แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "คำพูดสร้างพลัง หรือ ทำลายใจ?"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะผู้เรียน: ความสามารถในการสื่อสาร (การเลือกใช้ถ้อยคำ) และทักษะชีวิต (การบริหารจัดการอารมณ์และสร้างสัมพันธภาพ)

1. เป้าหมายการเรียนรู้

1. นักเรียนตระหนักถึงผลกระทบของคำพูดที่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น (Bullying) จากกรณีศึกษาของแจ็ค
2. นักเรียนรู้จักและสามารถใช้หลักการ **"พูดดี มีวาจาสุภาษิต"** ตามตัวกรอง 5 ชั้น
3. นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารที่สร้างสรรค์และไม่เบียดเบียนผู้อื่น

2. สื่อการเรียนรู้

- คลิปวิดีโอ “อ้วน คำเดียวที่ทำให้ไม่อยากเจอหน้าใคร” https://www.youtube.com/watch?v=UqYk4RSiQMM
- สมุดบันทึกความดี (กิจวัตรข้อที่ 5: พูดดี มีวาจาสุภาษิต)
- กระดาษแผ่นเล็กๆ (สำหรับเขียนคำที่เคยได้ยินแล้วรู้สึกไม่ดี)

3. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที)

ขั้นที่ 1: "กำแพงคำพูด" (5 นาที)

- **Facilitator:** แจกกระดาษแผ่นเล็กๆ ให้นักเรียนเขียน "คำพูด 1 คำที่เคยได้ยินแล้วรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่อยากเจอหน้าใคร" (เหมือนชื่อคลิป) แล้วนำมาแปะรวมกันที่หน้ากระดาน
- **ชวนคิด:** "ถ้าเราต้องใช้ชีวิตท่ามกลางกำแพงคำพูดเหล่านี้ทุกวัน เรารู้สึกอย่างไร?"

ขั้นที่ 2: เจาะลึกความรู้สึก (10 นาที)

- **ชมคลิป:** เปิดคลิปช่วงที่แจ็คถูกเพื่อนล้อว่าเป็น "ไอ้ช้างน้ำ" หรือ "ไอ้หมูตอน" จนเขาไม่อยากมาซ้อมบอล https://www.youtube.com/watch?v=UqYk4RSiQMM
- **Facilitator ชวนคุย (Deep Listening):**
    - "คำว่า 'อ้วน' หรือ 'ไอ้ช้างน้ำ' มันทำลายความมั่นใจของแจ็คได้อย่างไรบ้าง?"
    - "ทำไมเพื่อนๆ ถึงคิดว่าการพูดแบบนั้นเป็นเรื่องสนุก?" (เชื่อมโยงไปที่การขาดสติและการไม่คิดก่อนพูด)

ขั้นที่ 3: "โรงงานกรองคำพูด" (15 นาที)

- **แนะนำอาวุธลับ:** สอนการใช้ **"ตัวกรอง 5 ขั้น"** จากสมุดบันทึกความดี:
    1. **จริง:** ไม่พูดโกหก
    2. **สุภาพ:** ไม่หยาบคาย หรือเหยียดหยาม
    3. **มีประโยชน์:** พูดแล้วเกิดสิ่งดีๆ
    4. **เมตตา:** พูดด้วยความหวังดี อยากให้คนฟังมีความสุข
    5. **ถูกกาลเทศะ:** เลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม
- **กิจกรรมกลุ่ม:** นำคำจาก "กำแพงคำพูด" ในขั้นแรกมาช่วยกัน "กรองใหม่" ให้เป็น **วาจาสุภาษิต**
    - *ตัวอย่าง:* จากคำว่า "อ้วน" เปลี่ยนเป็น "เรามาลองออกกำลังกายด้วยกันไหม เพื่อนเป็นประตูที่ตัวใหญ่ปิดมิดดีมากเลยนะ" (เลียนแบบการจับดีของครูพล)

ขั้นที่ 4: บันทึกความดี (10 นาที)

- **Facilitator:** สรุปว่า "คนพูดเก่งไม่ใช่แค่พูดเป็น แต่ต้องรู้ว่าสิ่งไหนไม่ควรพูด"
- **ลงมือทำ:** ให้นักเรียนเปิดสมุดบันทึกความดี **กิจวัตรข้อที่ 5** และเขียนบันทึกว่า "วันนี้ฉันตั้งใจจะเลิกใช้คำพูดที่ทำร้ายใจ และจะใช้คำพูดที่ผ่านตัวกรอง 5 ชั้นกับเพื่อนหรือคนในครอบครัว"

4. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

- **Check-in/Out:** การสะท้อนความรู้สึกถึงความสำคัญของการคิดก่อนพูด
- **Worksheet:** ความสำเร็จในการแปลงคำลบให้ผ่านตัวกรอง 5 ชั้นในกิจกรรมกลุ่ม
- **Behavior:** การบันทึกกิจวัตรความดีในข้อที่ 5 อย่างต่อเนื่องในสมุดบันทึกความดี

เคล็ดลับสำหรับครู: แผนนี้เน้นให้เด็กเห็นว่าคำพูดมีพลังทั้ง "ทำลาย" และ "สร้างสรรค์" เหมือนที่ครูพลเปลี่ยนคำล้อเลียนเรื่องความอ้วน ให้กลายเป็นจุดเด่นในการเป็นผู้รักษาประตูที่มีค่า