



คู่มือ

ค่ายพัฒนาเยาวชนนอกกระบบ 21 วัน





คู่มือ

ค่ายพัฒนาเยาวชนนอกระบบ 21 วัน



คำนำ

หนังสือคู่มือค่ายพัฒนาเยาวชนนอกระบบ เป็นเครื่องมือและกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง 21 วัน เหมาะสำหรับวิทยากรกระบวนการนักกิจกรรมชุมชน อปท. และพี่เลี้ยงเยาวชน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการโค้ช ดูแลเยียวยา ช่วยเหลือเยาวชนนอกระบบ ในการค้นพบคุณค่า ความหมาย และเป้าหมายชีวิตแห่งตน มีทักษะชีวิต ทักษะอาชีพ และทักษะการทำงานที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ลงมือปฏิบัติจริง รวมทั้งทำให้เกิดคุณลักษณะนิสัยด้านความมีมานะ อดทน รับผิดชอบหน้าที่ต่อตนเอง ครอบครัว และมีจิตสำนึกความเป็นพลเมืองรุ่นใหม่ มีจิตอาสาหรือมีจิตสาธารณะ ตลอดจนมีส่วนร่วมในการพัฒนา แก้ปัญหา และพร้อมรับใช้ชุมชนท้องถิ่น

มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) ใคร่ขอขอบคุณภาคีเครือข่ายความร่วมมือทุกหน่วยงาน ภายใต้การดำเนินโครงการพัฒนาเยาวชนในชุมชนท้องถิ่น (4 ภาค) ระยะที่ 3 ได้แก่

1. สถาบันยุวโพธิชน (วิทยากรกระบวนการและคณะ)
2. มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่นอีสาน
3. สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส.)
4. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)
5. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
6. สำนักงานกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.)
7. สมัชชาการศึกษาจังหวัดสุรินทร์
8. คณะกรรมการการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่จังหวัดสุรินทร์
9. องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุรินทร์
10. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 5 แห่งในจังหวัดสุรินทร์ ที่ร่วมดำเนินกระบวนการวิจัยเพื่อท้องถิ่นทั้ง 5 โครงการ และ 25 องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จังหวัดสุรินทร์ ที่เข้าร่วมโครงการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่เพื่อความเสมอภาคทางการศึกษาจังหวัดสุรินทร์
11. ผู้นำชุมชน ผู้ใหญ่ใจดี เครือข่ายผู้ปกครอง สภาเด็กและเยาวชน แกนนำเยาวชน ทีมพี่เลี้ยงและผู้ทรงคุณวุฒิ
12. แกนนำเยาวชนนอกระบบทั้ง 25 อปท. จังหวัดสุรินทร์ ที่เข้าร่วมค่ายพัฒนาเยาวชนนอกระบบ

มูลนิธิหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทุกท่านและสามารถนำองค์ความรู้ไปต่อยอดขยายผลสู่การพัฒนาเยาวชนนอกระบบเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางการศึกษา และเป็นตัวตั้งต้นของการวางเป้าหมายชีวิตของเยาวชนเพื่อให้เข้าถึงระบบการศึกษาได้โดยแท้จริง

มูลนิธิสยามกัมมาจล ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)

สารบัญ

บทนำ	4
บทที่ 1 การออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้	11
• ทศนคติของกระบวนการผู้จัดกระบวนการเรียนรู้	12
• หลักการและความรู้ของกระบวนการผู้จัดการเรียนรู้	13
• ทักษะพื้นฐานสำหรับกระบวนการที่จัดกระบวนการเรียนรู้	14
• เนื้อหาการเรียนรู้	15
บทที่ 2 กิจกรรมการเรียนรู้	23
• กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการฝึกฝน	24
• กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์พลังกลุ่มและชุมชนแห่งกัลยาณมิตร	28
• กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น	39
• กิจกรรมเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัว	46
• กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาภาวะผู้นำที่เน้นการประสานพลังกลุ่ม	53
• กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง	56
• กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการรู้จักชุมชนสังคม รู้เท่าทันสื่อ และมีพลัง ในการสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงชุมชนสังคมให้ดีขึ้น	62
• กิจกรรมการเรียนรู้รู้จักธรรมชาติและระบบนิเวศ	78
• กิจกรรมสัมผัสความงามผ่านงานศิลปะ	81
• กิจกรรมเรียนรู้การจับประเด็นและคิดเป็นระบบ	89
• กิจกรรมการเรียนรู้นอกสถานที่	97
• กิจกรรมสันตนาการ	101
ภาคผนวก	106
• ตัวอย่างกำหนดการ	107
• ตารางเวลาประจำวันค่าย	110
เอกสารอ้างอิง	111

บทนำ

ไทยเป็นประเทศที่ริเริ่มผลักดันให้เกิดการศึกษาเพื่อทุกคน (Education for All) ในระดับนานาชาติจนเกิดปฏิญญาจอมเทียน 2533 ประเทศสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ต้องขยายสิทธิโอกาสทางการศึกษาให้ทั่วถึง แม้ไทยจะมี พ.ร.บ.ขยายโอกาสทางการศึกษา แต่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาเด็กนอกระบบได้

จนมาถึง MDGs หรือเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Development Goals) ที่สิ้นสุดลง เมื่อเดือนสิงหาคม 2558 ปัญหาเด็กนอกระบบทั่วโลกกลับเพิ่มขึ้น จนเกิดความท้าทายใหม่ คือ **SDGs** เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ที่ทุกประเทศทั่วโลกใช้เป็นกรอบทิศทางการพัฒนาหลังปี ค.ศ. 2015 (พ.ศ. 2558) ที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) กำหนดต่อเนื่องจาก MDGs เพื่อให้ประเทศต่าง ๆ นำไปปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จ จนเกิดการพัฒนาย่างยั่งยืนในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ในช่วงระยะเวลา 15 ปี (เดือนกันยายน 2558 - สิงหาคม 2573)

ทั้งนี้ หนึ่งในเป้าหมายของ SDGs คือ สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต นั้นหมายถึงเด็กนอกระบบจะหมดไปในปี 2573 ดังนั้นทุกประเทศจึงให้ความสำคัญกับการศึกษา เพราะเป็นปัจจัยแรกของการสร้างและพัฒนาคนเพื่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคม สำหรับประเทศไทยถึงแม้จะมีการจัดสรรงบประมาณให้กับกระทรวงศึกษาธิการเป็นจำนวนมาก แต่กลับพบว่ามียุติและเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ต้องออกจากโรงเรียนและไม่ได้รับการศึกษา ซึ่งหากปัญหานี้ไม่ได้รับการแก้ไขอย่างจริงจังจะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมามากมาย

จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ประชากรส่วนใหญ่มีฐานะยากจน สถาบันครอบครัวอ่อนแอลง และคุณภาพการจัดการศึกษาที่ยังมีความเหลื่อมล้ำ ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กจำนวนมากต้องออกจากระบบการศึกษาก่อนจบการศึกษาภาคบังคับ ถูกจำกัดโอกาสที่จะมีอาชีพและอนาคตที่ดี นั้นหมายความว่าสังคมไทยได้สูญเสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าไปอย่างน่าเสียดาย ยิ่งไปกว่านั้นเด็กเหล่านี้ยังมีโอกาสที่จะก้าวเข้าสู่วังวนของปัญหาสังคมอีกมากมาย ทั้งปัญหายาเสพติด ปัญหาแม่ค้ารายวัน และปัญหาการก่ออาชญากรรมต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งส่งผลเสียต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยรวม



ทั้งนี้จากข้อมูลปี 2555 ของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษาพบว่า มีผู้พลัดการศึกษาในระบบประมาณ 4 ล้านคน ประกอบกับปัจจุบันประเทศไทยกำลังอยู่ในระหว่างการปฏิรูปประเทศในด้านต่าง ๆ การขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศในด้าน การศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเด็กนอกระบบการศึกษา ที่สภาปฏิรูปแห่งชาติได้เสนอไว้ในวาระการ ปฏิรูปที่ 18 การปฏิรูประบบการเรียนรู้ ประเด็นปฏิรูปที่ 21 เรื่องการจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กด้อยโอกาส และเด็กกลุ่มเสี่ยง ทั้งในและนอกระบบ ด้วยการสร้างช่องทางและโอกาสที่เหมาะสมให้เด็กได้รับการเรียนรู้ หรือพัฒนาอย่างเหมาะสมและ ต่อเนื่อง โดยเชื่อมโยงกับระบบการให้ทุนการศึกษาในรูปคูปองการศึกษาที่ติดตามตัวกับกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มผู้ด้อยโอกาส ทางการศึกษา และเด็กกลุ่มเสี่ยง

นอกจากนี้ ยังต้องเป็นการจัดการเรียนการสอนหรือการจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีอิสระในการเลือกสถานที่เรียน เวลาเรียน และสามารถเชื่อมโยงต่อเนื่องกันได้ในแต่ละระดับการศึกษา โดยให้ผู้เรียนสามารถเทียบโอนหน่วยกิต หรือ วุฒิการศึกษาได้ รวมถึงให้โอกาสผู้จบการศึกษาในแต่ละระดับสามารถเลือกศึกษาต่อ หรือประกอบอาชีพได้โดยอิสระ มีรูปแบบการเรียนการสอนที่หลากหลาย มีหลักสูตรที่เป็นทางเลือกให้กับผู้เรียน ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้เด็กอยู่ในระบบ การศึกษาได้ครบตามหลักสูตร และแก้ไขปัญหาเด็กนอกระบบให้มีโอกาสกลับสู่ระบบการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้และ พัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต มีอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ อีกทั้งยังช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เป็น ผลสืบเนื่องมาจากปัญหาเด็กนอกระบบการศึกษาได้อีกด้วย โดยบ้าน วัด ชุมชน โรงเรียน หน่วยงานของรัฐ และภาคเอกชน ต่าง ๆ ล้วนมีส่วนสำคัญในการแก้ไขปัญหาเด็กนอกระบบ จึงควรกำหนดมาตรการเพื่อส่งเสริมการสร้างเครือข่ายระหว่าง ภาคส่วนเหล่านี้ให้มีความเข้มแข็ง ซึ่งจะช่วยให้การแก้ไขปัญหาเด็กนอกระบบมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

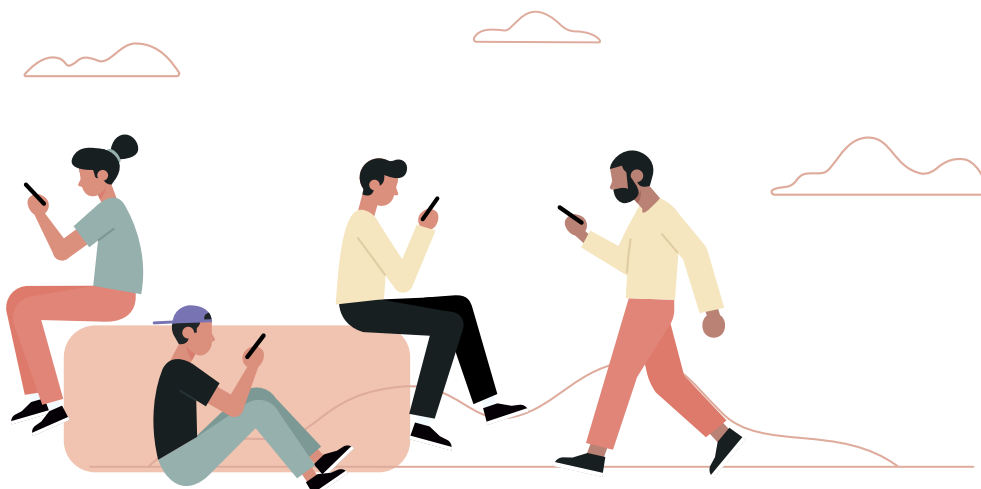
สำหรับสถานการณ์และปัญหาของเด็กและเยาวชนในท้องถิ่น พบปัญหาสำคัญที่จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่าง เร่งด่วน 9 ปัญหา ได้แก่

1. ปัญหาด้านยาเสพติด พบว่าเด็กและเยาวชนมีการเสพยาบ้า สารระเหย กัญชา และ 4x100
2. ปัญหาด้านพฤติกรรม ได้แก่ ความฟุ้งเฟ้อ การแต่งกาย ติดเกม ขาดวินัย ความรับผิดชอบ ไม่รู้จักหน้าที่ของตนเอง ขาดความร่วมมือกับชุมชน ไม่มีพลังเยาวชน และขาดจิตสำนึก
3. ปัญหาด้านการศึกษา พบว่า เด็กและเยาวชนขาดเรียน ออกกลางคัน หนีเรียน ไม่เรียนต่อระดับสูง ยากจน เรียนจบแล้วไม่มีงานทำ
4. ปัญหาทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
5. ปัญหาคุณธรรม จริยธรรม พบว่า เด็กและเยาวชนมีนิสัย กิริยามารยาทก้าวร้าว ขาดความเคารพเชื่อฟัง ไม่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม
6. ปัญหาการใช้เวลาว่าง ในการเล่นเกมส์ ติดเพื่อน มั่วสุม เล่นการพนัน ดื่มสุรา ติดบุหรี่ และอื่น ๆ
7. ปัญหาการก่ออาชญากรรม มีการทะเลาะเบาะแว้ง ลักขโมย ปล้น ช่มชู้
8. ปัญหาครอบครัว พบว่า ครอบครัวไม่มีเวลาดูแลบุตรหลาน ครอบครัวเปราะบาง แยกแยก ขาดความอบอุ่น
9. ปัญหาการค้ำนุชย์ แรงงานเด็ก การค้าประเวณี และอื่น ๆ

นอกจากนี้ สถาบันรามจิตติได้จัดทำโครงการติดตามสถานการณ์เด็กและเยาวชน (Child Watch) ตั้งแต่ปี 2548 จนถึง ปัจจุบัน พบว่า พฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในภาพรวมของประเทศจำแนกได้ 2 กลุ่มตามพัฒนาการของช่วงวัย คือ กลุ่มแรกเป็นพฤติกรรมที่ ‘ยิ่งโตยิ่งเพิ่ม’ ได้แก่ เทียวกลางคืน พุดโทรศัพท์ โดดเรียน ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ ดื่มสุรา และ เล่นอินเทอร์เน็ต ส่วนกลุ่มที่สอง ‘ยิ่งโตยิ่งลด’ เช่น ไปวัด ไปเที่ยวกับพ่อแม่พี่น้อง เล่นกีฬา และช่วยงานบ้าน เป็นต้น

องค์ประกอบที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อเด็กและเยาวชน

1. วัตถุนิยม กว่า 30 ปี ที่สังคมไทยถูกส่งเสริมให้เป็นผู้บริโภคนิยม การใช้จ่ายสิ่งของ ยึดติดสินค้าราคาแพง ค่านิยมที่วัดคุณค่าฐานะทางสังคมและชนชั้นจากราคาและมูลค่าสิ่งของ เด็กไทยติดอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ต้องบริโภคจนเป็นนิสัย
2. ยาเสพติด มีเด็กเยาวชนไทย 5 - 6 แสนคนที่ติดบุหรี่ ดื่มเหล้า เบียร์ และอยู่ในขบวนการยาเสพติด ทั้งในบทบาทเหยื่อ เครื่องมือ ระบบตลาด และการพนันผิดของผู้ค้ารายใหญ่
3. เพศเสรีในเด็กวัยใสมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 13-16 ปี สังคมที่มีคูรักร มีกิ๊กกันหลายคน มีเพศสัมพันธ์เปลี่ยนคู่บ่อย ขยายบริการทางเพศแบบแอบแฝงปนสนุกกำลังระบาด
4. ความรุนแรงในพฤติกรรมและอารมณ์ เด็กสั่งสมความรุนแรงมาจากกระบวนครอบครัวที่มีพ่อในฐานะอำนาจนิยม การแข่งขันในระบบโรงเรียน การสอบ ความเครียดกังวลในระบบการศึกษา สื่อโฆษณาที่แฝงการใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา และมีเด็กที่แสดงภาวะอารมณ์ตรงกันข้าม เพราะบาง สู้โลกที่พ่ายแพ้ไม่ได้ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผลนำไปสู่การฆ่าตัวตาย
5. อินเทอร์เน็ต เด็กจะใช้ประโยชน์ทางการศึกษาในขณะที่พ่อแม่อยู่ด้วยประมาณร้อยละ 20 ที่เหลือเด็กจะใช้อินเทอร์เน็ตในทางที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็น Sex Web, Web Cam, Sex Chat, Sex Phone การดูภาพลามกอนาจารที่มีมากกว่าหมื่นเว็บ
6. สื่อลามกอนาจาร เด็กหาดูได้ง่าย ฟรี ถูกส่งต่อในรูปแบบคลิปวิดีโอ การไรต์ซีดี เป็นต้น และมี 3-4 แสนเว็บไซต์และอื่น ๆ
7. การตั้งแก๊งมอเตอร์ไซค์ ในชายขอบเมืองใหญ่มีแก๊งมอเตอร์ไซค์มากกว่า 20-30 แก๊งที่แข่งกันอย่างเอาเป็นเอาตาย ในยามค่ำคืน แก๊งมอเตอร์ไซค์เป็นศูนย์กลางของความตื่นเต้นในเรื่องเพศ ความรุนแรงและการแข่งขัน



ขณะที่ข้อมูลเชิงปริมาณจากกรมสุขภาพจิตก็ยืนยันถึงความรุนแรงของสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนในขณะนี้ว่ามีความน่าเป็นห่วงและกำลังเป็นปัญหาสังคมที่มีแนวโน้มรุนแรงขึ้น ต้องเร่งช่วยกันแก้ไขป้องกัน โดยปัญหาเด็กและเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนยุติธรรมที่พบมี 2 ลักษณะ คือ เป็นผู้กระทำความผิด และถูกคนอื่นกระทำความผิด โดยข้อมูลของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในปี 2559 มีเด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 18 ปีลงมากระทำความผิด 30,356 คน เฉลี่ยวันละ 83 คน ร้อยละ 93 เป็นชาย เกือบร้อยละ 90 มีอายุ 15 - 18 ปี ที่เหลืออายุในช่วง 10 - 15 ปี เป็นคดีเกี่ยวกับยาเสพติดมากอันดับ 1 ถึงร้อยละ 41 เช่น ยาบ้า สารระเหย รองลงมาคือคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน ร้อยละ 20 คดีทำร้ายร่างกายร้อยละ 14 คดีอาวุธและวัตถุระเบิด ร้อยละ 7 และพบว่าแนวโน้มการก่อคดีซ้ำของเด็กเพิ่มขึ้น เพียงแค่ในช่วง 3 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 7 จากร้อยละ 12 ในปี 2555 และเพิ่มเป็นร้อยละ 19 ในปี 2558

ส่วนผลการศึกษาวิจัยของกรมสุขภาพจิตปี 2558 พบว่ากลุ่มเด็กที่กระทำความผิด ส่วนใหญ่ป่วยเป็นโรคทางจิตเวชอย่างน้อย 1 โรค สูงถึงร้อยละ 96 สูงกว่าเด็กทั่วไป 5 เท่า ที่พบมากที่สุดคือ ความผิดปกติของพฤติกรรมการใช้สารเสพติด พบร้อยละ 84 รองลงมาคือกลุ่มโรคเกราะต่อต้าน พบร้อยละ 34 โรควิตกกังวล ร้อยละ 11 โรคซึมเศร้าอารมณ์แปรปรวน ร้อยละ 10 สมาธิสั้น ร้อยละ 7 โดยมีเด็กร้อยละ 79 หรือประมาณ 4 ใน 5 ป่วยทางจิตมากกว่า 2 โรค นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กเริ่มดื่มเหล้า สูบบุหรี่ สูบกัญชา และยาบ้า เมื่ออายุ 7 - 9 ปี หรือเท่ากับเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 หรือ 3 ซึ่งผลที่ตามมาจะรุนแรงกว่าคือ เด็กมีโอกาสเสพติดสูง และมีโอกาสป่วยทางจิตเวชที่ต้องการการบำบัดรักษาที่ยุ่ยากซับซ้อนขึ้น

ผลการศึกษาครั้งนี้นักกล่าวได้ว่า การก่อคดีของเด็กและเยาวชน คือรูปแบบของการเจ็บป่วยทางจิตเวชที่ปะทุออกมาเป็นปัญหาสังคมที่เกิดมาจากความผิดปกติของตัวเด็กเอง จากการเลี้ยงดู และสภาพสังคม หากไม่ได้รับการดูแลเด็กจะก่อคดีอย่างซ้ำซาก เมื่อโตขึ้นจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพต่อต้านสังคม (Antisocial Personality Disorder) ซึ่งเป็นลักษณะของอาชญากรสังคม ทำผิดโดยไม่รู้สึกลัวผิด โทษคนอื่นว่าเป็นคนผิด เป็นที่มานิสัยฉ้อโกง

สำหรับปัญหาเด็กที่ถูกทารุณกรรม ข้อมูลจากศูนย์พึ่งได้ของโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศปี 2558 มีเด็กถูกกระทำรุนแรง 10,712 คน เฉลี่ย 30 คนต่อวัน ในเด็กผู้หญิงส่วนใหญ่จะถูกกระทำรุนแรงทางเพศโดยคนรู้จัก ถูกทุบตีทารุณทางกายและใจ 3,108 คน ซึ่งผู้ปกครองส่วนหนึ่งยังเชื่อว่าการลงโทษเป็นสิ่งจำเป็นในการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอน กลุ่มเด็กที่ถูกกระทำรุนแรงนี้จะได้รับผลกระทบต่อสมองและจิตใจ ทำให้พัฒนาการล่าช้า สติปัญญาลดลง เป็นเด็กเก็บกด จะต้องได้รับการบำบัดฟื้นฟูเพื่อป้องกันผลกระทบทางจิตใจระยะยาวเพื่อให้เด็กสามารถใช้ชีวิตต่อไปได้

ภาพอนาคตของเด็กไทยในชุมชนท้องถิ่นหากปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข

จากข้อค้นพบในเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทำให้เห็นภาพชุดของเด็กไทยในอนาคตอันใกล้ ดังนี้

1. เด็กไทยในท้องถิ่นที่เป็นกลุ่มบริโภคนิยมสูง
2. การมีวัฒนธรรมนอนดึกตื่นสาย
3. สภาพร่างกายที่อ่อนแอลง ขาดภูมิคุ้มกันทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์
4. วุฒิภาวะทางอารมณ์ พฤติกรรมและการแสดงออกแฝงไปด้วยความก้าวร้าวรุนแรงในการดำเนินชีวิต
5. เด็กวัยใสที่อ่อนเยาว์แต่กลับเรียนรู้ทางเพศเร็วกว่าวัยที่ควรจะเป็น
6. การแสวงหาความรู้ ความสุขและการมีเพื่อนใหม่ทางอินเทอร์เน็ต
7. คะแนนผลสัมฤทธิ์ วัตถุประสงค์ของ เป็นตัวตั้งในการสร้างคุณค่าเชิงปริมาณ
8. ขาดจิตอาสา และจิตสำนึกสาธารณะ

9. เด็กจำนวนไม่น้อยเข้าวัด โบสถ์ มัสยิด น้อยลง
10. เกิดสภาวะไร้ความสุข ไม่พอใจ มีแต่ต้องมีต้องได้
11. การยอมรับและมองความสำเร็จในเชิงตัวบุคคลที่เกิดจากการผิดศีลธรรม
12. การเล่นพนันบอลตามเทศกาลและการถ่ายทอดตลอดเวลา
13. เด็กทำงานหนักไม่เป็น ขาดความรับผิดชอบ เกียจคร้าน ไม่มีทักษะชีวิต
14. เด็กในเมืองขนาดใหญ่จะมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก ระหว่างเด็กในครอบครัวชั้นกลาง และเด็กในครอบครัวระดับล่าง กลายเป็นปัญหาความขัดแย้ง การใช้กำลัง การเปียดเบียน การอยู่ร่วมกันในลักษณะการเผชิญหน้า
15. การมีสภาวะเป็นหัวหน้าครอบครัวเยาว์วัยขึ้น

ทุนทางสังคม (social capital) ไม่ว่าจะเป็น หน่วยทางครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ศาสนา สถาบันและหน่วยงานต่าง ๆ ล้วนอยู่ในภาวะอ่อนแอ ผุกร่อน และมีบทบาทลดลง ที่สำคัญคือการแยกส่วนกันทำหน้าที่ ขาดการเชื่อมโยงประสานสัมพันธ์ ไม่มีศักยภาพ (Empowerment) ในองค์กรรวมที่ดูแลเชิงคุณภาพได้มากนัก ในทางตรงกันข้ามธุรกิจมืด การกระตุ้นสิ่งแวดลอมชั่วร้ายอันตรายกลับขยายตัวอย่างรวดเร็ว เชื่อมโยงเป็นกระบวนการ มีอำนาจในทางการตลาดและผ่านกลไกรัฐมากยิ่งขึ้น ประสานกันเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ที่ซับซ้อน โดยมุ่งไปที่กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นหลัก มีทั้งอิทธิพลครอบงำที่ให้ความหมายและคำตอบได้ดีกว่าสถาบันทางสังคมที่หมดหนทางในการป้องกันบุตรหลานของตนเอง หากท้องถิ่น 7,853 แห่งยังปล่อยปละละเลย ไม่คิดร่วมมือช่วยเหลือกัน มิติสังคม สิ่งแวดลอมที่เป็นด้านลบ อันตรายจะค่อย ๆ หล่อหลอม และสร้างเด็กไทยให้มีคุณลักษณะดัง 15 ข้อที่กล่าวมา (ดร.สมพงษ์ จิตระดับ และ ดร.อัญญมณี บุญเชื้อ, หลักสูตรสิทธิเด็กและการวางแผนท้องถิ่น เพื่อเด็กและเยาวชน พุทธศักราช 2551, ศูนย์วิจัยและพัฒนานวัตกรรมการศึกษา เพื่อเด็กและผู้มีความต้องการพิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย http://www.dla.go.th/upload/ebook/column/2012/7/2013_5051.pdf)



แนวทางการแก้ไขปัญา

ที่ผ่านมาในระดับท้องถิ่นหลายพื้นที่สามารถทำงานเชิงลึกและแก้ปัญหาเด็กนอกระบบได้ผลจริง แม้จะยังแก้ไม่ได้ทั้งหมดก็ตาม แต่พื้นที่เหล่านี้ก็มีเครื่องมือ มืองค์ความรู้มีทักษะในระดับที่สามารถขับเคลื่อนการแก้ปัญหาในระยะยาวได้ ดังตัวอย่างของ 5 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาลตำบลเมืองแก เทศบาลกันตวจระมวล องค์การบริหารส่วนตำบลหนองสนิท องค์การบริหารส่วนตำบลหนองอีโย และองค์การบริหารส่วนตำบลสลักได จังหวัดสุรินทร์ ที่ร่วมมือกับมูลนิธิสยามกัมมาจล และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ เพื่อค้นหาแนวทางให้เด็กและเยาวชนได้เข้าถึงการเรียนรู้ที่จำเป็นสำหรับชีวิตทั้งในและนอกห้องเรียน รวมถึงการทำงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นในการค้นหาวิธีการสร้างอาชีพและความต่อเนื่องในการเรียนรู้ให้กับเยาวชนกลุ่มนี้ โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) และมูลนิธิสยามกัมมาจล ทำให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเหล่านี้มีความมั่นใจ มีเครื่องมือ มีบุคลากร นโยบาย และงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

โดยหนึ่งในกระบวนการที่มีส่วนช่วยให้เด็กเยาวชนนอกระบบกลับเข้าสู่ระบบการศึกษาและพัฒนาอาชีพ คือ ค่ายยุวโพธิชน 21 วัน ที่ริเริ่มโดยสถาบันยุวโพธิชน และพัฒนาต่อยอดร่วมกับภาคีเครือข่าย เช่น สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชน (สรส.) และมูลนิธิสยามกัมมาจล พัฒนานองค์ความรู้ชุดนี้มาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2548 กระบวนการดังกล่าวเริ่มด้วยกระบวนการให้พวกเขาเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นว่าตนเองมีศักยภาพความสามารถที่จะพัฒนาได้ มีแรงบันดาลใจในการค้นหาเป้าหมายชีวิต ค้นหาความถนัด ความชอบ รักที่จะฝึกฝนตนเอง และมีจิตอาสารับผิดชอบต่อชุมชนสังคม

นายวีรพล หมื่นราม หรือ เกม และกลุ่มเพื่อนทั้ง 11 คน เป็นตัวอย่างของเยาวชนนอกระบบที่ผ่านค่ายนี้แล้วมีแรงบันดาลใจในการปรับเปลี่ยนตนเอง และ อบต.หนองอีโยรับไม่ต่อด้วยการส่งเสริมอาชีพ และให้พื้นที่ในการแสดงออกหลาย ๆ ทาง แทนการแวนมอเตอร์ไซด์หรือการทะเลาะวิวาท จนปัจจุบันนี้ เกมมีทักษะอาชีพที่หลากหลาย เช่น ซ่อมรถยนต์ รถมอเตอร์ไซด์ ตัดผม และงานด้านการเกษตรแล้ว เกมยังทำหน้าที่ยุวกระบวนการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับน้อง ๆ คนอื่น และรวบรวมเยาวชนนอกระบบเข้ามาสู่การฝึกฝนตนเองในโรงเรียนเกษตรวิถีกระบวนการของ อบต.หนองอีโยอีกด้วย



ขณะเดียวกัน จังหวัดสุรินทร์ที่ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดตั้ง ‘คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษาจังหวัดสุรินทร์’ ประกอบด้วยเครือข่ายประชาภาคี คือ เด็ก ผู้ปกครอง สถานศึกษา ท้องถิ่น หน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันกำหนดแนวทางการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่ ให้เป็นการศึกษาเพื่อคนจังหวัดสุรินทร์อย่างแท้จริง จึงกล่าวได้ว่า การแก้ไขปัญหาลูกหลานทั้งในและนอกระบบของจังหวัดสุรินทร์ได้ขยายผลเป็นความร่วมมือของคนทั้งจังหวัด โดยมีเป้าหมายปลายทางคือ ‘การศึกษา’ ตอบโจทย์ปัญหาของคนสุรินทร์ และการพัฒนาเด็กเยาวชนในศตวรรษที่ 21

สำหรับเป้าหมายการพัฒนาเด็กและเยาวชนในศตวรรษที่ 21 สถาบัน RLG ได้จัดการความรู้และเสนอ ‘คุณลักษณะพึงประสงค์ของเด็กไทยในศตวรรษที่ 21’ เมื่อปี 2553 ไว้ ดังนี้

- **Self-Realization** รู้จักตนเอง รู้จุดแข็งจุดอ่อน รู้จักอารมณ์ตนเองและสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น ๆ รู้ศักยภาพของตนเอง รู้วิธีการจัดการตนเอง
- **Humanity** เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เคารพเพื่อนมนุษย์ เอาใจเขามาใส่ใจเรา
- **Social Connections** มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น ไม่ว่าคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในสังคมชุมชน
- **Creativity** คิดสร้างสรรค์ ไม่ติดกรอบเดิม ๆ กล้าคิดในสิ่งที่ท้าทายและนำไปสู่การแก้ปัญหา หรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์
- **Resilience** มีความสามารถในการล้มแล้วลุก ผิดพลาดแล้วแก้ไขปรับปรุงได้ มีกำลังใจที่จะฝ่าฟัน ทำให้ก้าวผ่านอุปสรรคจนไปสู่ความสำเร็จได้
- **Learning Person** ใฝ่เรียนใฝ่รู้ มีกระบวนการ วิธีการในการเรียนรู้ที่ดี สามารถวิเคราะห์สังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้ ทำให้ปรับตัวไปกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไม่หยุดได้
- **Respect to Nature** เห็นความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พยายามดูแลรักษาและอยู่กับธรรมชาติอย่างสร้างสรรค์





การออกแบบ การจัดกระบวนการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้คำนึงถึงผลลัพธ์ที่พึงประสงค์คือ คุณลักษณะของเด็กเยาวชนในศตวรรษที่ 21 พร้อมกับ ธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเรียนรู้ในครั้งนี้ และต้องคำนึงถึงหลักการ/ความรู้ที่ผู้ออกแบบกระบวนการเรียนรู้ต้องมี รวมถึงทักษะและทัศนคติที่จำเป็นต่อการจัดกระบวนการแล้ว ที่สำคัญคือ กระบวนการเป็นได้ทั้งผู้เรียนและผู้สอน ด้วยเหตุนี้ การจัดการเรียนรู้เป็นทีมจึงสำคัญในแง่ของการสนับสนุนกระบวนการ เนื้อหา การอ่านพลังกลุ่ม และการสร้างสมดุลโดย **‘กิจกรรมท้าทายกลุ่ม’** เป็นส่วนสำคัญของการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างพลังกลุ่ม และเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้บางอย่างผ่าน ประสบการณ์ ซึ่งจะเกิดการเรียนรู้ทั้งกาย ใจ และสมอง การออกแบบกิจกรรมท้าทายกลุ่มที่ดี และการเลือกจังหวะที่ใช้ จึงสำคัญกับการเรียนรู้อย่างยิ่ง

ทัศนคติของกระบวนการผู้จัดกระบวนการเรียนรู้

1. **เชื่อว่าทุกคนมีคุณค่า** คือ เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น รู้จักชื่นชมตนเอง ชื่นชมผู้อื่น ให้เกียรติผู้อื่น ไม่เปรียบเทียบ ทุกสิ่งมีความหมาย ทุกความคิดเห็นมีคุณค่า เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนยิ่ง ๆ ขึ้นได้เสมอ
2. **ทัศนคติต่อความรู้กับความจริง ไม่ยึดถือความจริงหนึ่งเดียว** ลดความยึดติดในชุดความรู้ของเราอย่างเหมาะสม ถือว่าความจริงของเราคือสมมติฐานของคนเรียน เราไม่ได้รู้ความจริงทั้งหมด รู้ตัวเสมอว่าเราไม่รู้ทุกอย่างมีความจริงอีกหลายด้านที่เราไม่รู้ เปิดรับข้อมูลใหม่เสมอ สร้างสรรค์การเรียนรู้อยู่เสมอ มีความอยากรู้อยากเห็น
3. **การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อเราออกมาจากพื้นที่ปลอดภัย** การเข้าถึงความจริงต้องอยู่ภายใต้กรอบจริยธรรม
4. **เชื่อว่าสติสำคัญเสมอ** สติคือหัวใจสำคัญของกระบวนการ กระบวนการพึงหมั่นเจริญสติอยู่เสมอ สติของกระบวนการ มีผลต่อกระบวนการเรียนรู้ คุณภาพชีวิตกำหนดคุณภาพงาน (Being is the foundation of Doing) พึงทบทวนใคร่ครวญตัวเองอยู่เสมอ ผึกไม่เปรียบเทียบ/ทำงานไปคู่กับการลดอดีตตา โอบอุ้มและเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ไว้วางใจธรรมชาติ
5. **ทัศนคติต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้** เห็นการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ ถือผู้เรียนเป็นตัวตั้ง วางใจในกระบวนการว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นคือ การเรียนรู้ ประสบการณ์ของทุกคนมีคุณค่า ร่วมเรียนรู้และร่วมสร้างองค์ความรู้กับผู้เรียน สร้างการเรียนรู้ด้วยเครื่องมือที่หลากหลาย การทำงานให้สัมพันธ์กันระหว่าง ฐานกาย ฐานใจ และฐานคิด การสร้างพื้นที่ปลอดภัยมีความสำคัญมาก ไม่สร้างให้เกิดการแข่งขันระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง ยอมรับว่าทุกคนไม่ได้สมบูรณ์แบบ ไม่ด่วนตัดสิน ไม่ตีตรา มีสติในการรับมือเมื่อถูกตัดสินหรือจะตัดสินผู้อื่น และการเรียนรู้จากความขัดแย้ง สามารถทำให้ภายในของเราเติบโตได้
6. **หาสมดุลระหว่างความยืดหยุ่นและมีหลักการ** ต้องถือว่าหลักการทุกอย่างยืดหยุ่นได้ ไม่มีถูกผิดอย่างตายตัวเกินไป ต้องปรับใช้ให้เหมาะสมตามบริบท แต่มันคงในหลักการสำคัญ แผนที่ย่างไว้เปลี่ยนแปลงได้เสมอ เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ ตั้งเป้าหมายในการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนกระบวนการให้เหมาะสม
7. **ทัศนคติการรับฟังเสียงสะท้อน** พร้อมฟังคำวิจารณ์ ยอมรับความผิดพลาด รับฟังคำแนะนำ น้อมรับคำท้าทาย ความผิดพลาดไม่ใช่ตัวชี้วัดว่าเราทำไม่ได้ เปิดกว้าง ไม่หวั่นไหว และพร้อมแก้ไข

หลักการและความรู้ของกระบวนการผู้จัดการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วม ความหมายของการมีส่วนร่วมคือแบ่งอำนาจตัดสินใจ หลักการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมคือ การร่วมกันสร้างองค์ความรู้ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน, ให้ความเท่าเทียมและโอกาสที่เท่าเทียม, แนวทาง วิธีการสร้างการมีส่วนร่วมคือการเรียนผ่านประสบการณ์แล้วถอดร่วมกันเป็น Active Learning คือ ผู้เรียนและผู้สอนร่วมกันสร้างองค์ความรู้อย่างกระตือรือร้น

2. การเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์และการถอดบทเรียน

2.1 หลักการของวงจรการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ คือ (1) หลังจากการผ่านประสบการณ์บางอย่างแล้ว มาถอดบทเรียนจากประสบการณ์นั้น (2) เริ่มจากการสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น (3) การตั้งข้อสังเกตกับประสบการณ์เฉพาะนั้น เช่น การถามว่าเราทำอะไรได้ดี เราทำสำเร็จได้เพราะอะไร หรือมันต้องปรับอะไร (4) การถอดบทเรียน/หลักการทั่วไปที่จะนำไปประยุกต์ใช้ได้ คำถามสำคัญ เช่น บทเรียนสำคัญจากเรื่องนี้คืออะไร (5) เป็นขั้นตอนการประยุกต์ใช้ คำถามสำคัญเช่น ถ้าทำใหม่เราอยากปรับอะไร หรือเรานำไปประยุกต์ใช้อย่างไร

2.2 สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ กระบวนการต้องคำนึงถึงสถานที่ที่เอื้อต่อการจัดการเรียนรู้ การนั่งที่สามารถเห็นกันทั้งหมด และการนั่งที่โอบอุ้มพลังกลุ่มที่ทำให้ผู้เรียนจดจ่อกับการเรียนรู้ได้

2.3 หลักการใช้ทักษะพื้นฐาน 10 อย่างของกระบวนการ ได้แก่ การพูดกระชับ การฟังอย่างลึกซึ้ง การจับประเด็น คำถามปลายเปิด การถามทวนคืน การถามเจาะ การสังเคราะห์ การจัดหมวดหมู่ สั้นทนาการ การใช้ดีไอเอส

3. การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ (ความรักคือการศึกษาคือ) ปัจจัยสำคัญของการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ คือ การมีเป้าหมายร่วม การมีความสัมพันธ์ฐานของความเมตตากรุณา และการมีกระบวนการที่สร้างการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ซึ่งเอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเติบโตภายในและเชื่อมั่นในตนเองอย่างอ่อนน้อมถ่อมตน ชุมชนแห่งการเรียนรู้จึงเป็นพื้นที่ของความรักความสัมพันธ์ที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ที่ต้องอาศัยพื้นที่ของความไว้วางใจ และการให้อภัย เพื่อให้มีพื้นที่ในการกล้าเสี่ยง กล้าเปิด และยอมรับการเปลี่ยนแปลงจึงจะเกิดขึ้น

4. การรู้จักตนเอง (การฝึกฝนตนเองคือการศึกษาคือ) การรู้จักตนเองนั้น มีหลายมิติ ที่ลึกที่สุดคือรู้เท่าทันการทำงานของจิตใจตนเอง ว่าการรับรู้โลกและความรู้สึกนึกคิดของเรานั้น ทำงานอย่างไร รู้เท่าทันหมายถึงการมีสติเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น และทำงานในจิตใจร่างกายของเรา และทำให้เราเป็นอิสระที่จะเลือกทำตามหรือไม่ทำตามความรู้สึกนึกคิดนั้นด้วยปัญญา ความรู้ขั้นนี้สำคัญยิ่งสำหรับชีวิต ต้องอาศัยการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน ขึ้นรองลงมาหมายถึง รู้จักจริตนิสัย แนวโน้มตามธรรมชาติของคนที่แตกต่างกัน ความถนัดประจำตัว ศักยภาพที่ชอบเร้น ตลอดจนจุดอ่อนจุดแข็งของตน อีกมิติที่สำคัญคือการรู้จักปมเด่นปมด้อยของตนเอง ที่ทำให้เราติดกับอยู่กับการทำอะไรซ้ำ ๆ รอยเดิม และสร้างปัญหาเดิม ๆ ให้กับตนเอง ความรู้การเยียวยาจิตใจสมัยใหม่หลายวิธีได้ช่วยให้ปมเหล่านี้คลี่คลายได้อย่างไม่ยากเย็นนัก และทำให้ชีวิตปรับเข้าหาสมดุลง่ายขึ้น

5. การรู้จักธรรมชาติของความรู้ว่ามีหลากหลายมิติ การรู้จักธรรมชาติของความรู้ทำให้เราเลือกวิธีการเข้าถึงความรู้ได้อย่างถูกต้อง และความเชื่อว่าความรู้มีหลากหลายมิติ และยอมรับในข้อจำกัดของตนเองที่จะสามารถเข้าถึงความรู้ทั้งหมด จึงทำให้เราปฏิบัติต่อสรรพสิ่งได้อย่างถูกต้อง

การเชื่อในความหลากหลายนำมาซึ่งความรู้มรรยทางความรู้ (Maximizing Edges) หากมีการประสานจัดการที่ดี จะทำให้เกิดความแปลกใหม่ ซึ่งเกิดจากความว่าง ความเคารพและเห็นคุณค่า การตระหนักรู้ว่าความรู้มี 2 แบบ ทั้งความรู้แบบลงตัว กับความรู้แบบไม่ลงตัว เราก็จะเลือกวิธีการเข้าถึงความรู้ที่เหมาะสม

6. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นส่วนสำคัญในการคิดให้ชัด ช่วยให้เราสื่อสารได้ดีขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจและช่วยให้เรามองประเด็นจากแง่มุมอันหลากหลาย เรามีใจเป็นธรรมและมีจิตใจกว้างขวางมากขึ้น เราย่อมสามารถตัดสินใจได้เป็นอย่างดีในสถานการณ์ทั่วไป และสามารถตัดสินใจแบบมีสติปัญญาได้ ช่วยให้ผู้เข้าร่วม/ผู้เรียนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งและกว้างขวางมากขึ้นต่อเนื้อหา มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น และเป็นฐานสำคัญของการเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นการสอนให้รู้จักหาความรู้ด้วยตนเอง และเป็นหมู่คณะ มนุษย์ทุกคนมีสัญชาตญาณตามธรรมชาติที่จะหาความรู้ด้วยตนเอง มนุษย์จะมีฉันทะในการหาความรู้โดยไม่มีสิ้นสุด ถ้าไม่ถูกปิดกั้น

การค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง ร่วมค้นหากับเพื่อน และการมีโอกาสดูสอนผู้อื่น จะช่วยให้ผู้เรียนกลับมาเห็นคุณค่าและรู้จักสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเองร่วมกัน

เครื่องมือที่ช่วยในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้แก่ โยนิโสมนสิการ, แผนผังความคิด (mind map & conceptual map), การวิเคราะห์ ได้แก่ การใช้วิธีคิดแบบกระบวนการระบบ (System Thinking), การสังเคราะห์ ได้แก่ SWOT to Strategy หินและหยาง และอะไร ใคร ที่ไหน เมื่อไร ทำอย่างไร ผลเป็นอย่างไร วิธีการฝึกฝน ได้แก่ การอ่านหนังสือและบทความ, ทำความเข้าใจคำหลัก ๆ, ไม่ละเลยกิจกรรมที่สร้างสรรค์

ทักษะพื้นฐานสำหรับกระบวนการที่จัดกระบวนการเรียนรู้

1. การพูดกระชับ คือ การพูดที่ได้ใจความสำคัญของเนื้อหาที่ครบถ้วน มีความชัดเจนของเรื่องราว มีการลำดับขั้นตอน และเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ซึ่งหากเป็นเนื้อหาที่เรารู้จักดี หรือมีประสบการณ์กับเรื่องนั้นจะทำให้การเล่าน่าสนใจ และมีพลังดึงดูดคนฟัง

2. การฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การที่กระบวนการฟังผู้พูดด้วยความตั้งใจ วางความคิดอื่น ๆ ไว้ก่อน ด้วยการอยู่กับประเด็นเนื้อหา รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้พูด เข้าใจสิ่งที่ยื่นนอกเหนือคำพูด การทำให้ผู้พูดรู้สึกว่ามีผู้รับฟังอย่างแท้จริงด้วยการส่งภาษากาย เช่น สบสายตาวางเราสนใจฟัง รวมถึงการลดการแทรกแซงขณะที่ผู้พูดกำลังพูด และไม่ด่วนตัดสิน

3. การจับประเด็น คือ การสกัดและจับประเด็นสำคัญของเนื้อหาออกมาเพื่อให้ได้ใจความสำคัญ โดยการค้นหาคำสำคัญ แยกแยะระหว่างสาระหลัก รายละเอียด และอารมณ์ความรู้สึก

4. คำถามปลายเปิด คือ คำถามที่ทำให้ผู้เรียนมีทางเลือกในการตอบ ชวนให้คิดต่อยอด และทำให้ได้มุมมอง ความคิด ความรู้ที่หลากหลายจากผู้เรียน นอกจากนั้นยังทำให้เกิดการสร้างความรู้และปัญญาร่วม และทำให้ผู้เรียนรู้สึกได้ถึงการมีส่วนร่วมในการสร้างความรู้

5. การถามทวนคืน คือ การสรุปเนื้อหาในส่วนที่ผู้พูดพูดและทวนกลับไปเพื่อตรวจสอบความเข้าใจ หรือการทำความเข้าใจให้ตรงกัน หรือการช่วยกันทำประเด็นให้ชัดเจนและแหลมคมระหว่างผู้พูดกับกระบวนการ ด้วยการสรุปและถามกลับคืนว่าใช่หรือไม่ ทั้งนี้กระบวนการมักจะเลือกทวนคืนในประเด็นที่ผู้พูดพูดยาว ซ้ำซ้อน เนื้อหาไม่ชัดเจน หรือแม้แต่การพูดสั้นเกินไป

6. การถามเจาะ คือ การใช้คำถามปลายเปิดเพื่อถามเนื้อหาบางเรื่องบางส่วนในรายละเอียด ทั้งอาจถามเพื่อให้ได้เนื้อหาที่ลึกซึ้ง ชัดเจน และกว้างขวางมากขึ้น โดยกระบวนการจะต้องมีความสงสัยใคร่รู้ในเรื่องนั้น เพื่อเป็นแรงในการถามเจาะและสืบค้นเนื้อหาที่มากขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นการถามที่มีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าการถามจะนำไปสู่อะไร รวมถึงกระบวนการจะต้องไม่ถามแบบรบกวนมากเกินไปจนทำให้ผู้ฟังเกิดความอึดอัด

7. การสังเคราะห์ คือ กระบวนการจัดระบบเนื้อหาและสร้างความเชื่อมโยงความรู้ทั้งจากผู้เรียน กระบวนการ และความรู้จากภายนอกเพื่อให้เกิดการสร้าง ยกระดับ หมุนเกลียวของความรู้ และนำไปใช้ประโยชน์ได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้การมีเป้าหมายที่ชัดเจนถึงการใช้ประโยชน์ขององค์ความรู้ชุดนี้ ก็จะช่วยกำหนดทิศทางการสังเคราะห์ให้ชัดเจนมากขึ้นด้วย



8. การจัดหมวดหมู่ คือ การจัดแยกประเภทเนื้อหาส่วนต่าง ๆ ที่เหมือนกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน โดยคำนึงถึงกลุ่มหรือหมวดหมู่ในระดับเดียวทั้งในแนวนอนและแนวตั้งมีความผสมผสานสอดคล้องกัน เป้าหมายเพื่อจัดระบบข้อมูลที่จะจัดกระจายให้เป็นกลุ่มก้อน ทำให้ง่ายต่อการนำไปใช้ต่อ และการสังเคราะห์อย่างมีประสิทธิภาพ

9. สันทนาการ คือ การใช้กิจกรรมในระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อสร้างความสนุกสนาน สร้างการตื่นตัว เรียกสติ ลดความตึงเครียด ทำความรู้จักคุ้นเคยกัน เปลี่ยนอารมณ์ให้พร้อมกับการเรียนรู้ ละลายตัวตน ถอดหัวโชน สร้างพื้นที่ปลอดภัย สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกับผู้เข้าร่วมและกับกระบวนการ

10. การใช้วิดีโอสั้น เป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนการสอน ต้องมีเป้าหมายในการสอนที่ชัดเจน เลือกวิดีโอและการตั้งชุดคำถามที่สอดคล้องกับเป้าหมาย

เนื้อหาการเรียนรู้

1 การเรียนรู้เพื่อพัฒนากทักษะชีวิต

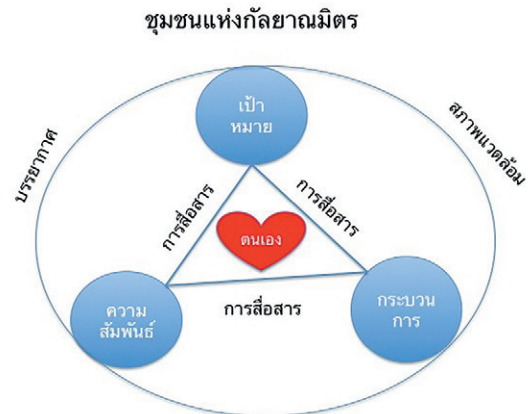
กิจกรรมในชีวิตประจำวันหลายคนคิดว่าง่าย ไม่ท้าทาย น่าเบื่อ แต่จริง ๆ แล้วเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์และทำได้ยาก หากไม่ได้รับการบ่มเพาะมาตั้งแต่วัยเด็ก ศาสตร์การเรียนรู้สมัยใหม่พูดถึง EF (Executive Functions) เป็นกระบวนการทางความคิด (Mental process) ในสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การตั้งใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำและเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่าง ๆ และการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์เราทุกคนต้องใช้ มีความสำคัญยิ่งต่อทั้งความสำเร็จในการเรียน การทำงาน รวมทั้งการมีชีวิตครอบครัว ทักษะ EF นั้นวิชาการระดับโลกชี้แล้วว่า สำคัญกว่า IQ

ทั้งนี้ มีงานวิจัยชัดเจนว่า ช่วงวัย 3 - 6 ปีนี้ เป็นช่วงเวลาทองของชีวิตในการพัฒนาทักษะ EF ให้กับเด็ก เพราะสมองจะพัฒนาทักษะ EF ได้ดีที่สุดในช่วงเวลานี้ พ้นจากช่วงเวลานี้ไปถึงวัยรุ่น วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แม้จะยังพัฒนาได้ แต่ก็ไม่ได้ดีเท่ากับช่วงปฐมวัย

ขณะที่ Dr.Maxwell Maltz นายแพทย์ชื่อดังชาวสหรัฐอเมริกา ที่ได้เขียนไว้ในหนังสือ “Psycho-Cybernetics” ของเขา กล่าวถึงแนวคิดที่เรียกว่า “ทฤษฎี 21 วัน” (21-Day Habit Theory) โดยใจความคือถ้าอยากให้พฤติกรรมบางอย่างตกผลึก และฝังลึกในตัวเราจนกลายเป็นนิสัย จะต้องทำพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลาอย่างน้อย 21 วัน วันละอย่างน้อย 15 นาที ช่วงวันแรก ๆ อาจจะต้องบังคับตัวเองสักหน่อย แต่หลังจากยึดสู้จน 21 วันผ่านไปแล้ว คนคนนั้นก็จะมีชินกับการทำกิจวัตรเหล่านี้ทุกวันโดยไม่รู้สึกลำบากอีกต่อไป ยิ่งทำซ้ำ ๆ ในช่วงเวลาเดิมก็ยิ่งได้ผลดี แล้วไม่นานผลของการกระทำนั้น ก็จะออกดอกออกผล ทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามที่ฝันนั่นเอง

2 การเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์พลังกลุ่มและชุมชนแห่งกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรเป็นดัง ‘รุ่งอรุณของชีวิตดีงาม’ หรือเป็น ‘บุพนิมิตแห่งชีวิตดีงาม’ กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยฐานความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งของผู้ร่วมเรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งผ่านการได้ทำอะไรที่ท้าทาย ร่วมทุกข์ร่วมสุขไปด้วยกัน การได้อยู่ใกล้ชิดกัน การได้พูดคุยและรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง การเปิดใจยอมรับตัวตนที่แตกต่างของกันและกัน และการจะทำได้เหล่านี้ได้แล้วนำไปสู่พลังกลุ่มและชุมชนแห่งมิตรภาพนั้น มุ่งองค์ประกอบที่สำคัญเชื่อมโยงกัน ได้แก่



- **เป้าหมายร่วม** หัวใจสำคัญ คือ เป็นศูนย์รวมใจรวมพลังของกลุ่ม
- **ความสัมพันธ์และมิตรภาพ** หัวใจสำคัญคือ การมีความรัก ความเมตตา และปรารถนาดีต่อกัน ยินดีเมื่อผู้อื่นทำดีหรือประสบความสำเร็จ และให้อภัยได้เมื่อผู้อื่นทำผิดพลาด
- **กระบวนการ** หัวใจสำคัญ คือ การมีส่วนร่วม มักเกิดจากการกระจายอำนาจของผู้นำ อาศัยเครื่องมือที่สำคัญคือการมีแผนงานร่วมกัน ให้ความสำคัญกับทุกเสียง จนเกิดความเข้าใจร่วม และข้อตกลงร่วมกัน
- **ตนเอง** หัวใจสำคัญ คือ การลดอัตตา สัมพันธ์กับทั้ง 3 ส่วนข้างต้นอย่างแนบแน่น เมื่อสมาชิกในกลุ่มรู้จักตนเอง ทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน รู้เท่าทันอัตตาที่เล่นเล่ห์กับตนเอง หรือรู้จักโลกภายในทั้งที่เป็นความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม ฯลฯ ของตนเองดีแล้ว ทำให้เข้าใจผู้อื่นและสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องทั้งการงานและสังคม โดยจะต้องไม่ลืมนึกว่าสติและสมาธิเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เข้าถึงแก่นแท้นี้ได้
- **การสื่อสาร** เป็นส่วนที่ล้อมรอบปัจจัยทั้งหมดให้ขับเคลื่อนไปได้ หัวใจสำคัญ คือ การเข้าถึงหัวใจของกันและกัน ซึ่งต้องอาศัยการฟังอย่างลึกซึ้ง การจับประเด็นได้ การรู้จักตั้งคำถาม และความกล้าในการแสดงความคิดเห็น กระบวนการเรียนรู้แบบนี้จึงจัดให้คนที่ไม่กล้าพูดมีโอกาสได้กล้าพูด และแปรเปลี่ยนความกลัวไปสู่ความกล้าได้มากขึ้นเรื่อย ๆ
- **บรรยากาศและสภาพแวดล้อม** เป็นส่วนสำคัญที่สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน นั่นคือ การอยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สงบ เบิกบาน และกระตือรือร้น หากเลือกได้การมีโอกาสอยู่ในชุมชนที่ให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกัน การดูแลรักษาระบบนิเวศ ก็จะช่วยโอบอุ้มพลังกลุ่มให้เติบโตไปด้วยกัน สัมพันธภาพที่ลึกซึ้งมีส่วนสำคัญยิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีความหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งมิตรภาพที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนผลประโยชน์ พระพุทธองค์ถือว่ากัลยาณมิตรนั้นสำคัญนักต่อชีวิตที่ดีงาม หรือเป็นทั้งหมดของชีวิตพรหมจรรย์

3 การเรียนรู้เพื่อการรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น

เป้าหมายของการรู้จักตนเองเบื้องต้น ได้แก่

- ตระหนักรู้ถึงจุดแข็งจุดอ่อนที่มีอยู่ในตนเอง หมายถึง การรู้จักอารมณ์ นิสัย และพฤติกรรมของตนเองที่เป็นจุดแข็งเป็นส่วนที่สนับสนุนให้เกิดความสุข เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ พัฒนาด้านตนเองและพัฒนางาน ส่วนจุดอ่อนคือส่วนที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่มีความสุข มีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ ปิดกั้นการพัฒนาตนเอง การได้เรียนรู้ ได้ทำสิ่งใหม่ ๆ และอาจส่งผลให้งานไม่สำเร็จหรือไม่ก้าวหน้า
- รู้ถึงความถนัดหรือความฉลาดตามพหุปัญญา ประกอบด้วย ความฉลาดด้านภาษา, ความฉลาดด้านคณิตศาสตร์และตรรกะ, ความฉลาดด้านดนตรี, ความฉลาดด้านร่างกาย, ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (คิดและสื่อสารด้วยภาพและมีทักษะในการใช้มือที่ดี), ความฉลาดด้านมนุษยสัมพันธ์, ความฉลาดด้านเข้าใจตนเอง, ความฉลาดด้านรู้จักธรรมชาติ
- การรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และรู้ถึงสิ่งที่กระตุ้นให้เราเรามีความรู้สึกในแต่ละแบบ ซึ่งเป็นอุปสรรคขวางกั้นไม่ให้เราเป็นอิสระและบั่นทอนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ในพระพุทธศาสนาเรียกว่านิเวศ 5 หรือที่พระไพศาล วิสาโล เรียกว่าอารมณ์ป่วน ได้แก่ ความยินดี (รัก อยาก) ความโกรธ ความหดหู่ ท้อถอย (เหงา เซ็ง) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และความลึกลับสงสัย ถ้าหากเรารู้จักเท่าทันเราจะตั้งป้องกันไม่ให้เกิดขึ้น และแก้ไขได้รวดเร็ว ไม่ไหลตามจนเกิดความเสียหายที่ใหญ่โต
- การเข้าใจสภาพปัญหาและสาเหตุของปัญหาของตนเอง เป็นประโยชน์ทั้งในด้านการหาวิธีแก้ปัญหาได้ตรงจุด หรือหากยังแก้ไขไม่ได้ก็จะอยู่กับปัญหาอย่างเข้าใจ
- มีเป้าหมายของการเปลี่ยนแปลง มีความเข้าใจที่ถูกต้อง เห็นความจำเป็นที่ต้องแก้ไขจุดอ่อนของตนเอง และมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาให้ถึงเป้าหมาย และมีความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริงจะต้องเกิดจากการรู้เท่าทัน และฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง
- มีความรู้และเครื่องมือที่ถูกต้องและเพียงพอที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

เครื่องมือที่สำคัญที่ทำให้รู้จักและเข้าใจตนเอง

- การใคร่ครวญตนเอง สามารถตั้งคำถาม แสวงหาคำตอบและจับประเด็นกับชีวิตได้
- สติและสมาธิในการเฝ้าสังเกตตนเอง
- การรับฟังสิ่งที่กัลยาณมิตรสะท้อนทั้งด้านบวกและด้านลบ
- กิจกรรม/เครื่องมือต่าง ๆ เช่น สัตว์สี่ทิศ งานศิลปะ กิจกรรมทำทายกลุ่ม
- การฝึกฝนจนเกิดความชำนาญในการเฝ้ามองตนเอง
- กระบวนการคิดวิเคราะห์และเชื่อมโยงให้เห็นเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- การรู้จักและเท่าทันบริบทแวดล้อมทั้งครอบครัว ชุมชน สังคม และโลก
- การฝึกสติและสมาธิเพื่อให้รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริง รวมถึงการมีเครื่องมือสร้างความสงบภายใน



4 การเรียนรู้เพื่อการก้าวข้ามความกลัว

กิจกรรมการเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัวเป็นส่วนหนึ่งของการรู้จักตนเองความกลัวถือเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนไปไม่ถึงฝัน และหยุดที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเอง หรือขยายขอบเขตของความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีไข่ดาว (Fried-egg Theory) เป็นทฤษฎีที่นักจิตวิทยาใช้การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์ที่ทำให้เห็นภาพได้อย่างชัดเจน ‘ไข่แดง’ พื้นที่ปลอดภัย เป็นพื้นที่ตรงกลางที่มีขนาดไม่ใหญ่ มีเส้นขอบบาง ๆ กั้นจากพื้นที่ภายนอก ภายในไข่แดงอุดมไปด้วยคุณประโยชน์มากมาย เป็นพื้นที่คุ้นเคย อยู่แล้วผ่อนคลาย รู้สึกปลอดภัย และสามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างแท้จริง ‘ไข่ขาว’ พื้นที่เสี่ยง อาณาเขตกว้างใหญ่ล้อมรอบไข่แดง เป็นพื้นที่เสี่ยงเพราะการก้าวข้ามเส้นขอบของไข่แดงออกไปได้นั้น หลายคนต้องเผชิญกับความท้าทาย ความกลัวที่จะก้าวพลาด แล้วต้องเผชิญกับผลลัพธ์ที่ยากจะคาดเดา แต่นักจิตวิทยาเชื่อว่า พื้นที่ไข่ขาวคือพื้นที่แห่งการเรียนรู้ของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีศักยภาพในการเรียนรู้ที่หลากหลาย ไม่มีขีดจำกัด เมื่อตัวเราเองอนุญาตตัวเองหรือกล้าที่จะก้าวออกมาเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่เคยทำ

ในกระบวนการค่ายจึงมีหลายกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เผชิญและก้าวข้ามความกลัว ไปทีละขั้น โดยคำนึงถึงความปลอดภัยและไม่เสี่ยงจนเกินไป โดยการศึกษาสภาพพื้นที่ การเลือกใช้กิจกรรมที่กระบวนการชำนาญ การเฝ้าระวังความปลอดภัย และที่สำคัญกระบวนการเองต้องไม่เรียนรู้ที่จะไว้วางใจธรรมชาติ เปิดโอกาสให้ธรรมชาติได้ให้บทเรียนกับผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง

5 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภาวะผู้นำที่เน้นการประสานพลังกลุ่ม

ผู้นำมีความสำคัญต่อการทำงานเป็นหมู่คณะ แต่การนำก็มีหลายแบบเพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ อย่างเช่น ผู้นำเดี่ยวที่ใช้อำนาจในการตัดสินใจคนเดียว มักจะเหมาะกับสถานการณ์ฉุกเฉิน เร่งด่วน หรือผู้นำที่รับฟังความคิดเห็นแต่ตัดสินใจเองก็เหมาะกับการบริหารในรูปแบบของบริษัท แต่บางงานที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วม การแบ่งปันอำนาจ และการเติบโตไปด้วยกัน ไม่ได้มุ่งความสำเร็จระยะสั้นเท่านั้น ผู้นำประเภทนี้จะใช้อำนาจและการตัดสินใจร่วมกันกับหมู่คณะ เพื่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการทำงานร่วมกัน พัฒนาความสัมพันธ์ และการพัฒนาคน กับการบริหารลูกเป้าหมายของงานไปด้วยกัน แต่บางทีเราแยกแยะไม่ได้ เราไม่รู้เท่าทันตนเอง เราก็มักจะเลือกใช้การนำในรูปแบบเดียวกับทุกเรื่อง

ผู้นำแบบสร้างการมีส่วนร่วมจึงเป็นผู้นำที่แสดงพฤติกรรมต่อผู้ใต้บังคับบัญชาหรือหมู่คณะด้วยการขอคำปรึกษาก่อนที่จะตัดสินใจ รวมถึงการขอความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ กระตุ้นให้มีการประชุมปรึกษาหารือและตัดสินใจร่วมกัน

บทบาทของผู้นำแบบสร้างการมีส่วนร่วม

- กระตุ้นให้มีการคิด ตัดสินใจ และลงมือทำร่วมกันของหมู่คณะ
- ตั้งคำถาม รับฟัง สรุป และเชื่อมโยงประเด็นจากทุกคน ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าคุณค่าความคิดเห็นของตนเองได้มีการรับฟังและนำมาสู่ข้อสรุปร่วมกัน
- เอื้ออำนวยหรือจัดกระบวนการให้ทุกคนในทีมได้มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย การวางแผน การลงมือทำ และการสรุปบทเรียน
- สร้างสรรค์ชุมชนกัลยาณมิตรให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ
- เปิดโอกาสให้ปัจเจกภาพของแต่ละคนได้เติบโต และนำส่วนนั้นออกมาใช้สังคม

คุณสมบัติของผู้นำแบบสร้างการมีส่วนร่วม

ทักษะของผู้นำ

- การสังเกตสิ่งต่าง ๆ ด้วยความละเอียด จะทำให้อ่านพลังงานของหมู่คณะได้
- การจับประเด็น และการคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลที่ได้รับมา ให้เห็นถึงองค์ประกอบและเหตุปัจจัย

- การดูแลและจัดการตนเองให้กระทำการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม เช่น การตรงต่อเวลา การดูแลสุขอนามัยตนเอง
- การจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเองให้แสดงออกได้อย่างเหมาะสม ซึ่งต้องอาศัยสติรู้เท่าทัน และการอดทนรอคอย
- การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการรับฟังที่ได้ยินทั้งเหตุผล ได้ยินอารมณ์ ความรู้สึก บริบทที่แวดล้อม นำไปสู่ความเข้าใจและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง
- การพูด การตั้งคำถามที่เอื้อต่อการทำงานแบบมีส่วนร่วม

ความรู้ของผู้นำ

- มีความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของคนในหมู่คณะ และวิธีการทำให้เกิดการสู่เป้าหมายเดียวกันได้
- รู้จักตนเองทั้งในแง่อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความถนัด และเป้าหมายชีวิต
- รู้จักการจัดการร่างกายและการดูแลสุขภาพของตนเอง
- รู้จักการวิเคราะห์ ประเมินสถานการณ์ และมองหาความเป็นไปได้ใหม่ ๆ
- มีความรู้ในการสร้างการมีส่วนร่วม โดยการให้การจัดสรรบทบาทหน้าที่
- มีความรู้ในการสร้างความไว้วางใจโดยการเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ลงมือทำให้มากขึ้น

ทัศนคติของผู้นำ

- มีความเชื่อร่วมกันกับทีมในการไปถึงเป้าหมาย
- มีความไว้วางใจ สดอศติกับผู้อื่น
- เชื่อว่าการลงมือทำและลองผิดลองถูกจะทำให้เกิดการเรียนรู้
- สติสำคัญต่อการจัดการตนเองและการทำงาน
- เชื่อว่าความเป็นหมู่คณะจะช่วยหนุนเสริมให้เกิดความสำเร็จ
- ความเชื่อใจเกิดจากการกระทำ
- เชื่อว่าความแตกต่างไม่ใช่สิ่งที่ผิดแต่เป็นการเติมเต็ม



6 การเรียนรู้เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

การเรียนรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง คือ การเห็นศักยภาพของตนเองที่สามารถคัดเลือกและสร้างสรรค์สิ่งดีงามสำหรับตนเองได้ และสามารถนำสิ่งเหล่านี้ออกมารับใช้ชุมชนและสังคม

การค้นพบศักยภาพของตนเองในแต่ละคนอาศัยจังหวะและเครื่องมือที่แตกต่างกัน เช่น การได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น ตัวอย่างที่กระทบใจ การได้ใคร่ครวญจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง การฟังผู้อื่นสะท้อนการได้ลงมือทำกิจกรรมบางอย่าง และได้ใคร่ครวญกับสิ่งนั้น เป็นต้น

การทำให้มีพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคมด้วยยังต้องอาศัยพลังงานที่สำคัญ คือ ครอบครัวยุคนั้น และสังคมที่เปิดโอกาสให้พวกเขาได้ลงมือทำ และประคับประคองให้มีความมั่นใจในการทำซ้ำ และใคร่ครวญกับสิ่งที่ทำ จนเกิดเป็นนิสัยและพฤติกรรมใหม่ การเรียนรู้ในชุดนี้จึงไม่ได้สำคัญเฉพาะกับเด็กเยาวชนเท่านั้น แต่สำคัญกับผู้ใหญ่ทุกคน เพราะต่างก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบถึงเด็กในทุกทิศทาง

7 การเรียนรู้เพื่อการรู้จักชุมชนสังคม รู้เท่าทันสื่อ

การเรียนรู้เพื่อรู้จักชุมชนสังคม รู้เท่าทันสื่อ และมีพลังในการสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงชุมชนสังคมให้ดีขึ้น รู้จักชุมชนสังคมในสังคมสมัยใหม่ เยาวชนมักถูกทำให้เห็นว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชุมชนที่ตนเองอยู่ หรือในสังคมวงกว้างเป็นเรื่องไกลตัว เราจึงรู้จักเพียงวิชาสังคมในห้องเรียนที่ต้องสอบให้ผ่านเท่านั้น แต่เราไม่สามารถเชื่อมโยงกับตนเองได้อย่างลึกซึ้ง รวมถึงการมองไม่เห็นว่ามีพลังในการสร้างและเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้นได้ เราจึงฝากความหวังทั้งหมดไว้กับผู้นำประเทศเท่านั้น ยิ่งในยุคโลกเทคโนโลยีดิจิทัล การตัดสินใจของผู้นำประเทศมหาอำนาจในซีกโลกหนึ่ง อาจจะมีผลกระทบใหญ่โตต่อคนจำนวนมหาศาลในอีกซีกโลกหนึ่งได้อย่างง่ายดาย ปรากฏการณ์ที่เราพบเห็นในสังคมไม่ว่าดีหรือร้ายอาจจะมาจากโครงสร้างบางอย่างที่เรามองไม่เห็นได้ง่าย ๆ โครงสร้างนั้น ๆ อาจจะมาจากชุดความคิดความเชื่อชุดหนึ่งของสังคม ที่ส่งผลให้เกิดการผลิตซ้ำปรากฏการณ์ทางสังคมครั้งแล้วครั้งเล่า

ความมุ่งหมายของการเรียนรู้ชุดนี้เพื่อให้เท่าทันระบบสังคมในปัจจุบัน เพื่อเป็นอิสระต่อการครอบงำของระบบทุนนิยมที่บั่นทอนความเป็นมนุษย์และการเติบโตด้านใน และเมื่อพบเห็นปรากฏการณ์ในสังคมก็มีเครื่องมือที่สามารถใช้วิเคราะห์รากของปรากฏการณ์นั้น ๆ ผู้เรียนจะได้รู้จักบริบททางสังคมที่มีผลต่อตนเอง และสามารถวิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย จุดอ่อนจุดแข็งของสิ่งต่าง ๆ รวมถึงวิเคราะห์สื่อต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อนวัตกรรมของมนุษย์ด้วย หลังจากตระหนักและเข้าใจในปัญหาแล้ว ผู้เรียนอาจจะได้เห็นทางออกอันหลากหลายที่ปรากฏขึ้นในประเทศ ที่เป็นชุมชนเข้มแข็งและพึ่งตนเองได้

การใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

กระบวนการเรียนรู้ชุดนี้จะนำพาให้เรากลับมาสังเกตตนเองว่า ‘เราอยู่ในสภาพใด’ ไม่ว่าจะเป็นติดเกมจนเสียงาน เสียการเรียน ไม่รู้ข่าวสารความเป็นไปของบ้านเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เครียดกับข่าวการเมือง โดยเฉพาะข่าวความขัดแย้งแบ่งฝักแบ่งฝ่าย ซ้ำแต่ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวความงามจนเงินไม่พอใช้ นั่นหมายความว่าเรากำลังตกเป็นเหยื่อของสื่อ เพราะเราเปิดรับและเชื่อในสิ่งที่สื่อนำเสนอ โดยไม่ผ่านการคิดกลั่นกรอง ยับยั้งชั่งใจ หรือค้นหาความจริงก่อน

หากมองให้ลึกแล้วจะเห็นว่าสื่อต่าง ๆ ที่พบเห็นในชีวิตประจำวันล้วนแต่มีข้อเท็จจริงเหล่านี้อยู่ คือสื่อทั้งหลายล้วนถูกสร้างขึ้นมาจากเทคนิคมุกล้อง แสง สี เสียง และการตัดต่อ ดังนั้นสื่อจึงไม่ใช่กระจกสะท้อนภาพความเป็นจริงอย่างที่เราคิด บุคคลหรือองค์กรต่างมีเป้าหมายเพื่อต้องการผลประโยชน์ ต้องการเปลี่ยนแปลงความคิดและทัศนคติของเราเสมอ โดยพวกเขาจะนำเสนอข้อมูลที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และค่านิยมบางอย่างแก่เราอย่างแนบเนียน และสื่อมีนัยทางการค้าแอบแฝงอยู่ สื่อส่วนใหญ่ถูกสร้างเพื่อผลทางการค้า โดยสื่อมุ่งเปลี่ยนแปลงค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภค สื่อมักจะเลือกข้างทางการเมืองและเอนเอียงการนำเสนอข้างที่ตนเองชอบ แล้วเราจะทำอย่างไรให้เรารู้เท่าทันสื่อ การเรียนรู้เรื่องสื่อเพื่อให้เข้าถึงและเท่าทันสื่ออย่างสนุก ไม่ตกเป็นเหยื่อ เข้าถึงสื่ออย่างมีคุณภาพและสามารถสร้างสื่อที่มีคุณภาพได้ด้วยตนเอง

8 การเรียนรู้เพื่อรู้จักธรรมชาติและระบบนิเวศ

การตระหนักถึงวิกฤตนิเวศ และตระหนักว่ามนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดวิกฤตนี้ และการแก้ปัญหาทำได้โดยมนุษย์จะต้องเปลี่ยนความเชื่อพื้นฐานเรื่องมนุษย์เป็นนายเหนือธรรมชาติ มนุษย์ต้องเอาชนะธรรมชาติ มนุษย์ต้องตระหนักอย่างลึกซึ้งว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศ และกลับไปเชื่อมโยงในระดับจิตวิญญาณกับธรรมชาติ ความรู้ในชุดนี้จะนำไปสู่สำนึกรักและหวงแหนธรรมชาติ เปลี่ยนท่าทีต่อธรรมชาติไปในทางเป็นมิตร มากกว่าการพยายามเอาธรรมชาติมาใช้ประโยชน์อย่างเห็นแก่ตัว

9 การเรียนรู้เพื่อรู้จักความงามและงานศิลปะ

มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้สัมผัสและมีความสุขกับความงามที่เรียบง่าย และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะสร้างสรรค์งานศิลปะ รวมถึงการใช้งานศิลปะในการค้นพบตนเองในแง่มุมที่ลึกซึ้ง และสัมผัสความงามอื่น ๆ ด้วยใจที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น บางคนอาจใช้งานศิลปะเป็นงานอดิเรกหรือพัฒนาไปสู่อาชีพได้

10 การเรียนรู้การจับประเด็นและคิดเป็นระบบ

เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายในค่ายครั้งนี้เป็นเยาวชนนอกระบบที่มักจะถูกประเมินว่า ไม่รักในการเรียน ไม่ชอบคิด ไม่ชอบอ่าน ซึ่งจริง ๆ แล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้นทั้งหมด เพราะส่วนหนึ่งวิธีการเรียนการสอนอาจไม่สามารถนำพาให้เด็กเกิดความรักและศรัทธาในการเรียนรู้ การอ่าน เป็นส่วนหนึ่งของการแสวงหาความรู้ และยังมีอีกหลายวิธีการที่สามารถแสวงหาความรู้ได้ หากหัวใจของพวกเขามีเห็น ความสำคัญและเกิดศรัทธาในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

11 การเรียนรู้นอกสถานที่

เป็นกิจกรรมที่สร้างประสบการณ์ตรง สร้างความประทับใจและแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียนได้มาก เมื่อพวกเขาเผชิญในชีวิตจริง พวกเขาจะนึกถึงประสบการณ์นั้น และดึงมาใช้ได้โดยอัตโนมัติ การคัดเลือกสถานที่เรียนรู้จึงต้องใส่ใจอย่างมาก เบื้องต้นดูบริเวณที่ใกล้ ๆ ว่า มีสถานที่ใดจะเป็นแหล่งเรียนรู้ได้บ้าง เช่น ถ้าอยู่ใกล้ป่าหรือภูเขา เราสามารถพาผู้เรียนเรียนรู้เรื่องระบบนิเวศ ความงาม และการเผชิญกับความกลัวความยากลำบาก เป็นต้น หรือถ้าใกล้ชุมชน ก็สามารถพาผู้เรียนเรียนรู้เรื่องสังคมวัฒนธรรมของชุมชนนั้น หรือพิพิธภัณฑ์เมืองต่าง ๆ หรือการจัดกิจกรรมขึ้นใหม่เพื่อเชื่อมโยงความสัมพันธ์หรือการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น หรือเรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาชีพต่าง ๆ เป็นต้น



ทีมจัดกระบวนการจึงต้องทำการบ้านก่อนโดยการศึกษาบริบทชุมชนโดยรอบว่า มีอะไรคืออะไรเด่นที่จะพาผู้เรียนไปผ่านประสบการณ์นั้นได้ จากนั้นจึงประสานกับผู้นำ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับสถานที่นั้น โดยเล่าวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ และร่วมกันออกแบบว่ากระบวนการเรียนรู้ควรเป็นอย่างไร ระยะเวลาที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ บางสถานที่อาจต้องการจดหมายอย่างเป็นทางการ สถานที่ราชการส่วนใหญ่ถ้ามีการประสานล่วงหน้ามักจะได้รับยกเว้นค่าธรรมเนียมหรือจ่ายค่าธรรมเนียมในราคานักเรียนนักศึกษา

จังหวัดที่เหมาะสมคือช่วงเวลาที่ผู้เรียนทำกิจกรรมในห้องเรียนหรือสถานที่เดิมสักระยะ มีอาการที่ไม่กระตือรือร้นกับการเรียนเหมือนที่ผ่านมา ก็จัดให้ได้ออกไปเรียนรู้ภายนอกบ้าง หรือการจัดเพื่อตอบวัตถุประสงค์บางประการที่ตั้งไว้ในส่วนของค่าย 21 วัน ได้กำหนดให้มีวันพัก คือ 5 วัน พัก 1 วัน ซึ่งในวันพักมักจะเป็นการไปทำกิจกรรมนอกค่าย

12 สันตนาการ

กิจกรรมสันตนาการมีความสำคัญหลายประการ ทั้งดึงให้ผู้เรียนนำใจกายกลับมาอยู่ด้วยกัน สร้างความตื่นตัว รู้ตัวมากขึ้น และยังเปลี่ยนสภาพอารมณ์ให้กลับมาอยู่สภาพที่พร้อมจะเรียนรู้ อาจเป็นอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านหรือหงอยเหงา เบื่อ เซ็ง หรือเครียด กระบวนการจึงต้องมีคลังของกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบเพื่อดึงมาใช้ให้เหมาะสมกับสภาพอารมณ์ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้

การสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมกับการเรียนรู้

1. บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่สุด (Maximal State of Learning) ทั้งความสงบ ความสนุก ความใหม่ น่าตื่นเต้น เป็นปัจจัยสำคัญของการเรียนรู้ ดังนั้น กระบวนการต้องมีความเข้าใจผู้เข้าอบรม เข้าใจความเป็นมา ภูมิหลัง เข้าใจประเด็นที่สอนอย่างลึกซึ้ง จึงจะสามารถอ่านพลังกลุ่มได้ว่าเป็นอย่างไรในขณะนี้ และต้องการให้พลังเป็นแบบไหนจึงจะเอื้อต่อการเรียนรู้มากที่สุด รวมถึงการเข้าถึงเข้าใจผู้เรียนได้ก็จะเอื้อให้กระบวนการสามารถรับมือกับผู้เรียนที่จัดการยากได้ด้วย และมีวิธีการโอบอุ้มคนที่มีความแตกต่างหลากหลาย
2. อยู่กินเรียบง่ายใกล้ชิดธรรมชาติ ทำให้ชีวิตเบาสบาย ไม่เสียเวลากับเรื่องไม่จำเป็นของชีวิต ได้กินผักที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี การอยู่ใกล้ชิดธรรมชาติทำให้เราได้สัมผัสกับจังหวะ ความงามตามวันเวลาและฤดูกาล
3. มีความสงบเหมาะกับการเจริญจิตปัญญา บรรยากาศที่สงบเหมาะกับการศึกษาค้นคว้าและการเจริญสติ เช่น ที่หน่วยจัดการต้นน้ำไม่เปิดโทรทัศน์นอกจากจัดฉายภาพยนตร์หรือสารคดีเพื่อการศึกษาเป็นครั้งคราว
4. อยู่ในสนามพลังของมิตรภาพ มิตรภาพระหว่างผู้เรียนเป็นสิ่งที่การเรียนรู้ชุดนี้จะสร้างขึ้น เพื่อให้คนรู้จักและไว้วางใจกัน ระหว่างผู้เรียนกับชุมชนบ้านกิตตินันต์ที่อยู่ใกล้ ๆ หน่วยจัดการและอนุรักษ์ต้นน้ำด้วย ก็เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ



กิจกรรมการเรียนรู้

หลังจากเรียนรู้แนวคิดและเป้าหมายการออกแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้แล้ว บทนี้จะพาทุกคนไปเรียนรู้ ‘กิจกรรมการเรียนรู้’ ทั้ง 12 ข้ออย่างละเอียด สำหรับนำไปใช้เป็น ‘เครื่องมือ’ พัฒนาเด็กเยาวชนนอกระบบ

1 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนากิจกรรมชีวิตในการฝึกฝน

เริ่มจากสวดมนต์ภาวนาท้าวไตรเข้า, ประคองไม้ กระบองพัฒนาศติและสมาธิ, ผ่อนพักตระหนักรู้, การรับประทานอาหารอย่างมีสติ และทำงานประจำกลุ่มฐาน

กิจกรรมทำจิตใจให้สงบ

สวดมนต์ภาวนาท้าวไตรเข้า

การทำวัตรสวดมนต์ เป็นอุบายให้เด็กเยาวชนมี ‘เครื่องมือ’ ในการทำจิตใจให้สงบพร้อมแก่การทำงาน ด้วยการสวดมนต์ทั้งจากบทสวดมนต์แปลที่มีความหมาย ทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้ง และเสียงสั่นสะเทือน ที่เกิดจากการเปล่งเสียงพร้อม ๆ กัน ก็มีพลังช่วยทำให้เกิดการจัดเรียงระบบและผสานจิตใจกับร่างกายให้สอดคล้องกัน หากทำต่อเนื่อง คือ ความมีวินัย ความรับผิดชอบ และบ่มเพาะความมุ่งมั่นในจิตใจ รวมถึงการรู้วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน

เสียงสวดมนต์ที่เกิดจากความเป็นหนึ่งเดียวกัน ‘เสียง’ ของกลุ่มจะมีพลังมาก คนที่ได้ยินจะรับรู้ได้ และเกิดศรัทธาในเสียงนั้น และคนที่ขึ้นมาอ่านสวดมนต์จะเกิดความมั่นใจในตนเอง เป็นการฝึกภาวะผู้นำได้เป็นอย่างดี

ขั้นตอนกระบวนการ	ข้อจำกัด ข้อพึงระวัง
- เตรียมคนนำสวดมนต์ - เตรียมสถานที่สวดมนต์โดยการวางหนังสือสวดมนต์และเว้นระยะห่างให้พอเหมาะกับการก้มกราบพระ - ใช้ระยะเวลาในการสวดประมาณ 20 นาที โดยใช้บทท้าวไตรเข้า และเลือกบทเสริมที่พอเหมาะและจำเป็นกับวัยที่ต้องเรียนรู้ - ควรใช้หนังสือสวดมนต์แปลเพื่อให้เด็กเยาวชนได้เรียนรู้ความหมายไปด้วย และควรใช้ฉบับที่แปลโดยสวนโมกข์ ที่มีผู้ใช้มากที่สุด	- การทำวัตรเข้าต้องปรับเวลาให้เหมาะสม หากเป็นค่ายที่มีระยะสั้น อาจปรับเลือกเฉพาะบางบท - การตื่นเช้ามากเกินไปอาจทำให้เด็กง่วงนอนในเวลาทำกิจกรรมช่วงกลางวัน หากเริ่มสายเกินไปเด็กก็จะไม่ได้ฝึกฝนตนเองเท่าที่ควร การเริ่มที่เวลา 06.30 น. จึงเป็นเวลาที่เหมาะสม - หากมีเด็กนับถือศาสนาอื่น หรือไม่นับถือศาสนา ควรให้ทางเลือกในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมก็ได้ แต่ควรให้มีกิจกรรมที่ได้ฝึกฝนตนเองแทนการนอนอยู่ในห้อง

กิจกรรมทำจิตใจให้สงบ

ประคองไม้กระบองพัฒนาศติและสมาธิ

กิจกรรมฝึกสติสมาธิจะต่อเนื่องจากการสวดมนต์ เพื่อให้ได้พลังความสงบจากการสวดมนต์ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที โดยใช้อิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอาจประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับชีวิตประจำวัน เช่น การเคลื่อนไหว การทำความสะอาดสถานที่ เป็นต้น ตัวอย่างการฝึกในครั้งนี้ คือ การเคลื่อนไหวโดยการประคองไม้กระบองไม้ให้หล่น

ขั้นตอนกระบวนการ

เริ่มด้วยการยืนเป็นวงกลม กระบวนการพุดนาให้ผู้เข้าร่วมกลับมาเรียนรู้การยืน สำนวร่างกาย เพื่อสร้างความผ่อนคลายและสงบเบื้องต้น เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ค่อย ๆ สัมผัสขึ้น แล้วหยิบบ่อยู่นานหลัง เราจะใช้ไม้เพื่อการฝึกสติของเราด้วยการ

เอาไม้วางบนนิ้วชี้พยายามประคองไม้ไม่ให้หล่น ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ไม่คุยกัน ไม่เล่นกัน มีสติอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าของตัวเอง หาพื้นที่ให้ตัวเอง ถ้าไม้หล่นก็หยิบขึ้นมาตั้งอยู่บนนิ้วชี้ใหม่ ทำแบบนี้เรื่อย ๆ หากวิธีประคองไม้ให้อยู่กับเราได้นานที่สุดอย่างไร เมื่อเสียงระฆังหมดเวลา ทุกคนเอาไม้ไปเก็บแล้วกลับมายืนเป็นวงกลมวงเดียว กลับมารับรู้การยืนของเรา อีกรอบทบทวนการฝึกสติผ่านการเคลื่อนไหว หลับตาลงเบา ๆ ผ่อนคลายร่างกายตั้งแต่ศีรษะหัวไหล่ เพื่อแผ่เมตตาด้วยกัน



การแผ่เมตตา เป็นการแบ่งปันบุญกุศลให้ผู้อื่น สิ่งอื่น ด้วยใจที่เต็มเปี่ยม ด้วยความรัก เป็นการบ่มเพาะความอ่อนโยนและปรารถนาดีต่อตนเองและผู้อื่น กระบวนการกล่าวนำบทแผ่เมตตา ผู้เข้าร่วมกล่าวตาม

บทแผ่เมตตา

ข้าพเจ้าทั้งหลายขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่เกิดจากการเจริญภาวนาในครั้งนี้ให้กับพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ วงศาคณาญาติ ตลอดจนเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย และสัตว์ทั้งหลายที่อาศัยอยู่ในภูมิเบื้องต่ำ ภูมิเบื้องกลาง ภูมิเบื้องบน ตลอดจนอนันตจักรวาล ในภูมิสถานที่นี้ขอแผ่กุศลให้กับพระภูมิเจ้าที่ เทวาอารักษ์ กูตผีปีศาจ เจ้าป่าพนาไพร ขอจงรับส่วนบุญส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าทั้งหลายอุทิศให้อยู่นี้ หากสรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่าใดได้รับความทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ถ้าเสวยสุขอยู่แล้วขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ขอภาวนากุศลนี้จงเป็นปัจจัยติดตามข้าพเจ้าไป เพื่อกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์โดยชอบด้วยเทอญ สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ

บทแผ่เมตตามีหลายบทให้เลือก ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกใช้ได้ หรือคิดคำขึ้นใหม่ก็ได้

กิจกรรมทำจิตใจให้สงบ

ผ่อนพักตระหนักรู้

เป็นกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนในช่วงระหว่างวัน มีงานวิจัยจำนวนมาก ภูมิปัญญาทั้งตะวันตกและตะวันออกต่างสนับสนุนเรื่องนี้ ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ตั้งแต่ 13.00 - 15.00 น. ถ้าเกินเวลานี้จะรบกวนการนอนหลับในช่วงกลางคืน ระยะเวลาตั้งแต่ 10.00 - 04.00 น. ถ้าหากนอนมากเกินไปจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน เมื่อตื่นจะยังรู้สึกง่วง

การนอนกลางวันจะไม่ได้ช่วยเพิ่มโกรทฮอร์โมนเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเหมือนการนอนในเวลากลางคืน แต่เป็นการนอนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของสมอง ลดความเครียด สมองตื่นตัว เพิ่มประสิทธิภาพความจำ ความคิดสร้างสรรค์อารมณ์ดี ลดความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

ในค่ายจึงมักจัดให้ผู้เรียนได้นอนพักโดยการใช้นาฬิกาหรือดนตรีช่วย เพื่อดึงใจกลับมาอยู่กับกาย ช่วยให้อารมณ์ดี ร่างกายสงบและหลับได้ด้วยจิตที่ตื่นรู้

ลักษณะบทนำภาวนาและดนตรีที่ใช้จะเป็นส่วนที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งกายและใจ ดึงจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้กลับมาอยู่ที่ร่างกาย ดนตรีที่ใช้ได้ดีจะเป็นเพลงบรรเลง เช่น ประเภท Binaural Beats คือการฟังคลื่น 2 คลื่นที่มีความแตกต่างกันทางหูแต่ละข้าง แล้วเกิดการประสานแล้ว synchronize กันในสมอง เกิดเป็นคลื่นที่ 3 ซึ่งจะใช้ในการแก้ไขหรือพัฒนาคลื่นสมองให้มีความสมดุลอย่างที่ควรจะเป็น เช่น มีสมาธิดีขึ้น เกิดความคิดสร้างสรรค์ ลดความวิตกกังวล ลดอารมณ์เศร้า เพิ่มความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น

การนอนในท่าศพอาสนะ (Savasana) เริ่มจากการนอนหงาย ขาแยกกันพอสบาย วางแขนราบไปกับลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้น หลับตาลงเบา ๆ หายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ มุ่งความสนใจไปที่อวัยวะแต่ละส่วนของร่างกายจากหัวถึงเท้า พร้อมกับค่อย ๆ ผ่อนคลายส่วนนั้น

กระบวนการ

นอนในท่าศพอาสนะ จัดสรรร่างกายในท่าที่สบาย รับรู้แผ่นหลัง หัวที่สัมผัสกับพื้น ปล่อยวาง กำหนดลมหายใจ เข้าออก หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ผ่อนคลาย หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ปล่อยใจให้ว่าง

รับรู้ความรู้สึกที่แขนขวา กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง แขนขวาหนัก ๆ ๆ

รับรู้ความรู้สึกที่แขนซ้าย กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง แขนซ้ายหนัก ๆ ๆ

รับรู้ความรู้สึกที่ขาขวา กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง ขาขวาหนัก ๆ ๆ

รับรู้ความรู้สึกที่ขาซ้าย กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง ขาซ้ายหนัก ๆ ๆ

แขนและขาหนักและอุ่น

กำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก ธรรมชาติกำลังหายใจอย่างสงบ

รับรู้การเต้นของหัวใจ หัวใจเราเต้นเป็นปกติ และสม่ำเสมอ

รับรู้ความรู้สึกที่กลางลำตัวเหนือสะดือขึ้นมาเล็กน้อย กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง กลางลำตัวอุ่น ๆ ๆ

รับรู้ความรู้สึกที่กลางกระหม่อม กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง สมอส่วนหน้าเย็นและโปร่ง ๆ ๆ

รับรู้ความรู้สึกที่คอและไหล่ กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง คอและไหล่หนัก ๆ ๆ

รับรู้ความรู้สึกที่กายใจ กำหนดความรู้สึก 3 ครั้ง กายใจนี้สงบลง ๆ ๆ



กิจกรรมทำจิตใจให้สงบ

การรับประทานอาหารอย่างมีสติ

การรับประทานอาหารถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญมาก ที่เด็กเยาวชนจะได้กลับมาอยู่กับตนเอง การเห็นคุณค่าของอาหาร และที่มาของอาหาร รวมถึงการได้อยู่พร้อมหน้ากันของสมาชิกในกลุ่ม ในค่ายนี้ใช้วิธีการนั่งรับประทานอาหาร ตามกลุ่มฐาน ต้องรอสมาชิกในกลุ่มมาให้ครบถึงจะตักอาหารได้ และรอเพื่อนทั้งหมดตักอาหารเสร็จ ค่อยกล่าวพิจารณาอาหาร และ รับประทานอาหารต่อไป

การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบทุกมื้อ เป็นความรับผิดชอบที่ทุกคนต้องมีต่อสุขภาพของตนเอง และความรับผิดชอบต่อหมู่คณะ เพราะหากเราช้า เพื่อนก็ต้องช้าตามไปด้วย

กระบวนการ

หลังจากทุกกลุ่มตักอาหารครบทุกคนแล้ว ก่อนจะรับประทานอาหาร กระบวนการให้สัญญาณ ระฆังแห่งสติจะถูกเชิญ 3 ครั้ง ให้ทุกคนอยู่กับลมหายใจเข้าออก เราสามารถเบิกบานกับการหายใจเข้าออกด้วยบทพิจารณาอาหาร ในการเข้าค่าย วันแรก ๆ กระบวนการกล่าวนำ และเด็กเยาวชนกล่าวตาม ต่อมาให้ตัวแทนกลุ่มกล่าวนำแทน ดังนี้

- อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล พื้นดิน ท้องฟ้า สรรพชีวิต และการทำงานหนักด้วยความรัก ความเอาใจใส่
- ขอให้เรารับประทานอาหารอย่างมีสติ และด้วยความระลึกบุญคุณ เพื่อให้เรามีคุณค่าเพียงพอที่จะรับประทาน อาหารนี้
- ขอให้เราตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงสภาพจิตใจที่ไม่ก่อประโยชน์ โดยเฉพาะความโลภ
- ขอให้เราเพียงแต่รับประทานอาหารเพื่อบำรุงหล่อเลี้ยง และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ
- เรายอมรับอาหารนี้ เพื่อที่เราจะได้บำรุงรักษาความรักฉันพี่น้อง สร้างสังฆะและหล่อเลี้ยงอุดมคติแห่งการ รับใช้สรรพชีวิต

กิจกรรมเรียนรู้การดูแลตนเองและส่วนรวม

ทำงานประจำกลุ่มฐาน

กิจกรรมที่ยากและน่าเบื่อที่สุดในการฝึกฝนตนเองสำหรับวัยรุ่น คือ การที่ต้องทำอะไรซ้ำ ๆ เป็นประจำ โดยเฉพาะกับเยาวชนนอกระบบโรงเรียน หรือบางคนที่ไม่ได้ถูกฝึกให้ทำมาตั้งแต่วัยเด็ก แต่เป็นกิจกรรมที่จำเป็นในการช่วยฝึกความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น หากพวกเขาฝึกฝนได้เป็นประจำ ก็จะเป็นการเปิดช่องให้ฝึกทำ ในสิ่งที่จำเป็นอื่น ๆ แม้ตนเองไม่ชอบแต่ก็ทำได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

กระบวนการ	ภารกิจในแต่ละกลุ่ม	ข้อจำกัด ข้อพึงระวัง
- ทีมกระบวนการเตรียมภารกิจงานที่เป็นพื้นที่ส่วนรวมให้พอดีกับกลุ่มฐาน เช่น หากมีกลุ่มฐาน 5 กลุ่ม ก็แบ่งออกเป็น 5 งาน - ทำตารางงานและวันที่เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้เลือกงานที่ตนเองจะทำได้ในวันแรก จากนั้นทีมกระบวนการลงให้เพื่อให้แต่ละกลุ่มได้ทำทุกงาน - ชี้แจงรายละเอียดแต่ละงาน แล้วให้มาลงชื่อกลุ่มทำงานในวันแรก - การทำงานจะทำในช่วงเช้าหลังจากทำสมาธิภาวนาเสร็จ - แยกกันทำงานตามกลุ่มฐานโดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที	- งานห้องประชุม กวาด ถู เก็บข้าวของ จัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับทำกิจกรรม - ห้องน้ำและบริเวณโดยรอบ เก็บขยะ รอบบริเวณ ล้างห้องน้ำ - สถานที่กินข้าว ยกกับข้าวจากครัวมาตั้งที่โต๊ะ ทำความสะอาดโต๊ะกินข้าว ล้างจาน - เตรียมน้ำดื่ม อาหารว่าง ดูแลแก้วน้ำ ให้เรียบร้อยพร้อมใช้ - ดูแลใจ ดูแลเวลา ดูแลเพื่อน เพื่อนหายเพื่อนไม่สบาย ให้แจ้งพี่สตาฟฟ์ได้ทุกคน ดูแลควบคุมเวลาในการทำกิจกรรม - สรุปบทเรียน สรุปบทเรียนการเรียนรู้ ใจความสำคัญในแต่ละวัน แล้วรายงานในกลุ่มใหญ่ในวันต่อไป	เนื่องจากเป็นงานที่น่าเบื่อสำหรับวัยรุ่น จึงมักจะหลบเลี่ยงที่จะไม่ทำ การมีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มร่วมทำด้วย และมีผู้อำนวยการค่ายเดินดูอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยกระตุ้นให้พวกเขารับผิดชอบงานได้มากขึ้น



2 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์พลังกลุ่มและชุมชนแห่ง กาลยาณมิตร

มีหลากหลายรูปแบบทั้งกิจกรรมเตรียมความพร้อมสร้างความผ่อนคลาย การวางโครงสร้างกลุ่มเพื่อความสัมพันธ์ที่
ลึกซึ้ง การวางกฎกติกาเงื่อนไขบางอย่างร่วมกัน กิจกรรมท้าทายพลังกลุ่มและการทำงานแบบมีส่วนร่วม การอ่านพลังกลุ่ม
การปิดวงเรียนรู้ และมหาปวารณา

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

สร้างความผ่อนคลาย

การเตรียมความพร้อมและสร้างความผ่อนคลายให้กับบรรยากาศของการเรียนรู้ร่วมกัน โดยเฉพาะช่วงแรก ๆ ของค่าย
ที่ทุกคนเป็นคนแปลกหน้า การมีกิจกรรมที่ให้ได้เล่นและหัวเราะไปด้วยกัน ก็ทำให้เกิดการผ่อนคลายสิ่งต่าง ๆ ที่แบกมาด้วย
เป้าหมายในส่วนนี้ คือ การทำให้ผู้เรียนทุกคนลดความกังวล และลดความเป็นคนแปลกหน้าของกันและกันให้เร็วที่สุด
ระหว่างผู้เรียน ทีมกระบวนกร ทีมพี่เลี้ยง และทีมสนับสนุนต่าง ๆ ที่อยู่ในค่ายนี้ด้วยกัน

การเตรียมความพร้อมอาจเริ่มจากฐานกายสู่ฐานใจที่มากขึ้นเรื่อย ๆ ความพร้อมในการเรียนรู้ หมายถึงการมีใจที่สงบ
เบิกบาน และพร้อมจะเปิดรับการเรียนรู้ ขณะเดียวกันร่างกายก็มีความพร้อมความตื่นตัวและผ่อนคลายไปด้วย

กิจกรรมทำความรู้จักเพื่อน

ตะกร้าใบใหญ่ใส่ใจ

ในการสร้างสรรค์ชุมชนการจำชื่อกันได้สำคัญมากกับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ทีมกระบวนกร
จึงมีกิจกรรมหลายอย่างที่จะทำให้กลุ่มจำชื่อกันได้ให้เร็วที่สุด

กติกา

- รอบแรก บอกชื่อเล่นตนเอง
- รอบสองให้พูดว่า “ตะกร้าใบใหญ่ใส่ใจใส่ชื่อเพื่อนก่อนหน้าเราทุกคน แล้วตามด้วยชื่อตนเอง เช่น ตะกร้า
ใบใหญ่ใส่ใจใส่พี่อ้อย ใส่แป้ ใส่ดอม ใส่เชียว ฯลฯ จนครบคนสุดท้าย (ยกเว้นคนแรกจะพูดเฉพาะชื่อตนเอง)

การวางโครงสร้างกลุ่มเพื่อความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง

การวางโครงสร้างในการอยู่ร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน โครงสร้างที่ดีเกิดจากการมีส่วนร่วมในการออกแบบไป
ด้วยกัน การกำหนดว่าเราจะอยู่ร่วมกันอย่างไร ดูแลตนเอง ดูแลชุมชน และดูแลการเรียนรู้ไปด้วยกัน ได้อย่างไร ซึ่งการมีเพื่อน
คู่หู และกลุ่มฐานก็ช่วยให้เกิดการดูแลและทำงานร่วมกัน รวมถึงการกำหนดบทบาท หน้าที่ในการอยู่ร่วมกัน เช่น การดูแล
พื้นที่สาธารณะร่วมกัน (บทบาทหน้าที่จะมีรายละเอียดอยู่ในส่วนของกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตและการจัดการตนเอง)

กิจกรรมคู่หู/คู่บัดดี้ และกลุ่มฐาน เป็นเหมือนการหาเพื่อน การมีโครงสร้างบางอย่างเพื่อช่วยให้บางคนที่ยังรู้สึกยาก
ในการเดินเข้าไปจับคู่ จับกลุ่มกับใครบางคน หรือจับกลุ่มก็ตาม การมีเงื่อนไขบางอย่างให้ทำให้ง่ายขึ้นในการเดินเข้าไปสร้าง
ความสัมพันธ์ และค่อย ๆ เรียนรู้การเข้าหาผู้อื่น การสร้างมิตรภาพที่ลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อย ๆ จนมีความมั่นใจก็จะสามารถนำไป
ใช้ในชีวิตจริงได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

กิจกรรมทำความรู้จักเพื่อนในกลุ่ม

สร้างกลุ่มฐาน

กลุ่มฐานเป็นส่วนหนึ่งของการวางโครงสร้างของการอยู่ร่วมกัน กลุ่มฐานจะทำหลังจากเริ่มกิจกรรมที่สร้างความคุ้นเคย 1-2 กิจกรรม โดยจัดให้มีความหลากหลายในกลุ่ม เช่น พื้นที่ต่างกัน เพศ อายุ รูปร่าง เป็นต้น โดยกลุ่มฐานจะทำหน้าที่ในการดูแลกัน และทำงานที่ต้องทำประจำร่วมกัน เช่น งานดูแลสถานที่ร่วมกัน การสรุปบทเรียนประจำวัน เป็นต้น ขนาดของกลุ่มฐานไม่ควรใหญ่เกินไป ที่เหมาะสม คือ 4-6 คน แต่ทั้งนี้ก็จะยืดหยุ่นตามจำนวนของพี่เลี้ยงประจำกลุ่มฐานด้วย

กติกา :

- นั่งเรียงตามพื้นที่ นับ 1-6 คนที่นับเลขเหมือนกันอยู่กลุ่มเดียวกัน
- กระบวนการดูความสมดุลในแต่ละกลุ่ม และหากไม่สมดุลอาจขอแลกตัวกับกลุ่มอื่น โดยการขออาสาสมัครที่จะแลก
- แนะนำตัวกับเพื่อนในกลุ่มให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ชื่อจริง ชื่อเล่น มาจากไหน ทำไมถึงมาค่าย เป็นต้น พร้อมตั้งชื่อกลุ่ม
- ทุกกลุ่มจะมีพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม
- กลุ่มนี้จะเป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกันตลอดการอบรม

การวางกฎกติกาเงื่อนไขบางอย่างร่วมกัน

กิจกรรมสร้างข้อตกลงร่วมกัน

อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ

การกำหนดกฎกติกาเป็นการวางโครงสร้างการอยู่ร่วมกันของชุมชน โดยให้คนในชุมชนทุกคนได้มีส่วนร่วม เคารพซึ่งกัน การให้คุยกันในกลุ่มย่อยก่อนจะช่วยให้บางคนคิดและแลกเปลี่ยนได้ง่ายขึ้น ส่วนการนำเสนอและเขียนข้อเสนอขึ้นกระดานช่วยให้คนอื่น ๆ ในกลุ่มใหญ่ได้ยินและเห็นชัดเจน

เพื่อเป็นสื่อกลางให้มีความมั่นใจในการทำ เช่น สิ่งที่ต้องทำ และระมัดระวังในการทำมากขึ้น เช่น สิ่งที่ไม่ควรทำ หรือการระบุบทบาทหน้าที่ที่พึงกระทำต่อกัน ซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงของกลุ่ม การได้ทำ หรืออยู่ร่วมกันมากขึ้น กฎกติกาบางอย่างอาจไม่จำเป็น แต่อาศัยการสัมผัสกันด้วยใจ ด้วยการสังเกต ด้วยญาณทัศนะมากขึ้น

กระบวนการ

- จับกลุ่ม 4 คน ระดมความคิดเห็นในกลุ่มย่อย
- ร่วมกันคิดออกแบบกติกาในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขตลอด 21 วันแล้วนำเสนอกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ 1 ข้อ

สิ่งที่ควรทำ	สิ่งที่ไม่ควรทำ
• ตรงต่อเวลา • รักษาความสะอาด • ทำตามกฎของสถานที่ • ใช้โทรศัพท์เมื่อจำเป็น • เคารพความแตกต่างทางเพศ	• ออกนอกสถานที่ • ดื่มเหล้า ขวนเพื่อนดื่มเหล้า • ล้อเลียนจุดอ่อนของเพื่อน • ใช้โทรศัพท์ในห้องเรียน • ล้อเลียนเรื่องเพศ

บทวนการอยู่ร่วมกัน

กระบวนการ

- ทบทวนการอยู่ร่วมกันในเวลา 6 วันที่ผ่านมา สิ่งที่ได้ดี การดูแลกฎกติกา การดูแลกันและกัน การดูแลตัวเอง มีอะไรบ้าง และสิ่งที่อยากปรับปรุงเพื่อให้การอยู่ร่วมกันในค่าย 21 วันนี้เกิดประโยชน์กับตัวเองและต่อเพื่อน
- แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

สิ่งที่ทำได้ดี	สิ่งที่อยากปรับปรุง
• การดูแลเพื่อน ตรงต่อเวลา • ให้คำปรึกษาเพื่อน ช่วยเหลือเพื่อน • การเข้าร่วมกิจกรรม • มั่นใจในตัวเอง กล้าแสดงออก • เข้ากับเพื่อนได้ดี การให้อภัยเพื่อน • รับผิดชอบหน้าที่ของตัวเอง ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอย่างดี • สนุกกับการทำกิจกรรมร่วมกัน • ควบคุมอารมณ์ตัวเอง	• ทำตามกติกาไม่ออกนอกพื้นที่กิจกรรม เพราะอันตราย • อยากเข้ากับเพื่อนได้ดีกว่านี้ • นอนตื่นเช้าขึ้น ไม่นอนดึก • ตรงต่อเวลา • เข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ไม่หนีออกจากกิจกรรม มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับเพื่อน ๆ • ไม่ดื่มเหล้า ลดการสูบบุหรี่

กิจกรรมทบทวนกติกากการอยู่ร่วมกัน

เมื่อระยะเวลาของการเข้าค่ายผ่านไปสัก 1 สัปดาห์ หรือเมื่อทีมกระบวนการสังเกตพบว่าผู้เรียนไม่ทำตามกฎกติกาที่ตกลงกัน อาจหยิบยกการทบทวนกฎกติกามาแลกเปลี่ยนกันอีกครั้ง สิ่งไหนทำได้ดี สิ่งไหนที่ต้องปรับ หรือกฎกติกาอะไรที่กลุ่มคิดว่าไม่จำเป็นหรือยังขาดก็สามารถเพิ่มเติมกติกา เพื่อการอยู่ร่วมกันและการฝึกฝนตนเอง เพราะเราสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง ได้ฝึกฝนและฝึกฝน ให้ความเหมาะสมในการอยู่ร่วมกัน

กิจกรรมท้าทายพลังกลุ่มและการทำงานแบบมีส่วนร่วม

สัมพันธภาพที่ลึกซึ้งซึ่งมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ชีวิตมีความหมาย โดยเฉพาะมิตรภาพที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนผลประโยชน์ พระพุทธองค์ถือว่า กัลยาณมิตรนั้นสำคัญกว่าต่อชีวิตที่ติงาม หรือเป็นทั้งหมดของชีวิตพรหมจรรย์

ผู้เข้าร่วมจะได้ฝึกฝนทั้งการทำงานเป็นหมู่คณะ การคิดร่วมกัน การตัดสินใจร่วมกัน การลงมือทำร่วมกัน และการรับผลประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งต้องอาศัยการฟังอย่างลึกซึ้ง การสื่อสารด้วยหัวใจ การจัดการความขัดแย้งโดยคำนึงถึงทุกข์สุขของกันและกัน ทั้งหมดนี้ช่วยสร้างความไว้วางใจ ความกล้าที่จะยอมรับความกลัวของชีวิตและเปิดพื้นที่ต้อนรับผู้อื่นมากขึ้น

กิจกรรมผ่านประสบการณ์เพื่อสร้างพลังกลุ่ม

ธานอสบูกโลก

เป็นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กลุ่มที่มักจะถูกเลือกให้เป็นกิจกรรมแรก เพราะมีความท้าทาย ทุกคนมีส่วนร่วมได้ และทำให้รู้จักกันมากขึ้น โดยที่ยังไม่ต้องสัมผัสเนื้อตัวกันมาก เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่พบกัน การใช้เวลาในการคุ้นเคยจึงเป็นสิ่งสำคัญ

โจทย์: กิจกรรมนี้จะสิ้นสุดเมื่อกลุ่มสามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้

กติกา	กระบวนการ
- ทุกคนจะอยู่ในชุมชน มีบ้านของตัวเอง คนละ 1 หลัง ในชุมชนจะมีบ้านว่าง 1 หลัง - จะมีธานอสเดินเข้าบ้านว่าง พวกเราต้องช่วยกันไม่ให้ธานอสเข้าบ้านว่างหลังนั้นได้ - ไม่เหยียบบ้าน 2 หลังพร้อมกัน ถ้าเดินออกจากบ้านแล้วห้ามกลับเข้าบ้านหลังเดิม - ไม่ขัดขวางการเดินของธานอส ห้ามเตะบ้านทิ้ง - เริ่มจับเวลาเมื่อธานอสเดินเข้าบ้านว่าง และเมื่อเข้าบ้านว่างได้จะเคาะระฆัง	- แจกบ้าน (แผ่นยางขนาดกระดาษเอ 4 คนละ 1 แผ่น) - ให้หาที่วางห่างกับเพื่อนรัศมี 1 วา - บอกกติกา - ให้ทดลองเล่นจนกว่าทุกคนจะเข้าใจกติกา - เริ่มเล่นและบันทึกเวลาบนกระดาน - เมื่อสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มทุกคนเข้าใจกติกาการเล่น และมองเห็นแล้วว่า จะใช้วิธีการเล่นอย่างไรถึงจะทำเวลานานได้ กระบวนการจะเริ่มให้กลุ่มได้วางแผนและตั้งเป้าหมาย ที่จะรักษาบ้านว่างไว้ให้นานที่สุด ซึ่งขั้นตอนนี้ทำให้เห็นว่า การจะวางเป้าหมายและจัดทำแผน สมาชิกจะต้องเข้าใจในงานและบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนเสียก่อน การวางแผนและวางเป้าหมายจึงจะเกิดการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง - ทำจนกว่าจะถึงเป้าหมาย - ถอดบทเรียน

ตัวอย่าง การบันทึกเวลาแต่ละรอบที่กลุ่มทำได้

รอบ	เวลา	รอบ	เวลา
รอบที่ 1	15 วินาที	รอบที่ 5	ฟาวล์
รอบที่ 2	14 วินาที	รอบที่ 6	25 วินาที
รอบที่ 3	12 วินาที	รอบที่ 7	24 วินาที
รอบที่ 4	ฟาวล์	รอบที่ 8	1:11 นาที

ถอดบทเรียน	ธานอสบุกโลก
------------	-------------

รู้สึกอย่างไร ความรู้สึกทางใจ ทางกาย เช่น ตื่นเต้น ใจเต้น มีความสุข ประทับใจ สนุก ร้อน ุง

ปัจจัยความสำเร็จคืออะไร: จับคู่คุยกัน	ปัจจัยที่ทำให้สำเร็จซ้ำคืออะไร : จับคู่คุยกัน
- ทุกคนมีความกระตือรือร้น มีความสนใจในเกม มีความเชื่อใจกัน ให้อภัยกันและกัน - มีทักษะในการสังเกต ใช้ทักษะของแต่ละคนเติมบ้านที่ว่าง - มีเป้าหมายร่วมกัน - ทุกคนมีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น มีจิตอาสา เสียสละ มีสติ - มีการวางแผน เข้าใจกฎกติกาของเกม มีความร่วมมือ ช่วยกันวิ่ง	- ไม่เข้าใจกติกา สับสนในเกม สนใจจุดที่ไกล จนลืมใส่ใจสิ่งที่อยู่ใกล้ ไม่ได้วางแผนร่วมกัน - เกรงใจเพื่อน ไม่รู้ว่าเพื่อนจะวิ่งหรือไม่ ยังไม่เข้าใจกัน - ความประหม่า ในทีมยังไม่คุ้นเคยกัน

กติกาที่เพิ่มขึ้นมีเพื่ออะไร

- ให้ทุกคนมีส่วนร่วมในเกม สนุกสนานร่วมกัน
- ทุกคนได้แสดงออก
- ทุกคนได้คุ้นเคยกัน

ข้อจำกัด ข้อพึงระวัง

- กระบวนการไม่อธิบายกฎกติกาจนเกินไป ให้ได้ทดลองเล่น จะทำให้เข้าใจได้ง่ายกว่าการอธิบาย
- การใช้ระยะเวลาในการเล่นนานแค่ไหนให้ประเมินเป้าหมายและความสนใจของกลุ่ม หรือหากยังไม่ถึงเป้าหมายอาจให้กลุ่มร่วมตัดสินใจว่าจะเล่นต่อ หรือหยุดเล่น หรือลดเป้าหมายลง
- คนที่ทำหน้าที่เป็นฐานอาจจะเดินช้าหรือเดินเร็ว หรือมีคนที่ทำหน้าที่นี้ที่คน ขึ้นอยู่กับเป้าหมายในการเรียนรู้ และจำนวนผู้เข้าร่วม เช่น หากเน้นที่การสร้างพลังกลุ่มและกลุ่มมีพลังมาก ฐานอาจจะมีความหลากหลาย และเดินเร็วขึ้น หรือหากต้องการให้เรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม ฐานอาจจะต้องเดินช้าในจังหวะที่สม่ำเสมอ เป็นต้น

เนื้อหาอื่น ๆ ที่เชื่อมโยง

- กิจกรรมฐานอสุภะโลก มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่น เป็ดยัดบ้าน หรือโจรขึ้นบ้าน เป็นต้น
- กิจกรรมนี้สามารถเชื่อมโยงกับการเรียนรู้เรื่อง กระบวนการทำงานเป็นทีม, การก้าวข้ามความกลัว-สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง, สติบุคคล และสติกลุ่ม

กิจกรรมผ่านประสบการณ์เพื่อสร้างพลังกลุ่ม

แม่น้ำพิช

เป็นกิจกรรมที่ทำหายกลุ่ม เพื่อสร้างความมั่นใจในความสำเร็จร่วม โดยมีเงื่อนไขคือ ต้องเป็นไปเพื่อให้กลุ่มเกิดความร่วมมือ เพราะไม่สามารถสำเร็จได้เพียงลำพัง คนในกลุ่มทุกเพศทุกวัยต่างมีความสำคัญในความสำเร็จ ขณะเดียวกันก็ต้องเห็นด้วยว่าตนเองก็สำคัญและมีส่วนร่วมในความสำเร็จของกลุ่มอย่างไร รวมถึงการตระหนักรู้ว่า เมื่อไหร่ควรใช้ฐานหัวในการคิดและวางแผน เมื่อไหร่ใช้ฐานใจในการสร้างความมุ่งมั่นและไว้วางใจของกลุ่ม และการลงมือทำ

โจทย์: ทุกคนจะข้ามแม่น้ำพิชไปด้วยกัน โดยมีแผ่นหินพิเศษเป็นอุปกรณ์ช่วย กิจกรรมนี้จะสิ้นสุดเมื่อทุกคนข้ามฝั่งไปได้ทั้งหมดและตัวติดกัน

กติกา	กระบวนการ
• เมื่อเริ่มกิจกรรมทุกคนต้องมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสกัน โดยไม่ใช้อุปกรณ์ช่วย หากส่วนใดส่วนหนึ่งหลุดออกจากกันเริ่มใหม่ทั้งกลุ่ม • กิจกรรมจะสิ้นสุดเมื่อทุกคนข้ามฝั่ง ถึงจะปล่อยอวัยวะจากกันได้ • มีแผ่นหินพิเศษให้พวกเราใช้ในการเดินทาง แต่จะมีระยะที่สามารรถกินหินได้ • จำนวนคน 39 คน ข้ามแม่น้ำพิช โดยมีแผ่นหินพิเศษ แผ่นใหญ่ 9 แผ่น แผ่นเล็ก 2 แผ่น	• นับจำนวนผู้เล่นและแผ่นหินจะให้ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้เล่น • บอกกติกา (บอกกติกาตรงจุดที่เริ่มเล่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมนึกภาพได้ง่ายขึ้น) • ให้เวลาวางแผนประมาณ 5 นาที • เริ่มทำกิจกรรม • ถอดบทเรียน

ถอดบทเรียน

แม่น้ำพิษ

กระบวนการ: แบ่งกลุ่มฐานทบทวนการเรียนรู้จากกิจกรรมแม่น้ำพิษ แล้วนำเสนอกลุ่มใหญ่

คำถาม

- รู้สึกอย่างไร
- มีข้อสังเกตกับการทำงานร่วมกันอย่างไรบ้าง
- ข้อสังเกตเกี่ยวกับตัวเราเองเมื่อเจอกับภาระงานที่ยาก ทั้งเหนื่อย ร้อน มีวิธีจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร
- หลักการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะที่เรียนรู้ร่วมกัน
- เราจะประยุกต์การทำงานจากกิจกรรมแม่น้ำพิษ มาสู่การอยู่ร่วมกันในค่าย 21 วันนี้อย่างไรบ้าง

นำเสนอกลุ่มใหญ่ ตัวอย่างการนำเสนอของกลุ่มฐาน

1. มีข้อสังเกตกับการทำงานร่วมกันอะไรบ้าง
 - ช่วงแรกไม่เข้าใจกฎกติกาเกม ต่างคนต่างคิด ไม่เข้าใจกัน
 - มีเป้าหมายร่วมกัน คือทุกคนอยากพัก ทุกคนจึงร่วมมือกัน
 - ให้กำลังใจกัน
2. ข้อสังเกตเกี่ยวกับตัวเรา มีวิธีจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้านอารมณ์ความรู้สึก
 - การเก็บอารมณ์ความรู้สึกเพื่อไม่ให้เกิดความขัดแย้ง
 - การสื่อสารแบบใจเย็น ค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ อธิบายเพื่อให้เพื่อนเข้าใจด้วยความใจเย็น
 - การไม่ถือตัวเพื่อให้กลุ่มขับเคลื่อนไปได้
 - ทบทวนตัวเองเพื่อให้เข้าใจร่วมกัน
 - การเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของเพื่อน
3. หลักการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะที่เรียนรู้ร่วมกัน
 - การตัดสินใจร่วมกันอย่างมีเหตุผล การให้อภัยกัน
 - มีผู้นำที่รับฟัง ไม่ใช่ผู้นำแบบเผด็จการ
 - มีความร่วมมือร่วมใจกันอย่างเป็นหมู่คณะ
 - การสร้างบรรยากาศด้วยเสียงหัวเราะเพื่อให้การทำงานมีความสุขและไม่น่าเบื่อ
 - เราจะประยุกต์การทำงานจากกิจกรรมแม่น้ำพิษ มาใช้ในการอยู่ร่วมกันอย่างไร
 - การสื่อสารพูดคุยกันให้มากขึ้น และการยืมให้กัน การรับฟังกัน
 - การร่วมมือกัน การที่เราทำกิจกรรมร่วมกัน การฝ่าฟันอุปสรรคไปด้วยกัน ถ้าเพื่อนคนไหนหายไปก็ไปตามเพื่อน
 - การให้กำลังใจกัน การพูดเพื่อให้กำลังใจกัน เพื่อให้เพื่อนมีกำลังใจในการทำงาน
4. เราจะประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำงานร่วมกันในแม่น้ำพิษไปใช้ในค่าย 21 วัน
 - การกล้าแสดงความคิดเห็น ได้พูดในสิ่งที่เราคิด
 - การรับผิดชอบร่วมกัน การรับฟังกันและกัน
 - การเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกันเห็นความแตกต่างเป็นสิ่งที่มีความค่า การตัดสินใจร่วมกัน
 - การพูดคุยสื่อสารกัน ยืมให้กัน ให้กำลังใจกัน
 - การแบ่งปัน พึ่งพาซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน
 - การวางแผนร่วมกัน สำคัญเพราะการทำให้ทุกอย่างที่เราสื่อสารมาเป็นจริงในการวางแผนร่วมกัน การวางแผนร่วมไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงจะยากแต่สำคัญ อยากให้พวกเราเรียนรู้ร่วมกัน

กิจกรรมพลังกลุ่ม เรียนรู้การทำงานเป็นทีม

วางเหรียญบนฝ่าขวด

กิจกรรมวางเหรียญบนฝ่าขวดเป็นกิจกรรมท้าทายพลังกลุ่มที่ต้องอาศัยทั้งทักษะส่วนบุคคลและความร่วมมือ ความไว้วางใจในกลุ่ม และกลุ่มต้องมีทักษะการสังเกต มองอย่างละเอียด คิดเป็นระบบ จึงจะคิดวางแผนออกแบบงานได้ รวมถึงการสร้างบรรยากาศของกลุ่มที่มีองค์ประกอบทั้งสนุกสนานและมุ่งมั่นไปด้วยกัน งานจึงสำเร็จไปด้วยกันได้อย่างมีความสุข กิจกรรมนี้จึงเหมาะกับการเรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม เพราะทำให้มองเห็นองค์ประกอบที่ครบถ้วน

โจทย์: กิจกรรมจะสิ้นสุดในแต่ละระดับเมื่อทุกคนในกลุ่มวางเหรียญตนเองบนฝ่าขวดได้สำเร็จ

กระบวนการ	กติกา	อุปกรณ์
- แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม เท่า ๆ กัน ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมประมาณ 8-12 คน - ก่อนบอกกติกาการเล่นให้แต่ละกลุ่มมายืนอยู่จุดเริ่มต้น - เมื่อผู้เล่นเข้าใจกติกาแล้วให้เริ่มเล่น - แต่ละกลุ่มควรมีกระบวนการคอยดูแลกฎกติกา	- วางเหรียญคนละ 1 เหรียญบนขวดน้ำ โดยเท้าทุกคนในกลุ่มวางอยู่หลังเส้น - ถ้าทำเหรียญใดเหรียญหนึ่งตก ให้เจ้าของเหรียญที่ตกและคนที่ทำตกวางใหม่ - การวางเหรียญ ห้ามส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของทั้งคนที่วาง และสมาชิกในกลุ่มสัมผัสพื้นที่เกินเส้นออกมา ถ้าสัมผัสพื้นที่คนที่กำลังวางเริ่มต้นใหม่	- ขวดน้ำที่บรรจุน้ำเต็มขวดกลุ่มละ 1 ขวด - เหรียญ 1 บาท คนละ 1 เหรียญ

ถอดบทเรียน

วางเหรียญบนฝ่าขวด

การทำงานหรือทำกิจกรรมใดก็ตามควรมีการทบทวนความรู้ บทเรียน การทบทวนทำให้เกิดองค์ความรู้ การแลกเปลี่ยนกับเพื่อนเป็นการขยายความรู้ ทุกคนสามารถเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้ได้จากการปฏิบัติ

กระบวนการ	โจทย์
- แบ่งกลุ่มตามกลุ่มที่ทำกิจกรรมด้วยกัน แลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย - ข้อ 4-5 แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ - มีพี่เลี้ยงประจำกลุ่มช่วยตั้งคำถามชวนคิดชวนคุย	1. ความรู้สึกจากกิจกรรม 2. เรามีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ตนเองสามารถวางเหรียญบนขวดได้ (กายทำอย่างไร ใจทำอย่างไร สมอง/ความคิดเป็นอย่างไร) 3. เรามีวิธีการสนับสนุนเพื่อนอย่างไรให้สามารถวางเหรียญบนขวดได้ 4. เราจะมีวิธีการขยายขอบเขตความสามารถของตนเองในค่ายนี้ได้อย่างไร 5. เราจะสนับสนุนให้เพื่อนขยายขอบเขตความสามารถในค่ายนี้ได้อย่างไร

หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่ ข้อที่ 4 กับ 5 ดังนี้

จะมีวิธีการขยายขอบเขตความสามารถของตนเองในค่ายนี้ได้อย่างไร

- ตั้งใจฟังก็จะได้เรียนรู้มากขึ้น ไม่เข้าใจอะไรให้ถาม
- กล้าพูด กล้าตอบ กล้าแสดงออก เช่น ลองพูดบ่อย ๆ กล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ควร
- มาทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ทุกกิจกรรม ช่วยเหลือเพื่อนในการวางแผน กล้าแสดงออก
- กล้าเข้าหาเพื่อน เพื่อลดความอาย ทำให้เพื่อนไว้วางใจเรา
- ศึกษาข้อมูลในการสอบถามจากเพื่อน ครู และคนอื่น ๆ
- ลองเป็นผู้นำในกลุ่ม เช่น การนำเสนอแผนต่าง ๆ คุยกันให้เข้าใจก่อนลงมือทำ
- อยากพัฒนาความคิดให้เป็นผู้ใหญ่ในการร่วมกิจกรรม
- ลดการสูบบุหรี่

จะมีวิธีการสนับสนุนให้เพื่อนขยายขอบเขตความสามารถในค่ายนี้ได้อย่างไร (คำถามนี้สำหรับโยงไปสู่การใช้ประโยชน์)

- ดูแลเพื่อน คอยเรียกเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรม ไม่แกล้งเพื่อน ไม่ล้อเลียนเพื่อน แนะนำเรื่องที่เพื่อนไม่รู้ แบ่งปันความคิด
- สำหรับเพื่อนที่ไม่กล้าแสดงออก ช่วยพูดแทนเพื่อน แนะนำให้เพื่อนรู้วิธีจะได้ไม่กลัว คอยรับฟัง คอยช่วยเพื่อน เช่น เมื่อเพื่อนไม่สบาย ปัญหาของเพื่อน
- ให้คำปรึกษา แนะนำในสิ่งที่เพื่อนต้องการ ความร่วมมือจากเพื่อน การสนับสนุนจากเพื่อน ทุกคนต้องกล้าเผชิญหน้ากับความกลัว

กิจกรรมเรียนรู้ความไว้วางใจ ภาวะผู้นำ ผู้ตาม

ปิดตาเดินตะปู

หลายกิจกรรมที่ผ่านมาต่างต้องใช้ความไว้วางใจต่อกันทั้งสิ้นจึงจะทำการกิจกรรมนั้นสำเร็จ แต่กิจกรรมปิดตาเดินตะปูนั้นต้องมีความไว้วางใจกันเป็นพิเศษ และเป็นกิจกรรมที่ทำให้ค่อย ๆ เห็นเงื่อนไขของความไว้วางใจที่ผ่านประสบการณ์จริงมากขึ้นเรื่อย ๆ การสอนเรื่องความไว้วางใจ จึงมากกว่าการบอกว่าให้ไว้วางใจ แต่การกระทำ วิธีการ คำพูด น้ำเสียง และท่าทีต่างมีผลต่อความไว้วางใจทั้งสิ้น

กระบวนการ	โจทย์	ถอดบทเรียน
• จับคู่คนที่เราไว้วางใจ และรูปร่างใกล้เคียงกันเพื่อเดินแบบคู่ หลังจากเดินคู่เสร็จให้ถอดบทเรียน • เดินเท้าชิดแบบกลุ่มฐาน และถอดบทเรียน • เดินเท้าชิดแบบกลุ่มใหญ่และถอดบทเรียน	รอบ 1 • จับมือกับคู่ พากันเดินในพื้นที่ที่กำหนด • วางเท้าลงพื้นเต็มเท้า ไม่เดินเขย่ง ไม่เหยียบตะปู ไม่เหยียบตะปู ไม่เหยียบจาน ชาม • ถ้าคู่ไหนเดินเหยียบหรือโดนจานชามให้กลับไปเริ่มต้นใหม่ รอบ 2 • จับคู่ ปิดตา 1 คน อีกคนเปิดตาเป็นคนนำทางเพื่อน • เลือกการสื่อสารอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างการสัมผัสตัวเพื่อน หรือการพูดบอก • ให้วางเท้าลงพื้นเต็มเท้า ไม่เดินเขย่ง ไม่เหยียบตะปู ไม่เหยียบตะปู ไม่เหยียบจาน ชาม • ถ้าคู่ไหนเดินเหยียบหรือโดนจานชามหรือสื่อสารทั้ง 2 แบบ ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ • ผลัดกันปิดตาและเป็นคนนำทาง	กระบวนการ: จับคู่เพื่อนที่เดินตะปูด้วยกัน แลกเปลี่ยนตามโจทย์ โจทย์ • ความรู้สึกขณะที่เป็นผู้นำ และเป็นผู้ตาม • ตอนเป็นคนนำมีวิธีการดูแลความปลอดภัยให้เพื่อนอย่างไร • มีวิธีการจัดการตัวเองอย่างไร ตอนถูกปิดตา แลกเปลี่ยน • รู้สึกอย่างไร • สงสารเพื่อน แยกที่ทำให้เพื่อนโดนตะปู และเราก็โดน • รู้สึกดีที่พาเพื่อนไปถึงจุดหมายปลายทาง • กลัวเพื่อนโกรธ เสียว กลัวพาเพื่อนเหยียบตะปู • เกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต กว่าเราจะได้ดีต้องผ่านอุปสรรคก่อน • สนุก

กระบวนการ	โจทย์	ถอดบทเรียน
	รอบ 3 - เดินเท้าซิดฝ่าตะปู (กลุ่มพื้นที่ตำบล) - แบ่งกลุ่มตามพื้นที่ตำบล เดินเท้าซิดฝ่าตะปู - เดินจากจุดเริ่มต้นถึงจุดสิ้นสุด โดยเท้าต้องซิดติดกัน ถ้าเท้าหลุดออกจากกันให้เริ่มใหม่ - ถ้าใครคนใดคนหนึ่งเดินเหยียบหรือโดนจานชาม ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ รอบ 4 - เดินเท้าซิดฝ่าตะปู (พร้อมกันทุกคน) - ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดาน - เดินจากจุดเริ่มต้นถึงจุดสิ้นสุด โดยเท้าต้องซิดติดกัน ถ้าเท้าหลุดออกจากกันให้เริ่มใหม่ - ถ้าใครคนใดคนหนึ่งเดินเหยียบหรือโดนจานชาม ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ - เท้าข้างใดข้างหนึ่งของทุกคนเหยียบบนเส้นจุดสิ้นสุดพร้อมกัน	มีวิธีการดูแลความปลอดภัยเพื่อนอย่างไร - ต้องมีสมาธิ สติ ในการบอกเพื่อน ช้าแต่ชัวร์ ไม่เหยียบหรือโดนตะปู - ช่วยยกขาเพื่อน ไม่เกร็งขา - วางแผน สื่อสารกันและให้จังหวะ มีสัญลักษณ์สื่อสารกัน - ทำให้ใจเย็นและสงบ ให้กำลังใจเพื่อน - เอามือรองเท้าเพื่อนก่อนให้เพื่อนเหยียบพื้น ตอนถูกปิดตามีวิธีการจัดการตัวเองอย่างไร - พูดคุยทำความเข้าใจกัน วางแผนกันก่อน มีสัญลักษณ์ในการสื่อสารกัน การก้าวขา การยกขา ทำตามแผนที่วางไว้ - ไม่ฝืนร่างกาย ขา ไม่เกร็งตัว ทำตัวให้สบาย ใจไว้ว่าเพื่อนยกขาเราไปได้แน่นอน - เชื่อใจเพื่อน วางใจว่าถ้าจะเหยียบโดนตะปู ก็ไม่เป็นไร - มั่นใจในการนำของเพื่อน ให้กำลังใจกัน ระมัดระวังอย่างเต็มที่ - ความไว้วางใจเกิดจากการที่เพื่อนพาเราเดิน 2-3 ก้าวโดยไม่โดนตะปู

สร้างความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกันได้อย่างไร

กระบวนการ	โจทย์
รวมกลุ่ม 2 คู่อ 4 คน - แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย - แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่	ทำอย่างไรเราถึงจะเกิดความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกันอย่างแท้จริง - การให้อภัย และซื่อสัตย์ต่อกัน ความจริงใจ มีเหตุผล - มีผู้นำที่เหมาะสมกับสถานการณ์ หรือกิจกรรมนั้น ๆ - สร้างมิตรภาพอยู่ด้วยกันแบบพี่น้อง การเข้าหาเพื่อนและเปิดใจคุยกัน ทำให้เราเป็นเพื่อนที่ลึกซึ้งกันมากยิ่งขึ้น พูดคุยทำความรู้จักกันมากขึ้น เป็นกันเอง - การเคารพซึ่งกันและกัน เคารพความเป็นพี่น้อง ถ้าไม่เคารพกันอาจจะเกิดความขัดแย้งกันได้ - มีความเชื่อมั่นกันและกัน ช่วยเหลือกัน - มีความตั้งใจในการทำกิจกรรมร่วมกัน ไม่หยอกล้อกัน - ไม่แก้งกัน ไม่ล้อจุดด้อยของเพื่อน

กิจกรรมท้าทายพลังกลุ่ม

ตีบอล

กิจกรรมตีบอล มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ทั้งในการเห็นตัวเองได้ชัดเจนไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และทักษะ/ความถนัดของเรา เพราะในกิจกรรมนี้จะก่อความอารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียนอย่างยิ่ง พร้อมกับการเรียกร้องให้ผู้เรียนมีทักษะพื้นฐานที่ฝึกได้ ผู้เรียนเองต้องมีทัศนคติที่เชื่อว่าตนเองฝึกฝนได้ ขณะเดียวกันก็ต้องสังเกต วิเคราะห์ และวางแผนให้ถูกและเหมาะสมกับทีมตนเอง การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้สำเร็จหรือเกิดความขัดแย้ง กิจกรรมนี้มักใช้เมื่อมีระยะเวลาพอสมควรที่จะเยียวากันหากเกิดความขัดแย้ง

กระบวนการ	กติกา
- นับจำนวนคน และบอกเป้าหมายที่จะต้องทำให้บรรลุ - บอกโจทย์และชี้แจงกติกาในบริเวณที่เล่น - เมื่อเริ่มเล่น ทีมกระบวนการต้องช่วยกันดูแลการเล่นให้เป็นไปตามกติกา - ถ้าสังเกตว่าผู้เรียนมีความขัดแย้งหรือเริ่มท้อ อาจให้มีการพักเบรกและสรุปบทเรียนให้หาวิธีการใหม่ - ถอดบทเรียนหลังทำกิจกรรมเสร็จ	ให้ทุกคนช่วยกันตีบอลไม่ให้ตกพื้น 1 คน ตีบอลได้ 2 ครั้ง แต่ไม่ตี 2 ครั้งติดกัน - สมาชิกทั้งหมด 34 คน ต้องตีบอลทั้งหมดคนละ 2 ครั้ง รวม 68 ครั้ง โดยไม่ให้บอลตกถึงพื้น - ส่วนที่นับเป็นครั้งได้คือ การตีด้วยส่วนที่เป็นมือหรือแขนเท่านั้น ถ้าใช้ส่วนอื่น ๆ ตีบอลจะไม่นับ แต่สามารถใช้ได้ ความรู้สึก - เบื่อ เหนื่อย ร้อน สนุก เจ็บ คัน - กดดัน ไม่อยากเล่น ไม่พอใจในกิจกรรมนี้ กิจกรรมนี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย - เบื่อ เพราะบางคนไม่ได้อยากเล่น เพื่อนไม่ให้ความร่วมมือ สิ่งที่เราสังเกตเห็นจากการตีบอล - ขาดความร่วมมือร่วมใจ - ความคิดเห็นไม่ตรงกัน เกิดความขัดแย้ง - การใช้อารมณ์เหนือเหตุผล - ตีบอลเชื่อมโยงกับอาชีพที่พวกเราทำอยู่

การอ่านพลังกลุ่ม

การอ่านพลังกลุ่มที่อภิสิทธิ์ของกระบวนการ จะทำให้รู้ว่าจะปรับกระบวนการเรียนรู้อย่างไร เพื่อหล่อเลี้ยงการเรียนรู้ของกลุ่ม กิจกรรมที่ทำได้ เช่น การตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึก การให้พูดถึงสุขทุกข์ในค่าย หรือการสังเกตบรรยากาศ หรือพฤติกรรมของกลุ่ม หรือการให้พูดสั้น หรือให้ทำท่าทางที่แสดงความรู้สึก ในตอนท้ายก่อนปิดวงการเรียนรู้ ก็มีสอนช่วยให้ทีมกระบวนการเข้าใจสภาพกลุ่มมากขึ้น

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึก

โจทย์: ขอให้แต่ละคนแบ่งปันเหตุการณ์หรือสิ่งที่เรารู้สึกชอบ ประทับใจ ให้แต่ละคนพูดถึงสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นกับเรา ตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ คนละ 1 เรื่อง

- รู้สึกยินดีที่พวกเราทุกคนตั้งใจ และตรงต่อเวลา มารอเข้าเรียนจนทำให้สามารถเริ่มกิจกรรมได้ก่อนเวลานัด 15 นาที
- รู้สึกดีใจที่ทุกคนอยู่ด้วยกันแบบพี่น้อง การได้เพื่อนใหม่ รู้จักเพื่อนใหม่ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคน
- ขอบคุณกลุ่มฐานที่รับผิดชอบหน้าที่ของตัวเองได้ดี รู้สึกชื่นชมที่เพื่อน ๆ ช่วยกันทำงานตามกลุ่มฐาน

- รู้สึกดีที่เรียนรู้ร่วมกับกลุ่มฐาน ได้กล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงออกร่วมกัน
- รู้สึกดีได้เจอเพื่อนใหม่ และได้ทำกิจกรรมนี้ เพราะไม่เคยทำกิจกรรมแบบนี้มาก่อน
- ชื่นชมที่ทุกคนกระตือรือร้นที่จะพูดหรือแสดงสิ่งที่ตัวเองรู้สึก
- ชอบกระบวนการกลุ่มย่อยหลังจากดูคลิป ทำให้ตนเองมีความคิดความอ่าน
- รู้สึกภูมิใจตัวเองที่กล้าคิด กล้าแสดงออกมากขึ้น มั่นใจในตัวเองมากขึ้น

การปิดวงการเรียนรู้

เรามักจะพูดกันสั้น ๆ ว่า ‘ปิดวง’ ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การปิดวงหมายถึง การประมวล สังเคราะห์ทั้งเนื้อหาที่เรียน อารมณ์ ความรู้สึกของผู้เรียน และกระบวนการออกมาสั้น ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกเชื่อมโยง สิ่งที่เราเรียนเข้าสู่เนื้อตัว การปิดวงทำได้ทั้งการพูดสั้น ๆ หนึ่งประโยค หรือพูดหนึ่งคำที่มีความหมาย หรือการแสดงท่าทางหรือเสียงที่ไม่มีความหมาย แต่มีอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น

กิจกรรมหาปาวณา

ประยุกต์มาจากพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาที่ยอมให้มีการว่ากล่าวตักเตือนกันได้ กิจกรรมนี้มักจะจัดไว้ในช่วงท้าย หรือวันสุดท้าย ที่ทุกคนจะมีโอกาสได้คุยกับเพื่อนทุกคน เพื่อกล่าวคำขอบคุณ ชื่นชม คำขอโทษ คำแนะนำ ทั้งนี้แต่ละเรื่องขอให้ระบุตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมด้วย เช่น ขอขอบคุณที่..., ชื่นชมเรื่อง..., ขอโทษเรื่อง... และ อยากให้ปรับเรื่อง... เป็นต้น

โจทย์: ให้พูดกับเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าเรา

- ชื่นชม ขอขอบคุณ สิ่งที่คุณทำได้ดี
- ขอโทษ ถ้าเราได้ทำอะไรที่ล่วงเกินเพื่อน ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ
- แนะนำตักเตือนเพื่อน ในสิ่งที่เขาเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อน

กระบวนการ

- จัดให้หนึ่งคู่กันเป็นแถว หรือตัวยู หรือวงกลมก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาพสถานที่
- กระบวนการกำหนดให้แถวหนึ่งเป็น A อีกแถวเป็น B
- นั่งเป็นคู่ A กับ B ระลึกถึงเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าเรา
- A เริ่มพูดก่อน B ฟัง มีเวลาพูด 1 นาที ครบแล้วจะมีสัญญาณระฆัง เปลี่ยน B พูด A ฟัง พูดครบทั้ง 2 คนแล้วจะมีสัญญาณระฆัง 2 ครั้ง ให้ทุกคนลุกขึ้นบอกลาเพื่อน แล้วขยับที่นั่งเวียนขวามือครั้งละ 1 ที่ เวียนไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

ปิดวงการเรียนรู้: อยากบอกอะไรกับเพื่อน ๆ และอยากบอกอะไรกับพี่ ๆ ก่อนจากกัน

- อยากขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน ได้ประสบการณ์ ความรู้ แนวคิด ขอขอบคุณพี่เลี้ยงที่ดูแลน้อง ๆ อย่างดี
- รู้สึกดีได้เพื่อน พี่ น้อง ได้ความรู้ จะนำความรู้ไปเผยแพร่ในชุมชน
- ขอขอบคุณโครงการดี ๆ ที่นำพาเราให้มาเจอกัน ได้รู้จักเพื่อนมากมาย และได้เก็บเกี่ยวแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากเพื่อน ๆ ทุกคน
- ไม่ผิดหวังที่ได้รู้จักทุกคน ขอขอบคุณที่ตักเตือน ขอขอบคุณพี่เลี้ยง
- ขอขอบคุณโครงการที่ทำให้มีประสบการณ์ ทักษะ ศักยภาพ ขอขอบคุณคำอวยพร คำแนะนำ และจะนำไปปรับใช้ในชีวิต

- ขอขอบคุณทุกคนที่ให้โอกาสตัวเอง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เราทุกคนดูแลกันเป็นครอบครัวเดียวกัน
- ขอขอบคุณทุกคนที่พาตัวเองมาเรียนรู้ ได้แลกเปลี่ยนกัน ขอขอบคุณโอกาสที่ให้พวกเราได้พัฒนาตัวเอง
- ขอขอบคุณมูลนิธิสยามกัมมาจลที่สนับสนุนและให้โอกาสพวกเราได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
- ขอขอบคุณโครงการดี ๆ ผู้ใหญ่ใจดี พี่เลี้ยงทุกคน ที่เป็นเหมือนต้นไม้ใหญ่ กระจายเมล็ดพันธุ์สู่สังคม
- ตอนแรกคิดว่ากิจกรรมน่าเบื่อ แต่พอเรียนรู้พบว่ากิจกรรมมีข้อคิดแฝงความรู้การอยู่ร่วมกับสังคม
- นี่คือการครอบครัว อีกโรงเรียนหนึ่งของพวกเรา
- เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น ได้ปรับตัวและฝึกฝนตัวเองในค่ายนี้

3 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น

กระบวนการเรียนรู้ตนเองและเข้าใจผู้อื่นผ่าน ‘ธาตุ 4 หรือผู้นำสี่ทิศ’ การฝึกวิเคราะห์ใคร่ครวญตนเอง ไฟทาร์ต การยอมรับตนเอง ยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น ข้ามเส้นเวลา ทบทวนตนเอง สายธารชีวิตผ่านไปไม่ และการทบทวนความรู้สึกที่มีต่อตนเอง โดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมเรียนรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น

“ธาตุ 4” ผู้นำ 4 ทิศ

เป็นการเรียนรู้ตนเองเกี่ยวข้องทั้งกับการเห็นพฤติกรรมตนเองที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ พร้อมกับการค้นหาพลังถึงแรงขับ แรงจูงใจ หรือกิเลสที่ผลักดันให้เรามีอารมณ์ นิสัย พฤติกรรมเช่นนั้น การรู้เท่าทันดังกล่าวจะทำให้เราลดการทำสิ่งใดโดยไม่รู้ตัวลงได้ ซึ่งจะส่งผลทั้งกับความสัมพันธ์กับตนเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรู้เท่าทันทำให้เรามีทางเลือกในการตัดสินใจที่จะทำอะไร ๆ ได้มากขึ้น

เครื่องมือที่ใช้เพื่อนำสู่การเรียนรู้ตนเองและสัมพันธ์กับผู้อื่นมีหลากหลายตามแต่ละวัฒนธรรม และบางเครื่องมือก็มีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน ดังเช่นเครื่องมือต่อไปนี้ที่ทีมกระบวนการเลือกใช้ภูมิปัญญาแบบตะวันออกที่แบ่งลักษณะคนออกเป็น 4 แบบ ตามธาตุหลักที่เป็นองค์ประกอบของร่างกายมนุษย์และสรรพสิ่งบนโลกนี้ คือ ธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งสอดคล้องกับภูมิปัญญาของชนเผ่าทางตะวันตก ที่แบ่งคนตามบุคลิกลักษณะนิสัยของสัตว์ และกำกับด้วยทิศทั้ง 4 ทิศ กล่าวคือ กระทั่งคือทิศเหนือ หนูคือทิศใต้ เขียวคือทิศตะวันออก และหมี่คือทิศตะวันตก ซึ่งทิศที่ตรงข้ามกันก็หมายถึงความแตกต่างแบบความตรงข้าม

ธาตุ 4 หรือสัตว์ 4 ทิศ เหมาะกับการใช้กับเด็กเยาวชนให้มีเครื่องมือในการสังเกตวิเคราะห์ เพื่อทำความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น และยังสามารถชวนคุยต่อได้ว่าสามารถพัฒนาตนเองได้โดยการเอาด้านบวกของธาตุอื่นมาใช้ได้อย่างไร โดยที่ผู้ใหญ่ไม่ต้องสั่งสอน แต่มีเครื่องมือที่ช่วยให้เขาคิดได้ด้วยตนเองและควรนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างไร ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนไม่ยึดติดและใช้เป็นข้ออ้างได้ว่าเพราะตนเองเป็นธาตุนี้อยู่จึงเป็นแบบนี้ แต่ทำให้เห็นว่ามีทางเลือกอื่นที่ไม่เป็นแบบนี้ก็ได้

กระบวนการ: แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน แต่ละกลุ่มมีเวลา 5 นาทีในการศึกษาข้อมูลแต่ละธาตุ เวียนฐานเรียนรู้จนครบทุกธาตุ

ธาตุ	จุดแข็ง	จุดอ่อน
ธาตุไฟ (กระต๊อง)	บุกตะลุย กล้าได้กล้าเสีย ลงมือทำ ไม่ลังเล คิดเร็ว ทำเร็ว รักความท้าทาย ตัดสินใจเร็ว เด็ดขาด รักพวกพ้อง รักความยุติธรรม ชอบนำ กระตือรือร้น มุ่งมั่น เปิดเผย ตรงไปตรงมา ยืนยันสิทธิ์ของตนเอง และกลุ่ม	ใจร้อน ขาดความรอบคอบ แข่งขัน เอาชนะ ถือนตนเป็นใหญ่ หงุดหงิดง่าย ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล โต้แย้งและปกป้องตนเองเมื่อถูกวิจารณ์ ตัดสินใจเร็ว
ธาตุน้ำ (หนู)	ใส่ใจความรู้สึกของคน ช่วยเหลือผู้อื่น รับฟัง ให้กำลังใจ เป็นที่พึ่งที่พึ่งพิง ไว้วางใจคน อ่อนโยน มองโลกในแง่ดี เปิดโอกาสให้คนมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็นผู้ประสานความสัมพันธ์ เป็นนักไกลเกลี่ย รักสันติ	ขี้เกรงใจ ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ ไม่ยืนยันสิทธิของตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธหรือขัดแย้งเมื่อมีความเห็นที่แตกต่าง ลังเล วิตกกังวล ลำบากใจเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่ชอบนำ เกือบกอด อ่อนไหว ไว้วางใจคนง่าย
ธาตุลม (เหยี่ยว)	มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเร็ว มีจินตนาการสูง มองการณ์ไกล มีไหวพริบ (เน้นเป้าหมายในอนาคต) ชอบทดลองประดิษฐ์ ให้ความสำคัญกับความคิด มากกว่าข้อมูล ช่วงแรกจะกระตือรือร้นแต่ช่วงหลังจะหมดไฟ เพื่อน ๆ ตามความคิดไม่ค่อยทัน ไม่ยึดติด ยึดหยุ่นสูง รักการเรียนรู้ รักอิสระ	เบื่อง่าย คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ ไม่จริงจัง สมาธิสั้น ขาดความอดทนรอบคอบ รู้ไม่ลึก ไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ลงรายละเอียด คิดค้น ชอบสิ่งแปลกใหม่ มีโครงการใหม่ ๆ เสมอ ทำงานเดิมไม่ค่อยจบ
ธาตุดิน (หมี)	ใฝ่รู้ เก็บข้อมูล รอบคอบ สุขุม ลงรายละเอียด มีหลักการ ขั้นตอน นักวิเคราะห์ ยึดตรรกะ/ความเหมาะสม ตัดสินถูกผิดตามหลักการ เปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีเหตุผลที่ดี เอาจริงเอาจังทำอะไรได้อย่างต่อเนื่องและลงลึก มีโลกส่วนตัว รับผิดชอบสูง รักซากติกา/คำพูด	ยืนยันเหตุผลของตัวเอง เชื่อหรือยอมรับผู้อื่นยาก ไม่ยืดหยุ่น ปรับตัวยาก ยึดติดในหลักการสูง คิดในกรอบ ตัดสินใจช้า เย็นชา/ไม่เปิดเผยอารมณ์ของตนเอง เกือบไม่ยุ่งกับใคร มองข้ามความรู้สึก คาดหวังสูง กลัวความผิดพลาด



กิจกรรมเรียนรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น

“ธาตุ 4” ผู้นำสี่ทิศ (ต่อ)

กระบวนการ: นั่งรวมกลุ่มตามธาตุไฟ น้ำ ลม ดิน หรือกลุ่มสัตว์ กระทั่ง หนู เหยี่ยว หมี

โจทย์: แลกเปลี่ยนความเป็นตัวเราในแต่ละธาตุ มีจุดแข็ง จุดอ่อนอะไรบ้าง และให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ

เป้าหมาย: เยาวชนได้ใช้กรอบคิดที่เกี่ยวกับสัตว์แต่ละตัวมาวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง ทำให้รู้จัก เข้าใจตนเอง และผู้อื่นมากขึ้น

แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

สัตว์ ธาตุ ทิศ	การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น		ทำอย่างไร ให้ได้ใจ	การแสดงออก		ทำงานกับใคร ยากที่สุด	วิธีรื้อฟื้น ความสัมพันธ์
	ด้านบวก	ด้านลบ		เมื่อมีความรัก	เมื่อผิดหวัง		
กระต่าย ไฟ ทิศเหนือ	เก่ง ใจถึง อดทนสุดยอด	ทำอะไรคิดบ้าง รู้จักฟังเหตุผล คนอื่นบ้าง รักตัวเองบ้าง	ซื่อสัตย์ ไม่หักหลัง พูดคำไหนคำนั้น รักษาคำพูด ใจแลกใจ	เขิน ๆ มีใจให้ทั้งร้อย	แอบร้องไห้ คนเดียว ไม่ยอม ให้ใครเห็นว่า ตัวเราอ่อนแอ พร้อมชน	หนู เพราะใจเย็น ไม่ทันใจ	ไม่ร้อง ไม่สนใจ ขาดแล้วขาดเลย
หนู น้ำ ใต้	น่ารัก นิสัยดี	ช้า ไม่ค่อยเสนอ ความคิดเห็น ไม่กล้าแสดงออก ขี้เกรงใจมาก ขี้แพ้	เอาใจใส่ ดูแล ชื่นชมสิ่งที่ หนูทำให้	จะดูแลบริการ คนที่รักเป็นพิเศษ มีใจให้ทั้งร้อย	ไม่พูดให้ใครฟัง เก็บไปคิดมาก คนเดียว	กระต่าย เพราะใจร้อน คุยกันไม่รู้เรื่อง	ดูแล ใส่ใจเป็นพิเศษ
เหยี่ยว ลม ตะวันออก	เป็นคนช่างคิด มีจินตนาการ แก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าดี	หัวหมอ หลงตัวเอง คิดแต่ไม่ทำ ดีแต่พูด ขี้ไม้	พาไปเที่ยว ได้ เจออะไรใหม่ ๆ ยอมรับในความ เป็นเหยี่ยว	รักสนุกแต่ไม่ผูกพัน บางครั้งสุดท้ายก็ ไม่เหลือใคร	ทำอย่างอื่นที่ สนุก ๆ ทำหาย	หมี เพราะมีความ ละเอียดรอบคอบ และมุ่งมั่นทำ จนสำเร็จ	ชวนทำอะไร ใหม่ ๆ สนุก ๆ
หมี ดิน ตะวันตก	น่าเชื่อถือ ข้อมูลดี เป็นระเบียบ วางแผนงานดี มีโอกาสสำเร็จ มาก	ขี้บ่น จู้จี้จุกจิก เข้ากับคนอื่นได้ ยาก หยิ่ง ยึดในความคิด ข้อมูลของ ตัวเองมาก	ยอมรับในกฎ ที่หมีตั้งไว้ ต้องมีเหตุผล และข้อมูล	อยู่นิ่ง ๆ ก่อนเพราะ ไม่อยากจะเสี่ยง ถ้าจะ บอกรักก็ต้องมีการ วางแผน ให้เพื่อน ไปสืบข้อมูลจาก คนที่ชอบก่อน เมื่อมั่นใจก็สามารถ บอกด้วยตัวเองได้	บ่น	เหยี่ยว เพราะชอบทำ นอกกรอบ จะรู้สึกหงุดหงิด เมื่อเจอคนที่ ทำนอกกรอบ และจะบ่น	อธิบายเหตุผล ให้คนอื่นฟัง

หมายเหตุ: เนื้อหาส่วนนี้ในผู้เรียนกลุ่มอื่นอาจแตกต่างกันไปตามบริบท ขึ้นอยู่กับกลุ่มมองตนเองอย่างไร ไม่มีถูกผิด แต่เพื่อให้ได้กลับมาใคร่ครวญตนเอง

กิจกรรมเรียนรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น

“ธาตุ 4” ผู้นำสี่ทิศ (ต่อ)

กระบวนการ: แบ่งกลุ่มตามธาตุเพื่อหาแนวทางพัฒนาตนเอง

โจทย์: จะมีวิธีการปรับจุดอ่อนให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยไม่เปิดเป็นตัวเองและเปิดเป็นผู้อื่น

ให้ทุกคนแสดงออกทางท่าทาง “ทำในธาตุของฉัน”

ธาตุน้ำ / หนู	ธาตุลม / เหยี่ยว	ธาตุไฟ / กระต๊อง	ธาตุดิน / หมู
คิดเป็นระบบ กล้าตัดสินใจ แยกแยะปล่อยวาง ชัดเจน เด็ดขาด เชื่อใจตัวเอง คุยกับตัวเอง ปลดปล่อยความรู้สึกเป็นทุกข์ มีกฎให้ตัวเองบ้าง ยินยันทิฐิ์ตัวเอง เข้มแข็งมากขึ้น กล้าเผชิญกับสิ่งที่กลัว	- สร้างวินัยให้ตัวเอง การตื่นนอน การจัดรองเท้า ล้างจาน พับผ้าห่ม ตรงต่อเวลา - ฟังความคิดเห็นคนอื่น เปิดใจยอมรับ เอาใจเขา มาใส่ใจเรา ทำตามความคิดคนอื่นบ้าง - คิดและไตร่ตรอง ปรีกษา เพื่อน ลงรายละเอียด - คิดแล้วทำให้เสร็จเป็นเรื่อง ๆ จัดลำดับความสำคัญ จัดจ้อทีละงาน มีเป้าหมาย และวางแผน	- ความใจร้อน แก้โดย ควบคุมตัวเอง ตั้งสติ ไม่รู้วาม นับ 1-100 ยืนนิ่ง ๆ ก่อนพูดและทำ - การลงมือทำเร็ว แก้โดย ทำเป็นขั้นเป็นตอน หาข้อมูล ลงรายละเอียด - ไม่ชอบให้ใครเอาเปรียบ แก้โดย ตั้งกฎกติการ่วมกัน - ไม่ฟังเหตุผลของคนอื่น แก้ไขด้วยการเปิดใจรับฟัง กันมากขึ้น	- ยึดหยุ่น เปิดใจ ตั้งสติ รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การฝึกไม่เอาตัวเองเป็นใหญ่ - แบ่งหน้าที่ให้เหมาะสมกับความถนัดของแต่ละคน - การนำข้อดีของแต่ละทีมา ปรับใช้กับตัวเอง โดยนำ ความเป็นกระต๊องเรื่องการ ทำงานเร็ว ทำใจให้เป็นกลาง นำความเป็นหนูมาทำให้ เพื่อนประทับใจ คอยช่วยเหลือเพื่อน ทำงานเป็นทีม นำความเป็นเหยี่ยว กล้าคิด นอกกรอบ ฝึกวาดรูปตาม ความรู้สึก ฝึกแต่งเพลง

สิ่งสำคัญ: สิ่งที่มีความเป็นกลางสามารถใช้ได้กับทุกทิศ ทุกธาตุ คือการมีสติ และสติจะเตือนให้เรารู้ว่า ทำอะไรที่ มากไปหรือน้อยไป ความพอดีคืออะไร

กิจกรรมฝึกวิเคราะห์ใคร่ครวญตนเอง

ไฟท่าโรต์

กิจกรรมไฟท่าโรต์เป็นเครื่องมือเพื่อให้เราได้ทบทวนใคร่ครวญตัวเอง เชื่อมโยงไฟกับตนเอง และการพูดคุยแลกเปลี่ยน กับเพื่อน

กระบวนการ	โจทย์
- แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม นั่งล้อมวง หลับตาลง อยู่กับตัวเอง ผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะ ใบหน้า ไหล่ แขน ท้อง สะโพก หัวเข่า เท้า หายใจเข้านับ 1 2 3 4 หายใจออกนับ 1 2 3 4 เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้ค่อย ๆ ลืมตา - แลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย	- เลือกไฟที่อยู่ตรงหน้า 1 ใบ อธิบายภาพจากไฟที่หยิบได้ เหมือนหรือเชื่อมโยงกับตัวเราอย่างไร - เลือกไฟอีก 1 ใบ ตั้งคำถามถึงสิ่งที่เราต้องการ หรือสิ่งที่ อยากทำให้สำเร็จ - เลือกไฟ 1 ใบ เชื่อมโยงกับความสุขในชีวิตของเราอย่างไร - เลือกไฟ 1 ใบ ที่บอกความในใจ

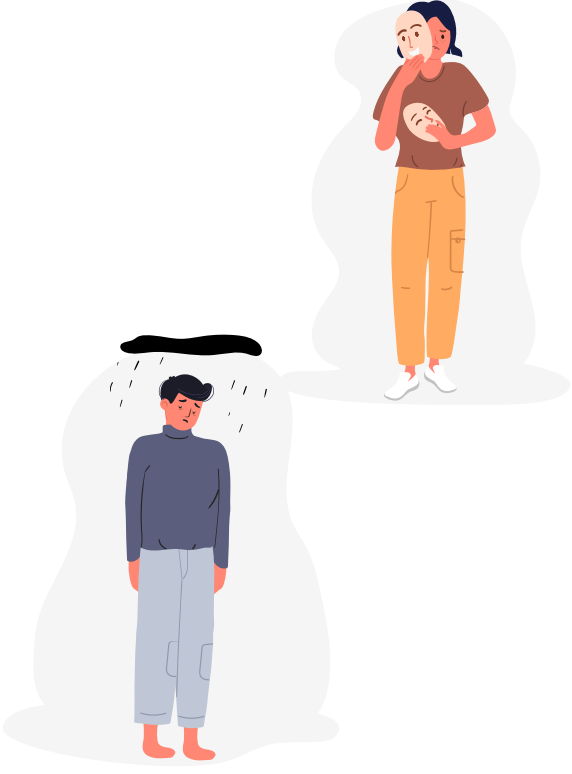
ได้เรียนรู้อะไร หรือเห็นตัวเองชัดเจนขึ้นเรื่องอะไรจากกิจกรรมไฟทาร์ต

- อยากปรับปรุงตัวเอง เห็นว่าชีวิตต้องสู้
- รู้สึกว่าไฟตรงกับตัวเอง รู้สึกชอบ จะปรับใช้กับชีวิต
- รู้สึกชอบ รู้สึกว่าต้องฟังตัวเองมากขึ้น
- เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น สื่อถึงความมั่นคงในอนาคต ด้วยความพยายามของตัวเอง
- ปรับตัวในทิศทางที่เราอยากให้เกิด
- รู้ข้อดีของตัวเองจากไฟ และปรับใช้ได้
- รู้สึกดี มองเห็นตัวเองมีพลังในการก้าวต่อไปให้ถึง
- รู้สึกแยเหมือนกำลังจมน้ำ แต่พอมีหนทางที่จะขึ้นมาจากน้ำได้
- เห็นความพยายามของตัวเอง ซึ่งอาจจะมีอุปสรรคบ้างแต่มีพลังที่จะพยายามทำต่อไป
- เห็นความสงบ ไม่ตอบโต้ ไม่ใช้ความรุนแรง ต่างคนต่างอยู่ไม่รบกวนคนอื่น
- ไม่ยุ่งกับสิ่งเสพติด

กิจกรรมเรียนรู้การยอมรับตนเองยอมรับความแตกต่างของผู้อื่น

ข้ามเส้นเวลา

กระบวนการ	ตัวอย่างประโยคที่ใช้ในกิจกรรมก้าวข้ามความกลัว
• กระบวนการแจ้งว่า ขอสงวนพื้นที่นี้เฉพาะคนที่พร้อมจะเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น ส่วนคนไม่พร้อมที่จะร่วมกิจกรรมขอให้อยู่นอกพื้นที่จัดกิจกรรม ห้ามบันทึกภาพหรือเสียง • มีเส้นแบ่งเป็น 2 ฝั่ง ให้คนทั้งหมดไปอยู่อีกฝั่งหนึ่งของเส้น • จะถามคำถามทีละข้อ ถ้าคำถามไหนตรงกับใครก็ให้ก้าวข้ามฝั่งมาอีกเส้นหนึ่ง • จะไม่มีการนำเรื่องที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนี้ไปพูดต่อ เป็นความลับเป็นเรื่องส่วนตัวของพวกเราที่ทำกิจกรรมนี้ร่วมกันเท่านั้น • เมื่อพูดคำถามเสร็จ ให้เราได้ใคร่ครวญคำถาม เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงระฆัง ค่อยเดินข้ามเส้น • งดการพูดคุย สื่อสาร ฟังแล้วใคร่ครวญด้วยตัวเอง • เมื่อเดินข้ามไปแล้วกระบวนการจะถามว่า “มีอะไรอยากบอกกับเพื่อนไหม” (ขอให้พูดสั้น ๆ)	• พ่อแม่ฉันเป็นชาวนา • ฉันเป็นลูกพ่อค้าแม่ค้า • ฉันเป็นลูกกรรมกร • ฉันเป็นลูกนักการเมือง • ฉันเป็นลูกข้าราชการ • ฉันเป็นชนเผ่า • ฉันเกิดในครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ • ฉันเป็นผู้ชาย • ฉันเป็นผู้หญิง • ฉันเป็นเลสเบี้ยน • ฉันเคยหนีออกจากบ้าน • ฉันเคยฆ่าตัวตาย • ฉันเคยทำร้ายร่างกายตนเอง • ฉันเคยโมโหร้าย • ฉันขี้จน • ฉันเอาแต่ใจตนเอง • มีคนที่ฉันแค้นฝังหุ่น • ฉันเคยเป็นนักเลงหัวไม้ • ฉันตัดสินใจเลือกงานตามความมั่นคงของชีวิต • การมีงานและเงินเป็นความมั่นคงของชีวิต • การแต่งงานทำให้ชีวิตมีความมั่นคง • การมีเงินฝากในธนาคารมาก ๆ ทำให้ฉันรู้สึกมั่นคง • ฉันอยากเปลี่ยนงาน • คนหน้าตาดี มีโอกาสดี ๆ ในชีวิตมากกว่า

กระบวนการ	ตัวอย่างประโยคที่ใช้ในกิจกรรมก้าวข้ามความกลัว
	• การศึกษาสูงทำให้ฉันได้ทำงานที่ฉันต้องการ • การศึกษาทำให้ฉันมีคุณภาพชีวิตที่ดี • ฉันรู้ดีกว่าฉันยังดีไม่พอ • ฉันเคยถูกระทำความรุนแรงจากคนในครอบครัว • ฉันเคยเสพยาเสพติด • ฉันเคยติดการพนัน • ฉันพักผ่อนด้วยการเดินทางท่องเที่ยว • ฉันชอบท่องเที่ยวยามราตรี • ฉันอยู่ก่อนแต่ง • ฉันเคยมีแฟนพร้อมกันหลายคน • ฉันเคยหย่าร้าง • เมื่อฉันทำดี ฉันก็อยากให้มีคนเห็น • ฉันใส่ใจงานคนอื่นมากกว่าตนเอง • ความสำเร็จทำให้ฉันมีคุณค่า • ฉันต้องการเป็นคนสำคัญ มีคนยอมรับ • ฉันเป็นโรคซึมเศร้า • ฉันมีอารมณ์แปรปรวน ขึ้น ๆ ลง ๆ • ฉันเชื่อเรื่องกรรม • ฉันทำบุญทำทานเป็นประจำ

กิจกรรมทบทวนการเรียนรู้

เดินข้ามเส้น

ความรู้สึก

- รู้สึกชอบ และภูมิใจในความซื่อสัตย์ของตัวเองและเพื่อน ๆ
- รู้สึกดีที่ได้บอกเรื่องราวตัวเองให้เพื่อน
- รู้สึกดีที่เพื่อนได้บอกเรื่องราวเพื่อนให้เราฟัง ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น
- รู้สึกเยี่ยมมาก สุดยอด
- รู้สึกขอบคุณทุกคนที่ให้คำแนะนำ และเล่าเรื่องแต่ละคน
- รู้สึกดีที่ทุกคนกล้าบอกเรื่องชีวิตตัวเอง
- รู้สึกแย่ หดหู่ใจที่หลายคนมีเรื่องเศร้าเกิดขึ้นในชีวิต
- รู้สึกชนะ และได้รู้จักทุกคน ดีที่ทุกคนได้เปิดเผยตัวเอง
- รู้สึกดี โลงที่ได้เปิดเผยความลับตัวเอง ได้ปลดปล่อย ได้ระบายออก ได้ยอมรับและเข้าใจตัวเองมากขึ้น
- รู้สึกดี มีความมั่นใจ เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
- รู้สึกชื่นชมในความกล้าหาญ ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วย
- รู้สึกบางคำถามก็สะท้อนใจแต่ได้ปลดปล่อย

กิจกรรมทบทวนตัวเอง	สายธารชีวิต
การบอกเล่าเรื่องยากและบทเรียนของชีวิต พร้อมการมองดูว่าเราก้าวข้ามเรื่องยาก ๆ เหล่านั้นได้อย่างไร เป็นกิจกรรมเพื่อฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง ทั้งฟังเสียงตนเองและฟังเสียงเพื่อน ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ของกลุ่มก็มั่นคงขึ้น การฟังที่ดีคือ การฟังสิ่งที่ผู้พูดอยากสื่อสารจริง ๆ ซึ่งอาจมีทั้งที่เป็นคำพูด หรือสิ่งที่ไม่ได้พูด แต่มีการแสดงออกในลักษณะอื่น ๆ การฟังจึงต้องห้อยแขวนการตัดสินที่เกิดขึ้นในหัวเราไว้ก่อน เพื่อให้ได้ยินเสียงของผู้พูดจริง ๆ กติกาที่ต้องเตือนตนเองบ่อย ๆ คือ ไม่พูดแทรก ไม่เติมคำพูดของผู้พูดให้ล่งหน้า รอเขาพูดเอง ไม่ต้องปลอบ ไม่ต้องแนะนำ ไม่ต้องด่วนให้กำลังใจ รอจังหวะที่เหมาะสมที่ควร สังเกตเสียงในหัวตัวเอง แล้วลดมันลงจนไม่มีเหลือ เพื่อให้เรื่องราวของคนตรงหน้าไหลเข้าไปในหัวและใจของเราให้ได้มากที่สุด ผู้ฟังจึงจะได้ประเด็นที่แท้จริงของคนพูดที่อยากสื่อออกมาได้ถูกต้อง ทั้งวัจนภาพ (Verbal Language) และอวัจนภาพ (Non-Verbal Language)	

กระบวนการ:

- กระบวนกรนำไปไม้ที่มีความหลากหลาย ทั้งสี รูปทรง และขนาด วางไว้ตรงกลางห้อง ให้มีจำนวนมากกว่าจำนวนคนทั้งหมด
- ก่อนหยิบใบไม้กระบวนกรให้ทุกคนเดินวนรอบวงใบไม้ที่อยู่ตรงกลาง ค่อย ๆ ดูว่าใบไหนที่เรียกเราให้เข้าไปหยิบ
- ทุกคนเลือกหยิบใบไม้คนละ 1 ใบ
- เมื่อได้ใบไม้แล้วให้พูดในวงใหญ่ทีละคนว่า “ใบไม้ที่เลือกหยิบแทนตัวเราอย่างไร” พูดทีละคนในวงใหญ่
- รวมกลุ่มคนที่ไม้เชื่อมโยงกัน กลุ่มละ 5 คน แต่ละคนลุกขึ้นยืนเอาใบไม้ของตนเองไปดูเทียบกับคนอื่นว่าใบไม้ของเราเชื่อมโยงกับคนไหน แล้วนั่งอยู่ที่กลุ่มนั้น
- พี่เลี้ยงไปรวมกลุ่มกับน้อง หนึ่งกลุ่มต่อ 1 คน
- เล่าเรื่องราวชีวิตผ่านใบไม้ โดยเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเอง ตั้งแต่เกิดถึงปัจจุบันให้เพื่อนในกลุ่มฟัง เป็นเรื่องที่มีผลหรือมีอิทธิพลกับชีวิตของเราในปัจจุบันนี้ มีเวลาเล่าคนละ 7 นาที
- กระบวนกรให้เวลาใคร่ครวญเชื่อมโยงชีวิตของตนเองกับใบไม้ที่เลือกมานี้ ตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบัน
- พี่เลี้ยงเป็นคนแรกที่เริ่มเล่าในกลุ่ม เล่าจบให้พี่เลี้ยงตัดสินใจว่าจะเวียนซ้ายหรือเวียนขวา และเล่าจนครบทุกคน

กิจกรรมทบทวนตัวเอง	ทบทวนความรู้สึกดี ๆ ที่มีกับตัวเอง
กระบวนการ	ความรู้สึกดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
• เดินทบทวนเรื่องราวของตัวเองใน 10 กว่าวันที่ผ่านมา เรารู้สึกดี ๆ กับตัวเองเรื่องอะไรบ้าง • แบ่งปันกลุ่มใหญ่	• รู้สึกรู้สากับความทุกข์ของคนอื่น • รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและมีความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อน ๆ พี่ ๆ ทุกคนในค่าย • การบ่มเพาะความอ่อนโยนภายในให้มากขึ้นและแผ่แผ่ถึงคนรอบข้างเท่า ๆ กัน • การเปิดรับคำติชมและพร้อมที่จะพัฒนาและเรียนรู้ • ไม่ว่าจะป่วยก็เข้าร่วมกิจกรรมไม่เคยขาด • เพื่อนให้ความไว้วางใจมาปรึกษา • การวางตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ปรับตัวเข้ากับเพื่อน • ชื่นชมตัวเองที่เข้าร่วมทุกกิจกรรม • นิเวศภาวนาเข้าถึงเข้าใจตัวเอง

4 กิจกรรมเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัว

กิจกรรมนี้ที่เหมาะสมสำหรับใช้ในค่ายนี้ มีหลายกิจกรรม เช่น กิจกรรมท้าทายตนเอง นิเวศภาวนา สะท้อนบทเรียนจากการเดินป่า กลุ่มเดินป่า ฝึกพูดในที่สาธารณะ รอบที่ 1 จุดเปลี่ยนในชีวิตฉัน ฝึกพูดในที่สาธารณะ รอบที่ 2 การก้าวข้ามความกลัวของฉัน ฝึกพูดในที่สาธารณะ รอบที่ 3 แก้อึดตัวเดิมของฉัน พูดในที่สาธารณะ ถนนคนเดินนานใต้เชือกข้ามน้ำ และ ปีนหน้าผา โดยแต่ละกิจกรรมมีกระบวนการดังนี้

กิจกรรมท้าทายตนเอง

นิเวศภาวนา

กระบวนการกล่าวนำว่า เชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพที่ทำได้ เรียนรู้อยู่กับตัวเอง ถ้าเราก้าวข้ามข้อจำกัดของตัวเองได้ก็จะได้สัมผัสกับอีกประสบการณ์หนึ่ง ลองท้าทายความกลัวของตัวเอง อยู่กับความหิว ถ้าหิวจริง ๆ มีนมให้ดื่ม

ให้อิสระในการเลือกพื้นที่ แต่อย่างน้อยต้องอยู่ห่างจากเพื่อนประมาณ 10 เมตร การหาที่นอน ถ้าเราเดินแล้วรู้สึกสบายก็ใช้พื้นที่ตรงนั้น แต่ถ้ารู้สึกไม่สบายกับพื้นที่ตรงนั้นก็หาพื้นที่ใหม่ที่รู้สึกดี ป่าที่นี้เป็นป่าโปร่งมีไม้ไผ่และไม้เนื้อแข็งให้แงงดูด้านบนว่ามีกิ่งไม้แห้งอยู่หรือไม่ เพราะต้องระวังกิ่งไม้หักใส่ตัว

ถ้าได้สถานที่แล้วควรบอกกล่าว ทำความเคารพสถานที่ให้บอกกล่าวด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน เข้าใจเข้าใจเคารพเราไม่ว่าจะเป็นเจ้าที่เจ้าทาง สัตว์ต่าง ๆ เรามาขอเรียนรู้ฝึกฝนตนเอง ขอให้ช่วยอำนวยความสะดวกให้กับเรา พอได้สถานที่แล้วจะมีพี่เลี้ยงคอยช่วยในการปักกลด การแขวนเชือกระหว่างต้นไม้เพื่อแขวนกลด นำน้ำดื่มไว้ในกรด จัดการพื้นที่ใบไม้แห้งในไม้ไผ่แล้วถึงปูเสื่อปูผ้ายารองนอน หินบ่มไว้กับเสื่อเพื่อไม่ให้สัตว์เลื้อยคลานเข้าไปได้ เทียนควรอยู่นอกมุ้งเพื่อระวังป้องกันไฟไหม้มุ้ง ถ้าเกิดความกลัว เช่น กลัวผี บอกว่าขอให้มีความสุข ขอให้มีความสุข กลับมาอยู่กับใจกับกายของตัวเอง การทำสมาธิมีหลายรูปแบบ ยืน นั่ง เดิน สวดมนต์

นิเวศภาวนาคือ การเน้นอยู่กับตัวเอง การเข้าไปหาเพื่อน ชวนเพื่อนคุยจะเป็นการรบกวนเพื่อนในการฝึก ลองท้าทายตัวเอง เรากลัวอะไรแล้วลองเผชิญกับความกลัวนั้นสักหนึ่งอย่าง แล้วมาแลกเปลี่ยนกันฟัง

หามนำโทรศัพท์ไป พวกเราจะดูแลน้อง ๆ ยามกลางคืนใครมีปัญหอะไรแจ้งพวกพี่ได้ แบ่งโซนของผู้ชายกับผู้หญิงให้อยู่คนละโซนกัน

กระบวนการ	อุปกรณ์ที่เตรียมให้
- หาสถานที่และปักกลดให้เรียบร้อย - กลับมารวมกันที่ Base Camp - พิธีกรรมก่อนออกไปอยู่คนเดียว - ยืนเป็นวงกลม ล้อมรอบวงกลมเล็ก ๆ ที่ทำด้วยวัสดุธรรมชาติ เช่น กิ่งไม้ ใบไม้ - ทุกคนสวดมนต์บทอธิปิติไปเรื่อย ๆ ใครพร้อมให้เดินเข้าไปอยู่ในวงตรงกลาง ตั้งจิตอธิษฐานความบอกกล่าวถึงความตั้งใจของตนเอง - เดินออกจากวงไปสู่กลดของตนเองที่เตรียมไว้โดยไม่สื่อสารกับใคร - เมื่อได้ยินสัญญาณระฆังตอนเช้าขอให้เดินกลับมามาที่ฐาน	- กลดกันน้ำค้าง กันยุง - เสื่อ ผ้ายารองนอน ผ้าห่ม - น้ำดื่ม - เทียนไข ไม้ขีดไฟ - ยาประจำตัวสำหรับคนที่ป่วย ยากันยุง สิ่งที่ควรทำและควรหลีกเลี่ยง - ไม่กวนเพื่อน ไม่แกล้งเพื่อน - รักษาความปลอดภัยโดยเฉพาะเรื่องไฟ - ไม่ฟังเพลง ไม่อ่านหนังสือ - สูดบุหรืได้แต่ต้องระวังไฟไหม้มุ้ง

กิจกรรมทบทวนการเรียนรู้	นิเวศาวนา	
กระบวนการ	โจทย์: สิ่งที่ได้เรียนรู้	แลกเปลี่ยนเพิ่มเติม
- แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อยตามกลุ่มฐาน - แบ่งปันกลุ่มใหญ่กลุ่มละ 1 ข้อ	- ปัญหาอุปสรรค สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา - สิ่งที่ได้เรียนรู้ - เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตัวเอง จัดการทุกอย่างด้วยตัวเอง ไม่ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือพี่เลี้ยง - การทำสมาธิแบบใหม่ คือ การจ้องมองเทียน สติเริ่มนิ่งไปเรื่อย ๆ - การเอาชีวิตรอดในป่า หาของป่ากิน ต้มผักทอง ต้มหน่อไม้ - ฝึกความอดทน อดข้าว อดทนจากการไม่เล่นโทรศัพท์ การนอนพื้นแข็ง - เผชิญความกลัว ความระแวง เมื่อกลับมาอยู่กับตัวเองก็หายกลัว - การได้อยู่กับตัวเอง เรียนรู้การอยู่คนเดียว ไม่ยุ่งกับคนอื่น อยู่กับธรรมชาติ ทำให้รู้สึกสงบ สดชื่น - ฝึกจิตอยู่กับธรรมชาติ ชมพรรณไม้ สูดอากาศบริสุทธิ์ - หาวิธีจัดการที่อยู่ให้ปลอดภัย	- ถ้าเรารู้ความกลัวของตัวเอง รู้ว่าตัวเองกลัวอะไร ครั้งต่อไปเราก็จะสามารถจัดการความกลัวของตัวเองได้ ปัญหาอุปสรรค - การนอนในกลดที่มีพื้นที่จำกัดทำให้รู้สึกตึง ๆ ร่างกาย - ยุ่ง มด - เวลาน้อย - ความกลัว ไม่รู้ว่ากลัวอะไร - เหยียบหนาม - พื้นที่ไม่เรียบ มีก้อนหิน - ไม่มีอาหารกิน - ไม่มีห้องน้ำ - นอนเร็วกว่าเวลานอนปกติ ทำให้นอนไม่หลับ สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหา - มีเวลาน้อย เนื่องจากออกเดินทางช้าทำให้ถึงที่พักช้า มีเวลาเตรียมตัวน้อยในการเลือกสถานที่สำหรับพักกลด - กลัวผี กลัวสิ่งรอบข้างที่เราไม่รู้ เกิดจากความคิดของเรา วิธีแก้คือ มีสติ ทำสมาธิ - ไม่มีห้องน้ำ เกิดจากตม้น้ำเยอะ

สะท้อนบทเรียนจากการเดินป่า	กลุ่มเดินป่า
----------------------------	--------------

กิจกรรมนี้จัดขึ้นให้เฉพาะกลุ่มที่ต้องการท้าทายความกลัวของตนเอง โดยการให้เข้าไปเดินป่ากับพี่เลี้ยงกลุ่มหนึ่ง มีอาหาร น้ำ เท่าที่จำเป็นติดตัวไป ให้เวลาในการเดินป่า 1 วัน 1 คืน และกลับออกมาในตอนเช้าของอีกวันหนึ่ง หลังจากพวกเขากลับมา กระบวนการได้จัดถอดบทเรียนเฉพาะกลุ่ม และนำเสนอในกลุ่มใหญ่เพื่อเรียนรู้ร่วมกัน

- ยึดความเห็น ความเชื่อของตัวเองเกินไป เลยทำให้ไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้
- ฝึกการอยู่ร่วมกัน แบ่งหน้าที่ ช่วยกัน ไม่เอาเปรียบ ปกษหาหรือ ทำตามข้อตกลง
- ตั้งเป้าหมายร่วมกัน สร้างกำลังใจ ไปให้ไกลที่สุด
- การเอาชีวิตรอดในป่า ตัดไม้ไผ่มาหุงข้าว ตมน้ำ
- อดทนกับเส้นทางที่ยากลำบาก ลงเขาคันเขา ทางชัน
- ได้แรงบันดาลใจจากประสบการณ์พี่เลี้ยง เด็กนอกระบบก็มีดี การสร้างอาชีพ

กิจกรรมเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัว

ฝึกพูดในที่สาธารณะ รอบที่ 1 จุดเปลี่ยนในชีวิต

การพูดในที่สาธารณะหรือต่อหน้าคนจำนวนมาก หรือแม้แต่พูดหน้าชั้น เป็นความกลัวที่ฝังลึกกันแทบทุกคนตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเมื่อพูดได้ไม่ดีแล้วมักจะถูกล้อเลียน หรือบางคนยังไม่เคยลอง แต่ก็มีภาพความเชื่อของความกลัวที่ฝังหัวเกี่ยวกับพื้นที่สาธารณะ ดังนั้นการเลือกกิจกรรมการพูดในที่สาธารณะจึงเป็นจุดสำคัญที่ทำให้คนสามารถก้าวข้ามความกลัวเรื่องนี้ได้ แต่เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงมากจนเกินไป ทีมกระบวนการจึงได้จัดให้มีการฝึกพูดภายในค่ายก่อน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย หรือค่อย ๆ ขยายพื้นที่ให้แดงมากขึ้นเรื่อย ๆ

กิจกรรมนี้ทำเพื่อแบ่งปันเรื่องราวชีวิต รู้จักกันให้มากขึ้น และการฝึกพูดในที่สาธารณะแบบไม่ต้องเตรียมตัวมาก จะช่วยให้สามารถก้าวข้ามความกลัวในการพูดในที่สาธารณะได้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการ	โจทย์
- ให้แต่ละคนได้คิดทบทวนเรื่องราวที่จะพูด - คนที่พูดก่อนจะเป็นคนเลือกกว่าจะให้เพื่อนคนไหนมาพูดต่อ จนครบหมดทุกคน - ยืนพูดบนโต๊ะ เวลา 1 นาที - กระบวนการเริ่มก่อนเป็นคนแรกเพื่อเป็นตัวอย่าง - มีทีมกระบวนการคอยจับเวลา ให้สัญญาณระฆังเริ่มและจบ	ให้แต่ละคนคิดใคร่ครวญเรื่องที่เป็นจุดพลิกผัน หรือจุดเปลี่ยนในชีวิต เพื่อให้เราเข้าใจตนเอง เพื่อนเข้าใจเรามากขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน ตัวอย่างการพูด ตอนอยู่ ม.1 เริ่มรู้จักเพื่อน ม.2 ม.3 เริ่มไม่สนใจการเรียน จนติด ร. 4-5 ตัว ไปโรงเรียนแต่ไม่เคยได้อะไรเลย แม่ออกรถมอเตอร์ไซด์ให้ขี่ไปเรียนแต่ไม่เคยไปโรงเรียน พอได้เงินก็ไปเที่ยวกับเพื่อน จนเป็นหัวโจกในกลุ่ม เป็นรุ่นพี่ที่พาน้องไม่เรียน ทดลองทุกอย่างที่ผิดกฎหมาย ติดคุกเข้า ๆ ออก ๆ จนอยากเปลี่ยนชีวิตแต่ก็ไม่ว่าจะทำยังไง จนถึงเข้าค่ายยุวโฑธิชนครั้งแรก ก็มีความเปลี่ยนแปลง รู้คุณค่าของชีวิต รู้ตัวว่าทำอะไรเรียนรู้ชีวิต ตอนนี้เปิดร้านตัดผมที่บ้านของตัวเอง อยากสานฝันชีวิตของตัวเองต่อ

กิจกรรมเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัว

ฝึกพูดในที่สาธารณะ รอบที่ 2 การก้าวข้ามความกลัว

กระบวนการ :

- ดูคลิปวิดีโอของ โจน จันได
- ทบทวนตัวเอง ค้นหาประสบการณ์ว่าชีวิตมีความอาย ความกลัวอะไรบ้าง สิ่งที่มีอิทธิพลหรือปิดกั้นที่ทำให้เรากลัวและอายสิ่งเหล่านั้น
- เวลาพูดคนละ 3 นาที

ตัวอย่าง 1 ความกลัวของตัวเองคือ กลัวความผิดพลาด ตั้งแต่เรียนมัธยม กลัวจนรู้สึกแบ่งแยก แข่งขันกับเพื่อน รู้สึกโดดเดี่ยว แตกต่าง ไม่นั่นคง แม้กระทั่งจะมาพูดตอนนี้ก็กลัวว่าจะลำดับเรื่องราวอย่างไร ตอนเรียนมหาวิทยาลัยก็กลัวจนอึดอัดจนทนไม่ไหว และออกจากมหาวิทยาลัย แต่การออกมาก็ไม่ได้ทำให้หายกลัว พอกลับมาอยู่บ้านก็กลัวตาย กลัวจนกลัวอยู่ไม่ได้ กลัวอนาคต ถูกเปรียบเทียบกับเพื่อน จึงออกเดินทางเพราะคิดว่าสิ่งต่าง ๆ ภายนอกจะช่วยให้เราคลี่คลายความกลัวได้ แต่ความกลัวยังผูกติดอยู่กับเรา จนได้ไปเป็นอาสาสมัคร ได้ลองเผชิญกับความกลัว ได้ทำกิจกรรม จนทำให้เรามั่นใจและก้าวมาสู่จุดนี้ได้

ตัวอย่าง 2 สิ่งทีกลัวคือ กลัวไม่มีใครรัก ตอนเด็ก ๆ ขี้แยมาก ไม่เคยสู้ใคร ผมขี้แพ้มาก เลยอยากฝึกฝนตัวเองให้เข้มแข็งเพราะโดนต่อยบ่อย เคยเป็นนักฟุตบอลแล้วโดนแบนเพราะต่อยผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม การโดนแบนเป็นสิ่งที่เลวร้ายมากสำหรับนักฟุตบอล ถ้าย้อนเวลากลับไปได้จะไม่ทำร้ายเขา เพราะโดนแบนแล้วถูกมองว่าเป็นนักฟุตบอลที่ไม่ดี นักบอลนักเลง

เจอใครเขามักจะพูดว่าซีแพ้ว ทำให้ทำอะไรไม่ถูก

ตัวอย่าง 3 ต้นเหตุของความกลัวคือ สมัยนั้นเป็นเด็กธรรมดาแต่ถูกเพื่อนแกล้ง โดยเฉพาะเพื่อนผู้หญิง มีวันหนึ่งผมทนไม่ไหวได้ทำร้ายเพื่อนทุกคนในห้อง และส่งผลให้เพื่อนกลัวและไม่กล้าพูดกับผมอีกเลย ผมมองกระจกแล้วถามตัวเองว่าผมเป็นใคร เหตุการณ์นั้นทำให้ไม่มีใครคบ ผมเก็บตัว ไม่ออกจากห้อง เลยตัดสินใจขอย้ายเรียนเพราะไม่ต้องเจอกับเพื่อน ๆ อีก และผมได้กลับเข้าไปเรียนกับเพื่อน ๆ อีกครั้ง ทำให้ความสัมพันธ์ห่างจากเพื่อน เพื่อนก็รู้สึกกลัวความเป็นส่วนตัว ผมก็ได้ทำร้ายเพื่อนร่วมห้องอีกครั้ง แต่ไม่รุนแรงเท่าครั้งแรก พอผมทำร้ายเพื่อนผู้หญิงก็ถูกด่าว่าเป็นคนไม่ดี

ตัวอย่าง 4 กลัวไม่มีพ่อแม่ เพราะอยู่กับตายายมาตั้งแต่เด็ก หนึ่งปีจะเจอพ่อกับแม่ครั้งเดียว พ่อแม่ชอบทะเลาะกัน มีครั้งหนึ่งผมเคยเอาไม้ฟาดพ่อ และผมหนีออกจากบ้านไปอยู่วัดประมาณครึ่งเดือน แต่พ่อฝากขนมไปให้ผม พอผมคิดได้ก็กลับมาขอโทษพ่อ อยู่ด้วยกันได้ไม่กี่วันพ่อก็ไปทำงาน เวลาพ่อแม่ทะเลาะกับแม่กับยาย ผมก็ไล่พ่อออกจากบ้าน ผมให้พ่อปรับปรุงตัวถ้ากินเหล้าแบบนี้ไม่ต้องเรียกผมว่าลูก พ่อกับแม่ของผมคือตากับยาย

ตัวอย่าง 5 กลัวความแตกต่าง ตั้งแต่ ป.1 ถึง ป.6 แม่ให้เงินวันละ 10 บาท มีวันหนึ่งแม่ถามว่าเงินเหลือไหม เงินเหลือเพราะผมเป็นคนขี้อายไม่กล้าซื้อขนม ผมเป็นคนชนเผ่ากลัวพูดภาษาไทยไม่ชัด พอมาเรียนต่อก็ก้าวพูดไม่ชัด อยู่กับเพื่อนมั้งคนเมืองบ้าง ก็เริ่มพูดไทยได้ พอย้ายมาเรียนกับคนเมืองก็ศึกษาภาษาเหนือ พูดได้เป็นบางครั้ง ไม่กล้าแสดงออก ต้องออกมาพูดครั้งนี้ก็ตัวสั่น

ตัวอย่าง 6 ผมเป็นคนชอบอยู่คนเดียวตั้งแต่เด็ก ทั้งกลัว อาย ไม่กล้า เพราะครอบครัวมีปัญหากันบ่อย และส่งผมไปอยู่กับแม่ เวลาอยู่คนเดียวผมชอบคิดหลาย ๆ อย่าง ตอนเด็กดื้อมากและเป็นคนปากเสีย โตขึ้นก็คิดได้และปรับตัว มีอะไรก็จะเก็บมาคิด พยายามจะเข้าหามัน คนเราชอบคิดว่าทำไม่ได้ ชอบโกหกตัวเอง แต่ผมคิดว่าถ้าเราเดินเข้าไปหามันก็จะอยู่ตรงหน้า ผมเลยกล้าคิดกล้าทำกล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง พอเราเข้าไปหามันก็จะมีทางออก ถึงจะมีความผิดพลาดบ้างแต่เราต้องพยายามลองพูด ปรัชญาคนอื่น ก็จะผ่านมาได้ ผมกลัวความสูงมาก ตอนทำงานหัวหน้าให้ขึ้นไปที่สูง ผมปฏิเสธคนไม่เป็นก็เลยลองตัดสินใจทำดู ตอนแรก ๆ ขาสั่นไม่มีแรง แต่พอทำไปเรื่อย ๆ เกิดความรู้สึกสนุกและเคยชิน จากที่ค่อย ๆ ปีนก็กลายเป็นกระโดดได้ สิ่งนี้ค่อย ๆ สอน ความกลัวมีทางออก พยายามเข้าหาความกลัวอย่าให้ความกลัวเป็นใหญ่กว่าเรา แล้วเราจะผ่านไปได้

ตัวอย่าง 7 ผมกลัวตำรวจมาก ตอนแรกยังไม่กลัว แต่พอเป็นเด็กเดินยาแล้วเจ้าของยาถูกตำรวจจับ และสาวมาหาผม ผมก็เริ่มกลัว หลังจากนั้น 2-3 วัน ตำรวจก็มาที่บ้านปลุกผมถึงที่นอน ตอนนั้นทำอะไรไม่ถูก ตำรวจพาไปโรงพักพูดคุยกัยถามแล้วปล่อยกลับบ้าน ผมก็ยังเสพยาต่อ แต่ไม่กล้านอนบ้านเพราะกลัวตำรวจจับ วันหนึ่งผมเสพยาแล้วไปส่องเชียดเกิดอาการหลอนเห็นป้ายเขียว ๆ นึกว่าทหาร กลัวมากรีบวิ่งหนี ตอนไม่เสพยาก็ไม่กลัว แต่พอเสพยาทีไรจะกลัวมากและหลอนแค่เห็นเปิดบินลงจากหลังคาก็ยังกลัว เวลาที่มีเรื่องขกต่อยตีกันผมกลัวมีดมาก ปืนไม่ค่อยกลัวเพราะยิงทีเดียวตายเลย

ตัวอย่าง 8 ความกลัวผมคือ การโดนล้อ แต่ก่อนผมตัวเตี้ยและอ้วน ก็จะโดนล้อว่าไอ้อ้วน ผมฝังใจ และมีวันหนึ่งผมกลับบ้านค่าและโดนรุมต่อจบนเนื้อตัวเขียวซ้ำ และหลังจากนั้นผมทนไม่ไหวก็ได้ต้อยคืน แต่ก็ฝังใจไม่อยากเป็นแบบนั้นอีก ตอนจบ ป.6 ผมก็ยังอ้วนเตี้ยเหมือนเดิม จึงไปออกกำลังกายทำให้ตัวสูงขึ้น อ้วนน้อยลง ความกลัวอีกเรื่องหนึ่งคือกลัวตาย วันไหนอยู่คนเดียวมาก ๆ ตอนนั้นอยู่ชั้น ป. 3 จะฝันเห็นโรงศพและร้องไห้ คิดว่าจะเป็นอย่างไรรู้ว่าวันนั้นมาถึง คิดเรื่องนี้มา 2-3 ปี พอขึ้นมัธยมความคิดก็เปลี่ยนไป คิดว่าเราทำชีวิตให้ดีขึ้นไปเรื่อย ๆ ดีกว่าที่จะคิดถึงเรื่องความกลัวตาย

ตัวอย่าง 9 ความกลัวผมเกิดจากความอาย ผมอายเวลาเพื่อนชวนไปเที่ยว เพราะผมไม่ค่อยมีเสื้อผ้าใส่ แต่ก่อนผมจะใส่แต่ชุดชืด ๆ แล้วเกิดความอาย เวลาเพื่อนชวนไปเที่ยวไหนก็ไม่อยากจะไป ตอนหลังผมเริ่มเห็นการแต่งตัวของเพื่อน ๆ แต่ตัวผมเองใส่ชุดชืด ๆ ก็ดูแปลกดี ไม่มีเพื่อนคนไหนที่แต่งตัวเหมือนผม การเที่ยวปีที่แล้วผมจึงคิดว่าถ้าผมใส่ชุดอื่นก็คงลดความอายของผมลงได้ แต่ผมก็ไม่มีเงินที่จะซื้อเสื้อผ้าใหม่ ๆ เหมือนเพื่อนใส่ ก็คิดว่าจะแต่งตัวอย่างไรให้เพื่อนมองอาจจะไม่ห่วย ผมจึงเอาชุดพามาใส่ ผมเอากางเกงยาว ๆ มาใส่แล้วพับขา ใส่เสื้อลายสก๊อตที่พอเอาไวใส่ตอนตัดอ้อย อีกเรื่องหนึ่งคือ

ผมกลัวเสียเพื่อน ปีที่แล้วผมเสียเพื่อนคนหนึ่งไป เขาเป็นเพื่อนที่ผมรักมาก เขาเสียชีวิต เขาจากผมไปโดยไม่ได้ออกลากัน ผมเสียใจมาก ผมเสียเพื่อนที่รักไปแล้ว 2 คน ผมคิดว่าผมจะเสียใครไปอีก

ตัวอย่าง 10 กลัวการถูกทรยศหักหลัง เวลาที่มีเพื่อนต่างบ้านบางครั้งต่อหน้าเราเพื่อนก็ดี แต่พอลับหลังเราเพื่อนก็เป็นอีกแบบหนึ่งเหมือนเป็นนกสองหัว แล้วทำให้เราถูกตี ถูกไล่ฟัน ไล่อิง จากนั้นจะเลือกคบเพื่อนต่างบ้าน ถ้าไม่สนิทจริงก็จะไม่คบ

กิจกรรมเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัว

ฝึกพูดในที่สาธารณะ รอบที่ 3 แก้อีตัวเดิม

อ่านบทความ ‘แก้อีตัวเดิม’ แล้วถอดบทเรียน จากนั้นให้ผู้เรียนเขียนเรื่องราว ‘แก้อีตัวเดิม’ หรือภาพ ความทรงจำที่เราประทับใจ ภาควิธีใจ และเมื่อเรากลับไปหาแก้อีตัวนั้นแล้วทำให้เรามีความสุข และมีพลัง เขียนเสร็จแล้วก็ให้ฝึกพูดทีละคน คนละ 3 นาที

คนที่ 1: ความสุขของหนูคือการได้อยู่กับครอบครัว มีพ่อแม่พี่สาวและตัวหนูเอง หนูมีความสุขทุกครั้งที่ได้อยู่กับครอบครัวกินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน ความสุขที่ได้ไปเที่ยวกับครอบครัว พ่อทำงานหนักและเป็นพ่อที่ดี แม่ก็เช่นกัน แม่เป็นแม่บ้านและเป็นแม่ที่ดีของหนู แต่อยู่มาวันหนึ่งพ่อกับแม่แยกทางกัน หนูก็เข้าใจว่าพ่อกับแม่มีเหตุผลของตัวเองที่ดีที่ไปกันไม่ได้ หนูก็ทั้งเสียใจและน้อยใจที่ครอบครัวไม่ได้เป็นแบบเดิม หลังจากที่พ่อกับแม่แยกทางกันก็มีปัญหาเรื่องตัวหนู เพราะพ่ออยากให้หนูไปอยู่กับพ่อ ส่วนแม่ก็อยากให้หนูมาอยู่กับแม่ หนูอยู่กับแม่แต่ก็ได้ติดต่อกับพ่อและไปมาหาสู่กันตลอด จนเมื่อปีที่แล้วพ่อได้เสียชีวิตลง ตอนพ่อไม่สบายหนูได้ไปเยี่ยมพ่อ พ่อก็บอกแต่ว่าไม่สบาย แต่ไม่เคยบอกว่าเป็นวัณโรค พ่อไปหาหมอบ่อยครั้ง แต่หนูก็ไม่เคยรู้เพราะพ่อไม่บอกใครเลย วันที่พ่อเข้าโรงพยาบาลหนูไปเยี่ยมพ่อถึงได้รู้ในวันนั้นเองว่าพ่อเป็นวัณโรค ไม่มีทางรักษาได้จากที่เป็นคนอ้วนขาวกลายเป็นตัวผอมผิวดำไหม้เกรียม หนูจำวันที่หนูทรมานใจที่สุดคือวันที่เห็นพ่อเสียต่อหน้าต่อตา อยากจะบอกพ่อว่าคิดถึง บางครั้งที่ท้อก็แอบร้องไห้คิดถึงพ่ออยู่คนเดียว เพราะไม่มีพ่ออยู่คอยให้กำลังใจแล้ว

คนที่ 2: ความทรงจำตอนอายุ 6 ขวบผมเป็นลูกคนเล็กพ่อแม่เอาใจมาตลอด อยากได้อะไร อยากกินอะไร ได้ทุกอย่าง แต่พอมีน้องสาวเข้ามา ตักอุน ๆ ที่ผมเคยได้นอนก็ไม่ได้นอน มีอุนที่เคยกอดผม ผมก็ไม่เคยได้รับอีก ผมอยากกลับไปหาคุณตากับคุณยายและอ้อมกอดอุ่นของแม่อีก แต่ก็ไม่ได้รับ เพราะพ่อกับแม่ต้องดูแลน้องสาว อยากกินกับข้าวฝีมือแม่ก็ไม่ได้กิน แม่ทำให้แต่นอง อยากได้อะไรต้องซื้อเอง อยากไปไหนก็ต้องไปคนเดียว ทุกวันนี้พ่อกับแม่ไม่เคยเรียกผมว่าลูก

คนที่ 3: ผมคิดว่าตากับยายไม่รักจึงไปกินเหล้า กินจนช็อก เพื่อนก็มาจับมือตอนนั้นผมตัวเกร็ง เพื่อนจึงโทรเรียกป๊อเต็กตั้ง เพื่อนไปบอกตากับยายว่าผมตายแล้ว ระหว่างทางที่ป๊อเต็กตั้งมารับตัวผมไป เขาทำ CPR ให้ ผมหายใจช้าลงและเกร็ง ตอนนั้นผมไม่รู้สึกร่างกาย นื่องผมบอกว่าตากับยายให้ ผมเลยกลับมาคิดว่าถ้าตากับยายไม่รักผมตากับยายคงไม่ร้องไห้

คนที่ 4: ผมเกิดได้ประมาณ 1 เดือน พ่อกับแม่ผมหย่ากัน ผมอยู่กับพ่อและย่าตั้งแต่เด็ก ๆ ตอนผมเรียน ม. 2 เทอม 1 มีผู้หญิงคนหนึ่งมาหาผม และถามผมว่าใช้ลูกแม่ไหม ผมไม่รู้ว่ามีผู้หญิงคนนั้นคือแม่ผม เพราะผมไม่เคยเห็นหน้าแม่มาก่อน ผมก็งง ๆ แม่เข้าไปสวัสดีย่า และถามย่าวว่าพี่ไปไหน ผมก็ยังไม่เข้าใจ จนพ่อผมกลับมาถึงได้รู้ว่าผู้หญิงคนนี้เป็นแม่ผม แม่เข้ามาหาผมมาหอมผม แม่บอกว่าขอโทษนะแม่มีความจำเป็นจริง ๆ ที่ต้องไป แม่อยู่กับผม 1 วัน ตื่นเช้ามาผมไปโรงเรียนกลับมาอีกทีแม่ก็ไม่อยู่แล้ว หลังจากนั้นพ่อก็เมาหนักมากเป็นอาทิตย์ จนไม่สบาย ผมก็ใช้ชีวิตมาเรื่อย ๆ จนขึ้น ม. 3 ผมเริ่มโดดเรียนหนีเข้าป่ากินเหล้า สูบบุหรี่ ดูคดีญา อยู่นคนเดียวมีความสุข จินตนาการว่าครอบครัวสมบูรณ์ ผมทำอย่างนั้นทั้งเทอมในภาคเรียนที่ 2 แต่ก็ยังงง ๆ อยู่ว่าจบ ม. 3 ได้อย่างไร พอขึ้น ม. 4 ได้เทอมแรก ผมก็ออกจากโรงเรียนเพราะรู้สึกไม่ชอบ

กิจกรรมเรียนรู้การก้าวข้ามความกลัว

พุดในที่สาธารณะ ถนนคนเดินน่าน

ถนนคนเดินน่าน เป็นพื้นที่สาธารณะที่มีคนจำนวนมาก ทั้งคนในพื้นที่เองและนักท่องเที่ยว จึงเป็นพื้นที่เสี่ยงที่ทำการเผชิญของทุกคน แต่ด้วยการเตรียมตัวมาอย่างดี ผู้เรียนจึงสามารถฝึกตนเองให้เผชิญได้แม้ความกลัวจะยังมีอยู่ไม่น้อย

กระบวนการ

- เตรียมประเด็นเนื้อหาการพุด ทุกคนจะมีเวลาพุดคนละ 3 นาที
- ฟังเสียงสัญญาณระฆัง เริ่มและเลิก มีเสียงสัญญาณระฆังก่อนถึงจะเริ่มพุด
- เมื่อขึ้นไปยืนบนโต๊ะแล้วให้นิ่ง ๆ ก่อน สัญญาณระฆังจึงจะเริ่ม
- มีกระดาศยกขึ้นเตือนว่าเหลือเวลาอีก “30 วินาที”
- ครบ 3 นาที ระฆังจะดังครั้งที่ 2 หมายถึงหมดเวลาแล้ว

คนที่ 1: การเข้าค่ายครั้งนี้ที่จังหวัดน่าน ตอนแรกหนูก็ไม่อยากมาเพราะมันไกลมาก แต่ที่ตัดสินใจมาคิดว่าอยากมาหาประสบการณ์ อยากมาเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ อยากออกมาเจอโลกภายนอก พอมาแล้วมันก็ได้แะอย่างที่ดี มีความสุขแล้วก็สนุกมาก ได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ มีพี่เลี้ยงคอยดูแลเป็นอย่างดี การอยู่ในค่ายได้เรียนรู้หลายอย่าง ได้เข้าใจในการอยู่ร่วมกัน ทำให้รู้สึกไม่อยากกลับบ้านเท่าไร เพราะว่ามาที่นี่ได้ความรู้มากและมีความสุขที่สุด ทำให้หนูได้กล้าในสิ่งที่หนูเคยกลัวมาตลอด หนูไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแม้แต่จะจับไมโครโฟนหรือพุดคุยกับใคร ไม่กล้าที่จะเข้าหาคนมาก ชอบอยู่คนเดียวอยู่ในโลกส่วนตัวมากเกินไป หนูเลยเปิดโอกาสให้ตัวเองได้มาเรียนรู้โลกภายนอก การมาค่ายครั้งนี้ได้เรียนรู้วัฒนธรรมของจังหวัดน่าน ความเป็นอยู่ อะไรหลาย ๆ อย่างที่คล้าย ๆ กับที่บ้านหนู ซึ่งมันทำให้หนูคิดถึงบ้าน แต่ในเมื่อหนูตัดสินใจมาที่นี่แล้วหนูก็ต้องทำให้สำเร็จและตั้งใจทำให้เต็มที่

คนที่ 2: ผมออกจากโรงเรียนและดิดยาเสพติด เป็นเด็กเกเรมาก ยายสอนแต่ผมไม่เคยฟังคำสอนของยาย ผมเถียงยายตลอด ช่มชู้ขอเงินยาย โกหกยาย ผมทำให้ยายเสียใจมาก จนวันหนึ่งผมได้ทำประวัติตัวเองเสียและทำให้ครอบครัวเสียใจ ผมคิดผิดแล้วที่ออกจากโรงเรียน ตัดอนาคตตัวเอง ต้นปี 61 ผมโดนจับ ยายผมร้องไห้เสียใจมาก แต่ผมก็เฉย ๆ ไม่รู้สึกอะไร พอออกมาผมก็ยังไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกและโดนจับอีกรอบ ยายผมก็ร้องไห้เสียใจอีก พอออกจากเรือนจำได้เดือนกว่า ๆ รุ่นพี่คนหนึ่งชวนไปอบรม ตอนแรกผมไม่กล้าแสดงออก แล้วเริ่มกล้าแสดงออกมากขึ้น พอกลับไปในหมู่บ้านได้ไปพัฒนาชุมชน และได้เป็นแกนนำเยาวชนของหมู่บ้าน พาน้อง ๆ ทำความสะอาดหมู่บ้าน ส่วนการอบรม 21 วัน ครั้งนี้ทำให้ผมกล้าแสดงออก กล้าพุดมากขึ้น

คนที่ 3: ประสบการณ์ล้มเหลวในชีวิตของผม ตั้งแต่เด็กผมเคยมีเรื่องต่อตีเป็นว่าเล่น จนมีปัญหากับทางบ้าน พอผมอายุ 15 ได้เข้ามาเรียนในเมือง และมาเสียคนช่วงที่มาเรียนวิทยาลัยในเมือง ผมเรียนไม่จบ และตอนนี้ผมได้ออกมาเรียนนอกระบบ ล่าสุดผมมีปัญหาจนต้องถูกจับ ไม่มีใครไปหาผมที่โรงพักเลย มีแค่พ่อคนเดียวที่ซื้อมอเตอร์ไซด์จากต่างอำเภอมาหาผมในตัวเมือง พ่อเป็นคนที่ยอมรับความรู้สึกทุกอย่าง ไม่เคยโกรธเกลียดลูก พ่อพุดตอบผมเบา ๆ ว่า ถึงลูกจะเป็นยังไง พ่อก็ไม่เคยโกรธไม่เคยเกลียดลูก พ่อกระซิบเบา ๆ อีกครั้งว่าให้กลับไปเริ่มต้นใหม่ที่บ้าน จนผมได้กลับมาอยู่บ้านสักพัก ผมได้เริ่มศึกษาจากอินเทอร์เน็ตจนค้นพบความชอบ ความสามารถพิเศษของตัวเอง ผมเรียนรู้เกี่ยวกับการซ่อมรถ ตอนนี้ผมได้สร้างกลุ่มซ่อมรถและได้ทำเป็นอาชีพในชุมชน ชวนน้อง ๆ ที่ไม่ได้เรียนหรือไม่มีโอกาสเรียนมาเรียนซ่อมรถกัน จนตอนนี้ก้าวไปอีกขั้น พวกเราได้ช่วยซ่อมรถ ซ่อมเครื่องตัดหญ้าให้คนในหมู่บ้าน ตอนนั้นผมก็ยังไม่หยุดที่จะตามหาความฝันของผมพอ อบต. ยื่นโอกาสดี ๆ ในการมาค่ายครั้งนี้ ทำให้ผมได้มาเจอเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้พุดคุยในพื้นที่ชุมชนจริง ๆ ผมอยากขอบคุณโครงการดี ๆ ที่ทำให้เด็กบ้านนอกคนหนึ่งอย่างผมได้มาเจอประสบการณ์ใหม่ ๆ และเพื่อนใหม่ ๆ ในครั้งนี้ครับ

ถอดบทเรียนการพูดในที่สาธารณะ

สิ่งที่ทำได้ดี

- ทำให้เรากล้าแสดงออกมากขึ้น ลดความอาย มั่นใจในตัวเองมากขึ้น
- ถึงแม้จะเตรียมเนื้อหาที่จะพูดแต่ลืม พยายามตั้งสติ
- การมองส่งสายตาถึงคนฟัง สามารถดึงดูดความสนใจจากผู้ฟัง
- พูดในสิ่งที่คิดได้ พูดจากความรู้สึก
- ตั้งใจเล่าในสิ่งที่อยากสื่อสาร
- การเรียบเรียงคำพูดก่อน
- การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า พูดสิ่งที่เตรียมไว้แล้วเวลายังเหลือ จึงพูดถึงการเรียนรู้ในค่าย 21 วัน
- มีสติ สมาธิ ไม่สนใจสิ่งรบกวนรอบข้าง
- ก้าวข้ามขีดจำกัด ความกลัวของตนเอง

กิจกรรมท้าทายพลังสติ

ไต่เชือกข้ามน้ำ ปีนหน้าผา

ตัวแทนงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยอำเภอนาน้อยมาให้ความรู้ฐานผจญภัย โดยวิทยากรผ่านหลักสูตรป้องกันบรรเทาสาธารณภัย ขั้นตอนการผจญภัย มีอยู่ 2 ฐาน ฐานทดสอบกำลังใจ ขั้นแรกไต่เชือกข้ามน้ำ ฐานที่ 2 โยนตัว

การแต่งกายควรสวมรองเท้าผ้าใบ สำหรับคนที่ไม่มีรองเท้าผ้าใบให้ค่อย ๆ ทำกิจกรรมด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติตามคำสั่งของครูฝึกอย่างเคร่งครัด

สังเกตอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง เกิดความรู้สึกอะไรบ้าง ถ้ามีความกลัว เราก้าวผ่านความกลัวนั้นอย่างไร รู้จักอารมณ์ความรู้สึกตัวเอง รวมถึงการสังเกตข้างกายของตัวเรา ทำงานกับอารมณ์ความรู้สึกของเราอย่างไรบ้าง สังเกตร่างกายอารมณ์ความรู้สึกว่ามันสัมพันธ์กันยังไง

สรุปการเรียนรู้กิจกรรมท้าทายพลังสติ

ความรู้สึก

- กลัว กลัวนิด ๆ กลัวไว้ก่อน กังวล หิว ๆ อยากรู้ว่าจะเป็นยังไง เสียวกับความสูง
- สนุก ท้าทาย มัน ตื่นเต้น สนุกมาก สะใจ
- จัดการกับความรู้สึก
- รับผิดชอบต่อตัวเอง หลับตา และทำให้เสร็จ
- พยายามสนุกกับมัน
- อย่าคิดว่าเป็นสิ่งน่ากลัว
- เชื่อใจตัวเอง มั่นใจในตนเอง เชื่อว่ามีระบบป้องกันที่ดี
- ห้ามใจไม่ให้กลัว
- คิดถึงความสำเร็จ
- เดินหน้าอย่างเดียว

5 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาภาวะผู้นำที่เน้นการประสานพลังกลุ่ม

เรียนรู้ผ่านกระบวนการตาข่ายไฟฟ้า ช้างทองโลก และวาดรูปผู้นำที่มีในตัวเรา

กิจกรรมเพื่อพัฒนาภาวะผู้นำที่เน้นการประสานพลังกลุ่ม

ตาข่ายไฟฟ้า

เป็นกิจกรรมที่ต้องมีกลุ่มคนที่กล้าลุกขึ้นมานำอย่างชัดเจน ทั้งคอยจัดระบบ ระเบียบ คนช่วย คนถูกช่วย คัดเลือก ตัดสินใจเกี่ยวกับช่องทางต่าง ๆ ที่เหมาะสม การตัดสินใจให้ใครไปอยู่ที่ไหน ซึ่งต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของทีม การสื่อสาร การดูแลและใส่ใจกัน ทำที่ที่มีต่อกัน เป็นต้น กิจกรรมชุดนี้จึงเหมาะกับการได้เห็นและพัฒนาผู้นำในรูปแบบที่แตกต่างกัน และความแตกต่างนั้นล้วนจำเป็นกับการทำงานร่วมกันอย่างยิ่ง

เป็นกิจกรรมท้าทายพลังกลุ่มที่ยากขึ้น เพื่อสร้างความสัมพันธ์กลุ่มให้ลึกซึ้ง รู้จักกันมากขึ้น ก้าวข้ามเรื่องยาก ๆ ด้วยกันมากขึ้น เห็นปัจจัยเงื่อนไขที่มีผลต่อความสำเร็จหรือสุขทุกข์มากขึ้น และการใช้บทเรียนที่ผ่านมาในการแก้ปัญหา

โจทย์: กิจกรรมนี้จะสิ้นสุดเมื่อทุกคนในทีมลอดช่องตาข่ายไปอยู่อีกฝั่งได้สำเร็จ

กติกา	กระบวนการ
- มีช่องตาข่ายตามจำนวนคน ให้ทุกคน ลอดจากฝั่งหนึ่งมายังอีกฝั่งหนึ่ง โดย 1 ช่องต่อ 1 คน จะลอดช่องเดียวซ้ำกันไม่ได้ - ห้ามให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย สัมผัสตาข่ายไฟฟ้า ถ้าส่วนใดส่วนหนึ่งของคนในทีมโดนตาข่าย คนที่กำลังถูกยกต้องกลับไปเริ่มใหม่ - คนที่ยังไม่ได้ข้ามฝั่งไม่สามารถสัมผัสพื้นของอีกฝั่งได้	- ทีมกระบวนการหาสถานที่ทำกิจกรรม ควรเป็นพื้นดินที่ไม่แข็งมาก บางครั้งผู้เล่นพลาดจะได้ไม่บาดเจ็บมาก - ทีมกระบวนการเตรียมช่องตาข่ายไฟฟ้าให้เท่ากับจำนวนผู้เล่น และมีขนาดช่องที่ใกล้เคียงกับผู้เล่น - ให้ผู้เล่นมาที่บริเวณตาข่ายแล้วค่อยบอกโจทย์ กติกา - ในขณะที่กำลังเล่นทีมกระบวนการให้มีคนตัดสินใจหลัก 1-2 คน ที่จะดูว่าผ่านหรือไม่ผ่าน - ทีมกระบวนการพร้อมที่จะเข้าไปช่วยเหลือในจุดที่อันตราย เช่น คนแรก และคนสุดท้ายที่ข้าม - ถอดบทเรียน

หลังจากนั้นกระบวนการจัดให้มีการถอดบทเรียนจากกิจกรรมตาข่ายไฟฟ้า โดยถามความรู้สึกกับกลุ่มใหญ่

- สนุก ตื่นเต้น เหนื่อย ร้อน ปวดขา ล้น สุดยอด เจ๋ง ชื่นชม ภูมิใจ เก่งมาก หิวข้าว แฉ่ว หวาดเสียว อยากรอาน้ำ
- จับมือเป็นวงกลมขยายวงให้กว้างที่สุดแล้ววิ่งไปตรงกลาง “กระโดด เย้” พร้อมกัน

กระบวนการแบ่งกลุ่มถอดบทเรียนจากกิจกรรมตาข่ายไฟฟ้า

คำถาม

- สิ่งที่ทำได้ดีคืออะไร
- สิ่งที่น่าจะทำได้ดีกว่านี้คืออะไร
- บทเรียนสำคัญสำหรับชีวิตคืออะไร

สิ่งที่ทำได้	สิ่งที่น่าจะทำได้ดีกว่านี้	บทเรียนสำคัญสำหรับชีวิต
- ช่วยพุงเพื่อน ช่วยกันไม่ให้ล้ม ไม่ถือตัว ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค - ไวใจเพื่อน ให้กำลังใจกัน อดทน เตือนสติกัน - การทรงตัวขณะที่กำลังส่งตัวลอดตาข่าย ช่วยพุงเพื่อน ช่วยดูแลเพื่อนไม่ให้โดนตาข่าย วัดขนาดช่องที่จะลอดว่าเหมาะกับเพื่อนคนไหน วางแผนทำกิจกรรม	- ช่วยกันยกเพื่อน พุงเพื่อน ช่วยออกความคิดเห็น ไม่หนีออกจากกิจกรรม - ฟังเพื่อนให้มากกว่านี้ ไวใจกัน มีสติ ระมัดระวัง - ให้เกียรติกัน ค่อย ๆ ส่งเพื่อน ลอดตาข่ายอย่างช้า ๆ ไม่รีบ	- มุ่งมั่น ไม่เห็นแก่ตัว ให้ความร่วมมือเพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน - ไม่กลัวความผิดพลาด เริ่มใหม่ได้ตลอด - ให้กำลังใจกัน จะทำให้มีพลังและความสุข - การเชื่อใจกัน จะทำให้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข - การทำงานเป็นทีมควรมีผู้นำ ทำตามแผนที่วางไว้

กิจกรรมเรียนรู้ความเป็นผู้นำ ผู้ตาม

ช่างท่องโลก

กิจกรรมช่างท่องโลกมักเลือกใช้กับการเรียนรู้เรื่องภาวะการนำ ที่ต้องคิดออกแบบวิธีการนำ การดูแลคนในหมู่คณะ วิธีการสื่อสาร และการตัดสินใจ และยังเอื้อให้ผู้อื่น ๆ ได้ทำงานร่วมกัน ขณะเดียวกันการเรียนรู้เรื่องการเป็นผู้ตามที่สนับสนุนให้ถึงเป้าหมาย ไม่ใช่แค่คอยฟังคำสั่ง แต่ต้องสามารถคิด ตัดสินใจ และดูแลตนเองพร้อมกับดูแลคนที่อยู่ใกล้ชิด หรือการให้ข้อมูลข่าวสารกับผู้นำด้วย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

กระบวนการ:

- ให้สมาชิกในกลุ่มคัดเลือกคนที่จะเป็นผู้นำ 2 คน จากนั้นให้เลือกว่าใน 2 คนนี้ ใครจะปิดตา ใครจะเปิดตา
- สมาชิกที่เหลือต่อแถวตอนลึก คนที่เป็นผู้นำที่เลือกปิดตาให้อยู่หัวแถว กระบวนการให้ผ้าปิดตาคนละ 1 ผืน แล้วให้ปิดตา ยกเว้นผู้นำที่ถูกเลือกไว้ที่จะเปิดตา
- หลังจากปิดตาครบทุกคน ยกเว้นผู้นำที่เลือกไว้ กระบวนการจึงค่อยให้โจทย์ต่อ
- ทุกคนในแถวต้องไปถึงเป้าหมายพร้อมกัน โดยที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของทุกคนต้องไม่หลุดจากกัน
- คนที่เป็นผู้นำที่เปิดตาพูดไม่ได้ ใช้ได้เฉพาะสัญญาณเสียง สัมผัสเพื่อนไม่ได้ คอยบอกเส้นทางให้เพื่อน โดยจะไปตามเส้นทางที่กระบวนการนำไป
- คนที่ปิดตาพูดได้ และเดินตามทางที่เพื่อนบอก โดยใช้สัญญาณแทนการพูดบอกตรง ๆ แต่ละกลุ่มตกลงกันเองว่าจะใช้สัญญาณไหนในการสื่อสารกัน
- เมื่อไปได้สักระยะหนึ่ง กระบวนการจะให้ทุกคนหยุดและเปิดตา แล้วให้คุยกัน วางแผนกันถึงวิธีการทำงานใหม่ หรือจะเปลี่ยนผู้นำ เปลี่ยนตำแหน่งยืนได้
- กลับไปทำกิจกรรมอีกรอบ กระบวนการเปลี่ยนเส้นทางให้ท้าทายมากขึ้น และทำสัญญาณรบกวนการนำทางให้มากขึ้น หรืออาจลักพาตัวบางคนเพื่อให้ผู้นำได้แก้ปัญหามากขึ้น

กิจกรรมทบทวนการเรียนรู้

กระบวนการ	โจทย์
- แบ่งกลุ่มตามธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ นั่งเรียงแถวตอนลึก - นับ 1 ถึง 6 คนนับเลขเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน - มีพี่เลี้ยงประจำกลุ่ม แลกเปลี่ยนกลุ่มเรียน นำเสนอกลุ่มใหญ่	- ความรู้สึก - บทบาทหน้าที่ของผู้นำมีอะไรบ้าง ข้อสังเกตในการนำของผู้นำในกลุ่ม - สำรวจความเป็นผู้นำในตัวเอง - คุณลักษณะผู้นำที่ดี ควรเป็นอย่างไร

ตัวอย่างการนำเสนอ

ความรู้สึก	บทบาทหน้าที่ของผู้นำมีอะไรบ้าง	สำรวจความเป็นผู้นำในตัวเอง
• ทรมาณ กลัว สนุก เฮฮา • กตัญญู ตอนเป็นผู้นำ เพราะกลัวเพื่อนไม่ปลอดภัย • รู้สึกแย่ เพราะเพื่อนนำทางผิด	• นำเพื่อนไปให้ถึงจุดหมาย • การคิดวางแผน • เป็นผู้นำต้องเข้าใจเพื่อน กฎกติกา การสื่อสาร • เอาใจใส่เพื่อน • มีการสื่อสารดี เตือนเพื่อนว่าข้างหน้ามีอะไร • สำรวจความปลอดภัยใช้ร่างกายสัมผัส • ช่วยประคองเพื่อน • มีการสื่อสารดี เตือนเพื่อนว่าข้างหน้ามีอะไร • สำรวจความปลอดภัยใช้ร่างกายสัมผัส • ช่วยประคองเพื่อน	• สื่อสารรายละเอียดที่เข้าใจง่าย แนะนำวิธีการ • เป็นผู้นำทางแต่เพื่อนไม่เข้าใจ • เป็นผู้สังเกตการณ์เก็บรายละเอียด แล้วบอกเพื่อนต่อ • เป็นผู้นำแถว แต่ไม่เข้าใจสัญญาณ • ตื่นเต้น ตั้งใจรับฟังคนข้างหน้าแล้วบอกเพื่อนต่อ • คุณลักษณะผู้นำที่ดี ควรเป็นอย่างไร • เป็นห่วงคนในทีม ช่วยเหลือเพื่อนในทีม • ไม่ใจร้อน เมื่อเพื่อนไม่ทำตาม • ไม่เห็นแก่ตัว • อดทนต่อความผิดพลาด อดทนต่อความเจ็บปวด • เสียสละยอมเจ็บตัวก่อนแล้วบอกลูกทีมว่ามีอุปสรรคข้างหน้า เพื่อให้เกิดความระมัดระวัง • รู้จักลูกทีม รู้จุดเด่นและความสามารถลูกทีม เชื่อมมั่นทีม • ระวังความปลอดภัย อธิบายดี กล้าหาญ กล้าเผชิญหน้า • มั่นคง มั่นใจ เชื่อสัตย์ • กล้าตัดสินใจ การวางแผนก่อน รับฟัง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า • มีความพยายาม อดทน รับผิดชอบ ความเป็นทีม เอาใจใส่ลูกทีม เป็นตัวอย่างที่ดี • กระตือรือร้น ตรงต่อเวลา มีความรอบคอบ • เคารพกติกา เชื่อสัตย์ รักษาคำพูด

กิจกรรมเรียนรู้คุณสมบัติของผู้นำ

วาดรูปผู้นำที่มีในตัวเรา

โจทย์

- ให้วาดรูปตัวเองเต็มหน้ากระดาษ
- ชีกซ้ายเป็นคุณสมบัติที่มีอยู่แล้ว ชีกขวาเป็นคุณสมบัติที่ควรมี

อุปกรณ์

- สมุด สี ปากกา



6 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

มีหลายรูปแบบทั้งจากการฟัง การอ่าน การทบทวนตนเอง ความฝัน หรือแม้กระทั่งความมุ่งมั่นตั้งใจ ซึ่งกระบวนการสามารถนำพาเยาวชนทำกิจกรรมเพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

กิจกรรมสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เรื่องเล่าจากทูตความดี

การเรียนรู้จากการ ‘ฟัง’ เป็นเครื่องมือที่ทรงพลัง เป็นหนึ่งในหัวใจนักปราชญ์ พระพุทธองค์กล่าวถึงประโยชน์ของการฟังว่า ผู้ฟังยอมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง ผู้ฟังยอมเข้าใจชัดสิ่งที่ได้ฟังแล้ว ผู้ฟังยอมบรรเทาความสงสัยเสียได้ ผู้ฟังยอมทำความเข้าใจให้ตรง และจิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส

ทีมกระบวนการได้ค้นหาคนที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกับเด็กเยาวชนกลุ่มนี้ และสามารถผ่านช่วงวิกฤตและเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เป็นผู้เล่าเรื่องที่ทรงพลังจากประสบการณ์ตรง

วิทยากร: ฤทธิพันธุ์ วิจิตรพร หรือ เป้ย บอกเล่าประสบการณ์ในช่วงวัยรุ่น และผ่านช่วงวิกฤตในชีวิตจนสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี รวมกลุ่มเยาวชนทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น จนได้รับรางวัลทูตความดี

จากนั้นให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้หัวข้อเรื่อง ‘ยาเสพติดกับจุดเปลี่ยน’

กระบวนการ	โจทย์	รู้สึกอย่างไรกับการได้รับฟังเรื่องเล่าจากทูตแห่งความดี
แบ่งกลุ่มตามกลุ่มฐาน	- แสดงความคิดเห็นเป็นข้อความหรือภาพ ในหัวข้อเรื่องยาเสพติด กับจุดเปลี่ยน - กลุ่ม 1 หัวข้อเรื่องยาเสพติด - กลุ่ม 2 หัวข้อเรื่องจุดเปลี่ยน	- รู้สึกดีใจและได้ความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับยาเสพติด - สนุกสนานและได้ความรู้ - ชอบมาก ชอบคุณครับ - รู้สึกดี ได้ความรู้ ประสบการณ์ดี - มีความสุข - ขอบคุณตัวอย่างที่ดี - ได้รับความรู้ที่ไม่เคยรู้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน - ชอบมุมมองของพี่ มีแรงผลักดัน พี่สุดยอดมาก

กิจกรรมเรียนรู้การสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเองจากหนังสือ

ดอกไม้และความหวัง

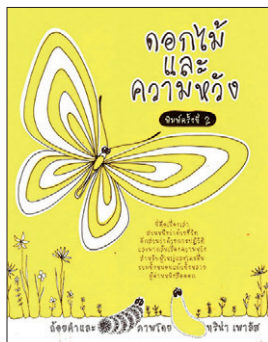
การเรียนรู้จากการ ‘อ่าน’ เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง คนจำนวนมากที่ใช้หนังสือเป็นเครื่องนำทางชีวิต และหนังสือดี ๆ ก็ช่วยในเรื่องการคิดจินตนาการ การให้คิดชัด และเป็นระบบ จากข้อเท็จจริงเด็กและเยาวชนในกลุ่มนี้ทุกคนตั้งใจอ่านหนังสือเล่มนี้ บางคนอ่านไม่ค่อยได้ก็อ่านไปพร้อมกับพี่เลี้ยง

ดอกไม้และความหวัง คือเรื่องเล่า ส่วนหนึ่งว่าด้วยชีวิตอีกส่วนว่าด้วยการปฏิบัติ และมากล้นเรื่องความหวังสำหรับผู้ใหญ่และใครอื่นรวมทั้งหนอนแก้วทั้งหลายผู้อ่านหนังสือออก

หนังสือเล่มนี้นำเสนอเรื่องราวของหนอนแก้ว ผู้มีความสงสัยกับชีวิตที่เป็นอยู่ ผู้รู้สึกปรารถนาถึง ‘สิ่งที่มากกว่า’ ของชีวิต และกล้าก้าวออกแสวงหาทั้ง ๆ ที่ไม่รู้อะไรแน่ชัด หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นในยุคที่สายลมซบซานการปฏิบัติของคนหนุ่มสาวไปตามแผ่นดิน เมื่อหลายทศวรรษมาแล้ว แต่แก่นสารของเนื้อหาที่ยืนยาวข้ามพันยุคสมัย ผู้เขียนและผู้แปลต่างหวังถึงการเปลี่ยนแปลง ต่างปรารถนาเห็นโลกอันงดงาม แต่การปฏิบัติที่แท้จริงต้องอาศัย “สิ่งที่มากกว่านั้น” และดอกไม้ยังรอวันผลิแย้มงาม

กระบวนการ:

- อ่านหนังสือดอกไม้และความหวัง
- แบ่งกลุ่มตามกลุ่มฐาน ถอดบทเรียนจากหนังสือตามหัวข้อที่แต่ละกลุ่มได้รับ
- นำเสนอกลุ่มใหญ่



ถ้อยคำและภาพโดย ทรินา พอลลัส
อนรรักษ์ เม่นหุ้ม แบล
ประชา หุตานุวัตร บรรณาธิการ

โจทย์: ถอดบทเรียนจากหนังสือ	สิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากหนังสือ
1. หนึ่งชีวิตฉันต้องมีอะไรมากกว่าการกินและการตัวโตขึ้น (หน้า 4) ในชีวิตคนเราหมายถึงอะไร 2. คลานจริงคลานจัง (หน้า 12) คนประเภทไหน 3. ภูเขาหนอนในบริบทสังคมไทยหมายถึงอะไรบ้าง (หน้า 14-16) 4. หนอนแก้วที่พยายามปีนให้ถึงภูเขาหนอนหมายถึงคนแบบไหน (หน้า 18) 5. ทำไมไม่มีใครรู้ว่าบนยอดภูเขาหนอนมีอะไร (หน้า 21) 6. อะไรทำให้แก้วลายกระโดดขึ้นไปร่วมภูเขาหนอน (หน้า 22) 7. การที่แก้วลายถูกผลึกตะเหียบบ (หน้า 25) หมายถึงอะไรในชีวิตจริงของเรา 8. ทำไมแก้วลายรู้สึกแยหลังจากได้พูดและได้คุยกับเหลือนวล (หน้า 31) ข้อความตอนนี้แสดงว่าจิตใจของเขาเป็นอย่างไร 9. อะไรทำให้ทั้งสองหยุดปีนป่ายขึ้นไปบนภูเขาหนอนและตัดสินใจกลับลงมา (หน้า 39) 10. การกอดกันและรู้จักกันมากทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายหมายถึงอะไร (หน้า 49) และอะไรทำให้แก้วลายพูดว่า “ชีวิตมันต้องมีอะไรมากกว่านี้สินะ” และตัดสินใจกลับขึ้นไปบนภูเขาหนอนอีกครั้ง 11. การที่หนอนแก้วตัวใหญ่ 3 ตัวตกลงมาตายเป็นสัญลักษณ์ของอะไร (หน้า 56) 12. ทำไมเหลือนวลจึงไม่ตามแก้วลายขึ้นไป (หน้า 60-61) และการปีนป่ายเป็นหนทางที่ผิดสำหรับการขึ้นที่สูงหมายความว่าอย่างไร (หน้า 62) ถ้าเราเป็นเหลือนวลเราจะตัดสินใจอย่างไรเพราะอะไร	• ตัวเองเป็นเหมือนหนอนแก้วแต่ปีนป่ายออกนอกเส้นทาง • การเลือกในเส้นทางที่ดี ถึงแม้คนอื่นจะไปเส้นทางที่ไม่ดีเราพาเขามาเส้นทางที่ดีได้ • การปีนป่าย การศึกษาที่อยู่ในระบบ • ระบบการศึกษาที่ผิดเพี้ยน เรียนไปก็ไม่มีความรู้ ไม่จำเป็นต้องปีนป่าย เราไม่จำเป็นต้องแข่งขัน ผีเสื้ออยู่ในตัวทุกคน ขึ้นอยู่กับเวลาที่พร้อมและบ่มเพาะกลายเป็นผีเสื้อ • ตัวเองอยู่ในภูเขาหนอน บางครั้งเราทำบางอย่างตามกระแสไม่รู้ว่าทำอะไรกันแน่ ไม่เคยถามตัวเอง • การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ถ้าเราคิดจะเปลี่ยนแปลง ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์คอยช่วยเหลือก็ยากที่จะประสบความสำเร็จ ที่สำคัญต้องบ่มเพาะตัวเอง • การเลือกทางเดิน เป้าหมาย เส้นทางที่เลือกเดินคือภูเขาหนอน ต้องใช้วิจารณญาณในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ถ้าไม่ใช้ก็ต้องหาทางที่เป็นไปได้ที่ดีกว่าเดิม • การศึกษาในระบบและการศึกษานอกระบบ • การอยู่ร่วมกับสังคมที่ซึ่งดิ้นรนกัน เหมือนห้องเรียนที่มีการแข่งขันกัน

โจทย์: ถอดบทเรียนจากหนังสือ	สิ่งสำคัญที่ได้เรียนรู้จากหนังสือ
13. นอนแ้วขนเทาเป็นสัญลักษณ์ของอะไร (หน้า 68) 14. เรือนระหว่างทางหมายถึงอะไร (หน้า 76) 15. ในชีวิตจริงของคนเราถ้าเราเป็นดักแด้หมายถึงอะไร 16. ถ้าแท้ของผีเสื้อในชีวิตจริงของคนหมายถึงอะไร 17. นอนตัวหนึ่งพูดว่า “เราขึ้นสูงกว่านี้ไม่ได้แน่ถ้าไม่กำจัดพวกมันเสียก่อน” (หน้า 91) หมายความว่าอย่างไรในชีวิตของคนเรา 18. “ข้างบนนี้ไม่มีอะไรเลย” ในเรื่องแรกในชีวิตจริงของคนเรา หมายถึงอะไรและทำไมถึงถูกห้ามไม่ให้พูดคำนี้ (หน้า 94) 19. ภูเขาอนรูปอื่น ๆ หมายถึงอะไรและทำไมแ้วลายรู้สึกผิดหวัง (หน้า 96) 20. ทำไมแ้วลายปกป้องตัวเองไม่ยอมให้เหลือนวลถึงตัวเขาออกไป (หน้า 103) 21. แ้วลายตระหนักว่าเขาตีความสัญชาตญาณในการขึ้นสู่ที่สูงผิดไป จะขึ้นสู่ยอดบนต้องโยยบินไม่ใช่ปีนป่าย ในชีวิตจริงของคนเราหมายถึงอะไร (หน้า 114) 22. ภาพหน้า 115 หมายความว่าอย่างไร 23. “ดูนอนอย่างเราสีจะมีผีเสื้อข้างในได้หรือทำให้ดีที่สุดและสนุกกับชีวิตนอน ๆ ดีกว่า” (หน้า 118) ถ้าพูดหยาบแบบนี้ในยุคสมัยนี้จะหมายถึงอะไร 24. ภาพตั้งแต่หน้า 114 ถึงจบจบหมายความว่าอย่างไร 25. ข้อคิดอื่น ๆ ที่ได้จากหนังสือเรื่องนี้	- เปรียบเทียบสังคมยุคปัจจุบัน ถ้าทำอะไรไม่มีเป้าหมายชัดเจน ระหว่างทางเราต้องเรียนรู้อะไรมากมาย กว่าที่จะค้นพบตัวเองผ่านการเตือนตัวเอง - การขึ้นสู่ที่สูงไม่ได้มีหนทางเดียว มีหลายหนทางที่ไม่ต้องทำร้ายใคร ค้นหาศักยภาพอันสูงสุดในตัวเรา ไม่ต้องเหยียบย่ำแข่งขันกับใคร แต่ช่วยกันเรียน ช่วยกันให้ทุกคนเข้าถึงเป้าหมายตามศักยภาพของตัวเอง

กิจกรรมทบทวนตัวเอง

ข้อดี นิสัยดี และสิ่งที่อยากปรับปรุง

กระบวนการ	แลกเปลี่ยนวิธีการรับมือกับอิทธิพลด้านลบและสังคม
- ใคร่ครวญ ข้อดี นิสัยดี ๆ ของตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ มีอะไรบ้าง 10 ข้อ เขียนลงกระดาษ - นิสัยหรือสิ่งที่อยากปรับปรุงเปลี่ยนแปลง 10 ข้อ เขียนลงกระดาษ - แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย รอบแรก เล่าข้อดีให้เพื่อนในกลุ่มฟังจนครบทุกคน แล้วเล่าข้อที่อยากปรับปรุง - เราจะมีวิธีการรับมือกับอิทธิพลด้านลบได้อย่างไรบ้าง ระดมความคิดเห็นในกลุ่มย่อย สรุปลงกระดาษชาร์ต นำเสนอก่อนกลุ่มใหญ่	- ไม่สนใจคำนิทาและคำพูด ควรทำตัวให้ดี - ฝึกตัวเอง อยู่กับตัวเอง ลดการใช้โทรศัพท์ - หากิจกรรมอย่างอื่นแทน เช่น ทำความสะอาดบ้าน เก็บขยะในชุมชน - เชื่อฟังพ่อแม่ ปรับตัวเข้ากับครอบครัว พูดคุยด้วยเหตุผล - ปฏิเสธคำชวนที่ไม่ดี คิดถึงผลที่จะตามมา - ระงับความคิดอารมณ์ตั้งสติ

กิจกรรมทบทวนตัวเอง

กิจกรรมภาพฝันของฉันในอีก 10 ปี

ในค่ายนี้ทำให้เห็นว่ากระบวนการวางแผนเป้าหมายอนาคต ไม่ได้เกิดขึ้นจากความฝันลอย ๆ แต่เกิดจากกระบวนการที่นำพาให้เห็นจุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง จุดแข็งจุดอ่อนของบริบท ทรัพยากรชุมชนและครอบครัว แล้วถึงวางแผนเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้น ผู้เรียนยังต้องวางแผนทางที่จะไปให้ถึงเป้าหมายโดยการแก้ปัญหาจุดอ่อนที่เป็นอุปสรรค และการพัฒนาตนเองให้มีปัจจัยเพียงพอและเหมาะสมกับเป้าหมายชีวิตนั้น

โจทย์	กระบวนการบอกโจทย์ • อยากเห็นชีวิตตัวเองเป็นอย่างไรในอีก 10 ปี ข้างหน้า • เราจะใช้จุดแข็งของตัวเอง และอิทธิพลด้านบวกในสังคม เพื่อเข้าถึงความฝันของเราได้อย่างไร 10 ข้อ กระบวนการ • ทบทวนตัวเอง เขียน วาดลงกระดาษ โดยใช้กระดาษขนาดครึ่งหนึ่งของกระดาษฟลิปชาร์ต เพื่อให้มีพื้นที่เขียนและวาดได้เต็มที่
ตัวอย่างการนำเสนอเป้าหมายชีวิตในอีก 10 ปี ข้างหน้า	
ปาย: เจ้าของธุรกิจเครื่องเสียง	• เรียนรู้หาประสบการณ์ในการเล่นเครื่องเสียง และใบประกอบวิชาชีพ • หาทุนซื้อเครื่องเสียง • หาคำแนะนำที่ดีจากคนที่เล่นเครื่องเสียง • ลองรับงานเล็ก ๆ เพื่อหาประสบการณ์ก่อน หารายได้จากการรับงานเล็ก ๆ เพื่อไปต่อยอด • รับงานใหญ่หาประสบการณ์เพิ่ม • รับซื้อเครื่องเสียง พัฒนาตามยุคสมัย • ช่วยเหลืองานในชุมชนฟรี
โก้: คนทำคลิปวิดีโอ	• ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน เรียนเกี่ยวกับการทำคลิปวิดีโอ • เรียนรู้การทำคลิปวิดีโอจากคนที่มีประสบการณ์ เกี่ยวกับการทำคลิปวิดีโอที่ทำให้คนสนใจ • อดทนทำคลิปถึงแม้จะมีคนดูน้อย • ต้องมีคอมพิวเตอร์ดี ๆ ต้องเรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ • พยายามให้คนสนใจในการทำคลิปวิดีโอ การเท่าทันสื่อ
แบงค์: เจ้าของผู้ผลิตและจำหน่ายอะไหล่ยานยนต์	• เข้าใจตัวเองให้ชัดเจนทั้งความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพที่เราจะทำ ทำด้วยความตั้งใจ • ตั้งเป้าหมายในอาชีพคือเป้าหมายให้ชัดเจนให้หนักแน่น • ศึกษาหาความรู้ประสบการณ์เกี่ยวกับอาชีพที่เราจะเรียนเพิ่มเติมทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติเพื่อให้ได้ใบประกอบวิชาชีพ • วางแผนการจัดการบริหารทั้งคนที่มาร่วมทีมและร่วมลงทุน • ศึกษาการตลาดหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการตลาดวิเคราะห์ความเป็นไปได้ • เรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อให้มีความชำนาญและพัฒนาเพิ่มขึ้น • เพิ่มต้นทุนการผลิตระดมทุนเพิ่มทุนพัฒนาสินค้า • สร้างพันธมิตรทางธุรกิจพูดคุยนำความรู้สื่อสารสร้างประโยชน์เพื่อให้ประสบความสำเร็จ • สร้างความน่าเชื่อถือลูกค้าเกิดความไว้วางใจในสินค้าบริการและคุณภาพ • เพิ่มช่องทางการขายอัดขยายตามสถานที่ต่าง ๆ ในอำเภอจังหวัดและส่งออกต่างประเทศ

แบ็ค: แขนงนำ เยาวชน	• ตั้งเป้าหมายกลับไปศึกษาต่อหาความรู้เพิ่มเรียนเกี่ยวกับซ่อมรถด้วย • ท่องเที่ยวหาแนวทางความคิดหลาย ๆ อย่างจากหลาย ๆ พื้นที่ • กลับมาลองพัฒนาเยาวชนในชุมชน เรียนรู้จากการทำค่าย • ให้ความรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น • ทำงานอื่น ๆ ควบคู่ไปด้วย มีร้านเป็นของตัวเอง • มีแรงผลักดันให้สู้ต่อไป เทียวพักผ่อนทำให้ให้สงบคิดหาแนวทางสอนใหม่ ๆ • ต้องเข้าใจคนอื่นและตัวเอง • นำความคิดความรู้ไปใช้ในชีวิต • นำรายได้ไปพัฒนาชุมชนและสังคมต่อไป
--------------------------------	---

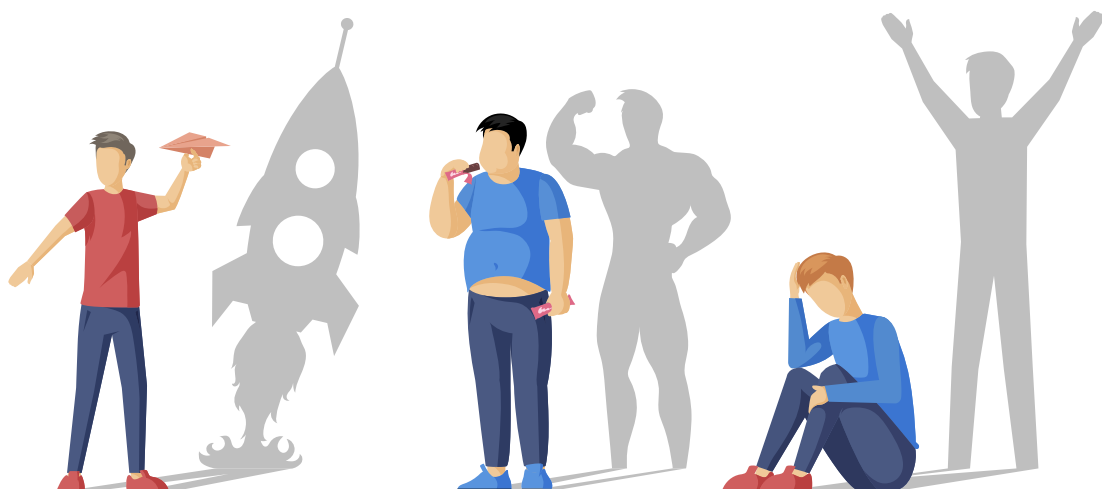
กิจกรรมภาพฝัน

นิสัยใหม่อะไรที่ต้องสร้างขึ้นเพื่อให้เข้าถึงความฝัน

โจทย์: นิสัยใหม่อะไรที่เราต้องสร้างขึ้น เพื่อให้เราเข้าถึงความฝันของเรา

กระบวนการ:

- ระดมความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่
- นิสัยใหม่อะไรที่เราต้องสร้างขึ้น เพื่อให้เราเข้าถึงความฝันของเรา
- ฝึกให้ใจเย็น สมาธิ นับเลข อยู่กับตัวเองได้ ดูหนังตลก โยคะ
- คิดก่อนทำ คิดถึงผลดีผลร้าย คิดถึงความรู้สึกคนอื่น คิดถึงผลที่เคยเกิดขึ้น คิดถึงพ่อแม่และคนที่เรารัก คิดก่อนโพสต์ แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น คิดถึงคำสอนของพ่อแม่ ครูบาอาจารย์
- ความอดทน สมาธิ อดข้าวในป่า ทำงานให้เสร็จ ฝึกฝนตนเอง มีความพยายาม บอกกับใจตนเอง โยนโสมนสิการ ห้ามใจตนเองเพราะเห็นผลเสีย



กิจกรรมค้ำยันสัญญากับตัวเอง

ความตั้งใจดี 10 อย่างที่จะทำทันที ภายใน 3 เดือน

21 วันที่เราใช้เวลาบ่มเพาะตัวเอง สิ่งที่ได้เรียนรู้และขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของแต่ละคน เราจะกลับบ้าน ด้วยหัวใจใหม่ พฤติกรรมใหม่ ความคิดใหม่ ย้อนนึกถึงสิ่งที่เราจะกลับไปทำทันทีมีอะไรบ้าง 10 อย่าง ที่ความตั้งใจดีที่สร้างสรรค์

ในค่ายระยะสั้นก็สามารถให้ผู้เรียนทำรายการความตั้งใจได้เช่นกัน อาจลดลงมาเหลือ 3-5 ข้อ เพื่อเป็นตัวกำกับ หรือ เข้มทิศนำทางตัวเอง หากมีพี่เลี้ยงที่ดูแลต่อเนื่อง อาจใช้รายการที่เขาเขียนมาเหล่านี้เป็นเครื่องมือในการติดตาม

อุปกรณ์: กระดาษ ปากกา

กระบวนการ: ทบทวนตัวเอง เขียนความตั้งใจ 10 อย่าง แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

โจทย์ : ความตั้งใจดี 10 อย่างที่จะกลับไปทำทันที ใน 3 เดือนนี้				
เปียร์	แพ็บ	แบงค์	ปาย	ปุน
1. ซักผ้า ซักรองเท้า ถุงเท้า	1. กวาดบ้าน	1. เป็นคนดีของโลก	1. ขอโทษลุงป้าน้าอา	1. กอดพ่อแม่
2. กอดแม่	2. ภูบ้าน	2. สวดมนต์ไหว้พระ	2. เอาของเล่นให้หลาน	2. เป็นเด็กดีของพ่อแม่
3. ล้างรถ	3. พัฒนาชุมชน	3. กอดพ่อกอดแม่	3. ซักเสื้อผ้า	3. ตั้งใจเรียน
4. ช่วยแม่ทำงาน	4. ลดบุหรี่ยี่	4. ตกแต่งบ้าน	4. พัฒนาหมู่บ้าน	4. เทียวให้น้อยลง
5. ทำความสะอาด หอประชุมหมู่บ้าน	5. เลิกยาเสพติด	5. ปลุกต้นไม้	5. ดูทีวี	5. เรียนให้ได้เกรดที่ดี กว่าเดิม
6. หางบประมาณ เลี้ยงกบเลี้ยงปลา	6. ปลุกต้นไม้	6. ช่วยงานที่บ้าน	6. เลี้ยงกบ ไก่	6. เป็นพี่ที่ดีให้น้อง
7. ช่วยแม่ดูแลน้อง	7. เลิกเที่ยวกลางคืน	7. ลดบุหรี่ยี่	7. ปลุกผัก	7. ทำงานบ้าน
8. หางานที่ชอบทำ	8. ตกแต่งบ้าน	8. ลดเหล้า	8. ช่วยงานชุมชน	8. ทำตัวเองให้มี ความสุข
9. เล่าเรื่องค่าย 21 วัน ให้พ่อแม่ฟัง	9. ช่วยงานที่บ้าน	9. เลิกเที่ยวกลางวัน	9. ลดบุหรี่ยี่	9. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ยาเสพติด
10. รักสงบ	10. เป็นคนดีของ ประเทศ	10. เก็บออมเงิน	10. เป็นผู้ใหญ่บ้าน	

ผู้ใหญ่ใจดีร่วมแลกเปลี่ยน: ให้กำลังใจน้อง ๆ ทุกคน ทุกคนมีความตั้งใจ ขอให้พวกเราวางแผน ทบทวน พัฒนา ศักยภาพตัวเองให้ดีที่สุด ค้นหาวิธีการที่ดี ลงมือทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ 21 วันนี้เป็นโอกาสที่ดีที่ทำให้น้องๆ ทุกคน เรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ทำให้เห็นศักยภาพตัวเอง ว่าเราควรจะเรียนรู้อะไรเพิ่มเติม เรียนรู้อย่างไร

ความตั้งใจดี 10 อย่างนี้ จะช่วยให้เราถึงฝันได้ ผมมองว่าเป็นความฝันที่มีความสุข การกอดการไหว้พ่อแม่ ช่วยพ่อแม่ ทำงาน เปลี่ยนแปลงตัวเอง พัฒนาอาชีพที่ดีขึ้น การเป็นจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเรื่อง que ทุกคนอยากเห็น อยากเป็น อยากให้ความฝันเหล่านี้เป็นความฝันที่สมหวังของทุกคน

7 กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการรู้จักชุมชนสังคม รู้เท่าทันสื่อ และมีพลัง ในการสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงชุมชนสังคม ให้ดีขึ้น

ดำเนินการผ่านกิจกรรม 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมรู้จักชุมชนสังคม และกิจกรรมการใช้สื่อให้ทันสมัย และทรงพลัง

กิจกรรมรู้เท่าทันโลกที่พลิกผันและปั่นป่วน

สารคดี The Story of Stuff

สารคดีชุดนี้สร้างจากงานวิจัยที่ใช้เวลาถึง 10 ปี ซึ่งทำให้เห็นความคิดความเชื่อ กระบวนการผลิต และการกระตุ้น การบริโภคตามระบบทุนนิยมหรือวัตถุนิยมแบบเส้นตรง ที่ทำให้คนละทิ้งถิ่นเพราะไม่สามารถเข้าถึงทรัพยากรแบบเดิมได้ ทำให้ต้องเข้าสู่โรงงานหรือสายพานการผลิตที่ประกอบด้วยสารพิษ ใช้ทรัพยากรจำนวนมาก ใช้แรงงานราคาถูก สร้างมลพิษ สร้างขยะตลอดกระบวนการผลิตและการบริโภค

คนถูกสื่อกล่อมเกลาให้รู้สึกว่าตนเองดีไม่พอ และขาดความสุข จะมีความสุขได้หรือได้รับการยอมรับเมื่อบริโภคมาก ๆ และถูกทำให้เชื่อว่าการพัฒนาและความเจริญต้องเป็นแบบนี้ ทำให้มนุษย์ไม่มองหาทางเลือกอื่น เช่น การผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม การนำกลับมาใช้ การค้าเพื่อความเป็นธรรม และความเป็นชุมชน เป็นต้น

หลังจากดูสารคดีจบ กระบวนการตั้งคำถาม ดังนี้

สิ่งที่ได้เรียนรู้ จากสารคดีคืออะไร	ทำไม คนถึงออกจากชนบท	การโฆษณาและสื่อ มีบทบาทอย่างไร	ทำไมคนมี ความสุขน้อยลง
- การใช้ทรัพยากรเกินขีดจำกัด - การใช้สารเคมีก่อให้เกิดอันตราย - เราจะได้รับสารเคมีในชีวิตประจำวัน	- สิ่งแวดล้อม - ไม่มีทางเลือก สภาพสังคม เศรษฐกิจ - คนส่วนหนึ่งไม่มีที่ดินทำกินเป็นของตนเอง - ขาดอำนาจต่อรองพืชผลทางการเกษตร - ไม่อยากทำไร่ทำนา อยากใช้ชีวิตในเมือง เป็นแพชชั่น	- ความทันสมัย อยากมีเหมือนเพื่อน คุณค่าของคนอยู่ที่การบริโภคสินค้าใหม่ ๆ - เกิดจากความอยากกิเลสของเราเป็นจุดเริ่มและพอมีสื่อมากกระตุ้นก็ยิ่งเพิ่มความอยากขึ้นไปอีก - ชวนเชื่อ ชักจูงให้เราคล้อยตามให้เราเชื่อว่าของที่มีอยู่ยังไม่พอ	- ทำงานเยอะ ไม่มีเวลาพักผ่อน - ทำงานหมุนเงินใช้หนี้



กิจกรรมรู้เท่าทันโลกที่พลิกผันและปั่นป่วน

ทบทวนความสุขความทุกข์ของตนเอง

กระบวนการ: ระดมความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

โจทย์: ระหว่างตอนเด็กกับปัจจุบัน ช่วงไหนมีความสุขมากกว่ากัน

คนมีความสุขน้อยลงเพราะ	คนมีความสุขมากขึ้น	คนกลาง ๆ เพราะชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์
• ครอบครัวไม่ยอมรับความคิดเห็นของเรา • ครอบครัวไม่ฟังเหตุผลของเรา เวลาอธิบายก็หาว่าเถียง • แต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกัน หลายเหตุปัจจัยของแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน • ไม่ได้มีครอบครัวที่สมบูรณ์แบบมาตั้งแต่เกิด พ่อแม่แยกทางกัน • มีหลายเรื่องราว ไม่เฉพาะเรื่องในครอบครัวเท่านั้น ชุมชน สังคม คนรอบข้างที่มองและตัดสินเรา ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จักจริงเกี่ยวกับตัวเราทั้งหมด	• ตอนเด็กไม่ค่อยมีอะไร • การที่เรามีความสุขเพราะเราไม่เปิดใจคุยกับครอบครัวของตัวเอง ลองเปิดใจพูดกับครอบครัวดู ถ้าปรับความเข้าใจกันก็จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข • การที่พ่อแม่เปรียบเทียบเรากับลูกคนอื่นเพราะพฤติกรรมของเราเองที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ เกเร พ่อแม่ถึงเปรียบเทียบเพื่ออยากให้เราคิดได้ และปรับปรุงตัว	• ที่พ่อแม่ด่า บ่น เพราะพ่อแม่รัก • การที่พ่อแม่เปรียบเทียบเรากับลูกคนอื่นเพราะอยากให้เราได้ดี

กระบวนการตั้งคำถาม: สิ่งที่มีอิทธิพลกับเรามีอะไรบ้าง

- แบ่งกลุ่มย่อยตามฐาน ระดมความคิดเห็น นำเสนอและแลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่
- สังคม มองเยาวชนไม่ดี มั่วสุมกินเหล้า
- ปรับตัวเองให้เข้ากับสังคม สังคมชอบผู้มีฐานะดี พัฒนาตัวเองให้ดีเพื่อจะเข้าสังคมไทยได้
- ครอบครัวชอบเปรียบเทียบเรากับคนอื่น บางครั้งเราไปไม่ถึงจุดที่ครอบครัวคาดหวัง
- เล่นกับเกม
 - ได้คลายเหงา ได้ระบาย ที่ปรึกษา ได้เจอเพื่อนได้
 - ชอบหักหลัง ทะเลาะกันเรื่องเงิน เพื่อนยืมเงินแล้วไม่ยอมคืนตามที่พูด
 - การใช้ประโยชน์จากเพื่อน เอาเปรียบเพื่อน
- ความขัดแย้ง ปัญหาในสังคม การไม่เข้าใจกัน พื้นฐานความคิดคนไม่เหมือนกัน เกิดความตึงเครียด
- ปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ ปากท้อง ที่อยู่อาศัย การซื้อขาย ข้าวของราคาแพงขึ้น ค่าครองชีพแพงขึ้น
- การศึกษามีผลต่อการทำงาน
- การสร้างความเชื่อให้เราหลงและมกมาย ขาดความเป็นตัวเอง หว่ย สื่อโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ
- การนินทาของคนในชุมชน

คู่มือ 5 นาที วิเคราะห์การศึกษา

ระบบการศึกษา

ความเหลื่อมล้ำของการศึกษาเกิดจากระบบที่มีปัญหา ที่ทำให้คนมีโอกาสไม่เท่ากันในการเข้าถึงการศึกษาที่ดี ผู้เรียนจะมองเห็นรากเหง้าของปัญหาที่ไม่เพียงแต่การมองที่ปรากฏการณ์เท่านั้น

กระบวนการ: จับกลุ่มแลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย และนำเสนอกลุ่มใหญ่

โจทย์:

- ทบทวนเนื้อหาในวิดีโอ
- ปัญหาของระบบการศึกษามีอะไรบ้าง
- ผลสะท้อนจากความเชื่อที่ว่าโลกเป็นของมนุษย์

แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้: ปัญหาของระบบการศึกษามีอะไรบ้าง

- ความไม่เข้าใจระหว่างวิธีการสอนของคุณครูกับระบบการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ
- การศึกษาสอนแบบแม่พิมพ์ แต่นักเรียนมีความแตกต่างกัน มีความสามารถ ความถนัด ความชอบไม่เหมือนกัน
- ทำลายความคิดสร้างสรรค์ของเด็กโดยวิธีคิดของผู้ใหญ่
- ระบบการศึกษาเหมาะสมกับเด็กบางคนเท่านั้น
- ระบบการเรียนที่ล้าสมัย วัดความรู้ความสามารถเด็กจากข้อสอบ แต่ไม่ได้ส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของเด็ก
- บังคับเด็ก ๆ ทำในสิ่งที่เด็กไม่ถนัด เปลี่ยนนักเรียนให้เป็นหุ่นยนต์ ครูมีหน้าที่สอน เด็กมีหน้าที่จดจำ
- ให้ความสำคัญด้านความคิด แต่ไม่ให้ความสำคัญด้านพรสวรรค์
- เน้นเรียนด้านวิชาการที่ไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้
- การศึกษาทำลายความสัมพันธ์ของเด็กกับชุมชน การสอนที่ไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิต บริบทของชุมชน สังคม
- ระบบการศึกษาแบบใหม่ควรเป็นอย่างไร
- เพิ่มการเรียนรู้ด้านประสบการณ์ เรียนรู้จากเรื่องจริง สถานที่จริง
- ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาทำกิจกรรม เช่น ศิลปะ ไม่มีการบ้าน
- ปรับหลักสูตรให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็ก
- วัดผลการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง
- เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็น

คู่มือ 5 นาที วิเคราะห์ความเหลื่อมล้ำ

อาหารจากกองขยะ

ความเหลื่อมล้ำทางสังคมและเศรษฐกิจที่เกิดจากระบบทุนนิยม คนจนในเมืองใหญ่มักจะถูกละทิ้งให้ดูแลตนเอง การที่เด็กเยาวชนได้รับรู้และตระหนักถึงความทุกข์ร้อนของสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างจิตสำนึกพลเมือง ที่จะทำให้สังคมและโลกนี้มีความยุติธรรมและดีงามมากขึ้น

กระบวนการ: พุดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้กลุ่มใหญ่

คำถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้: ทำไมถึงเป็นเช่นนี้

- ปัญหาของคนจน คนจนไม่มีเงินมากพอจะซื้ออาหารที่ดีกว่านี้
- คนจนไม่มีทางเลือกยอมกินอาหารจากขยะ เพื่อเลี้ยงชีวิต

- เศรษฐกิจแย่ ค่าครองชีพไม่พอ
- มีคนเข้ามาอยู่ในเมืองใหญ่เยอะ ประชากรในประเทศเยอะ
- ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ฐานะต่างกันมาก
- ตราบใดที่คุณอยู่ที่นี้ก็ต้องกินแบบนี้แหละ เห็นสภาพเศรษฐกิจที่แย่ และคนจนก็ไม่มีโอกาส ไม่มีทางเลือก
- รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร เรามีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้อย่างไรบ้าง
- รู้สึกหดหู่ รู้สึกแย่ ในขณะที่เรากินทิ้งกินขว้าง แต่อีกหลายคนไม่มีจะกิน ต่อไปจะตกข้าวแต่พอดี
- ผมเคยผ่านประสบการณ์แบบนี้มา กินอาหารจากเศษขยะหลายเดือน
- เศษอาหารนี้กินได้ ไม่ได้เลวร้ายมากแค่เป็นอาหารที่ใกล้เคียงอดอยากเท่านั้นเอง
- ตั้งใจเรียน ฝึกฝน พัฒนาตัวเอง และพัฒนาชุมชน สังคมให้ดีขึ้นกว่านี้
- ต่อไปเราควรตกข้าวให้พอดีกับการกินของเรา
- การศึกษาเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ไม่มีทางเลือก
- เราเข้าไม่ถึงการศึกษาเพราะเศรษฐกิจแย่ ทำให้ไม่มีโอกาสเรียน ทำให้คนไม่มีงานทำ เศรษฐกิจแย่ เพราะคอร์รัปชัน
- ความเหลื่อมล้ำทางสังคม ถ้าเราเป็นคนรวยเราจะมองคนจนหรือเปล่า
- ระบบการศึกษา ทำให้ไม่มีคุณภาพ ทำอย่างไรชุมชนถึงจะมีความรู้ดี ๆ มีความสามารถในการจัดการชุมชนได้
- ขาดอำนาจต่อรองของประชาชน ทำให้ขาดโอกาสในการเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐาน อำนาจของคนจนคือการรวมตัวกัน การตระหนักของชุมชนรากหญ้าจะช่วยให้เกิดพลังในการต่อรอง
- สภาพคน สังคม โครงสร้างของรัฐที่ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำในสังคม

กิจกรรมเรียนรู้เครื่องมือสำรวจและวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม

แผนที่ชุมชน

กระบวนการ	โจทย์
• แบ่งกลุ่มตามพื้นที่ • แผนที่ เราทำแผนที่เพื่ออะไรบ้าง เส้นทาง จุดหมาย ชื่อ ตำแหน่งสถานที่ หาทิศ • แผนที่ชุมชนทำให้รู้จักสภาพชุมชน ของเรามากขึ้น แผนที่ช่วยให้เห็น สิ่งต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น เห็นความสัมพันธ์ การอยู่ร่วมกันในชุมชน	• ทำแผนที่ชุมชน ครอบคลุมขอบเขตหมู่บ้าน ตำบลที่ตัวเองอยู่ - ทิศ ขอบเขต - เส้นถนน - สถานที่สำคัญ อาคาร บ้าน วัด โรงเรียน ร้านค้า ป้อมตำรวจ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล บัณฑิตน้ำมัน - ทรัพยากรในชุมชน ป่า ห้วย หนอง คลอง บึง แม่น้ำ - บุคคลสำคัญในชุมชน ผู้นำชุมชนทางการ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน อบต. ผู้นำชุมชน ผู้นำจิตวิญญาณ - แลกเปลี่ยนสิ่งที่เรียนรู้จากการทำงานกลุ่ม • รู้สึกรู้สีกดี เพื่อน ๆ ในกลุ่มช่วยกันคิด วาดแผนที่ในชุมชน • รู้สึกสนุก ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยเติมเต็มกัน • ปวดหัว สับสนกับเส้นทาง • ถึงแม้จะมีความคิดเห็นแตกต่างกันบ้าง แต่ก็แบ่งหน้าที่กัน • มีความสุขในการทำงานร่วมกัน ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น

กิจกรรมเรียนรู้เครื่องมือสำรวจและวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม

ปฏิทินชุมชน

กระบวนการ	โจทย์	อุปกรณ์
- แบ่งกลุ่มตามพื้นที่ - วาดวงกลม 3 วง วงในสุดเป็นเดือน 12 เดือน วงกลางเป็นอาชีพ และ วงนอกสุดเป็นประเพณีในชุมชน	- ในแต่ละเดือนในชุมชนมีประเพณีวัฒนธรรมอะไรบ้าง ลงให้ตรงกับช่องเดือน - ในแต่ละเดือนมีอาชีพหรือการทำมาหากินอะไรบ้างของคนในชุมชน	กระดาษชาร์ต สีชอล์ก

นำเสนอแผนที่ชุมชน ปฏิทินชุมชน

กลุ่มตำบลหนองอ้อย

เดือน	ประเพณี	อาชีพ	เดือน	ประเพณี	อาชีพ
ม.ค.	วันขึ้นปีใหม่ วันเด็ก	ลงปลา ขุดปุ๋ย ปลูปลูกผัก ปลูปลูกแตงโม	ก.ค.	แห่เทียน เข้าพรรษา	ขายเทียน ดำนา
ก.พ.	งานดอกจาน ตรุษจีน มาฆบูชา	ขายดอกไม้ ลงปลา ปลูปลูก ผัก	ส.ค.	วันแม่	ขายดอกไม้
มี.ค.	เช่นปู่ตา	มะม่วงแช่อิ่ม	ก.ย.	เช่นโหนดา บุญข้าวสาก	เก็บของป่า ขายผักเห็บ
เม.ย.	สงกรานต์	มะม่วงกวน	ต.ค.	ออกพรรษา	เกี่ยวข้าว กีฬาประเพณี
พ.ค.	พืชมงคล แรกนาขวัญ บุญบั้งไฟ	หวานข้าว	พ.ย.	ลอยกระทง	ปลาหลุม
มิ.ย.	ข้าวจี่ บุญบั้งไฟ	เลี้ยงกบ เลี้ยงปลา	ธ.ค.	วันพ่อ วันสิ้นปี	ตัดอ้อย ปลูปลูกผัก

ความรู้สึกจากการทำกิจกรรมวันนี้ คำเดียวสั้น ๆ จากใจ

- ภูมิใจความเป็นบ้าน ความเป็นชุมชน รู้จักชุมชนตัวเองมากขึ้น คิดถึงบ้าน
- ดี มีความสุข สนุก สุดยอด แจ้ว ทบสวนเรื่องราวดี ๆ กลับคืนสู่รัง ความสัมพันธ์
- วัฒนธรรมตนเอง รู้จักชุมชนผ่านแผนที่ รู้วัฒนธรรมพื้นที่ต่าง ๆ
- อนุรักษ์ไว้และสืบสานต่อไป ได้ความรู้

กิจกรรมเรียนรู้เครื่องมือสำรวจและวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม

บัญชีรายจ่ายรายเดือน

กระบวนการ:

- แบ่งกลุ่มตามพื้นที่ เขียนรายจ่ายของตัวเอง
- นำตัวเลขผลรวมของสมาชิกทุกคนในกลุ่มรวมกัน

โจทย์: ค่าใช้จ่ายพื้นฐานในชีวิตประจำวัน รายเดือน มีอะไรบ้าง เช่น ค่าอาหาร ค่าขนม ค่าเครื่องดื่ม ค่าเครื่องสำอาง ค่าเสื้อผ้า

สิ่งที่เรียนรู้จากการทำรายจ่าย

- ลดการใช้เงินฟุ่มเฟือย ใช้เงินอย่างประหยัด ใช้เฉพาะสิ่งที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน
- รู้ว่าแต่ละวันใช้เงินสิ้นเปลืองกับเรื่องอะไรบ้าง

- ประหยัด อดออม ซื้อของเท่าที่จำเป็น และเก็บเงินไว้ใช้จ่ายสำหรับฉุกเฉิน
- รู้คุณค่าเงินมากขึ้น

กระบวนการแลกเปลี่ยนและสรุป

- จุดเริ่มเพื่อรู้และปรับตัวเอง เริ่มเปลี่ยนจากตัวเราเอง ความตั้งใจคือสิ่งสำคัญ หลายคนได้กลับมาทบทวนคิดที่จะเลิกทำสิ่งที่ไม่ดีกับตัวเอง



ตัวอย่างบัญชีรายจ่าย		
ลำดับ	รายการ	รวม (บาท)
1	ค่าอินเทอร์เน็ต	3,315
2	ค่าบุหรี	2,280
3	ค่าเหล้า เบียร์	4,940
4	ค่าไฟ	950
5	ค่าอาหาร ข้าวสาร	7,580
6	ค่าขนม	3,120
7	ค่าน้ำมันรถ	3,200
9	ค่าไฟ ค่าน้ำ	2,690
10	ค่ายา เกม	300
11	ค่าแก๊ส	2,760
12	เครื่องสำอาง สบู่ ครีม	735
13	ค่าห้อง	1,500
รวมทั้งหมด		33,740

ถ้าเราเป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเราจะเปลี่ยนตำบลเป็นอย่างไร

ผู้เรียนได้ฝึกจินตนาการออกแบบชุมชนสังคมที่ดีงามของตนเอง เป็นการฝึกมองปัญหาและค้นหาทางออก โดยการเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งจากภายในชุมชนและนอกชุมชนมาเชื่อมโยงกัน แม้หลายความคิดจะยังทำได้ยากในตอนนี้อย่างไรก็ตามก็ทำให้พวกเขาได้กระบวนการคิดและการมองไปข้างหน้าด้วยความหวัง

โจทย์ : ถ้าเราเป็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล อบต. จะเปลี่ยนตำบลเราเป็นอย่างไร

กระบวนการ : แบ่งกลุ่มตามพื้นที่ ระดมความคิดเห็นในกลุ่มย่อย นำเสนอ แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

ตัวอย่างของกลุ่มตำบลเมืองสิง

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • พัฒนาแหล่งท่องเที่ยวในชุมชน • ทำสนามแข่งรถให้วัยรุ่นมีพื้นที่แสดงออก ไม่แข่งนอกสนาม • ให้อุปกรณ์การศึกษาแก่เด็กในชุมชน • ตั้งกลุ่มกู้ชีพเพื่อช่วยเหลือคนในชุมชน | <ul style="list-style-type: none"> • สร้างสนามกีฬาให้คนในชุมชนได้ออกกำลังกายพัฒนาชุมชน • ปรับปรุงถนน เส้นทางเข้าหมู่บ้านหนองเหล็ก • ปลุกป่า เพิ่มพื้นที่สีเขียวในชุมชน • ทำตลาดปลอดสารเคมี |
|--|--|

ตัวอย่างของกลุ่มจอมพระ

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • จัดสรรงบประมาณสำหรับพัฒนาชุมชน • ก่อตั้งทุนเด็กเรียนฟรี • กลุ่มจิตอาสา มีน้ำใจ รู้จักการช่วยเหลือกัน • จัดตั้งธนาคารชุมชน สถาบันการเงินชุมชน • สร้างหอสมุดชุมชน • ส่งเสริมการออกกำลังกาย • ตั้งมูลนิธิช่วยเหลือคนจน • ส่งเสริมพัฒนาอาชีพเยาวชน รู้เท่าทันสื่อ | <ul style="list-style-type: none"> • พัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน ทำความสะอาดหมู่บ้าน • ตั้งสหกรณ์ศูนย์บาท • ก่อตั้งทีมกีฬาในชุมชน ส่งเสริมการออกกำลังกาย • ส่งเสริมพัฒนาอาชีพเยาวชน • จัดกิจกรรมให้คนในชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน • ตลาดปลอดสารพิษ ผัก ผลไม้ ปลอดสารพิษ • นิเวศกาวนาในชุมชน • ก่อตั้งตลาดปลอดสารเคมี กลุ่มเกษตรกรเศรษฐกิจพอเพียง |
|--|--|

ใคร่ครวญตัวเองหลังจากฟังเพื่อนนำเสนอแนวคิด ถ้าเป็น นายก อบต. จะเปลี่ยนแปลงอะไรในชุมชน

กระบวนการ	มีข้อคิดอะไรบ้าง	ก้าวแรกที่จะทำคืออะไร
ยื่นเป็นวงกลม ใคร่ครวญกับตัวเอง แลกเปลี่ยนทีละคน	• อยากก้าวหน้าให้มากกว่านี้ • มีอะไรปรึกษากันก่อน • ทำอย่างไรชุมชนเราถึงจะดีขึ้น • ชุมชนน่าอยู่เป็นอย่างไร • เห็นความคิดของแต่ละชุมชน • แต่ละชุมชนมีข้อดีและแนวทางพัฒนาของตัวเอง • นำสิ่งที่เขียนไปพัฒนาชุมชน • ต้องมีคนสนับสนุน	• ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ดูความพร้อมของคนในชุมชนเริ่มจากคนที่พร้อมก่อน • ชักชวนคนในชุมชนช่วยกัน บอกข้อดีข้อเสีย • ทำแผนพัฒนาชุมชน • ทดลองทำก่อน แล้วปรับปรุง • เริ่มจากกลุ่มเล็ก ๆ ก่อน • วางรากฐานทีมก่อน • ตัวเองเป็นส่วนสำคัญ มีส่วนร่วมในการกำหนดชุมชน • ให้ความร่วมมือกับชุมชน • กิจกรรมที่ดึงดูดความสนใจ • พัฒนาตัวเองให้ดี เป็นต้นแบบให้คนอื่น

กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

มีเตอร์วัดใจ รู้จักสื่อระดับไหน

วิทยากร

- พิมพ์พจี เย็นอุรา พี่หมูแดง กระบวนกรผู้นำกระบวนทัศน์ใหม่ จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุพัตรชัย อมชารัมย์ พี่กิ้ง กระบวนกรผู้นำกระบวนทัศน์ใหม่ จากมหาวิทยาลัยมหิดล

กระบวนการ	โจทย์	แลกเปลี่ยนในระดับที่ตนเองยืนหมายถึงอะไร
• ใช้เสียงระฆังในการเริ่มและเลิกกิจกรรม • กลับมาอยู่กับตัวเอง เดินในบริเวณพื้นที่ทำกิจกรรม ทบทวนความรู้ของตัวเองจากโจทย์	รอบที่ 1 ฉันรู้จักสื่อมากแค่ไหน ทบทวนความรู้ตัวเองและยืนบนจุดที่กำหนด 0-10	• คนที่รู้จักสื่อระดับ 5 รู้จักแบบครึ่ง ๆ กลาง ๆ เรียนรู้ด้วยตัวเอง สื่อที่รู้จักคือ โทรศัพท์ โทรทัศน์ ภาษา • คนที่รู้จักสื่อระดับ 0 สื่อมีหลายแบบแต่ไม่รู้ว่าเป็นสื่อเทคโนโลยี สารสนเทศ เปรียบตัวเองเป็นแก้วเปล่าที่พร้อมรับการเรียนรู้ สื่อคือเครื่องมือที่ให้ความรู้และผลกระทบ • คนที่รู้จักสื่อระดับ 9 สื่อข่าวกรอง รู้ล่วงหน้าและคาดการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้
	รอบที่ 2 สื่อสำคัญกับเราแค่ไหน ทบทวนตัวเองและยืนบนจุดที่กำหนด 0-10	• ระดับ 8 สื่อช่วยในการหาข้อมูลในการตัดสินใจ
	รอบที่ 3 ใช้สื่อในการหาข้อมูลข่าวสารมากแค่ไหน	• ระดับน้อย ๆ ไม่ค่อยได้เสพสื่อมาก เป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ที่ดูสื่อ
	รอบที่ 4 เราคิดว่าสื่อสามารถเปลี่ยนแปลงสังคมได้ขนาดไหน	• ระดับ 10 ถึงจะเป็นสื่อที่ดีหรือไม่ดี แต่ถ้าคนสื่อสารแบบไหนก็จะส่งผลต่อความเข้าใจของคนในสังคม • ระดับ 1 สามารถแชร์ในชีวิตประจำวัน
	รอบที่ 5 พวกเราสามารถผลิตสื่อได้เองในระดับไหน	• ระดับ 9 การตูนภาพเคลื่อนไหว อับโหลดขึ้นยูทูป • ระดับ 8 เขียนบันทึก แต่งเพลง

กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

รู้จักเพื่อนจากการใช้สื่อ

กระบวนการ	• แจกกระดาษคนละ 1 แผ่น พับกระดาษเป็น 9 ช่อง ใส่ตัวเลข 1-9 เล็ก ๆ ที่มุมของแต่ละช่อง • ในแต่ละรอบ จับคู่เพื่อนไม่ซ้ำกัน
อุปกรณ์	• กระดาษเอ 4 • ปากกา
โจทย์	สำรวจสติ๊กเกอร์ที่ตัว ด้านหลัง บนป้ายชื่อ ในกระเป๋าเสื้อ กระเป๋ากางเกง แล้วให้คนที่มีสติ๊กเกอร์แลกเปลี่ยนว่า อยากบอกเรื่องเพื่อนคนไหน ช่องไหนมากที่สุด
1. เดินในพื้นที่ทำกิจกรรม เดินช้า ๆ แล้วเริ่มเดินเร็วขึ้น หยุดแล้วจับคู่คนที่อยู่ใกล้เรามากที่สุด ถามเพื่อนชอบรายการทีวีหรือละครอะไรมากที่สุด ทำไมถึงชอบ เขียนในช่องที่ 1 2. จับคู่เพื่อนที่เราคุยด้วยน้อยที่สุด ถามเพื่อนชอบฟังวิทยุคลื่นไหนมากที่สุด เพราะอะไร เขียนในช่องที่ 2 3. จับคู่เพื่อนที่เกิดวันเดียวกับเรา วันจันทร์ - วันอาทิตย์ ถามเพื่อนเคยอ่านหนังสือพิมพ์ไหม ชื่อหนังสือพิมพ์อะไร เขียนในช่องที่ 3 4. จับคู่เพื่อนที่มีความสูงใกล้เคียงกับเรา ถามเพื่อนชอบดูอะไรในยูทูบ รายการประเภทไหน ช่องไหน เขียนในช่องที่ 4 5. เดิน จับคู่เพื่อนที่เราคิดว่ายิ้มสวย ถามถ้าเพื่อนมีแฟน จะจีบกันผ่านช่องทางไหน เขียนในช่องที่ 5 6. เดิน สบตาเพื่อนคนไหนจับคู่กัน เพื่อนใช้สื่อ Social Network อะไรบ้าง Line FB IG Twitter เขียนในช่องที่ 6 7. จับคู่เพื่อนที่นอนข้าง ๆ เรา ถามเพื่อนเล่นเกมอะไรในมือถือบ้าง เขียนในช่องที่ 7 8. จับคู่เพื่อนที่ยังไม่เคยจับคู่กัน ถามเพื่อนมีแอปพลิเคชันอะไรบ้างในมือถือ และแนะนำแอปพลิเคชันที่เราอยากให้เพื่อนรู้จัก เพราะอะไร เขียนในช่องที่ 8 9. จับคู่เพื่อนที่เราอยากคุยด้วย ถามเพื่อนเคยทำสื่อของตัวเองไหม ถ้ามีเป็นสื่ออะไร เขียนในช่องที่ 9	• ช่องที่ 1 เพื่อนชอบรายการทีวีหรือละครอะไรมากที่สุด ทำไมถึงชอบ - ช่อง 29 หนังสือแนกชั้น หนังสือฟรีเมียม • ช่องที่ 2 เพื่อนชอบฟังวิทยุคลื่นไหนมากที่สุด เพราะอะไร - ฟังคลื่น 9.5 • ช่องที่ 3 เพื่อนเคยอ่านหนังสือพิมพ์ไหม ชื่อหนังสือพิมพ์อะไร - เคย หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ • ช่องที่ 4 เพื่อนชอบดูอะไรในยูทูบ รายการประเภทไหน ช่องไหน - ยูทูบ ชิงร้อยชิงล้าน • ช่องที่ 5 ถ้ามีแฟนจะจีบทางช่องทางไหน - ทาง Messenger Facebook • ช่องที่ 6 เพื่อนใช้สื่อ Social Network อะไรบ้าง Line FB IG Twitter - FB IG Line Google • ช่องที่ 8 เพื่อนมีแอปพลิเคชันอะไรบ้างในมือถือ และแนะนำแอปพลิเคชันที่อยากให้เพื่อนรู้จัก เพราะอะไร - Vigo Live แอปไลฟ์สดคนขี่เหงา • ช่องที่ 9 เพื่อนเคยทำสื่อของตัวเองไหม - ช่องยูทูบ วิดีโอใน FB เพจ FB

กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

เรียนรู้ประสบการณ์จากการใช้สื่อ

กระบวนการ	กติกา	โจทย์	แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่
บอกให้เดิน คือหยุด บอกให้หยุด คือเดิน จับกลุ่มคนที่อยู่ใกล้กัน 4 คน แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย	• มีความไว้วางใจกัน • หากคนไหนเล่าคนที่เหลือฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน ไม่พูดแทรก ไม่ถาม ไม่แซว ถ้าไม่อยากฟังก็อยู่นิ่ง ๆ • มีเวลาพูดคนละ 2 นาที จะมีเสียงสัญญาณระฆังเริ่มและเลิก • เลือกลำดับคนที่จะพูดในกลุ่ม 1 2 3 4	หลับตาสุดลมหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว มองประสบการณ์ตัวเองจากการใช้สื่อ 1. ประสบการณ์จากการใช้สื่อ สื่อที่เป็นประโยชน์ คือสื่ออะไร ยกตัวอย่าง 2. สื่ออะไรที่เคยทำร้ายชีวิตเราหรือคนรอบข้างเล่าเหตุการณ์ที่เคยเจอ	• ประโยชน์ของสื่อที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนคืออะไร - การค้นหา รวบรวมข้อมูลมาทำงานนั้น เช่น ทำยูทูบ งาน E-book กระทำในเว็บพันทิป เพื่อประกอบการตัดสินใจมาทำกระบวนการทำงานเป็นเล่ม - สร้างรายได้ผ่านสื่อออนไลน์ เช่น ทำสื่อลงยูทูบ แชนแนล สร้างเพจ ขายสินค้าออนไลน์ - ความเป็นมาของสถานที่ต่าง ๆ เช่น การท่องเที่ยว • โทษของสื่อที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนมีอะไรบ้าง - การขายของ Copy ออนไลน์ อาจจะโดนล่อซื้อลิขสิทธิ์ - การตัดสินหรือแสดงความคิดเห็นโดยไม่รู้ข้อเท็จจริง ดูสื่อไม่จบ - สื่อที่หลอกให้โอนเงิน ช่องทางของมิจฉาชีพไว้หลอกคน - โพสต์ผิดชีวิตเปลี่ยน



กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

ปาปาราสซี่ Paparazzi

กระบวนการ	โจทย์	สรุปการเรียนรู้
- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน - เลือกเลขคนละหนึ่งหมายเลข แต่ละกลุ่มจะมีคนได้กระดาศที่มีหมายเลข 1,000 = 1 คน 100 = 2 คน 50 = 2 คน 10 = 3 คน	- คนที่ได้กระดาศที่มีหมายเลข 1,000 ให้แปะที่หน้าผาก เลข 100 ติดที่ก้น เลข 50 ติดที่ท้อง และเลข 10 ติดที่หน้าผาก - เราจะไปโจมตีเพื่อนกลุ่มอื่น โดยมีอาวุธคือมือถือ โดยถ่ายรูปตัวเลขของเพื่อนกลุ่มอื่นให้ได้มากที่สุด - เพื่อนในกลุ่มช่วยกันป้องกันไม่ให้เพื่อนในกลุ่มเราถูกเพื่อนกลุ่มอื่นมาถ่ายรูปได้ - สัญญาณระฆังเริ่มและเลิก - ตรวจสอบรูปภาพหนึ่ง เห็นภาพชัดเจน ภาพไม่ซ้ำกัน - ปรึกษาเพื่อนในกลุ่มปรับวิธีการ - รอบที่ 2 นับคะแนนแต่ละกลุ่มได้กระดาศที่มีตัวเลข 1,000, 100, 50, 10 กี่ใบ อุปกรณ์ - โทรศัพท์มือถือ - กระดาศที่มีเลข 1,000, 100, 50, 10 - เทปขาว	ความรู้สึก - รู้สึกดีใจที่เป็นไปตามแผน ถ่ายรูปคนที่ติดเลข 1,000 ได้ - ความรู้สึกเลข 1,000 เหนื่อย ระวัง ตึง อึดอัด หัวร้อน ไม่จบสักที - ความรู้สึกคนที่ไม่มีโทรศัพท์ หนีอย่างเดียว สนุกดี - ความรู้สึกเลข 10 ซิล หนีสนุกดี ถึงจะมีค่าน้อยแต่ถ้ารวมกันก็ได้เยอะ - ความรู้สึกเลข 100 กลัว ระวัง เพราะติดที่ก้น หรือเฉย ๆ หงุดหงิดที่ถ่ายรูปเพื่อนไม่ได้ - ความรู้สึกเลข 50 ระวังโดนเพื่อนไล่ถ่ายรูป สิ่งที่ได้เรียนรู้ - การเอาตัวรอด - ความพยายาม ถ้าพยายามก็จะถ่ายรูปเพื่อนได้มาก - ตัวเลขแต่ละหมายเลขเปรียบเทียบอะไร 1,000 เหมือนคนที่มีความมาก ๆ คนมีชื่อเสียง เน็ตไอดอล คนหน้าตาดี มีคนให้ความสนใจ 10 บุคคลทั่วไปที่ไม่ค่อยได้รับความสนใจ 50 คนที่เป็นจุดเด่นในกลุ่มคนเล็ก ๆ ได้รับความสนใจบ้าง 100 คนในระดับกลาง ๆ ได้รับความสนใจบ้างแต่ไม่มาก แลกเปลี่ยนเพิ่มเติม - อยากให้ได้เรียนรู้ความรู้สึกของคนที่ไม่ได้ตามคนอื่น และคนที่ถูกไล่ตาม เชื่อมโยงมาในชีวิตจริงว่าเรากำลังทำร้ายใครอยู่หรือเปล่า - กิจกรรมนี้ทำให้ได้เห็นความรู้สึกตัวเอง ความรู้สึกเพื่อน ปรากฏการณ์แบบนี้กำลังเกิดขึ้นในสังคมเยอะมาก และอยากให้ย้อนกลับมามองตัวเองและสังคมที่เรา กำลังเผชิญอยู่ คือเรื่องจริยธรรมในการใช้สื่อ บางครั้งอาจมีเหตุปัจจัยบางอย่างที่เราควบคุมไม่ได้และทำให้ถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว

กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

Cyber Bully การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์

กระบวนการ	โจทย์	บทเรียน	ประเภทของ Cyberbullying
- ดูหนังสือเรื่อง Thank you for sharing และเรื่อง คุณเคยเห็นคนตาย พูดได้ไหม? - จับกลุ่ม 4 คน แลกเปลี่ยนใน กลุ่มย่อย จากนั้น นำเสนอกลุ่มใหญ่	- สำรวจตัวเอง เคยมีพฤติกรรมเหมือนตัวละครไหน อย่างไร - แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ - ชีวิตจริงโดนแกล้ง จะทำให้เรารู้จักเพื่อนมากขึ้นว่าคนไหนจริงจังกับเรา - ความเข้าใจผิด เอาความสนุกของตัวเอง แชรโดยไม่ได้อะไร คนที่โดนแกล้งจะมึนงง เสียใจว่าทำไมถึงเกิดเรื่องแบบนี้ บีบคั้นหัวตัวเอง รู้สึกแย่ ท้อแท้ โดดเดี่ยว เสียกำลังใจ - ผมเคยแชร์ภาพตลกของเพื่อน และมีเพื่อนแชร์ต่อ ๆ กันเป็นสิบครั้ง หลังจากคุณลิปรู้สึกว่าตัวเองไม่น่าทำแบบนั้นเลย - เคยเป็นคนแชร์ต่อ และแอบถ่ายเพื่อน ทั้งสองเหตุการณ์ทำให้เพื่อนเสียหาย ตอนแรกรู้สึกเสียใจ พอกลับมาคิดก็รู้สึกสงสารที่ทำให้เพื่อนอาย	- แชร์ก่อนแชร์ ต้องแน่ใจว่าเรื่องที่เรแชร์นั้นเป็นเรื่องจริง และไม่ทำให้คนอื่นเสียหาย - ขออนุญาตเจ้าของเรื่องก่อนแชร์ - ถ้าเป็นเราและย้อนเวลากลับไปได้ก็จะลบโพสต์หรือแชร์ที่ทำให้คนอื่นเสียหาย	- การแกล้งแหย่ คิดว่าเป็นเรื่องขำ ๆ แต่มันทำร้ายคนอื่น - การใส่ความ สร้างเรื่องข่าวปลอม - การแบนเพื่อนออกจากกลุ่ม - แพร่ความลับ - การล้อลง - การแอบอ้างชื่อหรือตัวตนของคนอื่น - การสร้างบัญชีใช้งานปลอมเพื่อรังแกผู้อื่น - การขโมยอัตลักษณ์ดิจิทัล - การก่อกวน คุกคาม - การคุกคามข่มขู่อย่างจริงจัง และความรุนแรงผ่านสื่อดิจิทัล

Cyberbullying คือ เจตนากลั่นแกล้ง ทำร้ายความรู้สึก การทำร้ายคนอื่นบนโลกออนไลน์ สื่อโซเชียล ที่นอกจากจะมีผลกระทบส่งผลกระทบต่อคนอื่นแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อตัวเองด้วย คือรอยเท้าบนโลกออนไลน์ Digital foot print ทำให้เสียประวัติ และหากมีการตรวจสอบย้อนหลังอาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานได้



กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

เสฟสื่ออย่างไรให้เท่าทัน

กระบวนการ	ตัวอย่างการสรุปประเด็น
- ดูวิดีโอเรื่องเสฟสื่ออย่างไรให้เท่าทัน - แบ่งตามกลุ่มฐาน ระดมความคิดเห็นในกลุ่มย่อย เขียนลงกระดาษชาร์ต - ติดแผ่นชาร์ตที่พื้น ยืนตามกลุ่มอ่านข้อมูลของกลุ่มตัวเอง - Shopping Idea ขยับไปทางขวามือของกลุ่มตัวเอง 1 กลุ่ม อ่านประเด็นสำคัญของกลุ่มเพื่อน จบแล้วเลื่อนไปอ่านของกลุ่มถัดไป อีก 1 กลุ่ม จนครบทุกกลุ่ม แล้วกลับมาที่กลุ่มตัวเอง - เติมเต็มประเด็นสำคัญในกลุ่มตัวเอง 2 นาที	- อดีต เป็นการใช้สื่อเป็นเครื่องมือ ทำหน้าที่ของตัวเองได้ - ปัจจุบัน มีการแข่งขันทางธุรกิจสูง สื่อในปัจจุบันมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือ - การทำสื่อมีการลงทุนสูง - สื่อควรเป็นอิสระ จากอำนาจทางการเมือง - หลักการรับผิดชอบ กำกับดูแลสื่อ - ทุกคนเป็นสื่อได้ เช่น ครีเอเตอร์ - หลักการรู้เท่าทันสื่อ - ต้องรู้เนื้อหา - สื่อทุกสื่อมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ - สื่อมีค่านิยม - มุมมองความคิดแฝงอยู่เสมอ - สื่อมีรูปแบบการนำเสนอหลากหลายรูปแบบ - มีผู้รับสาร - วิธีดูสื่ออย่างถูกต้อง - ดูแบบมุมมองนักข่าว - ดูแบบนี้วิชาการ มีความผิดพลาดตรงไหน - ดูแบบชาวบ้าน คือดูว่าข่าวไหนน่าสนใจ

สำรวจความคาดหวัง ความรู้ในการสร้างสรรค์สื่อ

1. ความคาดหวังอยากเรียนรู้เรื่องอะไรในวันพรุ่งนี้
2. เรามีความรู้ในการสร้างสรรค์สื่ออะไรบ้าง

จากนั้นให้เขียนความคาดหวัง และความรู้ในการสร้างสรรค์สื่อลงกระดาษแล้วส่งคืนกระบวนการ

กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

ประเภทของสื่อ 5 สิ่งที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง

กระบวนการ	อุปกรณ์	ประเภทของสื่อที่สร้างการเปลี่ยนแปลง	5 สิ่ง ที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง
- ระดมความคิดเห็น แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่ - แบ่งกลุ่มย่อยตามกลุ่มฐาน คูคลิปที่ให้ 1 กลุ่มต่อ 1 คลิป และวิเคราะห์ 5 ข้อที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง - นำเสนอกลุ่มใหญ่ แลกเปลี่ยนเติมเต็ม	- ลิงก์สื่อที่ให้แต่ละกลุ่มดู - กระดาษชาร์ต - สีชอล์ก	- ภาพเคลื่อนไหว วิดีโอ ยูทูบ - ละคร ภาพยนตร์ หนังสือ การ์ตูน เพลง - หนังสือพิมพ์ สื่อสิ่งพิมพ์ ใบปลิว โปสเตอร์ - สื่อ Network Social เช่น Facebook Skype	1. เป้าหมายในการสื่อสาร อยากบอกเรื่องอะไร? 2. ผู้ส่งสาร ใครคือคนที่อยากบอก? 3. ประเด็นที่ต้องการสื่อสาร อะไรคือสิ่งที่อยากบอก? Key Message 4. กลยุทธ์การสื่อสาร เล่าอย่างไรให้คนฟังสนใจ? 5. Call to Action หลังจากรับสื่อแล้วทำอะไรต่อได้บ้าง?

การนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

กลุ่ม Super ตู๊ด เรื่อง “นะคะ” ไม่มี “นะคะ”

<https://web.facebook.com/rapcher.teacher/videos/280802106136149/>



นำเสนอ 5 สิ่ง ที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง

- เป้าหมายในการสื่อสาร เราอยากบอกเรื่องอะไร?
 - เพราะเป็นคำที่ใช้กันบ่อย อยากให้คนออกเสียงและเขียนให้ถูกต้อง
- ผู้ส่งสาร ใครคือคนที่เราอยากบอก?
 - วัยรุ่น เด็ก คนทั่วไป ผู้หญิง คนที่ใช้คำผิด
- ประเด็นที่ต้องการสื่อสาร อะไรคือสิ่งที่อยากบอก? Key Message
 - การใช้คำว่า “นะคะ” ให้ถูก อยากบอกนะคะ ไม่มีไม้เอก
- กลยุทธ์การสื่อสาร เล่าอย่างไร ให้คนฟังสนใจ?
 - เล่าเป็นเพลงแร็ป ใช้ความสนุกสนาน มีดนตรีประกอบ
- Call to Action ดูจบแล้ว ทำอะไรต่อได้บ้าง?
 - จะได้เขียน ใช้คำให้ถูกต้อง เป็นการอนุรักษ์ภาษาไทย

แลกเปลี่ยนเพิ่มเติม

- อยากสื่อให้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เพราะผู้หญิงใช้คำว่า นะคะ มากกว่าผู้ชาย
- คุณครูสามารถใช้เพลงแร็ปในการเรียนการสอนให้นักเรียนได้

กลุ่มเปิดโปร เรื่องอย่าเพิกเฉยกับเสียงร้องของผู้หญิง : เฉย = ช่วยทำร้าย

<https://web.youtube.com/watch?m=LYCyxaWXw&t=1s>



นำเสนอ 5 สิ่ง ที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง

- เป้าหมายในการสื่อสาร เราอยากบอกเรื่องอะไร?
 - ในสังคมไทยส่วนใหญ่ผู้หญิงถูกรังแกจากคนในครอบครัว
- ผู้ส่งสาร ใครคือคนที่เราอยากบอก?
 - ชาวบ้านทั่วไป หรือผู้ที่พบเห็นเหตุการณ์ เราสามารถช่วยเหลือเบื้องต้นได้ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากคนที่ช่วยได้
- ประเด็นที่ต้องการสื่อสาร อะไรคือสิ่งที่อยากบอก? Key Message
 - อยากบอกเหตุผลของเหตุการณ์ ทำไมเราต้องเข้าไปช่วย ถ้าไม่ช่วยอาจจะเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงขึ้น
 - บอกวิธีการช่วยเหลือที่ถูกต้องและปลอดภัยทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือ และผู้ได้รับความช่วยเหลือ
- กลยุทธ์การสื่อสาร เล่าอย่างไร ให้คนฟังสนใจ?
 - เล่าเหตุการณ์ที่สามารถก่อเหตุที่ร้ายแรงขึ้นได้ และผลกระทบที่จะตามมา
- Call to Action ดูจบแล้ว ทำอะไรต่อได้บ้าง?
 - สามารถสกด และสามารถประสานคน ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้ามาช่วยเหลือได้ทันทีที่ ทันต่อสถานการณ์ ถ้าเราไม่สามารถเข้าไปช่วยได้โดยตรงก็ส่งเสียงตะโกนให้หยุด และขอความช่วยเหลือจากคนอื่นต่อ

แลกเปลี่ยนเพิ่มเติม

- เคยเจอเหตุการณ์แบบนี้ แต่ก็ได้เดินหนีเพราะคิดว่าไม่ใช่เรื่องของตัวเอง

กลุ่มบรีสเอ็กเซล เรื่องทางเลือก

<https://web.youtube.com/watch?v=1h9rDm35Shp4>

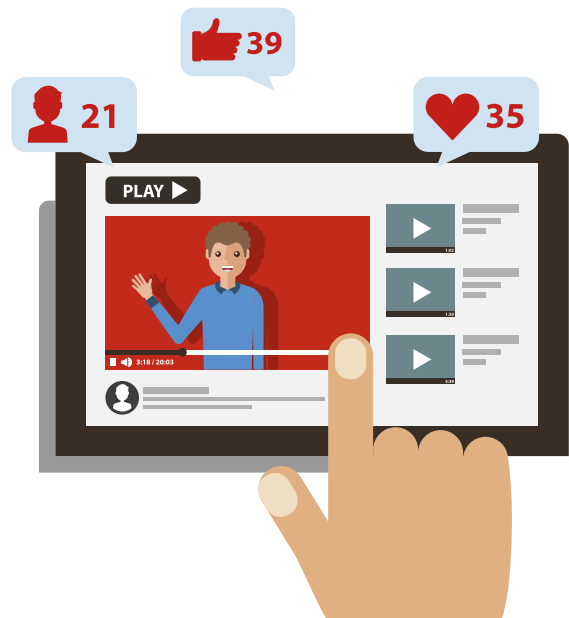


นำเสนอ 5 สิ่ง ที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง

1. เป้าหมายในการสื่อสาร เราอยากบอกเรื่องอะไร?
 - อนาคตอยู่ที่มือเรา
 - อยากให้แม่สบาย ไม่อยากให้แม่ทุกข์
 - การพยายามข้ามพ้นจากความทุกข์
2. ผู้ส่งสาร ใครคือคนที่เราอยากบอก?
 - คนที่สิ้นหวัง หหมดหนทางในชีวิต
 - คนที่มีปัญหาในครอบครัว
 - คนที่ต้องการคิดหาทางออก
 - คนที่มีชีวิตคล้ายกับในคลิป
3. ประเด็นที่ต้องการสื่อสาร อะไรคือสิ่งที่อยากบอก? Key Message
 - ทุกปัญหามีทางออก ก่อนทำควรคิดถึงผลกระทบที่ตามมา
4. กลยุทธ์การสื่อสาร เล่าอย่างไร ให้คนฟังสนใจ?
 - ดราม่า ดูแล้วทำให้ผู้ชมติดตาม
 - ถ่ายทอดความรู้สึกภายในใจให้ผู้ชมเข้าใจ
5. Call to Action ดูจบแล้ว ทำอะไรต่อได้บ้าง?
 - เป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต
 - เป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตต่อไป

แลกเปลี่ยนเพิ่มเติม

- คนทำคลิปเห็นปัญหาครอบครัว ชีวิตบางคนตกต่ำเพราะไม่มีที่อยู่
- ทางเลือกคือการฆ่าพ่อเลี้ยง กับหนีไปอยู่ที่อื่น
- มีทางเลือกที่ไม่ใช้ความรุนแรง เราเลือกในสิ่งที่ดีกว่าได้
- อ้างอิงจากชีวิตจริง รูปแบบหนังสั้นจำลองชีวิตจริง บีบคั้นอารมณ์โดยใช้เสียง เพลง อารมณ์ความรู้สึกตัวละคร
- ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับตัวเราจะเลือกทางไหน ไม่รู้ว่าตอนนั้นเราอยู่ในสถานการณ์แบบไหน ฟังตัวเองได้ไหม ถ้าฟังตนเองได้ก็สร้างทางเลือกให้ตัวเอง
- สะสมทางเลือกให้ตัวเอง เพื่อให้ตัวเองมีโอกาสมากขึ้น
- คิดและต้องเลือก ถ้าเลือกแล้วต้องกล้ารับผิดชอบ



กิจกรรมการใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง

ฝึกผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์

■ กระบวนการ

- วิธีการนำเสนอให้เล่า แล้วบอกเบื้องหลัง 5 ข้อ
- เลือกวิธีการสื่อสาร 5 สิ่ง ที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง

■ อุปกรณ์

- กระดาษ ปากกา

ให้แต่ละกลุ่มฝึกสร้างสื่ออย่างสร้างสรรค์ กลุ่มละ 1 ประเด็น โฉนแต่ละกลุ่มจะต้องนำเสนอ 5 สิ่ง ที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง

ประเด็น	กลุ่ม
1. หยุดกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์	Super ตู๊ด
2. เลิกติดเกม	เปิดโปง
3. เมาไม่ขับ	บรีสเอ็กเซล

■ ตัวอย่างการสร้างเรื่อง

กลุ่ม Super ตู๊ด เรื่อง ‘หยุดกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์’ นำเสนอเป็นรูปแบบละคร

1. เป้าหมายในการสื่อสาร เราอยากบอกเรื่องอะไร?
 - ปัญหาคนโดนกลั่นแกล้ง
 - คู่มือให้ชัวร์ก่อนแชร์
2. ผู้ส่งสาร ใครคือคนที่เราอยากบอก?
 - คนทั่วไป คนที่ใช้โซเชียลมีเดีย เฟซบุ๊ก ไลน์ IG
3. ประเด็นที่ต้องการสื่อสาร อะไรคือสิ่งที่อยากบอก? (Key Message)
 - ความสุขเราอาจเป็นความทุกข์ของเพื่อน
4. กลยุทธ์การสื่อสาร เล่าอย่างไร ให้คนฟังสนใจ?
 - ทำเป็นรูปแบบละคร จะมีความน่าติดตาม และเข้าใจง่าย
5. Call to Action ดูจบแล้ว ทำอะไรต่อได้บ้าง?
 - คิดไตร่ตรองก่อน สิ่งนี้ทำร้ายใครหรือไม่ มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์

ถอดบทเรียน

- ความพึงพอใจกับงาน
- เข้าใจได้ง่าย เข้าถึงสื่อได้ง่าย
- ถ้ามีโอกาสได้พัฒนา
- ทำเป็นคลิปวิดีโอ สื่อเป็นภาพเคลื่อนไหว เพราะสามารถเผยแพร่สื่อได้กว้างขวางมากขึ้น
- แลกเปลี่ยนเติมเต็ม ข้อเสนอแนะ
- ตัวกิเลส ตัวสติ สื่อให้เห็นภาพชัด เข้าใจง่ายในเวลาจำกัด
- ตัวกิเลส ตัวสติ ทำเรื่องนามธรรม มาสื่อเป็นแบบรูปธรรมได้ชัดเจน น่าสนใจ

กลุ่มเปิดโปร เรื่อง ‘เลิกติดเกม’

ออมสินเป็นเด็กติดเกม และชักชวนเบงค์ไปเล่นเกมด้วย แต่เบงค์ต้องช่วยงานบ้านแม่ ออมสินเล่นเกมจนเงินหมดแล้วได้ขโมยเงินแม่ไปเล่นเกมต่อ แม่ไปตามออมสินที่บ้านเบงค์ เบงค์บอกว่าออมสินอยู่ร้านเกม แม่ไปตามออมสินที่ร้านเกม แต่ออมสินไม่พอใจและได้ด่าว่าแม่ ทำให้แม่เสียใจ เบงค์ไปตามออมสินที่บ้านไม่เจอ เพราะออมสินยังอยู่ร้านเกม เบงค์เห็นแม่ออมสินเสียใจ จึงไปตามออมสินที่ร้านเกมและคุยกับออมสินว่าแม่เสียใจ ที่แม่มาตามออมสินก็เพราะไม่อยากให้ออมสินติดเกมและซอกเสียชีวิตเหมือนพี่ชาย ออมสินคิดได้จึงกลับบ้านและขอโทษแม่

- เป้าหมายในการสื่อสาร เราอยากบอกเรื่องอะไร?
 - สะท้อนถึงชีวิตจริงเด็กที่ติดเกม
- ผู้ส่งสาร ใครคือคนที่เราอยากบอก?
 - เด็กติดเกม วัยรุ่น คนทั่วไป
- ประเด็นที่ต้องการสื่อสาร อะไรคือสิ่งที่อยากบอก? Key Message
 - เลิกติดเกมหันกลับมาช่วยครอบครัว
- กลยุทธ์การสื่อสาร เล่าอย่างไร ให้คนฟังสนใจ?
 - เรื่องเล่า มีตัวละครและเหตุการณ์
- Call to Action ดูจบแล้ว ทำอะไรต่อไปบ้าง?
 - เห็นผลกระทบจากการติดเกม
 - รู้จักแบ่งเวลา

ถอดบทเรียน: ฟังพอใจกับผลงานไหม

- ฟังพอใจมาก เพราะตั้งใจช่วยกันคิด ถ้ามีเวลาอยากทำให้ดีกว่านี้
- รู้สึกดีได้สะท้อนปัญหาสังคม ปรับใช้ในชีวิต ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- แลกเปลี่ยนเติมเต็ม
- เพื่อนผมคนหนึ่งติดเกม และได้ไปแข่งขันเล่นเกมและชิงเงินรางวัล
- สะท้อนผลเชิงลบจากการติดเกม



8 กิจกรรมการเรียนรู้ รู้จักธรรมชาติและระบบนิเวศ

เป็นการเรียนรู้วิกฤตสิ่งแวดล้อมจากการดูคลิปวิดีโอสั้นและศึกษาธรรมชาติและระบบนิเวศจากฐานการเรียนรู้ 13 ฐาน

กิจกรรมเรียนรู้วิกฤตสิ่งแวดล้อมจากการดูคลิปสั้น

การใช้คลิปวิดีโอสั้น ๆ ที่กระตุ้นการเรียนรู้โดยเฉพาะด้านสิ่งแวดล้อม สามารถสร้างความตระหนักและการมีเจตนาในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อแก้วิกฤตสิ่งแวดล้อมได้

กระบวนการ: ทำหน้าที่ในการค้นหาคลิปวิดีโอความยาวไม่เกิน 5 นาที มาฉายก่อนเริ่มกิจกรรมภาคเช้า เพื่อให้เห็นปัญหาในหลากหลายแง่มุม และเด็กเยาวชนตระหนักถึงความรุนแรงของวิกฤตนี้ และมีแรงบันดาลใจที่จะสร้างโลกใหม่ให้ดีกว่าเดิม

ดูคลิป 5 นาที

การเดินทางของขยะ Lesson by Emma Bryce

ดูคลิปวิดีโอความยาวประมาณ 3-5 นาที จากนั้นกระบวนการตั้งคำถามเพื่อถอดบทเรียนจากการดู

กระบวนการ	ความรู้สึกรู้สึก
- แบ่งกลุ่ม 3-4 คน แลกเปลี่ยนรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร มีข้อสังเกตอะไร ได้เรียนรู้อะไร นำเสนอกลุ่มใหญ่ - แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้	- รู้สึกละอายใจที่ทิ้งขยะไม่ถูกที่ - รู้สึกแยกับวิธีการจัดการขยะ - รู้สึกเสียใจกับการทิ้งขยะไม่ถูกที่ และส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อม เป็นอันตรายต่อสัตว์ - รู้สึกตกใจว่าการทิ้งขยะแค่จุดเดียวจะเกิดผลกระทบมากมายหลายอย่าง - ข้อสังเกต - การทิ้งขยะไม่ถูกที่ส่งผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศต่อสัตว์ เช่น เต่ากินขยะแล้วตาย สัตว์อื่น ๆ ตาย - การทิ้งขยะให้ถูกที่สามารถนำกลับมาใช้ประโยชน์ต่อได้ การคัดแยกขยะเพิ่มมูลค่าสามารถนำขยะมารีไซเคิล ผลิตใหม่ได้ นำมาใช้ประโยชน์ต่อได้ ลดจำนวนขยะ - คน สัตว์ ได้รับสารเคมีจากพลาสติกใส่อาหารที่กินเข้าไป สัตว์ได้รับไมโครพลาสติก - การส่งต่อสารเคมีเป็นทอด ๆ จากขวดพลาสติกลงสู่แม่น้ำ ทะเล พืช สัตว์ และมนุษย์ตามลำดับ - ขวดที่ 1 ได้ทำให้มีสารตกค้างในน้ำ ทำให้สิ่งมีชีวิตในน้ำเสียชีวิต - ขวดที่ 2 ลงน้ำวนทำให้เกิดขยะตกค้างในทะเล - ขวดที่ 3 ได้ทั้งถูกที่และได้นำกลับไปใช้เป็นประโยชน์

ทบทวนการเรียนรู้

สมาธิภาวนา

ทบทวนการเรียนรู้เรื่องการจัดการขยะ นั่งเป็นวงกลม ยึดแผ่นหลัง หลังตาลงเบา ให้รอยยิ้มนำพาความรู้สึกตัวกลับมาสู่ตัวเรา หายใจเข้า-ออกเบา ๆ เชื่อมโยงคลิปวิดีโอเรื่องขวดพลาสติก แล้วตัวเรามีส่วนเกี่ยวข้องอย่างไรบ้าง เรามีพฤติกรรมอย่างไรกับขวดพลาสติกนั้น จากการเดินทางจากสุรินทร์มาที่นี่ การเติมน้ำจากขวดของเรา เราจัดการขวดใบนั้นอย่างไร ตอนนี้ขวดใบนั้นอยู่ที่ไหน และต่อไปเราจะจัดการตัวเองอย่างไรกับขวดพลาสติก

ทบทวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองตลอด 2-3 วัน ที่ผ่านมา การจัดการขยะ การลดขยะ การรีไซเคิลหรือการนำกลับมาใช้ใหม่ ก็ไม่เพียงพอที่จะฟื้นฟูโลกใบนี้ แต่เราเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้ ได้ยินเสียงระฆัง ค่อย ๆ สัมผัสขึ้น

■ ระดมความคิดเรื่องการคัดแยกขยะที่ค่ายจะอย่างไร

- คัดแยกขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น ขวด กระจก น้ำอัดลม เปียร์ กล่องนม
- คัดแยกขยะแต่ละประเภท
 - ขยะเปียก ขยะแห้ง ขยะติดเชื้อ ขยะอันตราย เช่น หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย สารเคมี
 - แยกเปลือกผลไม้ออกจากเศษอาหาร
- วิธีจัดการถึงขยะแต่ละประเภท
- เขียนป้ายขยะแต่ละชนิดไว้ให้ชัดเจน

คู่มือ 5 นาที

การจัดการขยะ ร้านค้า 0 บาท ชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่

กระบวนการ	โจทย์	ความคิดใหม่ ๆ ในการจัดการขยะ
• แบ่งกลุ่ม 5-6 คน แลกเปลี่ยนความรู้ ฝึกปฏิบัติอย่างไร เพราะอะไร มีข้อสังเกตอะไร ได้เรียนรู้อะไร • นำเสนอกลุ่มใหญ่	• เกิดความคิดใหม่ ๆ อะไรบ้างในการจัดการขยะ • แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้	• นำขยะที่สามารถ Reused ได้ เช่น กล่องนม ขวดน้ำ ขวดพลาสติก หลอดน้ำ กระจกเปียร์ ของกาแฟ ของบูทรี มาทำเป็นกระปุกออมสิน กล่องดินสอ หมวก กระเป๋า กระถางดอกไม้ ตะกร้า แจกัน โมบาย • เกิดการรวมกลุ่มในชุมชน แบ่งปัน มีสวัสดิการให้สมาชิก หรือสร้างกลุ่มผู้ประกอบการเพื่อสังคม

คู่มือ 5 นาที

โลกไม่ใช่ของมนุษย์

กระบวนการ	โจทย์		
	มนุษย์ทำอะไรเพื่อตัวเอง	มนุษย์ทำอะไรเพื่อผู้อื่น	ผลสะท้อนจากความเชื่อที่ว่าโลกเป็นของมนุษย์
จับคู่ 2 คน แลกเปลี่ยนและนำเสนอกลุ่มใหญ่	• สร้างความสะดวกสบายให้ตัวเอง เช่น สร้างถนน สร้างเทคโนโลยี โทรศัพท์ ยานพาหนะ เตียนนอน นิวเคลียร์ ยารักษาโรค ใช้ประโยชน์จากทรัพยากร • เปลี่ยนแร่ธาตุเป็นทองคำ เปลี่ยนรากไม้เป็นยาอายุวัฒนะ • สร้างสิทธิให้ตัวเอง เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง • สร้างชุดความเชื่อ คุณค่า ความรู้ที่ทำให้ตัวเองประเสริฐกว่าสิ่งอื่น ๆ บนโลก	• ทำป้ายรณรงค์ให้กับสัตว์ • สร้างขยะ สร้างมลพิษให้กับผู้อื่น ทั้งขยะไม่ถูกที่ • สร้างความวุ่นวายให้กับโลก เช่น การล่าสัตว์ • ปลุกป่าชายเลน • สื่อสารเรื่องราวที่มีผลกระทบจากการกระทำของมนุษย์ • สร้างวิถีที่เปลี่ยนไปจากเดิม ทำลายบ้านของสัตว์	• ทรัพยากรหมดโลก และสัตว์สูญพันธุ์เร็วขึ้น • ก่อมลพิษ เกิดภาวะเรือนกระจก อากาศเป็นพิษ • ทำลายโลกเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง โดยไม่รู้ตัว • การไม่รู้จักรักยับยั้งความต้องการ • ใช้พลาสติกมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน • มนุษย์ทำลายธรรมชาติเพื่อสร้างบ้าน ทำให้เกิดอุทกภัยที่รุนแรงมากขึ้น • ขาดการเรียนรู้กับสิ่งที่ตัวเองทำ

กิจกรรมศึกษาธรรมชาติและระบบนิเวศ

ฐานการเรียนรู้ 13 ฐาน

เนื่องจากสถานที่จัดอบรมครั้งนี้ตั้งอยู่ที่หน่วยอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำห้วยสามสลับ ซึ่งมีฐานการเรียนรู้และเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ด้านธรรมชาติและระบบนิเวศ เด็กเยาวชนจึงได้ใช้เวลากับการศึกษาธรรมชาติในวันหยุดพัก

■ กระบวนการ

- แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม เรียนรู้ฐานกิจกรรม 13 ฐาน
- มีพี่เลี้ยงและเจ้าหน้าที่หน่วยอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำห้วยสามสลับประจำกลุ่ม
- ถอดบทเรียนแต่ละฐานด้วยคำถาม
- ธรรมชาติให้ประโยชน์อะไรกับมนุษย์
- ธรรมชาติมีหน้าที่อะไรในระบบนิเวศ

■ นำเสนอ

เรียนรู้ธรรมชาติศึกษาโลกกว้างในพื้นที่หน่วยอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำห้วยสามสลับ เรียนรู้กิจกรรม 13 ฐาน โดยแต่ละฐานจะมีเจ้าหน้าที่และปราชญ์ชุมชนประจำฐานให้ความรู้

- ฐาน 1 การทดแทนของสภาพป่า
- ฐาน 2 ป่าพื้นบ้านอาหารชุมชนสมุนไพรไล่สัตว์
- ฐาน 3 ฝายต้นน้ำลำธาร
- ฐาน 4 ปูแป้งหรือปูทะเลกระหม่อมและสัตว์ป่าสงวน
- ฐาน 5 สัตว์ป่าสงวน
- ฐาน 6 ไลเคนส์ มอส เฟิร์น และมหัศจรรย์แห่งพืช
- ฐาน 7 ไม้ไผ่ รดด่วน หรือหนอนไม้ไผ่
- ฐาน 8 ความสัมพันธ์ ดิน น้ำ ป่าไม้ และมนุษย์ ชนิดป่าและพันธุ์ไม้ ใบไม้แห่งศิลปะแห่งชีวิต
- ฐาน 9 ปลวก มดแดง แมลงต่าง ๆ และเห็ด
- ฐาน 10 ศาลเจ้าพ่อ
- ฐานที่ 11-13 ฐานตามแนวพระราชดำริ รัชกาลที่ 9
- ฐาน 11 เรียนรู้วิถีชีวิตชุมชนคนต้นน้ำ จังหวัดน่านเป็นจังหวัดต้นน้ำ
- ฐาน 12 หล้าแฝกกับการอนุรักษ์ดินและน้ำ
- ฐาน 13 ไม้ 3 อย่าง ประโยชน์ 4 ประการ



9 กิจกรรมสัมผัสความงามผ่านงานศิลปะ

กิจกรรมสัมผัสความงามผ่านงานศิลปะเป็นการสัมผัสความงามที่เรียบง่าย มองเห็นความงดงามในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตัวเองที่ดำรงอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งกิจกรรมสัมผัสความงามผ่านงานศิลปะมีหลายกิจกรรมดังนี้

ความเข้าใจเกี่ยวกับงานศิลปะ

- **กระบวนการ:** ระดมความรู้ ความเข้าใจของแต่ละคนเกี่ยวกับงานศิลปะ แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่
- **คำถาม:** เรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับงานศิลปะว่าอย่างไร
- **การแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วม:** จินตนาการที่เกิดขึ้นเอง, งานปั้น, ความคิดสร้างสรรค์, ไร่พรมแดน ไร่ขอบเขต, รูปร่างลักษณะ, เส้นทั่วไป, ประติมากรรมหลายรูปแบบ, การเล่นสี, การแสดง และจิตรกรรมภาพวาดฝาผนัง
- **กระบวนการสรุป:** ศิลปะคือชีวิตและธรรมชาติ การที่เรากลับมาอยู่กับธรรมชาติ อยู่กับตัวเองได้ ก็เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง หรือแม้แต่การกระทำสิ่งใดได้อย่างประสานสอดคล้องอย่างเป็นธรรมชาติก็เป็นศิลปะเช่นเดียวกัน

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

กายใจสัมพันธ์

- **กระบวนการ:** กระบวนการให้คำสั่งพร้อมกับทำไปด้วยกัน
 - ยืนให้ขาทั้งสองข้างแยกออกจากกันระดับไหล่ ขยับตัวช้า ๆ เขย่าวัว ขาทั้งสองอยู่บนพื้นไม่ยกขา ให้รู้สึกว่าร่างกายขยับ หมุน เหวี่ยงตัว เขย่าวัวไปเรื่อย ๆ ปล่อยมือให้เป็นอิสระ ส่งเสียง อ่า ยาว ๆ ค่อย ๆ ยกมือทั้งสองข้างขึ้นเรื่อย ๆ เหนือศีรษะ แล้วสับมือลงพร้อมเปล่งเสียง ย่ะ ดัง ๆ
 - จินตนาการถึงลูกมะพร้าวน้ำหอม ใช้ความรู้สึกสัมผัส มันมีรูปทรงโค้ง รี ขนาดไหน ใช้มือซ้ายถือลูกมะพร้าวน้ำหนักขนาดไหน แล้วจินตนาการมือขวาถือมีด 1 เล่ม เราจะเฉาะลูกมะพร้าว 4 ครั้ง เลือกมุมดี ๆ แล้วเอามีดแฉะเปลือกตรงกลางออก โยมดทิ้งไป แล้วชดน้ำมะพร้าวจนหมดแล้วโยนลูกมะพร้าวทิ้ง
 - เดินตามจังหวะเสียงกลอง งดใช้เสียง ไม่เกาะกัน ถ้าเสียงกลองหยุดให้หยุด
 - พยายามหยุดให้หนึ่งที่สุดเท่าที่จะทำได้ ท่าไหนท่านั้น
 - เดินตามจังหวะเสียงกลอง เสียงกลองหยุดให้ตัวชิดกับพื้นกระเบื้องมากที่สุด
 - เดินตามจังหวะเสียงกลอง เสียงกลองหยุดให้นอนให้หลังติดพื้น มือและเท้าไม่แตะพื้น เสียงร้องเหมือนเด็กทารก ขยับตัวโดยใช้หลัง
 - จับคู่คนที่อยู่ซ้ายมือ นั่งหันหน้าให้หัวเข่าชิดกับคู่ของเรา ส่งสายตา เพื่อนที่อยู่ตรงหน้า ไม่มีเสียง ไม่หัวเราะ ถ้าหัวเราะให้หยุดแล้วตั้งสติ หลับตา หายใจเข้าลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ต้องเร่ง ให้ลมหายใจสบายที่สุด ให้รู้สึกวาลมหายใจผ่านจมูกผ่านท้อง หายใจออกยาวที่สุดให้ความรู้สึกจากท้องผ่านออกมาทางปลายจมูก ได้ยินเสียงระฆัง มองหน้าเพื่อนโดยไม่หัวเราะ

กิจกรรมนำเข้าบทเรียน

ฝึกสมดุประสานกายใจ

■ กระบวนการ:

- กระบวนการให้จับคู่อิสระ
- แต่ละคนมีไม้กระบองอยู่ในมือและลงมือทำตามคำสั่งของกระบวนการทีละขั้นตอน

■ การปฏิบัติการ:

- จับคู่กัน ส่งตัวแทนไปเอาไม้ที่ใช้ฝึกสติ 2 เล่ม ให้ตัวเอง 1 เล่ม ให้เพื่อน 1 เล่ม ฝึกให้เรามีสติ ระเบียบวินัย
- ประคองไม้ไว้ที่ฝ่ามือซ้ายและขวาของเรา มือของเราจับกับเพื่อนประสานกันผ่านไม้ 2 เล่ม มือซ้ายและมือขวาพยายามประคองไม้ให้นานที่สุด ไม่ให้ตกพื้น ไม่ส่งเสียง วาดมือทั้งสองข้างเป็นวงกลมวงเล็ก แล้วเป็นวงกลมใหญ่ แล้วค่อย ๆ เล็กลงมา ให้อยู่ระดับหน้าอก เราจะดันมือรับส่งพลังให้กัน ไม่ต้องรีบ สลับข้างไปมา
- ค่อย ๆ เคลื่อนตัวไปด้วย ถ้าไม้ตกให้เริ่มใหม่ ขยับมืออย่างช้า ๆ ที่สุดเท่าที่จะทำได้ เคลื่อนตัวไปเรื่อย ๆ ใช้ประสาทสัมผัส หู ตา ร่างกาย เคลื่อนไหว งดการใช้เสียง
- จับกลุ่ม 4 คน ประสานไม้กระบองของทั้ง 4 คน ไว้ตรงกลางด้วยกัน เคลื่อนตัวเคลื่อนที่ให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ ระดับการเคลื่อนที่ต่ำลง ช้า มีสติ ไม่เล่น หาทิศทางที่อิสระที่สุดกับตัวเรา
- จับกลุ่ม 6 คน ประสานไม้กระบองของทั้ง 4 คน ไว้ด้วยกัน เคลื่อนที่ให้ช้าที่สุด งดใช้เสียง ไม่เล่น สื่อสารกันโดยไม่ใช้เสียง เมื่อได้ยินเสียงระฆังให้เคลื่อนที่ไปทิศทางที่ชัดเจนพร้อม ๆ กัน ช้า ๆ ไม่รีบ
- ใครคิดว่ากลุ่มตัวเองสมดุลที่สุด ลองทำดูอีกรอบ โดยไม่ให้ไม้กระบองตกพื้น



กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

ศิลปะผ่านประสาทสัมผัส หู จมูก ใจ

กระบวนการ	โจทย์	ถอดบทเรียน
- จับคู่ 2 คน ให้มีสติกับสังเกตว่าเราชวนทำอะไร ปิดประสาทสัมผัสทางตา - หาพื้นที่สะดวก ไม่ขัดติดกับเพื่อน แล้วหลับตาลง ปิดประสาทสัมผัสทางตา หูได้ยินเสียงอะไร จมูกได้กลิ่นอะไร ใจเป็นอย่างไร ค่อย ๆ ละเอียดกับตัวเอง ดำรงอยู่กับความเป็นตัวเรา - สังเกตเสียงที่ได้ยิน ไม่ได้ยินแค่หู แต่ได้ยินทุกส่วนของร่างกาย ทุกอณูรูขุมขน ได้ยินเสียงอะไร เกิดอะไรขึ้น สังเกตเสียงที่เราได้ยินว่าอยู่ที่ไหนของเรา เรานั่งหันหน้าไปทิศไหน เสียงอยู่ด้านซ้ายหรือด้านขวา ได้ยินเสียงอะไรบ้าง เราคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไรกับเสียงที่เราได้ยิน ได้กลิ่นอะไรบ้าง ภาวความรู้สึกอย่างไร ร้อน-เย็น	- แจกกระดาษเอ 4 คนละ 1 แผ่น เลือกสีคนละ 1 สี เลือกสีที่ชอบ ยกเว้นสีเหลืองเพราะเห็นไม่ชัด - ลองนึกสัญลักษณ์แทนตัวเรา แล้ววาดสัญลักษณ์แทนความเป็นตัวเราตรงกลางกระดาษ - เสียงที่เราได้ยิน เราได้ยินเสียงอะไร อยู่ที่ทิศไหนของตัวเรา ซ้าย ขวา หน้า หลัง เขียนหรือวาดลงบนกระดาษ ลักษณะของเสียงเป็นอย่างไร ระบุให้ละเอียดที่สุดเท่าที่ทำได้ - ใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ รู้สึกอย่างไร ถ่ายทอดความรู้สึกออกมา ระบุความรู้สึกของเสียงที่ได้ยินได้สัมผัส เป็นอย่างไร และรู้สึกอย่างไร - เขียนคำ 1 คำ หรือ 1 ประโยคที่แทนความรู้สึกเราเพื่อให้เราทำความเข้าใจตัวเอง - เขียนชื่อในชิ้นงาน - หันหน้าเข้าหาคู่ตัวเอง สื่อสารงานศิลปะกับเพื่อน สิ่งที่รู้สึก สิ่งที่ได้ยิน สิ่งที่ได้สัมผัส เล่าให้เพื่อนฟัง สิ่งไหนเหมือนกันหรือต่างกัน เช่น เสียงต่างกัน แต่ความรู้สึกต่างหรือเหมือนกัน ใช้เวลาเล่าคนละ 2 นาที	รู้สึกอย่างไรบ้าง - รู้สึกสงบ - เศร้า เสียขวัญ รู้สึกเศร้า - มีความสุข เหมือนมีพลัง - สนุกกับเสียงระฆังที่มีจังหวะหลากหลาย - เพลิดเพลิน ได้ยินเสียงอะไรอีก และรู้สึกอย่างไร - ได้ยินเสียงรถ รู้สึกรำคาญ - เสียงธรรมชาติ นก จิ้งหรีด รู้สึกสับสน หดหู่เพราะเรากำลังจดจ่อกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า - แปลกใจ เกิดความสงสัย - เสียงเดิน เสียงลมหายใจของตัวเอง เสียงลม เสียงเด็กเล่นกัน เสียงฝน

■ กระบวนการแลกเปลี่ยนและสรุป

- นี่คือส่วนหนึ่งของงานศิลปะ ถ้าไม่ปิดตาจะเกิดความรู้สึกเหล่านี้หรือไม่ หรือเกิดแต่เกิดน้อย งานศิลปะคือการถ่ายทอดความรู้สึกและสื่อสาร ค่อยสัมผัสสิ่งที่มากระทบผัสสะ
- ผัสสะหรือประสาทสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ใจมีความสำคัญกับการทำงาน เพราะถ้าเราไม่รู้สึกละเอียด ไม่เกิดประโยชน์
- การทำงานศิลปะมีคนสร้างงาน และคนดูงาน ศิลปินนำความรู้สึกนั้นมาประมวลผล คิด สร้างงานศิลปะออกมาเพื่อให้คนได้ดูได้ชม รับรู้สิ่งที่ศิลปินสร้างขึ้น
- ศิลปะสื่อผสม ใช้ร่างกาย ใช้งานศิลปะ การเขียนรูป วาดรูป ศิลปินบางคนอาจจะพูดว่าถ้างานศิลปะไม่สื่อสารกับคนไม่ใช้งานศิลปะ ศิลปะจะต้องมีความดีและความงามอยู่ในงานศิลปะด้วย

แนะนำประเภทงานศิลปะ “ศิลปะสื่อผสม” (Mixed Media Art)

กระบวนการ: กระบวนการบรรยายสั้น ๆ เพื่อให้มีหลักการในการแยกแยะประเภทของงานศิลปะได้แบบง่าย ๆ

ศิลปะสื่อผสม หมายถึง ผลงานที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นโดยใช้เทคนิคและวิธีการของศิลปะทางด้านทัศนศิลป์มากกว่าสองแขนงมารวมกัน ผสมผสานทำให้เกิดผลงานที่อยู่ในขั้นเดียว เน้นหลักการจัดองค์ประกอบศิลป์ แสดงออกถึงอารมณ์ สะท้อนใจของผู้สร้าง ซึ่งวัสดุที่ใช้ในการสร้างผลงานสื่อผสมสามารถหาได้จากวัสดุธรรมชาติ เช่น วัสดุจากพืช สัตว์ และแร่ วัสดุสังเคราะห์ เช่น กระดาษ โลหะ เป็นต้น

ศิลปะการแสดง (Performance Art) คือ ศิลปะที่มีร่างกายของมนุษย์เข้ามาเชื่อมโยงด้วย การแสดงออกซึ่งอารมณ์ ความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ประกอบด้วยดนตรี นาฏศิลป์ การละคร การเต้นรำ ศิลปะการแสดงจะศึกษาเรื่องราวปัจจัยแวดล้อม สภาพพื้นที่ ปัญหา วิถีชีวิต การกินอยู่ ศิลปินต้องสื่อสารกับคนอื่นได้ เราเห็นอะไร เห็นแล้วรู้สึกอย่างไร ส่วนประเด็นในการทำงานศิลปะ เช่น การลงพื้นที่ที่ชุมชนได้รับผลกระทบจากการสร้างหรือพัฒนาโครงสร้างบางอย่าง ศิลปินต้องศึกษาสภาพพื้นที่ ผลกระทบที่ชุมชนได้รับ ความรู้สึกของคนในชุมชน แล้วสร้างงานศิลปะออกมาเพื่อสื่อสารกับสังคม

ศิลปะจัดวาง หรือศิลปะติดตั้ง (Installation art) หมายถึง ประเภทของงานศิลปะที่มีที่ต่งเฉพาะจุด เป็นงานสามมิติ ที่ออกแบบเพื่อที่จะแปรสภาพการรับรู้ของสิ่งแวดล้อม จะใช้สิ่งที่มีอยู่ในพื้นที่ เรื่องราว ข้อมูล ที่ได้จากการศึกษาพูดคุย มีความรู้สึกอย่างไร แล้วมองหาวัดที่จะนำมาจัดวาง เพื่อสื่อสารกับคนดู การสร้างสรรค์งานศิลปะจัดวาง ศิลปินจะมองวัสดุที่นำมาใช้ในการสื่อสาร ศิลปินต้องมองเห็นความแตกต่างของวัสดุแต่ละชนิดว่าแตกต่างกันอย่างไร

ศิลปินต้องการสื่อสารสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การตีความหรือการอธิบายงานของศิลปินแต่ละคนที่จะสื่อสาร เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คนดูบางคนอาจจะรู้สึก ไม่รู้สึก เข้าใจ ไม่เข้าใจ บางงานศิลปินต้องรอเวลา รอเหตุปัจจัยที่พร้อมจะสร้างสรรค์งานศิลปะเพื่อสื่อสารกับคนดูได้ งานศิลปะบางงานก็ดึงคนดูเข้ามาร่วมด้วย เพื่อให้คนดูรู้สึกร่วมไปกับงานด้วย ส่วนใหญ่งานศิลปะจะสื่อสารความรู้สึกว่าคนดูรู้สึกอย่างไร

เราจะได้เรียนรู้และสร้างสรรค์งานศิลปะด้วยการจัดวางตัวเองเข้าไปอยู่ในงานศิลปะด้วย เราต้องรู้จักวัสดุที่นำมาใช้ว่าจะสื่อสารอะไร เหมือนการแทนสัญลักษณ์ที่ตัวเรา ทำไมเราถึงแทนสัญลักษณ์นั้น ๆ เมื่อเราจะหยิบวัสดุมาใช้ก็ต้องรู้ว่าใช้เพื่อสื่อสารอะไร

เราจะเรียนรู้เรื่องศิลปะสื่อผสมซึ่งรวมเอาทุกอย่าง และพวกเราช่วยกันสร้างสรรค์งานศิลปะ การทำงานศิลปะจะมีเนื้อหาเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่อเรารับความรู้สึกที่มากกระทบกับร่างกายแล้ว เรากลับมาคิด วิเคราะห์ ทบทวน หาเนื้อหา หรือประเด็นที่เราอยากเล่าสื่อสารกับคนดู แล้วสร้างงานชิ้นนั้นออกมา

กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

ทำพู่กันด้วยตัวเอง

การทำเครื่องมือทำงานศิลปะด้วยตัวเอง โดยใช้วัสดุที่หาได้ไม่ยาก เช่น ตะเกียบไม้ เศษไม้ ฟองน้ำ หนัวยาง ไม้พรม กระดาษฟอยด์ ไม้จิ้มฟัน เชือก มาพันมาผูกทำเป็นพู่กัน

■ ทำพู่กันใช้เอง 2 คู่

- พู่กันอันที่ 1 ตะเกียบ 1 อัน ด้านหนึ่งให้มีปลายแหลมเหมือนปลายปากกา อีกด้านหนึ่งทุบให้ปลายเป็นพู่
- พู่กันอันที่ 2 ให้หาวัสดุที่มีอยู่บริเวณรอบตัวผูกกับตะเกียบอีก 1 อัน
- มีเวลา 30 นาที ในการทำพู่กัน 2 คู่

■ อุปกรณ์

- ตะเกียบไม้, เชือก, กระดาษขาว

กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตัวเอง

■ อุปกรณ์: พู่กัน กระดาษ สีดำ

■ กระบวนการ:

- เลือกพู่กัน 1 ด้าม จุ่มสีดำ วาดในกระดาษ 1 ลมหายใจเท่านั้น
- ได้ยินเสียงระฆัง หลับตาหายใจเข้าออกหนึ่ง เมื่อได้ยินเสียงระฆังอีกครั้งให้ลืมตาขึ้น
- กระป๋องสีจะเวียนไปหาทุกคน เมื่อกระป๋องสีอยู่ตรงหน้าใช้พู่กันจุ่มสี แล้ววาดลงในกระดาษ 1 ลมหายใจ ไม่มีถูกผิด
- เสร็จแล้วเอากระดาษพร้อมพู่กันที่ใช้แล้ววางเรียงกันอย่างเรียบร้อย
- เดินดูงานของเพื่อน รู้สึกอย่างไร หายใจเพื่อนว่าคิดอะไรอยู่

■ ทบทวนตัวเอง: กระบวนการให้คำถามและให้แต่ละคนทบทวนเรื่องราวของตนเอง

- อาการียักยัก ลังเล ไม่แน่ใจ เกิดจากอะไร
- การลงพู่กันกับปริมาณสีที่ใช้เป็นอย่างไร สี น้ำหนัก เป็นอย่างไร พอใจไหม สวยไหม
- สังเกตความรู้สึกตัวเอง รู้สึกอย่างไร



กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตัวเอง

■ กิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน:

- นั่งนิ่ง ๆ หลับตา อยากให้พวกเรากลับมาอยู่กับตัวเอง รู้สึกตัว ค่อย ๆ สังเกตรู้สึก ตอนนี้เรานั่งอยู่ที่ไหน ร่างกายเป็นอย่างไร เราสัมผัสกับความรู้สึกรอบตัว รอบข้าง สิ่งที่เข้ามากระทบ ค่อย ๆ สังเกตลมหายใจ ลมที่หายใจเข้าไปในกาย ในใจ ลมที่ค่อย ๆ ผ่านกายเราออกสู่โลกกว้าง เมื่อได้ยินเสียงระฆังหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว
- ยืนให้มันคง กางฝ่าเท้าออกกระหว่างหัวไหล่ เขย่าตัว เอาจิตให้รู้สึกถึงลำแสงที่อยู่ใต้พิภพขึ้นมาที่ฝ่าเท้าของเรา ค่อย ๆ ขึ้นมาที่ขา หน้าอก แขนทั้งสองข้าง ที่ปลายนิ้วของเรา ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น เดิน ให้ลำแสงตกหายเพื่อน
- จับคู่ วิ่งเข้าหากัน กระโดด แล้วส่งเสียงร้องดัง ๆ ระเบิดมันออกมา
- แบ่ง 2 กลุ่ม เท่ากัน ยืนเรียงแถว 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน จับมือคนที่อยู่ตรงข้าม มีคนหนึ่งวิ่งเข้ามาในแถว ทุกคนต้องยกมือให้ทัน ไม่ให้โดนคนที่วิ่งมา ทุกคนจะต้องผลัดกันวิ่งเข้ามาในแถว

กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตัวเอง

■ อุปกรณ์: พู่กัน กระดาษ สีน้ำ เหลือง น้ำเงิน แดง

โจทย์กระบวนการ	แลกเปลี่ยนความรู้สึกภาพวาดของตัวเอง และภาพวาดของเพื่อนที่เราชอบ
• หยิบสิ่งของจากธรรมชาติ ชิ้นเล็ก ๆ • เขียนรูปจากพู่กันที่เราทำเอง • ทบทวนสิ่งของที่เรายืมมา บอกอะไรเรา แล้วเขียนรูปออกมา	• เกิดจากความเรียบง่าย หยิบก้อนไม้ที่หลุดร่วงมาจากเปลือกต้นไม้แล้วเอาไปจุ่มสี ทำงานด้วยความรู้สึกที่เรียบง่าย เราเห็นเรารู้สึกแล้วเราทำ ก็รู้สึกเบาสบาย รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำงานชิ้นนี้ งานชิ้นที่ชอบคืองานที่มีใบไม้แดง ไม่รู้ว่าคนที่วาดคิดหรือรู้สึกอย่างไร แต่เรารู้สึกว่ามันมีแสงสว่างของชีวิตอยู่ สีแดงมีพลังมันโดดเด่น พออยู่ในที่มีดารู้สึกว่าชีวิตมีทางรอด มีทางออกของชีวิต

โจทย์กระบวนการ	แลกเปลี่ยนความรู้สึกภาพวาดของตัวเอง และภาพวาดของเพื่อนที่เราชอบ
- ได้ยินเสียงระฆัง เริ่มวาดรูปของเรา ลองให้ความเจียบทำงาน ไม่รีบจนผู้อื่น - เดินดูงานศิลปะของเพื่อน รู้สึกอย่างไร เลือกชิ้นงานที่ชอบที่สุดหนึ่งชิ้น ทำไมถึงชอบ รู้สึกอย่างไร เก็บไว้ในใจ ไม่ต้องบอกใคร - เราไม่ได้ตัดสินกันที่ความสวยงาม ความถูกต้อง ไม่มีถูกผิด - ใช้ความรู้สึกมองงาน อย่าเพิ่งถ่ายรูป อย่าให้อะไรมาตัดประสาทสัมผัส ตัดความรู้สึก	- ผลงานของหนูมีใบไม้สีแดงคือแสงสว่างที่อยู่ในที่มืดแล้วมันจะดูเหมือนเป็นประกายมีแสงสว่าง อยากสื่อให้เห็นว่าทุกอย่างมีทางออก ผลงานที่ชอบ รู้สึกว่ามันสะท้อนมาที่ตัวเรา ชีวิตหนูเหมือนมีแม่แค่คนเดียว และดอกกุหลาบเป็นเหมือนเอกลักษณ์ของหนูเพราะหนูชอบดอกกุหลาบ - งานของผมคือคนที่นั่งดูดอกกุหลาบมีหน้าผา มีดาวที่ตกลงมาจากท้องฟ้า และมีต้นไม้มองดูความงดงามจากบนฟ้า งานที่ชอบมองว่ามันมีความเรียบง่ายและมีความเป็นท้องถิ่นแบบบ้าน ๆ มีกองฟางมีต้นไม้ดูแล้วสบายตา รู้สึกโล่ง - รูปต้นไม้ที่มีสายลมพัดพาไปสื่อถึงความโดดเดี่ยวความเหงา ผลงานที่ชอบใช้เวลาอยู่กับภาพนี้เยอะมาก และคิดว่ามันรู้สึกยังไง เราคิดว่ามันคือความสับสน มีความหลากหลายงานที่ผมชอบมันสะท้อนความรู้สึกโดดเดี่ยว ชอบวงกลมที่รากของต้นไม้

กระบวนการ: อยากเชิญชวนทุกคนขอบคุณตัวเองที่ให้โอกาสตัวเองได้ทำงาน เชื่อว่าหลายคนรู้สึกแต่อาจจะสื่อสารออกมาเป็นคำพูดไม่ได้ งานที่สวยไม่ได้สวยเพราะรูปร่างแต่มันสวยจากภายใน สิ่งหนึ่งที่คนทำงานศิลปะทำคือเราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเอง เข้าใจความรู้สึกของตัวเอง แล้วถ่ายทอดความรู้สึกนั้นออกมาเป็นศิลปะที่บริสุทธิ์ ไม่มีถูกไม่มีผิด

งานทุกชิ้นสื่อสารความรู้สึกเรากับคนอื่น ให้เราสังเกตตัวเองและมองงานเพื่อน เราารู้สึกอะไรอย่างไร เราสัมผัสได้ถึงอะไร อยากให้พวกเราจำความรู้สึกนี้ไว้ บางทีในชีวิตเราอาจจะเจอเรื่องที่ผ่านมาหลายเรื่องทั้งสุขและทุกข์ เราควรได้ใคร่ครวญ อาจจะใช้งานศิลปะใคร่ครวญความรู้สึกของเรา ลองนำวิธีการนี้ไปใช้เริ่มจากเรารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับสิ่งที่เราพบเจอ แล้วลองทำงานดู หลังทำงานเสร็จแล้วลองดูความรู้สึกของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร

กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

ฉันคือใคร

เป็นกิจกรรมที่ทำให้รู้ว่าเราทุกคนล้วนแตกต่าง ไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน

อุปกรณ์: กระดาษเอ 4 คนละ 1 แผ่น

โจทย์	ฉันคือใคร
- ตั้งคำถามถามตัวเองว่า ตัวเราเป็นใคร สื่อสารความเป็นตัวเองผ่านกระดาษ จะฉีก พับ ขยำ ตัด ปะ ได้หมดเลย - อธิบายงานของเรา สั้น กระชับ ได้ใจความ	- ฉันคือต้นไม้ใหญ่ที่คอยให้ร่มเงาคนมาพักพิง - คนที่ซับซ้อน อะไรก็ไม่รู้ - ฉันคือหัวใจที่คอยดูแลตัวเอง - หนูคือคนที่ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิต - อากาศที่ปกปิดตัวเอง แต่ไม่เคยบอกให้ใครรู้ - ฉันคือความว่างเปล่า - ฉันเหมือนคนที่แคว้งคว้าง - ฉันคือเรือที่กำลังแล่นออกจากฝั่ง - ฉันคือชีวิตที่เกิดมากับความซับซ้อน - ฉันคือเสาหลักของครอบครัว - ผมเป็นคนมี 4 บุคลิก

กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

อีก 5 ปีข้างหน้า ฉันอยากเป็นใคร

■ **โจทย์:** อยากให้เรามองงานชิ้นนี้ โดยให้เอาตัวเองเข้าไปอยู่ในงาน โจทย์คืออีก 5 ปีข้างหน้า เราอยากเป็นใครในอีก 5 ปีข้างหน้า

- ฉันจะมีบ้านเป็นของตัวเอง
- ฉันจะตาย
- สิ่งที่เราทำจะกลายเป็นชิ้นเป็นอันมากขึ้น
- จะกลายเป็นต้นไม้ใหญ่ดูแลทุกคน
- ความสุขทุกข์ปนกันไป
- เติบโตและกระจาย
- เรื่องที่ติดขัดจะทำให้ได้



กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

ความฝันของฉัน

■ **โจทย์:** ความฝันของฉัน

■ **กระบวนการ:**

- นับ 1-5 คนที่นับเลขเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน
- แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย เลือกความฝันเพื่อนในกลุ่ม นำเสนอกลุ่มใหญ่
- ทุกคนในกลุ่มนำเสนอภาพฝันของเพื่อน โดยแสดงท่าทางความฝันของตน
 - ผู้ช่วยพยาบาล
 - กู้ภัย
 - ทหาร
 - ชายของออนไลน์



กิจกรรมความงามผ่านศิลปะ

ศิลปะสื่อผสม

■ **โจทย์:**

- สร้างสรรค์งานศิลปะโดยมีตัวเราเข้าไปมีส่วนร่วมกับการชิ้นงานด้วย ใช้วัสดุ สิ่งของ ร่างกาย สิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากสื่อความหมายมารวมกัน
- ทำงานกลุ่มโดยใช้ร่างกายของเราและวัสดุอื่น ๆ ที่อยู่รอบ ๆ บริเวณนี้ สร้างงานประติมากรรม เลือกบริเวณที่เหมาะสมกับชิ้นงานของเรา โดยมีร่างกายเราเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับงาน

ตัวอย่างการนำเสนอผลงานศิลปะสื่อผสม



กลุ่ม 1 นำเสนอเรื่องวัฏจักรชีวิตมนุษย์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย



กลุ่ม 2 วิวัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต
ของมนุษย์จากยุคหนึ่งสู่ยุคหนึ่ง

■ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

- ได้เรียนรู้จากศิลปะเล็ก ๆ แล้วขยายการเรียนรู้ไปยังศิลปะที่กว้างขึ้น ช่วยให้รู้ว่าศิลปะมีหลากหลาย ปรับใช้กับชีวิตได้
- ศิลปะชีวิต การอยู่ร่วมกับสังคม การได้ฝึกฝนเรียนรู้ด้วยตนเอง และขอคำแนะนำจากผู้รู้
- ศิลปะไม่มีขอบเขต ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นศิลปะ
- ขอบที่ได้เขียนงานและสื่อสารความหมายของภาพ
- การทำสมาธิแบบใหม่ ฟังเสียง สื่อสารออกมาเป็นศิลปะควบคู่กับสมาธิ
- ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น มีสมาธิ
- ได้ความรู้เรื่องการลงสี และพอใจในผลงานของตัวเอง
- ศิลปะเป็นการระบายออกอย่างหนึ่ง ใจเย็นขึ้น
- ได้เห็นศักยภาพของตัวเองมากขึ้น ศิลปะในตัวเองและสามารถทำอะไรได้อีกหลายอย่าง
- เมื่อก่อนดูภาพศิลปะไม่เข้าใจ แต่พอเรียนแล้วเข้าใจว่ามันลึกซึ้งมันมีความรู้สึก จิตวิญญาณของศิลปิน เข้าใจความรู้สึกตัวเองมากขึ้น และเข้าใจความรู้สึกคนอื่นผ่านรูปภาพ
- อารมณ์กับความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญ ศิลปะเชื่อมโยงกับตัวเราตลอด ทำให้เรากลับมาดูตัวเอง เรียนรู้และเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกตัวเองมากขึ้น
- ศิลปะสามารถสื่อสารออกมาได้ โดยไม่จำเป็นต้องใช้เสียง แต่สามารถสื่อสารความรู้สึกได้
- ศิลปะมีศักยภาพในตัวเอง ดีต่อตัวเรา ดีต่อทุก ๆ คน



พวกเราได้สะท้อนว่าศิลปะทำอะไรได้บ้าง ซึ่งบางคนมองศิลปะเป็นเพียงสิ่งที่สวยงาม แต่พวกเราสร้างงานศิลปะอย่างมีเสน่ห์ เรียนรู้และเข้าใจ รวมถึงการฝึกฝนตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้ สิ่งที่เราพวกเรากำลังทำเพื่ออยากให้เราเรียนรู้และเข้าใจ ลองนำไปปรับใช้ในชีวิต

การทำงานศิลปะ ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. Heart ใจ ตัวเรา แรงบันดาลใจ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต และสังคม สามารถบอกความรู้สึก ความต้องการของตัวเราได้
2. Head หัว ความหมาย แนวคิด ความคิด อยากเขียนงานประเภทไหน สีอะไร ใช้เทคนิคอะไร
3. Hand การลงมือทำ สร้างสรรค์ การแสดงออก การสื่อสาร

10 กิจกรรมเรียนรู้การจับประเด็นและคิดเป็นระบบ

กิจกรรมเรียนรู้การจับประเด็นและคิดเป็นระบบ มีกระบวนการเรียนรู้หลายรูปแบบ ทั้งจากการถอดบทเรียนผู้ที่มีประสบการณ์ จากการดูหนัง การอ่าน การสรุปบทเรียนประจำวัน และการนำเสนอของกลุ่มฐาน และการเรียนรู้ของตนเอง กับกระบวนการบ่มเพาะ 21 วัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมพัฒนาทักษะการแสวงหาความรู้จากการถอดบทเรียนผู้ที่มีประสบการณ์

เรื่องเล่าจากประสบการณ์

‘ความรัก’ เป็นเรื่องสำคัญที่เยาวชนจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อการตัดสินใจอย่างรู้เท่าทัน การวางใจ วางกายที่เหมาะสม และแก้ปัญหาอย่างถูกต้องในยามวิกฤตของความรัก และการเรียนรู้เรื่องความรักที่ดีที่สุด คือ การเรียนจากประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยใจที่ใคร่ครวญ

■ กระบวนการ:

- จัดเวทีเสวนาให้รุ่นพี่ที่ผ่านประสบการณ์ความรักในหลากหลายรูปแบบ ทั้งรักที่สามารถประคองชีวิตคู่ รักที่ต้องหย่าร้าง หรือรักที่เพิ่งเริ่มต้น
- หลังจากการเสวนาผ่านคำถามของผู้ดำเนินรายการแล้วให้เยาวชนจับคู่พูดคุยกัน ถึงข้อคิดเห็น คำถามที่อยากถามผู้ร่วมเสวนา และบทเรียนที่ได้รับ

■ ประเด็นคำถาม: การเลือกคู่ได้บทเรียนอะไร เพื่อที่เราจะก้าวไปอย่างมั่นคง

- จะตกลงปลงใจกับใครต้องให้แน่ใจว่าคนนี้ใช่ แต่การจะรู้ว่าใช่หรือไม่ใช่นั้นเป็นเรื่องยาก แม้แต่คนที่คิดว่าใช่ก็อาจจะไม่ใช่ได้ในวันหนึ่ง
- ความรักเปลี่ยนแปลงได้ จากทั้ง 2 คน ไม่เราเปลี่ยนก็เขาเปลี่ยน ทั้งที่รักกันมากแต่ความรักที่มีให้กันมันค่อย ๆ จืดจาง สุดท้ายก็ไปกันไม่รอด ถ้าเปลี่ยนทั้งคู่ก็ไม่ใช่ไรเท่าไร ถ้าเปลี่ยนแค่คนเดียวอีกคนก็รู้สึกเจ็บ
- ความรักเป็นอนิจจัง แต่มันหล่อหลอมให้ไม่ตายไปได้ง่าย ๆ ด้วยการดูแลซึ่งกันและกันอย่างดี ความรักคือการดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ถ้าไม่มีการดูแลช่วยเหลือกันความรักจะค่อย ๆ หมดไป รักใคร่อยู่กับใครต้องดูแลกันทั้งสองฝ่ายอย่างจริงจัง ถ้าดูแลกันอย่างจริงจังความหวานชื่นจะหล่อเลี้ยงให้เราประคองไปด้วยกัน
- ความพอใจในสิ่งที่เรามี ไม่ใช่พอทะเลาะกันก็จะหาคนใหม่ ถึงจุดหนึ่งต้องบอกตัวเองว่าคนนี้แหละคู่ของเรา เราจะต้องอยู่กับคนนี้ ต้องใช้ความอดทน ความเสียสละ สำคัญที่สุดคือความซื่อสัตย์ ต้องมีความสัตย์จริงต่อกัน
- การดูแลกันและกันสำคัญมาก การที่เราคิดว่าตัวเองเก่งมากพอที่จะดูแลตัวเองได้ ดูแลลูกได้ ดูแลใจตัวเอง ดูแลความเป็นอยู่ได้ แต่เรายังต้องการจุดเชื่อมโยงบางอย่างที่เข้าใจและดูแลกันและกันด้วย ซึ่งเราขาดจุดนั้นและไม่ได้ตั้งใจที่จะสร้างความเชื่อมโยงกัน ก็เลยมาถึงจุดที่ชีวิตคู่ไม่ราบรื่น และการอยู่ด้วยกันเพราะความสงสารและความเห็นใจหรือการอดทนอยู่เพื่อบางสิ่งไม่เพียงพอที่จะใช้ชีวิตคู่ด้วยกันได้ เพราะความอดทน ความสงสารมีจุดสิ้นสุด
- เราทุกคนมีสิทธิ์เลือกจะคบต่อหรือจะเลิกก็ได้ แต่ต้องถามตัวเองก่อนว่าอยากให้ชีวิตเป็นสีเทาหรือสีชมพู การสื่อสารกันสำคัญมาก ค้นหาภาษารักแต่ละคนเป็นอย่างไร ดูแลกันในรูปแบบที่แต่ละคนชอบ เช่น การบริการให้ของขวัญ การบอกรัก
- สมัยวัยรุ่นใช้หัวใจนำทาง มือหักและสมหวังเป็นเรื่องปกติ แต่โดยบุคลิกส่วนตัวเป็นคนค่อนข้างจัดการ จะมี การตั้งกฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน เบื้องต้นมีเป้าหมายเดียวกันและคิดว่าเราจะไปกันอย่างไรต่อ
- ตอนวัยรุ่นมีสเปกเยอะ รูปร่างหน้าตาผิวพรรณ นิสัย ความชอบ แต่พอโตขึ้นมาสเปกที่ตั้งไว้ก็เปลี่ยนไป เน้นเป็นคนที่น่าสนใจโลก ไม่จืดจาง แต่พอเป็นแฟนกันจากขอคนที่เข้าใจโลก เป็นคนที่เข้าใจเรา ดูแลเราหน่อย

- การแบ่งเวลาดูแลแม่และแฟน ซึ่งอยู่กันคนละที่ ก็คือเวลาที่เรายู่กับใครก็ดูแลและใส่ใจคนนั้นเต็มที่ ที่สำคัญคือการเชื่อใจกัน มีคำหวานหรือน้ำจิ้มให้กันบ้าง
- แลกเปลี่ยนวิทยากรกับน้อง ๆ เยาวชน
- รักคืออะไร ความรักเป็นอาการอย่างหนึ่งของใจ เมื่อไรใจกระเพื่อมถึงหาใครนั่นคือความรัก ความรักมีหลายคุณภาพ ความรักแบบสัตว์พื้นฐาน มีความอยากทางเพศ ทำให้เรายากเข้าหาคนที่ใกล้ชิด มนุษย์เป็นสัตว์ประเภทหนึ่ง แต่เราจะต่างจากสัตว์ตรงที่เรารู้จักยับยั้ง ตั้งสติ รู้จักเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่ถูกที่ควร คนทางภาคใต้ถึงมีข้อห้ามที่แม่แต่พ่อกับลูกสาวก็ไม่ให้อยู่ห้องเดียวกัน ลูกชายกับแม่ก็ไม่อยู่ในห้องเดียวกัน แต่ความเป็นสัตว์ไม่มีพ่อแม่ไม่มีลูก เราต้องแยกความรักออกจากความใคร่ให้ได้
- รักที่ดีควรเป็นรักที่พร้อมเกื้อกูลกัน ดูแลกัน และมีความเป็นเพื่อนที่จะเดินฝ่าฟันไปด้วยกัน แต่ความไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้ตลอด โดยเฉพาะสังคมสมัยใหม่ไม่เหมือนแบบเดิม ที่อยู่ในชุมชนในหมู่บ้านที่ชุมชนดูแลกัน แต่สังคมปัจจุบันสามารทำงานนอกบ้านหรือทำงานกันคนละที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เจอคนอื่นและเกิดการเปลี่ยนแปลง ศาสนาเริ่มเสื่อมลง วัดไม่มีพระ โรงเรียนก็มีครูดีบ้างไม่ดีบ้าง พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงลูกเอง พ่อแม่ลูกไม่ได้อยู่ด้วยกัน หน่วยงานต่าง ๆ ก็มีการโยกย้าย ทูจริต ชุมชนก็หวังใครเป็นที่พึ่งใครไม่ได้ทุกคนต้องพึ่งตัวเอง มันยากกว่าแต่ก่อนเมื่อก่อนมีสิ่งที่หล่อหลอมให้อยู่ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม พวกเราเหมือนขอนไม้ลอยอยู่กลางทะเล พวกเราต้องสร้างชุมชนในหมู่บ้านของเราและเกื้อกูลซึ่งกันและกันให้ได้
- ผ่านช่วงวิกฤตมาได้อย่างไร เมื่อผ่านความกลัวแล้วถึงจุดที่ตัดสินใจได้ทำให้ชีวิตมีอิสรภาพ มีเสรีภาพมากขึ้น การกลับมารักตัวเองดูแลความรู้สึกตัวเอง รักพ่อแม่ดูแลพ่อแม่
- มนุษย์ทุกคนมีโอกาสทำผิดกันได้ แต่คนที่บริหารเสน่ห์มากชีวิตแต่งงานจะมีความสุข เพราะทำให้คนอื่นเจ็บและผิดหวัง ถ้าทำร้ายคนอื่นผลกระทบจะตามมาอย่างไม่ทางหลีกเลี่ยงได้ เพราะฉะนั้นคนหนุ่มสาวควรรู้จักการใช้เสน่ห์อย่างพอดี อย่างระมัดระวัง ถ้าใช้ไม่ถูกเสน่ห์นั้นจะกลับมาเป็นพิษกับตัวเราเอง
- อยู่ด้วยกันนาน ๆ ก็อาจจะมีความรู้สึกเบื่อบ้าง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกอยู่กับอะไร อยู่กับความเบื่อ หรือสร้างบรรยากาศ ความหวาน ไปเที่ยวด้วยกัน การอยู่ด้วยกันมาก ๆ ใกล้ชิดกันตลอดเวลาจะมีความรู้สึกเบื่อเป็นธรรมดา เราสามารถจัดการความเบื่อได้ รักษาพื้นที่ส่วนตัวของกันและกัน
- ความเจ้าชู้สร้างปัญหาและความยุ่งยากให้กับชีวิต วิธีที่จะลดความเจ้าชู้คือนึกถึงทุกข์หรือโทษที่จะเกิดขึ้น เพราะความเจ้าชู้ทำให้ชีวิตยุ่งเหยิง เสียเวลาให้รู้จักสำรวจในกาม พอใจในสิ่งที่มัน ต้องรู้เท่าทันตัวเอง และรู้จักโทษของมัน

กิจกรรมพัฒนาทักษะการแสวงหาความรู้

ถอดบทเรียนจากการดูหนัง Freedom Writer นักเขียนผู้ปลดปล่อย

การถอดบทเรียนจากหนังเป็นการเรียนรู้จากเนื้อหา และฝึกจับประเด็นสำคัญหรือสาระสำคัญ หนังสื ๆ หลายเรื่องสามารถเป็นแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้ชม หลังการดูแล้วกลับมาพูดคุย วิพากษ์วิจารณ์ และเชื่อมโยงกับตนเอง ยิ่งทำให้เรามีความแตกฉานในการดู ฟัง คิด และแลกเปลี่ยน

■ **กระบวนการ:** นั่งตามกลุ่มฐาน ทบทวนเนื้อเรื่องจากหนัง แลกเปลี่ยนกลุ่มย่อย นำเสนอกลุ่มย่อย

■ **โจทย์:**

- ทบทวนเนื้อหาหนังทั้งเรื่อง
- ฉากที่ประทับใจ
- วิเคราะห์ตัวละครแต่ละตัว ความเป็นมาอย่างไร เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง และปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (ตัวละคร 1 คน ต่อ 1 กลุ่ม)
- แลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

กลุ่ม big and small – ตัวละครเอวา

ความเป็นมา: เอวาเป็นชนพื้นเมืองชาวลาตินอเมริกา พ่อเป็นผู้นำแก๊ง แพนยังคนตาย เอวาเป็นพยานในศาลแต่ให้การเท็จ แต่พ่อได้เข้ากระบวนการ ภายหลังจากได้กลับคำให้การในศาล โดยพูดความจริงว่าแพนเป็นคนยิง

การเปลี่ยนแปลง: เปิดใจยอมรับความจริง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

- การเสียสละของครูเวล
- จิตใต้สำนึกของตัวเอง
- แรงบันดาลใจจากหนังสือแอนแฟรงค์
- คำถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้:
- เราจะนำข้อดีข้อเสียมาปรับใช้ในชีวิตอย่างไร
- ข้อเสียของเอวา เวลาตอนแรกไม่ยอมรับคนอื่นเอาแต่ใจตัวเอง
- ข้อดีคือการยอมรับเปิดใจกับผู้อื่น ถ้าไม่เปิดใจจะไม่สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้



กลุ่มเมธาวี – ตัวละครครูเวล

ความเป็นมา:

- มีพ่อเป็นแรงบันดาลใจ
- พยายามปรับตัวให้เข้ากับเด็ก เชื่อว่าทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เชื่อมั่นในตัวเอง
- เข้าใจปัญหาที่แท้จริงของเด็ก เห็นคุณค่าของคน
- เชื่อว่าทุกคนสูญเสีย มีปัญหา มีความชอบส่วนตัว

การเปลี่ยนแปลง: ตั้งใจมากขึ้น ขยันมากขึ้น

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง: สร้างประสบการณ์ให้เด็ก มองพันรอบการศึกษา หาวิธีการสอนที่แปลกใหม่ให้กับเด็ก

คำถามแลกเปลี่ยนเรียนรู้:

- อะไรเป็นปัจจัยให้ครูเวลเห็นความสำคัญของเด็กผิวดำ
- พ่อเป็นคนที่ปกป้องสิทธิมนุษยชน ทำให้เรียนรู้จากพ่อและอยากต่อสู้เพื่อเด็ก
- พ่อให้แรงบันดาลใจอะไรกับครูเวล
- ฉากที่พ่อหยิบหนังสือ แล้วพอบอกว่าลูกคือครูที่ดีที่สุด
- ครูเวลเห็นศักยภาพเด็กนักเรียนอย่างไร
- ตอนที่ครูให้เด็กนักเรียนขีดเส้นแล้วถาม แล้วนำมาปรับใช้ เพื่อค้นหาและดึงศักยภาพของนักเรียน
- ครูเวลเข้าใจปัญหาอะไรในตัวเด็ก
- เข้าใจเอวามากที่สุด ตอนแรกเอวาไม่ยอมเปิดใจให้เพื่อน แต่พ่อได้อ่านหนังสือได้รู้ความจริงเกี่ยวกับตนเอง และยอมรับความจริง

กิจกรรมฝึกจับประเด็นจากการอ่าน

บทความ

การอ่าน การจับประเด็นสำคัญ การเชื่อมโยงบทเรียนกับตนเอง และการแลกเปลี่ยน ล้วนเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสร้างการเรียนรู้ แม้จะเป็นเด็กเยาวชนที่ไม่ชอบการเรียนรู้ในห้องเรียน แต่หากมีกระบวนการที่ดี พวกเขาจะสามารถพัฒนาทักษะการแสวงหาความรู้เหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

■ กระบวนการ:

- ยินเป็นวงกลมกลุ่มใหญ่วงเดียว ยืนเรียงตามอายุ
- แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ที่ยืนใกล้ ๆ กัน

- อ่านบทความ แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มย่อย โดยมีพี่เลี้ยงในกลุ่มย่อยชวนอ่าน ชวนคิด ชวนคุย และนำเสนอกลุ่มใหญ่

■ โจทย์:

- แต่ละกลุ่มจะได้บทความ 1 กลุ่มต่อ 1 เรื่อง
- ให้ทุกคนอ่านบทความที่ได้ แล้วเลือกตัวแทนในกลุ่มสรุปเรื่องของกลุ่ม ให้เพื่อนกลุ่มใหญ่ฟัง
- ได้บทเรียน หรือข้อคิดอะไรกับชีวิต

■ ตัวอย่างการแลกเปลี่ยนกลุ่มใหญ่

บทความเรื่องเมตตา ให้อภัย จริงใจ

สรุปเนื้อเรื่อง:

เรื่องราวของชายคนหนึ่ง อายุ 24 ปี แต่ในวัย 17 ปี เกิดการต่อสู้และเขาได้ฆ่าเด็กคนหนึ่งในวัยเดียวกันตาย ชายคนนี้ได้ถูกตัดสินคดีประหารชีวิตด้วยการแขวนคอ และคนที่แขวนคือนักโทษก็คือแม่ของเด็กชายที่เสียชีวิต โดยคุณแม่จะเตะเก้าอี้ที่นักโทษยืน เพื่อให้ร่างหลุดออกจากเก้าอี้และเชือกจะรัดคอกนักโทษจนตาย แต่คุณแม่ของเด็กชายที่ตายตัดสินใจไม่เตะเก้าอี้ และแก้เชือกของนักโทษออก ทำให้แม่ของนักโทษรู้สึกซาบซึ้งใจและก้มกราบเท้าแม่เด็กผู้ชายที่เสียชีวิต แม่เด็กที่เสียชีวิตบอกว่า “ฉันไม่อยากให้เกิดการสูญเสียอีก ฉันเห็นใจคนที่สูญเสียและไม่อยากใหวนอยู่กับการสูญเสีย ฉันจึงเลือกที่จะให้อภัย”

บทเรียนสำคัญ:

- การรู้จักปล่อยวางให้อภัยกัน การให้อภัยคือความกล้าที่ยิ่งใหญ่
- ปล่อยวางความแค้น ที่สุดของการปลดทุกข์คือการให้อภัย
- รู้ถึงความเห็นอกเห็นใจกัน รู้ถึงหัวอกของความเป็นแม่และคนที่สูญเสีย

กิจกรรมทบทวนการเรียนรู้

การสรุปบทเรียนประจำวันและการนำเสนอของกลุ่มฐาน

การสรุปการเรียนรู้ประจำวันของเยาวชน ทำให้พวกเขามีโอกาสได้ทบทวนการเรียนรู้และเชื่อมโยงกลับมาที่ตัวเอง การสรุปบทเรียนบ่อย ๆ ช่วยทำให้เกิดการคิดอย่างเป็นระบบ และทำอะไรด้วยความใคร่ครวญมากขึ้น ไม่เพียงแต่การมองเพียงผ่าน ๆ

ในค่ายเยาวชนจะทำสรุปบทเรียนประจำวันกับเพื่อนในกลุ่มหลังจากเสร็จกิจกรรมภาคค่ำ พวกเขาจะได้เรียนรู้การทำงานกลุ่มร่วมกัน และมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นมากขึ้นเรื่อย ๆ

ตัวอย่างการนำเสนอการสรุปบทเรียน

สรุปการเรียนรู้ วันที่ 3 ตุลาคม 2562 โดยกลุ่มชาเขียว

- คู่มือสิ่งแวดล้อม
- เสียใจ สงสาร
- รู้สึกไม่ดี ไม่พอใจ
- เกิดการสูญเสีย
- น้ำเน่าเสีย
- ตัดไม้ทำลายป่า

กิจกรรมฐานอสุภโลก

- ความรู้สึก เฮฮา สนุก ดี
- ข้อสังเกต ความสัมพันธ์กันดี ได้ช่วยกันวางแผน ได้ร่วมมือกัน

กิจกรรมแม่น้ำพิษ

- สนุก มีความสุข มีความสามัคคี เสียสละ มีความอดทน
- พ่อฮักแม่ฮัก
- ความรู้สึก สนุก ตื่นเต้น มีความสุข ภูมิใจ

ข้อสังเกต

- รู้จักคนในชุมชน
- วิถีชีวิต ที่มาของหมู่บ้าน

กิจกรรมทบทวนกระบวนการเรียนรู้

การเรียนรู้ของตัวเองกับกระบวนการบ่มเพาะ 21 วัน

กระบวนการทบทวนและใคร่ครวญการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ จะช่วยให้ผู้เรียนค่อย ๆ ผูกพันการคิดเป็น ระบบมากขึ้นเรื่อย ๆ และการทบทวนและใคร่ครวญยังช่วยให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงตนเองกับเรื่องราวเหล่านั้นได้ชัดเจนมากขึ้น เห็นทั้งจุดแข็งจุดอ่อน และเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

■ กระบวนการ:

- แบ่งกลุ่มตามกลุ่มฐาน เวียนตามกลุ่มฐานบทเรียน 10 ฐานเรียนรู้ โดยมีพี่เลี้ยงประจำอยู่ทุกฐาน
- พี่เลี้ยงแต่ละฐานจะทำหน้าที่อธิบายเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับหัวเรื่องนั้น ๆ
- ผู้เรียนบันทึกลงในสมุดของตนเองว่า ในเรื่องนั้นตนเองมีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง และยังขาดเรื่องอะไรบ้าง
- เมื่อได้ยินสัญญาณระฆัง แต่ละกลุ่มจะขยับไปตามเข็มนาฬิกา 1 ฐาน จนกว่าทุกกลุ่มจะได้เข้าครบทุกกลุ่มฐาน

ฐานบทเรียนเรื่องการสร้างสรรค์พลังกลุ่มและสร้างสรรค์ชุมชนแห่งกัลยาณมิตร

ฐานนี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างสรรค์ชุมชนและพลังกลุ่ม เป็นการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มแรก เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรักและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้และอยู่ร่วมกัน และมักจะมีกิจกรรมลักษณะนี้แทรกในแต่ละสัปดาห์ เพื่อสร้างชุมชนและพลังกลุ่มให้เข้มแข็ง

- **กิจกรรมฐานอสุภโลก** เนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อใจวางใจกัน ความสัมพันธ์ในกลุ่ม การสังเกตกันและกัน เรียนรู้เพื่อน/รู้จักแต่ละคนมากขึ้น ความรับผิดชอบต่อกัน ใส่ใจกลุ่ม ใส่ใจเพื่อน
- **กิจกรรมแม่น้ำพิษ** เนื้อหาเกี่ยวกับการละลายกำแพงแต่ละคน การปรับตัวเข้าหากัน ความไว้วางใจ และการวางแผน
- **กิจกรรมวางเหรียญ** เนื้อหาเกี่ยวกับการวางแผน ความสัมพันธ์กลุ่ม ภาวะผู้นำ การเชื่อมั่นศักยภาพของตนเอง การขยายขอบเขตความสามารถ และการสนับสนุนผู้อื่นให้สามารถทำงานได้สำเร็จ
- **กิจกรรมปิดตาเดินตะปู** เนื้อหาเกี่ยวกับการวางแผน การฝึกสมาธิ ความสัมพันธ์คู่ กลุ่ม ความเชื่อใจ/ไว้วางใจ
- **กิจกรรมตีบอล** เนื้อหาเกี่ยวกับการสังเกตอารมณ์ความรู้สึกตนเองและผู้อื่น การสื่อสาร ภาวะผู้นำ และการไปในทิศทางเดียวกันของทีม
- **กิจกรรมพ่อฮัก แม่ฮัก** เนื้อหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับท้องถิ่น การรู้จักกับบริบทของแต่ละท้องถิ่น เรียนรู้ความแตกต่างที่งดงาม จิตอาสาความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ฐานบทเรียนการพัฒนาภาวะผู้นำที่เน้นการประสานพลังกลุ่ม

- **กิจกรรมภาวะผู้นำ** ในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม ผู้เรียนจะมีโอกาสได้พัฒนาภาวะผู้นำอยู่เสมอ โดยเฉพาะผู้นำแบบสร้างการมีส่วนร่วม หรือผู้นำประสานพลังกลุ่ม แต่มีกิจกรรมที่เน้นเรื่องผู้นำเป็นพิเศษ ได้แก่ ช้างท่องโลก เนื้อหาเกี่ยวกับการเผชิญความกลัว การสร้างความไว้วางใจ และการไว้วางใจเพื่อน การสื่อสาร การคิดเชิงระบบ และเรียนรู้ผู้นำแต่ละแบบ
- **กิจกรรมตาข่ายไฟฟ้า** เนื้อหาเกี่ยวกับการวางแผน การคิดเชิงระบบ ภาวะผู้นำ การลงมือทำ การทดลองหาวิธีการ การสรุปบทเรียน การเอาใจใส่ดูแลกัน เรียนรู้กันและกัน และการสร้างพื้นที่ปลอดภัย

ฐานบทเรียนการเรียนรู้จักเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น

- **สวดมนต์ ภาวนา** เนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการทำจิตใจให้สงบ ผิภวินัย จิตใจจดจ่อ จิตใจเบิกบาน ก่อนเรียน/ทำงาน
- **นิเวศภาวนา** เนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่กับตนเองให้ได้ การเห็นความกลัว ก้าวข้ามความกลัว ความอดทน ความสงบ
- **เดินข้ามเส้นเวลา** เนื้อหาเกี่ยวกับการทบทวน/ใคร่ครวญตนเอง ยอมรับตนเองและยอมรับเพื่อนในรูปแบบที่เขาเป็น
- **ธาตุ 4 ธาตุ / สัตว์ 4 ทิศ** เนื้อหาเกี่ยวกับการรู้จักจุดแข็งจุดอ่อนตนเองและเพื่อน รู้แนวทางที่จะทำให้ดีขึ้น
- **ไฟทาร์โรต์** เนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ไฟให้ผู้เรียนได้คุยกับตัวเอง เชื่อมโยงตนเองกับไฟ เห็นข้อดี พรสวรรค์ของตัวเอง
- **การพูดในที่สาธารณะ** เนื้อหาการกล้าพูด เผชิญความกลัว การเตรียมตัว มีสติ จิตสงบ
- **กิจกรรมท้าทายสติ** ผจญภัย ไต่เชือก ปีนหน้าผา เนื้อหาเกี่ยวกับการได้เห็นความกลัวของตนเอง การเอาชนะตนเอง การท้าทายตนเอง
- **เก้าอี้ตัวเดิม** เนื้อหาเกี่ยวกับการโยงประเด็นสำคัญจากการอ่านบทความ สรุปบทเรียน และฝึกเขียนและพูดเรื่องราวของตนเอง เกี่ยวกับความสุข ความภาคภูมิใจ ความสบายใจ พื้นที่คุ้นเคย ความทรงจำ
- **ประสบการณ์ความรัก** เนื้อหาเกี่ยวกับประสบการณ์ความรักของผู้ใหญ่ที่ผ่านโลกมาระยะหนึ่ง ทำให้เยาวชนได้เห็นมุมมองความหลากหลายของความรัก การจัดการดูแลความรัก ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่น
- **เล่าเรื่องราวใบไม้** เนื้อหาเกี่ยวกับการทบทวนใคร่ครวญตัวเอง เชื่อมโยงตนเองกับธรรมชาติ รู้จักเพื่อนในมุมมองต่าง ๆ เห็นเบื้องหลังที่ลึกซึ้ง การฟังอย่างลึกซึ้ง การเคารพในตัวเพื่อน สร้างความเข้าใจที่มากขึ้นของเพื่อน และฝึกสื่อสารเรื่องราวตนเอง

ฐานบทเรียนเรื่องธรรมชาติและนิเวศวิทยาแนวลึก

- **เส้นทางศึกษาธรรมชาติ** เนื้อหาเกี่ยวกับสมุนไพรร การนำสมุนไพรมานำมาใช้ให้เกิดประโยชน์, ฝายชะลอน้ำ สร้างความชุ่มชื้นให้ธรรมชาติ, ความสำคัญของต้นมอส เฟิร์น ไลเคน, ปูแบ่ง ปูทูลกระหม่อม หายาก ราคาแพง สร้างรายได้, ปลูกป่าทดแทน ป่าเกิดเอง ดูแลรักษาป่า ปลุกเพื่อทดแทน เห็นคุณค่าของป่าและสัตว์ป่า
- **คู่มือสิ่งแวดล้อมและถอดบทเรียนการเรียนรู้** ทำทุกวันในช่วงเช้าก่อนเริ่มกิจกรรม เพื่อให้เกิดจิตสำนึกในระบบนิเวศของผู้เรียน
 - เรื่อง “Man” การใช้ทรัพยากรของมนุษย์ ทำลายป่าเพื่อสร้างเมือง ฆ่าสัตว์เพื่อนำมาเป็นของใช้ มนุษย์ทำลายสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน
 - ขวด 3 ใบ เกิดอะไร เนื้อหาเกี่ยวกับขวดที่ไหลลงสู่ทะเลเกิดหลุมขยะในทะเล ไหลลงคลองเกิดสารเคมี ทำลายสิ่งมีชีวิตในน้ำ ต้องจัดการกฎวิธีใช้เคิล รัฐบาลกลับมาใช้ใหม่
 - การลดขยะจากต้นทาง โดยไม่ใช้ถุงพลาสติก การใช้กล่องอาหารแทนกล่องโฟม การใช้ถุงผ้าในการซื้อของ
 - รองเท้าทะเลจร จิตอาสาทำความสะอาดชายหาด เก็บเศษรองเท้าเก่ามารีไซเคิล สร้างมูลค่า/กองทุน

ฐานบทเรียนการเรียนรู้เรื่องความงามและการสร้างสรรค์งานศิลปะ

- **ศิลปะ** เรียนรู้การทำพู่กัน ใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า การทำศิลปะสื่อผสม สื่อความรู้สึกตัวเองผ่าน การวาดภาพ การทำศิลปะจัดวาง ทำชิ้นงานสื่อความหมายให้มีร่างกายอยู่ด้วย และการตีความศิลปะ การมอง ความรู้สึกของเพื่อนผ่านภาพงานศิลปะ
- **ดนตรี** เรียนรู้การแสดงออกทางด้านดนตรี การใช้ดนตรีปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึก การฝึกทักษะการเล่นดนตรี และการสร้างรอยยิ้มเสียงหัวเราะ

ฐานบทเรียนการเรียนรู้นอกสถานที่

การที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และสัมผัสในแต่ละท้องถิ่นที่ตนเองไปอยู่ จะทำให้เห็นว่าแต่ละที่มีความแตกต่างหลากหลาย มีคุณค่าในตนเอง ไม่อาจตัดสินผู้คนด้วยประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เกิดความเคารพในผู้อื่น ยอมรับ และเห็นคุณค่าของความหลากหลาย

- ดอยเสมอดาว ความงามตามธรรมชาติ เรียนวิธีดูดวงดาว สัมผัสความงามของทะเลหมอกและพระอาทิตย์ตก
- วัดพระธาตุแช่แห้ง วัดภูมินทร์ จ.น่าน สัมผัสความงามทางสถาปัตยกรรมและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา การวาดภาพเล่าเรื่องความรัก
- หออัตลักษณ์จังหวัดน่าน รู้จักประวัติศาสตร์ที่ลึกซึ้ง รากเหง้า ขนเผ่า วัฒนธรรมประเพณี ทรัพยากร

ฐานบทเรียนเรื่องการพัฒนาทักษะในการแสวงหาความรู้

- **การฟัง** เนื้อหาเกี่ยวกับการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การฟังอย่างตั้งใจ ลึกซึ้ง ไม่ตัดสิน และการรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง
- **การพูดคุยแลกเปลี่ยนเนื้อหาเกี่ยวกับการตั้งคำถาม** ขวนคิด ขวนคุ้ย การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้พูดแสดงความคิดเห็น ได้เรียนรู้และเห็นมุมมองที่แตกต่าง
- **การสรุปบทเรียน** เนื้อหาเกี่ยวกับการแยกแยะและจัดหมวดหมู่ข้อมูลเพื่อให้ตัวเราและเพื่อนเข้าใจ ได้ทบทวนสิ่งที่เรียน การตั้งใจ จดจำ จดจ่อ เรียนรู้
- **การฝึกจับประเด็น** เนื้อหาเกี่ยวกับการฟังเรื่องราวของเพื่อน การใคร่ครวญเรื่องราวของตนเอง การดูหนัง ดูคลิป วิดีโอ การอ่านหนังสือและบทความ

ฐานบทเรียนการเรียนรู้สังคมและรู้เท่าทันสื่อ

- รู้จักสังคมกับสารคดี Story of Stuff เนื้อหาเกี่ยวกับการผลิตแบบเส้นตรง ผลกระทบจากการผลิตแบบเส้นตรง วิธีการที่จะเปลี่ยนรูปแบบการผลิตเป็นแบบวงกลม
- VDO การศึกษาเปรียบเทียบอดีตกับปัจจุบันไม่เปลี่ยนแปลง สะท้อนให้เห็นการศึกษาในปัจจุบันล้มเหลว
- สร้างสังคมที่ดีงาม รู้จักสังคม รู้เท่าทันสังคม
- ตัวอย่างชุมชนที่เข้มแข็ง เช่น อินแปง แม่ทา หนองสาหร่าย ชาวบ้านรวมตัวกันเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน
- รู้จักชุมชนผ่านเครื่องมือแผนที่ชุมชน ปฏิทินวัฒนธรรม อาชีพ เศรษฐกิจ
- ศึกษาฐานศูนย์ชีววิถีชุมชนน้ำเกียน การแปรรูปสมุนไพรทำให้ชุมชนมีรายได้
- การรู้เท่าทันสื่อ เนื้อหาเกี่ยวกับการรู้จักสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เรียนรู้ประโยชน์และโทษของสื่อ ฝึกการผลิตในรูปแบบที่ตนเองชอบ และขั้นตอนการผลิต 5 ขั้นตอน

ฐานบทเรียนการเรียนรู้เพื่อสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

เรียนรู้ผ่านการพูดคุยกับคนที่มีประสบการณ์หลงผิดและกลับตัวได้ การดูคลิปวิดีโอ การอ่านบทความและหนังสือ

- พูดแห่งความดี เชื่อมโยงประสบการณ์ตนเองกับผู้ที่ประสบกรรม และแรงบันดาลใจ
- อ่านหนังสือดอกไม้และความหวัง ค้นหาศักยภาพสูงสุด โดยไม่เบียดเบียนตนเองและทำร้ายผู้อื่น
- สิ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเรา รู้สิ่งที่มีอิทธิพลกับเรา ทั้งด้านบวกและด้านลบ จัดการกับอิทธิพลด้านลบ
- การอ่านบทความเก่าของตัวเอง และการเขียนบทความเก่าของตัวเองของตนเอง
- การดูคลิปวิดีโอของโจน จันได การค้นหาแนวทางที่จะแก้ปัญหาเรื่องความกลัว และการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมกับพูดเรื่องความกลัวของตนเอง

ฐานบทเรียนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการดูแลและการจัดการตนเอง

การดูแลสถานที่ที่เข้าร่วมกัน ได้แก่ ห้องน้ำ ห้องประชุม บริเวณโดยรอบห้องประชุม ที่รับประทานอาหาร และน้ำดื่ม โดยจัดให้เวียนทำตามกลุ่มฐาน เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการดูแลพื้นที่สาธารณะร่วมกันเป็นประจำ

- การดูแลอาคารที่พัก
- การดูแลความสะอาดของตนเองทั้งร่างกาย ที่นอนและเสื้อผ้า
- การวางกฎระเบียบและทำตามกฎระเบียบที่ตนเองตั้งขึ้น



11 กิจกรรมการเรียนรู้นอกสถานที่

กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับชุมชน

“พ่อฮักแม่ฮัก”

บ้านกิตตินันท์ หมู่ 14 ตำบลศรีสะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

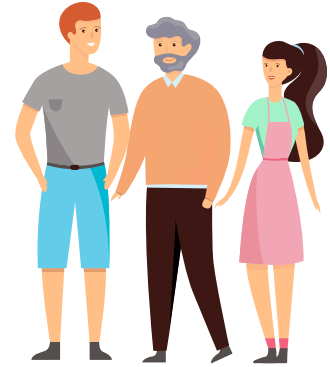
วัตถุประสงค์:

- เพื่อให้เด็กและเยาวชนเรียนรู้วิธีการเชื่อมความสัมพันธ์กับผู้คนต่างถิ่น ต่างวัฒนธรรม
- เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้สัมผัสความรัก ความไว้วางใจกับผู้คน รวมถึงสถานที่และธรรมชาติ
- เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้การทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และได้สัมผัสความสุขจากคุณค่านั้น

ขั้นตอน/กระบวนการเตรียม	ขั้นตอน/กระบวนการทำกิจกรรม	ข้อจำกัด ข้อพึงระวัง	ความรู้สึก
• ประสานกับผู้ใหญ่บ้านเพื่อทำความรู้จักชุมชนและประเมินว่าจะทำกิจกรรมอะไรร่วมกับชุมชนได้บ้าง • นำเสนอกิจกรรมที่คาดว่าจะมีส่วนร่วมกับชุมชนได้ • นัดหมายการทำกิจกรรมกับผู้นำชุมชน • เริ่มต้นด้วยกิจกรรมพ่อฮักแม่ฮัก โดยทำความเข้าใจร่วมกับผู้นำว่าจะต้องทำอะไรบ้าง รับฟังเงื่อนไขของชุมชนว่าจะอะไรทำได้/ไม่ได้ • ทำความเข้าใจกิจกรรมพ่อฮักแม่ฮักกับเด็กเยาวชน • ระดมข้อควรปฏิบัติ/ไม่ควรปฏิบัติเมื่อเข้าชุมชน • จัดเตรียมสลากรายชื่อเด็กเยาวชนทั้งหมดเพื่อให้ชุมชนจับชื่อว่าใครจะได้เป็นลูกฮัก	• เด็กเยาวชนและชุมชนพร้อมกันที่ศาลาประชาคมหมู่บ้าน • แบ่งเด็กและชุมชนนั่งกันคนละฝั่ง • กระบวนการและผู้ใหญ่บ้านร่วมกันชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม • กระบวนการให้ชุมชนจับสลากชื่อเด็กเยาวชนว่าใครเป็นลูกฮัก และให้ลูกฮักเดินไปหาพ่อแม่บุญธรรมเพื่อผูกข้อมือรับเป็นลูกจนครบ • ตัวแทนมูลนิธิสยามกัมมาจลกล่าวขอบคุณ • แต่ละครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกัน/ให้เวลาทำความรู้จักบ้านของพ่อฮักแม่ฮัก ก่อนเดินทางกลับที่พัก	• ทีมกระบวนการต้องศึกษาชุมชน/ทำความรู้จักผู้นำชุมชนให้ดี • สื่อสารให้ชุมชนเข้าใจเป้าหมายการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ดีต่อกัน จนมั่นใจว่าจะได้รับความร่วมมือจากชุมชนเป็นอย่างดี • ทีมกระบวนการต้องมีประสบการณ์ทำงานกับชุมชน เพื่อให้คำแนะนำในการเข้าหาชุมชนกับเยาวชนได้ • เหมาะกับการทำค่ายที่มีเวลา 5 วันขึ้นไป เพื่อให้มีเวลามากพอในการสร้างความสัมพันธ์ร่วมกันที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น • พ่อแม่บุญธรรมหรือพ่อฮักแม่ฮัก จับสลากชื่อลูกบุญธรรม ผูกข้อมือรับขวัญลูกบุญธรรม	ลูกบุญธรรม • รู้สึกอบอุ่นและมีความสุขมาก • รู้สึกสงสารพ่อฮักแม่ฮักมากแล้วและอยู่คนเดียว
	ขั้นตอน/กระบวนการหลังทำกิจกรรม • เด็กเยาวชนและพ่อฮักแม่ฮักพูดถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม		พ่อแม่บุญธรรม • รู้สึกดีใจที่มีลูก ๆ หลาน ๆ มาเป็นคนในชุมชน • รู้สึกดีใจ

ทบทวนการเรียนรู้: สัมพันธ์ชุมชน พ่อแม่แม่ฮัก

การถอดบทเรียนหลังทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาใคร่ครวญ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกันให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยทั่วไปควรทำทันทีหลังจากจบกิจกรรม แต่หากทำไม่ทันก็สามารถให้ทำในตอนหลังได้ ซึ่งในบางกิจกรรมการได้ทิ้งระยะเวลาก่อนถอดบทเรียนก็อาจเป็นผลดี เพราะช่วยให้ตกผลึกหรือได้คิดกับสิ่งนั้นมากขึ้น



ความรู้สึก:

- รู้สึกอบอุ่นใจที่มีพ่อแม่แม่ฮัก พ่อแม่ให้พลัง ให้ความรัก ความประทับใจ
- สงสารพ่อบุญธรรมที่ต้องอยู่คนเดียว อายุมากแล้วแต่ก็ยังแข็งแรงดูแลตัวเองได้ อยากช่วยเหลือทุกอย่างเท่าที่ทำได้ เช่น ช่วยทำความสะอาดบ้าน
- ดีใจที่ได้ไปเยี่ยมหมู่บ้าน คนในบ้านมีความสุข วิถีชีวิตคล้าย ๆ บ้านเรา เห็นแล้วคิดถึงบ้าน
- ดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน คิดว่าพวกเราน่าจะมีโอกาสทำประโยชน์ในชุมชนได้บ้าง
- รู้สึกสงสารคุณยายกับคุณตาที่อยู่กัน 2 คน อายุมากแล้ว หูตาก็ไม่ค่อยดี
- รู้สึกดีที่ได้พูดคุย พ่อแม่เล่าความเป็นอยู่ อาชีพการทำมาหากินให้เราฟัง
- รู้สึกดีใจที่พ่อแม่ต้อนรับเหมือนเป็นลูกจริง ๆ ความรู้สึกเหมือนได้อยู่กับบ้าน
- รู้สึกอบอุ่นที่แม้จากบ้านมาไกลหลายร้อยกิโลเมตรแต่ก็มีพ่อแม่บุญธรรมที่นี่ และวิถีชีวิตวัฒนธรรมคล้าย ๆ กัน
- รู้สึกสงสารพ่อแม่ที่ต้องเลี้ยงดูพ่อที่ตาบอด ดูแลน้องคนเล็กที่เป็นไข้สมองอีกเสบ โดยการกู้เงินมาส่งลูกชายเรียน ชื่อข้าวกิน บ้านอยู่ในที่ลุ่ม ฝนตกมาก ๆ น้ำก็จะท่วมพื้นที่
- รู้สึกดีที่ได้เรียนรู้วัฒนธรรมของชุมชน ได้กินข้าวร่วมกัน

กระบวนการแลกเปลี่ยนและสรุป:

รู้สึกดีที่พวกเราได้บอกเล่าอารมณ์ความรู้สึกสิ่งที่ได้สัมผัส และคิดต่อเพื่อจะช่วยเหลือ นี่ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง เราจะหาโอกาสทำอะไรเพื่อผู้อื่น โดยเฉพาะชุมชนนี้ที่เราได้มาใช้ทรัพยากรร่วมกับชุมชน

กิจกรรมพัฒนาชุมชน

บ้านกิตตินันท์

การหาโอกาสให้เด็กเยาวชนได้ทำอะไรเพื่อผู้อื่นและเพื่อส่วนรวม เป็นการเพิ่มพื้นที่ความรักและความกรุณาในหัวใจให้กับพวกเขา การได้เข้าไปสัมพันธ์กับชุมชนในฐานะที่เป็นลูกฮัก ทำให้พวกเขาารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและเป็นสมาชิกของชุมชน พวกเขาจึงอยากช่วยแก้ปัญหาและทำสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับพื้นที่นี้

กิจกรรมจิตอาสาจึงเกิดขึ้นหลังจากที่เด็กเยาวชนได้รับฟังเรื่องราวของพ่อฮักฮัก และได้ไปเห็นสภาพบ้าน ของพ่อฮักฮัก พวกเขาจึงกลับมาคุยกันและขอเวลาที่จะไปทำความสะอาดบ้าน และซ่อมแซมบ้านให้กับพ่อฮักฮัก

ภารกิจ แบ่งหน้าที่:

งานที่บ้านพ่อฮักฮัก

- ดูแลความสะอาด ถูบ้าน ซักผ้า
- กลุ่มช่าง ทำเตียงนอน ทำราวบันไดบ้าน ซ่อมไฟฟ้า

งานที่หมู่บ้านกิตตินันท์

- เก็บขยะรอบชุมชน

***ทุกคนดูแลตัวเองทั้งกายและใจ พวกเราเข้าไปในนามกลุ่มเยาวชน ถือขอคนน้ำไปด้วย

กิจกรรมถอดบทเรียน

จิตอาสาเพื่อชุมชนบ้านกิตตินันท์

ความรู้สึกที่ได้ทำสิ่งดีเพื่อผู้อื่น

- ภูมิใจที่เราสามารถทำสิ่งดีเพื่อผู้อื่นได้ทุกที่ ทุกเวลา
- มีความสุขที่ทุกคนทำได้ดีมาก อยากให้ทุกคนเก็บความดีนี้ไว้
- ภูมิใจในตัวเองและผู้อื่นที่ได้ช่วยเหลือคุณค่า และเห็นคุณค่ามีความสุข
- ดีใจที่ได้ทำตามความคาดหวัง และออกมาดี ขอขอบคุณทุกคนที่ได้ช่วยกันทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น
- สบายใจที่ได้ทำสาธารณประโยชน์ เก็บขยะในชุมชน
- ดีใจและอยากทำอะไรมากกว่านี้
- ดีใจที่ทุกคนทำอย่างตั้งใจและเต็มที่ตามกำลัง
- มีพลังจากการร่วมมือร่วมใจกันของคนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ที่ยากสร้างสรรค์สังคม ทุกคนมีศักยภาพที่จะสร้างสังคมที่ดีงาม
- มีความหวัง เห็นความตั้งใจของทุกคน มีความรับผิดชอบต่อนานาชาติ ทำกันเองโดยไม่ต้องบอก
- สนุกกับบรรยากาศ การทำงานร่วมกันแบบมีความสุข

กิจกรรมสัมผัสความงามของธรรมชาติ

ดอยเสมอดาว

ดอยเสมอดาวเป็นสถานที่ธรรมชาติที่มีความสงบสวยงามและให้พลังงานของความอิสระ เสรีภาพ และความสดชื่น คนที่ได้สัมผัสจะรู้สึกรักในธรรมชาติ เพราะรับรู้ได้ว่าธรรมชาติให้พลังงานที่ดีกับตนเอง ซึ่งหาไม่ได้แบบนี้ในเมืองใหญ่

กระบวนการ:

- แต่ละคนจะได้อาหารคนละ 1 กล่อง (งดใช้กล่องโฟม)
- ขึ้นรถตามกลุ่มฐาน ให้แต่ละกลุ่มดูแลกัน
- เมื่อถึงดอยเสมอดาว ผู้เข้าร่วมแยกย้ายหาสถานที่ที่ตนเองจะสัมผัสธรรมชาติได้ พร้อมกับเขียนบทกวีของตนเองอย่างน้อยคนละ 1 บท
- รวมตัวกันตอนฟ้ามืดที่ทำการอุทยานเพื่อเรียนรู้เรื่องการดูดาว
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และเดินทางกลับ

บอกเล่าความรู้สึกผ่านบทกวี

- เสมอดาวสวยด้วยฟ้าพาสดส่อง เสียงนกร้องท้องฟ้าพาหวั่นไหว ช่วยแบ่งปันความรักให้ปึกไป คิดถึงใจไกลอื่นขึ้น อ่อนจันทร์
- ลมโชยเย็นพัดพาชวนหลงไหลต่างคลั่งไคล้ในเสน่ห์ของหุบผาอันมืดถึงช่วงเย็นยามหลับตา แสงจันทร์จรัสสว่าง ท่ามกลางดาว
- เทียวดอยเสมอดาว จิตเบิกบานทุกโมงยาม คมดั่งสรรพธรรมทุกเช้าค่ำประสพชัย ชีวิตจรัสรุ่งโรจน์ฟ้าจางโปรดได้เห็นใจ ปกป้องคุ้มกันภัยสิ่งเลวร้ายกลับกลายเป็นดี
- ภูเขา ต้นไม้ ท้องฟ้า ทุกอย่างจะสวยงาม เมื่อระยะห่างกำลังดี ความรักก็เช่นกัน
- ไกลชิดดวงดาว ชีวิตความฝันท่ามกลางหมู่ดาว ปลดปล่อยความทุกข์ใกล้ชิดหมู่ดาว ใกล้ชิดดวงดาวความฝันเสมอมา
- เจ้าเอ๋ยเจ้านั้นยังมีดวงดาวที่คอยเคียงข้างกันทุกค่ำคืน แม้เจ้านั้นจะอยู่ท่ามกลางแสงดาว ถึงนั่งหนาว ๆ ขอเพียงเจ้านั้นอยู่เคียงข้างกันตลอดไป
- กลางนภาดวงดาวคอยจับแสง บนกอหญ้าหลับฝันเหมือนดังพบแสงตะวัน

บอกเล่าความรู้สึกผ่านบทกวี

- ดวงดารา สกาวยามค่ำคืน คนใจขึ้นทนเหงาเฝ้าทนเพื่อ ตามหารักได้แสงจันทร์หาไม่เจอ หลงอย่างเธอมีที่ไหนในโลกา
- จากยอดดอยแดนไกลใจยังทรวง ยังคิดถึงห้วงหาพะว้าพะวัง และคงต้องรอคอยเจ้ากลอยใจ
- แม้ตะวันลับฟ้ายังมีเมฆที่สวยามเสมอ ไม่มีสิ่งใดที่เปลี่ยนไป สิ่งที่สวยงามมิได้ตกหายไป แม้แต่ดอกลีลา ก็มีแสงเดือนดาวที่ประกายดังเพชร
- ลมภูเขาจู่โจมโถมทลายหัก และห้วงหนักทนต่อความหลับไหล รัตติกาลร้าวรานคงผ่านไป
- พร่างพรายสกาแสงดาวเดือน มีแสงเดือนแสงดาวส่องลึกลงกลางใจ เหมือนได้รับพลังอันยิ่งใหญ่ ฉันนั่งมองท้องฟ้าอันกว้างใหญ่ หัวใจสั่นไหว คิดถึงบ้านคิดถึงคนไกลที่จากมา ยังเห็นดาวส่องแสงสว่างไสว เห็นเด็กน้อยมีความหวัง เป้าหมายที่วางไว้ชัดเจน เป็นพลังด้วยความหวังสร้างพลังอันงดงาม ที่นี้ดอยเสมอดาว
- ค่ำคืนเย็นย่ำหรือหิ่งห้อย ฉันได้ยินเสียงของใจ พร้อมไม่พร้อมก็จะเดินก้าวต่อไปด้วยใจที่ทรนง
- พระอาทิตย์สาดแสงส่อง ผู้คนชื่นชมกับความงดงามบนท้องฟ้า เด็กค่ายนั่งจัดกลุ่มเป็นวงกลม มีพื้นหลังเป็นภูเขา หมู่ดาว ทำให้ฉันหลงใหลยิ่งนัก ฉันได้ชื่นชมกับความงดงามที่ฉันไม่เคยสัมผัสมาก่อน ดวงดาวนี้ ความงดงามที่ไม่เคยสัมผัสดอยเสมอดาว
- สายลมน้อย ๆ ที่มากระทบร่างกาย เหมือนสายลมกำลังเยียวยาสีใจ และหล่อเลี้ยงสิ่งดี ๆ ให้คงอยู่ แสงแดดอ่อน ๆ ที่สาดส่องลงมา ทำให้สิ่งที่ดูธรรมดากลายเป็นสิ่งที่สวยงามล้ำค่าได้อย่างน่าตื่นตะลึง เหมือนแสงแดดต้องการส่องแสงให้ฉันมองเห็นสิ่งดี ๆ รอบ ๆ ว่ามันมีความงดงามในตัว และสิ่งงดงามที่สุดคือความเบิกบานของพวกเราที่ช่วยเติมเต็มให้สิ่งเหล่านั้นงดงามและมีชีวิต

ศึกษาดูงานการจัดการวิสาหกิจชุมชนชีวิตดี ตำบลน้ำเกี๋ยน อำเภอกู่เพียง จังหวัดน่าน

จากจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ เพียง ‘ถัง 1 ใบกับไม้พาย 1 อัน’ ของชุมชนบ้านน้ำเกี๋ยน จ.น่าน ก่อเกิดเป็นธุรกิจที่รังสรรค์ผลิตภัณฑ์โดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติในชุมชนมาต่อยอด ชาวบ้านใน ต.น้ำเกี๋ยน มีแนวคิดที่จะนำสมุนไพรในหมู่บ้านมาทำเป็นสินค้าอุปโภคบริโภคในครัวเรือนที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น น้ำยาล้างจาน น้ำยาอเนกประสงค์ สบู่ แชมพู หวังช่วยลดค่าใช้จ่ายและยังได้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ โดยเป็นการนำพืชสมุนไพรที่มีในท้องถิ่น เช่น ใบหมี่ ดอกอัญชัน มะเฟือง มะกรูด มะขาม ขมิ้นชัน มาเป็นวัตถุดิบ ผลิตจากภูมิปัญญาดั้งเดิมของผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน รวมถึงยังได้รับการสนับสนุนด้านวิชาการและควบคุมคุณภาพการผลิตจากสถานีอนามัยตำบลน้ำเกี๋ยน และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมการปลูกและพัฒนาพันธุ์สมุนไพรจากศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตรตำบลน้ำเกี๋ยน ส่งผลให้ผลิตภัณฑ์ได้รับการพัฒนาจนมีคุณภาพมาตรฐานสากล ผ่านมา 10 ปีแล้วที่กลุ่มชีวิตดีได้จดทะเบียนวิสาหกิจชุมชน และผ่านการรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (มผช.) สามารถทำรายได้สู่ชุมชนกว่า 20 ล้านบาท คุณภาพของสินค้าเน้นการใช้สมุนไพรในปริมาณมาก หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี และจำหน่ายในราคาไม่แพง จึงมียอดการสั่งซื้อเข้ามาอย่างสม่ำเสมอ มีตลาดที่แน่นอน และก่อรายได้ยั่งยืน

วัดพระธาตุแช่แห้ง และวัดภูมินทร์

การที่ผู้เรียนได้สัมผัสความงามของสถาปัตยกรรม และจิตรกรรมที่ผูกโยงกับความคิด ความเชื่อ และความศรัทธาในพระพุทธศาสนา การถ่ายทอดเรื่องราวผ่านวิถีชีวิตออกมาเป็นงานศิลปะ จึงเป็นกระบวนการบันทึกและถ่ายทอดอีกรูปแบบหนึ่ง

ความงดงามของศิลปะในเมืองน่านไม่ได้อยู่ที่ความยิ่งใหญ่หรือหรูหรา แต่อยู่ที่ความสงบและเรียบง่าย ซึ่งเป็นอัตลักษณ์ของคนน่านที่อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ความงามเหล่านี้ก็จะประทับตราในหัวใจของเด็กและเยาวชน จะช่วยให้พวกเขาสร้างสรรค์งานศิลปะและความงามในทุกที่ที่พวกเขาพบเจอ

12 กิจกรรมสันทนาการ

กิจกรรมสันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สำคัญและจำเป็นสำหรับค่ายเยาวชนเป็นอย่างมาก กิจกรรมสันทนาการนอกจากมีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกตื่นตัว สนุกสนาน สร้างความสัมพันธ์แล้ว กิจกรรมสันทนาการยังถือเป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

จับอะไรดีจ๊ะ จับอะไรดีล่ะ

- จับคนเสื้อสีน้ำเงิน
- จับกลุ่ม 6 คน
- จับ....

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

เปลี่ยน

- จับกลุ่มฐาน แต่ละกลุ่มจับมือกันเป็นวงกลม ให้มีช่องว่างไว้ตรงกลาง
- ถ้าบอกว่า “เปลี่ยน” ให้ทุกคนในกลุ่มจับมือกัน และเปลี่ยนที่จากจุดเดิมไปจุดอื่นพร้อมกันทั้งกลุ่มให้เร็วที่สุดเมื่อไปถึงแล้วให้นั่งลง
- มือห้ามหลุด
- ภาวนาจะสั่งให้เปลี่ยนเร็วขึ้น

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

วิวาทเหาะ

- ทุกคนยืนเป็นวงกลมเดียวกัน
- ภาวนาเริ่มวิ่งไปดึง 1 คนกลับมาแทรกที่เดิมของภาวนา
- 2 คนที่อยู่ด้านข้างที่ว่างให้จับมือกันแล้ววิ่งไปดึงอีก 1 คนให้กลับมาแทนที่ว่าง
- พื้นที่ไหนว่างให้ 2 คนด้านข้างจับมือกัน วิ่งไปเอาอีก 1 คนให้มาแทนให้เร็วที่สุด

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ปลูกให้ต้นด้วยการนวด

- ยืนเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง หันหน้าไปทางขวา นวดเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าด้วยความรักและความปรารถนาดี

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

เราเป็นชาวเกาะ

- เราเป็นชาวเกาะ ๆ ๆ เกาะอะไร?
- เราเป็นชาวเกาะ ๆ ๆ เกาะอะไร? เกาะเสา เกาะคนเสื้อเหลือง เกาะคนหล่อ เกาะกัน 2 คน

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

เป่ายางฉุบ

- จับคู่หันหน้าเข้าหากันเพื่อเป่ายางฉุบ
- ร้องเพลง “ซ้าย แล้วก็ซ้ายแล้วก็ซ้าย ขวา แล้วก็ขวาแล้วก็ขวา ข้างหน้า ข้างหลัง ข้างหน้า ๆ ใครขวางหน้าเรา มาเป่ายางฉุบ”

- คนแพ้ไปต่อหลังคนชนะกลายเป็นทีมเดียวกัน แล้วหาคู่ชิงต่อไปเรื่อย ๆ พร้อมกับร้องเพลง
- จนเหลือผู้ชนะ 2 ทีม เป่ายางฉุบกันให้ชนะ 2 ใน 3 ก็จะได้ทีมชนะทีมเลิศ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

สัตว์ประหลาด

- จับกลุ่ม 4 คน หมายเลข 1 2 3 4
- หมายเลข 1 กับ 2 เป็นพ่อกับแม่ หมายเลข 3 เป็นลูก จับมือกันเป็นวงกลม
- หมายเลข 4 เป็นสัตว์ประหลาด (อยู่นอกวง)
- สัตว์ประหลาดจะคอยกินลูก โดยแตะตัวลูกให้ได้
- พ่อกับแม่ต้องช่วยกันปกป้องลูกให้ปลอดภัยจากสัตว์ประหลาด โดยจับมือกันไม่ให้หลุด แต่ห้ามทำร้ายสัตว์ประหลาด
- รอบต่อไปเปลี่ยนบทบาทกัน ให้สัตว์ประหลาดเป็นลูก อีก 1 คนมาเป็นสัตว์ประหลาด

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

เรียกชื่อกลุ่ม

- เราเป็นชาวเกาะ เกาะอะไร? เกาะคนใส่เสื้อสีฟ้า เกาะกลุ่ม 6 คน
- จับกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตั้งชื่อกลุ่มโดยใช้ชื่อผลไม้ นั่งจับมือกันเป็นวงกลม
- เริ่มต้นด้วยกระบวนการชี้ไปที่กลุ่มไหนก็ให้กลุ่มนั้นพูดชื่อกลุ่มตัวเอง 2 ครั้ง แล้วเรียกชื่อกลุ่มอื่น 1 ครั้ง
- กลุ่มไหนถูกกลุ่มเพื่อนเรียกชื่อ ต้องพูดชื่อกลุ่มตัวเอง 2 ครั้ง แล้วเรียกชื่อกลุ่มเพื่อนโดยพร้อมเพรียงกัน เสียงดังฟังชัด ถ้าเรียกซ้ำ เรียกผิด เรียกไม่เหมือนกันทั้งกลุ่มถือว่าแพ้ ให้แยกไปรวมกับกลุ่มที่ชนะ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

Zombie ซอมบี้

- ยืนเป็นวงกลมจับมือกัน รับอาสาสมัคร 2 คนที่คิดว่าตัวเองแข็งแรงที่สุด ให้ 2 คนนี้เป็นซอมบี้ ถ้าซอมบี้โดนตัวใคร คนนั้นจะกลายเป็นซอมบี้ทันที
- วิธีการป้องกันซอมบี้ไม่ให้กัดก็คือ เมื่อซอมบี้เดินเข้ามาใกล้ตัว เราส่งสายตาไปหาเพื่อนที่คิดว่าจะช่วยเราได้ เพื่อให้เพื่อนเรียกชื่อเรา เมื่อเพื่อนเรียกชื่อเราก่อนซอมบี้จะถึงตัว เราจะรอดจากซอมบี้
- เมื่อซอมบี้กัดใครแล้ว ซอมบี้ก็จะกลายเป็นคน อีกคนก็จะกลายเป็นซอมบี้แทน

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

วันเกิดฉัน

- ทุกคนยืนเป็นวงกลมวงเดียว เกี้ยวแขนกันไว้
- ถ้าพูดชื่อวันไหน เช่น จันทร์ อังคาร พุธ คนที่เกิดวันนั้นต้องรับนั่งลงกับพื้นให้ได้
- เพื่อนที่อยู่ด้านข้างซ้าย-ขวา ทั้ง 2 คน ต้องช่วยกันดึงไม่ให้เพื่อนนั่งได้

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ล่ากลุ่มฐาน

- แบ่งกลุ่มตามกลุ่มฐาน ถ้าบอกเดิน ให้ทุกคนเดินกระจายไปตามพื้นที่ที่กำหนด
- พอเรียกชื่อกลุ่มไหนให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นแตะตัวสมาชิกในกลุ่มนั้นให้ได้ การแตะคือให้ก้าวออกจากจุดที่ยืนได้ 1 ก้าว คนที่ถูกเรียกชื่อให้หนีได้
- ส่วนคนที่โดนแตะจะต้องออกจากเกม

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

กาเหว่าแย่งไข่แมงก่า

- ผู้เข้าร่วมคัดเลือก 2 คนเพื่อเป็นแมงก่า มีขนาดน้ำตม 4-5 ขวดเป็นลูกกา
- ผู้เข้าร่วมที่เหลือทั้งหมดเป็นรังอีเกา จับมือกันเป็นวงกลม จะมีลูกกาและแมงกายูในรัง แมงก่าจะคอยปกป้องลูกกา
- พี่เลี้ยง 5 คน เป็นกลุ่มนกกาเหว่า พยายามแทรกตัวเข้าไปในรังและไปแย่งลูกกาจากแมงก่า

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ลอดช่อง

- แบ่งเป็น 2 กลุ่ม เท่ากัน ยืนเรียงแถวหน้ากระดาน จับมือกัน 2 กลุ่มหันหน้าเข้าหากัน
- ลอดแขนเพื่อนตามคำสั่ง เช่น กระบวนกรบอกว่าลอดช่อง 5 ทุกคนในกลุ่มจับมือกันลอดช่องตามคำสั่ง ทำให้เร็วทำให้ไว มือห้ามหลุดจากกัน

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

นวด ๆ

กิจกรรมนวด ๆ ผ่อนคลาย สร้างความตื่นตัว นั่งเรียงแถวตอนลึก นวดให้เพื่อนที่นั่งอยู่ข้างหน้า ให้กระบวนกรบอกนวดไปที่ส่วนของร่างกาย เสร็จแล้วกลับหลังหัน เพื่อนวดให้กับเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าคืบ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

นับเลข

นั่งเป็นวงกลม นับเลข เริ่มจาก 1 - 30 โดยมีข้อแม้ว่าเลข 2 กับ 4 ให้ปรบมือแทนการออกเสียง

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

วิวัฒนาการ

- เราทุกคนจะวิวัฒนาการเริ่มจากปลิง ควาย นกเอี้ยง คน
- ทุกคนเริ่มจากการเป็นปลิง เป่ายิ่ฉุบใครชนะได้วิวัฒนาการเป็นควาย
- ถ้าชนะวิวัฒนาการเป็นนกเอี้ยง ถ้าแพ้เป็นควายต่อไป
- สายพันธุ์เดียวกันเท่านั้นที่จะเป่ายิ่ฉุบกันได้
- ถ้าเป็นคนแล้วให้ยืนท่าหล่อ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

โยคะ

ถ้ากระบวนกรมีทักษะด้านโยคะ สามารถนำมาใช้ในช่วงเตรียมความพร้อม เพื่อปลุกร่างกายให้พร้อม ปลุกใจกับกายให้สมดุลกัน เช่น นั่งหลังตรง หลับตาลง หายใจเข้าเบา ๆ ซ้ำ หายใจออกผ่อนคลาย รับรู้การนั่งอยู่ของเรา รับรู้การมีอยู่ของเพื่อน ขณะที่อยู่ในสมาธิ ทบทวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองตลอด 2-3 วันที่ผ่านมา การจัดการขยะ การลดขยะ การรีไซเคิลหรือการนำกลับมาใช้ใหม่ ก็ไม่เพียงพอที่จะฟื้นฟูโลกใบนี้ แต่เราเริ่มได้ตั้งแต่ววันนี้ เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า

- ฝนตก ปรบมือรัว ๆ
- ฟ้าร้อง ตบตักรัว ๆ ส่งเสียงบีม ๆ ๆ ๆ
- ฟ้าผ่า ชูมือขึ้นแล้วพูดว่า เปรี๊ยะ ๆ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

เสือปืนไว

- ยืนเป็นวงกลม คนที่เป็นนกขมิ้นจะไปอยู่กลางวง พูด “โป่ง” พร้อมเรียกชื่อคนที่เราจะยิง
- คนที่ถูกยิงต้องรีบโป่งกลับพร้อมกับเรียกชื่อคนที่เราจะโป่งต่อ
- ถ้าใครช้าจะกลายเป็นนกขมิ้น

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

จับเชลย

- นับเลข 1, 2 หากใครนับเลขเดียวกันให้อยู่กลุ่มเดียวกัน
- สมาชิกในกลุ่มยืนเรียงหน้ากระดานสองแถว หันหน้าเข้าหากัน
- มีเส้นคั่นกลาง หากจับสมาชิกฝั่งตรงข้ามข้ามเส้นมาได้คนนั้นเป็นเชลย

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

หว่านแหจับปลา

แห 5 คน คนที่เหลือเป็นปลา แหจับมือกันอยู่ตรงกลาง ส่วนปลาต้องข้ามจากฝั่งหนึ่งไปอีกฝั่งหนึ่งให้ได้ โดยมีแหคอยจับปลาให้ได้ ถ้าปลาตัวไหนถูกจับก็จะกลายเป็นแห

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ตรงข้าม

เดิน หยุด เดินในพื้นที่ทำกิจกรรม ถ้าบอกว่าหยุดให้เดิน ถ้าบอกว่าเดินให้หยุด จับคนผิด

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

รถตุ๊ก ๆ

- นั่งตามกลุ่มฐาน เรียงแถวตอนจับไหล่เพื่อนที่อยู่ข้างหน้า
- รถตุ๊ก ๆ บรรทุกถ่าน รถขึ้นสะพาน รถลงสะพาน ชักกระตุก ๆ ๆ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

นับเลข

นั่งเป็นวงกลม นับเลข เริ่มจาก 1 - 30 โดยมีข้อแม้ว่าเลข 2 กับ 4 ให้ปรบมือแทนการออกเสียง

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

พายเรือ

- เราเป็นชาวเกาะ “เราเป็นชาวเกาะ ๆ ๆ เกาะอะไร?” เกาะคนใส่เสื้อสีฟ้า เกาะกลุ่ม 6 คน
- ร้องเพลง “พายเรือไปตามนาวา เห็นหอยปูปลาแหวกว่ายเวียนวน เรือกำลังจะล่ม เรือกำลังจะล่ม” ให้คน 4 คนจับมือกัน, ให้ 2 คน เอาหัวชนกัน ฯลฯ

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

อะมีบา

มีคนที่เป็นตัวอะมีบา ส่วนคนที่ไม่ใช่อะมีบาให้เดินหนีอะมีบาในบริเวณที่กำหนด เมื่ออะมีบาแตะตัวใครคนนั้นจะต้องออกจากเกม

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ภูเขาระเบิด

- ทุกคนยืนเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง
- กระบวนกรท่าเครื่องหมายภูเขาไฟไว้ที่กลางวง
- ถ้ากระบวนกรออกคำว่า “ภูเขาไฟระเบิด....” ให้ทุกคนทำตามคำสั่งนั้น เช่น ภูเขาไฟระเบิดคนใส่เสื้อสีฟ้า คนที่ใส่เสื้อสีฟ้าต้องวิ่งไปแตะพื้นทีภูเขาไฟตรงกลาง แล้วค่อยวิ่งไปหาที่อยู่ใหม่
- คนที่แตะซ้ำที่สุดจะเป็นคนออกคำสั่งคนต่อไป
- คำสั่งควรเป็นสิ่งที่มิในตัวของคนสั่งด้วย

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

พูดชื่อไม่ซ้ำ

- นั่งเป็นวงกลมวงใหญ่ 1 วง
- ให้บอกชื่อที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “มะ” เช่น มะม่วง มะนาว มะพร้าว มะละกอ เวียนไปเรื่อย ๆ
- วนได้หลายรอบจนกว่าจะนึกไม่ออก

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ฝ่าด่าน

- แบ่ง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจับมือกันเป็นวงกลม
- ให้แต่ละทีมฝ่าด่านอีกทีมแล้วข้ามไปฝั่งตรงข้ามให้ได้ โดยจับมือไปด้วยกันทั้งทีม ไม่ให้มือหลุดออกจากกัน



ภาคผนวก



(ตัวอย่าง) กำหนดการ

โครงการจัดค่ายพัฒนาศักยภาพและสร้างเครือข่ายเยาวชนสร้างสรรค์ชุมชนท้องถิ่น 21 วัน ระหว่างวันที่ 1-21 ตุลาคม พ.ศ. 2562 ณ หน่วยอนุรักษ์และจัดการต้นน้ำห้วยสามสบ อำเภอน่านน้อย จังหวัดน่าน

วันที่	06.00-08.30 น.	ภาคเช้า	13.00-13.30 น.	ภาคบ่าย	ภาคค่ำ
29 ก.ย.		ออกเดินทาง-สุรินทร์-น่าน			
30 ก.ย.	06.00 - ระวังปลุก 07.00 - สวดมนต์ สมาธิภาวนา 07.40 - ทำความสะอาด พื้นที่ตามกลุ่มฐาน (ทำเป็นประจำทุกวัน)	- เดินทางถึงน่าน - จัดเข้าที่พัก	ผ่อนพัก ตระหนักรู้	แนะนำสถานที่เดินเส้นทาง ศึกษาธรรมชาติ/ทีมหน่วย ต้นน้ำ	พิธีรับกรรมฐาน
1 ต.ค.		- กิจกรรมแนะนำตัว - สันทนาการ “กระรอกเปลี่ยนโพรง” - ดุคศิลป์โอวาทสิ่งแวดลอม และ ถอดบทเรียน - สมาธิภาวนา (5 น.) - กิจกรรมสร้างสรรค์พลังกลุ่ม ฐานอสุภะโลก และถอดบทเรียน - กำหนดตารางเวลา - วางกฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน อะไรควรทำ ไม่ควรทำ		- สันทนาการ “จับอะไรดีจัง”, “เปลี่ยน” - จำชื่อเพื่อน “ตะกร้าใบ ใหญ่” - สร้างกลุ่มฐาน - ภารกิจกลุ่มฐาน - กิจกรรมสร้างพลังกลุ่ม แม่น้ำพิษ	กิจกรรมสร้างความ สัมพันธ์กับชุมชนที่อยู่ ใกล้ค่าย “พ่อฮักแม่ฮัก”
2 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคศิลป์โอวาทสิ่งแวดลอม - กลุ่มฐานนำเสนอการสรุปบทเรียน ของเมื่อวาน - ถอดบทเรียนกิจกรรมพ่อฮักแม่ฮัก - ถอดบทเรียนกิจกรรมสร้างสรรค์ ชุมชน “แม่น้ำพิษ” - กิจกรรมรู้จักตนเอง “ธาตุ”	ผ่อนพัก ตระหนักรู้	- สันทนาการ - รู้จักตนเอง ธาตุ 4 (ต่อ)	- ร้องเพลง - การใช้ไฟฟ้าไรต์ ใคร่ครวญชีวิต
3 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคศิลป์โอวาทสิ่งแวดลอม - สมาธิภาวนา - ถอดบทเรียนการวิเคราะห์ ใคร่ครวญตนเองผ่านไฟฟ้าไรต์ - สรุปบทเรียนของกลุ่มฐาน - กิจกรรมรู้จักตนเอง ธาตุ 4 - กิจกรรมพลังกลุ่มเรียนรู้ การทำงานเป็นทีม “วางเหรียญบนขวด”		- สันทนาการ - ถอดบทเรียน “วางเหรียญ บนขวด” - กิจกรรมเรียนรู้ภาวะผู้นำ ตาข่ายไฟฟ้า	ดูหนัง Freedom Writer
4 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคศิลป์โอวาทสิ่งแวดลอม - สมาธิภาวนา - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน - ถอดบทเรียนการดูหนัง Freedom Writer - กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว เดินข้ามเส้นความกลัว		- สันทนาการ - กิจกรรมพัฒนาภาวะผู้นำ ตาข่ายไฟฟ้า (ต่อ) - ถอดบทเรียนตาข่ายไฟฟ้า	กิจกรรมก้าวข้าม ความกลัว ฝึกพูดใน ที่สาธารณะรอบที่ 1 จุด เปลี่ยนในชีวิตฉัน

วันที่	06.00-08.30 น.	ภาคเช้า	13.00-13.30 น.	ภาคบ่าย	ภาคค่ำ
5 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคลิปวีดิโอ วิฤตสิ่งแวดลอม - ฝึกจับประเด็นจากการอ่านบทความ	ผ่อนพัก ตระหนัก	- สันทนาการ - เรื่องเล่าจากประสบการณ์ความรัก - กิจกรรมเรียนรู้ภาวะผู้นำข้างท้องถิ่น	ดูหนัง School of Rock
6 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคลิปวีดิโอ วิฤตสิ่งแวดลอม - สมาชิกาวนา - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียน - ทบทวนกติกาการอยู่ร่วมกัน - สิ่งที่ได้ดี สิ่งที่ยากปรับ - สันทนาการ - ถอดบทเรียนข้างท้องถิ่น - โยกับภาวะผู้นำ		- สันทนาการ - กิจกรรมอาสาพัฒนาชุมชน - เก็บขยะบ้านกิตติพันธ์ - ช่อมและทำความสะอาดบ้านให้พ่ออยู่เข้ม	ถอดบทเรียนกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาชุมชน
7 ต.ค.		- สันทนาการ - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนของเมื่อวาน - ฝึกพูด ฝึกฟัง - กิจกรรมสร้างสรรค์ชุมชน เรียนรู้ความไว้วางใจ ปิดตาเดินตะปู		- สันทนาการ - ปิดตาเดินตะปู (ต่อ) - ถอดบทเรียนปิดตาเดินตะปู - การกรอกฐานข้อมูลในระบบอิเล็กทรอนิกส์	ดูหนังมหาลัยเหมืองแร่
8 ต.ค.		- สันทนาการ - เรียนรู้ระบบนิเวศของป่า เดินป่าศึกษาธรรมชาติ 13 ฐานเรียนรู้	ผ่อนพัก ตระหนัก	- ถอดบทเรียน การศึกษาธรรมชาติ - กรอกข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์	- เรียนรู้นอกสถานที่ - สัมผัสความงามตามธรรมชาติ - “ดอยเสมอดาว” - ความงามจากบทกวี
9 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคลิปวีดิโอ วิฤตสิ่งแวดลอม - อ่านบทกวี - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนของเมื่อวาน - โรงพยาบาลน้อยให้ความรู้เรื่องการดูแลตนเองจากไข้หวัดใหญ่		- สันทนาการ - ทำความสะอาดที่พัก	- ดุคลิปวีดิโอ โจน จันได - การก้าวข้ามความกลัว - ฝึกพูดในที่สาธารณะครั้งที่ 2 ประสบการณ์การก้าวข้ามความกลัว
10 ต.ค.		- สันทนาการ - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนของเมื่อวาน - ดุคลิปวีดิโอ วิฤตการศึกษา - โยคะ - เรียนรู้เครื่องมือในการรู้จักชุมชน “แผนที่ชุมชน”		- เรียนรู้เครื่องมือรู้จักชุมชน “ปฏิทินชุมชน”	- แลกเปลี่ยนสุขทุกข์และข้อเสนอแนะในการอยู่ร่วมกัน 21 วัน - ฝึกจับประเด็นจากการอ่าน “เก้าอี้ตัวเดิม” - เขียนบทความ “เก้าอี้ตัวเดิมของฉัน”
11 ต.ค.		- สันทนาการ - ดุคลิปวีดิโอ ความเหลื่อมล้ำทางสังคม - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปบทเรียนการเรียนรู้ของเมื่อวาน - โยคะ - เรียนรู้เครื่องมือรู้จักตนเองและชุมชน ผ่านการบันทึกรายจ่าย - ถอดบทเรียนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำบัญชีรายจ่าย	ผ่อนพัก ตระหนัก	- กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว “ใต้เชือกข้ามน้ำ และป็นหน้าผา”	- ถอดบทเรียนการก้าวข้ามความกลัว ใต้เชือกข้ามน้ำ และป็นหน้าผา - ฝึกพูดในที่สาธารณะรอบที่ 3 “เก้าอี้ตัวเดิมของฉัน”

วันที่	06.00-08.30 น.	ภาคเช้า	13.00-13.30 น.	ภาคบ่าย	ภาคค่ำ
12 ต.ค.		- ศึกษาดูงานการจัดการวิสาหกิจชุมชนชีววิถี ต.น้ำเกี๋ยน อ.ภูเพียง น่าน - สัมผัสความงามและความศรัทธา “พระธาตุแช่แห้ง”		- เรียนรู้รากเหง้าท้องถิ่นผ่านหออัตลักษณ์น่าน - เตรียมพูดในที่สาธารณะ	- พูดในที่สาธารณะ - ทัศนคนเดิน - เฝ้ายาวและการจัดการความกลัว
13 ต.ค.		- สันทนาการ - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปทเรียน - ถอดบทเรียนการพูดในที่สาธารณะ - เปลี่ยนกลุ่มฐานใหม่ - รู้จักใช้สื่ออย่างสมสมัยและทรงพลัง - มิเตอร์วัดใจ รู้จักสื่อระดับไหน - รู้จักเพื่อนจากการใช้สื่อ - เรียนรู้ประสบการณ์จากการใช้สื่อ		- สันทนาการ - ปาปาร์ซี่ - Cyber Bully การกลั่นแกล้งกันทางโลกโซเชียล	เสฟสื่ออย่างไรให้เท่าทัน
14 ต.ค.		- สันทนาการ - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปทเรียน - ประเภทของสื่อ 5 สิ่งที่ต้องคิดก่อนสร้างเรื่อง		- สันทนาการ - ฝึกผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์	- สายธารชีวิต - ใบไม้เล่าประสบการณ์
15 ต.ค.		- สันทนาการ - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปทเรียน - กิจกรรมท้าทายพลังกลุ่ม ตีบอล		- สันทนาการ - กิจกรรมก้าวข้ามความกลัว - เตรียมนิเวศกาวนา	- นิเวศกาวนา 1 คีน - อดอาหาร - ค้นหาตนเองในธรรมชาติแห่งป่าเขา
16 ต.ค.		- สันทนาการ - ถอดบทเรียนนิเวศกาวนา		ความงามผ่านงานศิลปะ - ภูมิใจสัมพันธ์ - ฝึกสมดุลประสานกายใจ - ศิลปะผ่านประสาทสัมผัส - หู จมูก ใจ - ทำพู่กันด้วยตนเอง - สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตัวเอง	ดูหนัง ลิขิตชีวิตศิลปิน
17 ต.ค.		- สันทนาการ - กลุ่มฐานนำเสนอสรุปทเรียน - ความงามผ่านงานศิลปะ - ถอดบทเรียนจากดูหนัง - สร้างสรรค์งานศิลปะในรูปแบบของตนเอง		- ฉันคือใคร - ฉันอยากเป็นใคร - ความฝันของฉัน - ศิลปะจัดวาง - สรุป	ดูหนังเรื่อง In time
18 ต.ค.		- ทบทวนความรู้สึก ๆ ที่มีให้กับตนเอง - รู้เท่าทันโลกที่กำลังพลิกผันและปั่นป่วน - ดูสารคดี The story of struff กระบวนการผลิตแบบเส้นตรงตามแนวทางวัตถุนิยม - ทบทวนความสุขความทุกข์ของตนเองกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไป - ทบทวนสิ่งที่มีอิทธิพลกับเรามีอะไรบ้าง		- สันทนาการ - ข้อดี/นิสัยดี และสิ่งที่อยากปรับปรุง - ภาพฝันของฉันในอีก 10 ปี - นำเสนอแผน 10 ปี	- เล่นดนตรี - ฟังและแลกเปลี่ยนกับชีวิตของคนที่เป็นแรงบันดาลใจ

วันที่	06.00-08.30 น.	ภาคเช้า	13.00-13.30 น.	ภาคบ่าย	ภาคค่ำ
19 ต.ค.		- นิสัยใหม่อะไรที่ต้องสร้างขึ้นเพื่อให้ไปถึงฝัน - ถ้าเราเป็นนายก อบต. เราจะเปลี่ยนตำบลของเราให้เป็นอย่างไร		กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ฟังประสบการณ์ของ ฤทธิพันธ์ วิจิตรพร (เป๊ย) ทูตแห่งความดี ผู้เคยผ่านวิกฤตชีวิตและกลับตัวได้	- กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อ่านหนังสือ ฝึกสื่อและความหวัง - ถอดบทเรียนจากการอ่านหนังสือ
20 ต.ค.		- สันทนาการ - นำเสนอการสรุปบทเรียนของกลุ่มฐาน - นำเสนอการจับประเด็นจากหนังสือ ดอกไม้และความหวัง - กลุ่มเดินป่านำเสนอบทเรียนจากการเผชิญความกลัวในการเดินป่า - กิจกรรมทบทวนกระบวนการเรียนรู้ “ตนเองเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างจากการบ่มเพาะ 21 วัน”		กิจกรรมทำทายพลังกลุ่ม ฐานอสุภโลก ภาคสุดท้าย	กิจกรรมสานสัมพันธ์
21 ต.ค.		- คำมั่นสัญญากับตนเอง “ความตั้งใจดี 10 อย่างที่จะกลับไปทำทันทีใน 3 เดือน” - กิจกรรมแสดงความรักและปรารถนาดีต่อกันของกัลยาณมิตร - ปวารณา (พบกันหมดทุกคน ขอขอบคุณ ขอโทษ บอกกล่าวเพื่อพัฒนา)		- ปิดวง “สิ่งที่อยากบอกจากใจกับเพื่อน ๆ และพี่ ๆ ทุกคน” - เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ	

ตารางเวลาประจำวันค่าย

06.00-07.00	ตื่นนอน และทำธุระส่วนตัว
07.00-08.30	สวดมนต์ ภาวนา ออกกำลังกาย ทำงานประจำของกลุ่มฐาน
08.30-09.00	รับประทานอาหารเช้า
08.30-11.30	กิจกรรมการเรียนรู้ภาคเช้า
11.30-13.00	รับประทานอาหารเช้า และพักผ่อน
13.00-13.30	ผ่อนพักตระหนักรู้
13.30-16.30	กิจกรรมเรียนรู้ภาคบ่าย
16.30-17.00	แบ่งทำงานตามกลุ่มฐาน
17.00-18.00	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00-18.30	รับประทานอาหารเช้าเย็น
19.00-21.00	กิจกรรมภาคค่ำ
21.00-22.30	เตรียมเข้านอน
22.30	ปิดไฟนอน

เอกสารอ้างอิง

- <https://www.powersmethai.com/sme-article/21-day-habit-theory/>, วันที่ 12 สิงหาคม 2563
- www.rakluke.com/child-development-all/kid-development/item/ef-eq-iq.html วันที่ 12 สิงหาคม 2563
- กนิษฐา ไทยกกล้า และเกรียงไกร พึ่งเชื้อ. 2563. ชุดข้อเท็จจริงเรื่อง “เยาวชนนอกสถานศึกษาใครว่าเป็นปัญหา” ตอนที่ 1 https://medipe2.psu.ac.th/tsaan/content_info.php?cid=12
- สถานการณ์เด็กและเยาวชนน่าห่วง. <http://www.ruyoung.com/สถานการณ์เด็กและเยาวชน>. 17 สิงหาคม 2563
- สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส รายการสถานีมีดีมาบอก. 2563. บทเรียนเปลี่ยนชีวิตเด็กนอกระบบ เปิดพื้นที่ให้เด็กเสียง. <https://www.youtube.com/watch?v=u2S3ADv0cv4&feature=youtu.be>. 17 สิงหาคม 2563.
- สุริยา ช้องเสนาะ. การศึกษาทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาเด็กนอกระบบ. https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parcy_train/ewt_dl_link.php?nid=33275. 17 สิงหาคม 2563
- เสียงประชาชน เปลี่ยนประเทศไทย : เด็กนอกระบบ: ปัญหาได้พรมการศึกษาไทย (25 ก.พ. 59). <https://www.youtube.com/watch?v=buc-Y6LHszU>. 17 สิงหาคม 2563



