

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "สติก่อนสื่อ พลังคำพูดเปลี่ยนความสัมพันธ์"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะหลัก: การสื่อสาร, การคิดขั้นสูง, ทักษะชีวิตและความฉลาดทางอารมณ์

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ผลกระทบของคำพูดที่มีต่อความสัมพันธ์และชีวิตผ่านกรณีศึกษาได้
2. นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้ "ตัวกรองคำพูด 5 ชั้น" ในสถานการณ์จริงและสื่อสังคมออนไลน์ได้
3. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการบันทึกความคิดเพื่อพัฒนาตนเองในสมุดบันทึกความคิด

2. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที)

ช่วงที่ 1: Check-in & Connection (5 นาที)

- **Facilitator (ครู):** ชวนคุยในหัวข้อ "3 สิ่งที่เรียกคืนไม่ได้: เวลา โอกาส และคำพูด"
- **กิจกรรม:** ให้นักเรียนนึกถึงคำพูด (หรือ Comment) หนึ่งครั้งที่เคยพูด/พิมพ์ไปแล้วรู้สึกเสียใจภายหลัง หรือคำพูดที่เคยเปลี่ยนชีวิตเราไปในทางที่ดี
- **คำถามชวนคิด:** "ถ้าเรามี 'เครื่องกรองคำพูด' ก่อนส่งออกไป ชีวิตเราจะเปลี่ยนไปอย่างไร?"

ช่วงที่ 2: Deep Learning จากสื่อ (10 นาที)

- **กิจกรรม:** ชมคลิปวิดีโอ "กิจวัตรความคิดข้อที่ 5 พุดดี มีวาจาสุภาพ" <https://www.youtube.com/watch?v=cOJOZSBpS8A>
- **Facilitator ชวนสะท้อนคิด (Reflection):**
 - จากเรื่องของ "น้องมีน" การนิินทาและพุดหยาบคายส่งผลเสียต่อเธออย่างไร? (เพื่อนไม่ชอบ, เสียใจในภายหลัง)
 - ทำไม "คนฉลาด" ถึงไม่ใช่แค่คนที่รู้ว่าควรพุดอะไร แต่ต้องรู้ว่า "อะไรที่ไม่ควรพุด"
 - เปรียบเทียบ "คำพุดดีเหมือนการยื่นดอกไม้ คำพุดร้ายเหมือนการตีหมัดด้วยมีด" ในชีวิตจริงของวัยรุ่นเป็นอย่างไร?

ช่วงที่ 3: Workshop "ตัวกรอง 5 ชั้น" (15 นาที)

- **Facilitator:** แนะนำเทคนิคการกรองคำพุด 5 ชั้นตอน (วาจาสุภาพิต):
 1. **จริง:** เป็นความจริงไหม?

2. **สุภาพ:** ใช้คำสุภาพหรือไม่?
3. **มีประโยชน์:** พูดไปแล้วได้อะไร?
4. **จิตเมตตา:** พูดด้วยความปรารถนาดีจริงไหม?
5. **ถูกกาลเทศะ:** จังหวะและเวลาเหมาะสมหรือไม่? (แม้จะเป็นเรื่องจริงและดี แต่ถ้าผิดจังหวะอาจเกิดผลเสีย)

กิจกรรมกลุ่ม: Filter Challenge

1. เตรียมความพร้อมและตั้งโจทย์ (3 นาที)

- **Facilitator (ครู):** แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-10 คน ตามโครงสร้างในสมุดบันทึกความคิด
- **แนะนำตัวกรอง 5 ชั้น:** ทบทวนหลัก "วาจาสุภาพ" จากในคลิปวิดีโอและสมุดบันทึก ได้แก่
 - **จริง:** เป็นความจริงไหม?
 - **สุภาพ:** ใช้คำสุภาพหรือไม่?
 - **มีประโยชน์:** พูดไปแล้วได้อะไร?
 - **จิตเมตตา:** พูดด้วยความปรารถนาดีจริงไหม?
 - **ถูกกาลเทศะ:** จังหวะและเวลาเหมาะสมหรือไม่? (แม้จะเป็นเรื่องจริงและดี แต่ถ้าผิดจังหวะอาจเกิดผลเสีย)
- **กติกา:** ครูจะแจก "สถานการณ์สมมติ" ที่มักเกิดขึ้นในชีวิตจริงของวัยรุ่น ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันตรวจสอบคำพูดผ่านเครื่องกรองที่ละชั้น

2. ช่วงลงมือกรอง (The Challenge) (7 นาที)

- แต่ละกลุ่มจะได้รับสถานการณ์ (เลือก 1 สถานการณ์ต่อกลุ่ม) เช่น:
 - **สถานการณ์ "คอมเมนต์ร้อน":** เพื่อนโพสต์รูปภาพที่ดูตลกมาก เราอยากเข้าไปคอมเมนต์แซวแรงๆ ว่า "หน้าตลกเหมือนตัวตลกเลย"
 - **สถานการณ์ "ข่าววงใน":** เพื่อนในกลุ่มเริ่มเล่าเรื่องนินทาเพื่อนอีกคนว่า "ได้ยินมาว่าคนนั้นแอบไปทำเรื่องไม่ดีมา..."
 - **สถานการณ์ "เตือนด้วยความหวังดี":** อยากบอกเพื่อนที่สนิทกันว่าเขาเริ่มมีกลิ่นตัวแรงจนคนอื่นเริ่มถอยห่าง
- **ภารกิจกลุ่ม:**
 1. นำคำพูดดั้งเดิมมาผ่านเครื่องกรอง 5 ชั้น หากไม่ผ่านแม้แต่ข้อเดียว (เช่น เป็นเรื่องจริงแต่ไม่สุภาพ หรือไม่ถูกกาลเทศะ) ให้ถือว่า "ติดฟิลเตอร์"

2. ช่วยกันออกแบบคำพูดใหม่ (Version 2.0) ให้ผ่านครบทั้ง 5 ชั้น หากวิเคราะห์แล้วว่าไม่มีคำพูดใดที่ผ่านเครื่องกรองได้เลย ให้กลุ่มเลือกที่จะ "นิ่ง" เพราะคนฉลาดต้องรู้ว่าอะไรที่ "ไม่ควรพูด"

3. สะท้อนผล "ดอกไม้หรือคมมิด" (5 นาที)

- ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอคำพูดฉบับแก้ไขที่ผ่านเครื่องกรองแล้วอย่างรวดเร็ว
- **Facilitator** ชวนคุยสรุป:
 - การพูดความจริงเพียงอย่างเดียวไม่พอ หากพูดผิดจังหวะหรือขาดความเมตตา ก็จะเกิดปัญหาตามมา
 - ย้ำเตือนว่าคำพูดที่ดีเปรียบเสมือนการ "ยื่นดอกไม้" ให้กัน แต่คำพูดร้ายๆ เปรียบเสมือนการ "ทิ่มแทงด้วยคมมิด" ที่สร้างบาดแผลลึกในใจคนฟังได้

เทคนิคสำหรับ Facilitator: ในช่วงเวลานี้ ครูไม่ต้องตัดสินว่าคำพูดไหนถูกหรือผิด แต่ให้ใช้คำถามกระตุ้น เช่น "ถ้าเราเป็นคนฟังประโยชน์ เราจะรู้สึกเหมือนได้รับดอกไม้หรือคมมิด?" เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ด้วยตนเอง

ช่วงที่ 4: Commitment & Recording (10 นาที)

- **Facilitator:** ชวนนักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี (ภารกิจพิเศษสัปดาห์ที่ 9-10)
- **กิจกรรมปฏิบัติ:**
 - ให้นักเรียนลองทบทวนคำพูดที่เคยใช้กับคนรอบข้างผ่านตัวกรอง 5 ชั้น และบันทึกลงในสมุด
 - เขียนความประทับใจหรือประโยชน์ที่ได้รับจากการลอง "พูดดี" ในช่วงที่ผ่านมา
- **สรุปปิดท้าย:** "การพูดดีไม่ได้แค่ทำให้คนอื่นรักเรา แต่ทำให้ใจเราชุ่มเย็นและสร้างสังคมให้น่าอยู่ขึ้น"

3. การวัดและประเมินผล (อย่างง่าย)

- **การสังเกต (Observation):** ความสนใจและการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์กรณีศึกษาและ Workshop
- **การตรวจสมุดบันทึก:** คู่มือรอยการบันทึกในสมุดบันทึกความดี (สัปดาห์ที่ 9-10)
- **Self-Reflection:** นักเรียนสามารถระบุ "ตัวกรอง" ที่ตนเองทำได้ยากที่สุดและวิธีที่จะพัฒนาได้

4. สื่อการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ "กิจวัตรความดีข้อที่ 5 พูดดี มีวาจาสุภาพ"
2. สมุดบันทึกความดี (กิจวัตรที่ 5 และภารกิจพิเศษสัปดาห์ที่ 9-10)

3. การ์ดสถานการณ์จำลอง (วัยรุ่นและสื่อสังคมออนไลน์)

ข้อแนะนำสำหรับ Facilitator: สำหรับนักเรียนมัธยม ควรเน้นการเชื่อมโยงเรื่องการพูดดีกับการสร้าง **Personal Brand** และความสัมพันธ์ในโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและมีผลกระทบต่อพวกเขามากที่สุด