

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "The Positive Hunter: ปฏิบัติการนักล่าพลังบวก"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญ:

1. การสื่อสาร: การกล่าวชื่นชมผู้อื่นด้วยความจริงใจ
2. การคิด: การเปลี่ยนจุดโฟกัสจาก "จับผิด" เป็น "จับดี" เพื่อพัฒนาตนเอง
3. ทักษะชีวิต: การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกและการจัดการอารมณ์เพื่อสร้างสุข

1. ขั้น Check-in & Spark (5 นาที): "เปลี่ยนเลนส์ มองโลก"

- กิจกรรม: ชวนนักเรียนเล่นเกม "มองหาแต่สีเขียว" (ให้หลับตา นึกถึงสิ่งของในห้องที่เป็นสีเขียว พอสุ่มถามกลับมาแต่สิ่งที่เป็นสีเขียว)
- Facilitator (ครู): ชวนคุยว่า "ถ้าเราโฟกัสแต่สิ่งที่ 'ไม่ถูกใจ' หรือสิ่งที่เพื่อนทำพลาด เราจะเห็นแต่เรื่องเหล่านั้นจนใจเราหงุดหงิดเหมือนเก็บขยะมาสะสมไว้ในใจ แต่วันนี้เราจะลองเปลี่ยนเลนส์สายตาใหม่"

2. ขั้นประสบการณ์และการเรียนรู้ (10 นาที): "ชมสื่อและสกัดขุมทรัพย์"

- ชมคลิปวิดีโอ: "กิจวัตรความดีข้อที่ 4 คิดดี จับดีคนรอบข้าง"
<https://www.youtube.com/watch?v=COSGvHeZLzQ>
- ประเด็นที่ชวนสังเกต (สกัดจากสื่อ):
 - การจับดีแบ่งเป็น 3 ด้าน: 1. ความดีต่อเรา 2. ความดีต่อส่วนรวม 3. ความรู้ความสามารถ
 - การจับดีไม่ใช่เรื่องล้ำสมัย แต่เป็นวิธีสร้าง "กัลยาณมิตร" และพลังงานบวกในทีม
 - ประโยชน์ต่อใจ: ใจกว้างขึ้น อารมณ์มั่นคง และมองโลกกว้างขึ้น

3. ขั้นสะท้อนคิด (Facilitation Dialogue) (15 นาที): "จากอิจฉา ผู้แรงบันดาลใจ"

- ใช้กระบวนการกลุ่ม: แบ่งกลุ่มย่อยคุยกัน โดยใช้กรณีศึกษาจาก "เรื่องเล่าในสมุดบันทึกความดี" เช่น กรณีของน้องจิวที่เคยอิจฉาเพื่อนที่เรียนเก่งและมีเพื่อนเยอะ
- คำถามชวนคิด (Facilitator ถาม):
 - "ในชีวิตจริงของวัยรุ่น การเห็นเพื่อนเด่นกว่าในโซเชียลหรือในห้องเรียน มักนำไปสู่การ 'จับผิด' อะไรบ้าง? และมันส่งผลร้ายต่อใจเราอย่างไร?"

- "ถ้าเราเปลี่ยนมุมมองเหมือนน้องจิว คือเห็นข้อดีของเพื่อน (เช่น พุดเพราะ มีน้ำใจ) แล้วนำมาพัฒนาตัวเอง ผลลัพธ์จะเปลี่ยนไปอย่างไร?"
- "การ 'จดบันทึก' ช่วยให้เราจัดการความคิดที่ว้าวุ่นได้จริงไหม?" (เชื่อมโยงความสำคัญของการจดดีกว่าจำ)

4. ขั้นนำไปใช้และสรุป (10 นาที): "บันทึกดี...พลังบวก"

- **กิจกรรมปฏิบัติ:** ให้นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี ภารกิจพิเศษ ประจำสัปดาห์ที่ 7-8 การจับดีคนรอบข้าง
- **ภารกิจพิเศษ:** ให้นักถึงเพื่อนหรือคนในโรงเรียนที่วันนี้เราอาจจะยังไม่ได้คุยด้วย แล้วเขียน "จับดี" ลงในสมุดอย่างน้อย 1-3 คน โดยระบุเรื่องที่ประทับใจเป็นพิเศษ (ความคิดต่อเรา/ส่วนรวม/ความสามารถ)
- **Challenge:** ครูท้าทายให้นักเรียน "เดินไปกล่าวชื่นชมด้วยความจริงใจ" ต่อคนๆ นั้นหลังจากจบคาบเรียน เพื่อสร้างบรรยากาศที่ฉลาดและสร้างสรรค์ในโรงเรียน

การวัดและประเมินผล (แบบง่าย)

1. **การประเมินตามสภาพจริง:** สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแบ่งปันมุมมองในกลุ่มย่อย (เน้นความกล้าหาญในการยอมรับความรู้สึกและเปลี่ยนมุมมอง)
2. **ตรวจสมุดบันทึก:** ดูความสอดคล้องของการบันทึก "จับดี" ว่ามีการระบุเรื่องที่ประทับใจได้ชัดเจนหรือไม่
3. **Self-Check:** ให้นักเรียนประเมินความรู้สึกตัวเองก่อนและหลังทำกิจกรรม (เช่น ระดับความสบายใจ 1-10)

ข้อความสำคัญถึงนักเรียน: "การจับดีคือการเลือกเก็บ 'ดอกไม้' มาสู่ใจของเรา เมื่อใจเราเปลี่ยน สังกะสีก็น่าอยู่ขึ้น และเราจะแวดล้อมไปด้วยกัลยาณมิตรที่พร้อมจะเติบโตไปด้วยกัน"