

เติมคุณค่าการเรียนรู้

เสริมสร้างคุณค่าของชีวิต

Self-Esteem

คุณครูสุจิตรา เลิศพิพัฒน์วรกุล
วิชามานุษยและสังคมศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕
โรงเรียนเพลินพัฒนา



บันทึกการใคร่ครวญตนเอง

ฉันตระหนักถึงคุณค่าของทุกสิ่งๆ ที่ฉันทำ และ “ครู” ก็เป็นสิ่งที่ฉันเลือกที่จะทำ ฉันพยายามที่จะให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าสิ่งต่างๆ ทั้งบนการเรียนรู้และวิถีชีวิต เพราะการเรียนรู้คือสิ่งที่ต้องนำไปใช้ในชีวิตร และชีวิตต้องเกิดการเรียนรู้ หลายครั้งที่การส่งผ่านของครูด้วยการกระตุ้นผู้เรียนให้เห็นความสำคัญ จะเกิดเป็นการเข้มข้น เข้มงวดจนเกินไป เห็นได้จากการสีหน้า ท่าที หรือคำพูดของครู จนเกิดการตีความกลายเป็นความเข้าใจผิดที่สะสม ผู้เรียนรู้สึกกดดันจากครู ฉันเป็นคนหนึ่งที่ถูกเข้าใจผิดโดยผู้เรียน โดยผู้เรียนสะท้อนผ่านแบบสอบถามของโรงเรียน ว่าฉันมีความไม่ยุติธรรมในการตรวจงาน โดยผู้เรียนสะท้อนถึงการมีงานค้างและเมื่อนำมาส่งครู ครูไม่มีเวลาและผลัดเวลาไปเรื่อยๆ จนทำให้งานค้างของเขาไม่ได้ถูกแก้ไข

ทำอย่างไรฉันจึงจะเป็นครูที่ดีกว่านี้ ?

แน่นอนว่า หลังจากที่ได้ฉันได้รับรู้ ฉันได้ใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้น และความรู้สึกแรกคือความเสียใจ เสียใจมาก ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ฉันเริ่มต้นกับผู้เรียนเต็มปีการศึกษาครั้งแรก ในฐานะครูประจำชั้นและครูผู้สอนวิชาภาษาอังกฤษและสังคมศึกษา (ปีการศึกษา ๒๕๕๙ ฉันเริ่มเข้ามาเป็นครูในระหว่างปีการศึกษา) ภาพในหัวฉันเหมือนถูก re-run อย่างกับภาพยนตร์ ชีวิตระหว่างวันฉันแทบไม่มีเวลาทานข้าวกลางวัน การเตรียมตัวต่อการสอนของฉันต้องใช้เวลาทำความเข้าใจมาก การเตรียมสื่อ ฯลฯ และการดูแลวิถีชีวิตผู้เรียนในฐานะครูประจำชั้น ซึ่งมีประเด็นให้เคลียร์ไม่เว้นแต่ละวัน แต่ละกรณีต้องใช้เวลาทำความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างคุณครูมากพอสมควร ในบางกรณีต้องสื่อสารถึงทางบ้านของแต่ละคนด้วย

ทำไมฉันจึงทำอย่างที่ปฏิบัติอยู่ ?

ปัจจัยมากมายที่ทำให้ต้องเกิดการจัดการเวลาในแต่ละวัน ปัจจัยที่ทำให้เวลาชีวิตแปรปรวนอีกอย่างคือ สุขภาพของคนแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง การลาหยุดอันเนื่องมาจาก

การป่วยของเพื่อนครู ซึ่งต้องเกิดการสลับเวลาการสอน หรือเข้าการสอนแทน สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ บนความเข้าใจว่าไม่มีใครอยากป่วยแน่นอน

ผู้เรียนยังไม่เห็นคุณค่าการเรียนรู้ จะยังไม่เกิดความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ จะรู้สึกว่าย่ำเรียนเพราะถูกสั่งให้เรียน การส่งงานต้องมีการติดตามจากทั้งทางบ้านและทางโรงเรียน เมื่อปัจจัยของครูและปัจจัยของผู้เรียนมาเจอกัน ภาพจำของฉันกลับเข้ามาว่าเวลาที่เด็กมาส่งงานเพื่อแก้งานค้าง ฉันเพิ่งได้ทานข้าวบ้าง ต้องประชุมบ้าง ต้องเคลียร์ปัญหา รายวันของคู่ที่มีกรณีบ้าง ต้องโทรศัพท์สื่อสารกับทางบ้านบ้าง ฯลฯ การติดขัดและเวลาไม่ตรงกันโดยไม่ได้สื่อสาร เกิดการตีความที่ก่อให้เกิดความไม่เข้าใจ และผลลัพธ์คือ ครูที่ไม่ยุติธรรมกับผู้เรียน ติดตามให้มาส่งงาน แต่เมื่อมาส่งครูก็ไม่ว่างถือเป็นการดึงเวลาให้ติดงาน ค้างนานขึ้นไปอีก

ฉันจะเรียนรู้เพื่อทำให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้อย่างไร ?

คุณค่าที่ฉันตั้งใจ....ความสิ้นคลอนของความรู้สึก ฉันอธิบายเป็นคำพูดได้ยาก แต่ฉันจะจมอยู่กับความเสียใจและกล่าวโทษใครไม่ได้ ฉันกลับมาตั้งคำถามกับตัวเองว่าถ้าฉันเป็นเด็กคนนั้น ฉันเห็นอะไรบ้าง ฉันจะรู้สึกอย่างไรบ้าง การตีความจากสิ่งที่เห็นอาจจะมี ความแตกต่างกัน แต่หากทุกคนเข้าใจถึง “คุณค่า” ของกันและกัน เข้าใจ “คุณค่า” ของสิ่งที่ทำ การตีความไปในทางที่จะทำให้ไม่เข้าใจกันคงน้อยลง หลังความเสียใจฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและใคร่ครวญความเป็นตัวเอง ฉันมั่นใจถึงคุณค่าในสิ่งที่ฉันตั้งใจและจะทำอย่างไรให้คนอื่นเข้าใจว่าฉันทำอย่างไรรู้ค่า ดังนั้นโจทย์ใหญ่ในการพัฒนาตัวเองของฉันในปีการศึกษา ๒๕๖๑ นี้ ฉันจะปรับท่าทีอย่างไรให้สะท้อนถึงความจริงใจและความหวังดีต่อผู้เรียน จนผู้เรียนสามารถซึมซับความสำคัญของการเรียนรู้และเกิดความเป็นเจ้าของ

ฉันจะส่งผ่านการตระหนักรู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ จากภายในสู่ภายนอกได้อย่างไร?

สร้างถ้อยคำแสดงค่านิยมด้านการศึกษา

การสอนของฉันมีข้อดีอะไรบ้าง

- ฉันจะมองหาข้อดี เพื่อใช้ในการพัฒนาจุดด้อยของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
- ฉันยังมีความตื่นตัวกับการเข้าสอนทุก ๆ ครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการสอนแผนเดิมหรือแผนใหม่ แสดงให้เห็นถึงความกระตือรือร้น ความตั้งใจที่จะให้ห้องเรียนเกิดการเรียนรู้

ในความคิดของฉัน จุดเด่นที่สุดด้านการทำหน้าที่ครูของฉันคืออะไรบ้าง

ฉันชอบที่จะทบทวนตนเองถึงข้อดี-ข้อเสียในการสอน และชอบของ feed back จากคนที่เกี่ยวข้อง เพราะคนเราไม่ได้มองเห็นตัวเองได้ในทุกมุมมอง ฉันมักจะขอความจริงในสิ่งที่ฉันเป็นและคำแนะนำว่าควรปรับปรุงอย่างไร ฉันให้คุณค่ากับทุกๆคำแนะนำ ฉันมักจะนำมาทบทวนและหาวิธีการปรับปรุง

อะไรคือสาเหตุให้ฉันไม่พอใจการสอนของตน หรือเป็นสาเหตุให้ฉันคิดปรับปรุงตนเองหรือปรับปรุงการสอนของตน

- สาเหตุที่ทำให้ฉันไม่พอใจกับการสอนของตน เมื่อสิ้นเวลาคาบการสอนแต่ละครั้ง ภาพในชั้นเรียนจะแสดงขึ้นในหัวของฉันอีกรอบ เด็กคนนั้นตอบแบบนี้ เด็กคนนี้ทำสิ่งนี้ มีหลายครั้งที่ฉันมักจะเสียดายว่าทำไมฉันไม่ทำแบบนั้นแบบนี้ เพื่อค้ำ คำตอบ หยิบฉวยคำพูด ในจังหวะที่ควรจะนำมาขยายการเรียนรู้ได้ เพราะสายตา และประสบการณ์ของฉันยังไม่เฉียบคมพอ ฉันควรต้องศึกษาทั้งจากข้อทฤษฎีการเรียนรู้และจากประสบการณ์ของผู้รู้ให้มากยิ่งขึ้นกว่านี้ และแน่นอนว่าเมื่อมีสิ่งที่คุณควรทำแต่ไม่ได้ทำในชั้นเรียน ก็ต้องมีสิ่งที่คุณไม่ควรทำแต่ฉันเผลอทำ เช่น การใช้อำนาจในการให้ผู้เรียนหยุดการกระทำบางอย่างที่รบกวนชั้นเรียน ในความเป็นจริง ฉันควรทำอย่างนุ่มนวลและไม่ทำให้ผู้เรียนที่ถูกเตือนรู้สึกเสียหน้า
- “การทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียนรู้ เพื่อนำไปสู่ความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ด้วยตนเอง” เป็นโจทย์ใหญ่มากในการเรียนรู้ของศตวรรษที่ ๒๑ แต่บนบริบทที่ฉันสามารถทำได้ฉันต้องทำอะไรบ้าง เป็นสิ่งที่ฉันต้องครวญหาความรู้และ

วิธีการใหม่ๆ อยู่เสมอ เพื่อให้เท่าทันและรู้จักผู้เรียนให้มากที่สุด เพราะปัญหาเรื่อง การติดตามงานค้างผู้เรียนมักจะมองหาตัวช่วยที่จะคอยเตือนอยู่เสมอ และอันดับ ๑ ที่ผู้เรียนร้องขอคือ ครู ฉันไม่ได้คิดว่าปัญหานี้จะแก้ได้ด้วยตัวฉันเองคนเดียว แต่เมื่อ ฉันต้องการที่จะให้ผู้เรียนเกิดสิ่งนี้ ฉันจึงรับสิ่งนี้ไว้เป็นปัญหาของฉันเพื่อให้ผลลัพธ์ ในการเป็นเจ้าของการเรียนรู้เกิดขึ้นกับผู้เรียน ถึงแม้จะเป็นการค่อยๆ ซึมซับก็ตาม

ฉันอภิปรายหรือต่อรองกับนักเรียนอย่างไร หากเกิดปัญหาขึ้น มักเป็น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนเฉพาะรายหรือกับนักเรียนทั้งชั้น

ปัญหาที่ฉันยังไม่สามารถทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการเรียนรู้และเกิดความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ได้นั้น ผลอันเป็นรูปธรรมคือการที่ผู้เรียนมีงานค้างส่งเกินกำหนดเป็น ระยะเวลาานาน ซึ่งมักจะเป็นผู้เรียนในกลุ่มเดิม การเจรจาโต้ถามจะเกิดขึ้นเป็นระยะ เริ่มจากการโต้ถามถึงความเข้าใจที่จะลงมือทำงาน ว่าติดขัดสิ่งใด หากไม่เข้าใจโจทย์ก็จะให้ผู้เรียน ลองอ่านและวิเคราะห์โจทย์ให้ดู เพื่อสังเกตว่าไม่เข้าใจตรงไหน ถ้าไม่ได้ติดขัดอะไรก็จะ กระตุ้นให้ทำให้เสร็จ เพื่อไม่ให้งานค้างไปให้นานกว่านี้ หากเวลาล่วงเลยมานานก็จะถูก ติดตามทุกวัน โดยการถามถึงงานและกิจวัตรต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนทบทวนว่าติดขัดเวลาที่ส่วน ใด ซึ่งผู้มีอำนาจด้านเวลาของผู้เรียนก็หนีไม่พ้นผู้ปกครอง และผู้ปกครองก็มักอ้างถึงการ ติดตามแล้วแต่ผู้เรียนบอกว่าไม่มีงานค้าง ซึ่งเป็นคำกล่าวประจำที่ฉันมักจะได้ยิน

ฉันคิดเรื่องการสอนในฐานะวิชาชีพตลอดชีวิตอย่างไร ฉันเชื่อว่าฉันกำลัง เป็นครูที่ดีหรือไม่

ฉันคิดถึงเรื่องของการสร้างคุณค่าเมื่อได้มีโอกาสเกิดมาเป็นคนผู้มีสติปัญญา เพราะคำถามโลกแตกที่ใครๆ คงเคยได้ถูกถามและได้ลองใคร่ครวญแล้วว่า “เราเกิดมาทำไม” ไม่มีคำตอบใดที่ผิดหรือถูก ทุกคนเลือกได้ ฉันเลือกที่จะใช้โอกาสในการทำสิ่งที่มีคุณค่า ให้แก่โลกนี้ แม้จะเป็นเพียงแค่ส่วนที่เล็กที่สุด “ครู” เป็นสิ่งที่ฉันไม่ได้คิดไว้ตั้งแต่แรก ฉัน เพียงตั้งใจทำสิ่งที่ฉันคิดว่ามีคุณค่ากับโลกนี้ในสถานะที่ฉันดำรงอยู่ และแล้ว “ครู” ก็เป็น โอกาสแห่งชีวิตที่ฉันเลือกเอง ที่จะสามารถสร้างคุณค่าให้แก่โลกนี้ เพราะการสร้างคุณค่าคือ ความหมายของการมีชีวิตอยู่ของฉัน และฉันเชื่อว่าฉันกำลังเป็นครูที่พยายามพัฒนาตนเอง

ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ トラบที่ฉันมีบริบทแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ฉันทำการวิจัยการสอนเพื่อเป็นไป
ในทางพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ

ชุดคำถามที่ช่วยให้ครูตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างตนเองกับผู้เรียน

“นักเรียนมีบทบาทตัดสินใจในห้องเรียนหรือในโรงเรียนแค่ไหน”

เมื่อเริ่มปีการศึกษา ๒๕๖๑ การพบปะนักเรียนประจักษ์ครั้งแรก มีการทำกิจกรรม
เชิงความสัมพันธ์กันในชั้นเรียนเรียบร้อยแล้ว ครูให้ผู้เรียนจำนวน ๒๕ คนนั่งล้อมวงและ
ประชุมร่วมกันว่า “ห้องเรียนของเราจะจัดโต๊ะแบบไหนดี ที่จะทำให้ทุกคนเรียนรู้ได้?” โดยให้
โจทย์ไว้แล้วบอกว่าระหว่างการประชุมจะไม่มีเสียงของครู ขอให้ทุกคนช่วยกันให้ได้ผลลัพธ์
สิ่งที่ฉันยังประทับใจเมื่อไม่กี่ถึงวันนั้น ผู้เรียนได้ร่วมออกความคิดเห็น โดยครูประจำชั้น ๒
คน เป็นผู้นั่งดูและยิมกริมด้วยความประหลาดใจว่า “นี่หรือคือเด็กที่เพิ่งจบป.๔” ครูไม่ได้
กำหนดว่าใครต้องเป็นผู้พูดหรือผู้นำการประชุม ทุกอย่างเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ผู้นำตาม
ธรรมชาติ ผู้มีส่วนร่วม ผู้ออกความคิดเห็น เด็กหญิงพราว สุทธิกฤติยา(พราว) และเด็กหญิง
ณัชชา ศุภวรรเศรษฐ์(ข้าวปั้น) ผู้มีลักษณะชอบจัดระเบียบ ค่อย ๆ ใช้คำถามในการไล่เรียง
และจัดลำดับผู้ที่ต้องการแสดงความคิดเห็น โดยให้ผู้เสนออธิบายข้อดีแล้วเปิดโอกาสให้ผู้ฟัง
แสดงความคิดเห็นต่อยอดหรือเห็นต่างได้ จนได้รูปแบบการจัดโต๊ะที่หนึ่ง ๓ แบบ คือ แบบ
กลุ่ม แบบเรียงหน้ากระดาน และแบบคละ(ทั้งกลุ่มและหน้ากระดานคละกัน ตามใจผู้เรียน)
แล้วจึงโหวตเลือกรูปแบบ ผลของการโหวตเป็นเอกฉันท์ขนาด ๒๐ เสียงในรูปแบบคละ
แต่มีเสียงหนึ่งพูดขึ้นหลังการโหวตว่า “เราอยากฟังเสียงส่วนน้อยจังว่าทำไมเขาถึงเลือกแบบ
นั้น” เสียงของเด็กหญิงปริม วิเชียรปรากฏ(ปริม) แต่วงประชุมไม่ได้หยิบยกประเด็นนี้ วง
ประชุมกำลังจะดำเนินการปิดประชุมโดยการแจ้งผลลัพธ์การโหวตให้ครูประจำชั้นทราบ
พวกเขาเลือกแบบไหน แต่หัวใจของฉันกำลังเต้นแรงเพราะฉันเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า
“ประชาธิปไตยไม่ใช่แค่การเลือกตั้งเท่านั้น” จากคุณครูศิลาวัต ศุภิลวรรณ(ครูปาด) รอง
ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ที่พูดอยู่บ่อยครั้งเมื่อมีประเด็นของเรื่องประชาธิปไตย ซึ่งวันนี้ฉัน
ได้เห็นมันคาตาและขอให้ปริมได้พูดต่อ ปริมจึงดำเนินการขอฟังความคิดเห็นจากเพื่อนเสียง
ส่วนน้อย วันแรกของการพบปะกันระหว่างครูกับนักเรียนก็จบลง โดยความอึดอ้อมของครูกับ
สิ่งที่ได้เห็น

ค้นคว้าทฤษฎีหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. ทฤษฎีมนุษยนิยมของ อับราฮัม มาสโลว์

(การเห็นคุณค่าในตนเอง, ชัยวัฒน์ วงศ์อาษา : <http://ns2.ph.mahidol.ac.th/phklb/knowledgefiles/Selfteem.pdf>)

อับราฮัม มาสโลว์ นักจิตวิทยาในทฤษฎีมนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทด้วยกัน คือ

๑. ความต้องการความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้เห็นคุณค่าในตนเองเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เป็น ผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้มีอิสรภาพและมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

๒. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน (Esteem from Other People) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้ผู้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียงเป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มี ความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผลการศึกษาของมาสโลว์นี้สอดคล้องกับ คูเปอร์สมิท ซึ่งคูเปอร์สมิทได้กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมี ๒ ประเภท เช่นเดียวกัน คือองค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

From Basic to More Complex Needs



Illustration by Joshua Seong. © Verywell, 2018.

ภาพ : <https://www.verywellmind.com/what-is-maslows-hierarchy-of-needs-4136760>

๒. หกเสาหลักของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Six Pillars of Self-Esteem)



(วิจารณ์ พาณิช ,๒๓ ก.ย. ๖๐ : <https://www.gotoknow.org/posts/639676>)

หนังสือ *The Six Pillars of Self-Esteem* เขียนโดย Nathaniel Branden ออกจำหน่ายตั้งกว่า ๒๐ ปีมาแล้ว คือปี ๑๙๗๕ แต่ยังเป็นหนังสือยอดนิยมสำหรับการสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งผมตีความว่า เป็นส่วนสำคัญของ การเรียนรู้เพื่อการมีชีวิตที่ดี self-esteem มองได้หลายมุม มุมดั้งเดิมเป็นมุมทางจิตวิทยา เน้นมองที่คนพร้อมคุณลักษณะนี้ แล้วเกิดปัญหาในชีวิต มุมมองใหม่เน้นที่การสร้างมนุษย์ที่สมบูรณ์เพื่อชีวิตที่ดี ซึ่งผมมองว่าต้องสร้างตั้งแต่วัยเด็ก เป็นส่วนหนึ่งที่บูรณาการอยู่กับการเลี้ยงดู การศึกษาในโรงเรียน และการเรียนรู้จากสังคมโดยรอบ ผมตีความว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจในตนเอง ต้องคู่กับการเห็นคุณค่าของผู้อื่น เคารพผู้อื่น ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ต้องพัฒนาสั่งสมตั้งแต่วัยเด็ก ชื่อหนังสือก็บอกแล้วว่าเขาเสนอเสาหลัก ๖ ด้าน เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเขาบอกว่า คุณสมบัตินี้ช่วยให้เป็นคนสติสัมปชัญญะเข้มแข็ง ทำกิจการใดก็ได้ผลดี การเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความคาดหวังสูงต่อตนเอง กล้าตั้งความท้าทายตนเองสูง เมื่อผสมกับคุณสมบัติด้านความพากเพียรพยายาม ก็จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

หกเสาหลักของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Six Pillars of Self-Esteem) ได้แก่

- **มีชีวิตอยู่อย่างมีสติ** แยกแยะระหว่าง ๓ สิ่งคือ ความจริง (fact), การตีความ (interpretation), และ อารมณ์ (emotion) จุดสำคัญคือ ต้องฝึกปฏิบัติ โดยหมั่นถามตนเอง ว่าขณะนั้นตนมี ความรู้สึกอย่างไร
- **ยอมรับตนเอง (self-acceptance)** โดยผมตีความว่า เข้าใจตนเองอย่างที่เป็นอยู่ และหาทางเข้าไปดำเนินการเรื่องต่างๆ และเรียนรู้พัฒนาตนเอง
- **รับผิดชอบตนเอง (self-responsibility)** ไม่โยนความรับผิดชอบไปให้คนอื่น อ่านแล้วผมนึกถึงคำ *accountability* ซึ่งหมายถึงความรับผิดชอบ

- **ยืนหยัดในความเป็นตนเอง (self-assertiveness)** กล้าแสดงตัวตน แสดงจุดยืนของตน แม้จะแตกต่างจากคนอื่น ๆ อ่านถึงตรงนี้ ผมนึกถึงเครื่องมือ KM เช่น dialogue, BAR, AAR, storytelling ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติความเป็นตนเองที่ละน้อยๆ
- **มีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย (living purposefully)** เมื่อมีเป้าหมายก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย และหมั่นตรวจสอบว่าเดินไปบนเส้นทางสู่เป้าหมายนั้นหรือไม่ เพียงใด และนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงวัตรปฏิบัติของตนเอง
- **ฝึกปฏิบัติความมั่นคงในคุณธรรมส่วนตัว (personal integrity)** รวมทั้งมั่นคงในเป้าหมายชีวิต และมั่นคงในการปฏิบัติเพื่อเป้าหมายนั้น

หกเสาหลักเป็นรูปธรรมของการปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่คุณสมบัติที่เป็นนามธรรม คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง

เขาย้ำว่า พ่อแม่และครู เป็นบุคคลสำคัญในการช่วยให้เด็กพัฒนาการเห็นคุณค่าของตน แต่ต้องไม่หลง ชมความสำเร็จ และลงโทษเมื่อทำผิด ให้ส่งเสริมสิ่งที่เขาเรียกว่า *reality-based self-esteem* คือการเห็นคุณค่า ของตนเองตามความเป็นจริง และส่งเสริมความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง โดยผู้ใหญ่ให้ *positive constructive feedback* และสร้างบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาเด็กอย่างบูรณาการหลายด้านไปพร้อมๆ กันกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์กรที่ประสบความสำเร็จ ต้องส่งเสริมให้พนักงาน มุ่งสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการตั้ง เป้าหมายงานที่ท้าทาย และร่วมกันฟันฝ่าเพื่อบรรลุเป้า โดยผู้บริหารให้การสนับสนุน

๓. การเห็นคุณค่าในตนเอง: Self Esteem

(Posted on เมษายน 5, 2015 by oumangel : <https://phruksa.wordpress.com>)

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าในตนเองมีค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่ท่านปัญญาชนนักทฤษฎีก็สอนว่า “รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง นี้เรียกว่ายังไม่รู้: Knowing everything is useless knowing one self” แสดงให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เนื่องจากเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต และเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทุกคนควรมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มี ความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

✚ ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกาย และสุขภาพใจที่แข็งแรง ฯลฯ

✚ ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางไม่ดี มีความวิตกกังวลสูง ขาดความเชื่อมั่นใจตนเอง ขาดความรับผิดชอบ ไม่มีการวางแผนชีวิต ไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ หมกมุ่นกับความคิดของตนเองไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ฯลฯ

แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้ โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลดการพึ่งคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น ขณะเดียวกันยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถ

ร่วมมือกันเสริมสร้างให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์เป็นแบบอย่างที่ดี โดยองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยพัฒนา และเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น แต่อย่างไรก็ตามจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่สุดก็คือ “ตนเอง”

เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้เขียนจึงแบ่งหลักการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเป็น 3 กลุ่มได้แก่

การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียน คิดแก้ปัญหาในทางบวก, มองโลกในแง่ดี, วิเคราะห์ และยอมรับข้อดีข้อเสียของตัวเอง, ไม่คิดเปรียบเทียบกับคนอื่น, ตั้งเป้าหมายในชีวิต, ใช้เวลา และให้โอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่, ดูแลร่างกาย และจิตใจให้สดชื่น แข็งแรงอยู่เสมอ, เลือกรับสื่อที่ดี, มองด้านดีของตัวเอง และใช้คำพูดที่ดีๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน

บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับบุตรหลาน พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้ลูกเห็น, พ่อแม่ควรอบรมเอาใจใส่บุตรหลานด้วยความเอื้ออาทร, พ่อแม่ควรส่งเสริมให้ลูกเกิด “ปมเด่น” ตามความชอบ ความถนัดของเขา เปิดโอกาสให้ลูกแสดงออก, พ่อแม่ควรปรับปรุงความสามารถในแต่ละด้านให้แก่ลูก, พ่อแม่ควรพูดคุย รับฟังสิ่งที่ลูกพูด

บทบาทของครูในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับนักเรียน ครูควรจัดสภาพแวดล้อม และบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เข้าใจ ยอมรับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน, ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น, ครูควรกระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกในทางที่เหมาะสม, ครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักเรียนได้เห็น และปฏิบัติตาม, ครูควรจัดวิชากลุ่มสนใจไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน เพื่อให้ นักเรียนได้เลือกเรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ, ครูสร้างจิตสำนึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อสังคม, ครูควรให้กำลังใจ สำหรับนักเรียนที่ทำความดี, ครูควรร่วมมือกับผู้ปกครองในการแก้ปัญหาของนักเรียน, ครูเป็นผู้คอยชี้แนะ กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง

จากบทความข้างต้นชี้ให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง รู้ว่าตนเองมีคุณค่านั้นมีประโยชน์เช่นไร ในทางพระพุทธศาสนาได้สอนว่า “คนเราต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองก่อน แล้วเราจึงจะสามารถเข้าใจคนอื่นได้” ดังนั้นถ้าบุคคลเห็นคุณค่าในตนเองแล้วก็สามารถนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อสรุป

จากการค้นคว้าทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มนุษย์มีความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) เพื่อชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ โดยเห็น**คุณค่าของการเรียนรู้** ซึ่งการจะไปสู่จุดนี้ได้ มนุษย์ต้องมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Self-Esteem) โดยการเห็นคุณค่านั้นมาจากการเห็นคุณค่าในตนเอง และการได้รับการมองเห็นคุณค่าจากผู้อื่น

วิธีวิจัย

เป้าหมาย

ฉันทวางเป้าหมายการวิจัยในครั้งนี้ว่า

“ผู้เรียนจะมีพัฒนาการในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง เมื่อเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการเรียนรู้และฝึกฝนการมองคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว”

แนวทางการทำการวิจัย

๑. ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตัวเอง
๒. ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของเนื้อหา/สิ่งที่เรียนรู้
๓. ทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของเพื่อนร่วมชั้นเรียน ในฐานะการส่งเสริมการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

วิธีการทำการวิจัย

๑. ให้ผู้เรียนเขียนสะท้อนตนเองหลังเรียนรู้ในแต่ละครั้ง ซึ่งผู้เรียนคุ้นเคยในชื่อที่เรียกว่า “AAR” (After Action Review) โดยข้อคำถามจะเป็นคำถามในแนวทางดังนี้

๑.๑ ให้ผู้เรียนสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง เป็นการฝึกทบทวนตนเองไม่ว่าจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ เพื่อให้คุณค่ากับตัวเองเมื่อเป็นเชิงบวก และเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองเมื่อผลสะท้อนเป็นเชิงลบ

๑.๒ ให้ผู้เรียนเขียนสะท้อนคุณค่าของสิ่งที่เรียนอยู่ว่าเห็นความสำคัญอย่างไร จะนำความรู้ไปใช้อย่างไร

๑.๓ ให้ผู้เรียนเขียนสะท้อนคุณค่าการเรียนรู้ของเพื่อนร่วมชั้นเรียน เช่น “วันนี้เห็นเพื่อนคนไหนที่เราสังเกตเห็นว่าเขาสร้างคุณค่าการเรียนรู้ให้ตัวเอง”

๒. ให้ผู้เรียนอ่านงานเขียนของตนเอง ที่เขียนสะท้อนถึงการเรียนรู้ของเพื่อน จากข้อ ๑.๓ การเขียนสะท้อนคุณค่าการเรียนรู้ของเพื่อน จะเกิดขึ้นเมื่อทำคาบเรียน ดังนั้น การเรียนรู้ในครั้งต่อไป เมื่อเริ่มคาบเรียน ครูจะให้ผู้เรียนอ่านผลการเขียนสะท้อนของตนเองทีละคน ผู้ที่ถูกเขียนถึงและเพื่อนร่วมชั้นคนอื่นๆ ก็จะได้รับฟัง

๓. จับเหตุการณ์เฉพาะหน้ารายวันมาเรียนรู้คุณค่า (ในฐานะครูประจำชั้น) เช่น ให้ผู้เรียนเล่าสภาพห้องเรียนโดยรวมให้ครูฟัง เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำต่อเนื่องมาตั้งแต่ต้นปี การศึกษา ว่าสภาพห้องเรียนเป็นอย่างไรในการเรียนรู้วิชาอื่น กับครูท่านอื่นๆ ที่ไม่ใช่ครูประจำชั้น

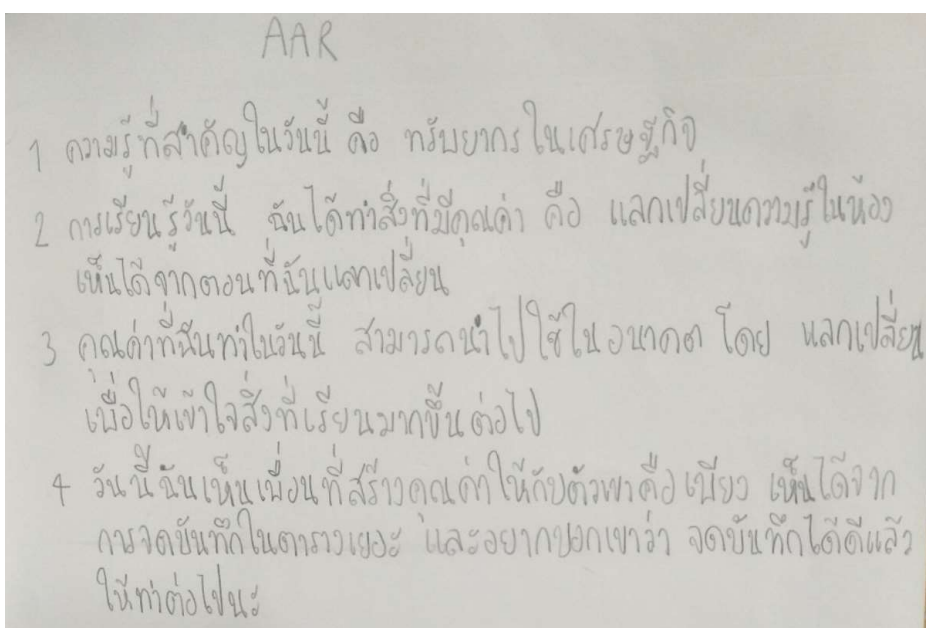
การดำเนินเติม “คุณค่า”

๑. เติม “คุณค่า” ให้ตนเอง

การเรียนรู้ในภาคเรียนสุดท้ายของปีการศึกษา ๒๕๖๑ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องระบบเศรษฐกิจ ซึ่งทุกๆครั้งที่มีการผลิตย่อมต้องใช้ทรัพยากรในการผลิต ซึ่งฉันสามารถนำเรื่องการเห็น “คุณค่า” ของทรัพยากรในแง่ของการเป็นผู้บริโภค และ “คุณค่า” ของการนำความรู้ไปใช้ ฉันจึงตั้งคำถาม AAR ทำายคาบเรียนในทุกๆครั้ง โดยมีโครงประเด็นในการ AAR ดังนี้

ประเด็น AAR

- ประเด็นความรู้ที่สำคัญในวันนี้
- วันนี้ฉันได้สร้างคุณค่าในการเรียนรู้ของตนเองหรือไม่ เพราะอะไร
- คุณค่าที่ฉันทำในวันนี้ สามารถนำไปใช้ในอนาคตได้อย่างไร
- วันนี้ฉันเห็นเพื่อนที่สร้างคุณค่าในการเรียนรู้ให้กับตัวของเขาเองคือใคร เห็นได้จากอะไร และอยากบอกเพื่อนคนนั้นว่าอะไร



เด็กชายภณ

สิทธิศักดิ์

(ถ่าย)

ชั้น ๕/๔

ในสัปดาห์ ๔ ของภาคเรียน ผู้เรียนได้ดูวิดีโอเกี่ยวกับบุคคลที่ทำงานเพื่อสังคม และได้ลองถอดรหัสคุณสมบัติของคนทำงานเพื่อสังคม ว่ามีคุณสมบัติแบบใด ในสัปดาห์ต่อมา ก่อนเริ่มเรียน ครูแจ้งว่าวันนี้จะมีการทำงานกลุ่ม จึงให้ผู้เรียนทบทวนคุณสมบัติของผู้ที่ทำงานเพื่อสังคม แล้วเลือกคุณสมบัติสักข้อหนึ่งที่ต้องการพัฒนามาตั้งเป็นเป้าหมายในการเรียนรู้ครั้งนี้ (Before Action Review : BAR)

มีอุปสรรคมากกว่า อุปสงค์

กนกไม่โอเค

มีดีหลายอย่าง

วิธีแก้ไข

- นำมาทำ Rubrics in the Rubble
- เหลือค่างวดของเขาคือ
- ให้อีกคนช่วยงานเขาช่วยทำ

Bar 5/2/19

"คุณสมบัติข้อที่ผมมีน้อย คือ การคิดกับการลงมือทำ

การเขียนหรือในหน้าที่ ผมจะพัฒนาเรื่อง การคิด และลงมือทำ เพื่อที่ผมจะได้ มีความคิด และ สามารถคิดสิ่งที่ได้

เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะในการ เช่น ตกพัฒนา หรือ เช่น สมาชิกที่ดีของสังคมในอนาคต คือ การช่วย เหลือ ผู้อื่น

ในสังคมของคนไทย.

ลักษณะบุคคลที่ทำงานเพื่อสังคม

- มีความรู้ มีไหวพริบ
- คิด + ทำ
- มองเห็น
- รักใคร่ แก้ปัญหาอย่างจริงจัง
- รู้คุณค่าของตัวเอง
- รู้จักแก้ปัญหา ไม่ยอมแพ้ อุปสรรค
- อยากร่วมมือผู้อื่น



เด็กชายบุญญ เลี้ยงอำนาจ

(บุญญ)

ชั้น ๕/๒

“ คุณ สมบัติจ๋าที่นั่นมันง่าย คือ การมีใจ เปิดกว้าง การเรียนรู้ในวันนี้ มันจะพัฒนา เรื่องการมีใจเปิดกว้างเวลาที่ทำงานกลุ่ม เพื่อ เสริมสร้างคุณสมบัตในการเป็นสมาชิกที่ดีต่อสังคมในอนาคต”

ฉัน คง จะ ต้อง ทำ ใน ใจ ได้ สั้น ๆ !

ใช้ สั้น !!!

AAR

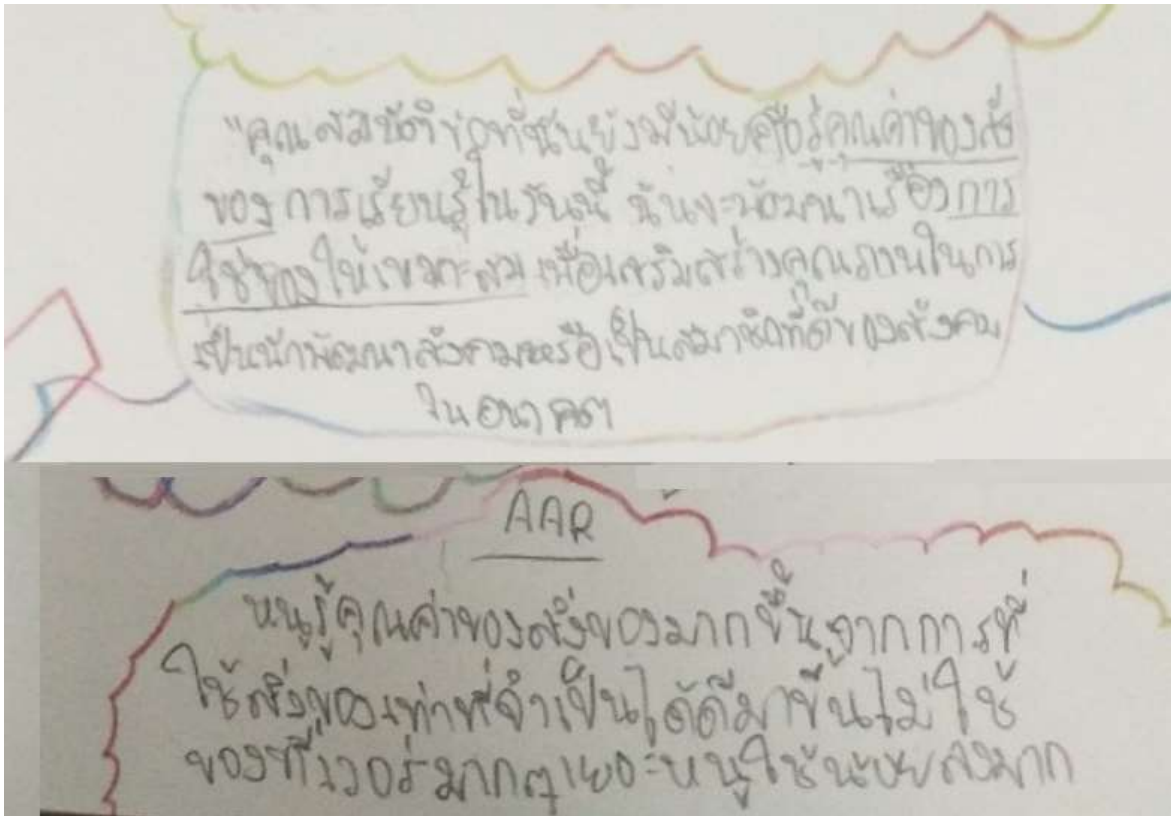
- ▶ การเรียนรู้ในวันนี้ จะพัฒนาเรื่อง การมีใจเปิดกว้างได้เพราะ มันเปิดรับใครก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเพื่อน สนิท
- ▶ เพื่อนที่นำชิ้นชมในด้นทำเมื่อ สักครู่ ก็ ทำขึ้นเพราะทำเกินหน้าที่ (ช่วยเพื่อนทำ งาน)



เด็กหญิงปริม วิเชียรปรากฏการ

(ปริม)

ชั้น ๕/๔



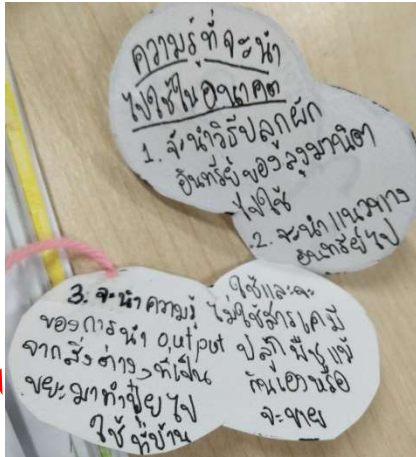
เด็กหญิงพริมา จินตโกศลวิทย์

(ไชน่า)

ชั้น ๕/๑

จากการใช้วิธี BAR และ AAR ทำยาคาบเรียน ด้วยประเด็นที่สอดคล้องถึงเรื่องราวที่เรียนกับทักษะที่เป็นเป้าหมาย จะเห็นว่าผู้เรียนสามารถเชื่อมโยงได้อย่างลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ เชื่อมโยงตนเองกับเนื้อหา เชื่อมโยงตนเองการเรียนรู้ของตนเอง เชื่อมโยงตนเองกับการเรียนรู้ของผู้อื่น เชื่อมโยงกับสังคมวงกว้างได้ เป็นการดึงประสบการณ์ของผู้เรียนมาเรียนรู้และสร้างวิสัยทัศน์ในการนำคุณลักษณะที่ดีไปใช้อย่างรู้คุณค่าในอนาคต

ประมวลความรู้ ๔ วิชา นอกจากประเด็นความรู้แล้ว ในครั้งนี้ฉันเพิ่มให้ผู้อื่นได้ สะท้อนการเรียนรู้ของตนเองในทักษะต่างๆ เปรียบตั้งรากของต้นไม้ ที่แม่จะมีความขึ้นและ แร่ธาตุในดิน แต่รากแห่งทักษะต่างๆ จะดูดซึมได้ดีหรือไม่ ส่วนผลไม้เป็น “คุณค่าของ ความรู้” ที่จะนำไปใช้ในอนาคต



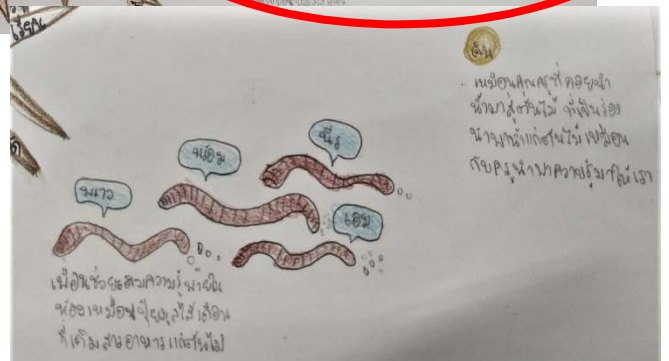
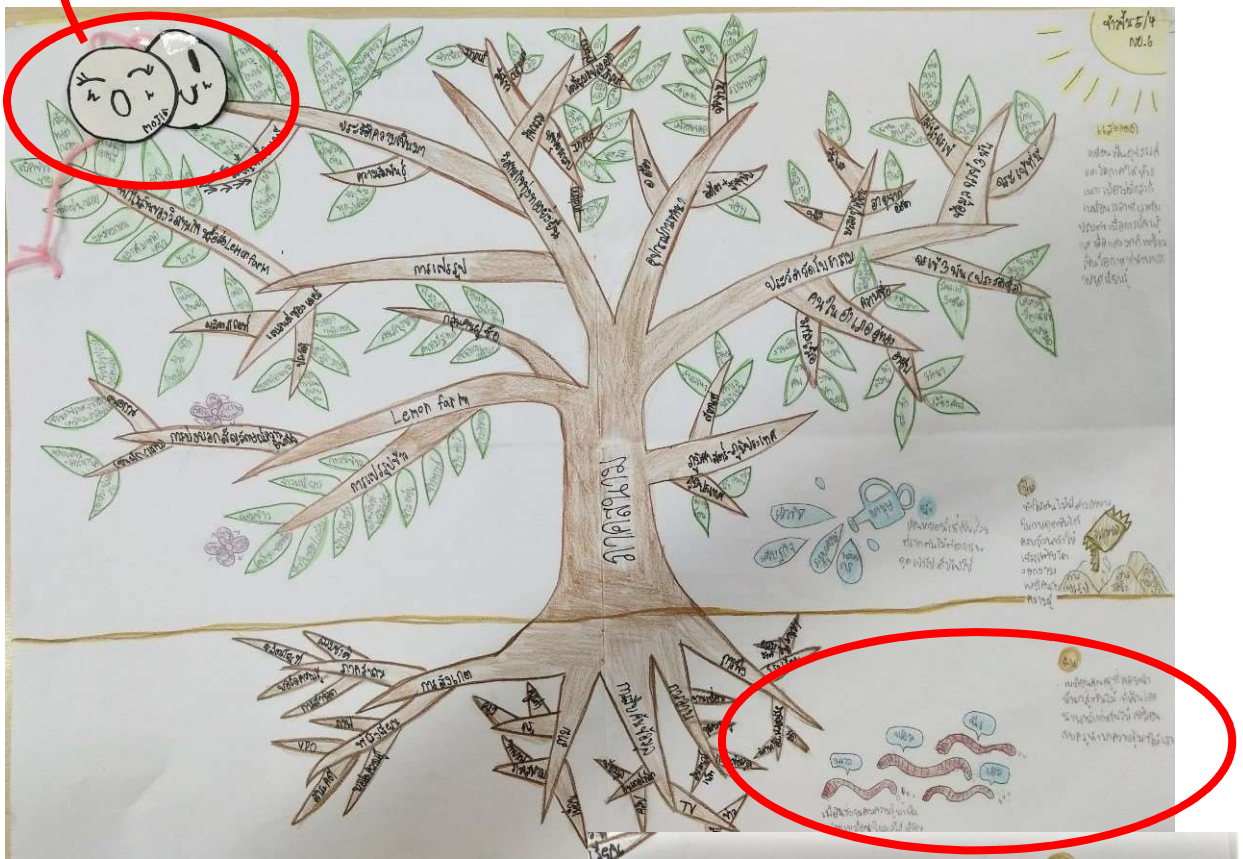
ประมวลความรู้ ๔ วิชา

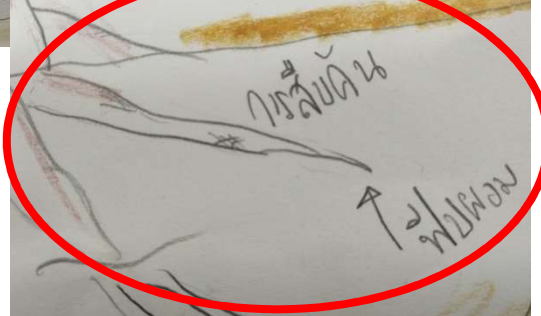
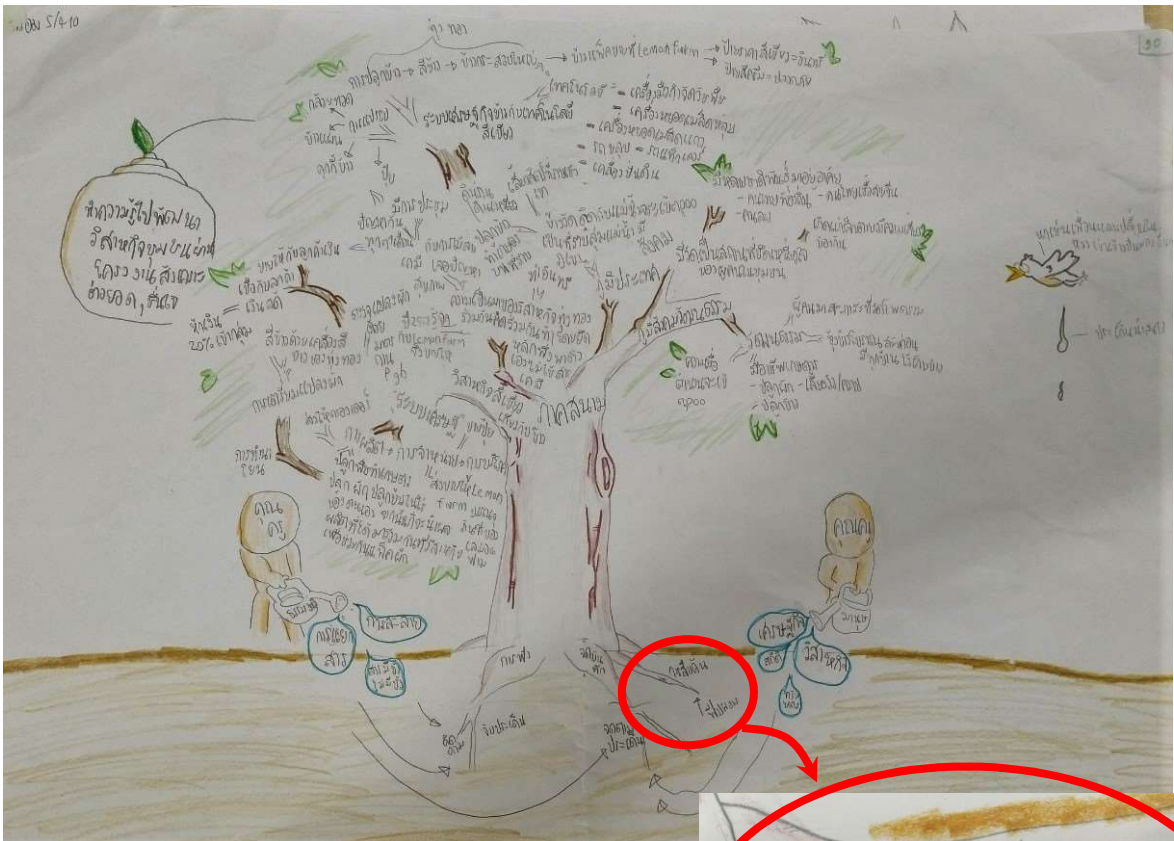
โดย

เด็กหญิงณัชชา ศุภวารเศรษฐ์

(ข้าวปั้น)

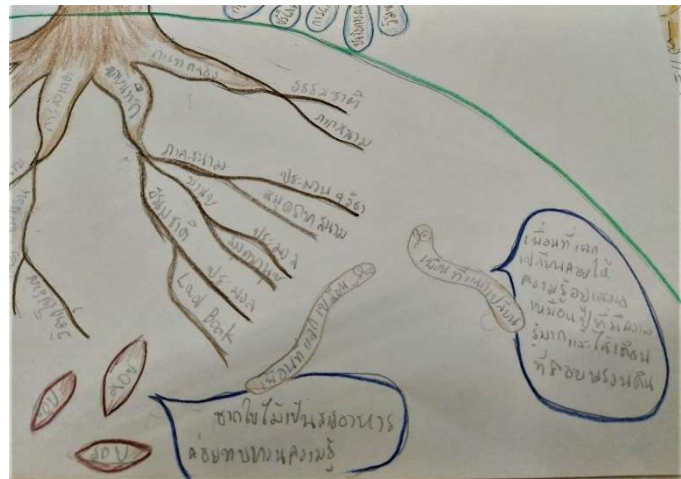
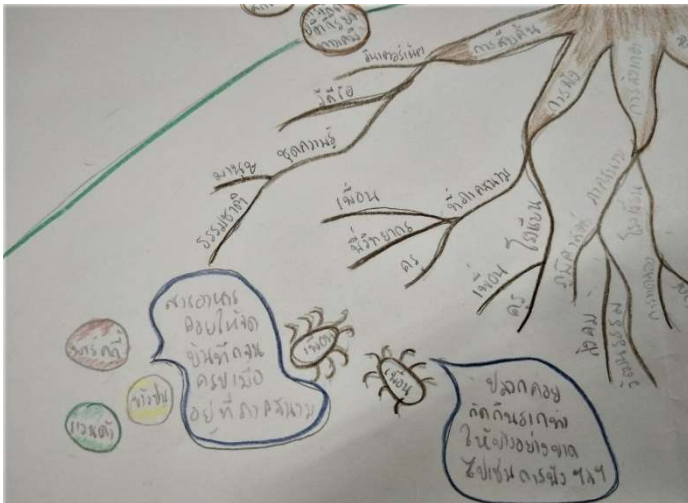
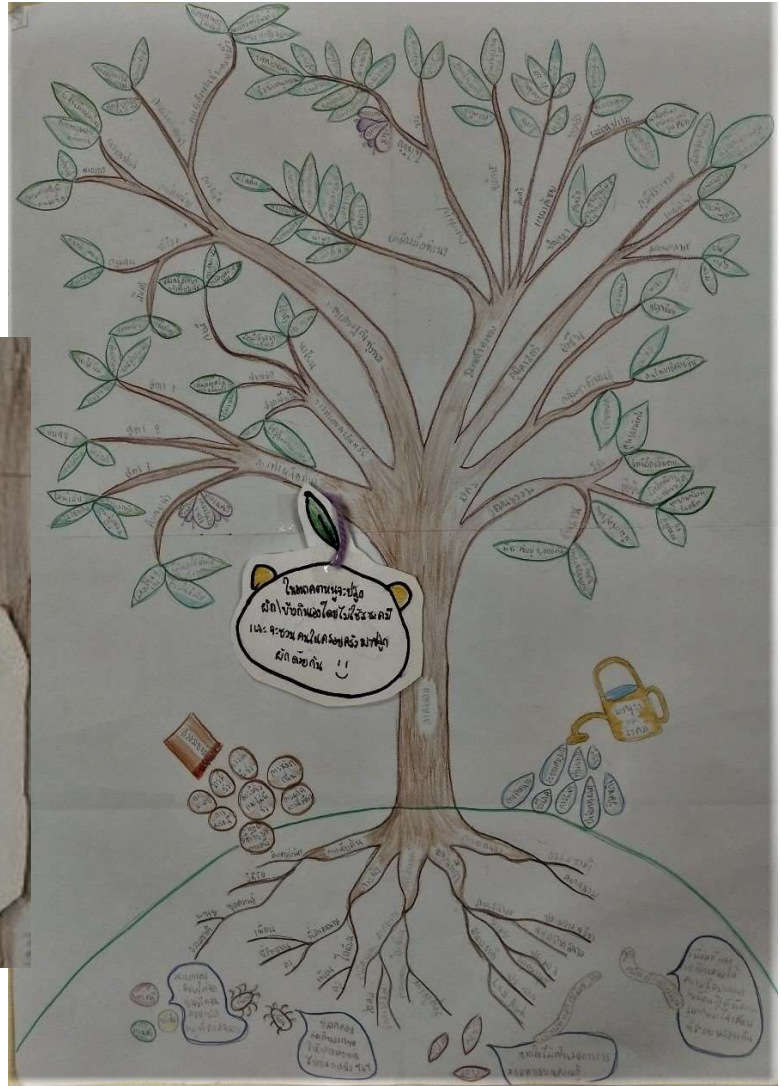
ชั้น ๕/๔





ประมวลความรู้ ๔ วิชา
 โดย
 เด็กชายมีพร้อม นนทสิทธิ์
 (พร้อม)
 ชั้น ๕/๔





ประมวล ๔ วิชา

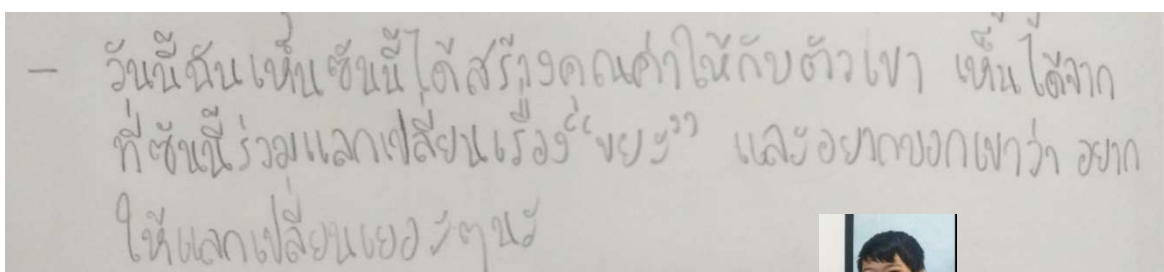
โดย เด็กหญิงพราว สุทธิกฤติยา (พราว) ชั้น ๕/๔



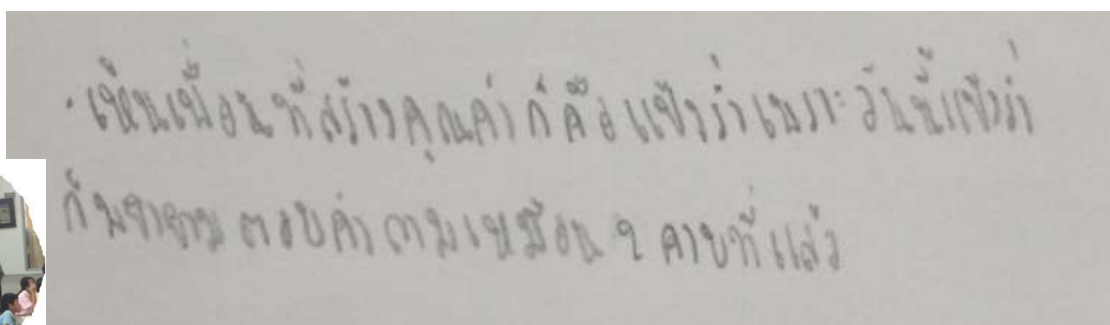
๒. เติม “คุณค่า” ให้กันและกัน

๒.๑ เติม “คุณค่า” ให้กันและกัน ด้วยการอ่านออกเสียงข้อความที่เขียนถึงเพื่อน

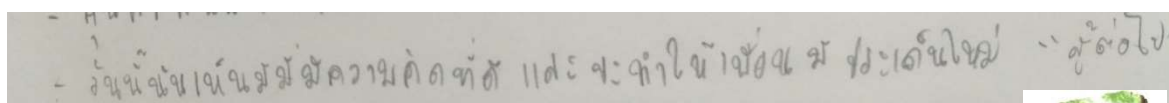
เติมคุณค่าให้กันและกันโดยการอ่านออกเสียง ว่าตนเองเขียนว่าเห็นใครที่สร้างคุณค่าในการเรียนรู้ให้ตัวเอง ช่วงเวลานี้จะมีบรรยากาศที่เงียบเพราะจะตั้งใจฟังกันมากกว่า “จะมีใครเขียนถึงฉันไหม” หลายครั้งที่ผู้เรียนที่ได้ยินชื่อตนเองจะสะดุ้งด้วยความแปลกใจว่าเป็นชื่อของตน และจะอมยิ้มน้อยน้อยๆ ด้วยความเขินอาย (น่าเสียดายที่จังหวะภาพแบบนี้ไม่สามารถถ่ายไว้ได้ทัน :)



ผู้เขียน : เด็กชายภณ สิทธิศักดิ์ (ต่าย) ชั้น ๕/๔



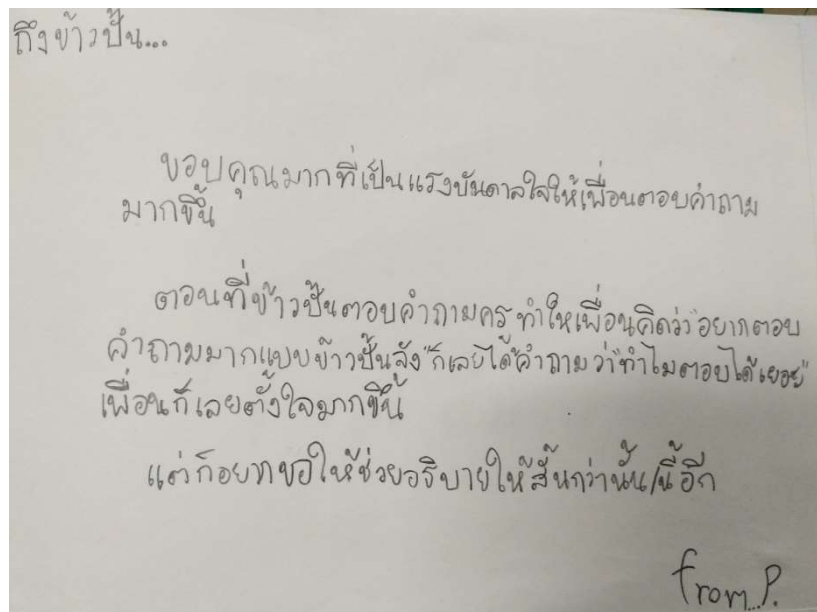
ผู้เขียน : เด็กหญิงภูษานิดา ศิริมหาชัย (บูเก้) ชั้น ๕/๒



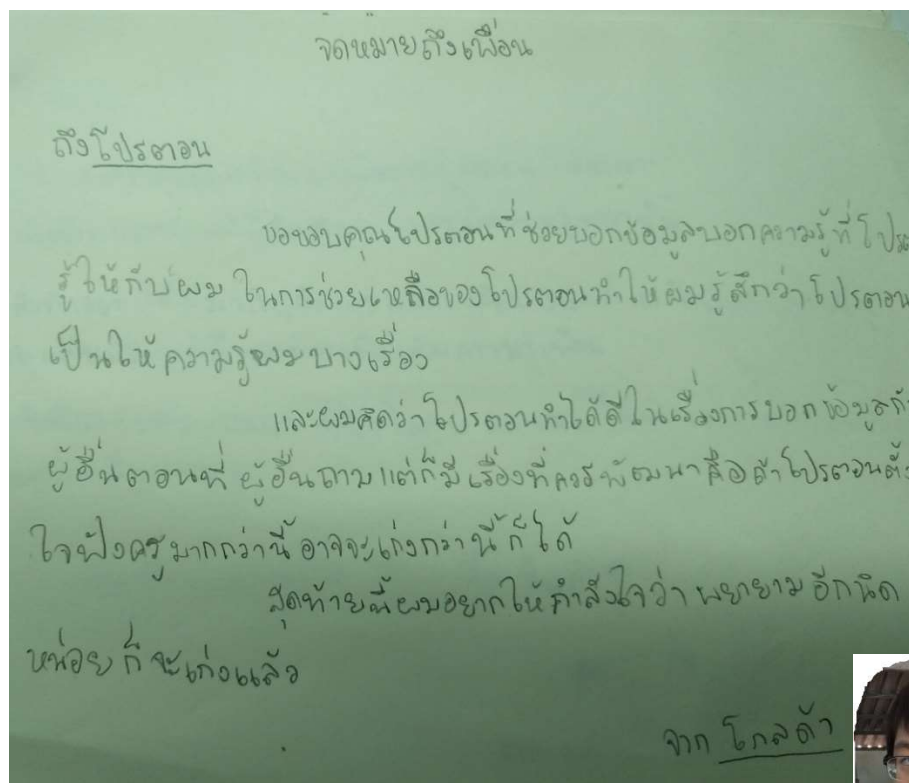
ผู้เขียน : เด็กหญิงกรวรรณ ธิรางกูร (บู๋น) ชั้น ๕/๒



๒.๒ เติม “คุณค่า” ให้กันและกัน ด้วยการเขียนจดหมายขอบคุณเพื่อนที่สร้าง
การเรียนรู้ให้กับฉัน



โดย เด็กชายเวทิน เขียววิทย์ (พีค) ชั้น ๕/๔



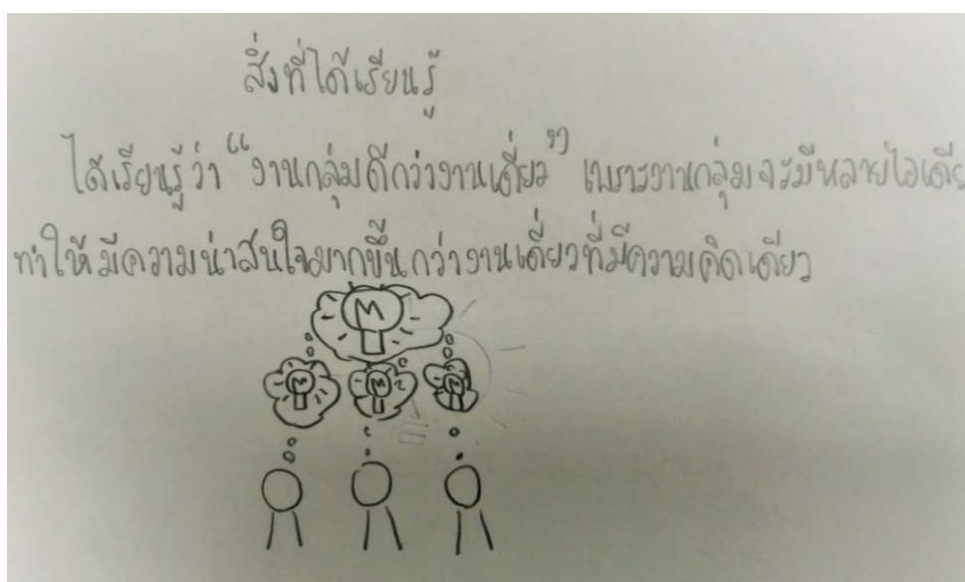
โดย เด็กชายกฤติน เขื่อนบุญชนะนันท์ (โกลด้า) ชั้น ๕/๔

การเติม “คุณค่าให้กันและกัน” เป็นการฝึกการสังเกตคนอื่นจะทำให้ผู้เรียนเห็นตัวอย่างที่ดี สามารถค่อยๆ ซึมซับวิธีการเรียนรู้ของกันและกันได้ ความชัดเจนในรายบุคคลจะละเอียดขึ้น เพราะผู้เรียนนั่งใกล้ชิดกันมากกว่า มีมุมมองที่ใกล้กว่า สายตาที่อยู่ใกล้กว่าจึงมักมองเห็นในสิ่งที่ตัวเองก็ไม่ทันได้มองเห็น และที่สำคัญผู้ที่ถูกกล่าวถึงยังเกิดความรู้สึก “ถูกมองเห็นคุณค่า” สิ่งนี้จะค่อยๆ เสริมสร้าง Self-Esteem ให้แก่ผู้ที่ถูกมองเห็น

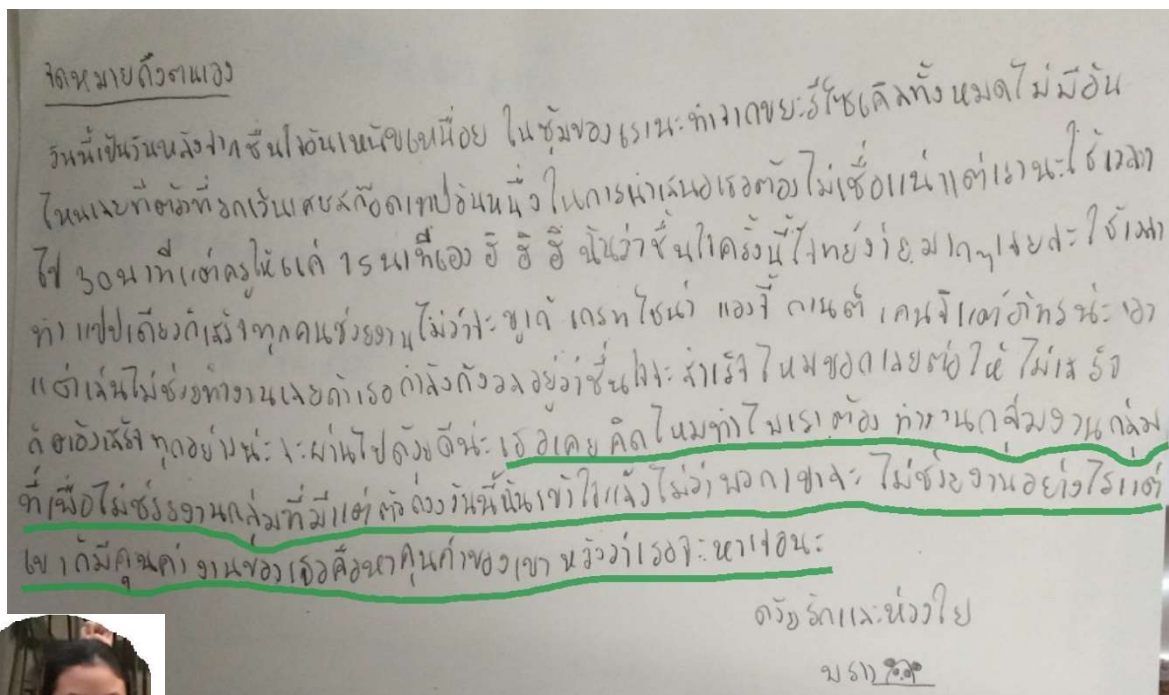
๓. เห็น “คุณค่า” ของการเรียนรู้ร่วมกัน

ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการทำงานเป็นทีมมาตั้งแต่ชั้นเล็กๆ แล้ว การเติบโตและเห็นคุณค่าของ “การมีอยู่ของกันและกัน” ไม่ว่าจะเชิงบวกหรือเชิงลบ ล้วนเป็นการฝึกฝนและเรียนรู้ทั้งสิ้น การได้ใคร่ครวญเพื่อให้เกิดการมองเห็นคุณค่า จึงต้องหมั่นทำอย่างสม่ำเสมอในทุกๆ บริบท ทุกๆ โอกาสที่เป็นไปได้

๓.๑ เห็น “คุณค่า” ของการเรียนรู้ร่วมกัน ผ่านการเรียนรู้ในชั้นเรียน



งานเขียน AAR ในวิชามานุษยและสังคมศึกษา
โดย เด็กชายภณ สิทธิศักดิ์ (ต่าย) ชั้น ๕/๔



งานเขียน จดหมายถึงชั้นตอน ป.๖ (AAR หลังงานชื่นใจได้เรียนรู้)

โดย เด็กหญิงพราว สุทธิกฤติยา (พราว) ชั้น ๕/๔

“การเติมคุณค่าให้กันและกัน” เป็นการให้ผู้เรียนสะท้อนการเรียนรู้กันและกัน ทั้งใคร่ครวญเพื่อบอกตนเอง ใคร่ครวญเพื่อน และใคร่ครวญความคิดตนเองผ่านการเห็นเพื่อนหรือผ่านการทำงาน พบว่า แม้เหตุการณ์ในทางลบที่เกิดการไม่ช่วยกันทำงาน ผู้เรียนก็ยังสามารถนำมาเห็น “คุณค่า” ได้

๓.๒ เห็น “คุณค่า” ของการเรียนรู้ร่วมกัน ผ่านวิถีชีวิต

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ซึ่งเป็นวัยพรีทีน (pre-teen) เริ่มมีการตั้งดู character ที่เข้ากัน สร้างกลุ่มก้อน และมักเปื้อนนำลักษณะที่กลุ่มก้อนตนเองไม่พึงปรารถนา ฉะนั้นจึงคิดว่าความแตกต่างเป็นเรื่องปกติที่จะเกิดขึ้น แต่จะทำอย่างไรให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ได้ว่า ความแตกต่างหลากหลายเป็นสีสันของสังคม และทั้งหมดอยู่ร่วมกันได้ เพียงแค่เรารู้คุณค่าในกันและกัน

การทานอาหารกลางวันร่วมกัน เป็นช่วงเวลาที่ฉันและผู้เรียนห้อง ๕/๔ ได้มีโอกาสพบกัน เว้นว่างจากการแฉ่งงานใดๆ เด็กๆ มักจะสำรวจอาหารในงานข้าวของครูเสมอ ฉันจึงต้องเป็นแบบอย่างในการทานของที่มีประโยชน์และพอประมาณ ช่วงเวลานี้ยังเป็นช่วงที่ฉันยังได้รู้จักเด็กในมุมอื่นๆ แบบส่วนตัวมากขึ้นผ่านрсนิยมการทาน เช่น ชอบทานอะไร เคยทานตอนครอบครัวพาไปที่ไหน ไปเที่ยวบ้านเพื่อนได้ทานอะไร ฯลฯ เด็กๆ และฉันเองคุ้นเคยกับช่วงเวลานี้ และมักเชิญชวนครูให้ไปนั่งทานใกล้ๆ เสมอ เมื่อครูเดินเข้าห้องแล้วมองหาที่นั่ง



ในช่วงโฮมรูมวันหนึ่ง ฉันพบกระดาษติดที่หลังเด็กคนหนึ่ง โดยในกระดาษเขียนว่า “ให้เตะฟรี” จริงๆ ก่อนหน้าเหตุการณ์นี้ เคยมีการติดหลังเกิดขึ้นในทำนองการเขียนที่ใช้คำหยาบ เพื่อความสนุกสนานมาแล้ว พอมาครั้งนี้ครูจึงฉวยโอกาส “ให้เตะฟรี” มาแลกเปลี่ยนในชั้นเรียน ว่าสามารถเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นได้บ้าง อาจถึงขั้นทะเลาะกันเพราะเตะกันจริงๆ “ถ้าอยากเล่น ก็จะทำให้เล่นเป็นวันสุดท้าย แล้วขอให้ไม่เล่นแบบนี้อีก เดี่ยวเรามาเล่นกันทั้งห้องเลย เขียนที่หลังกัน เขียนสิ่งดีๆ สิ่งที่เราอยากบอกให้กันและกัน” ชีวิตในห้องเรียนของวันนี้จึงปิดท้ายด้วยการเพิ่มเติมการให้คุณค่าซึ่งกันและกัน



ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
 ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
 ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน

ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน

ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
 ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
 ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน

ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
 ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน
 ขอขอบคุณพี่ๆที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุน

บทสรุปสะท้อนตน

หากเปรียบว่าบนเส้นทางชีวิตการเรียนรู้ของเด็กๆ เป็นถนน ฉันเป็นเพียงทางผ่านหนึ่งของการเรียนรู้ของพวกเขา ฉันพยายามเต็มที่ด้วยหัวใจ ทุกๆ วัน เวลา นานาที่ ฉันให้คุณค่าแก่การอยู่ร่วมกัน เพื่อการสร้างคุณค่าในตนเองของพวกเขา โดยมีปลายทางคือ “คุณค่าแห่งชีวิต” ที่พวกเขาควรมองเห็นและสร้างสรรค์ทางเดินให้ตัวเองได้

การวิจัยครั้งนี้ ฉันไม่ได้สร้างตัวชี้วัดตั้งแต่แรกว่าผู้เรียนมี Self-Esteem ขึ้นหรือไม่ จึงไม่อาจสรุปได้ด้วยผลการวิจัยเชิงปริมาณ แต่การเปลี่ยนแปลงตัวเองของฉัน คือ

๑. จากเดิมที่มีความคิด ความศรัทธา ในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในทุกๆ คน ได้พยายามนำออกมาเป็นการกระทำมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสอดแทรกวิธีการหรือคำถามที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยเป้าหมายที่การเติม Self-Esteem แก่ผู้เรียน

๒. ผลจากข้อ ๑ ทำให้ฉันมีสายตาในการมองเห็นผู้เรียนรายบุคคลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๓. ผลจากข้อ ๒ เมื่อฉันมีสายตาต่อเด็กเป็นรายบุคคล ฉันพยายามหาวิธีพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่เกี่ยวข้องคือ ครอบครัวของเด็ก ฉันจึงต้องปรับความคิด อารมณ์ สังคม ที่จะทำงานร่วมกับคนกลุ่มใหม่อย่างเป็นทางการ มากกว่าแค่การรายงานพฤติกรรมของเด็กแก่พ่อแม่ สุดท้ายฉันก็จะพบเพื่อนร่วมทางที่จะร่วมมือกันโดยมีเด็กเป็นตัวตั้ง

๔. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในของฉัน คือ พลังที่จะนำความคิดต่อ “คุณค่า” ออกมาใช้ให้เห็นเป็นรูปธรรมและเกิดการส่งเสริมพลังนั้นซึ่งกันและกัน ดังนั้นจากคำถาม “ฉันจะส่งผ่านภาระหน้าที่คุณค่าของสิ่งต่างๆจากภายในสู่ภายนอกได้อย่างไร?” คำตอบคือ **พลังใจที่มาจากการเห็นคุณค่าของชีวิตของฉัน**