

เรียนรู้ตัวเอง...เพื่อเข้าใจคนอื่น

ความรู้จากงานวิจัย

การจัดการเรียนรู้ที่ใช้การสื่อสารเป็นฐาน (การสื่อสาร การสะท้อน การส่ง-รับข้อมูลป้อนกลับ) โดยให้นักเรียนมีการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของตนเอง ประเมินเป้าหมายและสะท้อนการเรียนรู้ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ใคร่ครวญตนเองทุกครั้งที่จบกระบวนการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้อย่างแท้จริง

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

๑. ครูทำหน้าที่ “สร้าง” และ “ปลูก” ผู้เรียน พร้อมด้วยการติดตั้งเครื่องมือประเภทการสะท้อนและการประเมินตนเองของผู้เรียน
๒. ครูมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองเรื่องการตื่นรู้อารมณ์ โดยเริ่มจากการตั้งสติ ปรับเปลี่ยนวิธีคิด ยอมรับความผิดพลาดและข้อด้อยของตนเอง และพยายามมองหาปัญหา เมื่อเจอปัญหาก็หาวิธีแก้ไข การรู้ตัวรู้ตนส่งผลให้มีสายตาในการประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนได้มากขึ้น



เรียนรู้ตัวเอง...เพื่อเข้าใจคนอื่น

โดย

นางสาวนิตยา เชื้อวงศ์ (ครูบ๊วย)

ครูธรรมชาติศึกษาและประยุกต์วิทยา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ช่วงชั้น ๒



เรียนรู้ตัวเอง...เพื่อเข้าใจคนอื่น

เปิดเทอมวันแรกของภาควิมังสา ครูทุกคนได้รับโจทย์การทำวิจัยชั้นเรียนเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองโดยใช้ห้องเรียนเป็นห้องปฏิบัติการและใช้นักเรียนเป็นเครื่องมือประเมิน ฉันจึงได้นำความรู้จากหนังสือ “วิจัยชั้นเรียนเปลี่ยนครู” ของนายแพทย์วิจารณ์ พานิช ซึ่งตีความมาจากหนังสือ *Enhancing Practice through Classroom Research : A teacher's guide to professional development* (2012) มาใช้ให้เกิดประโยชน์ หนังสือวิจัยชั้นเรียนเปลี่ยนครูเป็นคู่มือที่จะช่วยให้คุณครูทำวิจัยตนเองโดยการตั้งคำถามต่อพฤติกรรมของตนเองตามด้วยการใคร่ครวญสะท้อนคิดอย่างจริงจัง (critical reflection) ฉันคิดอยู่นานว่าสนใจจะทำเรื่องอะไรดี จนคิดไปถึงงาน KM ที่ผ่านมา ครูปาดได้ให้ความรู้เรื่อง Formative assessment ทำให้ฉันมีความเข้าใจกระจ่างในคำนี้มากขึ้น ครูปาดบอกว่าการเรียนการสอนจะประสบความสำเร็จได้ นอกจากการสร้างแผนที่เป็น Constructive learning ได้แล้ว ครูจะต้องมีความสามารถประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ ด้วย (Formative assessment) ซึ่งครูจะสามารถประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ ครูต้องทำให้ชั้นเรียนมี ๔ องค์ประกอบ คือ

๑. จัดการเรียนรู้ที่ใช้การทำงานและการนำเสนอการทำงานเป็นฐาน
๒. จัดการเรียนรู้ที่ใช้การสื่อสารเป็นฐาน (การสื่อสาร การสะท้อน การส่ง-รับข้อมูลป้อนกลับ)
๓. ครูขับเคลื่อนผู้เรียนด้วยการให้ข้อมูลป้อนกลับที่สร้างสรรค์
๔. มีสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสอย่างเพียงพอ

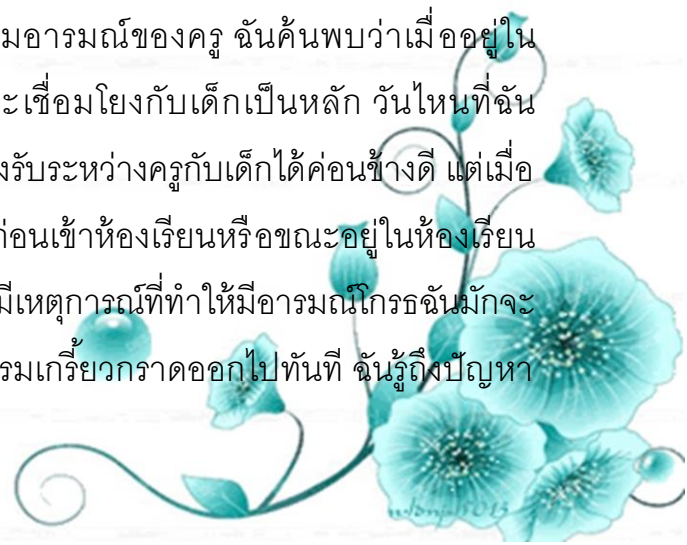
ฉันจึงสนใจการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การสื่อสารเป็นฐาน (การสื่อสาร การสะท้อน การส่ง-รับข้อมูลป้อนกลับ) ฉันเลือกทำวิจัยในหัวข้อนี้ เนื่องจากห้องเรียนที่ฉันสอน ประกอบด้วยกลุ่มเด็กที่เรียนรู้ได้เร็ว มีทัศนคติต่อการเรียนรู้ที่ดีเยี่ยม ซึ่งการเรียนการสอนในห้องดำเนินไปได้เพราะเด็กกลุ่มนี้ แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีกลุ่มเด็กที่เรียนรู้ได้ช้า และกลุ่มเด็กที่ไม่สามารถควบคุมตนเองขณะเรียนรู้ได้ พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่ออยู่ในห้องเรียน เช่น การเหม่อลอย การพูดคุย เล่นอุปกรณ์การเรียน เป็นต้น เด็กกลุ่มสุดท้ายมักเป็นกลุ่มเด็กที่ไม่มีเป้าหมายและไม่เห็นความสำคัญของการเรียนรู้ หรือไม่มีวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายได้ด้วยตัวเอง ฉันมองว่าการจะพานักเรียนเรียนร่วมกันไปได้ทั้งห้องจะต้องมีเครื่องมือบางอย่างเข้ามาช่วย เป็นเครื่องมือที่ทำให้ผู้เรียนเห็นการเรียนรู้ตนเอง ซึ่งฉันมีความเชื่อว่าการที่ผู้เรียนจะสามารถพัฒนาการเรียนเรียนรู้ของตนเองได้ จะต้องเกิดขึ้นจากตัวของผู้เรียนเองเป็นอันดับแรก การรู้ตัวรู้ตนผ่านการใคร่ครวญและประเมินเพื่อพัฒนาการเรียนรู้อของตนเอง จนนำไปสู่การเห็นคุณค่าของการเรียนรู้ได้ โดยครูทำหน้าที่เป็นผู้จัดกระบวนการและหาเครื่องมือมาช่วยให้ผู้เรียนเกิดสิ่งนั้นให้ได้ก็เท่านั้น และเครื่องมือที่ว่านั้นคือการจัดการเรียนรู้ที่ใช้การ

สื่อสารเป็นฐานน่าจะตอบโจทย์มากที่สุด โดยฉันจะให้นักเรียนมีการกำหนดเป้าหมายในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของตนเอง ประเมินเป้าหมายและสะท้อนการเรียนรู้ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ใคร่ครวญตนเองทุกครั้งที่จบกระบวนการเรียนการสอน จะทำให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแห่งการเรียนรู้ อย่างแท้จริง

จากการเรียนการสอนที่ผ่านมากการวางแผนและสื่อการสอนที่หลากหลาย ก็สามารถช่วยให้ผู้เรียนสร้างการเรียนรู้ได้ แต่กระบวนการที่จะนำไปสู่การสร้างการเรียนรู้ที่สมบูรณ์จะขึ้นอยู่กับความช่วยเหลือของครูผู้สอน ซึ่งครูต้องมีความสามารถในการประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนผ่านการสะท้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ ถ้าฉันเปรียบห้องเรียนคือสนามรบที่ฝึกปรือความเป็นครู การมีแผนที่ดีก็เหมือนเรามีอาวุธที่พร้อมจะออกสู้เมื่อไหร่ก็ได้ แต่ในฐานะนักรบแม้เราจะมีอาวุธที่ดี รู้วิธีการใช้ทุกขั้นตอน แต่เราไม่รู้ขั้นเชิงของคู่ต่อสู้ ไม่มีไหวพริบในการแก้ไขสถานการณ์ปัญหาเมื่ออยู่ในสนามรบ ไม่มีจิตใจที่เข้มแข็ง เราก็คงไม่ใช่ผู้ชนะทุกครั้งไป และฉันในฐานะครู การมีแผนการสอนที่ดีก็เหมือนมีชัยไปกว่าครึ่ง แต่ฉันก็ต้องเรียนรู้ห้องเรียนและนักเรียนที่ฉันกำลังสอนว่ามีการเรียนรู้แบบไหนบ้าง เพื่อให้รู้จักวิธีการเข้าถึงใจพวกเขามากขึ้น และที่สำคัญการมีจิตใจที่เข้มแข็งของครูก็คือการฝึกการตื่นรู้สภาวะอารมณ์ของตนเองอยู่ทุกขณะ มีจิตใจที่มั่นคงและไม่สั่นไหวต่อสถานการณ์ใด ๆ ช่วยให้เราสามารถมองเห็นการเรียนรู้ของนักเรียนได้ชัด และสามารถสะท้อนสิ่งนั้นอย่างสร้างสรรค์ได้

ฉันเป็นครูแบบไหนเมื่ออยู่ในห้องเรียน ?

เมื่อเกิดคำถามขึ้น ฉันจึงกลับมาใคร่ครวญตนเองว่าตอนที่อยู่ในห้องเรียนฉันเป็นครูแบบไหนกันนะ ตลอดการสอนทั้ง ๕ สัปดาห์ ฉันเริ่มสังเกตเห็นตัวเองได้ชัดในสัปดาห์ที่ ๓ เพราะเป็นสัปดาห์ที่เห็นถึงข้อเปรียบเทียบของพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองและนักเรียน โดยใน ๒ สัปดาห์แรกฉันเอาอารมณ์เป็นตัวตั้ง หงุดหงิดตลอดเวลาเมื่อนักเรียนทำให้ไม่พอใจ นักเรียนก็จะมีอาการเบื่อ อยากให้จบคาบเรียนเร็ว ๆ ต่างกับสัปดาห์ที่ ๓ ที่ตัวครูเริ่มมีอารมณ์ที่ผ่อนคลายทั้งก่อนเข้าห้องเรียนและอยู่ในห้องเรียน บรรยากาศการเรียนการสอนในห้องสนุกสนานไปตลอดทั้งคาบ จะเห็นว่าอาการของเด็กนักเรียนก็มีความแตกต่างกันตามอารมณ์ของครู ฉันค้นพบว่าเมื่ออยู่ในห้องเรียน ฉันมักใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำในการสอนและเชื่อมโยงกับเด็กเป็นหลัก วันไหนที่ฉันอารมณ์ดี สนุก มีความพร้อม ห้องเรียนจะสนุก เกิดการส่งรับระหว่างครูกับเด็กได้ค่อนข้างดี แต่เมื่อวันไหนฉันอารมณ์ไม่ดี แม้อาจเกิดจากสาเหตุบางอย่างก่อนเข้าห้องเรียนหรือขณะอยู่ในห้องเรียน บรรยากาศการเรียนการสอนก็จะไม่สนุก ตึงเครียด ยิ่งถ้ามีเหตุการณ์ที่ทำให้มีอารมณ์โกรธฉันมักจะตอบสนองต่อสิ่งนั้นด้วยการดุนักเรียน หรือแสดงพฤติกรรมเกรี้ยวกราดออกไปทันที ฉันรู้ถึงปัญหา



ของตัวเอง การเอาความรู้สึกไปจับกับเด็กมาก ๆ มันทำให้เราเห็นอาการการเรียนรู้ของเด็กได้ชัด แต่ในทางตรงกันข้ามเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสถานการณ์บางอย่าง ตัวฉันก็พร้อมที่จะระเบิดในตอนนั้นทันที ผลที่เกิดขึ้นตามมาก็ไม่ค่อยดีเท่าไร เพราะเมื่อฉันมีอาการโกรธ จะเหมือนถูกปิดหูปิดตา ไม่เห็นความรู้สึกของเด็กและแน่นอนว่าไม่มีทางมองเห็นการเรียนรู้ของเด็กได้ ฉันจึงพยายามที่จะฝึกในเรื่องของการตีความรู้สึกอารมณ์ตนเอง เพื่อให้มีสายตาในการมองและเข้าใจเด็กมากขึ้น

ฉันฝึกฝนการตีความรู้สึกของตนเองควบคู่กับการทำวิจัยเรื่อง**การจัดการเรียนรู้ที่ใช้การสื่อสารเป็นฐาน (การสื่อสาร การสะท้อน การส่ง-รับข้อมูลย้อนกลับ)** เพื่อให้ผู้เรียนสร้างการเรียนรู้ด้วยตนเอง ฉันได้กำหนดกระบวนการของตนเอง เริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจการเรียนรู้ของผู้เรียนมากขึ้นกว่าเดิม แม้ว่าฉันจะรู้จักกับพวกเขาตลอด ๓ เทอมแล้วก็ตาม แต่ไม่ได้การันตีว่าฉันจะเข้าใจการเรียนรู้ของพวกเขาได้ทุกคน นักเรียนห้องที่ฉันสอนแต่ละคนมีรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายและมีแรงขับภายในที่ต่างกัน ฉันจึงต้องทำใจยอมรับความหลากหลายเหล่านั้นให้ได้ และมันง่ายมากขึ้นเมื่อฉันยอมรับความเป็นตัวตนของตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก ฉันกำหนดเครื่องมือในการวิจัย คือ การให้นักเรียนตั้งเป้าหมายพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองก่อนเริ่มเรียนทุกครั้ง และการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของผู้เรียนเพื่อให้ผู้เรียนเห็นการเรียนรู้ของตนเองตอนท้ายคาบ เพราะหัวใจของการเรียนรู้คือผู้เรียนจะต้องมีการสะท้อน (reflection) การเรียนรู้ของตนเองได้ โดยโจทย์ของการเขียนสะท้อน คือ **วันนี้รู้สึกอย่างไร ฉันได้เรียนรู้อะไร และฉันจะนำความรู้ไปต่อยอดได้อย่างไร** นอกจากการสะท้อนตนเองของนักเรียนแล้วยังรวมถึง การสะท้อนจากเพื่อนด้วยกันเองและจากครู และ**ประเมินเป้าหมายในการพัฒนาตนเองหรือกำกับตนเองในการเรียนรู้ในแต่ละครั้ง**

ในเทอมวิมังสาเนื้อหาที่สอนจะเกี่ยวกับลักษณะภูมิศาสตร์ของภาคกลาง ทิศทางการไหลของน้ำ โรคที่สัมพันธ์กับภูมิศาสตร์และอาชีพ นักเรียนจะเรียนรู้การอ่านและแปลความแผนที่ เพื่อใช้วิเคราะห์เชื่อมโยงภูมิศาสตร์กับการเกิดโรคได้ ในคาบแรกหลังจากการเรียนการสอนฉันเริ่มใช้เครื่องมือการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ (AAR) ของนักเรียน ซึ่งจบลงจากการมีเด็กเพียง ๑ คนเท่านั้นที่สามารถเขียนสะท้อนได้ดี คือมีการอธิบายขยายความและสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง รวมถึงแสดงมุมมองของการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้ชัดเจน ฉันจึงเกิดคำถามว่าแล้วเพราะอะไรนักเรียนคนอื่น ๆ ส่วนใหญ่จึงเขียนสะท้อนการเรียนรู้แค่สั้น ๆ เช่น **ความรู้สึก สนุก เบื่อ ง่วง สิ่งที่ได้เรียนรู้** มุมมองภาพ แผนที่ **นำไปใช้โดย** การดูแผนที่ ซึ่งไม่มีการขยายความแต่อย่างใด ฉันอ่านสะท้อนของนักเรียนหลาย ๆ รอบและขอความช่วยเหลือจากครูอัมในการพัฒนาเรื่องดังกล่าว จึงได้คำแนะนำมาว่าควรจะให้ผลงานของคนที่ยื่นได้ดีแสดงให้เพื่อนคนอื่นเห็น เพื่อเป็นตัวอย่างให้เพื่อนต่อมาในคาบเรียนครั้งที่ ๒ ฉันจึงเอางานเขียนของเพื่อนเพียง ๑ คน ให้นักเรียนทั้งห้องดูเป็น



ตัวอย่าง พร้อมกับทำให้นักเรียนคนอื่นได้เห็นวิธีการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของเด็กหญิงคนนี้ เมื่อการเรียนการสอนจบลง ก็มีจำนวนนักเรียนที่เขียนสะท้อนการเรียนรู้ได้ดีเพิ่มขึ้นอีก ๕ คน ฉันเกิดคำถามอีกว่า ทำไมจำนวนนักเรียนที่เขียนสะท้อนได้ดีจึงเพิ่มขึ้น คำตอบจากการตั้งคำถามนี้ คือ ในตอนแรกนักเรียนไม่รู้วิธีการเขียนสะท้อนที่ดีว่าเป็นอย่างไรและไม่มีแรงจูงใจในการเขียน เมื่อครูนำผลงานของเพื่อนมาให้ดูนอกจากนักเรียนจะได้วิธีการเขียนสะท้อนแล้ว ยังเกิดแรงบันดาลใจที่อยากจะทำได้เหมือนเพื่อน และรอคอยการสะท้อนของครูเช่นกัน ถึงแม้ครั้งนี้จะเพิ่มมาเพียง ๕ คน แต่ฉันก็รู้สึกดีใจ และมีความคาดหวังอีกว่าครั้งต่อไปจำนวนนักเรียนที่เขียนสะท้อนการเรียนรู้จะต้องเพิ่มขึ้น ในการสอนในสัปดาห์ที่ ๓ และ ๔ ฉันยังคงทำกระบวนการเดิม แต่เลือกคนที่เขียนสะท้อนได้ดีคนใหม่ไปเรื่อย ๆ ส่งผลให้นักเรียนที่เขียนสะท้อนการเรียนรู้เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในสัปดาห์ที่ ๔ รวมถึงความพยายามกำกับตนเองในการทำตามเป้าหมายของตนเองในการเรียนรู้ได้มากขึ้น การพูดว่า “ทำไม่ได้ ไม่เข้าใจ” ลดน้อยลง เพราะนักเรียนพยายามจะเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น และลดการพึ่งพาจากครู รวมทั้งฉันมาตระหนักอีกว่า การที่นักเรียนจะเขียนสะท้อนได้ดี อาจไม่ได้มาจากเพื่อนอย่างเดียวเท่านั้น ยังมาจากแผนและกระบวนการสอนของครู รวมถึงบรรยากาศในห้องเรียนขณะเรียนรู้ด้วย

ห้องเรียนตัวอย่างสร้างครู

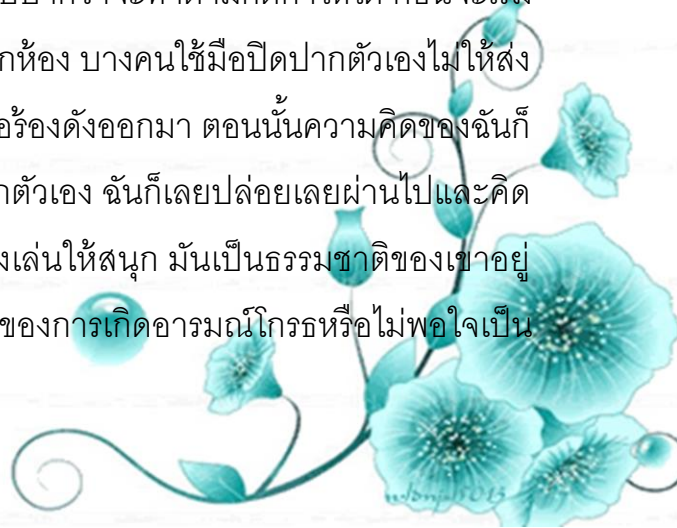
ในการสอนแผนสุดท้ายของภาคเรียนวิม้งสา เป็นแผนที่สรุปความรู้และทบทวนความรู้จากสัปดาห์ที่ ๑ ถึงสัปดาห์ที่ ๔ ฉันมีความคาดหวังที่จะทำมันให้ดีและจบได้สวยงาม แน่ใจว่าครั้งนี้ฉันจะตั้งใจจะเป็นครูที่มีสติและตื่นรู้อารมณ์ของตนเองอยู่ทุกขณะ จึงได้มีการเตรียมอารมณ์ของตนเองก่อนเข้าห้องเรียนเช่นเคย เมื่อเดินเข้าห้องฉันเริ่มจากการเปิดสไลด์แสดงการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของนักเรียนที่ทำได้ดี แน่ใจว่าเป็นการเขียนสะท้อนของนักเรียนคนใหม่ที่ทำได้ดี ซึ่งก็มีหลายคนที่เป็นตัวอย่างในครั้งนี้อย่างน้อยถึงเด็กผู้ชายตัวผอม โดยก่อนหน้านี้นักเรียนมักบ่นว่าไม่ชอบวิชาธรรมชาติ ฯ เพราะยากและน่าเบื่อ เมื่อมองเห็นของตัวเอง และได้ยินเสียงชื่นชมจากเพื่อนก็แอบอกรับและยิ้มออกมาอย่างภูมิใจ ฉันเห็นอาการของเด็ก ๆ แบบนี้ทุกครั้งในเหตุการณ์นี้ในคาบเรียนที่ผ่านมา สิ่งที่ทำอยู่กำลังสื่อว่าครูและเพื่อน คอยเป็นกำลังใจและกำลังมองพัฒนาการของเขาอยู่ จากนั้นฉันพูดถึงการเรียนในสัปดาห์สุดท้ายที่ต้องการความร่วมมือจากนักเรียนในการช่วยกันทบทวนความรู้ พร้อมกับให้นักเรียนตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมา





กิจกรรม ฉันทะดูดเลือดเธอ

กิจกรรมแรกที่นักเรียนจะได้ทำ กิจกรรม **ฉันทะดูดเลือดเธอ** เป็นการจำลองการระบาดของโรคที่สัมพันธ์กับลักษณะภูมิศาสตร์ นั่นก็คือใช้เลือดออกที่มีพาหะคือยุงลาย ซึ่งจะมีนักเรียน ๔ คนรับบทบาทเป็นยุงลาย ยุงลาย ๒ ตัวมีเชื้อไวรัสเดงกี อีก ๒ ตัวไม่มี ในขั้นตอนนี้ครูจะไม่บอกนักเรียน กติกาการเล่นคือ คนที่รับบทเป็นยุงจะวิ่งเพื่อไปแตะเพื่อนซึ่งเปรียบเหมือนโดนยุงกัด เพื่อนที่โดนแตะแล้วต้องหยุดวิ่งและต้องจำให้ได้ว่ายุงตัวไหนมากัดตัวเอง ตามแผนแล้วนักเรียนจะต้องเล่นในสนามหญ้าแต่เนื่องจากภาวะฝุ่น PM2.5 ที่ยังมีอยู่ จึงเปลี่ยนเป็นเล่นที่โถงชั้น ๔ บนตึกเรียนแทน ฉันทะดูดเลือดเธอไว้ล่วงหน้าแล้วว่าถ้าเล่นในโถงนักเรียนจะต้องเสียงดังแน่ ๆ แล้วเพื่อนอีก ๓ หองคงไม่เป็นอันเรียนกันพอดี ถึงแม้จะใช้เวลาสั้น ๆ ก็ตาม จากประสบการณ์ที่ผ่านมาเมื่อมีการทำกิจกรรมแล้วนักเรียนก็มักผลอไม่รักษากติกาเพราะความสนุก แล้วฉันทะดูดเลือดเธอก็มักจะทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจและแสดงพฤติกรรมเกรี้ยวกราด บางครั้งถึงต้องหยุดกิจกรรม ครั้งนี้ฉันทะดูดเลือดเธอจะไม่ยอมให้เกิดเหตุการณ์แบบนั้น ฉันทะดูดเลือดเธอจึงเลือกวิธีการเล่าถึงความคิดที่จะจัดกิจกรรมนี้ให้นักเรียนฟังและความกังวลของตัวเอง และขอให้นักเรียนให้ความร่วมมือเพื่อให้ทำกิจกรรมไปได้จนจบ ฉันทะดูดเลือดเธอบอกกับนักเรียนว่า “ถ้านักเรียนคิดว่าตนเองจะทำไม่ได้โดยเฉพาะเรื่องเสียง ครูยินดีที่จะตัดกิจกรรมนี้ออกไป เพราะมันกระทบต่อเพื่อนห้องอื่น” เมื่อนักเรียนฟังแบบนี้ทุกคนก็รับปากว่าจะทำตามกติกาให้ได้ ก่อนจะเริ่มกิจกรรมฉันทะดูดเลือดเธอเห็นนักเรียนบางคนเดินย่องเบาออกจากห้อง บางคนใช้มือปิดปากตัวเองไม่ให้ส่งเสียง แต่ขณะทำกิจกรรมก็มีนักเรียนบางคนสนุกและผลอร้องดังออกมา ตอนนั้นความคิดของฉันทะดูดเลือดเธอ...จนได้... แต่ก็เห็นอาการของนักเรียนที่รีบเอามือปิดปากตัวเอง ฉันทะดูดเลือดเธอก็เลยปล่อยผ่านไปและคิดว่า ...ก็เพราะกิจกรรมมันสนุก และพวกเขาคือเด็ก ก็ต้องเล่นให้สนุก มันเป็นธรรมชาติของเขาอยู่แล้ว บางเรื่องก็ปล่อยผ่านไปบ้าง ฉันทะดูดเลือดเธอได้เข้าใจแล้วว่าที่มาของการเกิดอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจเป็น



เพราะความคิดยึดติดกับสิ่งที่เราต้องการและเมื่อไม่ได้ตามความคาดหวังฉันก็จะแสดงความไม่พอใจนั้นออกมาทางพฤติกรรมที่เกรี้ยวกราด แต่เมื่อฉันเปลี่ยนความคิด อารมณ์ไม่ดีเหล่านั้นก็หายไป ขณะนั้นฉันจับอารมณ์ของตัวเองได้แล้ว มันผ่อนคลายขึ้นเมื่อเปลี่ยนความคิด และเริ่มมองไปที่นักเรียนที่กำลังสนุกกับกิจกรรมจนหมดเวลา

นักเรียนกลับเข้าห้องอย่างสงบ เมื่อครูเฉลยว่าถุงตัวไหนมีเชื้อไวรัสแดงก็และตัวไหนไม่มี คนที่โดนยุงที่ไม่มีเชื้อกัดก็ร้องเสียงดังแสดงความดีใจ ส่วนนักเรียนที่โดนยุงที่มีเชื้อไวรัสแดงก็กัดก็ทำท่าทางเศร้าเพราะตัวเองต้องเป็นไข้เลือดออก จากกิจกรรมฉันก็ชวนสะท้อนความรู้สึกและการเรียนรู้จากการทำกิจกรรม โดยส่วนใหญ่ก็บอกว่าสนุกและการเรียนรู้ที่ได้ก็ตรงตามเป้าหมายที่ครูวางไว้ กิจกรรมดูเหมือนจะไม่พิเศษอะไร แต่ตามธรรมชาติของเด็กการได้ออกไปวิ่งเล่นนอกห้อง แค่นี้ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ลูกออกจากเก้าอี้บ้าง ก็ถือเป็นเรื่องสนุกมากแล้ว ฉันเริ่มมีความรู้สึกสนุกไปกับเด็ก จึงเริ่มต่อด้วยเกมทบทวนความรู้ผ่านจิกซอร์ ซึ่งต้องใช้เวลาอธิบายกติกา เพื่อให้นักเรียนได้สนุกและมีส่วนร่วมทุกคน กิจกรรมนี้จะมี ๓๐ คำถามให้นักเรียนตอบ ถ้านักเรียนกลุ่มใดตอบคำถามถูกจะมีโอกาสเปิดภาพเล็กที่เป็นส่วนหนึ่งของภาพปริศนาเกี่ยวกับเรื่องที่เรียน ขณะทำกิจกรรมห้องเรียนเริ่มเสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ แต่ฉันก็ปล่อยผ่านไป เพราะอาการของนักเรียนตอนนั้นสนุกกันมาก ในความคิดตอนนั้นห้องเรียนที่เสียงดังอาจเป็นห้องเรียนที่กำลังเกิดการเรียนรู้ ถ้าเป็นห้องเรียนที่เงียบฉันคงไม่รู้เลยว่านักเรียนเกิดการเรียนรู้อยู่หรือเปล่า ห้องเรียนที่เงียบสงบอาจจะไม่ใช่ห้องเรียนที่ดีเสมอไป



กิจกรรม จิกซอร์ทบทวนความรู้

การเรียนรู้ในห้องเรียนดำเนินไปเรื่อย ๆ จนมาถึงกิจกรรมสุดท้าย ฉันมีความคาดหวังว่าขั้นตอนนี้นักเรียนจะต้องสนุกผ่านการใช้สมรรถนะการเรียนรู้ที่ตนเองมีให้มากที่สุด เป็นกิจกรรมเขียนจดหมายถึงคน ๒๐๐ ปีข้างหน้า ผ่านการสร้างสถานการณ์จำลองโดยใช้ตัวอย่างหนึ่งเรื่อง



City of ember ที่เล่าถึงการเก็บกุญแจสำคัญที่จะสามารถช่วยเหลือมนุษยชาติในอีก ๒๐๐ ปีข้างหน้า แต่เมื่อเอามาใช้กับการเรียนจึงต้องปรับโจทย์ให้เข้ากับเรื่องที่เรียน คือให้นักเรียนเขียนจดหมายเล่าเรื่องโรคที่จะเกิดขึ้น โดยบอกถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันของโรคให้คนในอนาคตได้รู้ โดยเนื้อหาในจดหมายนักเรียนสามารถออกแบบวิธีการเขียนและเล่าแบบใดก็ได้ให้นำอ่าน และเก็บจดหมายในกล่อง ๒๐๐ ปีที่ครูเตรียมไว้ โดยจะต้องทำเป็น**งานกลุ่ม**



นักเรียนกำลังช่วยกันเขียนจดหมาย

เมื่อนักเรียนพร้อมแล้วก็รับอุปกรณ์ไปทำ ขณะที่ทำงานเป็นกลุ่ม นักเรียนแต่ละกลุ่มดูสนุกสนานและช่วยเหลือกันค่อนข้างดี แต่เหตุการณ์ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เมื่อครูבודดีมากระซิบบอกว่ากิจกรรมเขียนจดหมาย นักเรียนต้องทำเป็น**งานเดี่ยว** เพื่อให้เห็นแนวคิดของนักเรียนเป็นรายบุคคล ได้ยินแบบนี้แล้วมองไปที่นักเรียนที่กำลังทำงานอย่างสนุกสนาน ฉันทันทีกลับมีความรู้สึกกังวล และคิดจะแจ้งใจทนายใหม่ เพราะไม่ตรงตามแผน ทั้งยังนึกโกรธตัวเองที่ไม่แม่นยำกับแผนเอาเสียเลย ขณะที่กำลังครุ่นคิดและเกิดคำถามกับตัวเองว่าจะให้นักเรียนทำงานกลุ่มต่อไปหรือจะหยุดการทำงานกลุ่มแล้วเปลี่ยนมาทำงานเดี่ยวแทน คำตอบคือฉันเลือกให้นักเรียนทำงานกลุ่มต่อไป เพราะว่าถ้าแจ้งการเปลี่ยนแปลงออกไปตอนที่นักเรียนทำงานกลุ่มกันอยู่ ก็คงจะไม่สนุกและนักเรียนก็จะเสียอารมณ์ ฉันทันทีจึงเลือกเก็บความกังวลนั้นเอาไว้ และปล่อยเลยตามเลย แม้จะประเมินเป็นรายบุคคลไม่ได้ ก็ยังสามารถประเมินการทำงานกลุ่มได้ เป้าของการเรียนรู้ก็ได้เหมือนกัน อีกอย่างการเรียนรู้ของห้อง ๔/๔ จะชอบการทำงานกลุ่มอีกด้วย เมื่อคิดได้อย่างนั้นแล้วฉันก็เริ่มคลายความกังวล จนกระทั่งหมดเวลานักเรียนจะต้องนำจดหมายมาใส่กล่อง ๒๐๐ ปีที่ครูเตรียมไว้จนกว่าจะถึงเวลาเปิด





กิจกรรม อ่านจดหมายให้เพื่อนฟัง

เมื่อถึงช่วงเวลาที่นักเรียนรอคอย ฉันก็ยังคงใช้สถานการณ์จำลองจากหนังสือเดิม เพื่อที่จะเปิดกล่องจำลอง เมื่อหยิบจดหมายของกลุ่มใด กลุ่มนั้นจะต้องออกมาอ่านจดหมายให้เพื่อนฟังตามลำดับ ขณะที่แต่ละกลุ่มออกมาอ่านจดหมาย ฉันเกิดความรู้สึกแปลกใจเมื่อบรรยากาศในห้องอยู่ในความเงียบ ได้ยินเฉพาะเสียงของคนอ่าน เพื่อนทั้งห้องตั้งใจฟังและหัวเราะกับมุกตลกที่เล่าสอดแทรกผ่านการเขียนจดหมายของเพื่อนกลุ่มอื่น ตอนนั้นฉันก็เกิดคำถามว่าเพราะอะไรกันนะนักเรียนถึงสามารถฟังเพื่อนได้อย่างต่อเนื่อง โดยปกติแล้วเมื่อมีการนำเสนอจะมีนักเรียนเพียงส่วนน้อยที่ตั้งใจฟังขณะที่คนอื่นคุยหรือนั่งเหม่อ อื่น ๆ แต่ครั้งนี้ทั้งห้องมีสายตามองไปที่ผู้นำเสนอเป็นตาเดียว ฉันใช้เวลาครุ่นคิดอยู่สักพัก แล้วฉันก็...อ้อ... ก็เพราะเรื่องราวในจดหมายมันน่าสนใจสนุก นักเรียนจึงทำหน้าที่ผู้ฟังที่ดีได้ ฉันคิดว่าการจะสร้างคุณลักษณะการเป็นผู้ฟังที่ดีของนักเรียนอาจต้องเริ่มต้นจากการฟังเรื่องที่น่าสนใจ และที่สำคัญ การเล่าเรื่องจากเพื่อนสู่เพื่อนเป็นสิ่งที่เรียกความสนใจได้ดีมาก ด้วยช่วงวัยของเด็กที่ให้ความสนใจเพื่อนเป็นพิเศษจึงทำให้ตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนเล่าได้ค่อนข้างดี สิ่งหนึ่งก็คงมาจากการออกแบบการสรุปความรู้น่าสนใจแปลกใหม่ และที่สำคัญก็อดชมตัวเองไม่ได้ ก็คือครู ตอนนั้นฉันคิดว่าฉันเป็นครูที่ผ่อนคลายและสนุกไปกับนักเรียน

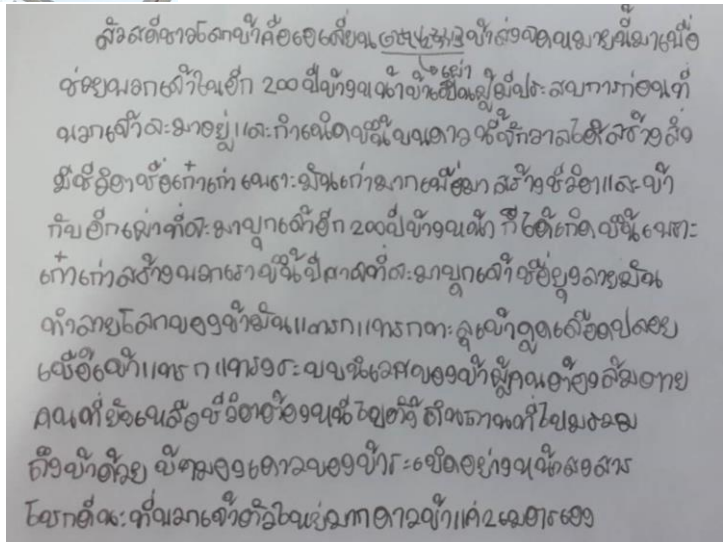


มาก ๆ จนถึงกับต้องเอ่ยชื่นชมกับบรรยากาศตรงนั้นทันที “ครูบ๊วยชอบบรรยากาศนี้จังเลย ได้เห็นนักเรียนเป็นผู้ฟังที่ดี ตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนกำลังนำเสนอ และอยากให้เป็นอย่างนี้ต่อเนื่องไปจนถึงกลุ่มสุดท้าย” เมื่อได้ฟังแบบนี้ นักเรียนยิ่งตั้งใจตั้งหน้าตั้งตาทำหน้าที่ผู้ฟังที่ดีจนนำเสนอครบทุกกลุ่ม

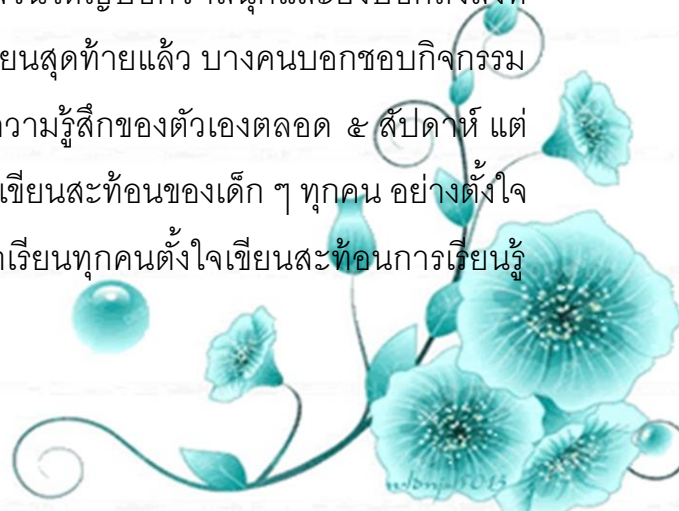


การฟังเพื่อนอ่านจดหมายอย่างตั้งใจ

ตัวอย่างจดหมายของนักเรียน

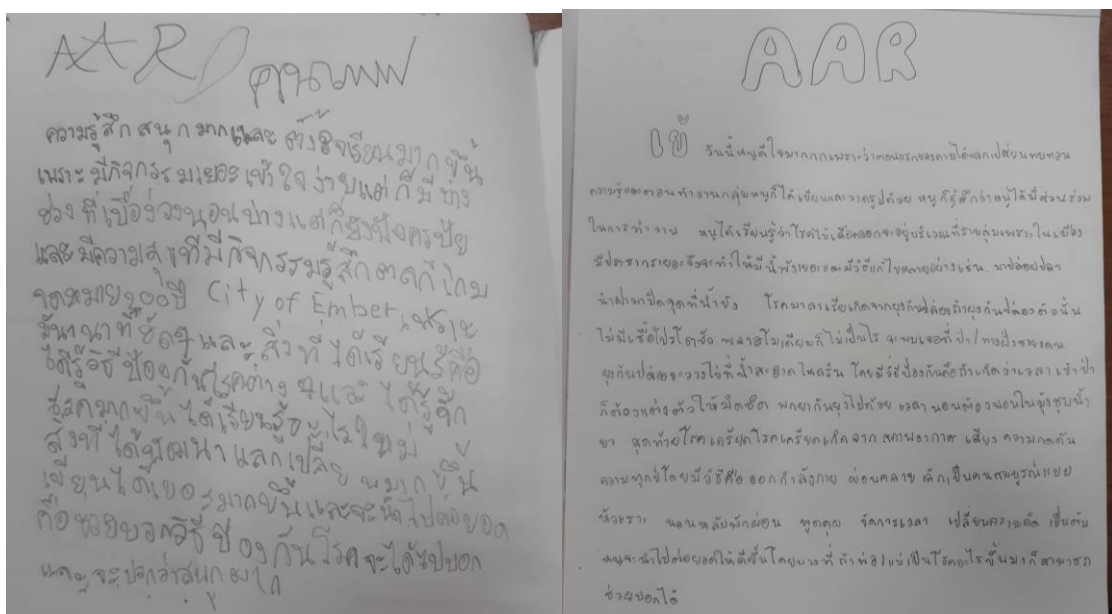


การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในวันนี้ฉันรู้สึกอิมกับแผนการสอนและคิดว่านักเรียนก็เช่นกัน “ทุกอย่างดีแล้ว” ฉันคิดอย่างนั้น จึงอยากรู้ถึงความรู้สึกของเด็กนักเรียนโดยให้แลกเปลี่ยนถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนั้น ซึ่งเป็นไปตามคาด นักเรียนส่วนใหญ่บอกว่าสนุกและยังบอกถึงสิ่งที่พัฒนาของตนเองที่ดีขึ้น บางคนรู้สึกเสียตายเป็นคาบเรียนสุดท้ายแล้ว บางคนบอกชอบกิจกรรมชอบการทำงานกลุ่มกับเพื่อน หลายคนอยากบอกครูถึงความรู้สึกของตัวเองตลอด ๕ สัปดาห์ แต่เวลาตอนนั้นเหลือน้อย ฉันจึงทิ้งท้ายว่า “ครูจะรออ่านการเขียนสะท้อนของเด็ก ๆ ทุกคน อย่างตั้งใจค่ะ” ได้ฟังดังนั้นนักเรียนก็เริ่มลงมือเขียน ฉันสังเกตว่านักเรียนทุกคนตั้งใจเขียนสะท้อนการเรียนรู้



ของตนเอง แม้กระทั่งคนที่เคยเขียนสั้น ๆ ยังสามารถเขียนได้เกือบเต็มหน้ากระดาษ นั้นแสดงว่านักเรียนรู้สึกอึดกับแผนจริง ๆ เพราะเวลาเกินคาบไปนานแล้ว ไม่มีใครบ่นหรือท้อเลย

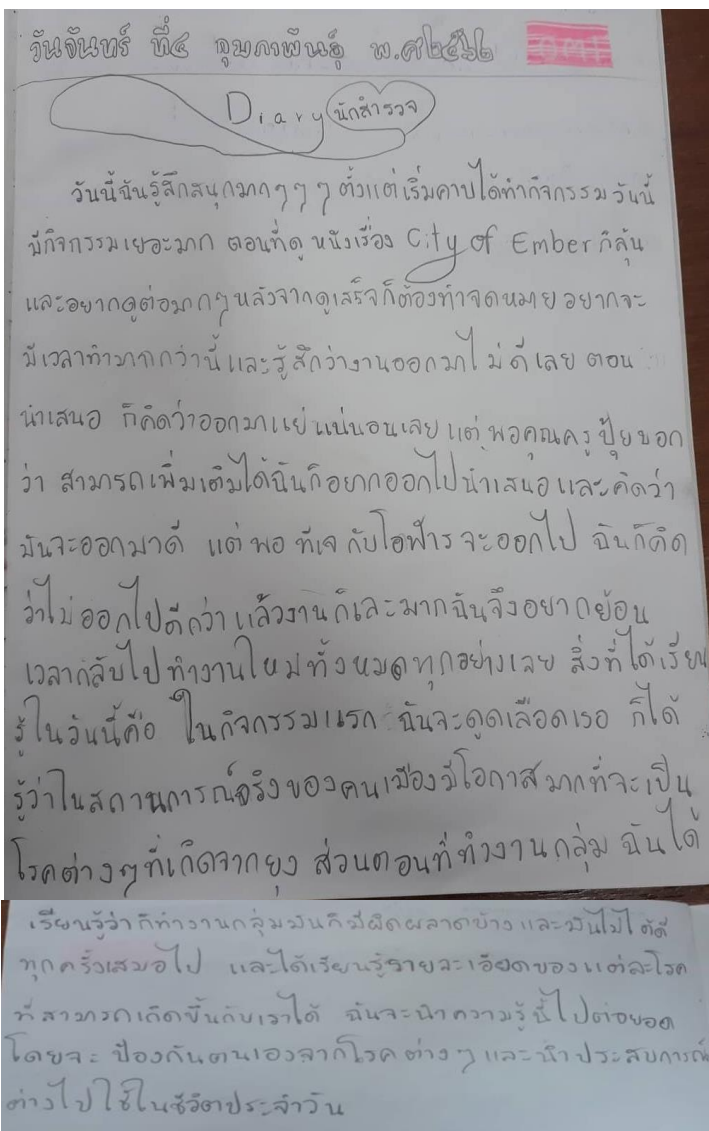
จากการเรียนการสอนในครั้งนี้ฉันเห็นถึงความสำคัญของการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของนักเรียนเพราะมันทำให้ฉันเห็นการเรียนรู้เป็นรายบุคคล เห็นความรู้สึก ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้นกับตัวเด็กได้ชัด และฉันสามารถ Feedback ได้ทันที รวมถึงเพื่อนด้วยกันเองที่เป็นพลังให้ตัวนักเรียนมีแรงขับเคลื่อนการเรียนรู้ของตนเองให้ดียิ่งขึ้น ฉันเห็นแล้วว่าเด็กทุกคนในห้องกำลังพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง และรอคอยการ feedback จากใครก็ได้ที่บอกเขาว่า “เธอกำลังพัฒนาตัวเองได้ดีขึ้น เธอทำได้แล้ว” เหตุการณ์จากการเขียนสะท้อนของนักเรียนแต่ละคนเป็นเหมือนกระจกสะท้อนพลังงานของการเรียนรู้ได้ดีอย่างไม่น่าเชื่อ เด็กที่เขียนสะท้อนได้ดีเมื่อครูอ่านและเห็นความตั้งใจในสิ่งที่เขาเขียน แล้วครูนำสิ่งนั้นกลับไปในห้องเรียนมันทำให้เขาเกิดความภูมิใจในตนเอง ทำให้อยากที่จะพัฒนาสิ่งนั้นต่อไปอีก ขณะเดียวกันเด็กที่เห็นงานของเพื่อนก็เกิดแรงจูงใจที่อยากจะทำได้เหมือนเพื่อนและพัฒนาตนเองขึ้นมาเพื่อวันหนึ่งการเขียนสะท้อนของตนเองจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับเพื่อนได้บ้าง อย่างเช่นในการเรียบคาบสุดท้าย ฉันเลือกแสดงการเขียนสะท้อนของเด็กผู้ชายตัวผอมคนหนึ่งให้เพื่อนได้เห็น เพราะฉันติดตามการเรียนรู้ของเขามาตั้งแต่ต้นเทอม หลายครั้งฉันรู้สึกผิดหวังกับตัวเองที่ไม่สามารถเข้าไปในใจของเด็กคนนี้ได้ แต่ในเทอมนี้แผนที่ออกแบบมาเน้นกิจกรรมส่วนใหญ่ ฉันเริ่มสังเกตเห็นว่าเขาเริ่มเปิดประตูต้อนรับวิชาธรรมชาติ ๆ ตัวเขาเองก็เริ่มต้นโดยการดูงานเขียนของเพื่อนและค่อย ๆ พัฒนาตนเองมาโดยตลอด พอฉันได้แสดงผลงานของเด็กคนนี้ เพื่อนต่างเรียกชื่อเขาทั้งห้อง สำหรับฉันมันคือ**คำชม**



ตัวอย่างการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของนักเรียน



การเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของเด็กนักเรียนทำให้ได้ประโยชน์มากกว่าที่คิด เพราะนอกจากจะทำให้ฉันเห็นการเรียนรู้ของเด็กแล้วยังเห็นถึงปัญหาของเด็กบางคนอีกด้วย เช่น เด็กผู้หญิงที่ฉันไม่เคยได้ยินเสียงของเขาเลย เสียงของการแลกเปลี่ยน เขาเขียนมาในสะท้อนตนเองว่ารู้สึกผิดหวังในตัวเอง ผิดหวังที่ไม่สามารถแลกเปลี่ยนได้สักที เมื่อได้อ่านแล้วฉันก็เอากลับมาคิดว่าก่อนหน้านี้อันเขาแต่สงสัยว่าทำไมเด็กคนนี้ถึงไม่แลกเปลี่ยนสักที พยายามกระตุ้นและหาวิธีการอยู่หลายครั้งก็ไม่สำเร็จ แต่สิ่งที่ไม่เคยทำเลยก็คือ ถามและหยุดมองความรู้สึกเดือดร้อนใจและข้อติดขัดนั้นด้วยความตั้งใจจริง ๆ เมื่อฉันได้เห็นการเขียนสะท้อนของเขา และได้รับรู้ว่าเขากำลังเผชิญกับความยากลำบากในการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมากแต่ก็ทำไม่ได้สักที ฉันจึงเขียนให้กำลังใจและใช้วิธีเพื่อนช่วยเพื่อน โดยให้นักเรียนคนที่พัฒนาตนเองเรื่องการแลกเปลี่ยนได้ดีขึ้นในภาคเรียนนี้เป็นคน



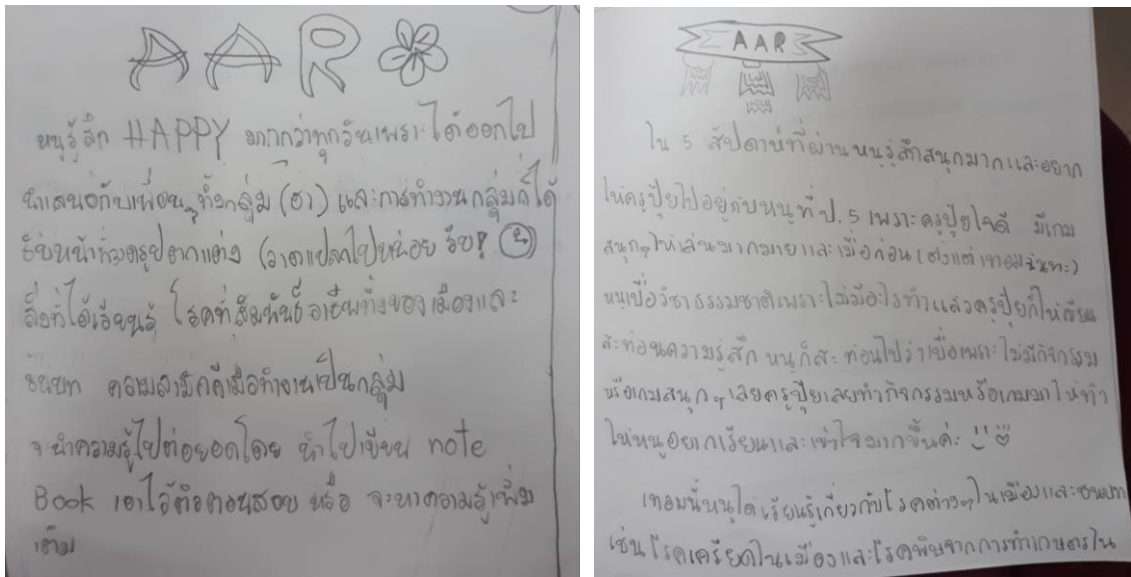
บอกเล่าความรู้สึกเมื่อได้แลกเปลี่ยนให้คนที่ยังไม่กล้าแลกเปลี่ยนฟัง ซึ่งนักเรียนพูดมันออกมาได้ดีมาก ๆ คือ “เมื่อได้แลกเปลี่ยนมันทำให้เรียนรู้ได้เข้าใจมากขึ้น สนุก ไม่กลัวความผิดพลาด เมื่อทำได้ครั้งแรกก็อยากจะแลกเปลี่ยนเรื่อย ๆ” แม้ว่าสุดท้ายแล้วเด็กผู้หญิงคนนี้จะไม่ได้แลกเปลี่ยนเลยก็ตาม แต่ฉันก็ยังรู้สึกดีใจที่อย่างน้อยเขาก็ได้เห็นสิ่งที่ต้องพัฒนาของตนเอง และไม่วันใดก็วันหนึ่งเขาจะต้องทำมันได้

การเขียน AAR ยังทำให้ฉันเห็นการให้โอกาสเพื่อนของนักเรียนคนหนึ่ง และการให้โอกาสนักเรียนในฐานะของครูเอง เกิดจากการนำเสนอการเขียนจดหมายของนักเรียนกลุ่มหนึ่ง ซึ่งยังเขียนไม่เสร็จแต่หมดเวลาเสียก่อน เด็กนักเรียนคนนี้อาจจะเป็นคนนำเสนอเองเพื่อที่จะ

สามารถพูดเสริมข้อความที่ยังทำไม่เสร็จได้ แต่ก็มีเด็กนักเรียน ๒ คน ยืนยันว่าจะนำเสนอเอง ตอนนั้นฉันคิดในใจว่า กลุ่มนี้จะรอดไหมนะ? และนักเรียนหญิงคนนั้นก็คงลุ้นการนำเสนอของเพื่อนอยู่



เหมือนกัน แต่เมื่อเพื่อน ๒ คนได้มีโอกาสนำเสนอ พวกเขาก็สามารถทำมันออกมาได้และแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อีกด้วย ฉันรับรู้ความคิดนี้จากการเขียน AAR ของนักเรียน



ตัวอย่างการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ของนักเรียน

เหตุการณ์เหล่านี้ฉันรับรู้มันผ่านการประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนในห้องเรียนส่วนหนึ่ง และจากการเขียนสะท้อนตนเองของนักเรียน ฉันไม่ได้ให้ความสำคัญกับความรู้สึกที่บอกว่าสนุกอย่างเดียวเท่านั้น นักเรียนบางคนอาจเขียนมาว่าเบื่อ ง่วง แม้จะเป็นความรู้สึกเชิงลบก็ไม่ได้ทำให้ฉันรู้สึกกังวล เพราะฉันให้ความสำคัญกับเหตุผลที่ส่งผลต่อความรู้สึกของเด็กมากกว่า เพราะมันช่วยให้ฉันเข้าใจเด็กและนำมาพัฒนาตนเองเมื่อเข้าห้องเรียนครั้งต่อไป การเขียนสะท้อนการเรียนรู้มันทำให้ได้เข้าใจว่าเด็กทุกคนกำลังสร้างตัวตนของตัวเองขึ้นมา เพื่อเป็นที่ยอมรับของครู เพื่อน และใคร ๆ อีกหลายคน ถ้าฉันเลือกที่จะละเลยสิ่งเหล่านี้ เลือกปิดหูปิดตา แล้วปล่อยมันผ่านไปโดยไม่มีอะไรเกิดขึ้น ฉันคงสูญเสียเด็กไปหลายคน และอาจจะเป็นคนทำลายความพยายามของการพัฒนาตนเองของเด็กเหล่านั้นไปเลยก็ได้ และที่สำคัญปิดโอกาสในการพัฒนาความเป็นครูของตนเอง

ฉันได้เรียนรู้ว่าการฝึกให้นักเรียนได้สะท้อนเพื่อใคร่ครวญตนเอง ไม่ได้เกิดประโยชน์เพียงแค่มนุษย์คนเดียวเท่านั้น เพราะเมื่อนำสิ่งนั้นกลับเข้าสู่ห้องเรียน มันได้เข้าไปเสริมแรงขับเคลื่อนของเด็กอีกหลายคน ทำให้เด็กเกิดความอยาก...อยากเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง...ดังที่ครูปาตได้กล่าวไว้ “การเรียนรู้ที่ถูกต้อง ต้องไม่ใช่ครูเป็นกำลังหลักในการลงมือ “สร้าง” ผู้เรียนให้ครบทุกคนอย่างทั่วถึง แต่ต้อง “ปลุก” ผู้เรียนพร้อม “ติดตั้งเครื่องมือ” ให้ตื่นขึ้นมาเป็นกำลังหลักในการ “สร้าง” ตนเองและ “สร้าง” กันและกันให้ครบทุกคนอย่างทั่วถึง ซึ่งเป็นหลักของ การกระจายอำนาจการเรียนรู้” และ “เครื่องมือในการจัดการเรียนรู้ที่สร้างเจตคติในคุณค่าแท้ของการ

เรียนรู้และ Metacognition ให้เกิดกับผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำตอบคือ เครื่องมือประเภทการสะท้อนและการประเมินตนเองของผู้เรียน การสะท้อน และการประเมินระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และการสะท้อนและการประเมินระหว่างผู้เรียนกับครู”

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ ฉันได้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองเรื่องการเรียนรู้อารมณ์ โดยเริ่มจากการตั้งสติ ปรับเปลี่ยนวิธีคิด ยอมรับความผิดพลาดและข้อด้อยของตนเอง และพยายามมองหาปัญหา เมื่อเจอปัญหาก็ตหาวิธีแก้ไข การรู้ตัวรู้ตนส่งผลให้มีสายตาในการประเมินการเรียนรู้ของผู้เรียนได้มากขึ้น และนำไปสู่การพัฒนาตนเองเรื่องอื่น ๆ ต่อไป ถ้านักเรียนก็เปรียบเหมือนโลกทั้งใบของครู วิธีดูแลและรักษ โลกใบนี้ให้ดีที่สุดจะต้องเริ่มต้นจากตัวเอง ไม่ต้องเรียกร้องการเปลี่ยนแปลงจากคนอื่น เมื่อครูเปลี่ยนนักเรียนก็พร้อมที่จะเปลี่ยนตาม และพัฒนาไปพร้อมกัน ทั้งนี้ฉันจะต้องฝึกการประเมินการเรียนรู้ของนักเรียนอยู่ทุกขณะ ผ่านการฝึกฝนใคร่ครวญตนเองอยู่เสมอ โดยการตั้งคำถามกับตนเองซ้ำไปซ้ำมา เพราะเมื่อมีคำถามเกิดขึ้นก็ได้คำตอบตามมา เมื่อเรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จะทำให้เรามองเห็นการเรียนรู้ของเด็กได้ชัดขึ้น และทำให้มีสติต่อปัญหาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และแก้ปัญหาได้ ฉันขอใช้คำว่า ได้เปิดตาเปิดใจ มองเห็นอะไรกว้างและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ยิ่งเห็นและเข้าใจตนเอง จะทำให้เห็นและเข้าใจคนอื่น

