

## อรรถาจารย์

“ฉันเพิ่งเข้าใจว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็นทักษะที่จำเป็น สำหรับการประเมิน เพื่อเข้าใจ และพัฒนาผู้เรียนจริงๆ”

★★★★★ ครูเพลินพัฒนา

“การมีสติ ตระหนักรู้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ครูลดพฤติกรรมการด่วนคิด ด่วนตัดสินใจคู่สนทนา และทำให้ครูรับฟังเรื่องราว ความรู้สึกของนักเรียน ได้อย่างเข้าอกเข้าใจ ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่มีอคติ”

★★★★★ ผู้ปกครอง

“ผู้เขียน เล่าเรื่องราวได้น่าสนใจ ทำให้ผู้อ่านอยากติดตามตอนต่อไปค่ะ”

★★★★★ ผู้ปกครอง

## วิจัยชั้นเรียน เปลี่ยนอัตรากู

การทำวิจัยชั้นเรียนเปลี่ยนครู มีความน่าสนใจ และท้าทายความรู้สึกของผมมาก เพราะการจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ได้ด้วยตนเองนั้น จะเกิดจากการที่ผมสังเกตความเป็นครูของตนเอง ตระหนักรู้ด้วยสติ และหมั่นกำกับตนเอง ปรับทัศนคติ/พฤติกรรมเดิม อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีบุคคลรอบข้าง นักเรียน เพื่อนครู และผู้ปกครองช่วยสะท้อน เป้าหมายของการทำวิจัย คือ ผมควรมีอัตรากูลดลง มีความเป็นครูที่ดีมากขึ้น

### จุดเริ่มต้น การลดอัตรากู

ผมเริ่มด้วยการตั้งคำถาม (อ้างอิงจากหนังสือ วิจัยชั้นเรียนเปลี่ยนครู บทที่ 2) เพื่อทบทวนและสังเกตพฤติกรรมความเป็นครูของตัวเอง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผมจะตระหนักรู้สิ่งที่ควรพัฒนา และวางแผนการพัฒนาตนเองอย่างมุ่งมั่น ตั้งใจ ผมใช้คำถามเป็นแนวทางในการใคร่ครวญตนเอง จนได้คำตอบดังนี้

### ทำอย่างไร ผมจึงจะเป็นครูที่ดีกว่านี้

ผมต้องการที่จะเป็นครูที่ดีกว่าปัจจุบันนี้ ดังนั้นผมควรที่จะตระหนักรู้ ข้อดีและข้อที่ควรพัฒนาในความเป็นครูของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น ผมควรพัฒนาการประเมินเพื่อเข้าใจ และพัฒนานักเรียน ผ่านการสังเกต ผ่านการค้นหาข้อเด่นของนักเรียนแต่ละคน เพื่อดึงศักยภาพของเขาออกมาให้เหมาะสมกับพัฒนาการ และรูปแบบการเรียนรู้ของเขา

ที่โรงเรียนเพลินพัฒนา ผมมีครูต้นแบบอยู่ใกล้ตัวสองสามท่าน ที่แสดงความเป็นครูให้ผมได้ซึมซับ อยู่เสมอ ท่านเป็นต้นแบบในการสังเกตการเรียนรู้ของเด็ก เป็นต้นแบบในการทำความเข้าใจเด็กที่มีการเรียนรู้ที่หลากหลาย และให้หลักคิดที่ว่า ครูควรจะให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีอุปสรรคการเรียนรู้โดยไม่มีเงื่อนไข วิธีการเรียนรู้จากครูต้นแบบของผม คือ

1. การสร้างความเป็นครูของตนเอง ให้คล้ายตามกับครูต้นแบบเหล่านั้น

หนึ่งในวิธีการที่ผมสามารถทำได้ทันที คือ การหาโอกาสที่จะเข้าพูดคุย หรือนำข้อสงสัย ที่ตนเองรู้สึกกังวลไปขอคำปรึกษาจากท่าน หรือเมื่อเจออุปสรรคในชีวิต ผมมักจะตั้งคำถามกับตนเองเสมอว่า

หากเป็นครูต้นแบบเหล่านั้น ท่านจะก้าวข้ามอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างไร ท่านมีหลักคิดอะไรจึงทำเช่นนั้น หรือแม้แต่ท่านเก็บเกี่ยวประสบการณ์อะไรเล่า จึงมีความเมตตา และกรุณาต่อลูกศิษย์ ขณะเดียวกันนั้น ผมก็ทราบดีว่า ผมจะทำตัวเลียนแบบพฤติกรรมครูต้นแบบเหล่านั้นทั้งหมดไม่ได้ แต่ผมสามารถดึงหลักคิดเดียวกันกับท่าน มาเป็นแบบอย่าง และปรับปรุงให้มาเป็นรูปแบบตัวของผมเองได้

## 2. การเปิดใจ เปิดตนเองสู่ความอยากจะเป็นครูที่ดี

ผมมีความเห็นว่า เมื่อผมจะเป็นครู ผมต้องเป็นครูให้คุ้มที่สุด อย่าเป็นครูเพียงแค่อาชีพ ทำหน้าที่ครูให้เสร็จ รับผิดชอบการสอนให้เสร็จไปในแต่ละปีการศึกษา แต่ผมควรจะพัฒนาตนเองไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ การพบเจอกับนักเรียนหลากหลายรูปแบบ จึงเป็นเสมือนครูของผมอีกคนหนึ่ง มีทั้งครูแบบที่ผมชอบ และครูแบบที่ผมไม่ชอบ ผมคงไปแก้ไขเขาเหล่านั้นได้ไม่ทั้งหมด แต่ผมควรจะตระหนักรู้ ปล่อยวาง และเปิดใจตนเอง เพื่อให้สอดคล้องไปกับการเรียนรู้แต่ละรูปแบบของนักเรียนได้ เอื้อไปกับเขาให้มากที่สุดที่ผมจะสามารถทำได้ภายในช่วงเวลาหนึ่ง

### เหตุใด ผมจึงปฏิบัติอย่างที่เป็นอยู่

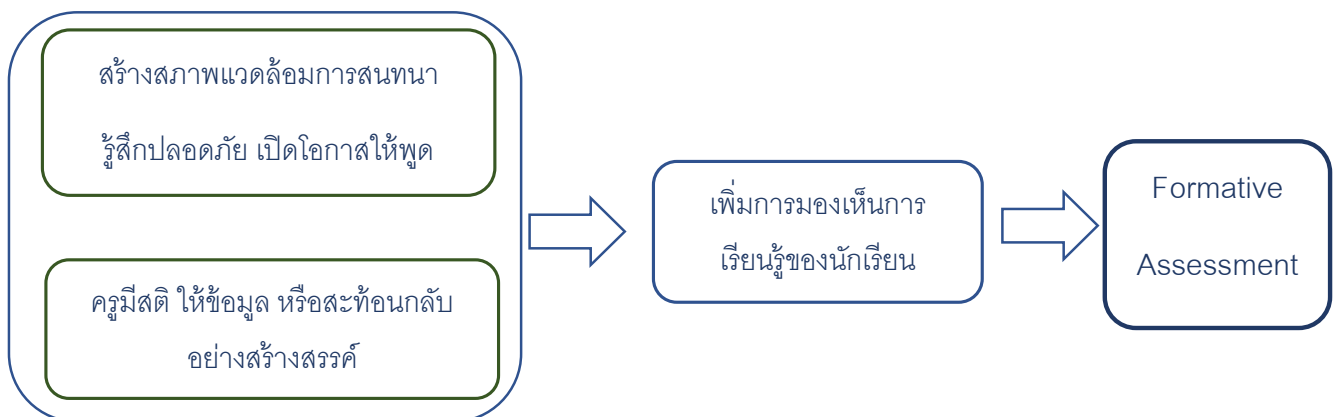
เหตุที่ผมยังปฏิบัติดังเช่นทุกวันนี้ เพราะผมดำเนินชีวิตไปในแบบที่ประสบการณ์สั่งสมมา ยังคงติดการสอนคนอื่นในแบบที่ผมได้รับมา เมื่อผมมาเป็นครู ผมจึงมีความเป็นห่วง ความหวังดี จนหยิบสไลด์ การเรียนรู้ของตนเองไปคาดหวังให้นักเรียนได้เรียนรู้แบบของผม ยกตัวอย่างเช่น ผมมีประสบการณ์ด้านคอมพิวเตอร์มาก จึงมีทักษะด้านการสังเกต คิดวิเคราะห์ ประเมินและตัดสิน กอปรกับความเป็นห่วง ความหวังดีนี้เอง เมื่อมีนักเรียนเข้ามาพูดคุย ชักถาม ผมจึงมักจะผลอไปช่วยคิด ประเมิน และตัดสินแทนนักเรียนคนนั้น หรือแม้แต่ตัดสินนักเรียนคนนั้น ก่อนที่จะรับฟังเขา หรือรู้จักกับบริบทของเขาอย่างลึกซึ้ง และด้วยพฤติกรรมการคิด การตัดสินล่วงหน้าไปก่อนนี้เอง ส่งผลให้ผมประเมินนักเรียนแบบ Formative อย่างใจไม่เป็นกลาง ประเมินอย่างมีอคติ ผลกระทบเกิดขึ้นเป็นลูกโซ่ถัดไปก็คือ ผมไม่สามารถสะท้อนนักเรียนได้อย่างเที่ยงตรง และสร้างสรรค์

แล้วผมจะเรียนรู้ เพื่อทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร

จากการสังเกตครุต้นแบบ ผมพบว่าสิ่งหนึ่งที่ท่านเหล่านั้นมีเหมือนกัน ก็คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังคู่สนทนาด้วยหัวใจ ฟังด้วยสติ ด้วยความสงบ หยุดการคิดวิเคราะห์ หยุดการตีความ หยุดการประเมิน และหยุดตัดสินเรื่องราวของผู้พูด แต่ผมจะฟังเขาอย่างเข้าอกเข้าใจ (Sympathy) รับรู้ถึงสภาวะภายในของบุคคลว่า ผู้พูดกำลังกำลังรู้สึกเช่นไร และใส่ใจว่าอะไรเป็นสาเหตุนำมาซึ่งความคิด และความรู้สึกนั้น โดยไม่ตัดสินจากความรู้สึก หรือจากประสบการณ์เฉพาะของตนเอง จนเมื่อผู้พูดสงบลง มีสติมากขึ้น ผมจึงค่อยให้คำแนะนำ ชี้แจงเหตุผล และความจริง ยกตัวอย่าง เช่น นักเรียนกำลังเล่าถึงการทำงานกลุ่มกับเพื่อนเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา ผมควรมีสติ สังเกตผู้พูดว่า เขากำลังรู้สึกอย่างไร วิตกกังวล ทุกข์ใจ สับสน หรือเพียงแค่อยากมีคนรับฟัง ผมควรจะหยุดคิดถึงต้นตอปัญหา หยุดคิดหาหนทางช่วยเหลือ หยุดให้คำแนะนำเสียก่อน เพราะพฤติกรรมเหล่านั้น จะทำให้ผมหยุดฟังเขาทันที การฟังอย่างลึกซึ้งจะทำให้ผมเข้าใจนักเรียนคนนั้นมากยิ่งขึ้น ในทางกลับกัน นักเรียนก็รู้สึกยินดี และวางใจที่จะเล่าเรื่องราวให้ผมฟังมากยิ่งขึ้นเช่นกัน

การฟังอย่างลึกซึ้ง มีส่วนช่วยในการประเมินแบบ Formative เป็นอย่างมาก เพราะการฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการสื่อสารที่จะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมการสนทนา ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูด ได้ซักถาม ด้วยความรู้สึกที่ไว้วางใจ ปลอดภัย และเมื่อผมรับฟังด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่อคติ ผมก็จะเข้าใจเขา สังเกตเห็นสไตล์การเรียนรู้ของเขา และสามารถให้ข้อมูล หรือสะท้อนกลับได้อย่างสร้างสรรค์ การฟังอย่างลึกซึ้ง จึงช่วยเพิ่มการมองเห็นการเรียนรู้ของนักเรียน ให้กับตัวผมเอง

การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening)



## วิธีการที่จะฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง

ผมสามารถฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งนี้ได้ ด้วยการเขียนบันทึกสะท้อนตนเองในแต่ละวัน หรือรายสัปดาห์ ขึ้นอยู่กับการที่ผมมีสติ สังเกตตนเองได้มากน้อยเพียงใด การหมั่นสะท้อนตนเองผ่านการบันทึกอย่างเป็นรูปธรรมนี้ จะทำให้ผมมีสติที่จะตระหนักตนเอง และกำกับตนเองได้ ได้ดีมากยิ่งขึ้น

## จุดเปลี่ยนจากการลดอัตตา

จากการพยายามเขียนบันทึกสะท้อนตนในภาควิมังสา มีหลายสถานการณ์ที่ผมตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง เช่น ช่วงสัปดาห์ที่ 9-10 ขณะที่นักเรียนกลุ่ม 8 คน เริ่มทำโครงการสังเคราะห์หัตถ์ต่อยอด จะมีนักเรียนที่รับผิดชอบได้ดี มาปรึกษาผมเรื่องอุปสรรคในการทำงานร่วมกับเพื่อนในกลุ่ม เพื่อนไม่ช่วยหาข้อมูล เรื่องอัตลักษณ์ร่วม ทำให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือ ไม่มีข้อมูลเพียงพอที่จะออกแบบการท่องเที่ยวได้ ผมก็จะรับฟังอย่างสงบ ไม่รีบด่วนคิดหาสาเหตุ หรือด่วนให้คำแนะนำการแก้ปัญหา แต่ผมจะสังเกตความรู้สึกของนักเรียน พบว่าเขารู้สึกกังวลใจ กลัวว่าจะไม่มีงานส่งให้ครูตามเวลาที่กำหนด กลัวว่าคุณภาพงานจะไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ผมจึงใช้กระบวนการพูดคุย รับฟัง และแสดงความเข้าใจสถานการณ์ของเขา ประมาณ 5-10 นาที เมื่อสังเกตได้ว่า นักเรียนผ่อนคลายลงแล้ว จึงเริ่มพูดคุยและตั้งคำถามกับนักเรียนเพื่อหาสาเหตุของปัญหา และทำให้นักเรียนหาวิธีการแก้ปัญหานั้นด้วยตัวเอง เช่น เขาควรจะตัดแบ่งเนื้อหาส่วนที่ทำไม่ทัน และรอเพื่อนหาข้อมูลเพิ่มเติมก่อน ในขณะเดียวกัน สมาชิกในกลุ่มที่เหลือก็ทยอยเดินหน้าออกแบบการท่องเที่ยวต่อไปได้เลย โดยเขียนบันทึกอุปสรรคการทำงานนี้ไว้เป็นร่องรอยสำหรับเขียน AAR และปรับช่วงเวลาในแผนการทำงาน ให้เผื่อเวลาสำหรับนำข้อมูลเพื่อนมาเพิ่มเติมในภายหลัง

ในช่วงบ่ายของวันนั้น นักเรียนในกลุ่มนี้ ก็สามารถทำงานต่อไปได้ดี ไม่มี ความกังวลใจเรื่องการทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด และเพื่อนคนนั้นก็ยังคงหาข้อมูลรับผิดชอบงานของตนเองให้เสร็จ ทางฝั่งผมเองนั้น ก็สามารถลดพฤติกรรมการด่วนคิด ด่วนตัดสินใจ รีบช่วยแก้ปัญหา แต่ใช้การรับฟังนักเรียนอย่างเข้าใจ และได้ให้นักเรียนให้เขาเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ด้วยตัวของเขาเอง ซึ่งทำให้นักเรียนได้ก้าวข้ามอุปสรรคของตนเอง และทำให้ครูเห็นการเติบโตทางความคิดและการแก้ปัญหาของนักเรียน รวมทั้งเข้าใจสิ่งที่ติดขัดของผู้เรียนได้ และสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างทัน่วงทีในการแก้ไขและปรับปรุงการทำงานของตนเองไปสู่เป้าหมายการทำงานได้

แน่นอนว่า ยังมีอีกหลายสถานการณ์ที่ผมยังประพฤติ ปฏิบัติเช่นเดิม นั่นคือ ยังเผลอคิด ต่วน ตัดสินแทนผู้พูด ก่อนที่จะฟังเรื่องราวจากเขาทั้งหมด ผมเชื่อว่า ผมต้องใช้เวลาพัฒนาตนเอง หมั่นใคร่ครวญตนเองผ่านการเขียนบันทึกอย่างสม่ำเสมอไปอีกอย่างน้อยหนึ่งภาคการศึกษา และระหว่างนั้น ผมจะฟังการสะท้อนจากบุคคลรอบข้าง และหมั่นปรับปรุงตนเอง เพื่อเพิ่มการมองเห็นการเรียนรู้ของนักเรียนได้อย่างไม่มีอคติ KM ครั้งหน้า ผมจะนำประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงตนเอง มาเล่าให้ฟังแน่นอนครับ