



# สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1

ปริญต ไชยนิชัย เขียน





# สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1

ปริญญ์ ไชยนิษฐ์ เขียน

ปริญญ์ ไชยนิชัย,

สอนให้รู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1

ISBN: 978-616-582-561-0

eISBN: 978-616-582-579-5

รูปเล่มโดย วิจิตรภาพราชัญญ์

การออกแบบภาพ บาลีสมีวันสุทา

ภาพ Pasuta

---

อนุญาตจัดพิมพ์และเผยแพร่โดย อาจารย์ปริญญ์ ไชยนิชัย สำนักสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา หันตรา

ลิขสิทธิ์ของผู้รวบรวมและเรียบเรียง

สงวนลิขสิทธิ์

---

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น, 2564 59 หน้า.

ISBN: 978-616-582-561-0 สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก จัดพิมพ์ หรือทำซ้ำรวมทั้งดัดแปลงเป็นสื่ออื่นๆ ก่อนได้รับอนุญาต

---

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมิถุนายน 2564

จำนวน 1,000 เล่ม

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) มิถุนายน 2564

---

จัดพิมพ์โดย

โดย สำนักพิมพ์ : PROTEXTS.COM บริษัท แดเน็กซ์ อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น จำกัด 99/164 หมู่ 2 ถนนแจ้งวัฒนะ

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210 โทรศัพท์ 02-575-1791-3 Website: [www.Protexts.com](http://www.Protexts.com)

E-mail: [Protexts@hotmail.com](mailto:Protexts@hotmail.com) Line ID: [protexts](https://www.facebook.com/protexts) Facebook: [www.facebook.com/protexts](https://www.facebook.com/protexts)

---

"หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยกระตือรือร้นของสำนักพิมพ์ และเข้าเล่มอย่างดีเพื่อให้หนังสือเล่มนี้เก็บไว้ได้นาน  
ทั้งนี้ได้รับอนุญาตให้จัดพิมพ์และเผยแพร่ในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ด้วย  
เพื่อสร้างอิสระบนรูปแบบการส่งต่อความรู้ไปยังโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย"

## คำนำ

“สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1” คือหนังสือสำหรับเด็กและเยาวชนที่ได้รวบรวมประสบการณ์เรื่องเล่าการเสริมพลังอำนาจตนเองให้กับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา ก่อนหน้าที่ผู้เขียนจะเข้าทำงานเป็นอาจารย์ประจำในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อกลางปี พ.ศ. 2558 ผู้เขียนเป็นอาจารย์พิเศษสอนนักศึกษาวิชาชีพครูคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 (งานประจำตอนนั้นเป็นผู้ผลิตรายการ สถานีวิทยุแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย FM101.5 MHz) บอกตามตรงในช่วงปีนั้นผู้เขียนเองยังไม่ค่อยรู้จักนิยามของการเสริมพลังอำนาจตนเองเท่าที่ควร มารู้ภายหลังว่าในชีวิตที่ผ่านมา ตนเองได้ผลิตสื่อเสริมพลังอำนาจตนเองให้กับผู้คนมาโดยตลอด เนื้อหาของหนังสือ “สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1” จะทำให้ผู้อ่านพบกับหลายรูปแบบของการเสริมพลังอำนาจตนเองหรือเรียกง่าย ๆ ว่า การเสริมพลังการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในความคิดของผู้เขียนตั้งแต่เริ่มสอนหนังสือได้สัญญากับตัวเองมาตลอดว่า การที่เราผันตัวเองจากสายสื่อมาสายสอน เราจะต้องไม่ *ดีดรา* ผู้เรียนด้วยการตัดเกรดเป็นอันดับและจะไม่ปล่อยให้คะแนนที่มอบให้ลูกศิษย์กลายเป็นตัวการในการลดพลังอำนาจตนเองของลูกศิษย์ด้วย

การสอนนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย แตกต่างจากการสอนระดับอนุบาล ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เพราะการสอนผู้เรียนในระดับนี้ เน้นการอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนได้รับโอกาสในการเสริมพลังอำนาจตนเอง หรือการเห็นคุณค่าตนเอง หากพวกเขาไม่เห็นคุณค่าตนเอง พวกเขาในวัยนี้เฝ้าพอที่จะมีอิสระในการล้มเลิกชีวิตตนเองกลางคัน ผู้เขียนเคยเจอบางคนถึงกับหยุดเรียน ตัดยา ตัดการพนัน ตัดเพื่อน แยกว่านั่นคือ ชีวเคมีฆ่าตัวตาย ทั้งหมดล้วนเป็นผลจากการไม่เห็นคุณค่าตนเองแทบทั้งสิ้น ดังนั้นการป้อนความรู้ให้ผู้เรียนท่องจำอย่างเดียว สำหรับผู้เรียนมันอาจไม่ได้ผลเท่ากับการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ออกไปสื่อสารกับสังคมให้ได้ว่า เรียนแล้วได้อะไรบ้าง วิธีการสื่อสารกับสังคมมีหลายวิธี ผู้เขียนเลือกให้ผู้เรียนได้ลงเป็นจิตอาสา เพราะจิตอาสาคือการรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้ที่เราไม่รู้จัก และความเห็นอกเห็นใจดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ หากผู้เรียนเห็นอกเห็นใจตนเอง หรือเห็นคุณค่าตนเองนั่นเอง ผู้เขียนจึงเฝ้าบ่มเพาะให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสาทุกภาคการศึกษาที่ผ่านมา ด้วยวิธีการดังกล่าว ผู้เขียนขอเรียกวิธีการนี้ว่า “รูปแบบการสอนด้วยวิธีเสริมพลังอำนาจตนเอง” มันได้ผลในความคิดของผู้เขียนและความตื่นตัวทั้งหมดจึงถูกกลั่นออกมาเป็นทุกตัวอักษรของหนังสือเล่มนี้จากผู้เขียน

ด ว ย ม ิ ต ร ภ า พ  
อาจารย์ปริญญา ไชยนิษฐ์ (ครุฑม)  
พฤษภาคม 2564

# สารบัญ

|                                                                                      | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| คำนำ                                                                                 |      |
| บทที่ 1 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า.....                                      | 1    |
| ทำความเข้าใจกับตนเองและผู้อื่นด้วยเรื่องเศร้า.....                                   | 2    |
| ทำไมต้องเรื่องเศร้า.....                                                             | 4    |
| ข้อคิดจากเรื่องเล่าที่แสนเศร้า.....                                                  | 5    |
| ผลลัพธ์อันคิดไม่ถึงผลดีของการเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า.....                 | 8    |
| กฎคือห้ามร้องไห้ไปกับลูกศิษย์.....                                                   | 9    |
| แบบทดสอบบุคลิกภาพ.....                                                               | 9    |
| เริ่มเล่าเรื่องเศร้าอย่างไร.....                                                     | 10   |
| จากกิจกรรมเล่าเรื่องเศร้าในวันแรกสู่การเรียนรู้ในวันสุดท้าย “โครงการเพื่อสังคม”..... | 10   |
| ตัวอย่างบันทึกประจำวันที่ช่วยสะท้อนความคิดให้ผู้เรียน.....                           | 12   |
| เทคนิคการตั้งคำถาม Before-After ช่วยเสริมพลังอำนาจตนเองให้ผู้เรียน.....              | 16   |
| บทที่ 2 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนด้วยกัน.....            | 19   |
| อย่าให้แต่ละคาบเรียนหมดไปอย่างไร้เหตุผล.....                                         | 20   |
| ลดเวลาการบ้านเพิ่มเวลาเสริมพลังอำนาจตนเอง.....                                       | 22   |
| กิจกรรมเด่นด้อยค่อยปรับได้ ฝึกการสื่อสารกับสังคม.....                                | 23   |
| กระบวนการเพื่อนตามเพื่อน.....                                                        | 29   |
| การสร้างสมาธิด้วยการนับสระหรือพยัญชนะจากบทเพลง.....                                  | 30   |
| บทที่ 3 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็ก.....                         | 32   |
| นิยามประสบการณ์ชีวิตที่ก่อพลังอำนาจตนเอง.....                                        | 33   |
| บันทึกประจำวันออนไลน์.....                                                           | 35   |
| พื้นที่แห่งการแสดงความคิดเห็นร่วมกันคือพื้นที่แห่งการกำกับและตรวจสอบตนเอง.....       | 37   |
| กิจกรรมเดี่ยวพูดสร้างแรงบันดาลใจรับบท.....                                           | 38   |
| กระบวนการกำลังใจกลุ่ม.....                                                           | 40   |
| 15 สัปดาห์แห่งการเรียนรู้ 2 สัปดาห์แห่งการวัดผล.....                                 | 41   |
| ผู้สอนมีหน้าที่รายงานผู้เรียน.....                                                   | 42   |

|                                                                 |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|
|                                                                 | หน้า |
| บทที่ 4 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วย Action Learning.....            | 44   |
| มาลองทำ Action Learning.....                                    | 45   |
| บรรยายภาคการสร้างที่มีของผู้เรียนระหว่างทำ Action Learning..... | 47   |
| ผู้เรียนเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยความกล้าที่จะถามร่วมกัน.....     | 49   |
| ผู้เรียนเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยการนั่งฟัง.....                  | 54   |
| รายการอ้างอิง.....                                              | 56   |
| ประวัติผู้เขียน.....                                            | 57   |





## บทที่ 1

# เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า



“การมองย้อนอดีตเช่นนี้ จะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้มากขึ้น เกิดความคิดความเชื่อชุดใหม่ และมีการปฏิบัติการตามมโนทัศน์ใหม่ที่เกิดจากการได้เรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์ไตร่ตรองอดีต ทั้งนี้ก็คงเป็นอีกหนทางในการปลดปล่อยพลังอำนาจในตนเอง” (ปริญญ์ ไชยนิชัย, 2563)





### ทำความรู้จักกับตนเองและผู้อื่นด้วยเรื่องเศร้า

เรื่องนี้ขออ้างอิงจากประสบการณ์การสอนในรายวิชา การพัฒนาบุคลิกภาพ เพื่อการทำงาน ซึ่งเป็นวิชาที่ผู้เขียนตั้งใจว่าท้ายสุดลูกศิษย์ทุกคนจะต้องพัฒนาบุคลิกภาพในการทำงานได้ด้วยพลังอำนาจที่มีอยู่ในตัวของพวกเขาเอง

เมื่อเรามีพลังอำนาจในตนเองจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ทรงพลังอย่างมาก

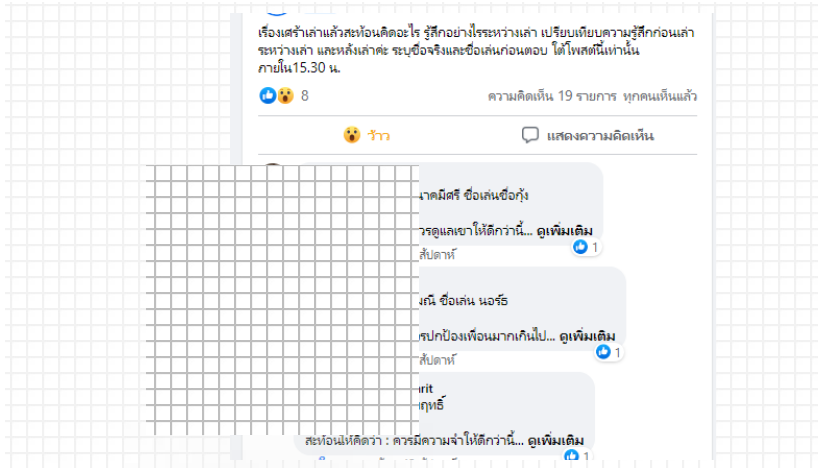
ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองเท่านั้นถึงจะสามารถทำเพื่อผู้อื่นในรูปของจิตอาสาได้ ผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเองจะกระทำการส่งกำลังใจและพลังให้ผู้อื่นที่ตนไม่รู้จักรึ่มไม่ได้ เช่นกันกับการที่เรามุ่งมั่นทำงานได้อย่างตั้งใจ นั้นไม่ใช่เพราะผู้อื่น หากแต่เป็นเพราะพลังที่มีอยู่ในตัวเราเองทั้งสิ้น

ตลอดระยะเวลาเกือบสิบปี เคยเป็นทั้งอาจารย์พิเศษและอาจารย์ประจำในมหาวิทยาลัย ยอมรับเลยว่าผู้เขียนได้เปลี่ยนกลวิธีการสอนไปเรื่อยๆ ไม่จบสิ้นและไม่มีวันจบสิ้น ออกแบบกลวิธีการสอนแม้กระทั่งการพบกันครั้งแรกในห้องเรียนกับลูกศิษย์

ท้ายสุดมาจบลงที่ประโยคที่ว่า

“ทุกคนคะ ครูเชื่อว่าเรามาทำความรู้จักกันด้วยเรื่องเศร้า 1 เรื่องดีกว่า”





ภาพการแสดงความคิดเห็นบนบันทึกประจำวันออนไลน์

พื้นที่ของโซเชียลมีเดีย ถูกทำให้เป็นกระดานสนทนาระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน

ผู้เขียนเชื่อว่า “การคุยกันทำให้เกิดความรู้”  
เฟสบุ๊ค (Facebook) คือ สื่อที่มีอยู่ในมือของลูกศิษย์วัยนี้  
พวกเขาใช้มันเพื่อค้นหา ตอถั่ว และเผยแพร่ตัวตนแทบจะตลอดเวลา

ผู้เขียนจึงเลือกแพลตฟอร์ม (Platform) นี้เพื่อให้พวกเขาได้สะท้อนตัวเองและได้เห็นเพื่อนๆ ในห้องสะท้อนตัวเองเช่นกัน รูปแบบกิจกรรมการสนทนาให้ผู้เรียนเสริมพลังอำนาจตนเองรูปแบบนี้จึงนำไปสู่บทสรุปของการทำความรู้จักกับตนเองและผู้อื่นด้วยเรื่องเศร้า





### ทำไมต้องเรื่องเศร้า

ความจริงเรื่องเศร้าเหมือนจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่มนุษย์ทุกคนไม่เว้นแม้แต่ตัวเองก็ไม่ว่าใครจะยอมรับและเปิดเผยหรือถ่ายทอดให้ใครฟังสักเท่าไรนัก มันช่างน่าอายในความรู้สึก ไม่อยากพูดเลย กลัวต้องร้องไห้ กลัวมาก แต่ผู้เขียนกลับเชื่อว่าความกลัวที่มียิ่งมากเท่าไร ความกล้าหาญจะตามมายิ่งมากเท่านั้น ถ้าเราไม่กลัว เราก็ไม่มีทางได้ทำความรู้จักกับความกล้า

กิจกรรมนี้ในช่วงแรกอาจจะทำให้ผู้เรียนทุกคนปฏิเสธที่จะพูดออกมา จนทำให้ผู้เขียนเกิดความไม่มั่นใจที่จะดำเนินกิจกรรมการสื่อนต่อ เพราะผู้เรียนจะเอาแต่พูดว่า *เล่าเรื่องเศร้าเหอะ ไม่เอาเหอะ...*

ผู้เขียนก็เป็นคนหนึ่งที่เคยเล่า จะไม่ชอบพูดออกมา เพราะว่าไม่ไว้วางใจ กลัวว่าทุกคนที่ฟังจะไปพูดต่อ แต่ทำไมผู้เขียนจึงให้ลูกศิษย์ตัวเองเล่าล่ะ ผู้เขียนไม่ได้ให้เล่าทุกคาบของการเรียน หากแต่นำมาใช้ในคาบแรกให้ผู้เรียนต้องการทำความรู้จักกับผู้เรียน และต้องเป็นรายวิชาที่ผู้สอนต้องการพัฒนาการเสริมพลังอำนาจในตนเองให้ผู้เรียน

การทำความรู้จักกับผู้เรียนและให้ผู้เรียนรู้จักกันนั้น จากประสบการณ์พบว่าการแนะนำตนเองและให้พูดประวัติตนเอง นำเสนอตัวเอง รูปแบบต่างๆ เหล่านี้ อาจไม่ช่วยให้ผู้เรียนเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ไม่ได้ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตัวเองและไม่ได้ทำให้ผู้เรียนอยากรู้จักตัวเราเท่ากับการเลือก 1 เรื่องเศร้ามาเล่าให้กันและกันฟัง





เรื่องเศร้าที่ผู้เขียนให้ผู้เรียนเล่า นั้น ผู้เขียนเชื่อว่าผู้เรียนจะมีการใช้ทักษะทางปัญญาในการคัดเลือกเรื่องที่พอจะเปิดเผยได้ เป็นเรื่องที่ติดค้างอยู่ในใจและหากเล่าได้ แปลว่าเรื่องนั้นเรายังไม่ลืม ยิ่งระหว่างเล่าเกิดอารมณ์เศร้าจนน้ำตาไหลออกมา แปลได้อีกว่าเรื่องนั้นเรายังเศร้าและวนเวียนกับมัน

การทำความรู้จักตัวเองจะเกิดขึ้นภายหลังจากที่เล่าเรื่องเศร้าจบ  
ผู้เรียนจะเกิดความรู้สึกลึกที่หลากหลาย และความหลากหลายนั้นเอง  
คือ กระบวนการเสริมพลังอำนาจตนเอง

### ข้อคิดจากเรื่องเล่าที่แสนเศร้า

ผู้เรียนขอยกตัวอย่างประโยคที่แสดงความรู้สึกก่อนเล่า ระหว่างเล่า และหลังเล่าของ  
ผู้เรียนที่ได้เขียนความคิดเห็นในบันทึกประจำวันออนไลน์ จะเป็นดังนี้

- ก่อนเล่ารู้สึกว่าจะเล่าได้มัย ระหว่างเล่ารู้สึกไม่อยากกรอพื้น เล่าจบโล่ง (เรื่องเพื่อน)
- ความรู้สึกก่อนเล่า ตื่นเต้น จะพูดอะไรดีเริ่มจากอะไรดี มีความเกร็ง รู้สึกเหมือนย้อนตัวเองไปในช่วงเหตุการณ์นั้นรวมทั้งคิดถึงปณิธานนิดๆ ความรู้สึกหลังเล่า พอได้เอามาเล่า มันทำให้รู้สึกคิดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นตลอด แต่ก็รู้สึกสบายใจที่ได้ระบายมันออกไป (เรื่องมอม)
- ก่อนเล่าเป็นเรื่องที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่เล่าได้ไม่มีความคิดความรู้สึกอะไร ระหว่างเล่ามีความรู้สึกหนักอึ้งอยู่ หลังเล่ารู้สึกเหมือนได้พูดในสิ่งที่ไม่เคยพูดให้ใครฟัง รู้สึกโล่ง รู้สึกสบายใจ (เรื่องเศร้า..)





- ก่อนเล่าก็คิดว่าจะเล่าออกมาได้ไม่ดี ระหว่างเล่าก็คิดถึงตาครีบ รู้สึกเสียดยที่เข้าไปกว่าจะคิดได้ หลังเล่าก็ยังรู้สึกคิดถึงอยู่แต่ก็ทำอะไรไม่ได้แล้ว นอกจากทำดีกับคนรอบข้างต่อไป (เรื่องตา)
- ความรู้สึกก่อนเล่าคิดว่าจะเล่าดีไหมเพราะมันเป็นเรื่องไม่ค่อยดีเท่าไร ระหว่างเล่าก็คิดตามว่าในตอนนั้นถ้าไม่ทำอย่างนั้นออกไปก็คงจะไม่มีใครเดือดร้อน หลังเล่ารู้สึกอยากให้เพื่อนคิดตามและไม่ควรทำตามเพราะมันไม่ดี (เรื่องเมา)
- ความรู้สึกก่อนเล่าก็รู้สึกตื่นเต้นที่ต้องมาเล่าเรื่องให้เพื่อนต่างห้องฟัง ความรู้สึกตอนเล่าทำให้รู้สึกนึกถึงความผิดพลาดของตัวเองและรู้สึกตื่นเต้นจนนึกไม่ออกว่าจะเล่าตรงไหนก่อนดี หลังเล่าจบรู้สึกโล่งและสบายใจ (เรื่องเรียน)
- ก่อนเล่า กังวลนิดๆ เขินหน่อยๆ หลังเล่า ไม่คิดว่าเราจะร้องไห้จริงๆ คิดถึงมันมาก (เรื่องเพื่อนรัก)
- ก่อนเล่ากลัวว่าจะร้องไห้ระหว่างพูด ระหว่างเล่าพยายามพูดให้ช้าๆ ชัดๆ พูดให้ดัง พยายามสื่อสารให้เพื่อนฟังได้จับใจความได้มากที่สุด หลังเล่าทำให้รู้ได้ว่าเรียนไปเพื่ออะไร (เรื่อง ร้อง)
- ความรู้สึกก่อนเล่า เสียใจที่ทำอะไรไม่ดีกับพ่อไว้และอยากกลับไปแก้ไขในเรื่องที่ทำผิดได้ ระหว่างเล่ากดดันและตื่นเต้นและไม่คิดว่าจะร้องไห้จนพูดไม่ออก หลังเล่ารู้สึกดีขึ้น เมื่อได้พูดมันออกมา





จุดสำคัญที่ได้ระหว่างใช้กิจกรรมเสริมพลังอำนาจตนเองในรูปแบบนี้คือ  
ความคุ้นเคย ระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน และผู้เรียนกับผู้เรียน

บางคนไม่เคยรู้เลยว่าเพื่อนมีชีวิตที่ผ่านมาเป็นแบบไหน  
เพราะเข้ามาในห้องเรียน เรียน และเลิกเรียน  
กิจกรรมที่ร่วมกันทำ ไม่ได้ทำให้ต้องมาถ่ายทอดเรื่องราวผู้กันและกัน  
ขนาดนี้...

ความเห็นอกเห็นใจ คือจุดเริ่มต้นของการให้  
เมื่อเราเศร้า เราจะมีภาระบบการแห่งความเห็นอกเห็นใจ  
ให้กับตนเอง และเช่นกันเมื่อเราฟังเรื่องเศร้าของผู้อื่น  
เราก็จะสร้างภาระบบการแห่งความเห็นอกเห็นใจนี้ให้กับผู้อื่น

ภาระบบการแห่งความเห็นอกเห็นใจตนเอง  
จะนำไปสู่การเสริมพลังอำนาจตนเอง

ส่วนภาระบบการแห่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะนำไปสู่ “การเป็นจิตอาสา”





### ผลลัพธ์ที่คาดหวังคือผลลัพธ์ของการเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า

กระบวนการสะท้อนคิดคือผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัดว่า ผู้เรียนได้อะไรบ้าง

อย่างไรก็ตามเป็นไปได้ว่าผู้เรียนบางคนอาจปฏิเสธการเสริมพลังอำนาจในรูปแบบนี้ ผู้เขียนไม่ได้บังคับแต่ให้เขานั่งฟังเพื่อน

การไม่ได้เป็นผู้เล่าแต่เป็นผู้ฟัง ก็สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดพลังอำนาจในตนเองได้เช่นเดียวกัน เคยมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผู้เขียนเป็นฝ่ายเริ่มเล่าเรื่องเศร้าของตนเองก่อน ผู้เขียนพบว่าระยะห่างระหว่างผู้เขียนในฐานะผู้สอนกับผู้เรียน

แทบจะไม่มีเกิดขึ้นเลยตลอดทั้งภาคการศึกษา

เรื่องเศร้าคืออดีต และบางคนไม่อยากจำ แต่ในบริบทของการทำความรู้จักกัน เรื่องเศร้ากลับมีบทบาทในการช่วยเสริมพลังอำนาจตนเองและเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้เป็นอย่างดี

ขอยกตัวอย่างความคิดเห็นที่ถูกสะท้อนหลังจากผู้เรียนเล่าเรื่องเศร้าของตนเอง ดังนี้

- ควรรักพ่อให้มากขึ้น ในตอนที่เขามีชีวิตอยู่
- บางครั้งก็คนพูด เขาไม่ได้คิดหรอก ว่าคนฟังจะรู้สึกอย่างไร แต่คนฟังจะจดจำคำพูดนั้นๆ ไปตลอด ดังนั้นก่อนพูดอะไร เราควรคิดก่อนว่าคนที่ฟังจะรู้สึกอย่างไร หรือ คิดอะไร
- อยากทำสิ่งใดเพื่อตนเองหรือคนอื่น ให้ทำ อย่างรวดเร็ว เพราะเราไม่สามารถรู้ว่าสิ่งนั้นจะจากเราไปเมื่อใด
- ให้เห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่มีอยู่ ควรรู้ถึงคุณค่าของมันก่อนที่จะหายไป
- ไม่ควรใส่ใจเรื่องอย่างอื่นมากกว่าเรื่องที่เรียน
- ควรมีลิมิตในการสังสรรค์ ไม่ควรออกไปหาเรื่องทะเลาะวิวาท มันจะทำให้พ่อแม่เสียใจและเสียเวลา เมื่อถูกมองว่าไม่ดีในสังคม







สำหรับการสอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา

ผู้เขียนได้ใจใช้กลยุทธ์ตั้งแต่ครั้งแรกที่พบกัน เพราะความประทับใจแรกสำคัญมาก

มีเสียงสะท้อนมาด้วยว่า การปฏิบัติการด้วยเรื่องเศร้าเช่นนี้

ทำให้ผู้เรียนพินิจพิจารณาตนเองในอดีตและปัจจุบัน

อันเป็นฐานแห่งการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการทำงานต่อไป

### กฎคือห้ามร้องไห้ไปกับลูกศิษย์

อาจเป็นเรื่องยาก เพราะเรื่องของลูกศิษย์บางคนนั้นเศร้าแค้นเศร้า

แต่คนเป็นครูผู้สอนต้องตั้งใจให้มันว่า นี่เป็นกลวิธีการสอน

ลูกศิษย์อาจเข้าใจว่า ยิ่งเศร้ายิ่งได้คะแนนเพิ่ม เรื่องนี้ผู้เขียนพยายามระมัดระวัง

การอิงกับความรู้สึกอันจะเกิดการขึ้นำ การสอนจะไม่ได้ผล

ผู้เรียนบางคนเข้าใจว่า การเอากเอาใจครูผู้สอนจะทำให้ได้เกรดสวยงาม

ตามที่ต้องการ วัฒนธรรมเช่นนี้มีมานานในสังคมไทย

ไม่ใช่ความผิดของผู้เรียนที่ถูกลูกทำให้คิดเช่นนี้

### แบบทดสอบบุคลิกภาพ

ผู้สอนต้องทำให้ผู้เรียนหลุดออกจากวาทกรรมเก่าๆ

และหันมาพึ่งพาพลังอำนาจตนเองสู่การเป็นจิตอาสาอย่างแท้จริง

แม้ว่าการทดสอบบุคลิกภาพออนไลน์จะมีอยู่ทั่วไป แต่สิ่งสำคัญคือ

การทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าตัวเองด้วยตนเอง จะในรูปแบบใดก็ได้ที่ผู้สอนออกแบบ

อย่ามัวแต่พึ่งพาแบบทดสอบบุคลิกภาพหรือการให้คะแนนเพียงอย่างเดียว

บางทีความรู้เชิงประจักษ์ (Empirical Knowledge) ผ่านประสบการณ์ผัสผัสทั้ง5

อาจไม่ยิ่งใหญ่เท่าการเห็นคุณค่าในตนเองก็ได้





### เริ่มเล่าเรื่องเศร้าอย่างไร

ผู้เขียนใช้วิธีให้ผู้เรียนเตรียมเรื่องเล่า โดยต้องมี เปิด ปู ปิด

กำหนดเวลา 5 นาที (การกำหนดเวลานั้นยืดหยุ่นและไม่มีการกล่าวหมดเวลา เพราะจากการทดลองพบว่า การกำหนดเวลาไว้ จะทำให้ผู้เรียนรู้ว่า ไม่ควรเกินเวลา และจะควบคุมเวลานั่นเอง แต่หากไม่กล่าวกำหนดเวลา

ผู้เรียนจะเล่ายืดเยื้อทำให้ผู้เรียนคนอื่นเบื่อหน่าย)

การเปิดคือการนำเข้าสู่เรื่องเล่า ปูคือการเล่า และปิดคือข้อคิดที่ตนเองได้จากเรื่องเศร้าเรื่องนี้ โดยต้องย้ำกับผู้เรียนว่า ข้อคิดต้องเป็นคำพูดเชิงบวกเท่านั้น

หลังจากเล่าเรื่อง ผู้เขียนได้ขอขอบคุณผู้เรียนทุกคนเสมอ ขอขอบคุณที่ไว้วางใจและยอมเล่าเรื่องราวของตนเอง จากนั้นให้ผู้เรียนประสมโอให้กับผลงานความกล้าหาญที่จะเล่าเรื่องของตนเอง

### จากกิจกรรมเล่าเรื่องเศร้าในวันแรกสู่การเรียนรู้ในวันสุดท้าย “โครงการเพื่อสังคม”

ผู้เรียนรู้มาตั้งแต่วันแรกของการเรียนว่า ท้ายที่สุดหลังจากเรียน

ผลงานสุดท้ายที่ผู้เรียนต้องร่วมกันทำทั้งหมด เป็นงานกลุ่มชิ้นใหญ่ทีเดียวเชียวนะ

นั่นคือ โครงการเพื่อสังคม มันทำให้การเรียนทั้งหมดไม่เสียเปล่า

เพราะผู้เขียนเชื่อว่า เรียนแล้วต้องสื่อสารกับสังคมได้

บันทึกที่เรียนจบมหาวิทยาลัย ทำอะไรเพื่อสังคมได้แค่ไหน

รูปแบบวิธีการทำโครงการ ผู้เขียนให้โจทย์กับลูกศิษย์ว่าต้องนำโครงการไปเสริมพลังอำนาจตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมาย



ไม่น่าเชื่อว่า เมื่อต้องทำโครงการเพื่อสังคม ผู้เรียนจะยังจดจำรูปแบบกิจกรรมเล่าเรื่องเศร้าในวันแรกที่พบกันได้ และนำมาเป็นส่วนหนึ่งของฐานการเรียนรู้ที่จัดในโครงการเพื่อสังคมด้วย



ภาพโครงการ “จากใจ CSS สู่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนพระนครศรีอยุธยา”  
เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2563

ฐานฟังคือฐานที่ผู้เรียนตั้งใจจะให้น้องๆ ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนพระนครศรีอยุธยา “เล่าเรื่องเศร้า 1 เรื่องที่พวกเขาอยากบอกคุณ” ทำให้ผู้เรียนรู้ได้ทันทีว่า จากกิจกรรมเล่าเรื่องเศร้าในวันแรกของการเรียนมันได้ผล

ผู้เรียนนำไปต่อยอด เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเพื่อสังคม แม้หลายคนจะไม่ค่อยแน่ใจว่า หากหลากหลายกิจกรรมที่เตรียมไปจะสามารถเสริมพลังอำนาจตนเองให้กับกลุ่มเป้าหมายได้มากน้อยแค่ไหนก็ตาม





## 12 สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1

บทที่ 1 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า

ตัวอย่างบันทึกประจำวันที่ช่วยสะท้อนความคิดให้ผู้เรียน



บาลีบัต พอดคาสต์

ผู้ดูแล · 5 ตุลาคม 2020 · 🌐

ก่อนลงไปทำโครงการรู้สึกอย่างไร กลัวอะไรหรือไม่ คาดว่าจะได้ผลอย่างไร  
หวังสิ่งใด

โพสต์ก่อนเที่ยงคืนวันนี้ค่ะ ทุกคนนะคะ



4

ความคิดเห็น 20 รายการ ทุกคนเห็นแล้ว



ถูกใจ



แสดงความคิดเห็น

ภาพคำถามที่ใช้กระตุ้นให้เขียนบันทึกประจำวันออนไลน์

จากภาพ เป็นการยกตัวอย่างประโยคที่ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นออนไลน์  
ก่อนไปทำโครงการในแต่ละโครงการ ดังนี้

- รู้สึกอยากไปไวๆ  
กลัวว่าจะทำหน้าที่ไม่ดีพอ  
คาดว่าผลตอบแทนจะออกมาดี  
หวังว่าน้องๆ จะสนุก
- ก่อนทำรู้สึกเครียดๆ กลัวทำออกมาไม่ดี กลัวหลายๆ อย่าง  
ยังไม่พร้อม คาดหวังว่าจะออกมาสนุกและน้องๆ ชื่นชอบโดยไม่เกิด  
ปัญหา
- ก่อนทำคิดว่า จะลงตำแหน่งหน้าที่ไหนดี จะทำได้รึป่าว กลัว  
คาดว่า น่าจะออกมาดี  
หวังว่ามันจะผ่านไปด้วยดี





- ก่อนทำรู้สึกกลัวว่าจะทำให้น้องๆ ไม่ร่วมมือด้วย  
คิดว่าน้องๆ จะให้ความร่วมมือและสนุกไปด้วยกัน  
หวังว่าโครงการครั้งนี้คงสนุกทั้งพวกเราและน้องๆ
- ก่อนทำ รู้สึกตื่นเต้นและก็กดดันนิดหน่อย กลัวน้องจะไม่สนุกกับ  
กิจกรรมที่พวกเราตั้งใจทำ คิดว่าทั้งตัวเราและน้องๆ จะต้องได้รับสิ่ง  
ดีๆ จากกิจกรรมนี้ หวังว่ากิจกรรมนี้จะผ่านไปได้อย่างดี
- ก่อนทำคิดว่าจะทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายไม่ดีพอ กดดัน  
กลัว คิดว่าเราจะทำให้เต็มที่ หวังว่ามันจะสำเร็จไปด้วยดีทุกคน  
มีความสุขอย่างที่หวัง
- ก่อนทำรู้สึกกังวลนิดหน่อย กลัวว่ากิจกรรมจะออกมาไม่สนุกแล้ว  
จะทำให้น้องๆ เบื่อ คิดหวังว่ากิจกรรมในครั้งนี้จะช่วยกระตุ้นจิตใจ  
กระซอกใจน้องๆ ได้ไม่มากนัก
- ก่อนทำ กลัวว่าน้องๆ จะไม่สนุกด้วย  
คิดว่ากิจกรรมนี้จะทำให้น้องสนุกสนานไปด้วยกัน  
หวังว่าโครงการนี้จะออกมาด้วยดีและอยากให้น้องๆ สนุก
- ก่อนทำรู้สึกว้า กลัวไม่พร้อมในหลายๆ เรื่องและกลัวงานออกมาไม่ดี  
คิดว่ากิจกรรมน่าจะออกมาดี  
หวังว่าน้องๆ จะได้รับทั้งความสุขและนำไปปรับใช้กับตัวเองได้  
ไม่มากนัก
- ก่อนทำรู้สึกกดดัน กลัวน้องจะไม่สนุก  
คิดว่าน้องๆ จะมีความสุข สนุกสนานกับกิจกรรม  
หวังว่าน้องๆ คงจะสนุกกับกิจกรรมและได้แนวคิดดีๆ จากกิจกรรมนี้





- ก่อนทำตื่นเต้น กลัวทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร  
คาดหวังกิจกรรมจะออกมาสนุกและน่าสนุกๆ ได้ปรับเปลี่ยนบุคลิก  
ให้เป็นคนดีของสังคม หวังว่าให้น้องๆ ออกไปใช้ชีวิตที่ดีในสังคม
- ก่อนทำรู้สึกกลัวว่า จะออกมาไม่ดีอย่างที่หวัง กลัวน่าสงสาร ไม่สนุก  
คาดว่าจะผ่านไปได้อย่างไม่มีปัญหาอะไร หวังว่าน้องจะสนุกไปด้วยกัน  
และได้ข้อคิดดีๆ กลับไป
- ก่อนทำรู้สึกอยากไป อยากสัมผัสผืนอะไรใหม่ๆ บ้าง  
หาโอกาสเข้าไปที่แห่งนี้บ้าง แต่กลัวเราจะไม่ไปจับจุดอะไรน่าสนใจไหม  
คาดว่าจะเกิดปัญหาน้อยที่สุด ดำเนินกิจกรรมอย่างราบรื่น  
หวังว่าน้องได้พัฒนาบุคลิกหรือพบทางของตัวเอง
- ก่อนทำกลัวว่า สิ่งที่เกิดกับผลลัพธ์ที่ออกมาจะไม่เหมือนกัน  
ไม่รู้ว่ากิจกรรมของเราจะตรงกับผู้เข้าร่วมไหม เขาจะอินกับเราไหม  
เราจะทำให้เขาเอ็นจอยได้ไหม คาดว่ากิจกรรมจะผ่านไปได้อย่างดี ทุก  
คนพอใจ หวังว่าการทำกิจกรรมในครั้งนี้จะกระตุ้นจิตสำนึกและ  
ศักยภาพของแต่ละคนออกมาอย่างเต็มที่
- ก่อนทำกลัวว่าสิ่งที่เราตั้งใจจะทำให้มันออกมาดี จะไม่ตรงกับความต้องการ  
ของเขา กลัวเขาไม่สนุกกับเรา และกังวลว่าเราจะถ่ายทอด  
ความรู้ให้เขาไม่ดีพอ  
คาดว่าจะให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างตั้งใจ  
หวังว่าน้องๆ ได้รับความรู้ไปปรับใช้กับตนเองเพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ  
และไม่คิดว่าสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่คือจุดด้อย





- ก่อนทำ ตื่นเต้นนิดๆ ลกนิดหน่อย  
คิดว่าตอนทำกิจกรรมอาการเหล่านี้จะหายไปและคิดว่าน้องๆ  
จะสนุก หวังว่าน้องจะคลายเครียดกับกิจกรรมนี้
- ก่อนทำตื่นเต้นที่จะได้ไปทำกิจกรรม แต่ก็กลัวน้องๆ จะไม่สนุกกับ  
กิจกรรมของเรา คิดว่าถึงวันจริงน่าจะสนุกพอสมควรเพราะเวลาที่  
จำกัดภายในไม่กี่ชม. หวังว่าจะสามารถละลายความคิดและพฤติกรรม  
ทั้งของพี่ๆ ที่ไปทำกิจกรรม และน้องๆ ที่ร่วมกิจกรรม





## 16 สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1

บทที่ 1 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า

### เทคนิคการตั้งคำถาม Before-After ช่วยเสริมพลังอำนาจตนเองให้ผู้เรียน

ก่อนผู้เขียนให้ผู้เรียนทำกิจกรรมอะไร ผู้เขียนจะปรีคำถาม before-after ให้ผู้เรียนตอบคำถามเพื่อสะท้อนให้ตัวเองเสริมพลังอำนาจในตนเองด้วยตนเองเสมอ ดังตัวอย่างข้างต้น ที่ผู้เขียนถามผู้เรียนว่าก่อนไปทำโครงการเพื่อสังคมรู้ดีได้อย่างไร ให้แสดงความคิดเห็นได้โพสต์ในกลุ่ม (เป็นงานบันทึกประจำวันออนไลน์ที่มอบหมายให้ผู้เรียนทำ)

สิ่งที่เห็นทำให้ผู้เขียนรู้ว่า การออกไปสื่อสารกับสังคมหลังจากเรียนในรายวิชาจบ จบแค่ในห้อง แต่ไม่จบจริง เมื่อต้องไปจบการเรียนนอกห้องเรียน สิ่งที่คุณเรียนทุกคนมีคือ ความกังวล ความกลัว

แต่ท้ายสุดความกังวลและความกลัวนั้น ผู้เรียนจะก้าวข้ามมันไปได้ด้วยตัวเอง คนเป็นครูต้องมีจิตใจเข้มแข็งและสละเวลาอยู่กับผู้เรียนเสมอ







การออกไปสู่โลกภายนอกจะทำให้ผู้เรียนแข็งแกร่ง

แต่ก็ต้องมีครูผู้สอนเป็นกำลังในการเสริมพลังอำนาจให้ผู้เรียน

อยู่ใกล้ๆ ทำให้ผู้เรียนดูเป็นตัวอย่างก่อน

เพื่อให้ผู้เรียนจะได้เสริมพลังอำนาจในตนเองให้กับตัวเองและผู้อื่นได้อย่างไม่กังวล

เมื่อผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว

จะสามารถเสริมพลังอำนาจให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าในตนเองได้

เป็นจิตอาสาได้อย่างสมบูรณ์



ภาพจากโครงการ “จากใจ CSS สู่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนพระนครศรีอยุธยา”

เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2563





## 18 สอนให้ผู้เรียนเป็นจิตอาสา เล่มที่ 1

บทที่ 1 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยเรื่องเศร้า





## บทที่ 2

# เสริมพลังอำนาจตนเอง ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนด้วยกัน



“ไม่มีใครเหนือกว่าใคร ทุกคนเท่าเทียม ‘Nobody is superior to anyone else’ เทคนิควิทยาเกี่ยวกับการสอนใดๆ ก็ตาม ไม่ได้มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนเท่ากับการรับฟังและไม่เหยียดหยามหรือทำให้เด็กรู้สึกว่าถูกกดทับ บรรยากาศการสอนจึงจะเต็มไปด้วยชีวิตชีวาที่เป็นผลลัพธ์จากการดูแลศักดิ์และศรีของผู้เรียนอย่างมีสุนทรียศาสตร์ ด้วยการเปิดใจรับฟังประสบการณ์ใหม่ๆ พร้อมกับสร้างการเรียนรู้ด้วยความเป็นไทให้ผู้เรียนตลอดเวลา”

(Freire, 2017 อ้างถึงใน ปริณุต ไชยนิชัยและคณะ, 2564)





### อย่าให้แต่ละคาบเรียนหมดไปอย่างไร้เหตุผล

คุยกับตัวเองหลายครั้งว่า

หลายปีที่ผ่านมาอาจมีหลายวาทกรรมการสอนที่เข้ามาในหัวคนเป็นอาจารย์อย่างเรา  
ทั้งที่ถูกยึดยึดหรือที่เฝ้ามหาความรู้เพิ่มเติมเอง จนได้กลายเป็นครูบาอาจารย์

ปัจจุบันยังเหมือนเดิมว่า เราไม่ควรทำให้ลูกศิษย์เกรงกลัวและขมขื่น  
เรื่องการตัดคะแนนหรือตัดเกรด

แต่เราควรหาวิธีการสอนที่ทำให้พวกเขาได้เห็นคุณค่าของตนเอง  
และอยากที่จะพัฒนามันจริงๆ

คนเป็นครูไม่จำเป็นต้องทำให้ลูกศิษย์เข้าใจว่า ครูเก่ง  
แต่คนเป็นครูต้องทำให้ลูกศิษย์ยอมรับตนเองให้ได้  
เมื่อพวกเขายอมรับตนเองได้พวกเขาจะเห็นว่า ตัวเองมีสิ่งใดต้องปรับปรุง

สำหรับหลายมหาวิทยาลัย คนเป็นครูบาอาจารย์ต้องทำหลายภาระหน้าที่  
จนแทบจะไม่มีเวลาให้กับสิ่งใดๆ ได้เนิ่นนาน อันนี้เป็นที่เข้าใจกันอยู่  
แต่ถ้าเราใช้เวลาในชั่วโมงเรียนให้เต็มที่ล่ะ

สำหรับผู้เรียนแล้ว เวลาทองของการพัฒนาลูกศิษย์คือเวลาที่ได้อยู่ในคาบเรียน  
พอหมดจากคาบเรียนลูกศิษย์จะลืมเราและวิชาของเราแล้ว อันนี้เรื่องจริง





โครงสร้างสังคมปัจจุบันทำให้ลูกศิษย์ในวิทยาลัยไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งใดนาน พวกเขาใช้ชีวิตหลายส่วนในเวลาเดียวกัน เช่น ในระหว่างรับประทานอาหาร พวกเขา ก็จะดูโทรศัพท์มือถือไปด้วย และในระหว่างดูโทรศัพท์มือถือ พวกเขาจะไม่ได้ดูแค่ แอปพลิเคชันเดียว แต่สลับหลายหน้าต่าง

เปิดแชทเพื่อคุย

ตอบแชท

หรือถาม

ถามแล้วไม่รอคำตอบ

แต่ไปดูยูทูบต่อ

ชีวิตลูกศิษย์ในวัยนี้แทบทุกคนเป็นแบบนี้

จึงต่อยักิจกรรมที่ผู้เรียนออกแบบ มันควรอยู่แค่ในคาบเรียนเท่านั้น

(หากต้องสอน 3 คาบ ควรใช้เวลาบรรยายไม่เกิน 45 นาที

นอกนั้นคือกิจกรรมทั้งหมด)





### ลดเวลาการบ้านเพิ่มเวลาเสริมพลังอำนาจตนเอง

“ถ้าไม่มีการบ้าน ผู้เรียนจะพัฒนาตนเองได้อย่างไร” ประโยคจากเพื่อนที่เป็นอาจารย์ท่านหนึ่งก้องอยู่ในหัว แต่ผู้เขียนยอมรับกับผู้อ่านตามตรงว่าไม่เคยนำมาปรับใช้สักที  
ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำที่ไม่ดี

แต่เหตุผลเพราะจากประสบการณ์ตัวเอง สอนให้รู้ว่าเจ้าการบ้านอาจเป็นหลักฐานการเรียนรู้ได้จริง แต่ใครเล่าจะยืนยันได้ว่าผู้เรียนทำมันด้วยตัวเอง หรือเข้าใจจากการสอนของเราจริงๆ หรือไม่

เสียงส่วนใหญ่ของลูกศิษย์สะท้อนถึงผู้เขียนว่า พวกเขาไม่ชอบการบ้าน พวกเขาไม่มีเวลาให้กับมันอย่างจริงจัง และไม่มีเวลาให้กับสิ่งใดๆ อย่างจริงจังด้วยการเรียนให้จบในชั่วโมงคือเสน่ห์ของการสอน และมันเป็นแม่เหล็กสำหรับผู้เรียน

ดังนั้นที่ผ่านมา

สิ่งที่ผู้เขียนทำคือ ยืนยันกับผู้เรียนทุกครั้งว่า  
“วิชานี้...ไม่มีการบ้าน แต่ขอสอนเต็มเวลา”

นึกไม่ถึงเลยว่า สิ่งที่อยู่เบื้องหน้าคือเสียงปรบมือเกรียวกราว

ผู้เรียนชอบ

เป็นธรรมดาที่เมื่อเวลาเราชอบอะไร เราก็จะตั้งใจกับมัน วิชาที่เราชอบก็เช่นกัน





ความตั้งใจเป็นปู่อุปนิสัยดีของการเสริมพลังอำนาจตนเอง

ก่อนอื่นการบ้านต้องลด ลดให้อยู่แค่ในคาบเรียน

ผู้เรียนถึงจะมีเวลาทำสิ่งต่างๆ อย่างที่ตั้งใจและต้องการได้

ถ้าจะต้องมีการบ้านจริงๆ ขอให้การบ้านอยู่ในพื้นที่ของเพลง

เพราะเป็นพื้นที่ที่ผู้เรียนวัยนี้ใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในนั้น

### กิจกรรมเด่นด้อยค่อยปรับได้ ฝึกการสื่อสารกับสังคม



**บาลีบุ๊ค พอดคาสต์**

ผู้ดูแล · 31 กรกฎาคม 2020 · 🌐

...

หลังจากทำคลิป "เด่นด้อยค่อยปรับได้" สะท้อนคิดอะไร รู้สึกอย่างไรระหว่างทำเปรียบเทียบกับความรู้สึกก่อนทำ ระหว่างทำ และหลังทำคะ  
ระบุข้อจริงและข้อเสนอก่อนตอบ ได้โพสต้นเฝ้าใน ภายในเที่ยงคืนวันนี้  
สะท้อนคิดครั้งที่ 2 หลังเรียนหน่วยที่ 1



5

ความคิดเห็น 18 รายการ ทุกคนเห็นแล้ว



ถูกใจ



แสดงความคิดเห็น

บันทึกประจำวันออนไลน์

มีคนให้ความเห็นว่า “วิธีการใช้กิจกรรมนี้ไม่เหมาะกับคนขี้อายและปิดตัวเอง”  
ก็อาจใช้...

แต่หากผู้สอนชัดเจนกับคะแนนที่ให้

ผู้เรียนจะไวใจและยินดีที่จะทำกิจกรรมนี้แน่นอน

สิ่งที่ผู้เขียนทำคือ ใช้หลักการ “ส่งได้คะแนนเต็ม ไม่ส่งศูนย์”





โดยแจ้งผู้เรียนว่า คณะนักกิจกรรมนี้มี ... คณะน ถ้าไม่ส่งงานคือ 0 คณะน  
แต่หากส่งให้คณะนเต็ม ผู้เขียนไม่ได้บังคับ แต่ให้ผู้เรียนเลือก  
และที่ผ่านมา ผู้เรียนเลือกหลักการดังกล่าว  
ผลที่ได้คือ ผู้เรียนส่งงานครบ เพราะพวกเขารู้คณะนที่จะได้อย่างแน่นอน

จริงๆ กิจกรรมนี้ใช้สื่อวิดีโอเข้ามาช่วย โดยให้ผู้เรียนดูคลิปวิดีโอสร้างแรงบันดาลใจ  
ที่ผู้เขียนเลือกมาให้

จากนั้นให้ผู้เรียนตั้งกล้องถ่ายวิดีโอของตัวเองและสรุปเรื่องที่ฟังโดยวิเคราะห์ว่า  
สามารถนำแนวทางใดบ้างมาพัฒนาจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง  
จัดทำวิดีโอสั้นภายในเวลาที่กำหนด

มาถึงตรงนี้ ขอยกตัวอย่างความคิดเห็นที่ผู้เรียนได้แสดงไว้ใน บันทึกประจำวัน  
ออนไลน์หลังดูคลิปวิดีโอสร้างแรงบันดาลใจที่ผู้เขียนเลือกมาให้ และหลังทำ  
กิจกรรมตั้งกล้องถ่ายวิดีโอของตัวเองและสรุปเรื่องที่ฟัง ดังนี้

- สะท้อน การใช้ชีวิตในแต่ละวัยให้ใช้ชีวิตอย่างมีแบบแผน :  
ความรู้สีก่อนทำ จะทำยังไงดี เรียงคำพูดให้ดี :  
ระหว่างทำ ตื่นเต้น พยายามนึกหาคำพูด :  
หลังทำ รู้สึกว่าเขาคิดและทำตามแผนได้อย่างไร :
- สะท้อน การจัดลำดับความสำคัญสิ่งที่จะต้องทำในช่วงชีวิต เหมือนเป็นไกด์  
ที่ช่วยในการวางแผนอนาคตของเรา อะไรสำคัญ อะไรไม่ควรละเลย  
และอะไรที่ทำแล้วมีประโยชน์- #ก่อนทำ : ต้องทำยังไงนะ แบบไหนดีนะ  
เราควรเรียบเรียงคำพูดยังไงให้ออกมาสั้นและเข้าใจง่าย เพราะส่วนตัวแล้ว







## บทที่ 2 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนด้วยกัน

เป็นคนทีอธิบายอะไรค่อนข้างไม่ค่อยเข้าใจ เลยกังวลนิดหน่อย- #ระหว่าง  
ที่ทำ : ไม่ค่อยมั่นใจ แล้วก็คิดอะไรมากมาย แต่ก็สามารถอธิบายออกไปได้  
แต่ก็จะมึนๆ นิดหน่อยนะระหว่างที่ความคิดมันตึกกันในหัว - #หลังทำ :  
ก็รู้สึกโล่งว่าแบบเราสามารถพูดออกไปได้ แต่ก็ยังกังวลอยู่นิดหน่อยว่าจะมี  
คนเข้าใจกับสิ่งที่เราอธิบายได้แค่ไหน แต่รวมๆ ก็คือรู้สึกโอเค..

- สะท้อนเป็นแนวทางการใช้ชีวิตว่าควรทำอะไรบ้างในช่วงๆ ของชีวิต  
เพื่อจะประสบความสำเร็จในอนาคต ก่อนทำ เตรียมบทเรียบเรียงคำพูด  
วิเคราะห์ว่าควรเอาแนวทางใดมาพัฒนาจุดด้อยของตัวเอง ระหว่างทำ  
ตื่นเต้นแต่พอไปได้ถ่ายหลายรอบ งงว่าจะพูดอะไรดีมบท  
หลังทำ โล่งใจและได้แนวทางในการปฏิบัติในอนาคต
- สะท้อนแนวคิด เราไม่ควรที่จะเอาจุดด้อยของตัวเองมาเป็นข้ออ้างว่าทำได้  
หรือทำไม่ได้ จนขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่เราต้องทำ และต้องมีแบบ  
แผนในการใช้ชีวิต  
ความรู้สึกก่อนทำ ไม่แน่ใจว่าจะทำได้เพราะยังไม่เข้าใจและเรียบเรียงคำ  
ไม่ถูก พูดไม่ถูก  
ระหว่างทำ กัดฟันและตื่นเต้นกลัวจะพูดไม่ได้ ถ้าพูดไปจะถูกไหม :  
หลังทำ รู้สึกดีขึ้น และแอบกังวลว่าทำไปจะถูกไหม :
- สะท้อน ใช้ทุกช่วงเวลาให้คุ้มค่าและเต็มที่ อย่างฉลาด  
ก่อนทำ ได้ข้อคิดที่ดีๆ จากคลิป แต่รู้สึกลายๆ ที่จะเชื่อมกับคำถาม  
ระหว่าง รู้สึกสับสนในการเรียงคำพูดไม่ถูก  
หลังทำ รู้สึกก็ไม่ยาก แต่ดูคลิปตัวเองแล้วยังไม่พอใจ  
คิดว่าน่าจะทำให้ดีกว่านี้





- สะท้อน ถึงความสามารถที่ตัวเราได้มีความพยายามที่จะผ่านมันไปคือจุดด้อยของตัวเองนั้นควรที่จะพัฒนาขึ้นไปอีก เพื่อให้ผ่านความสำเร็จได้ครบก่อนทำ อาจจะมีความตื่นเต้นแฉะๆ น้อยๆ :อายด้วยแต่ก็พยายามทำให้เสร็จหลังทำเสร็จ รู้สึกว่ามีอายบ้าง พอพูดทั้งหมดความอายก็หายไป
- สะท้อน สะท้อนให้คิดได้ว่าคำพูดของแฉีค หม่า มันจริงสุดๆ เลย : ที่ว่า การทำผิดพลาดเป็นเรื่องปกติ ล้มลุกคลุกคลาน เป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ต้องเจอเพราะขนาดตัวเราถ้ายัดิโธ เรายังทำได้ไม่ดีในรอบเดียวเลย " ความรู้สึกก่อนทำ ไม่รู้ว่าตัวเองจะพูดจุดด้อยของตัวเองออกไปอย่างไรดี เพราะตัวเองก็ไม่แน่ใจว่าจุดด้อยนั้นมันมากน้อยแค่ไหน แล้วก็เรียบเรียงบทพูดไม่ถูก  
ความรู้สึกระหว่างทำ ตื่นเต้นแล้วก็ไม่ใหตัวเองไปพร้อมๆ กันว่าจะพูดผิดอะไรบ่อยๆ ทั้งๆ ที่ที่เรียบเรียงก่อนจะพูดดีแล้ว พอเริ่มถ่ายก็ลืมอีก  
แต่ระหว่างพูดรอบสุดท้ายลืมบท ทำให้พูดตันสดออกไปตามความรู้สึกจริงๆ ของตอนนั้นเลย  
ความรู้สึกลังทำ :ก็รู้สึกโล่งที่เราทำได้แล้วและยังได้แนวคิดใหม่ๆ มาแก้จุดด้อยในตัวเองด้วย ทำให้หลังจากนี้ก็คงกล้าที่จะทำอะไรมากขึ้นโดยไม่กลัวว่ามันจะไม่สำเร็จทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ลงมือทำ
- สะท้อน สะท้อนความคิดของเศรษฐีในนวนิยายของโลก ว่าเขาผ่านเรื่องต่างๆ มาได้อย่างไร มันไม่ได้ง่ายเสมอไป มีปัญหาและอุปสรรคมาเสมอ แต่เขาก็มีแนวคิดและวิธีการในการผ่านอุปสรรคมาได้  
ความรู้สึกลังก่อนทำ ก็ยังไม่แน่ใจว่าจะพูดออกมาดีไหม จะตรงกับคำถามของอาจารย์หรือป่าว  
ความรู้สึกระหว่างทำ เขินตัวเองและเพื่อนๆ เพราะปกติไม่ค่อยได้ถ่ายวิดีโอตัวเองเท่าไร  
ความรู้สึกลังทำ หลังทำรู้สึกพอใจที่ผ่านไปได้ แต่ไม่รู้จะถูกหรือเปล่าว





บทที่ 2 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนด้วยกัน

- สะท้อน สอนให้วางแผนการใช้ชีวิตในแต่ละช่วงวัย ใช้ชีวิตให้มีความสุข ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ สุดท้ายแล้วปัญหาทุกปัญหาจะมีทางออก

ความรู้สึีก่อนทำ พยายามทำความเข้าใจสิ่งที่แฉะคิดหมำพุดแล้วคิดตาม :  
 ความรู้สึีกะหว่างทำ เขิน ลืมบท หลายเทค :  
 ความรู้สึีกหลังทำ รู้สึได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น  
 นำแนวทที่ได้มาปรับใช้กับตัวเอง
- สะท้อนเราควรกลัวที่จะทำอะไรใหม่ๆ บ้างอย่าไปกลัวว่ามันจะผิดพลาด เพราะว่าความผิดพลาดนั้นมันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทุกคนต่างก็เคยเป็นกันและตอนนีเราก็อายุยังน้อยการได้ลองทำอะไรใหม่ๆ บ้างเราก็อาจจะเจอสิ่งที่เราชอบก็ได้

ก่อนทำ : จะพุดยังงใให้ลื่นไหลที่สุดไม่วกไปวนมา  
 ระหว่างทำ : ก็ยังรู้สึีกพุดวนไปวนมาอยู่ดีแต่ก็พยายามจะพุดจนจบให้ได้  
 หลังทำ : รู้สึีกว่ายังพุดและเรียบเรียงคำพุดไม่ดีพอ คร้งหน้าต้องพยายามให้ดีกว่านี้
- สะท้อน เห็นถึงความพยายามในการที่จะพัฒนาตนเองถึงแม้คนรอบข้างไม่สนับสนุนหรือใช้ภาษาที่ต่างกัน แต่เราก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้หากมีความพยายามมากพอ

ก่อนทำ คิดว่ายากที่จะมองเห็นถึงข้อด้อยตนเอง : เพราะด้วยความที่เราไม่ค่อยได้คิดถึงเรื่องนี้

ระหว่างทำ ด้วยความที่เป็นคนที่ไม่ชอบบกล้งไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงออก ทำให้รู้สึีกอดั้น

หลังทำ เรียนรู้ข้อด้อยนั้นและพยายามปรับตัวให้ดีขึ้นในคร้งหน้า





- สะท้อน ให้เห็นถึงการวางแผนการใช้ชีวิต ว่าควรทำอะไร ใช้เวลาแบบ ไหนจึงคุ้มค่า

ความรู้สึีก่อนทำ ทำให้เราต้องคิดว่าจะนำตรงไหนไปตอบ ถึงจะตรงตามโจทย์ให้ได้มากที่สุด และก็ตื่นเต้นเวลาที่ได้ทำอะไรแบบนี้ ระหว่างทำรู้สึกตื่นเต้นจนลืมว่าตัวเองจะต้องพูดตรงไหนก่อนดี หลังทำ รู้สึกสบายใจที่สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จ แม้จะไม่ได้เท่าที่ตั้งใจไว้ก็ตาม

- สะท้อน ผิดพลาดทุกอย่างคือประสบการณ์ ล้มแล้วลุกขึ้นใหม่ได้

ความรู้สึีก่อนทำ ประหม่าขึ้นอายุตัวเอง:

ระหว่างทำ ไม่รู้จะพูดอย่างไรให้อาจารย์เข้าใจ

หลังทำ รู้สึกว่าเรายังมีเวลาอีกมาก :ในการหาสิ่งใหม่ๆ เราต้องกล้าเผชิญในสิ่งที่เราไม่เคยทำ

จากเทคนิคการสอนที่ผู้เขียนเล่ามา ผู้เขียนได้อาศัยพลังของสื่อวิดีโอให้เป็นประโยชน์ และก็เป็นประโยชน์จริงๆ ผู้อ่านเห็นด้วยหรือไม่

ผู้เรียนยอมรับในความเด่นและความด้อยของตนเองด้วยการดูวิดีโอและบันทึกวิดีโอ

ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และสะท้อนมันออกมาในบันทึกประจำวันออนไลน์

การฝึกให้ผู้เรียนรู้จักสื่อสารกับตัวเองด้วยวิธีนี้ มีเรื่องน่าแปลกใจจากความคิดเห็นที่แสดงดังที่อ่านข้างต้น

และสำหรับผู้เขียนแล้ว กิจกรรมนี้ถือว่าประสบความสำเร็จ

เพราะอย่างน้อยทุกคนก็เอาชนะความกลัวความอาย

ด้วยความกล้าที่จะบันทึกวิดีโอตัวเอง

ความกล้าคือปัจจัยขั้นดีของการเสริมพลังอำนาจตนเองเช่นกัน





### ขบวนการเพื่อนตามเพื่อน

กระบวนการมีส่วนร่วมเกิดตรงนี้ วัยนี้ “ตามเพื่อน” ผู้เขียนได้อาศัยธรรมชาติของผู้เรียนตามวัยเป็นหลัก ออกแบบพื้นที่ส่งงานให้ทุกคนในห้องได้เห็นผลงานของกันและกัน ผู้เรียนวัยนี้จะภูมิใจเมื่อเห็นเพื่อนที่เรียนด้วยกันทำงานส่ง งานที่ผู้สอนมอบหมายเพื่อฝึกทักษะไม่ควรเป็นงานที่ลอกกันได้ แต่ควรเป็นงานสร้างสรรค์ ผู้เรียนสร้างมันเอง เช่น บันทึกลิขิตวิดีโอตัวเองฝึกพูด บันทึกลีขิตตัวเองเป็นพอดคาสต์ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่คุณเขียนคอยระวังในขณะที่จะเข้าถึงลูกศิษย์ด้วย ดังนี้

- 1) ต้องชื่นชมและใช้คำพูดเชิงบวกกับผู้เรียนทุกคนอย่างเท่าเทียม เพื่อป้องกันอคติ
- 2) ไม่ควรออกความเห็นเพื่อวิพากษ์ผู้เรียนคนใดคนหนึ่งด้วยตัวผู้สอนเอง แต่ใช้วิธีให้ตัวผู้เรียนหรือเพื่อนในห้องบอกกันเอง ผู้สอนทำหน้าที่สังเกต สรุปและเสริมในบางประเด็นที่สำคัญเท่านั้น ไม่ชี้หน้า
- 3) ไม่วิจารณ์ใครในทางลบแม้แต่คนเดียว
- 4) ให้ผู้เรียนวิพากษ์กันเอง เพราะผู้เรียนวัยนี้จะเชื่อเพื่อนและตามเพื่อน
- 5) แต่งตั้งเมนเทอร์ประจำกลุ่ม (mentor) เพื่อให้เพื่อนที่เป็นเมนเทอร์คอยดูแลและฝึกฝนคนที่น่าเป็นห่วงหรือคนที่ยังสอບไม่ผ่าน
- 6) เวลาให้ทำผลงาน ผู้เขียนให้ผู้เรียนทำผลงานเดี่ยว แต่เมื่อต้องวิพากษ์ผลงานให้จับคู่หรือทำเป็นกลุ่มเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อันเป็นพื้นฐานของการเปิดใจเสริมพลังอำนาจตนเอง
- 7) ให้สลับกันเป็นเมนเทอร์ประจำกลุ่ม (mentor) ทุกคน โดยให้ผู้เรียนลงความเห็นกันเองว่า ใครถนัดด้านใดให้เป็นพี่เลี้ยงด้านนั้น โดยเฉพาะ ตลอดภาคการศึกษานั้นๆ





### การสร้างสรรค์วิถีด้วยการนับสละหรือพญูชนะจากบทเพลง

กิจกรรมที่ผู้เขียนคิดขึ้นและผู้เรียนยอมรับว่าสนุกมากอีกกิจกรรมหนึ่งคือ กิจกรรม นับสละหรือพญูชนะจากบทเพลงก่อนเริ่มเรียน ดังนี้

- ผู้เขียนเตรียมบทเพลงที่ฮิตในหมูผู้เรียน 1 บทเพลง
- ผู้เขียนในฐานะผู้สอนต้องฟังบทเพลงก่อนที่จะนำมาให้ผู้เรียนฟัง โดยกำหนดว่าจะให้ผู้เรียนนับสละหรือพญูชนะใด จากนั้นผู้สอนฟังเพลงนั้นๆ ให้จบและนับจำนวนเพื่อทำเฉลย

ตัวอย่างการใช้กิจกรรม “การนับสละหรือพญูชนะจากบทเพลง”

เออะ ครูอุ่มจะเปิดเพลงนี้ให้ฟัง ให้พวกเราเตรียมปากกาและกระดาน  
ขีดเส้นนับค่าที่มีสละ “อา” พร้อมนะคะ เริ่มได้

“ซัง ซัง ซัง น้องเคยเห็นซังหรือเปล่า

ซังมันตัวโตโตโตโต โมงกยววๆ เรียวววๆ สองซังโต้งววงเรียวววๆ  
มีหูมีตา หางยาว” (ผู้เขียนยกตัวอย่างเพลงนี้ในหนังสือเพื่อให้ติดลิขสิทธิ์  
แต่ในความเป็นจริงผู้สอนจำเป็นต้องเลือกเพลงที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน)

กิจกรรมนี้ช่วยสร้างสมาธิและกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนด้วยกันได้ดีมาก

ผู้เรียนจะแลกเปลี่ยนความรู้สึที่ชอบบทเพลงเดียวกัน

ร้องเพลงด้วยกัน

และนับไปพร้อมๆ กัน

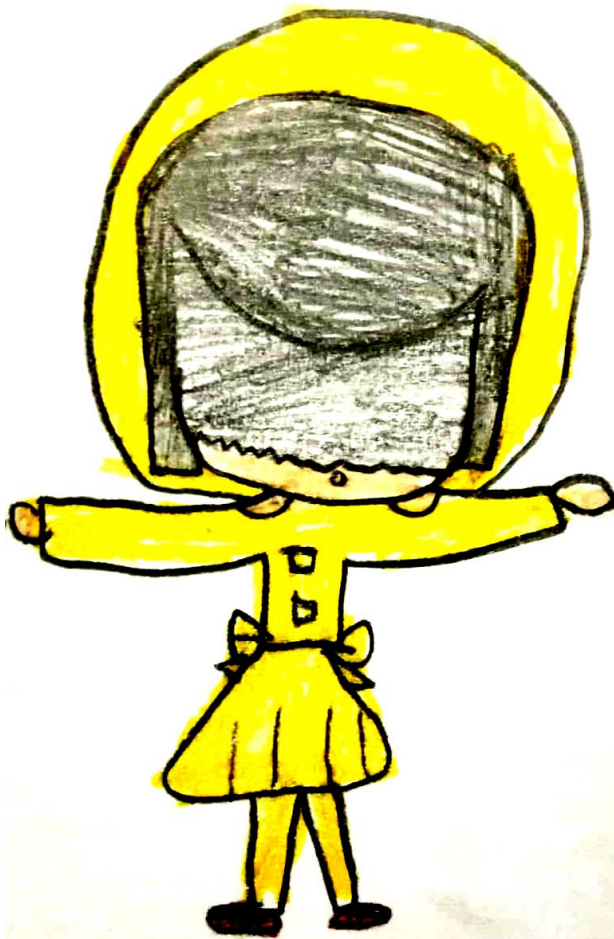
ไม่ใช่แค่ความสนุก

แต่คือกระบวนการมีส่วนร่วมอันเป็นรูปแบบการสอนด้วยการเสริมพลังอำนาจตนเอง





บทที่ 2 เสริมพลังอำนาจตนเองด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนด้วยกัน





## บทที่ 3

# เสริมพลังอำนาจตนเอง ด้วยประสบการณ์สีดำนวัยเด็ก



“การสะท้อนจะทำให้บุคคลผู้ประสบวิกฤตได้ยืมเสียงของคนอื่นและนำไปสู่การยอมรับตนเอง  
แต่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างตรงไปตรงมา เพื่อการเปลี่ยนโลกทัศน์อย่างแท้จริง  
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเรียนรู้เพื่อผู้กับวิกฤตที่ประสบอยู่ได้อย่างเข้มแข็ง”  
(ปริญญ์ ไชยนิชัย, 2563)







### นิยามประสบการณ์ชีวิตที่กวดพลังอำนาจตนเอง

ทุกคนก่อนจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ย่อมผ่านพ้นประสบการณ์หลายด้านประสบการณ์ในชีวิต แต่จะมีบางประสบการณ์ในวัยเด็กที่เป็นประสบการณ์ชีวิตทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบกับตัวเอง ส่งผลระยะยาวกับความรู้สึกต่อตัวเอง

บางคนในวัยเด็กอาจเคยถูกตีหนักๆ (ทำให้กลัวการดูหนึ่งรุนแรงและไม่กล้าต่อปากต่อคำกับใคร), ถูกตบหน้า (ทำให้ไม่ไวใจคนยาก ไม่กล้าสบตาใคร), ถูกทิ้งให้อยู่คนเดียว (ทำให้กลัวการอยู่คนเดียว ไม่กล้าทำงานเดี่ยว), ถูกตีโดยไม่มีเหตุผล (ทำให้กลายเป็นคนต้องการเหตุผลและผลสำหรับทุกเรื่อง ไม่ยืดหยุ่น),

พ่อแม่ทะเลาะกัน (กลัวที่จะคุยกับผู้ใหญ่), ถูกทำโทษด้วยวิธีการรุนแรงต่อจิตใจ (ทำให้กลายเป็นคนอ่อนไหว รักคนง่าย), โดนบังคับให้ต้องทำงานบ้านทุกวัน (ทำให้กลายเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าพูด ไม่กล้าคิดทำอะไรด้วยตัวเอง), ประสบการณ์การถูกบังคับไม่ให้เลี้ยงสัตว์ (ทำให้กลัวการพูดคุยกับผู้คน ไม่กล้าทำอะไรด้วยตัวเอง ทั้งที่มีพรรคพวกช้อนอยู่), การถูกตีโดยไม่ถาม (กลายเป็นคนที่ต้องการให้ผู้อื่นให้ความสำคัญกับตัวเองเสมอ ถ้าไม่ได้รับจะค่อนข้างเศร้า) เป็นต้น

ประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่กวดพลังอำนาจตนเองไว้แบบทั้งสิ้น

กิจกรรมเสริมพลังอำนาจตนเองที่ผู้เขียนให้ทำคือ

ให้ลูกศิษย์เลือกเล่าประสบการณ์ชีวิตของตนเอง 1 เรื่อง

เป็นเรื่องที่ยังจำได้และคิดว่ามันยังส่งผลกับตนเองอยู่





สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ในตอนแรกทุกคนอาจอึดอัดที่จะเล่า และพูดคุยปรึกษากัน

แต่ท้ายสุดเมื่อได้ลองเล่าแล้ว แทบจะหยุดเล่าไม่ได้  
บางคนระบายออกจนน้ำตาไหลไม่รู้ตัว

เสียงสะท้อนจากผู้เรียนทำให้ผู้เขียนรู้ว่า กิจกรรมการเล่าประสบการณ์ชีวิต  
เป็นเปรียบเทียบเหมือนการเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนได้ลองทบทวนและยอมรับที่มาที่ไปของตัวเอง

ยอมรับตัวเองในอดีต ค้นคืนที่มาที่ไปของตัวเองเพื่อสร้างพลังอำนาจให้กับตนเอง  
ด้วยการแก้ไขความรู้สึกเชิงลบที่มีต่อตัวเอง โดยมีที่มาอันเกิดจากประสบการณ์ชีวิต

ในวันที่ผู้เขียนเลือกทำกิจกรรมนี้ ความเป็นจริงผู้เขียนต้องสอนทฤษฎีการพัฒนา  
บุคลิกภาพซึ่งเป็นเนื้อหาที่ค่อนข้างหนักมาก แต่เมื่อเลือกใช้กิจกรรมนี้แล้ว  
กลับพิศคาต...

การเล่าประสบการณ์ชีวิต ทำให้บรรยากาศแห่งการเรียนรู้ภายในห้องเรียน  
เป็นกันเองและเต็มไปด้วยความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และหลังจากผู้เขียนให้  
ลูกศิษย์ทุกคนหยิบยกทฤษฎีการพัฒนาบุคลิกภาพของใครก็ได้ มาแก้ไขความรู้สึก  
เชิงลบที่มีต่อตัวเองจากประสบการณ์ชีวิต

กิจกรรมรูปแบบนี้มีเสียงสะท้อนจากผู้เรียนในภายหลังว่า  
ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าการใช้ประโยชน์ได้จริงจากการอ่านทฤษฎีการพัฒนาบุคลิกภาพ  
(ที่ผู้เรียนอาจคิดว่าทำไมต้องท่องจำทฤษฎี)





### บันทึกประจำวันออนไลน์

บันทึกประจำวันมีประโยชน์มากในประสบการณ์ของผู้เขียนจากที่กล่าวไว้ในบทก่อนหน้านี้ ผู้อ่านจะเห็นว่ามันคือหลักฐานการเรียนรู้ชั้นดี หลายครั้งที่ผู้เขียนรู้จักลูกศิษย์มากขึ้นจากบันทึกประจำวัน

แต่ถึงอย่างนั้นผู้เขียนก็เคยพบปัญหา...

ผู้เขียนเคยใช้เทคนิคการเขียนบันทึกประจำวัน (ไม่ใช่ออนไลน์) ลงในสมุดกับรายวิชาหนึ่ง แล้วพบปัญหาหลายอย่างของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นการสะกดคำให้ถูกต้อง การเล่าเรื่อง ความตั้งใจในการเขียน การลอกบันทึกประจำวันเพื่อน การเขียนบันทึกประจำวัน 7 วันภายในสามสัปดาห์เมื่อผู้สอนเรียกตรวจ เป็นต้น

เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้ วิธีแก้ปัญหของผู้เขียนคือ

เมื่อสอนเสร็จ ท้ายชั่วโมงให้ลูกศิษย์เขียนบันทึกประจำวันออนไลน์

โดยผู้เขียนกำหนดหัวข้อให้ผู้เรียนได้ตอบ จากนั้นให้ผู้เรียนพิมพ์ตอบได้โพสต์ที่ผู้เขียนโพสต์ไว้ในกลุ่ม ก่อนออกจากห้องเรียน

โดยขอยกตัวอย่างหัวข้อที่ตั้งโพสต์ออนไลน์ไว้ ดังนี้

- จงบอกความแตกต่างระหว่างก่อนและหลังเรียนเรื่องมารยาทตนเองมีทัศนคติเปลี่ยนไปอย่างไร
- ออกแบบกิจกรรมฝึกมารยาทอย่างไรไม่ให้เครียดและให้สนุกกว่าการเรียนในวันนี้
- บอก 5 ข้อเด่นเกี่ยวกับบุคลิกภาพของเพื่อนโดยเลือกมา 1 คน
- เล่าความรู้สึกของตัวเองหลังเรียนเรื่อง.....ในวันนี้





หลังจากสอบวันนี้กรุณาตอบว่า

- 1) เมื่อมาถึงวันนี้ ที่เคยโพสต์ว่า มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ขอบทวนแจ้งว่ามาถึงวันนี้คิดว่าตนเองปรับตัวดีขึ้นมีจุดเด่นไปแล้วยัง มีอย่างน้อยแค่ไหน และยังมีเหลืออะไร
- 2) ณ บทบาทที่ตนได้รับและกระบวนการกลุ่มในวันนี้ ตนเห็นอะไร ประทับใจสิ่งใด
- 3) สอบแบบนี้รู้สึกอย่างไร
- 4) ณ วันนี้ บุคลิกภาพของตนขณะพูดเป็นอย่างไร

ความคิดเห็น 19 รายการ เห็นแล้ว 19 คน



ถูกใจ



แสดงความคิดเห็น

ความคิดเห็นทั้งหมด ▼

ตัวเองไปมากพอสมควร มันใจขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น แต่ที่ยังพยายามปรับอยู่คือความมั่นใจ อาจจะต้องมากกว่านี้ 2. บทบาทที่ได้รับวันนี้คือ เป็นเมนเทอร์ให้กับเพื่อนๆ รู้สึกท้าทายมากที่ได้มาเทรนให้กับเพื่อน ทำทนายว่าเราจะใช้กลยุทธ์... ดูเพิ่มเติม

ข้าว · ตอบกลับ · 36 สัปดาห์



1

จุดด้อยของตัวเองไปบางอันแล้ว มันใจมากขึ้นพูดไม่ค่อยติดขัด แต่ยังปรับเรื่องแสดงสีหน้าไม่ได้ 2. บทบาทที่ได้รับคือเป็นสมาชิกของเมนเทอร์พี. ในนี้ รู้สึกขอบคุณเพื่อนที่คอยแนะนำสิ่งให้ขาด 3. การสอบแบบนี้รู้สึกตื่นเต้น ผิดการคิดไว้ 4. มีความกล้าพูดมากขึ้น ไม่ค่อยติดขัด แต่ยังติดขัดอีกหลายเรื่อง



1

ภาพคำถามจากโพสต์ก่อนให้ผู้เรียนบันทึกประจำวันออนไลน์

การทำให้ทุกอย่างจบสิ้นในคาบเรียน นอกจากจะทำให้ผู้เขียนได้หลักฐานการเรียนรู้ที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เป็นข้อมูลปฐมภูมิจริงๆ แล้วผู้เขียนยังได้รู้จักผู้เรียนแต่ละคนโดยตรงด้วย

จึงมั่นใจให้ผู้เรียนทำบันทึกประจำวันออนไลน์ทุกครั้งที่เราเรียนจบก่อนแยกย้ายเลิกเรียน





พื้นที่แห่งการแสดงความคิดเห็นร่วมกันคือพื้นที่แห่งการกำกับและตรวจสอบตนเอง

การที่ผู้เขียนเปิดให้มีช่องทางการส่งงานในพื้นที่ส่วนรวม เช่น กลุ่มเฟซบุคที่ผู้เขียนจัดตั้งขึ้น ช่องยูทูป กลุ่มไลน์ วิดีโอไลฟ์สด พอดคาสต์ เป็นต้น ทำให้ผู้เขียนพบว่า พื้นที่ดังกล่าวจะทำให้ผู้เรียนสามารถย้อนกลับไปตรวจสอบตนเองได้ตลอดเวลา เหมือนเป็นการฝึกให้ผู้เรียนกำกับตนเอง เห็นพัฒนาการและความก้าวหน้าของตนเอง

เป็นอีกหนทางที่ผู้เรียนจะได้ออกแบบการเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยตัวเอง

และท้ายที่สุด ผู้เรียนจะรู้คุณค่าของตนเองด้วยตัวเองว่า

พวกเขาเป็นเช่นไร มีที่มาที่ไปจากประสบการณ์ชีวิตดำเนินเรื่องใดในชีวิต

และต้องปรับเปลี่ยนตัวเองหรือไม่ อย่างไร

ไม่เร่งเกียจหรือโทษตัวเอง





### กิจกรรมเด็ยพุดสร้างแรงบันดาลใจรับบท

ตารางที่ 1 ตัวอย่างการเปรียบเทียบประสบการณ์ชีวิต, ความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในทางลบและสิ่งที่ได้จากการตรวจสอบตนเองหลังทำกิจกรรม “เด็ยพุดสร้างแรงบันดาลใจรับบท” ในวิชาการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการทำงานด้วยการรายงานตนเองในบันทึกประจำวันออนไลน์

| ชื่อสมมติ | เล่าประสบการณ์ชีวิต<br>(ที่มาของตัวเอง)                                                                                            | ความคิดเห็นที่มองตนเอง<br>ในทางลบด้วยบันทึก<br>ประจำวันออนไลน์<br>ก่อนทำกิจกรรม            | สิ่งที่ได้จากการตรวจสอบตนเอง<br>หลังทำกิจกรรม<br>“เด็ยพุดสร้างแรงบันดาลใจรับบท”                                                                                   |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| สุชาติ    | โดนพ่อตี ตอนเด็ก<br>เพราะขบ้างไม่ทำ<br>ตามที่เขาพูดบ้าง                                                                            | ไม่กล้าแสดงออก                                                                             | ให้ความรู้สึกว่าควรจะมีไหวพริบและ<br>ความฉลาดในการที่จะพูดมากกว่านี้                                                                                              |
| สุธิ      | พ่อกินเหล้าแม่เล่นไพ่<br>คือเป็นช่วงเวลาที่ยาว<br>ที่สุดไม่มีใครคุยด้วย<br>ดูทีวีคนเดียว<br>นอนคนเดียว รู้สึก<br>เหมือนไม่มีใครรัก | ไม่มั่นใจในตนเอง<br>พูดติดขัด<br>แต่ก็ยังติดขัดอีกหลายเรื่อง                               | มั่นใจมากขึ้น พูดไม่ค่อยติดขัด<br>แต่ยังปรับเรื่องแสดงสีหน้าไม่ได้<br>มีความกล้าพูดมากขึ้น ไม่ค่อยติดขัด<br>แต่ยังติดขัดอีกหลายเรื่อง                             |
| สุชิน     | โดนตีด้วยไม้เรียว<br>เป็นครั้งแรกและครั้ง<br>เดียวที่โดนแม่ตี                                                                      | ไม่กล้าแสดงออก<br>ความมั่นใจในตัวเอง<br>ซึ่งไม่ค่อยจะมีสักเท่าไร                           | ก็เริ่มที่จะกล้าพูดกล้าแสดงออก<br>มากขึ้น                                                                                                                         |
| สุรสิทธิ์ | ผมทำผิดเลยถูกทำโทษ<br>โดยการผูกคอ แต่ว่า<br>ยายเยี่ยงไฉนนี่                                                                        | เสียท่าทางของตัวเอง<br>คิดว่าตัวเองพูดติดๆดๆ                                               | ได้ฝึกคิดไว้ คิดปุ๊บพูดปั๊บ อาจจะมีไม่ได้<br>กรองคำที่จะพูดบ้างก็ตาม                                                                                              |
| สุรัตน์   | โดนแม่ตบหน้าเพราะ<br>ชอบด่าคนอื่นด่าด้วย<br>คำหยาบ                                                                                 | ความไม่มั่นใจในตัวเอง<br>การลืมง่าย ไม่ยอมคน<br>และการเก็บคำพูดคนอื่น<br>มาคิดมาก          | กล้าที่จะพูด กล้าที่จะแสดงออกมาก<br>ขึ้น ใช้สีหน้ากับท่าทางได้คล่องขึ้น<br>แล้วก็พูดเป็นธรรมชาติมากขึ้น                                                           |
| สุพัฒน์   | โดนพ่อตีโดยที่เขาไม่<br>ถามอะไรเราเลย ทั้งที่<br>เราก็อายมากพูดแล้วว่า<br>ไม่ได้ทำ                                                 | ไม่มั่นใจในตัวเอง<br>ตื่นตื่น อคติกับคนที่<br>มีความคิดลบตลอดเวลา<br>เรียบเรียงคำพูดไม่ถูก | กล้าที่จะพูด กล้าที่จะอธิบายเรื่องราว<br>ต่างๆ ให้กับเพื่อนและคนที่เรารู้จักได้ฟัง<br>ไม่ตื่นตื่นเหมือนแต่ก่อน ค่อนข้างเปิดใจ<br>พูดเรื่องส่วนตัวกับคนอื่นมากขึ้น |





กิจกรรม “เดี่ยวพูดสร้างแรงบันดาลใจไว้บท” เป็นกิจกรรมฝึกการพูดสร้างแรงบันดาลใจที่ท้าทายคนไม่เคยพูดหรือไม่กล้าพูด (จิตอาสาต้องพูดสร้างแรงบันดาลใจได้) เพราะเป็นการพูดที่ผู้เขียนแจกหัวข้อให้ลูกศิษย์เตรียมตัวพูดเพื่อรับคะแนนไป โดยใช้เวลาเตรียมเนื้อหาเพียง 10 นาทีและกำหนดว่าต้องมี

เปิด - ดึงความสนใจ

ปู - เล่า

ปิด - สรุปข้อคิด

กิจกรรมดังกล่าวเป็นหนึ่งในรูปแบบการสอนด้วยวิธีเสริมพลังอำนาจตนเอง เพื่อให้ทุกคนหลุดออกจากกรอบการเลี้ยงดูและประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา

ไม่หมกมุ่น แต่ควรใช้มันสร้างพลังอำนาจให้ตนเอง

ผู้เขียนเห็นความเปลี่ยนแปลงของลูกศิษย์จิตอาสาหลังใช้กิจกรรมนี้  
หลายคนเริ่มที่จะไว้วางใจคนที่ไม่รู้จักรั เริ่มเปิดหัวใจ

การจะเป็นจิตอาสาได้ ต้องแบ่งปันความจริงใจให้กับคนที่เราไม่รู้จักรั  
ได้อย่างไม่เคียดแค้นลงสังคม

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้สรุปเปรียบเทียบให้ผู้อ่านในตารางที่ 1 หน้า 38





### กระบวนการกำลังใจกลุ่ม

มนุษย์ทุกคนย่อมต้องการกำลังใจและกำลังใจควรมาจากคำพูดเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ กิจกรรมที่ออกแบบการสอน ผู้เขียนออกแบบมาให้ช่วงของกระบวนการกำลังใจกลุ่ม วิธีการสอนที่ผู้เขียนนำมาใช้กับลูกศิษย์มีหลายวิธี เช่น

- การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning)
- เกม (Game)
- เปิดสื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ชม (Media)
- เรื่องเล่า (Narrative)
- โครงการ
- โครงการงาน
- ปฏิบัติการสร้างสื่อสร้างแรงบันดาลใจ เช่น พอดคาสต์ รายการวิทยุ ส่งงานเข้าประกวด ทำหนังสือ เป็นต้น

กระบวนการกำลังใจกลุ่มอาจไม่ได้มาซึ่งคำชมเชยจากบุคคลภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ที่ผู้เขียนใช้มันคือเทคนิคการพัฒนางานร่วมกันของผู้เรียนเป็นกลุ่ม

การทำงานกลุ่มเป็นอีกช่องทางทางการเสริมพลังอำนาจตนเอง

ด้วยกระบวนการกำลังใจกลุ่ม

ผู้เขียนรู้ผลลัพธ์นี้จากบันทึกประจำวันออนไลน์ของลูกศิษย์นั่นเอง







## 15 สัปดาห์แห่งการเรียนรู้ 2 สัปดาห์แห่งการวัดผล

สำหรับผู้เขียนแล้ว 2 สัปดาห์แห่งการวัดผลนั้น ไม่ชัดเจนเท่ากับการสังเกตพัฒนาการของผู้เรียนไปเรื่อยๆ ตลอดทุกสัปดาห์แห่งการเรียนรู้

หลายคนอาจเข้าใจว่า การสอนและเก็บคะแนนไปเรื่อยๆ คงสามารถตัดเกรดได้ง่าย และสำหรับผู้เรียนที่ไม่มีความสุขจนอย่างผู้เรียนระดับมหาวิทยาลัย คงง่าย

นั่น...ผิดจากที่ผู้อ่านคาด

ในความหมายของผู้เขียน ผู้เรียนในระดับมหาวิทยาลัยคือผู้เรียนที่มาถึงปลายทางก่อนประกอบอาชีพที่พวกเขาเลือก การเรียนการสอนในทัศนะของผู้เขียนจึงยากยิ่ง เพราะเป็นปลายทางแล้ว บางคนมาถึงปลายทางยังเหมือนไม่เคยเรียนรู้อะไรมาเลย ตรงนั้นผู้เขียนไม่เคยโทษผู้เรียนและไม่คิดโทษผู้ใดหรือสิ่งไหน อาจเพราะการศึกษาและผู้เรียนบางคนกำลังเดินคนละทางก็เป็นได้

ลองทบทวนกันดีกว่าว่า สัปดาห์แห่งการเรียนรู้ที่ผ่านไปแต่ละครั้ง  
คนเป็นครูผู้สอนได้ทำอะไรกับผู้เรียนไปบ้าง  
ใช้การสอนสลับวัดผล สอน วัดผล อย่างนี้เรื่อยไปหรือไม่  
หากใช่...

นั่นคือยาพิษสำหรับผู้เรียนในความคิดของผู้เขียน

ยาพิษที่ว่าคือ คะแนนการวัดผลที่ทำหน้าที่ตีตรา

ให้พลังอำนาจในตนเองของผู้เรียนลดลง

ทำให้พวกเขาเห็นคุณค่าของตนเองน้อยลง



ผู้สอนมีหน้าที่รายงานผู้เรียน

การรายงานความก้าวหน้าของผู้เรียนโดยครูผู้สอนคือสิ่งจำเป็น

สำหรับการเสริมพลังอำนาจตนเอง

สิ่งที่คุณเขียนทำ มีดังนี้

| สรุป<br>เนื้อหา<br>และ<br>คะแนน | นาย<br>สิ่งที่<br>ผู้เรียน<br>จะได้<br>คะแนน<br>จาก<br>กิจกรรม<br>ใน<br>ห้องเรียน<br>วันนี้<br>มีช่วงไหน<br>บ้าง | สอน | กิจกรรม<br>ที่ 1<br>ให้<br>คะแนน<br>(คะแนน<br>นั้นต้อง<br>ชัดเจน<br>และ<br>ถ่ายรูป<br>ใบ<br>คะแนน<br>ส่งให้ดู<br>ในพื้นที่<br>ส่วนรวม<br>ทุกครั้ง | กิจกรรม<br>ที่ 2<br>ให้<br>คะแนน<br>(คะแนน<br>นั้นต้อง<br>ชัดเจน<br>และ<br>ถ่ายรูป<br>ใบ<br>คะแนน<br>ส่งให้ดู<br>ในพื้นที่<br>ส่วนรวม<br>ทุกครั้ง | กิจกรรม<br>ที่ 3<br>ให้<br>คะแนน<br>(คะแนน<br>นั้นต้อง<br>ชัดเจน<br>และ<br>ถ่ายรูป<br>ใบ<br>คะแนน<br>ส่งให้ดู<br>ในพื้นที่<br>ส่วนรวม<br>ทุกครั้ง | สรุป<br>เนื้อหา<br>ที่สอน | ให้ผู้เรียน<br>บันทึก<br>ประจำ<br>วัน<br>ออนไลน์ | แยก<br>ย้าย<br>จบ<br>คาบ<br>เรียน |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|

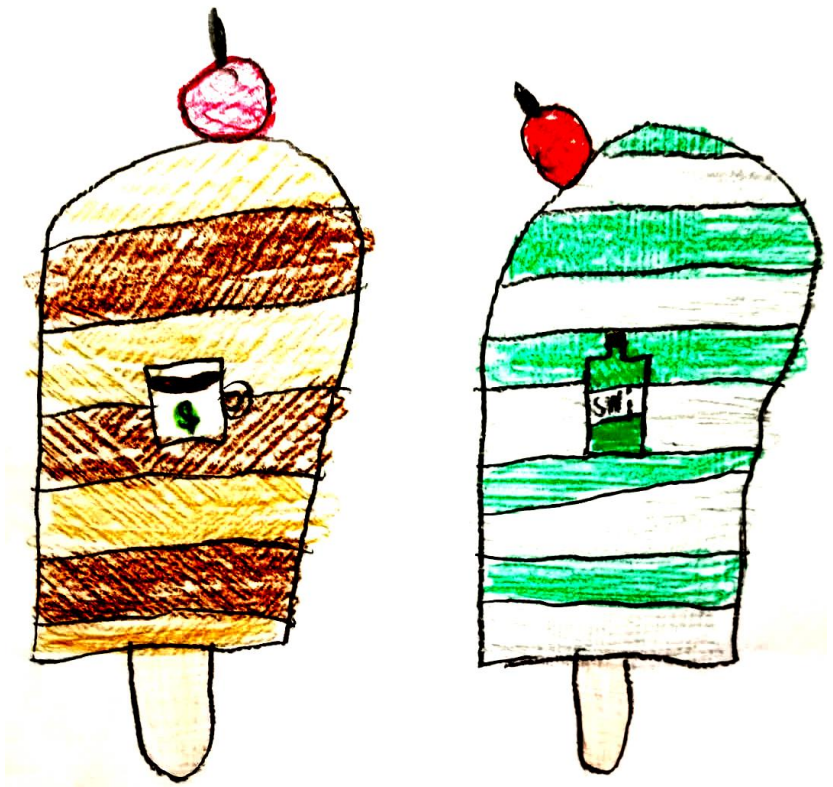
เพราะไม่ใช่แต่ผู้เรียนที่จะต้องรายงานครูผู้สอน

ครูผู้สอนก็ยิ่งต้องรายงานผู้เรียนด้วย การเรียนการสอนจึงจะประสบผลสำเร็จ

การเสริมพลังอำนาจที่ได้ผลระยะยาวที่สุด ไม่ได้เกิดจากผู้อื่นหรือครูผู้สอน

....หากแต่เกิดในตัวผู้เรียนเอง







## บทที่ 4

# เสริมพลังอำนาจตนเอง ด้วย Action Learning



“การสร้างความรู้ซึ่งเกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันของทั้งสองฝ่าย ทำให้มองเห็นกลไกอันละเอียดอ่อนของอำนาจที่เข้ามากระทำต่อเรือนร่างมนุษย์ มองเห็น การเผชิญหน้ากับอำนาจเพื่อปรับเปลี่ยนสถานะจากผู้ถูกระทำให้เป็นผู้กระทำการจัดการกับตนเอง และมองเห็นมิติสภาพของมนุษย์ในการสร้างความเสมอภาคแห่งความเป็นคนให้เกิดขึ้น กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเองอย่างเท่าเทียม” (ปริณุต ไชยนิชัย, 2563)





### มาลองทำ Action Learning

1. คิดว่าได้ปรับปรุงข้อด้อยของตัวเองไปมากพอสมควร มั่นใจขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น แต่ที่ยังพยายามปรับปรุงคือความมั่นใจ อาจจะต้องมากกว่านี้ 2. บทบาทที่ได้รับวันนี้คือ เป็นเมนเทอร์ให้กับเพื่อนๆ รู้สึกท้าทายมากที่ได้มาเทรนให้กับเพื่อน ทำหน้าที่เราจะใช้กลยุทธ์ใดมาเทรนเพื่อน ให้เพื่อนสามารถมีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้ และรู้สึกประทับใจที่เพื่อนที่เราได้เทรน มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น 3. การสอบแบบนี้รู้สึกสนุก และตื่นเต้นที่ได้เล่า พูด หรือแลกเปลี่ยนความเรากับคนอื่น ทำให้มีมุมมองความคิดที่กว้างขึ้น 4. วันนี้แม้ว่าจะไม่ได้สอบ, แต่ในระหว่างที่เป็นเมนเทอร์ก็คิดว่า เราพยายามให้ไม่ให้เครียด ปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และเป็นกันเอง เพื่อให้เพื่อนไม่เกร็ง 😊

ข้าว · ตอบกลับ · 36 สัปดาห์ 👤 1

1. ผมคิดว่าเราสามารถบรรลุจุดด้อยของตัวเองไปบางอันแล้ว มั่นใจมากขึ้น พูดไม่ค่อยติดขัด แต่ยังปรับเรื่องแสดงสีหน้าไม่ได้  
2. บทบาทที่ได้รับคือเป็นสมาชิกของเมนเทอร์พี่, โนน รู้สึกขอบคุณเพื่อนที่คอยแนะนำสิ่งต่างๆ  
3. การสอบแบบนี้รู้สึกตื่นเต้น ฝึกการคิดไว  
4. มีความกล้าพูดมากขึ้น ไม่ค่อยติดขัด แต่ยังติดขัดอีกหลายเรื่อง

ข้าว · ตอบกลับ · 36 สัปดาห์ 👤 1

1. ได้ปรับปรุงในเรื่องการแสดงออก มีความกล้า การเพิ่มทักษะการพูดมากขึ้น  
2. สนุกดีครับที่ได้เป็นเมนเทอร์ ถึงแม้จะไม่ได้สอบเองแต่ก็สนุกที่ได้แนะนำเพื่อน ๆ ครับ  
3. สนุกดีครับ ได้ติดตาม และ หาดีวีวีร์ดของหัวข้อ  
4. วันนี้ไม่ได้สอบเอง แต่ก็ได้แนะนำเทคนิคต่าง ๆ ให้แก่ เพื่อนในทีม

ภาพบันทึกประจำวันออนไลน์หลังทำ Action Learning





แอดคันเลิร์นนิ่งเป็นกระบวนการกลุ่มที่ทำให้ทุกคนในกลุ่มได้แสดงสมรรถนะ เริ่มจากการเลือกบัตรคำด้วยตัวเอง โดยในแต่ละ session จะมีผู้นำเสนอปัญหา (Problem Presenter หรือ PP) หรือผู้ที่สมัครใจเปิดใจเล่าปัญหาจำนวน 1 คน เพื่อให้เพื่อนๆ ที่เหลือรับหน้าที่เป็นผู้หาปัญหาที่แท้จริงให้กับ PP

โดยกระบวนการนี้จะแบ่งเป็นรอบๆ ผู้เขียนในฐานะผู้สอนจะทำหน้าที่เป็นเพียงโค้ช สรุปละและทบทวนบทบาทรวมถึงคำถามของแต่ละคนในแต่ละรอบ โดยแต่ละขั้นตอนที่ผู้เขียนนำมาใช้เพื่อเสริมพลังอำนาจตนเองให้กับผู้เรียนมีดังนี้

- 1) ขออาสาสมัครผู้นำเสนอปัญหา (Problem Presenter หรือ PP) หรือผู้ที่สมัครใจเปิดใจเล่าปัญหาจำนวน 1 คน
- 2) ให้ทุกคนในกลุ่มรวม PP เลือกสมรรถนะจากการเลือกบัตรคำด้วยตัวเอง เลือกไปใดก็ได้ พิจารณาจากตนเอง (บัตรคำจะระบุสมรรถนะให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการสอนแต่ละครั้ง)
- 3) ให้เวลาผู้นำเสนอปัญหา (Problem Presenter หรือ PP) 5 นาที เล่าปัญหาที่ต้องการให้ทุกคนในกลุ่มใช้สมรรถนะที่ตนเองเลือกจากบัตรคำเพื่อช่วยกันหาปัญหาที่แท้จริงให้กับ PP
- 4) โค้ชตั้งกติกาว่า เมื่อ PP นำเสนอปัญหาจบ อนุญาตให้ทุกคนถามคำถามได้ แต่ต้องไม่ลืมว่า เราทำงานเป็นทีม แปลว่าจะต้องไม่มีใครคิดว่าคำถามของตนเองดีกว่าใคร แต่เมื่อพบว่าคำถามของคนในทีมมีจุดอ่อน ต้องช่วยกันแก้ไขด้วยการช่วยกันถาม





- 5) ไม่ว่าใครถามอยู่ ห้ามพูดแทรก ก่อนถามต้องรอผู้ตอบตอบจบก่อน  
เรียกว่าง่าย ๆ ว่า ทุกคนมีสิทธิ์ถาม และทุกคนมีสิทธิ์พูด  
เมื่อมีคนถามนั่นเอง
- 6) แต่ละรอบของการถาม ระยะเวลาอย่างน้อยขึ้นอยู่กับโค้ช
- 7) ก่อนถาม ให้สมาชิกบอกด้วยว่าใช้สมรรถนะที่ตนเอง  
เลือกจากบัตรคำในด้านใดในการหาปัญหาที่แท้จริงให้กับ PP

#### บรรยายภาคการสร้างทีมของผู้เรียนระหว่างทำ Action Learning

ลำดับต่อไปคือตัวอย่างการบันทึกข้อความจากการแอคชั่นเลิร์นนิ่งเพื่อช่วยกันหา  
ปัญหาที่แท้จริงให้ PP ดังนี้

problem presenter: บี (ชื่อสมมติ) ส่วนทีมที่เหลือมี 14 คน

ปัญหาที่ PP แจ้งคือ พ่อไม่ยอมรับในตัวตน

แอคชั่นเลิร์นนิ่ง รอบที่ 1 ผู้ถามมีดังนี้

ซี (ชื่อสมมติ) -เคยคิดไหมว่าทำไมพ่อถึงเป็นแบบนี้

เอช (ชื่อสมมติ) -ที่พ่อเป็นแบบนี้ เพราะ PP สงสัยกับแม่มากกว่ารีเปล่า  
เลยทำให้เกิดช่องว่างของความรัก

เอ็ม (ชื่อสมมติ) -ที่พ่อเป็นแบบนี้เพราะคาดหวังว่า PP จะเป็นเสาหลักใน  
อนาคตรีเปล่า

เมื่อไม่มีใครถามต่อ โค้ชควบคุมเวลาจากนั้นโค้ชถามความเห็นของทุกคนยกเว้น PP  
ให้ช่วยกันสรุปปัญหาที่แท้จริงในรอบที่ 1 ได้ความว่า

- พ่อหัวโบราณ
- ไม่เปิดใจคุยกัน
- พ่อถ่ายทอดประสบการณ์ให้ลูก
- พ่อใช้คำพูดกระทบใจลูก





- ความคาดหวังของพ่อ
- ความแตกต่างระหว่างประสบการณ์ของพ่อกับลูก

โค้ชถาม PP ว่า ปัญหาที่แท้จริง คิดว่า ยังเป็นปัญหาเดิมตามที่แจ้งหรือไม่ PP แจ้งว่า ไม่ใช่ แต่เปลี่ยนเป็น พ่อไม่เปิดใจ (ในจุดนี้จะสังเกตว่า คำถามของทีมทำให้ปัญหาที่แท้จริงในมุมมองของ PP เริ่มเปลี่ยนไป)

แอดชั่นเลิร์นนิ่ง รอบที่ 2 ผู้ถามมีดังนี้  
 เป็ด (ชื่อสมมติ) - เคยมีเหตุการณ์อะไรที่ทำร่วมกับพ่อแล้วมีความสุข เล่าให้ฟังหน่อย  
 ไก่ (ชื่อสมมติ) - ตั้งแง่ เลยไม่อยากคุยรีเปล่า  
 มด (ชื่อสมมติ) - เคยระบายให้ใครในครอบครัวฟังบ้างไหม

เมื่อไม่มีใครถามต่อ โค้ชควบคุมเวลาจากนั้นโค้ชถามความเห็นของทุกคน ยกเว้น PP ให้ช่วยกันสรุปปัญหาที่แท้จริงในรอบที่ 2 ได้ความว่า

- ช่องว่างระหว่างสองคน
- ความแตกต่างระหว่างประสบการณ์ของพ่อกับลูก
- พ่อหัวโบราณ

(ในจุดนี้จะสังเกตว่า ทีมเริ่มสรุปปัญหาที่แท้จริงไปในทิศทางเดียวกันและซ้ำๆ กัน)

โค้ชถาม PP รอบที่ 2 ว่า ปัญหาที่แท้จริง คิดว่า ยังเป็นปัญหาเดิมตามที่แจ้งหรือไม่

PP แจ้งว่า ไม่เปลี่ยน คงเดิม ปัญหาที่แท้จริงคือ พ่อไม่เปิดใจ (ในจุดนี้จะสังเกตว่า คำถามของทีมทำให้ปัญหาที่แท้จริงในมุมมองของ PP ชัดเจนและมั่นคงขึ้น และ PP เองก็รู้ปัญหาที่แท้จริงจากที่ตนเองตอบ คำถามของเพื่อนๆ ด้วยตัวเองทั้งหมด ส่วนเพื่อนๆ ก็ได้ความรู้ลึกซึ้งใจในการมีส่วนร่วมที่ได้ทำให้ PP ได้เห็นปัญหาที่แท้จริงเช่นกัน)







### ผู้เรียนเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยความกล้าที่จะถามร่วมกัน

แอดชั่นเลิร์นนิ่งคือการระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติ

เป็นรูปแบบของการดังต่อความเห็นอกเห็นใจระหว่างเพื่อนมนุษย์

ด้วยการเป็นผู้ถามที่ดี และ ผู้ฟังที่ดี

เป็นคุณลักษณะของจิตอาสา

เริ่มต้นเลยผู้เขียนพบว่า ผู้เรียนทุกคนได้หิยบใช้สมรรถนะที่ตัวเองตัดสินใจเลือกจาก  
บัตรคำที่ผู้เขียนในฐานะผู้สอนกำหนดและแจกให้ และผู้เรียนก็ได้ทำการเลือกบัตรคำ  
และตั้งคำถามอย่างอิสระด้วยความมั่นใจ

การก้มลงมองดูบัตรคำที่เป็นสมรรถนะที่ตนเองเลือกอย่างพินิจพิจารณา

(รายละเอียดบัตรคำ เช่น อ่อนโยน, เรียนรู้, เชื้อมั่นในตนเอง, เชื่อใจ เป็นต้น)

ท้ายสุดเมื่อได้มีส่วนในการหาปัญหาที่แท้จริงให้ PP

ผู้เรียนทุกคนจะได้รับการเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยตนเอง





6

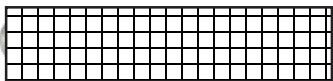
ความคิดเห็น 18 รายการ เห็นแล้ว 19 คน



ព្រឹត្តិការណ៍

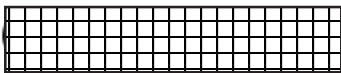


### แสดงความคิดเห็น



ได้รู้จักการคิดวิเคราะห์ห้เจ้ห้ยที่ไ้ร้บมาแล้วหาทางแก้ไขปัญหภายใน  
เวลาที่จำกัด

ห่วงใย · ตอบกลับ · 40 สัปดาห์



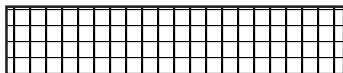
ได้รับฟังแล้วได้วิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนๆพี่ๆด้วยกันในห้องครับและมีการจะให้ตั้งปัญหาขึ้นและช่วยกันแก้ไขปัญหาคครับ (ผู้รับฟัง)

ห่วงใย · ตอบกลับ · 40 สัปดาห์



ได้แสดงความคิดเห็นและฟังแบบกลุ่ม ได้รับรู้การแก้ปัญหามุมมอง  
ต่างๆด้วย

ห่างใจ · ตอบกลับ · 40 สัปดาห์



ได้วิเคราะห์ปัญหาที่ได้รับฟัง และนำคำถามที่เพื่อนตั้งให้มาวิเคราะห์ในกระบวนการที่เราได้ และตั้งปัญหาไปให้เพื่อนอีกคนหนึ่งวิเคราะห์

ห่างใจ · ตอบกลับ · 40 สัปดาห์



ภาพจากบันทึกประจำวันหลัง Action Learning





ผู้เขียนขอยกตัวอย่างประโยคที่ผู้เรียนได้เขียนในบันทึกประจำวันออนไลน์  
หลังการทำแอดชั่นเลิร์นนิ่ง ดังนี้

- ได้รู้จักการคิดวิเคราะห์โจทย์ที่ได้รับมาแล้วหาทางแก้ไขปัญหามายในเวลาที่จำกัด
- ได้รับฟังแล้วได้รู้วิธีการแก้ปัญหาของเพื่อนๆ พี่ๆ ด้วยกันในห้องและมีการจะให้ตั้งปัญหาขึ้นและช่วยกันแก้ไขปัญหา (ผู้รับฟัง)
- ได้แสดงความคิดเห็นและฟังแบบกลุ่ม ได้รับรู้การแก้ปัญหามุมมองต่างๆ
- ได้วิเคราะห์ปัญหาที่ได้รับฟังและนำคำถามที่เพื่อนตั้งให้มาวิเคราะห์ในกระบวนการที่เราได้และตั้งปัญหาไปให้เพื่อนอีกคนหนึ่งวิเคราะห์
- ได้คิดตามว่าถ้าเราไปอยู่ในสถานการณ์แบบนั้นเราจะรู้สึกยังไงบ้าง ได้เห็นมุมมองที่ต่างออกไป บางข้อก็เป็นแง่คิดให้เราเองด้วย
- ได้แสดงความคิดเห็น เข้าใจถึงปัญหาของผู้อื่น และการแก้ไขปัญหายังไรให้เกิดผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
- ได้แก้ปัญหาร่วมกัน ได้ฟังความคิดเห็นที่ดีหลายๆ อย่างจากคนอื่น
- ได้คิดตามว่า ถ้าเราอยู่สถานการณ์ตรงนั้นจะทำอย่างไรและได้ฟังแนวทางการแก้ไขจากหลายๆ คนแล้วนำมาคิดตามกับความคิดของตนเอง





- ได้คิดวิธีการแก้ปัญหาผ่านมุมมองทักษะที่ได้รับว่า หากปัญหานั้นเกิดขึ้นกับเรา เราจะแก้ไขหรือปฏิบัติตัวอย่างไร รวมถึงได้รับฟังแนวคิดของคนอื่นด้วยว่าจะมีวิธีปฏิบัติตัวอย่างไร
- ได้คิดตามว่า ถ้าเราเป็นเหมือนเขาในวันนั้นเราจะแก้ปัญหาและรับมือปัญหานั้นได้อย่างไรให้มีผลกระทบต่องาน 2 ฝ่ายได้น้อยที่สุด และได้ฟังความคิดเห็นของเพื่อนในการแก้ปัญหาทั้งในแง่ดีและแง่ลบที่ทำให้หลุดพ้นจากปัญหานั้นได้
- ได้เห็นมุมมองจากอะไรหลายๆ เรื่อง ต่างคนต่างความคิด พอได้ฟังเรื่องราวจากคนอื่นบ้าง ทำให้เรากลับมาคิดว่า แม้แต่คนที่ภายนอกจะดูเก่งเข้มแข็งขนาดนี้ เขาก็ยังมีปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ที่ยังคงติดตัวเขามานานได้เหมือนกัน พอเริ่มเข้าใจกับกระบวนการขั้นตอนของการเรียนแอดคันฯ แล้วก็เริ่มคิดอะไรต่างๆ ออกไปได้หลายแบบ เหมือนรู้ทาง ได้ลองคิดหาทางออกกับโจทย์ที่ได้มา ได้เห็นถึงความคิดของแต่ละคน ได้แชร์ประสบการณ์ทางออก และก็ได้แชร์ความรู้สึกรออกไป แถมยังเป็นผู้ฟังที่ดี เหมือนเป็นที่ระบายที่ทำให้คนที่ทุกข์ใจอยู่ ผ่อนคลายได้
- ได้เห็นมุมมองทางคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ จากเพื่อน เป็นครั้งแรกที่ได้เรียนแบบนี้รู้สึกแปลกใจใหม่ดี การที่ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาจากปัญหาของผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ของเพื่อนๆ ในการแก้ไขปัญหาก็มีวิธีคิดที่ดีกันทุกคน
- ได้ฝึกวิธีคิดในการแก้ไขปัญหาจากคำถามที่เพื่อนถามมาและรู้จักมุมมองในการแก้ไขปัญหาต่างๆ จากเพื่อนๆ ทั้งจากของตัวเองเองก็ดีหรือจะจากหัวข้อของศักยภาพที่ได้เลือกไปก็ดี





- ได้ฝึกคิดแก้ปัญหาจากคำถามที่เพื่อนๆ ถามกันและยังคิดคำตอบไว้ว่าถ้าเป็นเราจะตอบคำถามนั้นอย่างไรในมุมมองของศักยภาพที่เลือก พร้อมกับทำความเข้าใจคำตอบของเพื่อนๆ ถ้ามองในมุมมองของคนอื่นจะมีอะไรที่เหมือนหรือไม่เหมือนเราตรงไหนบ้าง
- ฝึกการคิดวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาในเหตุการณ์ที่อาจจะเกิดตอนไหนก็ได้ และรู้การแก้ไขปัญหาของคนอื่นๆ ในหลายๆมุมมองและการเป็นผู้ฟังที่ดี
- ได้แง่คิดเกี่ยวกับมุมมองของการแก้ไขปัญหา ถึงแม้ว่าบัตรคำที่เลือกจะเป็นคนละชั่วอารมณ์กันกับปัญหาและยากที่จะทำให้มันเข้ากันได้แต่เราก็สามารถที่จะทำให้มันออกมาได้ และในชีวิตจริงก็อาจจะมีส่วนเหตุการณ์ ที่พอเรามองย้อนกลับไปตอนที่เราหลุดจากตรงนั้นมาแล้วเราอาจจะรู้สึกไม่หนักอึ้งเหมือนตอนนั้น หรือบางทีเราอาจจะหัวเราะและยิ้มกับมันได้ด้วยซ้ำไป ดังนั้นมันขึ้นอยู่กับว่าเราจะยอมรับมันได้เร็วและมากแค่ไหน
- ได้รู้ถึงวิธีการคิดแก้ปัญหาของเพื่อนๆ ในห้องว่า ถ้าหากเรามีปัญหาแบบนี้ควรที่จะเริ่มแก้ปัญหาที่จุดไหนก่อน และทำให้รู้ว่าบางปัญหาเราอาจจะไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ควรที่จะหาคนที่เราไว้วางใจได้ปรึกษาเพื่อที่จะช่วยคิดหาทางออกจะได้ไม่ตัดสินใจผิดพลาด
- ได้แนวความคิดของเพื่อนๆ ว่ามีแนวคิดในทิศทางไหนและได้ดึงศักยภาพของเราเองที่เราอาจไม่เคยเห็นออกมาเพื่อใช้ในการแก้ปัญหาได้หลากหลายทางความคิด





### ผู้เรียนเสริมพลังอำนาจตนเองด้วยการนั่งฟัง

ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะฟังกัน ซึ่งการฟังในทัศนะของผู้เรียนยากยิ่งกว่าการพูด เพราะต้องอาศัยความอดทนอดกลั้น

โดยในบรรยากาศของการแอดชั่นเลิร์นนิ่งในรายวิชาของผู้เรียน จะมีทั้งผู้ถาม และผู้ไม่ถาม ที่แรกผู้เรียนคิดเองว่า ผู้เรียนที่ไม่กล้า ก็จะไม่ยอมถามอยู่อย่างนั้น แอดชั่นเลิร์นนิ่งไม่ได้ผลหรือเปล่า...

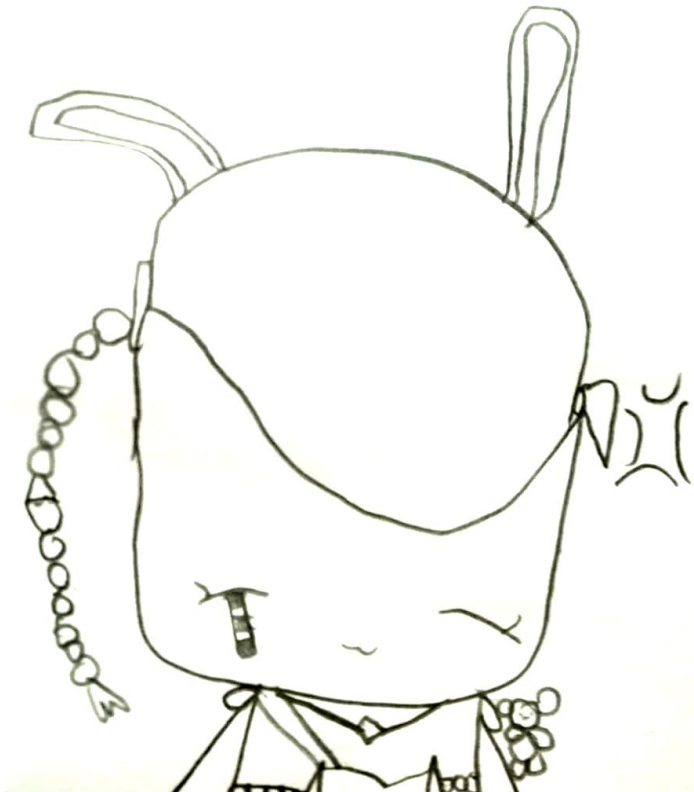
แต่พอนานเข้า ผู้เรียนจึงได้รู้ว่า ผู้ไม่ถาม ไม่ใช่แปลว่า ไม่คิดตามหรือไม่มีส่วนร่วม ผู้เรียนรู้จากช่วงที่ได้สอบถามรายบุคคลเพื่อสรุปปัญหาที่แท้จริง ผู้ที่ฟังอย่างเดียวแต่ไม่ได้ถาม กลับมีข้อสรุปที่ชัดเจนลึกซึ้ง และช่วยทำให้ PP เห็นปัญหาที่แท้จริงได้ (จากความเห็นของ PP)

อีกทั้งในช่วงท้ายของการแอดชั่นเลิร์นนิ่ง ผู้เรียนเปิดโอกาสให้ทุกคนแจ้งว่า ขอใบหน้าที่ของใครในทีมบ้าง และคิดว่าใครใช้สมรรถนะที่เลือกจากบัตรคำได้ตอบโจทย์มากที่สุด

ผู้เรียนพบว่า ผู้ที่ฟังอย่างเดียว ได้รับคำชื่นชมจากหลายคนในทีม ไม่ต่างจากผู้ถามเลย

ทำให้ผู้เรียนสัมผัสถึงพลังผู้ถาม พลังผู้ฟัง  
บทสะท้อนพลังอำนาจในตนเองของผู้เรียนทุกคน  
จากกิจกรรมแอดชั่นเลิร์นนิ่ง (Action Learning)







## รายการอ้างอิง

- ปรีณัฐ ไชยนิชัย. 2563. การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของคนพิการผู้ประสบวิกฤตด้วยการเสริมพลังอำนาจตนเองกรณีศึกษา สื่อนั่งล้ออิเล็กทรอนิกส์จัดใส่แม่กายพิการ ของอาจารย์กำพล ทองบุญน่วม. วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการวิจัยและพัฒนาคนพิการ. วารสารปีที่ 16 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563.
- ปรีณัฐ ไชยนิชัย, ณัฐพล วันตาและสุเมชัย หนกหลิง. 2564. การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กด้อยโอกาสที่ดีตราตัวเองว่าอ่านไม่ออก: การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วารสารวิทยาลัยราชสุดาเพื่อการวิจัยและพัฒนาคนพิการ วารสารปีที่ 17 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2564.





## ประวัติผู้เขียน

ปริญญ์ ไชยนิษฐ์ (ครูอู๋ม)

เกิดที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ. 2524 และจบการศึกษาศิลปะการศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, คุรุศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อระดับปริญญาเอก สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประจักษ์นิตย

ในปี พ.ศ. 2558 ได้ดำรงตำแหน่งอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ คุนยพระนครศรีอยุธยาสุกรีและคุนยพระนครศรีอยุธยาหันตรา จนถึงปัจจุบัน เคยสอนรายวิชาดังต่อไปนี้ การพัฒนาบุคลากรภาพเพื่อการทำงาน, ศิลปะการดำรงชีวิต, การพัฒนาบุคลากรภาพสำหรับธุรกิจการบิน, ศาสตร์แห่งการเป็นพลเมืองที่พึงประสงค์, Information for Education, มนุษยสัมพันธ์, เทคนิคการพัฒนาบุคลากรภาพ, ยุทธศาสตร์แห่งความสำเร็จ, Computer Graphics Application, เทคโนโลยีมีเดีย, Integrated Information Technology, Learning Content Management System, Multimedia Design, เทคนิคการนำเสนอ, Multimedia Technology Seminar, Audio Production Technology ฯลฯ

มีผลงานวิชาการที่ได้รับการเผยแพร่และยอมรับ ได้แก่ บทความวิชาการเรื่องกระบวนการใช้ตัวแบบในการสร้างสื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในอาชีพ, บทความวิชาการเรื่องการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของคนพิการผู้ประสบภัยด้วยการเสริมพลังอำนาจตนเองกรณีศึกษา สื่อหนังสืออิเล็กทรอนิกส์จิตสดใสมักายพิการของอาจารย์กำพลทองบุญน้อม, บทความวิชาการเรื่องวิจัยบนฐานแห่งหลักการสร้างความรู้และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง, บทความวิชาการเรื่องการพัฒนาลือสร้างแรงบันดาลใจด้วยกระบวนการในการพัฒนาบุคลากรภาพเพื่อการทำงาน กรณีศึกษารายการโทรทัศน์ตามรอยพระองค์ท่านผ่านครูผู้ห้องเรียน: สถานีวิทย์โทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม, บทความวิจัยเรื่องการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของเด็กด้อยโอกาสที่ดีตราตัวเองว่าอ่านไม่ออก: การวิจัยปฏิบัติการ แบบมีส่วนร่วม, บทความวิจัยเรื่องการพัฒนาลือสร้างวัฒนธรรมเพื่อเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิผู้ความเป็นมหาวิทยาลัยสีเขียว, การจัดการเรียนการสอนออนไลน์บนระบบ Thai MOOC ในรายวิชาความคิดสร้างสรรค์สำหรับการออกแบบสื่อเสียง (<https://lms.thaimooc.org/courses/course-v1:RMUTSB+RMUTSBO01+2017/about>) ฯลฯ โดยตั้งแต่สอน ณ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้พานักศึกษาเป็นจิตอาสาและพัฒนาโครงการเพื่อสังคมดังนี้ โครงการสนามเด็กเล่นเพื่อน้อง, โครงการGMCปันสุขด้วยปัญญา, โครงการวาสุกรีส่งหัวใจพลเมืองดี, โครงการประกวดละครเวทีพลเมืองดีจากพี่วาสุกรีสอนน้อง, โครงการจากใจ CSS ผู้คุนยฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนพระนครศรีอยุธยา, โครงการวาสุกรีแบ่งปันรอยยิ้มสู่พลเมืองที่ดีในอนาคต ฯลฯ







(โปรดติดตามการเสริมพลังต่อ...เล่มที่ 2)







ในโลกใบนี้ มีจิตอาสาไม่น้อยกว่าจำนวนมนุษย์

ผู้คนมุ่งแสวงหาผลประโยชน์

มากกว่าการมุ่งส่งต่อสิ่งที่ดีที่สุดให้กับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก

หน้าที่ของผู้เป็นครูบาอาจารย์

...ควรทำสิ่งใด...

ISBN 978-616-582-561-0



9 786165 825610

พิมพ์ที่ ProTexts.com