



ACTIVE DIALOGUE WORKSHOP

จิตตปัญญาศึกษา

เรื่องรู้ตองหัวใจ
อย่างใคร่ครวญ



จิตตปัญญาศึกษา



สร้างพื้นที่ปลอดภัย
ดูแลหัวใจของกันและกัน

เมื่อวาน ... **วันนี้** ... พรุ่งนี้



ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักกัน



Common Ground

- 1) ซอเล่น / วิชาที่สอน / โรงเรียน
- 2) คาแรกเตอร์ของเรา
- 3) สิ่งที่เราสนใจหรือติดตามเป็นพิเศษในช่วงนี้

“DOJO”

“พื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน”



1. ไม่ตัดสิน พิพากษาอะไรทั้งสิ้น
2. เคารพทุกคน ไม่ว่าจะอายุ
มากกว่า หรือน้อยกว่า
3. ร่วมกันสร้างพื้นที่ปลอดภัย
4. ปิดโทรศัพท์/ลดสิ่งรบกวนจิตใจ

พวกเธอต้องเรียนรู้
ความเป็นมนุษย์ก่อน
แล้วจึงเรียน “ศิลปะ”



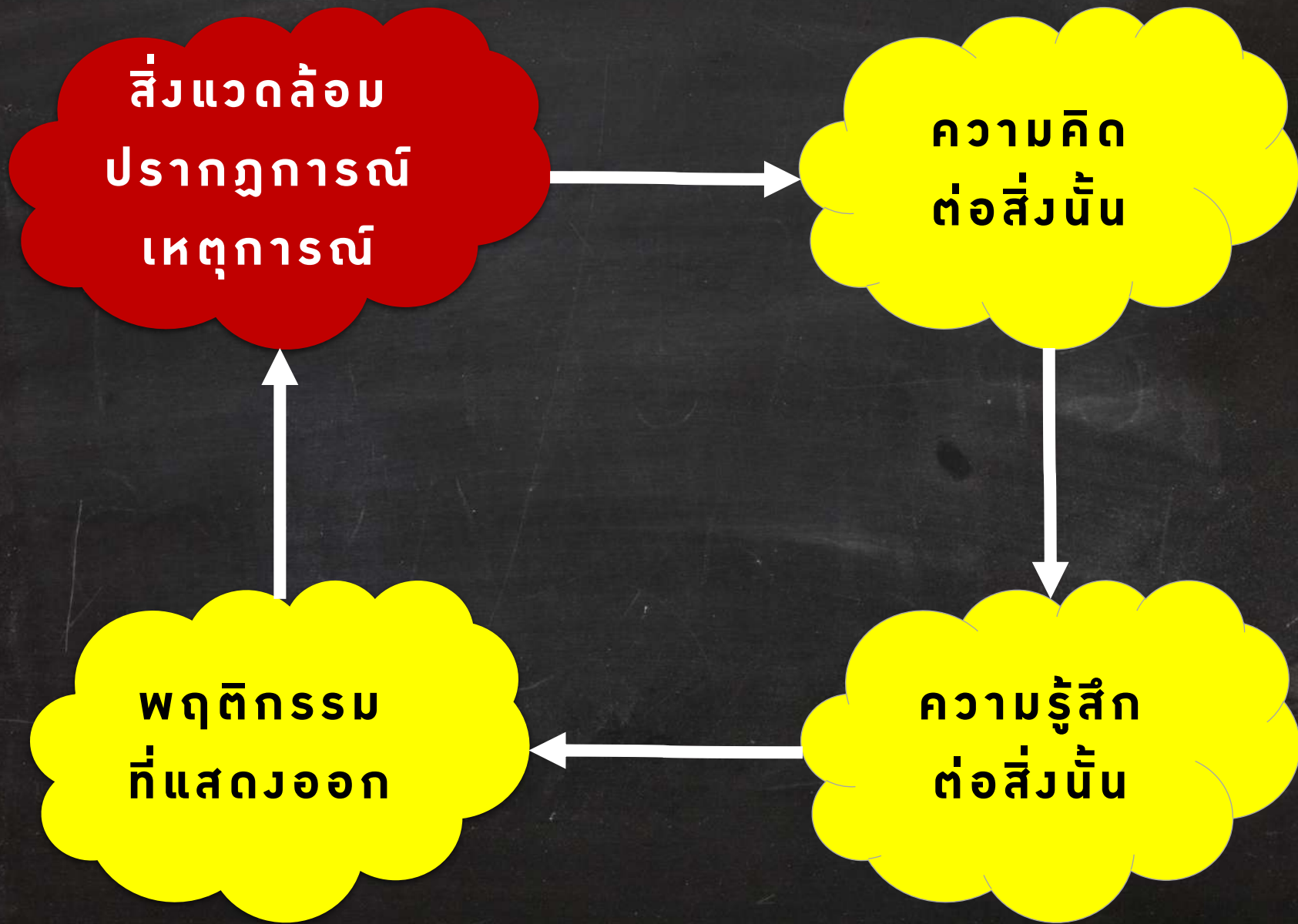
ศิลป์ พีระศรี

Status ของคุณในวันนี้

สม่ัครใจ

เสียสละ

ถูกบั้งคับ





สิ่งที่มองเห็น

คำพูด 7 %

โทนเสียง 38 %

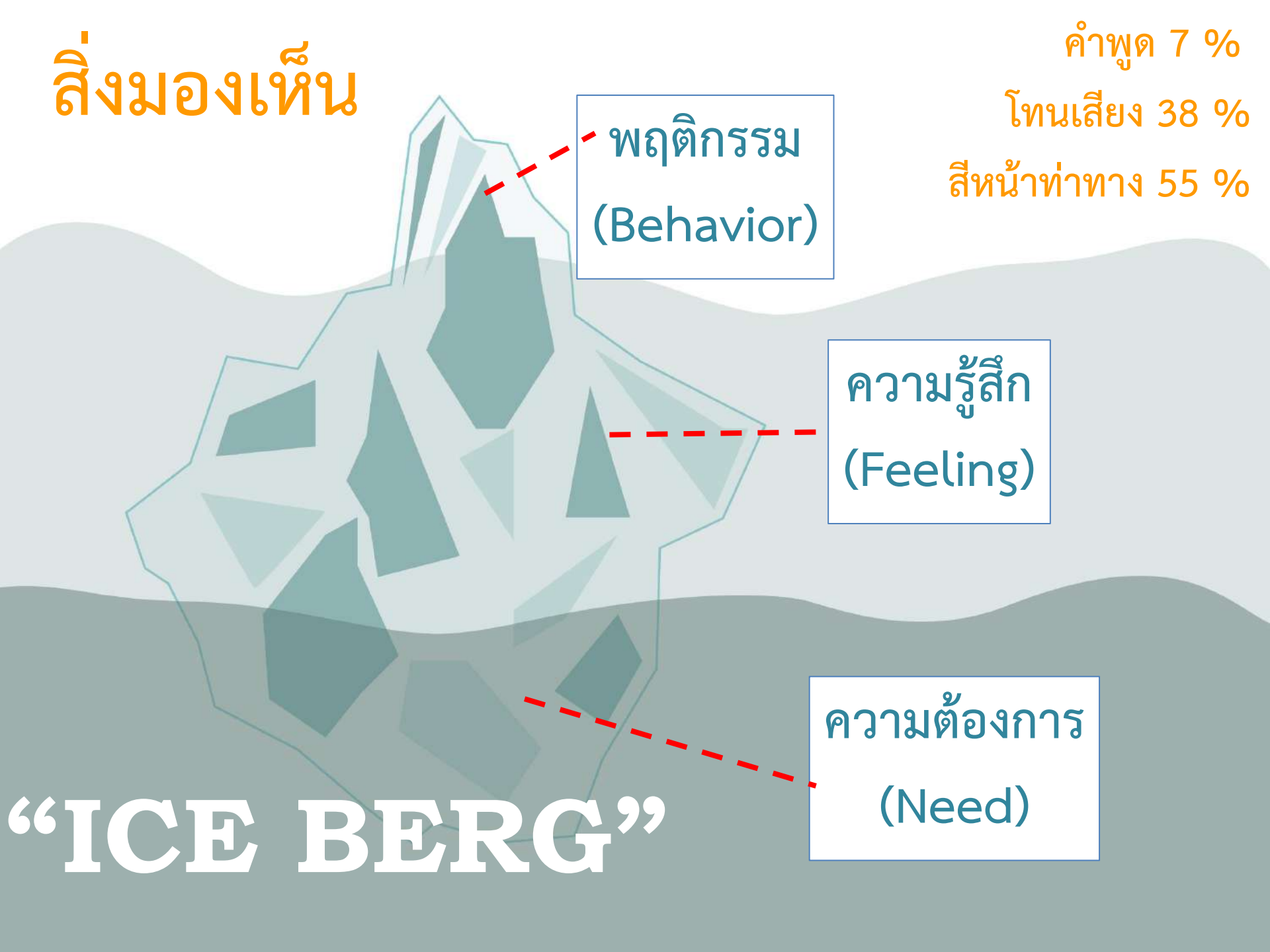
สีหน้าท่าทาง 55 %

พฤติกรรม
(Behavior)

ความรู้สึก
(Feeling)

ความต้องการ
(Need)

“ICE BERG”



“ผู้ฟังที่ดีคืออะไร”

https://www.youtube.com/watch?v=oD0LwD39_XM

กิจกรรม

“การฟังอย่างใคร่ครวญ”

1. A เล่าเรื่อง B เป็นผู้รับฟัง
2. B ทวนเรื่องที่ A เล่าว่าเค้ารู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร
3. สลับกันทำหน้าที่



การฟัง (ที่ดี)

- สบตา (ยังไม่ต้องตอบโต้ หรือพูดใดใด)
- สนใจวัจนะภาษา (โทนเสียง สีหน้าท่าทาง)
- สื่อสารความสนใจและความเข้าใจ
- สรุบใจความสำคัญ
- ถามเมื่อสงสัย

สะท้อนคิด เพื่อ เรียนรู้

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่เช้า
ทำให้ฉันได้เห็น “**ทำที่ทางจิตใจ**”
ของตัวเองเป็นอย่างไรบ้าง

ระดับการฟัง

1. I in **Me** ฉันสนใจแค่ตัวฉัน
2. I in **It** ฉันสนใจแค่สิ่งนั้น
3. I in **You** ฉันอินไปกับเธอ
4. I in **Now** ฉันเข้าใจเธอ (ไม่อิน)
อยู่กับปัจจุบัน

ความเชื่อพื้นฐานของการเรียนรู้ร่วมกัน

- 1) เมื่อเราแข่งขัน การแบ่งปันจะหายไป
- 2) เราจะแบ่งปัน แก่คนที่เรารัก
- 3) เราจะบอกความจริง กับคนที่เราไว้ใจ

คุณพร้อมหรือยัง ?

ภารกิจ: อ่านสีที่เห็น

แดง

หน้าเงิน

๗
เขี้ยว

๕
เหล็กอง

หน้าเงิน

๗
เขี้ยว

แดง

๕
เหล็กอง

หน้าเงิน

๗
เขี้ยว

แดง

๗
เขี้ยว

๕
เหล็กอง

๔
เขี้ยว

๕
เหล็กอง

หน้าเงิน

แดง

๕
เหล็กอง

หน้าเงิน

แดง

๔
เขี้ยว

หน้าเงิน

๕
เหล็กอง

๔
เขี้ยว



Left brain

I am the left brain.
I am a scientist. A mathematician.
I love the familiar. I categorize. I am accurate. Linear.
Analytical. Strategic. I am practical.
Always in control. A master of words and language.
Realistic. I calculate equations and play with numbers.
I am order. I am logic.
I know exactly who I am.

Right brain

I am the right brain.
I am creativity. A free spirit. I am passion.
Yearning. Sensuality. I am the sound of roaring laughter.
I am taste. The feeling of sand beneath bare feet.
I am movement. Vivid colors.
I am the urge to paint on an empty canvas.
I am boundless imagination. Art. Poetry. I sense. I feel.
I am everything I wanted to be.



Mercedes-Benz
The best or nothing.

ต่าง ความ เห็น

เห็น ความ ต่าง

4

ผู้นำ

ทิศ

กระทิง

เปิดเผย, จริงใจ, มุ่งมั่น,
มั่นใจ, กล้าเผชิญ, ปกป้อง,
รักลูกน้อง, ตรงไปตรงมา,
เน้นเป้าหมาย, ชัดเจน,
เชื่อในประสบการณ์,
กล้าได้กล้าเสีย, พึ่งตัวเอง,
ชอบเสี่ยง, แข็งนอกอ่อนใน,
ทนแรงกดดันได้ดี



อย่างมากก็แค่...

หนู

แคะความรู้สึก, อ่อนโยน,
ซื่อเกรงใจ, ปฏิเสธคนยาก,
ชอบช่วยเหลือ, มีน้ำใจ,
สุขภาพ, นุ่มนวล,
ไม่ชอบขัดแย้ง, ดูแลห่วงใย



อะไรก็ได้...

อินทรีย์

มีความคิดสร้างสรรค์,
มีจินตนาการ, มีวิสัยทัศน์,
มองภาพรวม, ชี้เป้า,
ชอบทางเลือก,
ชอบความเป็นไปได้,
ชอบสิ่งใหม่, คิดนอกกรอบ, อิสระ,
มีเอกลักษณ์,
ศิลปิน, ชอบเรียนรู้



หมี



มีหลักการ, มีเหตุผล,
ชอบศึกษาข้อมูล,
ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง,
ชอบความมั่นคงปลอดภัย,
สมบูรณ์แบบ, สันโดษ,
ละเอียด, รอบคอบ, มีพื้นที่ส่วนตัว,
เปรียบเทียบหาสิ่งที่ดีที่สุด, เนียบ

กิจกรรม

แบ่งปันเรื่องราว 4 ทิศ

1. พฤติกรรม

- การพักผ่อน/งานอดิเรก
- การซื้อของ
- การตัดสินใจ เรื่องที่บ้าน/โรงเรียน
- เมื่อมีความขัดแย้ง ทำอย่างไร?

2. สิ่งที่เกิดขึ้นในหัวเราแว็บแรกเมื่อได้รับ

+ คำชม

- คำบ่น

3. คิดว่าทิศไหนทำงานด้วยยาก? เพราะอะไร?

4. ทิศอื่นควรทำอย่างไร? ถ้าอยากได้ใจทิศเรา...

5. ความสุข ความทุกข์ ของทิศเรามีอะไรบ้าง?

6. สิ่งที่ยากพัฒนาในตัวเอง

เพราะเพลงนั้น ... ฉันจึงเปลี่ยน ...

เพลง

นักร้อง

ชื่อ

ทิศ

สะท้อนคิด

สิ่งที่ รร. ของเราได้เรียนรู้
และคิดว่าสามารถทำได้

เพลงส่งต่อความรัก
(จังหวัดจะเดิน)

<https://www.youtube.com/watch?v=xgiW8aek7A0>

ภาพวาดสะท้อนความรักที่มีต่อตัวเอง

ข้อความส่งต่อความรักต่อตัวเอง



COUNTING !

RESTART COUNTING AT WHO BROKE THE RULE



AAR Lego #1

รวมกลุ่มตามหมายเลข

ท่าน **รัฐสิก** อย่างไรก็ตามใน “บทบาท/หน้าที่” ที่ได้รับ

อ่านได้หรือไม่ ?

มันไม่สคัญเลยว่าตัวอักษรเรียงถตอ้กุงหรือไมในคำคำหนึ่ง

มันสคัญแค่่ว “ตัวอักษรแรกและตัวอักษรตัวสุดท้ายของ

คำนั้นอยู่ในตำแหน่งที่ถกตอ้กุง” ที่เล็หอนนั้นมันจะมั่วซั่วอ่ายง

ไรคณก็อ่านมันได้อู่ยดี ไม่มีปหญา

นัดหมายครั้งถัดไป

- อาทิตย์ 11 มิ.ย. 66 → วิชาพื้นฐานคิด (ฝึกให้เป็นนักหาเหตุ/สร้างเหตุ)
- อาทิตย์ 18 มิ.ย. 66 → วิชาพื้นฐานคิด (ฝึกให้ นร.ไม่เป็นลูกนกรอป้อนผ่านศิลปะการใช้คำถาม)
- เสาร์/อาทิตย์ 8-9 ก.ค. 66 → Social Lab. คนนอก+คนในวง ร่วมถกหาความเป็นไปได้
- PLC อาทิตย์ที่ 23 ก.ค. 66 → แบ่งปันข้อค้นพบร่วมกัน