่วยแก้ไขปัญหาได้ทันทีและเหมาะสม

2. ส่งเสริมโครงการจิตอาสาในโรงเรียน เช่น

- จิตอาสาจูงน้องอนุบาลเข้าห้องเรียน
- จิตอาสาณรงค์ให้ความรู้และดูแลการเปิดน้ำ-ไฟโดยไม่ประหยัด
- จิตอาสาสำรวจอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ชำรุดเสียหายอาจเกิดอันตรายต่อส่วนร่วม
- จิตอาสาณรงค์การไม่ทิ้งขยะ การไม่ทิ้งขยะ การไม่ซื้อขนมกรุบกรอบ ฯลฯ
- จิตอาสาเฝ้าระวัง กำจัดขยะ
- จิตอาสาอ่าน เชิดหุ่น แสดงละคร แต่งเพลง เพื่อรณรงค์การไม่ก่อปัญหาในโรงเรียน

เช่น การทะเลาะ การลักขโมย การมาโรงเรียนสาย ฯลฯ

3. ส่งเสริมโครงการจิตอาสาสู่ชุมชน เมื่อปฏิบัติงานอาสาสมัครในโรงเรียนได้เป็นอย่างดีแล้ว จึงขยายงานออกสู่ชุมชนใกล้เคียงโรงเรียน เช่น

- อาสาสมัครอำนวยความสะดวกแก่ผู้ป่วยในโรงพยาบาล
- อาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุในชุมชน
- อาสาสมัครสอนหนังสือแก่เด็กเร่ร่อนต่างด้าว
- อาสาสมัครช่วยเหลือบริการน้ำดื่ม จัดสถานที่และความปลอดภัยในงานบุญ

วันสำคัญทางศาสนา งานศพที่จัดพิธีการในวัด การทำความสะอาดวัดหรือศาสนสถานหลังเสร็จสิ้นพิธีการทางศาสนา

ฯลฯ

ครูอาจจัดทำเข็มกลัด เสื้อยืด หรือเสื้อแจ็กเก็ต มอบให้อาสาสมัครเพื่อเป็นสัญลักษณ์ในการทำงาน เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้กับอาสาสมัคร

ตอนที่ 10

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 “มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์กับตนเอง รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น”

ทักษะการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ หมายถึง การมีวิธีการหรือเลือกใช้วิธีการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างรอบคอบ และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น หมายถึง การมีวิธีผ่อนคลายจิตใจความเครียดหรือสร้างความสุขให้กับตนเองและคนรอบข้าง โดยไม่เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน

- สามารถแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพและใช้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

- มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้

ผู้มีทักษะในการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์กับตนเอง รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น จะเป็นผู้ที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผลบนพื้นฐานข้อมูลที่ถูกต้อง และจะรู้จักขอความช่วยเหลือหรือคำปรึกษาจากแหล่งบริการความช่วยเหลือได้ดี มีกำลังที่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ก็สามารถสร้างสุขให้ตนเองจนผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไปได้

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. ทักษะการแสวงหาและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน

*สามารถแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้แล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง และให้ความรู้กับผู้อื่น

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครู

- จัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนแสวงหาข้อมูลเพื่อการเรียน ด้วยวิธีการ
 - ตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่การสืบค้นข้อมูล
 - ตั้งคำถามเพื่อการสอบถามหรือการสัมภาษณ์ให้ได้ข้อมูล ความรู้ว่ามีประสิทธิภาพ
 - อ่าน ฟัง ดู จากสารานุกรมไทย สารานุกรมต่างประเทศ วารสาร หนังสือพิมพ์ สารคดี ตำรา นิตยสาร แผ่นพับ และจากอินเทอร์เน็ต
- กระตุ้น แนะนำให้ผู้เรียนวางแผนการเรียนการสืบค้นข้อมูลอย่างเป็นระบบ (มีเป้าหมาย วิธีการ แบบบันทึกการสืบค้น ระยะเวลา แหล่งข้อมูล)
- ครูต้องเชื่อมั่นในศักยภาพผู้เรียนให้อิสระและเคารพการตัดสินใจในการเลือกวิธีการสืบค้นข้อมูลเพื่อการเรียนรู้
- ครูให้กำลังใจ ดูแลช่วยเหลือ แนะนำและติดตามพัฒนาการใ้รู้แสวงหาและใช้ข้อมูล

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- ฝึกฝนความสามารถในการวางแผน การสืบค้นและเรียนรู้จากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย จัดบันทึกข้อมูล สรุปข้อมูล เผยแพร่ข้อมูลให้เพื่อน ๆ และผู้อื่นรับรู้และปรับใช้กับตนเองในสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น ข้อมูลสุขภาพ สิ่งประดิษฐ์วิทยาศาสตร์ การศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ วิชาการใหม่
- สืบค้นหาคำตอบจากข้อสงสัยของตนและสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครั้วและสังคม
- เข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาการ หรือจัดตั้งกลุ่มสนใจ เช่น กิจกรรมเจ้าของโรงพิมพ์ (เพื่อเผยแพร่ข้อมูล) กิจกรรมสะสมภาพประทับใจจากหนังสือพิมพ์/วารสารฯ กิจกรรมนักเล่า นักบรรยาย เกี่ยวกับงานบันเทิง งานธุรกิจ สิ่งประดิษฐ์ ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ ภูมิปัญญาบ้านเรา สุขภาพ ผลิตภัณฑ์สุขภาพ กีฬา การเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ฯลฯ
- จัดทำโครงการตามความสนใจ เช่น ผู้ประกาศข่าว นักท่องอินเทอร์เน็ต ยอดนักอ่าน ยอดนักเขียน ฯลฯ

ใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์

- สรุปรายงานการแสวงหาความรู้
- นำเสนอข้อมูลปากเปล่าหรือประกอบสื่อ/เครื่องมือต่าง ๆ
- จัดทำข้อมูลใหม่รูปแบบต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ วารสาร หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จัดนิตยสารเสวนาวิชาการ เป็นต้น

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในช่วงโม่งการเรียน

- กิจกรรมแนะนำวารสารอาชีพและการศึกษาต่อ
- จัดกิจกรรมสอดแทรกในการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้
- จัดกิจกรรม สาระเพิ่มเติม
 - โลกศึกษา (Global Education)
 - โครงการงาน (Great Project work)
 - ทฤษฎีความรู้ (Theory of knowledge)
 - ความเรียงขั้นสูง (Extended Essay)

จัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมศึกษาแหล่งเรียนรู้ สถานประกอบการและภูมิปัญญาท้องถิ่น
- กิจกรรมชมรม/ชุมชน
- กิจกรรมหารายได้ระหว่างเรียน
- กิจกรรมการรวบรวมแหล่งศึกษาต่อ (โลกกว้าง)
- กิจกรรมขยายผลความรู้ โดยการทำเอกสารแผ่นพับ/หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/บอร์ด ฯลฯ

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

- ประเมินพฤติกรรมการแสดงหาความรู้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง
- ประเมินการนำเสนอความรู้และการแสดงออกที่เป็นประโยชน์
- ประเมินจากการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาษาไทย สาระอื่น ๆ สาระเพิ่มเติม และกิจกรรมนอกห้องเรียน

ความรู้สำหรับครู

“การจัดการเรียนรู้ที่เสริมสร้างให้ผู้เรียนมีความสามารถ แสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น”

การสืบค้นข้อมูลด้วยตนเองจากแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลมีหลากหลายและหลายรูปแบบ เช่น แหล่งข้อมูล สื่อ สิ่งพิมพ์ ซึ่งเสนอข้อมูลข่าวสารได้รวดเร็ว ทั้งสิ่งพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รายปักษ์ รายเดือน ทั้งสิ่งพิมพ์ที่ใช้ในการอ้างอิงข้อเท็จจริง สิ่งพิมพ์เพื่อการบันเทิง และโฆษณาชวนเชื่อ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้ผู้คนเข้าถึงข่าวสารรวดเร็ว ทันสมัย ผ่านคอมพิวเตอร์ ด้วยการค้นคว้าข้อมูล การติดต่อสื่อสารทางอีเมล กิจกรรมบันเทิงออนไลน์ ที่ให้ข้อมูลได้ตลอด 24 ชั่วโมง นอกจากนี้ ยังมีแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ได้แก่ หลักฐานของจริง โบราณสถาน โบราณวัตถุ ภาพ บุคคล ภูมิปัญญาต่าง ๆ ฯลฯ

การสืบค้นข้อมูล จึงหมายถึง การศึกษาค้นคว้าข้อมูล เป็นลายลักษณ์อักษรที่ได้จากการอ่านหนังสือ หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์ หลากหลายชนิดและผ่านกระบวนการตรวจสอบข้อมูลแล้วนำผลมาวิเคราะห์สรุปเป็นองค์ความรู้ แล้วนำเสนอรายงานอย่างเป็นระบบ

แหล่งข้อมูลประเภทหนังสืออ้างอิง มีดังนี้

1. หนังสือ พจนานุกรมไทย
2. หนังสืออ้างอิงทางภูมิศาสตร์ และการท่องเที่ยว เช่น
 - 2.1 พจนานุกรมศัพท์วิชาภูมิศาสตร์
 - 2.2 หนังสือนำเที่ยว (Guide Book)
 - 2.3 หนังสือแผนที่ (Map)
3. หนังสือสารานุกรมไทย มี 2 ประเภท ได้แก่
 - 3.1 สารานุกรมทั่วไป
 - สารานุกรมไทย ฉบับเยาวชน มีจำนวนทั้งสิ้น 28 เล่ม
 - สารานุกรมไทยฉบับกาญจนาภิเษก
 - 3.2 สารานุกรมเฉพาะวิชา เช่น สารานุกรมประวัติศาสตร์ไทย สารานุกรม

พระไตรปิฎก เป็นต้น

4. หนังสือที่กระทรวงศึกษาธิการจัดทำขึ้นเพื่อใช้ในการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้ต่าง ๆ

แหล่งข้อมูลจากคอมพิวเตอร์หรืออินเทอร์เน็ต

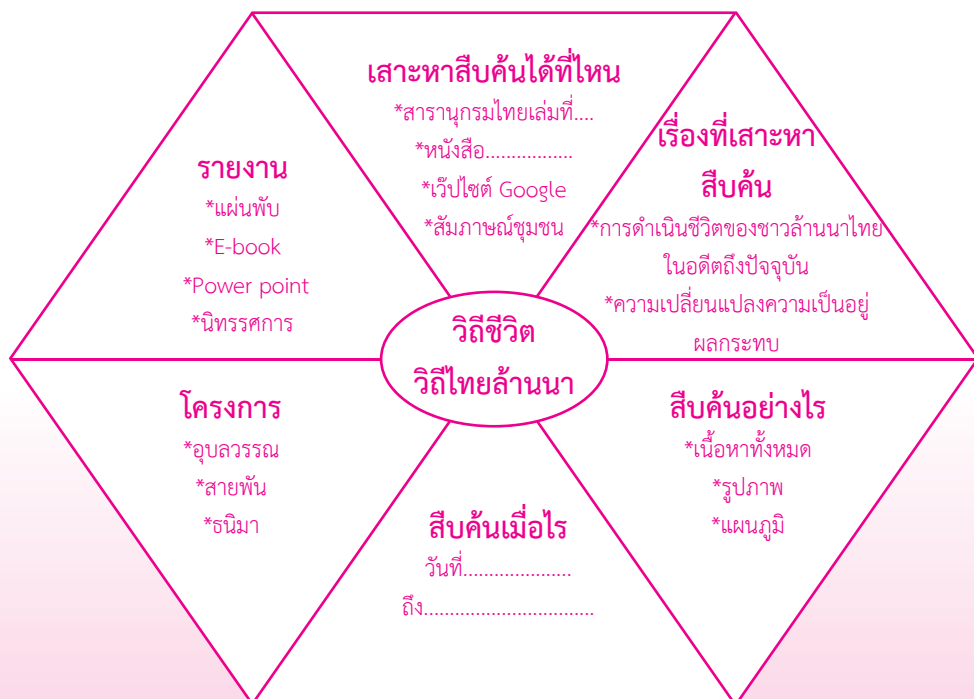
ปัจจุบันความก้าวหน้าของเทคโนโลยีเป็นไปแบบก้าวกระโดดที่เรียกกันว่า ยุคไซเบอร์ (Cyber) ซึ่งย่อส่วนความรู้จากทุกอณูมิติของโลกมาไว้ในคอมพิวเตอร์ เครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่มีการพัฒนาและก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง หากว่าผู้เรียนไม่รู้เท่าทัน ก็จะเป็นเครื่องมือของเทคโนโลยีในการขยายฐานเครือข่ายธุรกิจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก เพราะปัจจุบันสังคมไทยเต็มไปด้วยผู้ไม่รู้ความจริง สังคมไทยจึงขาดวัฒนธรรมการใช้ความจริงเป็นฐานการตัดสินใจต่าง ๆ แต่ใช้ความรู้สึกและความเห็นของบุคคลเป็นส่วนใหญ่

ความรู้สึกและความเห็นมีรากฐานแตกต่างกันไปตามบุคคล จึงเห็นตรงกันยาก หากใช้ความจริงก็จะเห็นตรงกันได้ง่าย การขาดวัฒนธรรมการแสวงหาข้อมูลที่เป็นจริงเป็นต้นตอของวิกฤติการณ์ของสังคม การสืบค้นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นจึงมีความสำคัญยิ่ง

การวางแผนแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้

การแสวงหาข้อมูลด้วยตนเอง เป็นกระบวนการที่ต้องมีการวางแผนการเรียนการสอนร่วมกันของครูกับผู้เรียน โดยครูชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้และร่วมกันกำหนดเนื้อหาหาย่อยที่จะเรียน และกำหนดแหล่งค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ระยะเวลา วิธีการค้นคว้า การรวบรวมข้อมูล และสรุปความรู้จากแหล่งค้นคว้า

แผนผังการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งผู้เรียนเป็นผู้ร่วมกันกำหนด



การดำเนินการแสวงหาสืบค้นข้อมูลและทำรายงาน ตลอดจนสรุปความรู้ นำเสนอผล ค้นคว้าให้ผู้เรียนแต่ละกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรายงานสรุปเป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของเรื่อง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครูจะใช้เทคนิคตามบริบทการเรียนการสอนแต่ต้องมุ่งเน้นว่า เกิดจากความอยากรู้ของผู้เรียนเอง และผู้เรียนจะต้องแสวงหาข้อมูลเอง ที่สำคัญครูต้องจัดกิจกรรม การแสวงหาความรู้ด้วยตนเองให้ผู้เรียนอย่างต่อเนื่องในทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้จึงจะช่วยให้ผู้เรียน มีทักษะการแสวงหาข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ : การแสวงหาข้อมูลในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ควรเน้นเรื่องข้อมูลด้านสุขภาพ การศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมของประเทศ/โลก ฯลฯ

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน

*มีวิธีสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้

การเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยครู

- จัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนได้เป็นผู้ปฏิบัติ มีผลสำเร็จ
- จัดกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้พัฒนาสมอง ทั้งซีกซ้าย - ขวา เช่น การทำงานศิลปะ การขับร้องเพลง การเล่นเกม การสร้างสรรค์งานร่วมกับเพื่อนผู้รู้ใจ
- ครูไม่ตำหนิ หรือเปรียบเทียบความสามารถ/สถานะของเด็กกับผู้อื่น ไม่ตัดสินคุณค่าจากประสบการณ์ของครู ไม่บีบบังคับด้วยความคาดหวังของครู
- ครูเป็นผู้นำในการสร้างสุข หลาย ๆ รูปแบบ เพื่อให้ผู้เรียนได้เลือกปฏิบัติตามความสนใจและความสามารถ เช่น การฟังเพลงเบา ๆ การอ่านหนังสือ การวาดภาพ ฟังเสียงธรรมชาติ การทำงานอดิเรก การทำสมาธิ การปลูกต้นไม้ การเลี้ยงสัตว์ การทำงานฝีมือและงานประดิษฐ์
- ครูมีอารมณ์ขัน การผ่อนคลายความเครียด ฯลฯ

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- ฟีกมองโลกในแง่ดี
- ฟีกเล่าเรื่องโจ๊กและมีอารมณ์ขัน
- ฟีกขับร้องเพลงหมู่ประเภท Popula Song
- ออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถนัด
- ทำอาหาร/ทำงานฝีมือที่ชอบ/เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ หรืองานอดิเรกอื่น ๆ
- ฟีกร้องเพลง/แสดงท่าทางประกอบเพลง
- ฟีกวาดภาพ/คิดจินตนาการ
- พุดคุยสนทนากับคู่หู เพื่อนสนิท
- อ่านหนังสือ/ดูภาพยนตร์
- ฟีกพุดให้กำลังใจตนเอง
- อ่านเรื่องสกรูชีวิตของบุคคลที่ล้มแล้วลุกขึ้นมาได้ หรือผู้ที่สู้ชีวิตชนะอุปสรรค
- สนทนากับผู้รู้หรือนักประชาธิปไตย
- เขียนบันทึกความในใจ
- ระบายอารมณ์ทุกข์ โดยการเขียนการพุดกับตนเอง พุดกับธรรมชาติ สัตว์เลี้ยง ต้นไม้ ฯลฯ
- ฟีกสมาธิ และผ่อนคลาย

ขอข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมในช่วงเืองการเรียน

- กิจกรรมแนะแนว
- กิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะ (ทัศนศิลป์ ดนตรี - นาฏศิลป์)
- กิจกรรมการเรียนรู้ งานประดิษฐ์ งานช่าง งานไปสู่อาชีพ งานบ้าน งานเทคโนโลยี
- กิจกรรมพลศึกษา/การเล่นเกม/กีฬา

จัดกิจกรรมนอกห้องเรียน

- กิจกรรมทางศาสนา
- กิจกรรมอยู่ค่ายพักแรม การแสดงรอบกองไฟ การแสดงเจียบ เกม เพลง ลูกเสือ - ยุวกาชาด
- กิจกรรมฝีกสมาธิ/ฝีกการใช้ลมหายใจเข้า - ออก
- กิจกรรมทัศนศึกษา/กีฬา/เชียร์ลีดเดอร์
- กิจกรรมเข้าชั้น เล่าเรื่องโจ๊ก
- กิจกรรมอิสระ/สร้างสรรค์ต่าง ๆ

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคล

1. ประเมินจากบุคลิกภาพและพฤติกรรมส่วนบุคคล การสร้างสุขให้ตนเองและสร้างสุขให้ผู้อื่น
2. ประเมินการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนรู้ในและนอกห้องเรียน
3. ประเมินโดยเพื่อนประเมินเพื่อน ผู้ปกครองประเมินและผู้เรียนประเมินตนเอง

ความรู้สำหรับครู

“การสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น”

ความสุขเป็นอย่างไร

ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกัน คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการมีเงินเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีความสุขมากขึ้น แต่ที่จริงแล้วเงินที่เพิ่มขึ้นก็ไม่ได้ช่วยเพิ่มความสุขเสมอไป

ความสุขของบางคนเป็นความสุขที่เกิดจากความสบาย ได้กิน ได้เที่ยว ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ไม่ต้องทำงานหนัก อยู่สบาย ๆ มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

ความสุขของบางคน เป็นความสุขที่ได้ลงมือทำสิ่งท้าทาย แม้จะลำบากและต้องอาศัยความอดทนบ้าง แต่เมื่อได้ทำแล้วจะรู้สึกมีความสุข

และยังมีความสุขอีกประเภทหนึ่งก็คือว่าเป็นความสุขที่ยั่งยืนเป็นสากล นั่นคือ ความสุขจากความสงบที่เกิดขึ้นในขณะทำสมาธิ เล่นโยคะ บริหารร่างกาย หรือนั่งนิ่ง ๆ ในธรรมชาติ ซึ่งเป็นการหาความสงบหลุดพ้นจากความวุ่นวายที่มากกระทบ

วิธีการสร้างความสุขจากการกระทำหรือการทำงาน

กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสุขมีลักษณะ 7 ประการ ดังนี้

1. ทำในสิ่งที่มีโอกาสประสบความสำเร็จ ไม่ยากจนเกินไป
2. มีเป้าหมายที่ชัดเจน ทำง่าย ไม่ง่ายจนเกินไป
3. มีข้อมูลย้อนกลับบอกเราได้ในทันทีว่าเราทำได้ดีเพียงใด
4. สามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้
5. เป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความ “กลมกลืน” “ลื่นไหล”
6. ไม่คิดถึงตัวเองในระหว่างทำ ลืมตัวตนไปชั่วขณะ แต่รู้สึกดีต่อตัวเองเมื่อสำเร็จแล้ว
7. เป็นกิจกรรมที่ทำให้มีสมาธิจดจ่อจนลืมเวลาไปชั่วขณะ

หากครูได้ออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ “ผู้เรียน่วนอยู่กับงานอย่างใจจดใจจ่อจนลืมเวลา” ผู้เรียนจะเกิดความสุขขณะปฏิบัติมีสมาธิและควบคุมตนเองได้ดี

ความสุขแบบลงมือทำ แม้จะมีแรงกดดันหรือความเครียดอยู่บ้าง แต่ด้วยความรู้สึกท้าทาย ต้องการทำให้ได้ จึงเป็นความสุข ความพอใจ ที่ได้ต่อสู้ ได้พยายามและรู้สึกดีเมื่อทำสำเร็จ ตรงกันข้ามกับความสุขจากความสบาย ไร้ความกดดัน เพราะถึงแม้จะสบาย แต่ก็ขาดโอกาสในการขยายขีดความสามารถจนบรรลุผลสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจ

แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องละทิ้งความสุขจากความสบายไปทั้งหมด หากควรจัดสรรให้ชีวิตแต่ละวันมีกิจกรรมที่เราได้ลงมือทำด้วยตัวเองบ้าง อาจเป็นงานอดิเรก เล่นกีฬา งานบ้าน หรือการทำงานตามความรับผิดชอบที่ท้าทาย

กิจกรรมความสุขจากการลงมือทำ จึงเป็นอีกหนึ่งรูปแบบของความสุขง่าย ๆ ที่สามารถเติมเต็มชีวิตให้มีความหมายและคุณค่าได้ด้วยตัวของเราเอง

วิธีการสร้างความสุขด้วยการคลายเครียด

การคลายเครียด เป็นการลดความทุกข์ การคลายความทุกข์จากความเครียดเป็นวิธีผ่อนคลายอารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียดในความรู้สึกนึกคิดที่สร้างความสุขได้ดีเช่นกัน

การคลายเครียด

1. ความเครียดคืออะไร

ความเครียด เป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

ความเครียดที่ไม่มากนัก จะเป็นแรงกระตุ้นให้คนเราเกิดแรงมุมานะที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ คนที่มีความรับผิดชอบสูงจึงมักหนีความเครียดไปไม่พ้น

แต่ถ้าหากคนเราไม่รู้จักผ่อนคลายความเครียดเสียบ้าง ปล่อยไว้จนสะสมมากเข้า ในที่สุดอาจมีปัญหาความผิดปกติทางกายและจิตตามมา เป็นผลให้ชีวิตไร้สุข ครอบครัวมีปัญหา และการทำงานด้อยลง

2. สาเหตุของความเครียด

ความเครียด เกิดจากสาเหตุ 3 ประการคือ

2.1 สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หนักใจในงานที่ได้รับมอบหมาย รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น

2.2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครุภรรยา การเริ่มต้นเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. อาการทางกายและทางจิตใจที่เกิดจากความเครียด

ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ จะส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่

- 3.1 ปวดศีรษะ
- 3.2 หลับยาก หลับไม่สนิท
- 3.3 เหนื่อยง่ายกว่าปกติ/อ่อนล้า
- 3.4 กินมากกว่าปกติ หรือเบื่ออาหาร
- 3.5 ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ๆ
- 3.6 ท้องอืดท้องเฟ้อ
- 3.7 รู้สึกตื่นเต้นตกใจง่าย
- 3.8 ฝันร้าย/เศร้า/เบื่อหน่าย
- 3.9 หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย ๆ
- 3.10 ประจำเดือนมาไม่ปกติ หรือสมรรถภาพทางเพศลดลง
- 3.11 หงุดหงิดกับคนรอบข้าง
- 3.12 ปวดต้นคอและไหล่
- 3.13 มือเท้าเย็น
- 3.14 ใจสั่น
- 3.15 ไม่มีสมาธิ

4. ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

4.1 ผลกระทบต่อตนเอง

หากปล่อยให้ตัวเองมีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน โดยไม่ได้ผ่อนคลายความเครียด จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยรุนแรงได้ เช่น

- โรคประสาท
- โรคแผลในกระเพาะอาหาร
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหัวใจ
- โรคมะเร็ง
- เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

4.2 ผลกระทบต่อครอบครัว เกิดความขัดแย้งทะเลาะกันบ่อยขึ้น สัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี ขาดความรักและความอบอุ่น ฯลฯ

4.3 ผลกระทบต่อเพื่อน เกิดความห่างเหินระหว่างกัน พุดคุยกันไม่รู้เรื่อง ฯลฯ

4.4 ผลกระทบต่อการเรียนหรือการทำงาน ขาดสมาธิและความตั้งใจในการเรียนการทำงาน ซึ่งทำให้การเรียนหรือการทำงานมีข้อผิดพลาด เช่น สอบตก งานไม่มีคุณภาพ ถูกตำหนิ ดังนั้น จึงไม่ควรปล่อยให้ตัวเองเครียดอยู่เป็นเวลานาน ควรหาทางผ่อนคลายความเครียดทุกวัน จะช่วยให้จิตใจสงบ เป็นสุข และสุขภาพร่างกายก็จะดีขึ้นด้วย

5. วิธีการคลายเครียดที่ถูกต้องและคลายเครียดได้อย่างแท้จริง

วัยรุ่นมักหาทางออกเมื่อเกิดความเครียดด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสม เช่น ขับรถซิ่ง เล่นวีดีโอเกมส์ เทียวกลางคืน เปิดวิทยุเสียงดัง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะไม่เข้าใจวิธีที่ทำให้คลายเครียดได้อย่างแท้จริง การคลายเครียดที่ถูกต้องจะต้องเป็นวิธีที่ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย หัวใจเต้นช้าลง สมองได้พักผ่อนคลายหรือหยุดหจิดคิดเรื่องต่าง ๆ ชั่วคราวและต้องไม่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นด้วย จึงจะถือว่าเป็นการคลายเครียดที่ถูกต้อง

การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธีทำให้เกิดความผ่อนคลายหลายระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่ตนชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ

ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการการรณวด

ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

การสร้างความสุขด้วยสมาธิ

การทำสมาธิ เป็นวิธีการคลายความเครียด การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจที่ลึกซึ้ง การทำสมาธิมีหลายวิธี เช่น การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก การสวดมนต์ภาวนา หรือการฝึก วิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น การปฏิบัติสมาธิ จะส่งผลต่อสมองโดยตรง ทำให้สมองได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่และเมื่อสมองผ่อนคลาย ฮอร์โมนแห่งความสุขที่มีชื่อว่า “เอนดอร์ฟิน” จะหลั่งออกมา ซึ่งฮอร์โมนตัวนี้มีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

- ช่วยลดความดันโลหิต
- ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย รู้สึกสบายตัวมากขึ้น
- ช่วยขจัดเซลล์ที่ผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้เกิดมะเร็ง
- ช่วยขจัดสารอนุมูลอิสระที่ทำให้แก่ก่อนวัย
- ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย
- ช่วยลดความรู้สึกเจ็บปวดทางร่างกาย

- ช่วยให้สมองผ่อนคลาย ความคิดแจ่มใส ความจำดี
- ช่วยให้อารมณ์เย็นและสบายขึ้น

การทำสมาธิไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุเท่านั้น คนทุกวัยสามารถปฏิบัติได้ โดยใช้เวลาเพียงวันละ 10 - 20 นาที เท่านั้น

วิธีง่าย ๆ ในการทำสมาธิ มีดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน
2. นั่งในท่าที่สบาย จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้สำหรับผู้ป่วยก็สามารถทำสมาธิ

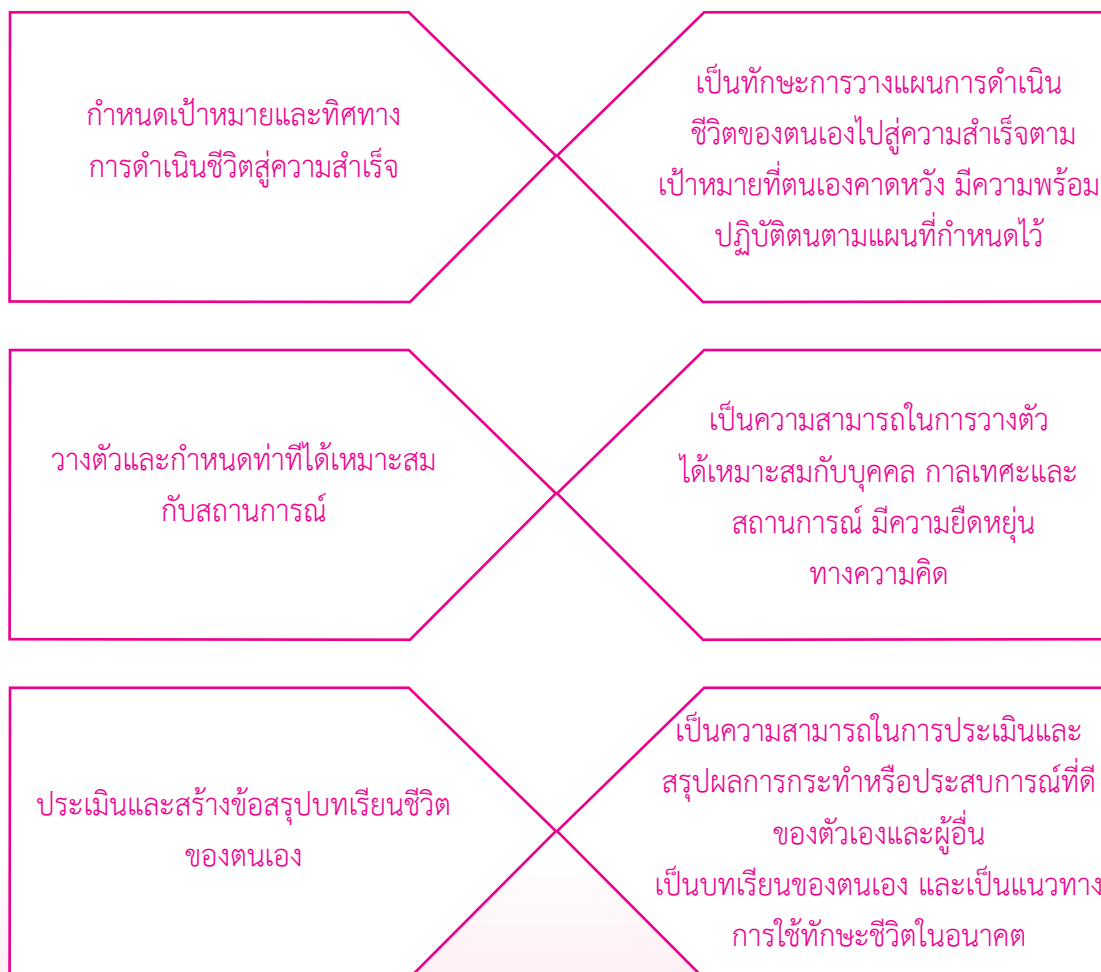
ในท่านอนได้ด้วย

3. จากนั้นให้หายใจเข้าออกช้า ๆ เวลาหายใจเข้าให้รู้สึกว่ท้องพองออก เวลาหายใจออกให้รู้สึกว่ท้องแฟบลง เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้ว ให้นับลมหายใจเรื่อย ๆ โดยนับถอยหลัง จาก 50 ถึง 1 อย่างช้า ๆ เมื่อทำจนชำนาญแล้ว อาจนับให้ยาวขึ้น เช่น เริ่มจาก 100 ถึง 1 หากมีความคิดวิตกกังวลแทรกเข้ามาระหว่างนับลมหายใจก็ปล่อยให้มันผ่านไป อย่างนำมาคิดต่อ มีสมาธิอยู่กับลมหายใจเท่านั้น

เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะสงบ สมองผ่อนคลายได้รับประโยชน์จากฮอร์โมนเอนดอร์ฟินอย่างเต็มที่ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตก็ดี มีความสุขมากขึ้น พลอยทำให้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นกว่าเดิม ครอบครัวอยู่กับด้วยความสงบสุขมากขึ้นด้วย เมื่อจิตใจเป็นสุข ความคิดก็คิดดีมีสุข ผู้คนรอบข้างก็จะสัมผัสความสุขที่ดีไปด้วย

ตอนที่ 11

การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4- 6 “กำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จ วางตัวและกำหนดท่าทีได้เหมาะสมกับสถานการณ์ ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง”



การที่ผู้เรียนมีทักษะการวางแผนการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายความสำเร็จที่ตนเองคาดหวัง วางตัวได้เหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะและสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นทางความคิดและรู้จักนำเอาประสบการณ์หรือบทเรียนชีวิตที่ดีของตนเองและผู้อื่นมาสรุปเป็นแนวทางการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิต จะทำให้ผู้เรียนดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ มีประสิทธิภาพ มีภูมิคุ้มกันชีวิตที่เข้มแข็ง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความพร้อมในการสร้างสรรค์สังคม

แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6

กำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิตสู่ความสำเร็จ วางตัวและกำหนดท่าทีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง

พฤติกรรมที่มุ่งหวังให้เกิดกับผู้เรียน

- สามารถกำหนดเป้าหมาย ทิศทางและแผนการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้
- วางตัวและกำหนดท่าทีที่เหมาะสมกับบุคคล กาลเทศะและสถานการณ์ มีความยืดหยุ่นทางความคิด
- ประเมินและสรุปผลการกระทำ ประสบการณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นบทเรียนและแนวทางการปฏิบัติของตนเองในอนาคต

บทบาทของครูที่ปรึกษา

- กำหนดท่าทีทางบวกต่อผู้เรียน สื่อสารเชิงบวก ให้กำลังใจ และดูแลช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
- สร้างความเข้าใจกับผู้ปกครองเกี่ยวกับธรรมชาติของวัยรุ่น การดูแลช่วยเหลือ การสื่อสารทางบวก การขจัดความขัดแย้งภายในครอบครัว และการส่งเสริมผู้เรียนตามศักยภาพและเป้าหมายที่เหมาะสมกับพื้นฐานของผู้เรียน
- จัดการเรียนรู้บูรณาการการเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ
 - ประเมินตนเอง กำหนดเป้าหมายการเรียน การอาชีพ จัดทำเส้นทางการก้าวเดินสู่เป้าหมายอย่างรอบคอบ คาดคะเนความเสี่ยงและวางแผนจัดการกับความเสี่ยง ปัญหา อุปสรรค เช่น ทำเป็นแผนที่ชีวิต แผนภูมิถังปลา แผนภูมิต้นไม้ ฯลฯ
 - วิเคราะห์เรื่องราว/ประสบการณ์ของผู้อื่นหรือประสบการณ์ของตนเองหรือรวบรวมประสบการณ์ บทความ บทละคร ชีวิตจริง แล้วสรุปเป็นบทเรียนของตนเอง และเตรียมพร้อมใช้ในโอกาสเมื่อพบเจอภาวะวิกฤต
- ให้ความสำคัญเรื่อง การปรับตัว การเรียน การเผชิญความทุกข์ช่วยเหลือด้านข้อมูลที่ถูกต้องทันสมัย
- จัดทำกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตผู้เรียนเช่น
 - การนำ Script เรื่องราวคนที่มีพลังสู้ไม่ถอยหรือวางตัวเหมาะสมและมีความสำเร็จมาอ่านให้ฟัง ดิสคอร์ดให้ดูทุกสัปดาห์
 - จัดกิจกรรมค่ายอาสา กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน, เพื่อนเตือนเพื่อน กิจกรรมนันทิย นักรวบรวมข้อมูลการอาชีพต่าง ๆ ฯลฯ
- จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีโอกาสดำเนินชีวิตเพื่อการเผชิญความวิกฤตในอนาคต

ผู้เรียนพัฒนาตนเอง

- ทบทวนตนเอง วิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อยของตนเองในทุกด้านอย่างสม่ำเสมอ ยอมรับและพัฒนาตนเอง
- วางเป้าหมายที่เป็นจุดหมายของชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาวเพื่ออาชีพ ครอบครัว เศรษฐกิจ และคู่ครองบนพื้นฐานความเป็นจริงในชีวิตตนเอง
- ฝึกฝนการเขียนแผนที่ชีวิต การวิเคราะห์ความเสี่ยง การกำจัดจุดอ่อนด้วยแผนภูมิถังปลา แผนภูมิต้นไม้ แผนภูมิต้นไม้หรือแผนภูมิโคโระแกรม
- ฝึกสร้างกำลังใจให้กับตนเองและผู้อื่น
 - คิดบวก คิดแบบไม่เครียด
 - สร้างกำลังใจให้ตนเองด้วยการพูดการเขียน
 - สร้างกำลังใจให้ผู้อื่นด้วยการพูดการเขียน สัญลักษณ์และภาษากาย
 - อ่านศึกษาชีวิตของผู้ที่มีพลังใจที่เข้มแข็ง ล้มแต่ลุกได้รวดเร็ว เรียกว่า อิด ฮิด สู้ ทำในกลุ่มเพื่อน คนในชุมชน สังคม คารานักการเมือง ฯลฯ
 - จัดทำอัตชีวประวัติของตนเองหรือผู้ที่เป็น Idol ในงานอาชีพ
 - อาสาทำงาน ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม สังคม เพื่อฝึกการให้และเพิ่มมูลค่าความดีให้กับตนเองโดยไม่ต้องมีใครร้องขอหรือบังคับ
- ฝึกฝนการหาทางออกของชีวิตเมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติที่ส่งผลกระทบอย่างกว้างขวาง เช่น ออกหัก สอบไม่ผ่าน ถูกแย่งของรัก ถูกสบประมาท ฯลฯ
- วางตัวให้เหมาะสมกับระเบียบแบบแผน ขนบธรรมเนียม จารีตประเพณี และบุคคลระดับต่าง ๆ ตลอดจนกำหนดท่าทีที่เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์
- ฝึกปรับตัวเพื่อรับวิกฤต ฝึกยืดหยุ่นความคิดและปรับการกระทำเพื่อกำหนดดำเนินชีวิตสู่เป้าหมายอนาคต

ขอบข่ายการจัดกิจกรรม

จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชา

- จัดการเรียนรู้โดยตรงในกิจกรรมแนะแนว (จัดทำกิจกรรมหลักสูตรแนะแนวรายชั้นปี)
- จัดการเรียนรู้บูรณาการในการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้
- สอนสอดแทรกในการเรียนการสอนอื่น ๆ เช่น สาระเพิ่มเติม ฯลฯ

จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

- จัดกิจกรรมค่ายพัฒนาทักษะชีวิต, ค่ายพัฒนาจิต สมาธิ
- จัดกิจกรรมค่ายอาสาเพื่อพัฒนาชุมชน ฯลฯ
- ส่งเสริมผู้เรียน รวมกลุ่มเพื่อน อาสาทำความดีหรือสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับชีวิต, เพื่อนเตือนเพื่อน ฯลฯ
- จัดกิจกรรมการประกวดเรื่องราวชีวิต ภาพยนต์สั้น ละครชีวิต ผจญภัย ฯลฯ
- จัดกลุ่มนักเรียนแกนนำ/สภานักเรียน ฯลฯ

ประเมินผลผู้เรียนเป็นรายบุคคลโดยครู เพื่อน และผู้ปกครอง

1. ประเมินความทนทานทางอารมณ์ มีความมั่นคงไม่หวั่นไหว มั่นใจและพึ่งตนเอง
2. ประเมินความสามารถในการจัดการกับปัญหาในแต่ละวัน การบรรลุเป้าหมายของแต่ละคน
3. ประเมินการวางแผนและกำหนดท่าทีต่อเพื่อน พ่อแม่ ผู้ปกครองและครู การจัดการปัญหาและการมีชีวิตราบรื่น

ความรู้สำหรับครู

“การกำหนดเป้าหมายและทิศทางการดำเนินชีวิต สู่ความสำเร็จ”

เป้าหมายชีวิตเปรียบเสมือนดวงไฟส่องทางให้เห็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างชัดเจน การที่บุคคลมีเป้าหมายชีวิตชัดเจน จะทำให้การดำเนินชีวิตมีทิศทางและมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้มาก แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมิได้มีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จะทำให้ดำเนินชีวิตไปอย่างไร้ทิศทาง และมีโอกาสพบกับความผิดพลาด ผิดหวังได้บ่อย ๆ

อย่างไรก็ตาม ในความเป็นจริงของการดำเนินชีวิต แม้ทุกคนจะมีความหวัง มีเป้าหมายในชีวิต บางครั้งก็ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้ เนื่องจากมีปัญหาอุปสรรค แต่ชีวิตเป็นของเรา ถ้าเราจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในชีวิตด้วยตัวของเราเอง ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น เราก็จะให้โอกาสตนเองในการแก้ไขความผิดพลาดที่เกิดขึ้น โดยการนำความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียน ในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ เช่น การหกล้ม เราสามารถลุกขึ้นมายืนได้ ถึงแม้ว่าการหกล้มนั้นจะทำให้เราเจ็บปวด เราสามารถนำเอาความเจ็บปวดมาเป็นบทเรียน มาทำให้เราไม่เดินหกล้มอีก

เป้าหมายในชีวิตของบุคคล มีความแตกต่างกัน มีจุดมุ่งความสำเร็จที่แตกต่างกันไป ทั้งเป้าหมายในระยะสั้น ๆ เช่น เป้าหมายการเรียน การทำคะแนนการเรียน การทำงานที่มอบหมาย ให้สำเร็จ การจบการศึกษา และเป้าหมายในระยะยาว เช่น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพการงาน คู่สมรส ครอบครัว เศรษฐกิจ และการอยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี มีคุณค่า แต่ก็ยังมีเป้าหมายชีวิตที่แท้จริงที่เป็นเป้าหมายที่ยั่งยืนเป็นจุดหมายปลายทางของชีวิต นั่นคือความสุข การดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ จึงเป็นไปเพื่อความสุข หากสังเกตให้ดีจะพบว่า ความสุขมักเป็นผลมาจากการที่คนเราได้ลงมือทำในสิ่งที่มีคุณค่า ทั้งคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว คนที่เรารัก และคุณค่าต่อสังคม เป็นต้น **ปัจจัยสู่ความสำเร็จ การเรียนและการประกอบอาชีพในอนาคต**

คนเรามีความชอบที่หลากหลาย มีหลายอาชีพที่อยากเป็น เช่น ครู ตำรวจ ทหาร เกษตรกร พยาบาล หมอ วิศวกร รับจ้าง ฯลฯ ซึ่งต่างก็มีเหตุผลของตน แต่ไม่ว่าจะเป็นเหตุผลใดก็ตาม ทุกอย่างมุ่งสู่ความสำเร็จ ความสำเร็จที่ต้องการ เช่น สุขภาพดี ความสุข ความภูมิใจ รายได้ดี และมีศักดิ์ศรี หนทางสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยด้านความรู้ ทุกอาชีพต่างก็ต้องการความรู้ ความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป การจะประสบผลสำเร็จจึงต้องมีความรู้ที่พอเพียงที่จะประกอบอาชีพได้

2. ปัจจัยด้านทัศนคติ การจะประสบความสำเร็จในอาชีพ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความสุขที่เกิดจากการทำงาน ต่อให้มีงานที่รายได้ดี มั่นคง แต่ถ้าไม่สุขกายสบายใจก็ไม่ถือว่าเป็นผลสำเร็จในงานอย่างแท้จริง

3. ปัจจัยด้านการฝึกปฏิบัติ งานทุกอย่างไม่ใช่เพียงแค่มีความรู้ เข้าใจ หรือชอบ การที่จะไปสู่ความสำเร็จ จำต้องมีการฝึกฝนบ่อย ๆ จึงจะเกิดความชำนาญ

สังเกตว่าหนทางสู่ความสำเร็จจำเป็นต้องมี 3 องค์ประกอบควบกันไป ทั้งความรู้ ทัศนคติ การฝึกปฏิบัติ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจไม่ถือว่าเป็นการสำเร็จในอาชีพได้ โดยปัจจัยที่มีความสำคัญ ลำดับแรกคือทัศนคติ ความรัก ความมุ่งมั่น ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการขวนขวายหาความรู้ และหมั่นฝึกปฏิบัติ เพื่อผลักดันให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในอาชีพที่ต้องการได้สมความปรารถนา

ตัวอย่างการกำหนดทิศทางสู่ความสำเร็จด้านการเรียนและการอาชีพ

เป้าหมาย	วิธีการหาความรู้	การมีทัศนคติที่ดี	วิธีการฝึกฝนให้มีทักษะ/ความชำนาญ
<ul style="list-style-type: none"> - ผลการสอบ O-Net A-Net - ได้โควตาการศึกษาต่อ - สอบได้ในสาขาวิชาที่ไปสู่อาชีพนักรุกิจ 	<ul style="list-style-type: none"> - เน้นดูวิชาเป็นพิเศษที่จำเป็นในการศึกษาต่อ - ศึกษาและตั้งใจเวลาเรียน - ทำงานส่ง รับผิดชอบครบทุกสาระการเรียนรู้ - ตั้งใจเรียน - ไม่ขาดเรียน - กลับมาอ่าน/ทบทวน - สงสัยถามเพื่อน/ครู - ศึกษาจากคนอื่นที่มีประสบการณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ชอบ มุ่งมั่น รัก - สนใจ - ตั้งใจ - ครุ่นรัก - สื่อเรียนรู้เพิ่มเติม มีมาก - คุ่มค่าแก่การเรียนรู้ - ทำงาน/การสร้างรายได้ - เหมาะสมกับฐานะเศรษฐกิจ 	<ul style="list-style-type: none"> - มีระเบียบ/วินัย พยายามปฏิบัติตามแผนการฝึกฝนที่ตั้งไว้โดยไม่บิดพลิ้ว หรือหาข้ออ้าง - มีความรับผิดชอบ มุ่งมั่นตั้งใจ หมั่นฝึกฝนจนสำเร็จ - ทำบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ - เอาประสบการณ์เดิมมาเป็นบทเรียน - ทบทวนความพึงพอใจและการเข้าถึงเป้าหมายอยู่เสมอ

สังเกตได้ว่าการไปถึงเป้าหมายนั้นมีวิธีการมากมาย แล้วแต่ใครจะนำไปปฏิบัติ ถ้าเราทุกคนมีเป้าหมายชัด และอยากไปให้ถึง เราควรมีความรับผิดชอบ มีวินัยในการเรียน ตั้งใจเรียน หมั่นทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จด้วยตนเอง ถึงวันนั้น เราก็จะเกิดความภูมิใจว่า เราทำได้ อย่างไรก็ตาม วิธีการไปให้ถึงฝันอาจจะเหมือนกันหรือต่างกันได้

ทิศทางทางด้านนิเวศวิทยาเป้าหมายความสุข

ความสุขทางใจ เกิดจากความพึงพอใจในความสำเร็จ และการเข้าใจเป้าหมายในชีวิตของตนเองที่ทำให้เกิดสุข คือการรู้ว่าตนเองต้องการอะไร รู้ว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในชีวิตของตนเอง แล้วดำเนินชีวิตตามทิศทางเป้าหมายด้วยตนเอง ไม่เดินตามกระแสหรือค่านิยมของสังคม

ทิศทางทางเกิดความสุขในชีวิต

1. ความสุขจากความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน ประกอบด้วย การมีความสัมพันธ์ที่ดี มีคนที่เราสามารถไว้วางใจได้ มีความสุขในครอบครัว มีกิจกรรมยามว่างกับคนรู้ใจ มีคนที่เข้าใจและคอยเป็นกำลังใจ มีคนที่เรารักและรักเรา ฯลฯ

2. ความสุขจากศาสนาและการพัฒนาจิตใจ ประกอบด้วย ความเชื่อมั่น ศรัทธาในหลักคำสอนทางศาสนา ความเชื่อในเรื่องชีวิตหลังความตาย ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพตนเองตามแนวทางของศาสนา ฯลฯ

3. ความสุขจากการทำประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง ประกอบด้วย การลดการตอบสนองความต้องการของตนเองลง ทำสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและคนรุ่นหลัง รวมถึงการเลี้ยงลูกให้ดี การสอนคนรุ่นหลัง การให้คำปรึกษา การช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ฯลฯ

จุดหมายทั้ง 3 ด้านนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากยิ่งขึ้น มีความสุข ความพึงพอใจ ความภาคภูมิใจ ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้เรามีความเข้าใจและอยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น

การตั้งเป้าหมายเพื่อชีวิตที่เป็นสุข

โดยทั่วไปการตั้งเป้าหมายในชีวิตมี 2 ลักษณะคือ

1. เป้าหมายมุ่งสู่สิ่งดี ๆ ที่ต้องการสร้างให้เกิดขึ้น หรือเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง เช่น ฉันอยากสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับแฟน ฉันจะดูแลสุขภาพให้ดี

2. เป้าหมายเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่ต้องการหลีกเลี่ยง หรือไม่ยอมให้เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ฉันไม่อยากจะทะเลาะกับแฟน ฉันจะเลิกบุหรี่

ความแตกต่างของเป้าหมายทั้งสองแบบอยู่ที่ว่า เป้าหมายมุ่งสู่สิ่งดี ๆ จะช่วยบอกแนวทางและสร้างแรงจูงใจให้เราลงมือทำเพื่อบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการ ขณะที่ เป้าหมายเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีเป็นความต้องการหลีกเลี่ยง หลีกเลี่ยง จากสิ่งไม่ดี แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ดี แต่มีจุดอ่อน คือไม่บอกทิศทางชัดเจนว่าเราควรจะทำอย่างไรทำให้ขาดแรงจูงใจและขาดแนวทางในการบรรลุความต้องการนั้น ๆ

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายชีวิต ควรพิจารณาให้รอบคอบว่า เป็นเป้าหมายแบบใด จำแนกให้ออกว่าเป้าหมายนั้นเป็นเป้าหมายสู่สิ่งดี ๆ หรือเพื่อหลีกเลี่ยง เพราะเป้าหมายที่ดีจะช่วยให้ชีวิตเรามีความหมาย มีคุณค่า และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

การมีเป้าหมายในชีวิต คือ คำตอบว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และอยู่อย่างไร ชีวิตเปรียบเหมือนกับการเดินทาง และนักเดินทางที่ชาญฉลาด ย่อมมีเป้าหมายในการเดินทางเสมอ เขาจะไม่สูญเสียเวลาข้างทาง เพราะจะทำให้เขาไปถึงจุดหมายช้าลง การเดินทางของชีวิต ไม่ได้ราบเรียบ และสวยงามเหมือนโรยด้วยกลีบกุหลาบเสมอไป ในระหว่างทางสิ่งที่ไม่คาดคิดอาจเกิดขึ้นได้เสมอ ปัญหาและอุปสรรคเป็นแขกที่ไม่ได้รับเชิญให้มาเยี่ยมเยียนเรา มาเพื่อทดสอบเรา มาทำให้เราเหนื่อย ล้า ท้อแท้ ลึนหวัง หหมดแรง หหมดกำลังใจที่จะเดินต่อไป และทำให้จุดหมายปลายทางนั้น ยาวไกลออกไป อะไรคือสิ่งจำเป็นสำหรับนักเดินทางที่จะเอาชนะแขกที่ไม่ได้รับเชิญเหล่านี้ คำตอบคือ ความมุ่งมั่นและความสม่ำเสมอ แม้ว่าเราจะเจอกับอุปสรรคขวากหนามและปัญหามากมาย เป็นมรสุมของชีวิตก็ว่าได้ เราก็สามารถที่จะไปถึงเป้าหมายได้ในที่สุด ซึ่งมันอาจจะล่าช้าไปบ้างก็ไม่ใช่อะไรที่สำคัญ เพราะเราทำดีที่สุดแล้ว

หลายคนอาจจะมีประสบการณ์ในการเดินขึ้นภูเขา เวลาที่เราเดินขึ้นภูเขาเราต้องออกแรงมากเป็นพิเศษ เปรียบเทียบได้กับช่วงมรสุมชีวิต และเมื่อเราเดินลงเขาเราแทบจะไม่ได้ออกแรงเลย ทั้ง ๆ ที่เราก็ต้องแบกภาระเหมือนเดิม อาจจะมากกว่าตอนเดินขึ้นเขาด้วยซ้ำ นั่นเป็นเพราะมรสุมได้ผ่านพ้นไปแล้ว ชีวิตของคนเราย่อมมีขึ้นและมีลงเช่นเดียวกับการเดินเขา แต่สิ่งหนึ่งที่เราได้จากการเดินคือ ระยะทางที่เพิ่มขึ้น และแน่นอนว่า เราต้องเดินขึ้นเดินลงจนกว่าจะไปถึงเป้าหมาย ขอให้เรามีความมุ่งมั่นและความสม่ำเสมอไว้ในใจ จุดหมายนั้นก็แค่ไกลเพียงปลายตา

ความมุ่งมั่น ความสม่ำเสมอ หรือความเสมอต้นเสมอปลาย และมีวินัยในชีวิต คือ หัวใจ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ความรู้สำหรับครู

“การวางตัวและกำหนดท่าทีได้เหมาะสมกับสถานการณ์”

การวางตัวและกำหนดท่าทีของวัยรุ่นในสังคมไทย

การวางตัวและกำหนดท่าที หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกต่อบุคคลและสถานการณ์ตามกาลเทศะของลักษณะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็คือการแสดงออกตามบทบาทของวัยรุ่นนั่นเอง

การวางตัวของวัยรุ่นที่เหมาะสมในสังคมระดับต่าง ๆ

1. การวางตัวในครอบครัว ผู้เรียนก็ต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ รู้จักช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระหน้าที่ต่าง ๆ ภายในบ้านและรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว

2. การวางตัวในสังคมโรงเรียน ผู้เรียนต้องสวมบทบาทการเป็นนักเรียนที่ดี รู้จักรับผิดชอบต่อการเรียน ตั้งใจเรียน และไม่ทำผิดระเบียบของโรงเรียน ช่วยเหลือ ทำดีสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน เช่น เข้าร่วมแข่งขันทางวิชาการต่าง ๆ ประชาสัมพันธ์ความก้าวหน้าของโรงเรียน ให้สังคม ชุมชนได้รับรู้

3. การวางตัวในสังคมเพื่อน ผู้เรียนวัยรุ่นชาย - หญิงในปัจจุบันมีอิสระทางสังคมมากขึ้น การมีความสัมพันธ์ต่อกันควรมีขอบเขตและมีมารยาทที่ดีต่อกัน วัยรุ่นชายควรให้เกียรติวัยรุ่นหญิง ส่วนวัยรุ่นหญิงควรวางตัวให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมประเพณีไทย แต่งกายสุภาพ รักษาชื่อเสียงตัว ไม่แสดงกิริยาวาจาที่ไม่สุภาพ จาบจ้วงผู้อื่น แสดงความเป็นสุภาพบุรุษ สุภาพสตรี

4. การวางตัวเพื่อตนเอง ควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หรือทำงานอดิเรก หรือทำในสิ่งที่ตนสนใจ มีความถนัด เช่น การอ่านหนังสือที่ชอบ สะสมของรักของชอบหรือประทับใจ เขียน/บันทึกเรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตที่ควรเก็บเป็นความทรงจำ ขับร้องเพลง เล่นดนตรี ปลูกพืชผักสวนครัว เย็บปักถักร้อย ประดิษฐ์สิ่งของ ซ่อมแซมเสื้อผ้า ตกแต่งห้องนอน จัดตู้เสื้อผ้า สิ่งของเครื่องใช้

การกำหนดท่าทีของวัยรุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ

ชีวิตของผู้เรียนในช่วงวัยรุ่นจะมีความอ่อนไหว เปรอะบางทางอารมณ์อย่างมาก หากวัยรุ่นไม่ได้รับการวางรากฐานให้รู้จักกำหนดท่าทีทางกาย วาจา และอารมณ์ของตนเองให้ดีพอ เมื่อเผชิญปัญหาหรือวิกฤตในชีวิตจะปรับตัวและแก้ไขปัญหาได้อย่างไม่เหมาะสม และอาจมีผลทำให้เกิด

เรื่องเศร้าที่ไม่คาดคิด เช่น การทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น ก่อความรุนแรงในสังคม สร้างความสูญเสียอย่างกว้างขวางทั้งต่อตัว วัยรุ่นเอง ครอบครัวและสังคม

1. การกำหนดทำที่ในสถานการณ์ความขัดแย้งในครอบครัว

เรามักจะได้ยินคำปรารภหรือคำบ่นของผู้เรียนเกี่ยวกับปัญหาความขัดแย้งกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เช่น

- พุดกันที่ไรทะเลาะกันทุกที
- พุดอย่างไรก็ไม่เข้าใจกัน
- ทำอะไรผิดไม่กล้าบอกแม่ แม่เราไม่เหมือนคนอื่น
- ขอไปกับเพื่อนก็หาว่าจะพากันไปทำเลว...เซ็ง...

1.1 สาเหตุของความขัดแย้ง

ความขัดแย้งระหว่างพ่อ แม่ ลูก แม้จะเพียงเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ แต่หากเกิดขึ้นบ่อย ๆ ย่อมกระทบต่อความสัมพันธ์ไปเรื่อย ๆ และอาจนำพาวัยรุ่นไปสู่การมีปัญหาดังต่าง ๆ ตามมา เช่น หนีออกจากบ้าน ติดยาเสพติด มั่วสุม ก้าวร้าว ลักขโมย เป็นต้น

แม้ว่า การแก้ไขความขัดแย้งที่เหมาะสม ต้องร่วมมือกันทั้งสองฝ่าย โดยแต่ละฝ่ายเรียนรู้ที่จะยอมรับและเข้าใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งฝึกฝนทักษะในการสื่อสาร เพื่อให้สามารถบอกความรู้สึก ความต้องการและสามารถรับฟังกันและกันได้

การสื่อสารกับพ่อแม่ จึงเป็นทักษะสำคัญที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้ เพื่อลดความขัดแย้งและมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่

สาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ มักมาจากความแตกต่างของอุปนิสัยใจคอ ความเคยชิน ความคิด มุมมองและวิถีปฏิบัติของแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน และบางครั้ง ไม่พยายามรับรู้และเข้าใจกันและกัน

ตัวอย่างความขัดแย้งระหว่างมุมมองของวัยรุ่นกับพ่อแม่

มุมมองวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่
- พ่อแม่ไม่เข้าใจเราเลย	- ลูกชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่เห็นใจพ่อแม่
- พ่อแม่บ่นเอาแต่บ่น น่าเบื่อจะตาย	- ลูกไม่ค่อยเชื่อฟังที่แม่บอกเลย ทั้ง ๆ ที่แม่พยายามบอกหลายครั้งแล้ว
- พ่อแม่บ่นเซย คนรุ่นนี้เขาไม่คิดกันอย่างนี้แล้ว	- เด็กสมัยนี้ กล้าเกินไป น่ากลัวอันตราย
- พ่อแม่บ่นชอบก้าวท้าวเรื่องส่วนตัวเกินไป (เราโตแล้วนะ)	- ลูกยังอ่อนต่อโลก ไม่รู้หรือว่าสังคมสมัยนี้มันอันตรายยังไง
- พ่อแม่ชอบควบคุม สั่งให้ทำโน่นนี่อยู่เรื่อย	- ลูกยังรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ ขึ้นป่ล่อยตามสบาย ลูกจะเสียคน
- พ่อแม่วัน ๆ เอาแต่ทำงาน ไม่เห็นสนใจลูกเลย	- แม่อยากให้ลูกมีความสุขสบาย มีข้าวของ ไม่อายนเพื่อน ๆ

มุมมองวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่
- พ่อแม่แต่สนใจน้อง ไม่เห็นแคร์ฉันเลย	- ลูกโตแล้ว คงพอดูแลตัวเองได้
- คุยกับพ่อแม่แล้วไม่เห็นสนุกเหมือนอยู่กับเพื่อน	- ลูกเห็นเพื่อนสำคัญกว่าพ่อแม่

สิ่งที่วัยรุ่นมองข้ามไป แต่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ ได้แก่

- วัยรุ่นอยากให้พ่อแม่ให้อิสระ แต่สิ่งที่จะทำตัวให้พ่อแม่ไว้วางใจและเชื่อถือ
- วัยรุ่นอยากเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งมักแสดงออกทั้งท่าทาง และคำพูด เช่น โต้แย้ง แสดงความคิดเห็น ไม่ทำตามที่พ่อแม่บอกเมื่อไม่เห็นด้วย แต่พ่อแม่ก็มักตีความว่าลูกวัยรุ่นคือต่อต้าน และอวดดี ส่วนวัยรุ่นก็ยังขาดทักษะในการแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ด้วยวิธีที่นุ่มนวล
- วัยรุ่นชอบคิดเอาเองว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจ ทั้ง ๆ ที่วัยรุ่นไม่ยอมถ่ายทอด หรือพูดคุยกบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเองกับพ่อแม่อย่างเปิดเผย
- วัยรุ่นต้องการให้พ่อแม่เข้าใจ ยอมรับตนเอง แต่สิ่งที่จะพยายามทำความเข้าใจความรู้สึกของพ่อแม่ (วัยรุ่นมักห่วงใยแต่ความรู้สึกของเพื่อน ๆ แต่สิ่งนี้ถึงความรู้สึกของพ่อแม่)

1.2 การสื่อสารเพื่อความเข้าใจและลดความขัดแย้งในครอบครัว

ปัญหาการสื่อสาร หลายครั้งที่ความขัดแย้ง การทะเลาะกัน ของพ่อแม่และลูกเกิดขึ้นเพราะเมื่อมีเรื่องไม่พอใจกัน แล้วทั้งสองฝ่ายมักจะใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหามา ไม่พยายามรับฟัง หรือเข้าใจกัน ตามมาด้วยวิธีการพูดคุยก หรือ การแสดงออกที่ไม่รับฟังกัน มุ่งตำหนิ หรือโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การด่าว่า การพูดประชดประชันทำให้เหล่านี้อาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไป ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกไม่ดีต่อกัน ตามมาด้วยความห่างเหิน หรือการแตกร้างระหว่างพ่อแม่กับลูก

วิธีการที่ได้ผล ถ้าเพียงเราปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเสียใหม่ ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลมากกว่า คือการเปิดใจที่จะรับฟัง และเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน และเปลี่ยนคำพูดและท่าทีเป็นการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่งแทน จะทำให้สามารถเข้าใจ และหาทางที่จะประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้

ตารางเปรียบเทียบการสื่อสารที่ได้ผลและไม่ได้ผล

การสื่อสารที่ไม่ได้ผล	การสื่อสารที่ได้ผล
1. ไม่รับฟังอีกฝ่ายหนึ่ง	1. เปิดใจรับฟังอีกฝ่ายหนึ่งก่อน เพื่อเข้าใจว่าอีกฝ่ายหนึ่งมีความคิด ความรู้สึก และต้องการอะไร
2. ไม่รับรู้ และไม่ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง นึกถึงแต่ความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้งไม่สนใจว่าอีกคนหนึ่งจะเป็นอย่างไร	2. พยายามรับรู้และทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งว่าทำไมอีกฝ่ายหนึ่งจึงพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้น เช่น “เข้าใจว่าที่แม่บ่นเรื่องความสะอาด ในบ้าน เพราะแม่กำลังเหนื่อย

การสื่อสารที่ไม่ได้ผล	การสื่อสารที่ได้ผล
3. ใช้อารมณ์ เมื่อมีความขัดแย้ง มีการใช้อารมณ์ ด้วยท่าทางและคำพูด เช่น ตวาดเสียงดัง	3. ใช้เหตุผล ด้วยการควบคุมโกรธ ความไม่พอใจ หรือควบคุมอารมณ์ลบใด ๆ เสียก่อนแล้วจึงค่อยพูดจากันทีหลัง
4. คำพูดที่ตำหนิโจมตี พูดถึงความผิด ความไม่ดีของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะทำให้อีกฝ่ายยิ่งต่อต้านไม่พอใจ และมีอารมณ์ไม่ดีต่อกัน เช่น “แม่เฮงขวย อะไร ๆ ก็น่องดี หนูมันผิดหนูมันเลวตลอด”	4. คำพูดที่พูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง ที่มีต่อคำพูดและการกระทำของอีกฝ่าย ซึ่งเป็นความรู้สึกในแง่ดี มากกว่าแง่ร้าย เช่น “หนูน้อยใจ ที่แม่ตำหนิหนูว่าหนูทำผิดตลอด หนูอยากให้แม่รักและสนใจหนูเหมือนที่แม่สนใจน้อง” เป็นต้น ทั้งนี้ มีข้อระวัง คือ เมื่อเราพูดถึงความรู้สึกควรเน้นความรู้สึกทางบวกที่อีกฝ่ายจะยอมรับได้มากกว่าความรู้สึกทางลบ เช่น “หนูโกรธที่แม่คอยจับผิดหนู” เปลี่ยนเป็น “หนูเสียใจที่แม่ไม่ไว้วางใจหนู” เป็นต้น

1.3 การกำหนดท่าทีในสถานการณ์ความขัดแย้งทางการสื่อสารในครอบครัวอย่างสร้างสรรค์

กติกาเบื้องต้น

- พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์ลงแล้ว
- เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายหนึ่งต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตัวเองหรือโต้แย้ง

เมื่อเป็นฝ่ายพูด

- พูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างชัดเจน
- บอกเล่าความรู้สึกที่มีปัญหา
- เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปทำได้
- ถามความคิดเห็นของอีกฝ่าย
- แสวงหาทางออกร่วมกัน

เมื่อเป็นผู้ฟัง

- ฟังอย่างใส่ใจ ไม่ค่อยโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
- หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่คุกคาม ชมชู้
- การถาม ทำได้ หากช่วยให้การพูดของอีกฝ่ายชัดเจนขึ้นว่า สิ่งที่ต้องการหรือ

อยากจะทำอะไร

- เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งตอบ ต้องตั้งใจฟัง

2. การกำหนดค่าที่ระหว่งเพื่อนในสถานการณ์ต่าง ๆ

เพื่อนมีความสำคัญอย่างมากกับคนทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมทั้งเพื่อเพศเดียวกันและต่างเพศ จะเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาทักษะทางสังคมเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ การเลือกคูครอง และสร้างครอบครัวที่มั่นคงในอนาคต ดังนั้น วัยรุ่นจึงต้องได้รับการเสริมสร้างเจตคติและมีแนวทางในการคบเพื่อน ดังนี้

2.1 แนวทางหรือท่าทีการคบเพื่อน

● คบให้หลากหลายทั้งชายและหญิง เพราะเพื่อนแต่ละคนจะมีความแตกต่างทั้งประสบการณ์ ความคิด ความสามารถ และนิสัยใจคอ ทำให้ได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างมากในทุกด้าน เป็นการพัฒนาทักษะทางสังคมและยังสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันได้

- เข้าใจให้เกียรติ และยอมรับเพื่อนแต่ละคนอย่างที่เขาเป็น
- เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ทำในสิ่งที่เพื่อนไม่ชอบ
- ซื่อสัตย์ จริงใจ
- ใช้การสื่อสารทางบวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิเสธและเตือนเพื่อน

2.2 แนวทางการคบเพื่อนต่างเพศ

● คบอย่างมีขอบเขตในฐานะเพื่อน ให้โอกาสในการเรียนรู้นิสัยใจคอกันอย่างเพียงพอ

● ไม่ควรสนิทสนมใกล้ชิดกับใครเพียงคนเดียวเพราะอาจเกิดความเข้าใจผิดและปิดกั้นโอกาสที่จะค้นพบคนที่เหมาะสมจริง ๆ

● หลีกเลี่ยงการสัมผัส การอยู่ด้วยกันลำพัง และการอยู่ในที่ลับตา เพราะอาจตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยั่วอารมณ์เพศ และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดได้

2.3 แนวทางหรือท่าทีในการเตือนเพื่อน

เมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วง เช่น หนีเรียนจนเรียนไม่ทัน ไม่อ่านหนังสือจนจะสอบตก ไม่ส่งการบ้านจนครูไม่ให้คะแนน หรือริที่จะลองสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นต้น หน้าที่หนึ่งของเพื่อนที่ดีหรือเพื่อนแท้ คือ การช่วยเพื่อนไม่ให้มีพฤติกรรมที่อาจเกิดผลเสียตามมา

การเตือนเพื่อนด้วยความห่วงใย จึงเป็นวิธีการสื่อสารที่วัยรุ่นควรเรียนรู้ และนำไปใช้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

ขั้นตอนการสื่อสารเพื่อเตือนเพื่อนประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

สถานการณ์ : เตือนเพื่อนให้ส่งการบ้าน

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยคคำพูด
1. บอกความรู้สึกห่วงใยต่อปัญหา	เราเป็นห่วงจัง เธอไม่ส่งการบ้านหลายหนแล้ว ค่ะแนนเยอะด้วย
2. บอกความต้องการให้แก้ไขหรือปรับปรุง	อยากให้เธอเอาใจใส่เรื่องการบ้านหน่อย
3. ถามความเห็นเป็นการแสดงถึงความเป็นมิตร/ การให้เกียรติคู่สนทนา	ได้ไหม/เธอทำได้ไหม

2.4 การแสดงท่าทีให้กำลังใจหรือชื่นชมเพื่อน

การแสดงความชื่นชม และให้กำลังใจ เป็นการสื่อสารทางบวกอย่างหนึ่ง การแสดงความชื่นชมในสิ่งดีของเพื่อน แม้เพียงเล็กน้อย จะช่วยเสริมความเชื่อมั่นให้แก่เพื่อน และให้กำลังใจ เพื่อให้เขารักษาสิ่งดี ๆ นั้นไว้ ขณะที่การให้กำลังใจเมื่อเพื่อนเกิดความท้อก็จะช่วยเสริมแรงให้เขามีพลังที่จะสู้กับอุปสรรคต่อไปเช่นกัน

ทบทวนองค์ประกอบของการสื่อสารทางบวก

- เป็นการสื่อสารซึ่ง เริ่มต้นจากตัวเราโดยสื่อความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง
- ใช้ภาษาพูด น้ำเสียงไพเราะ พูดด้วยเหตุผลถูกกาลเทศะ
- แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม
- สร้างความรู้สึกที่ดีต่ออีกฝ่าย เช่น การให้เกียรติ ให้ความสำคัญ แสดงความเป็นห่วงให้กำลังใจ ถามความคิดเห็น ฯลฯ

ผลของการสื่อสารทางบวก จะทำให้เกิดความเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น เกิดความรู้สึกดี ๆ ต่อกัน ทำให้มองอะไรเป็นบวกไปหมด อยากทำดีต่อกันมากยิ่งขึ้น ละทิ้งและให้อภัยกันง่ายขึ้น

ขั้นตอนการแสดงความชื่นชม

- บอกความรู้สึกของตนเองอย่างจริงใจ ทั้งท่าทางและน้ำเสียง
- ระบุสิ่งดี ๆ ของเพื่อนที่เราสังเกตเห็น ตามความเป็นจริง

ตัวอย่างการชื่นชมเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ

- ชื่นชมความตรงต่อเวลา : นัดอะไรกับเธอแล้วไม่เคยผิดหวังเลย ตรงเวลาเป๊ะ

ทุกครั้ง

- ชื่นชมในการเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในการทำงาน : เธอเป็นคนรับผิดชอบดีมาก ๆ ต้องยกนิ้วให้

- ชื่นชมที่เขาเป็นคนมีอัธยาศัยดี : ทำไมเธอช่างดีอย่างนี้
- ชื่นชมที่เขาชอบช่วยเหลือเพื่อน ๆ : พวกเราโชคดีที่มีเพื่อนอย่างเธอ
- ชื่นชมที่เขาเรียนดี ได้รางวัล ร้องเพลงเพราะ ฯลฯ : ยินดีด้วย เธอเก่งมาก

ขั้นตอนการให้กำลังใจ

- สะท้อนความรู้สึกของเพื่อนที่เราสังเกตได้ในขณะนั้น เพื่อให้เขารู้ว่าเราเข้าใจและเห็นใจ

- สสำรวจสิ่งดีที่เขาทำอยู่ ช่วยให้เขารู้สึกมีความหวังและกำลังใจมากขึ้น
- เสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของเขา เช่น แสดงความชื่นชมที่เขาเข้มแข็ง

ต่อสู้อุปสรรค แก้ปัญหา ฯลฯ

ตัวอย่างการให้กำลังใจ

สถานการณ์ : เพื่อนสอบไม่ผ่าน

- เธอคงเสียใจ ที่ผลสอบออกมาอย่างนี้
- เธอคิดจะทำอย่างไรต่อไป
- ฉันดีใจที่เธอเข้มแข็ง หาทางออกได้แล้ว ผู้ต่อนะเพื่อน ฉันจะคอยเอาใจช่วย

3. การกำหนดค่าก็ในสถานการณ์วิกฤต

3.1 การเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์

เมื่อผู้เรียนเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความตระหนกตกใจ กลัว เสียขวัญ เช่น ถูกข่มขู่ คุกคาม ดูหมิ่น เหยียดหยาม ล้อเลียน เห็นคนรักเดินคงไปกับผู้อื่นหรือถูกบอกเลิกความสัมพันธ์ หรือถูกประจานให้อับอาย ผู้เรียนจะมีอารมณ์ทางลบ และเกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ผู้เรียนควรกำหนดท่าที่ที่มั่นคง โดยการหายใจเข้า - ออกให้ลึก ๆ เม้มปาก นับหนึ่งถึงสิบ แล้วเดินหนีออกไปจากเหตุการณ์

ตัวอย่าง เช่น

ทำที่ขณะเผชิญเหตุการณ์	ทำที่หลังเกิดเหตุการณ์
<ol style="list-style-type: none"> 1. หยิกตัวเอง/เม้มปาก 2. หายใจลึก ๆ 3. กำมือแล้วหลับตาให้จิตนิ่ง 4. เดินหนีออกจากสถานการณ์แล้วตั้งสติให้ใจมีสมาธิ 5. บอกตัวเองให้ใจเย็น ๆ เดี่ยวมันก็ผ่านไป (เมื่อรู้สึกว้าวโรธ) 6. นึกถึงทะเล ภูเขา สวนและหาที่สงบ... หายใจลึก ๆ ยาว ๆ... พุคกับตนเองไม่เป็นไร เดี่ยวมันก็ผ่านไป 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สวดอติปิโธ 2. ทำกิจกรรมอื่นที่ชอบ เช่น วาดรูป แต่งกลอน ร้องเพลง ปลูกดอกไม้ ฯลฯ 3. ปรึกษาเพื่อน/เล่าหรือระบายกับเพื่อน 4. เขียนระบายความรู้สึก/อารมณ์บนกระดาษ, พื้นดิน 5. ตะโกนดัง ๆ ในที่ปลอดภัย 6. ตีหมอน 1 - 2 แก้ว 7. ฟังเพลง 8. อาบน้ำเย็น/อาบน้ำอุ่น 9. พักผ่อนดูโทรทัศน์ และหลับ

3.2 การเผชิญภาวะที่เป็นทุกข์

ความทุกข์ เป็นภาวะความคับข้องใจ อึดอัด น้อยเนื้อต่ำใจ เสียใจ น้อยใจ ทำอะไรไม่สำเร็จ ผิดหวัง ฯลฯ เช่น

- ไม่เข้าใจเรื่องที่เรียน ทำการบ้านไม่ได้
 - สอบไม่ผ่าน คะแนน O - Net, A - Net ไม่เป็นไปตามคาดหวัง
 - พ่อแม่เข้มงวดไม่ยอมให้ไปเที่ยวกับเพื่อน
 - ของที่รักมากหาย หรือถูกทำให้ชำรุด
 - ถูกตำหนิ ตีเตียน จากครู พ่อแม่ เพื่อน
 - ถูกบอกตัดความสัมพันธ์จากคนที่รักหรือถูกปฏิเสธไม่ตรี
 - อกหัก/รักคุด
 - สอบเรียนต่อไม่ได้/ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง
- ฯลฯ

การกำหนดค่าที่ที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่ทำให้เป็นทุกข์

1. ไม่ตีโพยตีพาย เมื่อเผชิญเหตุการณ์วิกฤต
2. ควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองไม่ให้เตลิดไปไกล
3. ไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์นั้นหรือไม่ติดหล่มความทุกข์ ให้หันเหเปลี่ยนความสนใจ

หรือทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้ตนเองลืมความทุกข์และเกิดความผ่อนคลาย

4. ระบายความทุกข์ด้วยการเขียน...เขียน...เขียน...เช่น เขียนไดอารี เขียนบทความ เขียนเรื่องสั้น เขียนกลอน เขียนเพลง เขียนความทุกข์ที่ตนเองมี เป็นข้อความ คำพูด ประโยค หรือคำลงบนกระดาษการ์ด แล้วนำไปทิ้งลงถังขยะ

5. พูดให้กำลังใจตนเอง เช่น ล้มแล้วต้องลุกให้ได้ ไม่มีอะไรเกินความสามารถเราไปได้ ชีวิตต้องสู้ ปัญหาไม่ว่างง ชีวิตไม่สิ้นต้องเดินไป ชีวิตซ่อมได้ ท้อได้แต่ถอยไม่ได้...สู้ไว้ยัย ฯลฯ พูดซ้ำ ๆ เพื่อฝังรอยอยู่ในจิตใต้สำนึกจนกลายเป็นพลังจิตให้อึด ฮึด สู้ โดยอัตโนมัติ

6. คิดบวก...เช่น ทุกปัญหามีทางออก มีคนอีกมากหมายถึงเป็นทุกข์ยิ่งกว่าเรา...ดีแล้วที่ทุกข์เสียแต่วันนี้ ดีกว่าทุกข์ในวันข้างหน้า ดีแล้ว...ที่เราสู้ตัวเสียก่อน จะได้แก้ไขได้ทัน...ถูกตำหนิแค่เรื่องเดียว...เรายังมีเรื่องดี ๆ อีกตั้งเยอะ...คนตำหนิรั้นน้อยไป...

7. หาเครือข่ายทางใจ และเครือข่ายทางสังคม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ คนแต่ละคนจะต้องมีใครสักคนหนึ่งในชีวิตที่เขาไว้ใจและมีความผูกพันทางใจ เพราะสิ่งนี้จะเป็นสายใจที่ผูกโยงให้บุคคลนั้นไม่ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวลำพังในสังคม ต้องมีเพื่อน มีกลุ่มคนที่คบค้าสมาคมกัน เพราะเมื่อไรก็ตามที่บุคคลเกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยวในยามที่เรามีวิกฤตในชีวิต จะทำให้เขารู้สึกสิ้นหวัง ไม่รู้จะมีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกซึมเศร้าหรืออาจฆ่าตัวตายในที่สุด “ครู” จึงเป็นบุคคลสำคัญที่เชื่อมโยงความผูกพันทางใจเป็นสายใจที่เหนียวแน่นหนา เพียงพอสำหรับการยึดเหนี่ยวผู้เรียนไว้ได้ดีที่สุด รองจากพ่อแม่ คนในครอบครัว หรืออาจเป็นคนเดียวคนที่ 1 กว่าคนในครอบครัวด้วยซ้ำ...ฟังเขาแล้วให้กำลังใจ...

8. ความทุกข์ทำให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความทุกข์ในร่างกาย เราสามารถลดความทุกข์ได้โดยการปล่อยพลังความทุกข์ออกจากร่างกาย โดยการสร้างสุข ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขขึ้นมาทดแทนด้วยวิธีการออกกำลังกาย จะโดยวิธีการใด ๆ ก็ได้ ตามความชอบของแต่ละบุคคล จนกระทั่งเหงื่อออก และรู้สึกว่ อุดมทรมิในร่างกายสูงขึ้น สารความสุขจะถูกสร้างและหลั่งมาทดแทนสารแห่งความทุกข์...ความทุกข์ก็จะผ่อนคลายลง

9. คิดยืดหยุ่น คิดแบบไม่เครียด การคิดแบบไม่เครียด เป็นการปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นความคิดเป็นวิธีจัดการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในบรรดาวิธีการต่าง ๆ ที่เราได้เรียนรู้กันมา ลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบและความคิดทางบวก

9.1 คิดแล้วเครียด/คิดทางลบ เป็นการคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

- การตั้งความหวังที่คาดสูงเกินไป เช่น
 - การคาดหวังต่อตนเอง
 - “ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้”

“ฉันอยากรู้จักคนมาก ๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย”

: การคาดหวังต่อคนอื่นหรือโลกภายนอก

“คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ”

- การตำหนิตนเอง เช่น
 - การตำหนิสิ่งที่ตนเองทำไปแล้วพลาด
 - “ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหายหมด”
 - การตำหนิสิ่งที่ตนเองไม่ควรทำ
 - “ฉันไม่น่าทำเลย”
- การไม่อยู่กับปัจจุบัน

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหมกมุ่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนจะได้รับ มองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบ ขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดเวลา

9.2 คิดแบบไม่เครียด/คิดทางบวก เป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไรเพื่ออะไร มองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

9.3 มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองว่า “อะไรผิด” มากกว่าที่จะมองว่า “ใครผิด”

9.4 หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทางให้แก่ตน หรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

9.5 มีอารมณ์ขัน มองโลกสวยงามมีมุมมองในแง่ดี

9.6 รู้จักนำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดเมตตา ให้อภัย เพื่อลดแรงอาฆาตโกรธแค้น จะทำให้ได้มิตรมากกว่าศัตรู ทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น

ความรู้สำหรับครู

“การประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง”

การประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง

คนทุกคนย่อมมีจุดแข็งและจุดอ่อนอยู่ในตนเองตามธรรมชาติ การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้แล้วเสริมจุดแข็งและแก้ไขจุดอ่อน จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาตนเอง

จุดอ่อนและจุดแข็งในแต่ละคนมีความแตกต่างกันไปตามภูมิหลังชีวิตของแต่ละคน สิ่งสำคัญไม่ได้อยู่ที่ว่าใครมีจุดอ่อนหรือจุดแข็งน้อยกว่าหรือมากกว่ากัน อยู่ที่ว่าใครสามารถค้นหา ยอมรับและลงมือกำจัดจุดอ่อนและเสริมจุดแข็งได้มากกว่า คนบางคนหาไม่เจอแม้กระทั่งจุดอ่อน และจุดแข็งของตนเอง คนบางคนเจอแต่ไม่ยอมรับจุดอ่อน หรือบางคนยอมรับแต่ก็แก้ไขไม่ได้ หรือไม่ยอมแก้ไข

ขั้นตอนการประเมินเพื่อพัฒนาตนเอง

1. **สำรวจค้นหาจุดอ่อน** ค้นหาตัวเองให้เจอว่ามีจุดอ่อนตรงไหนบ้าง โดย

- การเปรียบเทียบกับผู้อื่น เช่น การควบคุมอารมณ์ ทักษะด้านภาษา ทักษะด้านการสื่อสาร ระบบการคิด การอ่าน การเขียน รวมถึงวินัยในตนเองในด้านต่าง ๆ

- การใช้ผู้อื่นเป็นกระจกเงาโดยให้ผู้อื่นช่วยวิเคราะห์จุดอ่อนและจุดแข็งของเรา

- การนำปัญหาและความสำเร็จในชีวิตมาทบทวนเพื่อหาจุดอ่อนและจุดแข็ง

2. **ลงมือกำจัดจุดอ่อนและพัฒนาจุดแข็ง**

การลงมือปฏิบัติจริงในการแก้ไขจุดอ่อนและพัฒนาจุดแข็งของตนเอง หากตัวเรามีจุดอ่อนจุดแข็งหลาย ๆ ด้าน จะต้องลงมือปฏิบัติทีละอย่าง เช่น ช่วงแรกอาจจะพัฒนาในเรื่องทัศนคติก่อน เมื่อทำได้สำเร็จแล้ว ค่อย ๆ พัฒนาในเรื่องอื่น ๆ ต่อไป จุดหักเหที่สำคัญอยู่ที่ หากขาดความอดทนอดกลั้นก็จะทำให้ล้มเลิกความตั้งใจ จึงควรรหาแรงจูงใจเข้ามาเสริมตลอดเวลา เช่น แรงจูงใจจากเพื่อน แรงจูงใจจากหนังสือ และแรงจูงใจจากเป้าหมายในชีวิต เป็นต้น

การกำจัดจุดอ่อนเปรียบเสมือนคนกำลังเลิกระบู่หรือ อาจจะทรมาณบ้าง หงุดหงิดบ้าง แต่ถ้าผ่านไปได้ถึงขั้นเปลี่ยนพฤติกรรมหรือเปลี่ยนนิสัย โอกาสที่มันจะกลับมาอกเงยในชีวิตของเราก็น้อยลง แต่ถ้าเราได้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ โอกาสที่นิสัยที่ไม่ดีจะกลับมาเติบโตอีกก็มีมากขึ้น ฉะนั้นต้องกำจัดแบบถอนรากถอนโคนปรับเปลี่ยนเป็นคนใหม่เลยทีเดียว

3. ประเมินผลและแก้ไขปรับปรุงตนเอง

หลังการกำกัจจุดอ่อนและเสริมจุดแข็งให้กับชีวิต สิ่งที่ต้องทำต่อไปคือการประเมินว่าบรรลุเป้าหมายการกำกัจจุดอ่อนและพัฒนาจุดแข็งได้ตามที่ตั้งใจไว้หรือไม่ และสามารถตั้งเป้าหมายที่ท้าทายเพิ่มขึ้นอีก การกำกัจจุดอ่อนและการพัฒนาจุดแข็งเปรียบเหมือนเกมที่เรากำลังเล่นอยู่กับตัวเอง จงสนุกและเพลิดเพลินกับมันแทนการคิดว่าเป็นภาระที่น่าเบื่อ “ปัจจัยสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เริ่มต้นที่การชนะใจตนเอง”

การสร้างข้อสรุปทาเรียนชีวิตของตนเอง

เป็นการทบทวนประสบการณ์ที่ดีของตนเองและรวบรวมประสบการณ์ที่ดีของผู้อื่น นำมาวิเคราะห์หาข้อสรุป บันทึกไว้เป็นบทเรียนชีวิตของตนเอง และใช้เป็นทิศทางหรือแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้แก่ การบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน การจัดทำเป็นบันทึกอึดชีวประวัติ การทำแฟ้มประวัติของตนเอง การเขียนบทความ การเขียนหนังสือเล่มเล็ก การเขียนเรียงความชีวิตตนเอง

ตัวอย่าง การสรุปบทเรียนเกี่ยวกับการใช้เวลาให้เกิดคุณค่าอย่างมีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างที่ 1 บันทึกสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง

เรื่อง ความลับของเวลา : คุณค่าที่ต้องจัดการ (ข้อคิดในการใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพ)

สิ่งที่ฉันค้นพบว่าเวลามีคุณค่ายิ่ง ฉันทึ่งบันทึกไว้เป็นความทรงจำของฉัน คือ

1. **เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง** การเริ่มต้นก้าวเท้าก้าวที่ 1 ย่อมมีก้าวที่ 2 ต่อมา ยิ่งถ้าเราเริ่มต้นลงมือทำงานเร็วกว่าผู้อื่น สร้างสิ่งใหม่ ๆ ก่อนผู้อื่น ย่อมได้งานก่อนผู้อื่น โดยไม่มัวแต่คิดฝันใจลอยหรือทำอะไรอย่างเรื่อยเปื่อย ไร้จุดหมาย การมีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้วก้าวเดินไปหาเป้าหมายนั้น ย่อมมีความสำเร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง

2. **จัดระเบียบชีวิต** จัดเวลาให้เหมาะสม สร้างนิสัยความเคยชินในการจัดระเบียบชีวิต รู้จักใช้ตารางเวลาช่วยปลดปล่อยพลังงานที่มีอยู่อย่างถูกทิศทาง เช่น ฝึกให้เป็นนิสัยว่า หลังรับประทานอาหารเย็น เดินเล่นย่อยอาหารสักยี่สิบนาที จากนั้นนั่งลงอ่านหนังสือหรือทำกิจกรรมที่มีความสำคัญเป็นประจำ

3. **คิดก่อนทำ** อย่าลืมนึกว่าทุกครั้งที่เรารับปากจะทำอะไรกับใครก็ตาม เรากำลังเสียโอกาสในการทำสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตของเราไปด้วยเช่นกัน การรับปากคนอื่นหมายถึงว่า เราจะต้องตัดกิจกรรมบางอย่างที่เราอยากทำหรือให้ความสำคัญออกไป ดังนั้น คิดชั่งน้ำหนักให้ดีก่อนตัดสินใจ

4. **อย่าชะล่าใจ** อย่ารับปากทำอะไรใดเพียงเพราะเห็นว่ายังเป็นเรื่องในอนาคต ระยะเวลาที่ไกลออกไป อาจทำให้เรารู้สึกชะล่าใจ บางครั้งเป็นงานชิ้นใหญ่ แต่เนื่องจากเห็นว่ามีเวลานาน จึงรับปากไปก่อน ครั้นพอใกล้เวลาจวนเจียน กลับเพิ่งพบว่า เป็นงานที่ต้องใช้เวลามากกว่าที่คิด

5. **วางแผนก่อนทำ** แบ่งงานที่ต้องทำออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ที่สามารถทำให้สำเร็จได้ที่ละขั้น

6. ทำแต่พอดี อย่านเน้นความสมบูรณ์แบบจนเกินไป งานส่วนใหญ่ต้องการความละเอียด ประณีตในระดับหนึ่ง หากเราใช้เวลาและพลังงานมากเกินไป ก็ไม่ได้เพิ่มคุณค่าของงานชิ้นนั้น หรือ แม้จะเพิ่มแต่ก็ไม่คุ้ม เมื่อเทียบกับการใช้เวลาไปทำงานอื่นที่มีความสำคัญเช่นกัน

7. ทำให้จบในครั้งเดียว ฝึกทำอะไรให้เสร็จในครั้งเดียว อย่าทำอะไรครึ่ง ๆ กลาง ๆ แล้วกลับมาทำต่อ เพราะทุกครั้งที่กลับมาทำต่อ ต้องเสียเวลาในการคิดทบทวน ศึกษาและตัดสินใจ ทำให้เสียเวลามากขึ้นอีก ควรฝึกนิสัยลงมือทำให้เสร็จในครั้งเดียว

8. วางแผนการนัดให้ดี ในการนัดหมายกับใครก็ตาม นอกจากนัดเวลาที่จะพบกันหรือ เริ่มต้นทำกิจกรรมแล้ว ยังควรนัดเวลาเลิกหรือจบการพบปะไว้ด้วย เพื่อจะได้วางแผนใช้เวลาว่าง ต่อไปได้ ขณะเดียวกันการรู้เวลาสิ้นสุดจะทำให้การใช้เวลาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

9. มีเวลาสำหรับการจัดเวลา เพื่อการวางแผนการใช้เวลา เช่น อาจใช้เวลาทุกวัน ตอนเช้า วางแผนการใช้เวลาในวันนั้นและใช้เวลาสุดท้ายสัปดาห์วางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมสำคัญ ในสัปดาห์ต่อไป

ตัวอย่างที่ 2 บันทึกจากประสบการณ์และความทรงจำ ของ นายจักรธรรม ความคิดแจ้ง

เรื่อง ประสบการณ์การคบเพื่อน

อันตรายสำหรับพวกเรา คือ การคบเพื่อน ถ้าได้เพื่อนที่ดีก็ชวนกันเรียนหนังสือ ถ้าโชคร้ายไปเจอเพื่อนชอบเที่ยว ชวนกันออกไปเที่ยวสนุกสนาน เล่นเกมจนไม่เป็นอันเรียนและเสียนาคต หลักการในการคบเพื่อนเน้นพื้นฐานของความพอดี หรือความสมดุลที่แต่ละคนแต่ละครอบครัวจะต้องปรับเข้าหากัน สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ

1. ตัวเราต้องไม่เสียหาย หมายถึง เพื่อนนั้นต้องไม่นำสิ่งที่ไม่ดีมาสู่เรา ไม่ว่าจะเป็น ยาเสพติด สุรา บุหรี่ การเที่ยวเตร่ดึกคืนที่มีผลต่อสุขภาพกาย ตลอดจนการดื่มสุราหรือเบียร์ เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุจากการจราจร หรือบางครั้งอาจรุนแรงจนถึงกับการเสียชีวิต การชักจูงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีโอกาสที่จะทำให้เราติดโรคเอดส์ได้ เพื่อนที่ดีต้องรู้จักแนะนำ ตักเตือนเมื่อเห็นเพื่อนกำลังทำในสิ่งไม่ดีไม่มีประโยชน์

2. การเรียนต้องไม่เสียหาย หมายถึง การคบเพื่อนนั้นต้องไม่ขโมยเวลา หรือนำเอาความสนใจออกไปจากการศึกษาเล่าเรียน ที่เป็นเป้าหมายและมีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยของเรา ในทางตรงข้ามการคบเพื่อนที่ดีน่าจะชักจูงกัน หรือส่งเสริมให้กันและกัน เพื่อการศึกษาเล่าเรียน ได้ดียิ่งขึ้น

3. ผู้ปกครองต้องไม่ทุกข์ทรมานกับการคบเพื่อน หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เกิดจากการคบเพื่อนต้องพิจารณาให้เหมาะสม หากพ่อแม่ตักเตือน ควรนำความคิดเห็นของท่าน มาทบทวน ไม่เปรียบเทียบกับครอบครัวของคนอื่น ๆ เพราะความเห็นของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ในแต่ละครอบครัวจะมีความแตกต่างกัน

ตัวอย่างที่ 3 บันทึกจากประสบการณ์และความทรงจำ ของ คุณหมออรรณิกา

เรื่อง การติดต่อกับเพื่อนใหม่ในโลกไซเบอร์

การติดต่อคบหากับเพื่อนใหม่ ๆ นั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ เช่น การติดต่อทางจดหมายจากมิตรทางไปรษณีย์ การติดต่อกันทางสังคมออนไลน์ ทางอินเทอร์เน็ต การใช้บริการโทรศัพท์ที่จัดบริการเป็นการเฉพาะที่เรียกว่า Chat Line หรือ Party Line เป็นต้น คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาใช้บริการเหล่านี้ จะไม่ใช่ชื่อจริงในการติดต่อ ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันจึงเป็นความฉาบฉวย เล่น ๆ ไม่จริงจัง ข้อมูลที่ให้อาจจริงบ้าง เล่นบ้าง

การติดต่อกับวิธีนี้จึงมีทั้งข้อดี และข้อเสียหลายประการ เช่น

ข้อดี ได้แก่

- ได้พูดคุยเพื่อความสนุกสนานโดยไม่ต้องระมัดระวัง
- ได้แลกเปลี่ยนข้อมูล ความรู้ที่เป็นประโยชน์ หากคนที่ติดต่อกันมีความสุจริตใจ

ในการติดต่อ

ข้อเสีย ได้แก่

- ข้อมูลที่ให้แก่กันอาจเป็นการหลอกลวงด้วยจุดมุ่งหมายที่ไม่สุจริตบางอย่าง
- วิเคราะห์ได้ยากว่าผู้ที่ติดต่อกันมีความจริงใจหรือไม่
- อาจตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดีที่แฝงเข้ามาติดต่อ

ตัวอย่างที่ 4 บันทึกจากประสบการณ์และความทรงจำ

สรุปบทเรียนชีวิตที่ได้จากการอ่านหนังสือ เรื่อง “ไล่ตังจิ้น ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต”

ไล่ตังจิ้น หนุ่มชาวไต้หวัน ผู้ได้รับรางวัลหนึ่งในสิบบุคคลดีเด่นของไต้หวันแห่งปี 1999 ผู้เขียนหนังสือ “ไล่ตังจิ้น ลูกขอทานผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต” ไล่ตังจิ้นเกิดในครอบครัวที่มีพ่อเป็นขอทานตาบอด แม่เป็นคนปัญญาอ่อน และมีน้องอีก 11 คน เขาต้องเร่ร่อนขอทานกับพ่อตั้งแต่อายุ 2 ขวบจนกระทั่งโตเป็นหนุ่ม เพื่อเลี้ยงดูครอบครัวที่มีกันถึง 14 คน บ่อยครั้งก็ต้องอดมื้อกินมื้อ ถูกกลั่นแกล้งและดูถูกเหยียดหยาม เคยแม้กระทั่งแย่งข้าวสุนัขกิน เขาได้เรียนหนังสือตอนอายุ 10 ขวบ โดยอาศัยไฟข้างถนนในการอ่านหนังสือขณะพาพ่อออกขอทานตามสถานีรถไฟ

แต่ในที่สุดเขาก็สามารถมีชีวิตที่ดี มีการศึกษา มีงานทำ มีครอบครัวที่อบอุ่น หลุดพ้นจากวังวนของอาชีพขอทาน เป็นเจ้าของหนังสือขายดี เป็นคนที่ได้รับการยกย่องของไต้หวัน เป็นบุคคลดีเด่นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนมากมาย และเป็นพี่พี่ของครอบครัวได้อย่างน่าภาคภูมิใจ

ไล่ตังจิ้นกล่าวว่า ชีวิตอันล้ำค่าคือแรงผลักดันให้เขามีความตั้งใจที่จะเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสลัดคราบขอทานและความอับโชคให้หมดไปจากครอบครัว

ตัวอย่างที่ 5

สรุปบทเรียนชีวิตที่ได้จากบทความการสัมภาษณ์ การดำเนินชีวิตของโสภณ ฉิมจินดา

โสภณ ฉิมจินดา ช่างภาพหนุ่มวัยเบญจเพส ผู้ชื่นชอบการเดินทางท่องเที่ยวเป็นชีวิตจิตใจ วันหนึ่งขณะเดินทางไปต่างจังหวัด รถยนต์ที่นั่งไปเกิดประสบอุบัติเหตุ ในขณะที่เพื่อน ๆ ได้รับบาดเจ็บกันคนละเล็กคนละน้อย แต่เขากลับได้รับบาดเจ็บสาหัส โดยไขสันหลังฉีกขาด ต้องเป็นอัมพาตครึ่งตัวตั้งแต่เอวลงไป

โสภณบอกว่าแม้จะรู้สึกตกใจในช่วงแรก แต่เขาสามารถ “ทำใจ” ได้ทันทีกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยการไม่คิดมองย้อนหลังกลับไปเสียดยหรือเสียใจ เขาพบว่าชีวิตมีเรื่องใหม่ ๆ ที่น่าสนใจให้เรียนรู้ได้ทุกวัน

ปัจจุบัน โสภณประสบความสำเร็จในการทำหนังสือ การออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ และนิทรรศการ งานถ่ายภาพนิ่ง และเป็นพิธีกรรายการโทรทัศน์ที่นำเสนอเรื่องราวการเดินทางท่องเที่ยวของคนพิการ และยังสามารถดำเนินชีวิตได้ไม่ต่างจากก่อนประสบอุบัติเหตุ ต่างกันที่ว่าเขาไม่สามารถเดินได้ด้วยตัวเองเท่านั้น

โสภณ เป็นตัวอย่างของคนที่ไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความทุกข์ แต่สามารถปรับตัวปรับใจเรียนรู้จากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้ชีวิตก้าวผ่านพ้นจากความมืดมนสู่หนทางใหม่ที่สดใสได้ในเวลาอันรวดเร็ว

จากเรื่องที่ผ่านมา จะเห็นว่าคนที่มีพลังจิตความมุ่งมั่นสูงนั้นจะสามารถจัดการและฟื้นตัวจากเหตุการณ์ร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นได้ในเวลาไม่นานนัก และมีพลังใจที่เข้มแข็งในการพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสโดยมีรายละเอียดของชีวิตที่แตกต่างกันไป

นอกจากนี้ ยังมีนักธุรกิจเมืองไทยรุ่นใหม่ ๆ ดารา นักร้อง นักแสดง ตลก พิธีกรชื่อดัง นักกีฬา นักการเมืองที่ดี เป็น Idol ที่ควรศึกษาความเป็นมาของชีวิตของพวกเขา ซึ่งเขาได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับชีวิตของเขามากมายที่ควรติดตาม เช่น หม่ำ จ๊กมก เขามีชีวิตอย่างไรจากตลกคาเฟ่ มาเป็นผู้อำนวยการสร้างภาพยนตร์ ธงชัย ประสงค์สันติ จากเด็กโคราช ลูกคนขับสามล้อ ไม่จบแม่แต่ชั้น ม.6 อาศัยอยู่กับยายของไทยทีวีสีช่องสาม เพื่อเรียนรู้การแสดงจนปัจจุบันเป็นนักร้องชื่อดัง “สามโทน” เป็นพิธีกรได้รับรางวัลโทรทัศน์ทองคำ เป็นต้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2551.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **ความรู้เรื่องการเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เด็กอายุ 3 - 11 ปี สำหรับฝึกวิชาการ**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2547.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **อิทธิพลการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์**. มปท. 2544.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ในสถานศึกษา**. บริษัทปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. 2553.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา**. บริษัทปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. 2553.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการจัดกิจกรรม “ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ” (สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น)**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2547.
- กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต**. บริษัทปิยอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด. 2553.
- ทีมงานไรท์ทูเพลย์ประเทศไทย. **แนวทางการจัดการอภิปรายสำหรับครูผู้สอนชาวไทย**. ไรท์ทูเพลย์. กรุงเทพฯ 2552.
- วนิดา ขาวมงคลเอกแสงศรี. **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2546.
- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย. **คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือสามัญที่เน้นทักษะชีวิต**. www.thaiheath.or.th, 2553.
- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย. **คู่มือการจัดกิจกรรมลูกเสือสำรองที่เน้นทักษะชีวิต**. www.thaiheath.or.th, 2553.
- สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย. **คู่มือฝึกอบรมการจัดกิจกรรมลูกเสือที่เน้นทักษะชีวิต**. มปท. 2553.
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. **การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง**. ศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี. www.teenrama.com.Hotline.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. แนวทางการพัฒนาการวัดและประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2552.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. การพัฒนาทักษะชีวิตในระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. มพท. 2554.

องค์กรไรท์ทูเพลย์. คู่มือทักษะชีวิต เครื่องมือช่วยเหลือและสนับสนุนครู เอกสารประกอบการฝึกอบรม. มพท. 2553.

อุบลวรรณ แสนมหายักษ์. การสร้างความร่วมมือระหว่างโรงเรียนกับชุมชนด้วยกระบวนการมีส่วนร่วม. กรมสุขภาพจิต. 2545.

อุบลวรรณ แสนมหายักษ์. พุดดี คิดดี ปฏิบัติดี ชีวิตเป็นสุข. Lily Print Shop. 2550.

อุบลวรรณ แสนมหายักษ์. อารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์. Lily Print Shop, 2550.

รายชื่อคณะผู้จัดทำเอกสาร

คณะที่ปรึกษา

1. นายชินภัทร ภูมิรัตน เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. นายชัยพฤกษ์ เสรีรักษ์ รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. นางสาววีณา อัครธรรม ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
4. นายวินัย รอดจ่าย ข้าราชการบำนาญ
5. นายสุชาติ วงศ์สุวรรณ ข้าราชการบำนาญ
6. นางธนิมา เจริญสุข หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะทำงานยกร่างแนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น

1. นางธนิมา เจริญสุข หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
2. ว่าที่ ร.ต.ประสงค์ สังข์ไชย ข้าราชการบำนาญ
3. นางอุบลวรรณ แสนมหายักษ์ ข้าราชการบำนาญ
4. นางวนิดา ธนินทุทรวงศ์ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ สถาบันราชานุกูล
5. นายวิธาน กาญจนไพโรจน์ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้
6. นายไกรเดช ไกรสกุล มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
7. นางศิริรัตน์ บุญदानนท์ ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 1
8. นางสาวจรรยา ชัยบุญลือ ผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านพนาสวรรค์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3
9. นายสมเกียรติ ปิ่นทอง รองผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม
สำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษา เขต 1
10. นางสาวพันธุ ศรีพงษ์พันธุ์กุล นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะกรรมการผู้วิพากษ์แนวทางการพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตตามจุดเน้น

1. นายสถิตย์ ชนะชัย ผู้อำนวยการเชี่ยวชาญ โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย จังหวัดศรีสะเกษ
2. นางสาวจรรยา ชัยบุญลือ ผู้อำนวยการชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านพนาสวรรค์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3

3. นายอดุลย์ เตาวะโต ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านอุไร
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสตูล
4. นางศิริรัตน์ บุญตานนท์ ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นครราชสีมา เขต 1
5. นางเครือมาศ เจะสาเมาะ ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปัตตานี
6. นางเกยูร ปุริยพฤทธิ์ นักวิชาการศึกษานำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
7. นางสาวพรนิภา ศิลป์ประคอง นักวิชาการศึกษานำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
8. นายดำรงศักดิ์ อ่างรงค์สิทธิ์ นักวิชาการศึกษานำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
9. นางสุขเกษม เทพสิทธิ์ นักวิชาการศึกษานำนาญการพิเศษ
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
10. นางประไพ ปิ่นสุวรรณ ข้าราชการบำนาญ
11. นางอุบลวรรณ แสนมหายักษ์ ข้าราชการบำนาญ
12. นางสาวมยุรี ดวงศรี ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนสันปายางวิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34
13. นางสุพรรณณี ณรงค์กุล ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ่อเกิดวิจิตรวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 3
14. นางตติยา ทองรุ่งโรจน์ ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี)
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร
15. น.ส.มาลี มโนหาญ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1
16. นางจันทนา หน่อสุวรรณ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1
17. นางนิตยา ไพสิษฐเฟื่องฟู ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านแม่ข้าวต้มท่าสุด
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 1
18. นายสุนทร พิลาลัย ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านห้วยไคร้
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3
19. นางอนงค์ พิลาลัย ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านห้วยไคร้
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 3
20. นางอติตญา น้อยน้ำใส ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบางระกำวิทยศึกษ
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39

- | | |
|----------------------------------|---|
| 21. นางภาวนา มีกลิ่นหอม | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนคลองบางกะสี
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2 |
| 22. นางสาวรัตติกาล สระทองช่วง | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนคลองบางแก้ว
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสมุทรปราการ เขต 2 |
| 23. นางจำเรียง ประดับเวทย์ | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1 |
| 24. นางทรงศรี นารินทร์ | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 36 |
| 25. นางประคอง กลิ่นจันทร์ | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนธารทองวิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 2 |
| 26. นางสาวปัทมิตา จำรัส | ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านร่องสำน
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยา เขต 2 |
| 27. นางสาวพันธุ ศรีพงษ์พันธุ์กุล | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว |

คณะกรรมการกิจและจัดทำเอกสาร

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. นางธนิมา เจริญสุข | หัวหน้ากลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 2. นางอุบลวรรณ แสนมหายักษ์ | ข้าราชการบำนาญ |
| 3. นางกรแก้ว ถนอมกลาง | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 4. นางสาวจิระวรรณ ปักกัตตั้ง | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 5. นางสาวสร้อยทรัพย์ ประสม | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |
| 6. นางสาวพันธุ ศรีพงษ์พันธุ์กุล | นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ
กลุ่มพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการแนะแนว
สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา |

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนนางงามศรีวาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101
นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา พ.ศ. 2554

