

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "ทำดีแต่โดนด่า... จัดการอย่างไรให้ใจเป็นสุข"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะหลัก: การสื่อสาร, การคิดขั้นสูง, และทักษะชีวิต (การบริหารจัดการอารมณ์)

1. เป้าหมายการเรียนรู้ (Learning Objectives)

1. นักเรียนเข้าใจหลักการจัดการเมื่อถูกตำหนิหรือนินทา โดยใช้หลัก "ไม่รับมาเป็นของเรา"
2. นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้ "ตัวกรอง 5 ชั้น" ของวาจาสุภามิตในชีวิตจริงได้
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการบันทึกความคิดในกิจวัตรข้อที่ 5

2. ขั้นตอนกิจกรรม (กระบวนการ Facilitation)

ช่วงที่ 1: Check-in & จูนใจ (5 นาที)

- **Facilitator (ครู):** ชวนนักเรียนคุยด้วยคำถามที่เชื่อมโยงกับชีวิตจริง "ใครเคยทำความดี หรือทำหน้าที่ของตัวเองเต็มที่แล้ว แต่ยังโดนด่าหรือโดนตำหนิบ้าง? รู้สึกอย่างไร?"
- **กิจกรรม:** ให้นักเรียนยกมือหรือแสดงสัญลักษณ์แทนความรู้สึก (เช่น กดไลก์ = โอเค, หัวใจ = พยายามเข้าใจ)

ช่วงที่ 2: เรียนรู้ผ่านสื่อ "ทำดี แต่โดนด่า" (15 นาที)

- **ชมคลิป:** ครูเปิดวิดีโอ "ทำดี แต่โดนด่า" ที่เล่าเรื่องพราหมณ์ด่าพระพุทธเจ้า
<https://www.youtube.com/watch?v=xFvE1yPqfFg&list=PLavj5NUkro2hvw7nXMwojNOxZjxu7KD9B&index=2>
- **กระบวนการ Facilitation (ใช้เทคนิคการถามเพื่อสะท้อนคิด):**
 - **Level 1 (ข้อเท็จจริง):** เกิดอะไรขึ้นในคลิป? พระพุทธเจ้าตอบโต้พราหมณ์อย่างไร?
 - **Level 2 (ความรู้สึก):** ถ้านักเรียนเป็นพระพุทธเจ้าในตอนนั้น จะรู้สึกอย่างไร? และเมื่อได้ยินคำตอบเรื่อง "ของขวัญที่ไม่มีคนรับ" รู้สึกอย่างไร?
 - **Level 3 (การตีความ):** การ "ไม่รับ" คำด่า เหมือนกับ "ไปรษณีย์ส่งของแล้วไม่มีคนรับ" อย่างไร?
 - **Level 4 (การประยุกต์ใช้):** เราจะนำวิธีนี้ไปใช้เมื่อเจอเพื่อนพุดจาไม่ดีใส่ หรือเจอคอมเมนต์ลบในโซเชียลได้อย่างไร?

ช่วงที่ 3: กิจกรรม "Filter 5 ชั้น... พลิกวาจา" (10 นาที)

- **Facilitator:** นำเสนอหลักการ "พูดดี มีวาจาสุภาพดี" จากสมุดบันทึกความดี ซึ่งต้องผ่านตัวกรอง 5 ชั้น คือ จริง, สุภาพ, มีประโยชน์, มีเมตตา (คนฟังมีความสุข) และถูกกาลเทศะ
- **Mission:** สมมติสถานการณ์ที่ "โดนค่า" (เช่น โดนทักว่าอ้วนขึ้น หรือทำไมทำงานบ้านช้า) ให้นักเรียน จับคู่หรือกลุ่มเล็กๆ ลองคิดคำตอบโต้ที่ผ่าน "ตัวกรอง 5 ชั้น" หรือเลือกที่จะ "นิ่งอย่างสงบ" ตามหลักคนฉลาด
- **สรุป:** เน้นย้ำว่า "คนที่ชอบค่ามักมีความสุขทุกชั้นในใจ เราควรสงสารมากกว่าโกรธ"

ช่วงที่ 4: สรุปและเชื่อมโยงสู่สมุดบันทึกความดี (10 นาที)

- **ลงมือทำ:** ให้นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี ภารกิจพิเศษ ประจำสัปดาห์ที่ 9-10 พูดดี มีวาจาสุภาพดี
Reflection: เขียนบันทึกสั้นๆ ในหน้าภารกิจพิเศษสัปดาห์ที่ 9 หรือ 10 เกี่ยวกับ "คำพูดที่ฉันจะเลือกใช้เมื่อเจอสถานการณ์ที่ยากลำบาก" หรือ "ประโยชน์ที่ได้รับจากการพูดดี"
- **สรุปปิดท้าย:** การพูดดีไม่ได้ทำเพื่อคนอื่นอย่างเดียว แต่ "คนแรกที่จะมีความสุขคือตัวเราเอง"

3. การวัดและประเมินผล (อย่างง่าย)

1. **การสังเกต:** การมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการทำกิจกรรมกลุ่ม (ความสนุกและกล้าแสดงออก)
2. **การตรวจสอบบันทึก:** ครูอวยการคิดในสมุดบันทึกความดี ข้อที่ 5 ว่ามีการสะท้อนความคิดที่เชื่อมโยงกับบทเรียนหรือไม่
3. **Exit Ticket (คำถามก่อนจบ):** "1 คำพูดดีๆ ที่นักเรียนจะบอกตัวเองในวันนี้คืออะไร?"

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมสำหรับคุณครู

- **บรรยากาศ:** เน้นความเป็น "พื้นที่ปลอดภัย" ไม่มีการตัดสินถูกผิด เพื่อให้เด็กกล้าเล่าเรื่องที่เคยโดนค่าจริงๆ
- **ความง่าย:** ใช้การเปรียบเทียบเหมือนในคลิป (หมาเห่า, ลมพัดแรงดัง) เพื่อให้เห็นว่าคำพูดคนอื่นก็แค่เสียงที่ผ่านไป ถ้าเราไม่รับมาใส่ใจ
- **ความสนุก:** ในช่วง "Filter 5 ชั้น" อาจให้นักเรียนลองแต่งคำพูดแบบกวนๆ แต่สุภาพและได้ใจความ เพื่อให้เกิดเสียงหัวเราะในห้องเรียน