

# แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "ทลายกำแพงใจ ด้วยหยันตาจับดี"

เวลา: 40 นาที

แนวคิดหลัก: กิจวัตรความดีข้อที่ 4 “คิดดี...จับดีคนรอบข้าง” – การมองข้ามอคติเพื่อรักษาใจตนเองให้ชุ่มเย็น

## 1. เป้าหมายการเรียนรู้และสมรรถนะ (Core Competencies)

1. สมรรถนะการจัดการตนเอง: สามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) เมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้เกิดอคติ
2. สมรรถนะการคิดขั้นสูง: วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง "การจับผิด" และ "การจับดี" ที่ส่งผลต่อความสุขในชีวิต
3. สมรรถนะการสื่อสาร: ฝึกการใช้ปิยวาจาเพื่อขอโทษหรือแสดงความรักต่อคนใกล้ชิด

## 2. สื่อการเรียนรู้

- คลิปวิดีโอ “แชร์ประสบการณ์ความดี โดยคุณอิสรา ใหญ่สันเทียะ” (เน้นช่วงที่เล่าถึง "แรงต้าน" ในใจ)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HsjeD-9C8qU>
- สมุดบันทึกความดี (ภารกิจพิเศษสัปดาห์ที่ 7-8)
- กระดาษ Post-it หรือสมุดบันทึกส่วนตัว

## 3. กระบวนการจัดกิจกรรม (40 นาที)

### ช่วงที่ 1: Check-in "กำแพงที่มองไม่เห็น" (5 นาที)

- **Facilitator:** ชวนนักเรียนนึกถึงคนหนึ่งที่เรารู้สึกยาก ที่จะคุยด้วย หรือมีความขุ่นมัวในใจต่อกัน (ไม่ต้องระบุชื่อ)
- **คำถาม:** "ถ้าความรู้สึกไม่ดีต่อคนๆ นั้นเป็นกำแพง นักเรียนคิดว่ากำแพงของตัวเองสูงแค่ไหน และทำมาจากอะไร?" (เช่น ความโกรธ การโดนบ่น หรือการเห็นเขาทำสิ่งที่ไม่ชอบ)

### ช่วงที่ 2: Deep Listening & Reflection (10 นาที)

- **ชมคลิป:** “แชร์ประสบการณ์ความดี โดยคุณอิสรา ใหญ่สันเทียะ” (เน้นช่วงที่คุณอิสราเล่าว่า ถึงจะกราบเท้าพ่อ แต่ใจลึกๆ มี "แรงต้าน" เพราะเห็นภาพพ่อดื่มเหล้าทุกวัน)  
<https://www.youtube.com/watch?v=HsjeD-9C8qU>

- **ชวนคุย:** "ทำไมคุณอิสราถึงบอกว่า 'ใจมืด' ทั้งที่ตัวเองก็เข้าวัด?" และ "อะไรคือ 'จุดเปลี่ยน' ที่ทำให้กำแพงในใจของเธอพังทลายลง?" (คำตอบคือการเห็นเท้าของพ่อที่ขบแท็กซึ่งเลี้ยงลูกมาทั้งชีวิต)

### ช่วงที่ 3: Workshop "เจียรไนหาเพชร" (15 นาที)

- **กิจกรรม:** ให้ใช้เกณฑ์ "การจับดี 3 ด้าน" มาลองเจียรไนคนในใจจากช่วง Check-in:
  1. **ความดีที่มีต่อเรา:** เขาเคยทำอะไรให้เราบ้าง (แม้จะเล็กน้อย)?
  2. **คุณธรรมต่อส่วนรวม:** เขาเป็นคนขยัน รับผิดชอบ หรือมีน้ำใจกับคนอื่นอย่างไร?
  3. **ความรู้ความสามารถ:** เขาเก่งเรื่องอะไร?
- **Facilitator:** "เมื่อเราเริ่มเห็น 'เพชร' หรือข้อดีของเขา ภาพลบที่เคยมีเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง?"

### ช่วงที่ 4: Action & Commitment (10 นาที)

- **การเชื่อมโยง:** การจับดีทำให้เราได้ "ต้นแบบความดี" มาพัฒนาตนเอง และทำให้เราอยากใช้ป๊ายจาเหมือนคุณอิสราที่บอกรักพ่อ
- **ภารกิจ:** มอบหมายให้บันทึกความดีของพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครู อย่างน้อย 5 ข้อ ลงในสมุดบันทึกความดี (กิจกรรมที่ 4)
- **Check-out:** "1 คำสั้นๆ ที่อยากบอกกับคนในใจ หลังจากเห็นความดีของเขาแล้วคืออะไร?"

## 4. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

- **สังเกตพฤติกรรม:** การยอมรับที่จะมองหาข้อดีของคนที่มีความขัดแย้งด้วย (วัดความเปิดกว้างทางความคิด)
- **ประเมินจากการเขียน:** ความสามารถในการแยกแยะความดี 3 ด้าน ในสมุดบันทึกความดี
- **สะท้อนคิด (Reflection):** นักเรียนสามารถอธิบายได้ว่าการ "จับดี" ช่วยให้ใจตนเองชุ่มชื้นและลดความโกรธได้อย่างไร

**เคล็ดลับสำหรับครู (Facilitator):** แผนนี้เน้นที่ความรู้สึกของนักเรียนเป็นหลัก ครูควรสร้างพื้นที่ปลอดภัย (Safe Zone) โดยเน้นว่าการจับดีไม่ใช่การบอกว่าสิ่งที่เขาทำผิดนั้นถูก แต่เป็นการเลือกมอง "ส่วนที่ดี" เพื่อให้ตัวเราเองมีความสุขและก้าวข้ามอคติได้ เหมือนที่คุณอิสราเลือกมองเท้าของพ่อแทนขวดเหล้า