คู่มือ
การพัฒนาทักษะทางด้านการจัดการอารมณ์และสังคม (Social Emotional Learning: SEL) และการจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับทางบ้าน (Home Based Learning : HBL)



จัดทำโดย

บริษัท ไลฟ์ เอ็ดดูเคชั่น (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมกับ
บริษัท อินสครู จำกัด
ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชนและครอบครัว
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บรรณาธิการ

อรุณฉัตร คุรุวาณิชย์

แปลและเรียบเรียงเนื้อหา

เมวดี วาลมุลตรี
กัญจน์ณัฏฐ์ แซ่อึ้ง
วิภาพร อุ่นเจริญกุล
รสรณ์รดี ภาคภากร
วราลี เนติศรีวัฒน์
เกวลิน สุวรรณโชคอีสาน

ภาพประกอบ

ดิเรกฤทธิ์ พิมพ์สอน
บุษบา มหาชัย

ลิขสิทธิ์

อนุญาตให้เผยแพร่เพื่อประโยชน์สาธารณะเท่านั้น
ห้ามจำหน่ายเพื่อการค้าก่อนได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้จัดทำ



การพัฒนาทักษะทางด้านการจัดการอารมณ์และสังคม (Social Emotional Learning: SEL)

ทักษะทางด้านการจัดการอารมณ์ และสังคม (Social Emotional Learning: SEL) ถือเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้ชีวิตร่วมกันของคนทุกช่วงวัย การที่ครอบครัวและครูจะช่วยกันหนุนเสริมการเรียนรู้ให้กับลูกหรือลูกศิษย์นั้น หลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าปฏิสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดขึ้น ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากการต้องเรียนรู้เครื่องมือและวิถีชีวิตใหม่ๆ อาจกระทบหรือส่งผลต่อ “ความสัมพันธ์” และ “การเรียนรู้” ของลูก หรือลูกศิษย์ ของเรา ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะด้าน SEL จึงเป็นตัวช่วยสำคัญต่อทั้งความสัมพันธ์และการเรียนรู้

“ 5 เทคนิค ” เสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

เทคนิคที่ 1 เสริมสร้างความรู้สึกมั่นใจในความสามารถ (Build Competence)



ลูก หรือลูกศิษย์ของเราจะมีความเชื่อมั่นใจในตนเองเมื่อพวกเขารู้สึกว่าตนนั้นมีความสามารถ พวกเขาจำเป็นต้อง รู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์ เพื่อที่จะนำทางไปในสภาพแวดล้อมของพวกเขาอย่างมั่นใจ

- เห็นพ้องกับลูก หรือลูกศิษย์และชื่นชมในความพยายามของพวกเขา (ไม่ใช่เฉพาะผลลัพธ์ของความพยายามของพวกเขา)
- เป็นแบบอย่างที่ดี และส่งเสริมการพัฒนาความคิดที่เจริญเติบโต (Growth Mindset)
- หาโอกาสในการให้เขาพัฒนาทักษะชีวิต เช่น ทักษะทางอารมณ์ – สังคม ทักษะทางกีฬา และศิลปะ
- ทำสิ่งต่าง ๆ กับลูก ๆ และให้การสนับสนุนพวกเขาจากด้านหลัง
- สนับสนุนให้พวกเขา: สามารถประเมินความเสี่ยง ตัดสินใจได้อย่างรับผิดชอบ และสามารถจัดการกับความท้าทายได้ด้วยตนเอง และทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เทคนิคที่ 2 พัฒนาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในความสัมพันธ์ระหว่างกัน (Develop a Sense of Belonging)



เมื่อเด็ก ๆ รู้สึกถึงความเป็นสมาชิก และความเชื่อมโยงกับสมาชิกในครอบครัวพวกเขาจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ในเชิงบวก โต้ตอบอย่างมั่นใจ และสามารถสร้างเครือข่ายการสนับสนุนเชิงบวกกับผู้อื่นได้

- พัฒนาสภาพแวดล้อมในบ้านที่อบอุ่นและเอื้ออาทร
- ปลูกฝังค่านิยมหลักและบ่มเพาะพฤติกรรมในเชิงบวก
- กระตุ้นให้ลูกของคุณแบ่งปันความคิดและความรู้สึกของพวกเขา ตั้งใจฟังเพื่อทำความเข้าใจกับมุมมองความคิดที่หลากหลายของพวกเขา
- หาเวลาทำความรู้จักและเข้าใจในความต้องการและจุดแข็งของพวกเขา
- หาเวลาว่างเข้าร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน

เทคนิคที่ 3 การส่งเสริมวิถีคิดแบบเติบโต (Promoting a Growth Mindset)



ลูกหรือลูกศิษย์ของเราต้องเชื่อว่าความสามารถของพวกเขาสามารถพัฒนาได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และมีความมุมานะ ด้วยวิถีคิดแบบเติบโตพวกเขาจะสามารถพัฒนาความรักในการเรียนรู้ และมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งสิ่งนี้จะช่วยให้พวกเขามองความท้าทายและความล้มเหลวเป็นโอกาสในการปรับปรุงตนเอง

- เห็นพ้องกับคุณลักษณะเชิงบวกของพวกเขา
- ใช้ข้อความเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจ
- กระตุ้นให้ลูกของคุณพยายามทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแม้จะมีอุปสรรค
- ช่วยลูกของคุณค้นหากลยุทธ์ใหม่ๆในการพัฒนาทักษะของพวกเขา
- ชื่นชมในจิตใจที่เข้มแข็งและความเพียรพยายามของพวกเขา

เทคนิคที่ 4 การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก (Building Positive Relationships)

เครือข่าย หรือกลุ่มคนในครอบครัวสามารถช่วยสนับสนุนความสัมพันธ์ในเชิงบวกจะช่วยให้เด็ก ๆ รู้สึกปลอดภัยและมีความมั่นใจ

- การให้ความช่วยเหลือ เมื่อคุณได้ยินลูก หรือลูกศิษย์พูดบางอย่างออกมา แสดงความสนใจโดยการตั้งใจฟังและขอคำชี้แจงให้ชัดเจน

  เช่น C.H.E.E.R
  - Calm down (ทำให้เขาใจเย็น)
  - Hear (ตั้งใจฟังสิ่งที่เขาพูดออกมา)
  - Empathize (เอาใจใส่ทั้งความรู้สึกและความคิด)
  - Encourage (สนับสนุนพวกเขาในการมองหาและขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ)
  - Refer (แนะนำได้ คุยได้ ปรึกษาได้ และช่วยเหลือในเรื่องที่เขาต้องการได้)





- การแก้ปัญหาความขัดแย้ง เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นให้สนใจปัญหาและมีวัตถุประสงค์ ตั้งใจฟังให้ดีและพยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับสาเหตุของปัญหา ผลัดกันเสนอหนทางแก้ไข ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาร่วมกัน เมื่อร่วมกันแก้ปัญหาแบบ win-win เราจะสามารถฟื้นฟูและกระชับความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
- การมีมุมมองที่หลากหลาย พิจารณาเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความคิดและความรู้สึกของบุคคล สิ่งนี้ช่วยให้คุณยอมรับและเห็นคุณค่าความแตกต่างของกันและกัน ด้วยเทคนิค SH2F (See-Hear-Framing-Feel)*
  - See มองเห็นถึงภาษากาย สีหน้าและแววตาที่แท้จริง
  - Hear ฟังอย่างตั้งใจ และไม่แทรกคำถามหรือสอนเร็วจนเกินไป
  - Framing ชวนให้มองเห็นทางเลือก หรือความหมายที่แตกต่างจากเดิม หรือชวนให้เห็นความเป็นไปได้ของการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่สร้างสรรค์
  - Feel ชวนให้กับมาสนใจความรู้สึกของตัวเองและคนอื่น รวมถึงร่วมหาทางออกเพื่อส่งต่อความรู้สึกใหม่ที่ดีกว่าเดิม

*เทคนิคนี้พัฒนาจากกระบวนการ Positive School โดย Life Education (Thailand)



เทคนิคที่ 5 การจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายอย่างมีประสิทธิภาพ (Managing Challenging Situations Effectively)



เมื่อลูก หรือลูกศิษย์ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากต่อการรับมือ หรือการจัดการคำแนะนำของพ่อแม่ หรือครู จะมีความสำคัญอย่างมากต่อการก้าวข้ามสถานการณ์เหล่านั้นของพวกเขา โดยในการพูดคุยกับพวกเขาเราในฐานะพ่อแม่ หรือครูจำเป็นต้องมีการเตรียมตัว เตรียมใจ เพื่อให้การพูดคุยเป็นการพูดคุยที่มีความหมาย มีคุณค่า และทำให้พวกเขารู้สึกว่าปัญหา หรือความท้าทายที่เผชิญอยู่ยังสามารถจัดการได้

ใช้ B.E.A.R. ในการพูดคุยกับพวกเขา

- ฟังตามที่เขากำลังพูดอย่างใจเย็น ไม่ขัด ไม่เร่งรีบ (Be patient)
- เอาใจใส่กับกับเขาอย่างแท้จริง (Empathize)
- เมื่อต้องถามคำถาม ให้ถามเพื่อความชัดเจน (Ask his/her for clarity)
- สะท้อนและสรุปสิ่งที่เขาแบ่งปัน (Reflect and summarise)



“5 เทคนิค” เสริมสร้างลูกและลูกศิษย์ฟื้นจิตใจ และเรียนรู้ได้แม้เผชิญวิกฤต (Resilience Booster)

การล้มแล้วลุกขึ้นมาได้เร็วและลุกขึ้นมาอย่างแข็งแกร่งขึ้น เติบโตขึ้น เป็นทักษะที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเร็ว ไม่แน่นอน การยอมรับความจริง และการสร้างกำลังใจให้พร้อมเดินต่อไปในชีวิต ไม่ซึมเศร้า ไม่ตัดพ้อ ไม่ท้อถอย ซึ่งทักษะนี้สามารถฝึกฝนและพัฒนาได้



คุณสมบัติของเด็กที่มี resilience

1. **ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self – Awareness)** คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และรูปแบบการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆของตนเอง

2. **ความสามารถในการบังคับตนเอง (Self – Regulation)** คือ ความสามารถในการเปลี่ยนความคิดอารมณ์ พฤติกรรมและการแสดงออกเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ

3. **ความคล่องแคล่วทางจิตใจ (Mental Agility)** คือ ความสามารถในการมองสถานการณ์จากมุมมองที่หลากหลาย มีความคิดสร้างสรรค์ และยืดหยุ่นในการตัดสินใจโต้ตอบกับเหตุการณ์

4. **คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Strengths of Character)** คือ ความสามารถในการใช้จุดแข็งเชิงบวกของตนเองเอาชนะความท้าทายและสร้างชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าภายในจิตใจของตน

5. **สายสัมพันธ์ (Connection)** คือ ความสามารถในการสร้าง และรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง รวมถึงการมีความรู้สึกเชื่อมโยงกับบุคคลรอบตัว สามารถแปรเปลี่ยนเป็นพลังใจในการใช้ชีวิตได้

6. **การมองโลกแบบมีความหวัง (Optimism)** คือ ความสามารถในการสังเกตและออกแบบความคาดหวังเชิงบวก โดยมุ่งเน้นไปที่สิ่งที่สามารถควบคุม และการดำเนินการอย่างมีเป้าหมาย

เทคนิคที่ 1. การรับรู้ถึงเป้าหมาย (Sense of Purpose)

เด็กที่มี resilient จะรับรู้ถึงเป้าหมาย ความต้องการของตนเอง และรู้ว่าจะพาตัวเองให้ไปถึงเป้าหมายอย่างมีความหวังได้อย่างไรเมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว หรือวิกฤติระหว่างทาง จะมีส่วนร่วมในทางบวกได้อย่างไร

โดยเราจะทำให้พวกเขาได้รู้จักตัวเอง เข้าใจความต้องการของตัวเอง รู้ว่าตัวเองมีจุดแข็งอะไร ชอบอะไร มองเห็นทางเลือกที่พาตัวเองไปสู่เป้าหมายแม้ในขณะที่ต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติจากสถานการณ์ต่างๆ ผ่านการ



1.ร่วมกันกำหนดเป้าหมาย
และแนวทางที่เป็นไปได้ในการ
พาตัวเองไปสู่เป้าหมาย



3.สื่อสารเพื่อยืนยันคุณค่า
ความสามารถ และจุดแข็งของเขา



2.ปล่อยให้พวกเขาได้รับ
ประสบการณ์ใหม่ๆ จากการเดินทาง
สู่เป้าหมาย ได้ฝึกแก้ปัญหาด้วยตัวเอง
เพื่อให้พวกเขาค้นพบความสนใจ
และเป้าหมายที่ต้องการจริง



4.หาโอกาสให้เขาได้ช่วยเหลือคน
ได้ปฏิสัมพันธ์เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมอง
ที่มีต่อเป้าหมายกับคนอื่น

เคล็ดลับแนะนำลูก/ลูกศิษย์ในการตั้งเป้าหมายด้วย L.I.F.E

1. L (Life skills) เอาเรื่องทักษะชีวิตมาใช้ในการสร้างเป้าหมาย

2. I (Identify) ตั้งเป้าหมายให้เหมาะกับอายุ

-ในเด็กเล็ก ให้แบ่งเป้าหมายใหญ่ออกไปเป็นส่วนเล็กๆ หลายส่วน เมื่อสะสมรวมกันจะกลายเป็นเป้าหมายใหญ่ที่ตั้งไว้

-ในเด็กโต ให้เขารับรู้ถึงความน่ายินดีระหว่างการเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่

3. F (Follow) การติดตาม โดยใช้แนวคำถาม S.M.A.R.T เป็นแนวทาง

SPECIFIC ถามเจาะจงเป้าหมาย

MEASURABLE กำหนดอะไรที่วัดผลได้

ACHIEVABLE สิ่งที่สามารถทำได้

REALISTIC มองตามความจริง

TIMELY การกำหนดเวลา

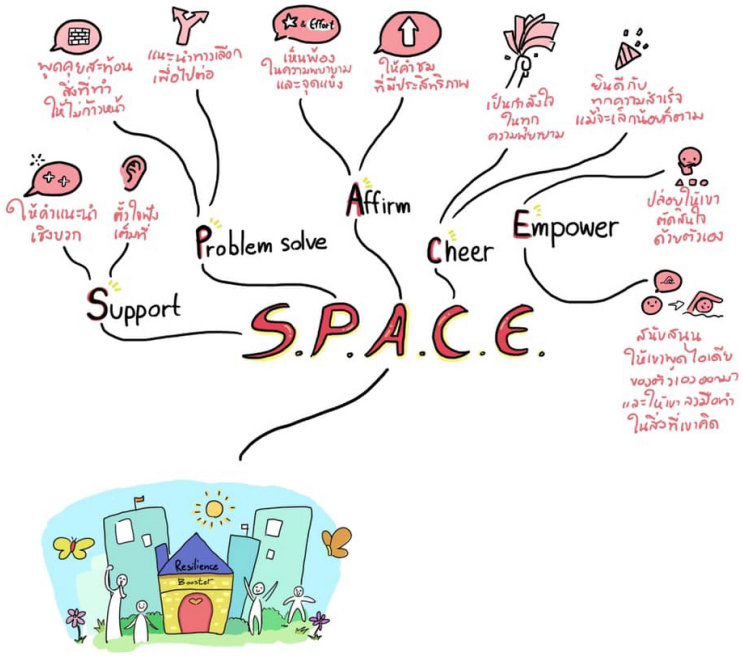
4. E (Encourage and Support) การส่งเสริมและสนับสนุนติดตามความคืบหน้าของเขา(Monitor your Child's Process)

เทคนิคที่ 2 การสร้างสภาพแวดล้อม

ทั้งจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้คน พ่อ/แม่/ครู และสถานที่บ้าน/โรงเรียน และตัวของผู้คนที่เกี่ยวข้องกับสถานที่หรือพื้นที่นั้นก็เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยสร้าง Resilience ในตัวเด็ก

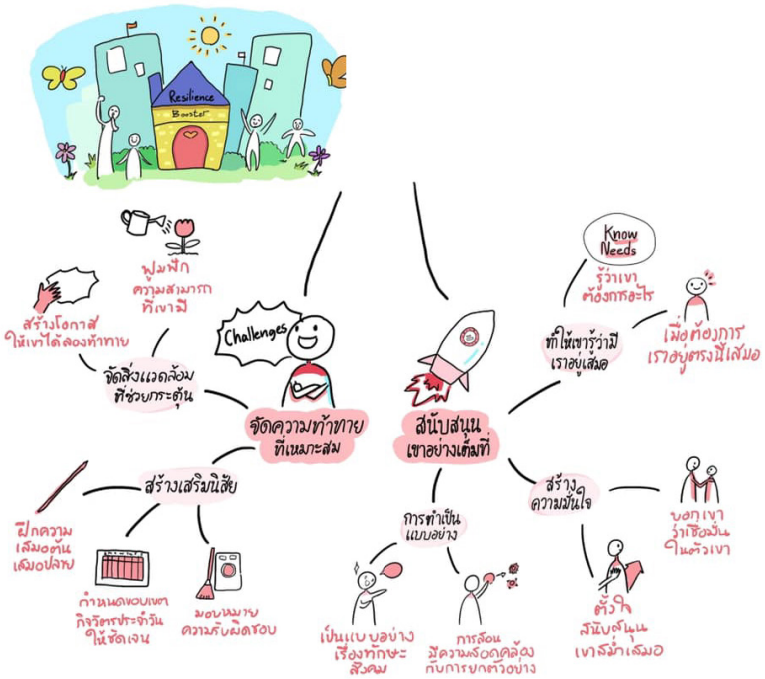
"3 หลักการ" สร้างสภาพแวดล้อม

หลักการที่1 : S.P.A.C.E. เพื่อให้ลูก/ลูกศิษย์ของเราเกิดการเจริญเติบโต

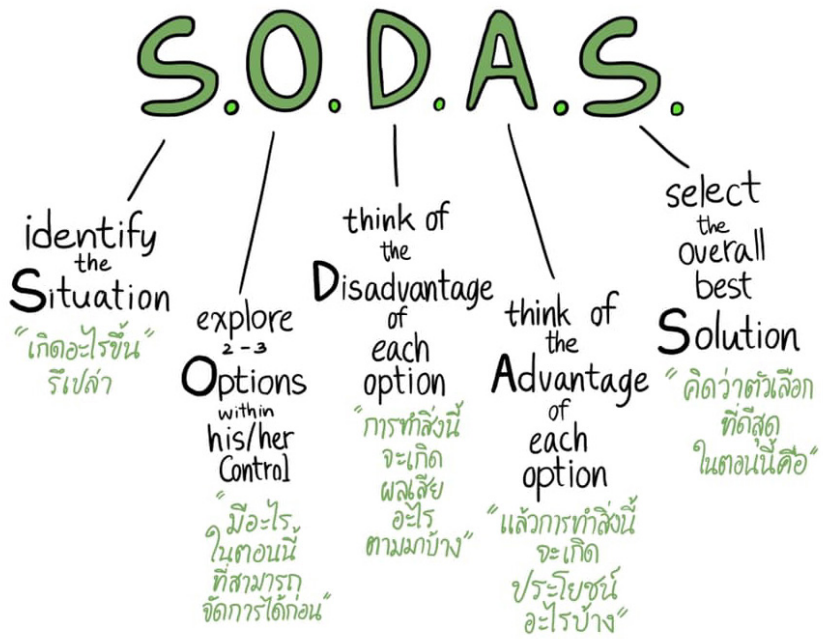


หลักการที่ 2 : จัดหาความท้าท้ายที่เหมาะสม(Provide Adequate Challenge) และจัดสิ่งแวดล้อมที่ช่วยกระตุ้น (Responsive Environment)

หลักการที่ 3 : ให้การสนับสนุนอย่างเต็มที่



เทคนิคที่ 3 การแนะนำลูกๆ ของเราในการแก้ไขปัญหา (Problem Solving)



เมื่อเด็กๆมีเป้าหมาย ในบางครั้งในการเดินทางไปสู่เป้าหมายนั้นอาจจะต้องพบเจอกับอุปสรรคหรือปัญหา เราสามารถที่จะให้คำแนะนำโดยการใช้ S.O.D.A.S เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของลูกๆของเรา

- ให้เขาระบุสถานการณ์ (Identify the Situation) จากนั้นลองให้เขาสำรวจตัวเลือกมา 2 – 3 ตัวเลือกที่เขาจะสามารถที่จะควบคุมได้ (Explore 2 – 3 Options within his/her control)
- ลองให้เขาคิดถึงข้อเสียของแต่ละตัวเลือก (think of the Disadvantages of each option)
- แล้วให้เขาคิดถึงข้อดีของแต่ละตัวเลือก (think of the Advantages of each option)
- ให้เขาเลือกตัวเลือกที่ดีที่สุดในการจะนำมาแก้ปัญหา (select the overall best Solution)

Parent Tips

- ช่วยลูกหรือลูกศิษย์ของเราให้มองเห็น “ความล้มเหลว” เป็น “ความพยายามครั้งแรกในการเรียนรู้” แนะนำให้เขาจัดการ และเอาชนะความล้มเหลว
- ส่งเสริมให้เขาขอความช่วยเหลือจากเรา คุณครู หรือที่ปรึกษาของโรงเรียน โดยสอนให้ลูกๆพูดว่า “หนู/ผมต้องการความช่วยเหลือ”
- ฝึกให้เขาได้ทบทวน ถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา ว่าเขาได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องนั้น และเรียนรู้ว่าครั้งต่อไปจะทำให้ดีกว่านี้ได้อย่างไร

เทคนิคที่ 4 การรับรู้ถึงอาการเครียดโดยทั่วไปของลูกๆของเรา (Recognize common Stress symptoms in your child)

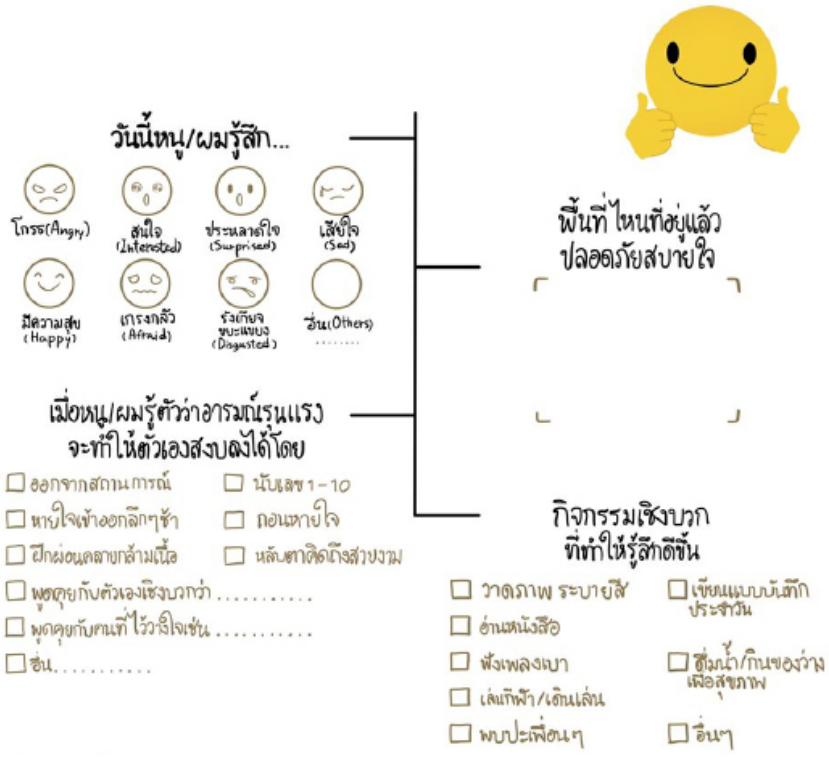


เด็กๆเมื่อพบเจอกับปัญหา อุปสรรค หรือสถานการณ์ที่ท้าทาย มีความเป็นไปได้สูงที่เขาจะเกิดความเครียด ที่บางครั้งเด็กๆ อาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ เพื่อตรวจสอบว่าลูกหรือลูกศิษย์ของเรากำลังเผชิญกับความเครียดหรือไม่ เราสามารถใช้ รายการ S.T.R.E.S.S. ตรวจสอบว่าเขามีความเครียดหรือไม่

- Struggles to pay attention in studies or activities ดูฝืนๆในการเรียนหรือทำกิจกรรม
- Tiredness ท่าทางดูเหนื่อย
- Rebellious Streak ทำตัวต่อต้าน ชวนทะเลาะ
- Excuses to Miss School เริ่มมีข้อแก้ตัวในการไม่ไปโรงเรียน
- Stays away from Others ปลีกตัวหนีจากคนอื่น
- Sulkiness มีอารมณ์หงุดหงิดขุ่นเคือง

หากลูกๆ หรือลูกศิษย์ของเรามีอาการเหล่านี้อยู่ร่วมกันหลายข้อ หรืออยู่ในรูปแบบที่รุนแรง หรือยาวนานมากขึ้นอาจเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าลูกของเรากำลังประสบกับความเครียด แนะนำให้ขอคำแนะนำ หรือคำปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อขอข้อมูลในการจัดการกับอารมณ์ และช่วยจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกวิธี

เทคนิคที่ 5 การสร้าง “ความแข็งแกร่งทางอารมณ์” ของลูกคุณ (Tips for Building Your Child’s “EMOTIONAL STRENGTHS”)



เมื่อลูกๆ ของเรามีอาการเครียด ความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจ เราให้ความช่วยเหลือและคำแนะนำเพื่อช่วยให้พวกเขาจัดการกับอารมณ์ของเขาได้ ตัวอย่างกิจกรรมส่งเสริมความแข็งแกร่งทางอารมณ์ให้ลูกของเรา (Emotional Strength Booster)

1. วันนี้หนู/ผมรู้สึก...โกรธ (ANGRY) สนใจ (INTERESTED) ประหลาดใจ(SURPRISED) เสียใจ (SAD) มีความสุข (HAPPY) เกรงกลัว (AFRAID)

รังเกียจ ขยะแขยง (DISGUSTED) อื่นๆ (OTHERS) .....

2. เมื่อมีอารมณ์รุนแรง จะทำให้ตัวเองสงบได้โดย...

3. กิจกรรมเชิงบวกที่ทำแล้วรู้สึกดีขึ้นคือ....

การส่งเสริมการเรียนรู้และอารมณ์ของแต่ละช่วงวัย

ในแต่ละช่วงวัย เด็กมีพัฒนาการ และความต้องการต่างกัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องออกแบบวิธีคิด, วิธีมอง และวิธีสร้างทักษะทางอารมณ์และสังคมอย่างเหมาะสมสอดคล้องกัน

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยความร่วมมือระหว่าง “ครอบครัว”, “โรงเรียน” และ “ชุมชน” เพื่อพัฒนาความสามารถอันนำไปสู่การ เสริมสร้าง ทัศนคติที่ดี พฤติกรรมทางสังคมเชิงบวก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น และลดปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์



องค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

1. การตระหนักรู้ตัวเอง (Self-awareness)
   - การระบุอารณ์ตัวเอง (identifying emotions)
   - การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง (accurate self-perception)
   - การมีความมั่นใจในตัวเอง (self-confidence)
   - การรับรู้ความสามารถของตัวเอง (self-efficacy)

2. การจัดการตัวเอง (Self-management)
   - การควบคุมอารมณ์ของตัวเอง (impulse control)
   - การมีวินัยในตัวเอง (self-discipline)

3. การตระหนักรู้สังคม (Social awareness)
    - การรับรู้มุมมองของผู้อื่น (perspective-taking)
    - การเข้าอกเข้าใจ (empathy)
    - การเห็นคุณค่าความแตกต่างของผู้อื่น (appreciating diversity)
    - การเคารพผู้อื่น (respect for others)

4. ทักษะสัมพันธภาพ (Relationship skill)
    - การสื่อสาร (communication)
    - การสร้างสัมพันธภาพ (relationship-building)
    - การทำงานร่วมกัน (teamwork)

5. การรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ (Responsible decision-making)
    - การแก้ไขปัญหา (solving problems)
    - การประเมินผลลัพธ์ (evaluating)

เครื่องมือในการการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลง

1. S.A.F.E : ใช้สร้างสภาพแวดล้อมเพื่อเอาใจใส่ทักษาทางอารมณ์และสังคม
    - Support การสนับสนุน
    - Affirm การแสดงความเห็นพ้อง
    - Familiarise การทำให้คุ้นเคย
    - Empathise การเอาใจใส่

2. T.A.D : ใช้ในการพูดคุย
    - Talk การพูดคุย
    - Ask การถาม
    - Discuss การสนทนาหารือ

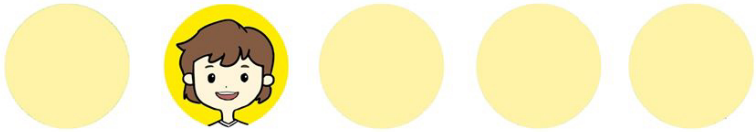
ตัวอย่างการใช้S.A.F.E และT.A.D ในการสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ

1. ระดับประถมศึกษาตอนต้น





2. ระดับประถมศึกษาตอนปลาย



การสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระดับ "ประถมศึกษาตอนปลาย"

การสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อเอาใจใส่ทักษะทางอารมณ์และสังคมโดยใช้

S.A.F.E.

Support การสนับสนุน

- สนับสนุนให้พูดคุยกับผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจเพื่อขอคำแนะนำ
- ช่วยทำความเข้าใจการตัดสินใจหรือการกระทำบางอย่าง อธิบายเหตุผลให้เด็กๆ ฟัง
- รักษากฎให้เคร่งครัดและสม่ำเสมอ

Affirm การแสดงความเห็นพ้อง

- รับรู้และชื่นชมเวลาเด็กๆ แสดงออกด้านที่มีคุณค่าหรือด้านทักษะสังคม
- ชมเชยในความพยายามของเด็กๆ เป็นประจำ

Familiarise การทำให้คุ้นเคย

- ค้นหาความชื่นชอบของนักเรียนประถมปลายทุกวันนี้ คาดตามจดนึงและพัฒนาการของเด็ก
- แบ่งปันข้อมูลความเปลี่ยนแปลงทั้งกายภาพของวัยรุ่น รวมถึงอารมณ์ที่อาจตามมา

Empathise การเอาใจใส่

- แสดงให้เห็นว่าเราเข้าใจความกังวลของเด็กๆ มีความยืดหยุ่นในการให้คำแนะนำ
- สอนโดยการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง

ใช้ T.A.D. ในการพูดคุย

T.A.D.

Talk การพูดคุย

- พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เพื่อนๆ อาจกดดันให้ทำซึ่งอาจเป็นอันตราย

Ask การถาม

- ถามความสนใจที่เขาต้องการค้นหา และสิ่งที่เขาต้องการทำเพื่อพัฒนาตนเอง

Discuss การสนทนาหารือ

- พูดคุยเกี่ยวกับอาชีพต่างๆ ที่เขาอาจสนใจ

Tip!

- หยุดสิ่งที่กำลังทำและรับฟังอย่างตั้งใจ
- เตรียมพร้อมในการยอมรับมุมมองของเด็กๆ แม้ไม่เห็นด้วย



3. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



การสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระดับ "มัธยมศึกษาตอนต้น"

การสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อเอาใจใส่ทักษะทางอารมณ์และสังคมโดยใช้

S.A.F.E.

Support การสนับสนุน

- ค้นหาว่าคำว่า "ชอบ" ของเด็กๆเปลี่ยนไปอย่างไร แสดงความสนใจด้วยคำถามปลายเปิด
- กำหนดช่วงเวลาพูดคุยให้เป็นเวลา

Affirm การแสดงความเห็นพ้อง

- จดจ่อจุดแข็งของลูกและสร้างความมั่นใจในตนเอง ให้เขาผ่านเรื่องเหล่านี้
- ให้คำชมเชยและเห็นด้วยในความพยายามของเขาต่อหน้าญาติและเพื่อนๆ

Familiarise การทำให้คุ้นเคย

- ค้นหาว่าการใช้ชีวิตมัธยมในทุกวันนี้เป็นอย่างไร
- ทำให้เขาตื่นเต้นเกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่นักเรียนมัธยมสามารถมีได้
- ชักชวนให้เด็กๆ มีงานอดิเรกใหม่ๆ หรือฝึกฝนทักษะเล่นกีฬากลางแจ้ง
- จำกัดการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล

Empathise การเอาใจใส่

- รับทราบอารมณ์ที่แตกต่างของลูก
- กระตุ้นให้เด็กๆ แบ่งความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับโรงเรียนใหม่
- จัดลำดับการนอนให้เพียงพอต่อความต้องการ

ใช้ T.A.D. ในการพูดคุย

T.A.D.

Talk การพูดคุย

- พูดคุยความจริงสิ่งที่รับรู้ปัจจุบันกับอดีต

Ask การถาม

- ถามความคิดความรู้สึกของเขาต่อผู้คนและเหตุการณ์รอบๆตัวเขาหรือในข่าว

Discuss การสนทนาหารือ

- หารือเกี่ยวกับขอบเขตที่สามารถยอมรับได้เกี่ยวกับอุปกรณ์ดิจิทัล

Tip!

- ตั้งใจฟังเพื่อเข้าใจสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก
- หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำทันทีที่ไม่มีการถาม

4. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



การสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระดับ "มัธยมศึกษาตอนปลาย"

การสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อเอาใจใส่ทักษะทางอารมณ์และสังคมโดยใช้

S.A.F.E.

Support การสนับสนุน

- ปล่อยให้เขาอยู่คนเดียว ถ้าเขาไม่รู้สึกอยากทำอะไรร่วมกับเรา แต่ต้องเตรียมตัวให้พร้อมในเวลาที่เขาต้องการเขา
- ทานข้าวร่วมกันเป็นประจำ จะเป็นช่องทางในการเชื่อมต่อสื่อสาร
- มีความยืดหยุ่น ให้อิสระเขาในการแสดงความรับผิดชอบมากขึ้น

Affirm การแสดงความเห็นพ้อง

- อธิบายว่าอะไรคือสิ่งถูกต้อง บอกเหตุผลที่เป็นประโยชน์ เมื่อใดก็ตามที่ชมเชย การชมเชยที่เฉพาะเจาะจงนั้นเป็นความจริงใจและให้กำลังใจมากกว่า
- รู้สึกไวต่อความรับของรับรู้

Familiarise การทำให้คุ้นเคย

- ร่วมกันค้นหาสถาบันระดับอุดมศึกษาและช่วยให้คำแนะนำที่เกิดประโยชน์
- ให้เน้นว่าสถาบันหรือสิ่งที่เขาเลือกนั้นมีส่วนที่เหมาะสมกับเขาอย่างไร

Empathise การเอาใจใส่

- ตอบสนองต่ออารมณ์ของลูกโดยไม่ตัดสิน
- กระตุ้นให้เขาแบ่งปันเหตุผลให้เขาตัดสินใจเลือกบางสิ่ง และรับรู้ถึงจุดแข็งและความพยายามของเขา

ใช้ T.A.D.ในการพูดคุย

T.A.D.

Talk การพูดคุย

- พูดคุยเกี่ยวกับความสนใจของลูก กระตุ้นให้เขาแบ่งปันว่าใคร ทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ ที่เขาสนใจและเห็นคุณค่าของความสนใจนั้น

Ask การถาม

- ถามความคิดความรู้สึกของเขาเกี่ยวกับโพสต์ล่าสุดบนโลกออนไลน์

Discuss การสนทนาหารือ

- หารือเกี่ยวกับขอบเขตความรับผิดชอบใหม่ในตัวเขาที่ตอนนี้มีวุฒิภาวะมากขึ้น

Tip!

- ตั้งใจฟัง อนุญาตให้เขียนหรือวาดเป็นข้อสรุปของเขาเอง ถ้าจำเป็น
- ให้พื้นที่ปลอดภัยกับเขาเพื่อพูดคุยและระบาย

5. ระดับช่วงเวลาหลังมัธยมศึกษาตอนปลาย



การสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในระดับ "ช่วงเวลาหลังมัธยมศึกษาตอนปลาย"

การสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อเอาใจใส่ทักษะทางอารมณ์และสังคมโดยใช้

S.A.F.E.

Support การสนับสนุน
- พยายามเข้าใจความต้องการและทางเลือกของเขา
- อยู่กับเขาเพื่อฟังไม่ใช่เพื่อตัดสิน
- เมื่อมีเวลาอยู่ด้วยกัน ใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ

Affirm การแสดงความเห็นพ้อง
- ให้คำชมเชยและเห็นด้วยกับทางเลือกที่ดีและการตัดสินใจที่แสดงความรับผิดชอบของเขา
- เป็นกำลังใจให้เขาและฉลองทุกความสำเร็จร่วมกัน

Familiarise การทำให้คุ้นเคย
- สนับให้เขาค้นหาโอกาสใหม่ๆ หรือฝึกฝนทักษะใหม่ๆ
- ปรับขอบเขตความรับผิดชอบของเขา อนุญาตให้พวกเขารับผิดชอบต่อตัวเองมากขึ้น
- ทำความรู้จักกับสังคมของเขา
- พัฒนาความรู้สึกของเขาที่มีต่อส่วนรวม โดยให้เขามีส่วนร่วมตอบแทนและชุมชน

Empathise การเอาใจใส่
- รับรู้และเข้าใจในแรงขับดาลใจที่ทำให้เขามีเข้ามาเรียนรู้
- รับทราบมุมมองและความรู้สึก สิ่งจูงใจของเขาและความพยายามของเขา
- ให้เขารู้ว่าเราอยู่เคียงข้างเขา แม้แต่ในเวลาที่เขาต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง
- แบ่งปันเคล็ดลับและส่งเสริมนิสัยการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ใช้ T.A.D. ในการพูดคุย

T.A.D.

Talk การพูดคุย
- พูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่ๆ ของเขา และคนที่เขาพบ

Ask การถาม
- ถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของเขาในประเด็นต่างๆ

Discuss การสนทนาหารือ
- พูดคุยเกี่ยวกับแรงขับดาลใจและแผนการที่เป็นไปได้ของเขา เพื่อจะให้การสนับสนุน

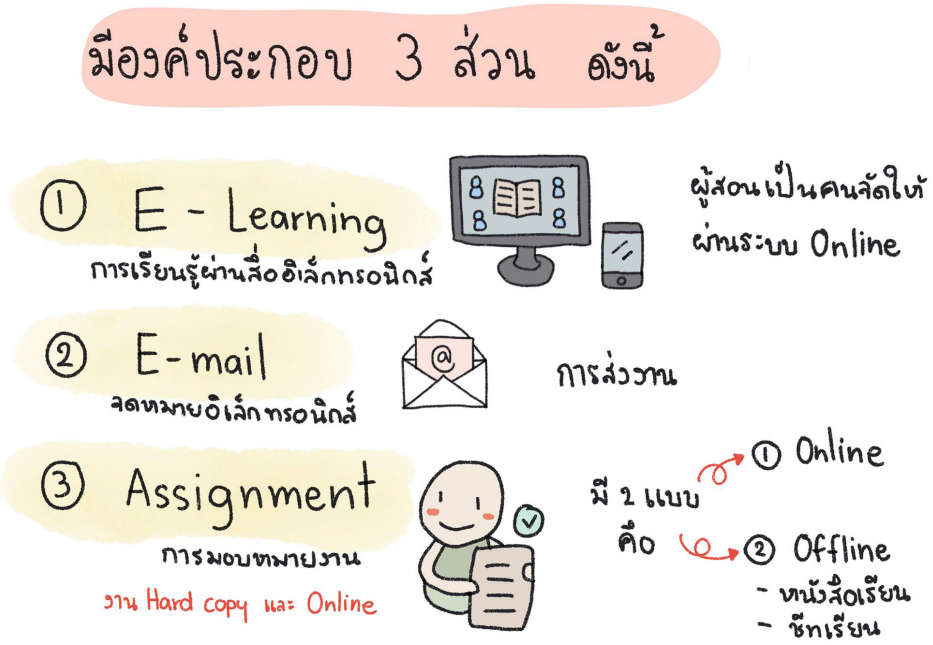
Tip!
- ฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง
- ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้เขาแสดงความรู้สึกและมุมมอง
- หาสมดุลในการจัดการดูข้อจำกัดที่มี ให้การสนับสนุนเขาอย่างอิสระ



การจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับที่บ้าน (Home Based Learning : HBL)

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่บ้าน โดยใช้ 3 องค์ประกอบมาประยุกต์ให้เข้ากับเนื้อหา โดยมองที่ผู้เรียนเป็นหลัก ไม่ได้ focus ที่การเรียนรู้ออนไลน์เพียงอย่างเดียว

องค์ประกอบของ HBL



1. E-learning การเรียนรู้ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ โดยผู้สอนเป็นคนจัดให้ผ่านระบบออนไลน์
2. E-mail จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เช่น ใช้ส่งงาน
3. Assignment การมอบหมายงาน มีสองแบบคือ 1.) Online 2.) Offine เช่น หนังสือเรียน ชีทเรียน

ความแตกต่างระหว่าง HBL และ Home School

	HBL	Home School
ผู้สอน	บุคคลากรในระบบการศึกษา	สมาชิกในครอบครัว
ผู้เรียน	นักเรียน, นักศึกษา ทั่วไป	ลูก
หลักสูตร	ออกแบบโดยอาจารย์ในระบบเพื่อใช้กับนักเรียนทุกคน	ออกแบบเองใช้เฉพาะบุคคล

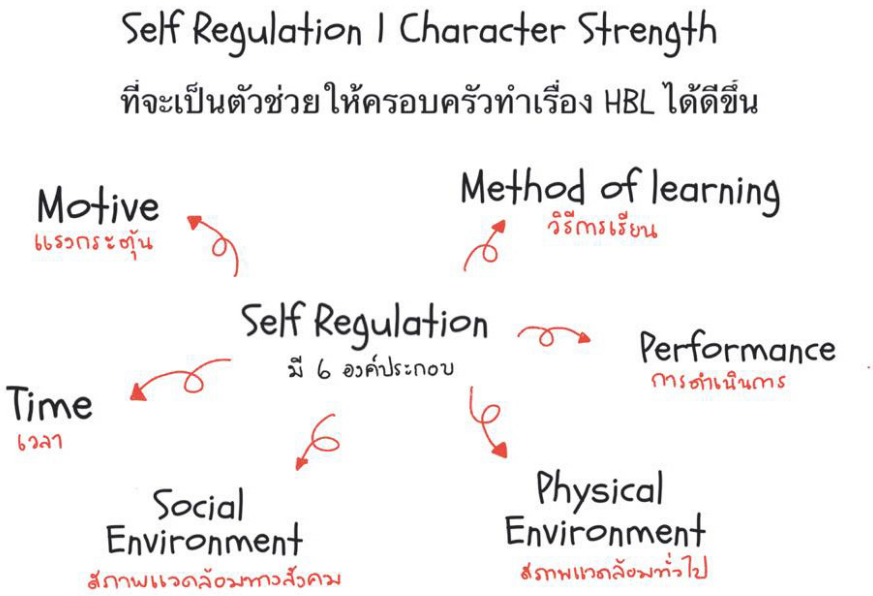
ประเทศที่ใช้ HBL มาก่อน คือ ประเทศสิงคโปร์ ผ่าน Online Platform SLS โดยสร้างจากการวิเคราะห์ดังนี้

1. ประเมินความพร้อมของนักเรียน เช่น อุปกรณ์การเรียน, Internet
2. วิเคราะห์จำนวนชั่วโมง ของแต่ละรายวิชา และจัดแบ่งตามช่วยอายุ เช่น ประถม เรียนประมาณ 4 ชม./วัน, มัธยม เรียนประมาณ 5-6 ชม./วัน
3. บูรณาการในแต่ละรายวิชาเข้าด้วยกัน
4. ออกแบบช่วงเวลาในการสอนแต่ละครั้ง
5. แบ่งหน้าที่คุณครู
    - Work from Home สอน Online
    - มาโรงเรียนเพื่อสอนนักเรียนที่ไม่พร้อมในการเรียนออนไลน์

การเตรียมตัวในการใช้ HBL

1. Facility อุปกรณ์การเรียนรู้ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ wifi
2. Students ความพร้อมของนักเรียน เช่น ต้นทุนในหารเรียนรู้ของแต่ละคน, วินัย หรือการควบคุมตนเองของแต่ละวัย และในแต่ละบุคคล
3. Teachers ความพร้อมของคุณครู
    - Skill ทักษะของคุณครู เช่น การใช้ application, การใช้เทคโนโลยี
    - Analyse คือ การเตรียมเนื้อหา, จัดลำดับเนื้อหาที่สำคัญ และเชื่อมโยงเนื้อหากับวิชาอื่นๆ
4. Design รูปแบบกระบวนการ ว่าการออกแบบการเรียนรู้แบบไหนที่จะทำให้นักเรียนจดจ่อ และได้ความรู้เต็มที่

องค์ประกอบของ Self Regulation ที่จะเป็นตัวช่วยให้ครอบครัวทำเรื่อง HBL ได้ดีขึ้น



1. การสร้างแรงกระตุ้น (Motive) เริ่มจากการตั้งเป้าหมายSMART Goals ลักษณะของเป้าหมายที่ดี
    - Specific เฉพาะเจาะจง
    - Measurable สามารถวัดได้
    - Attainable ทำให้เป็นจริงได้
    - Relevant ตรงประเด็น
    - Timelyมีระยะเวลาที่แน่นอน

2. การค้นหาวิธีการเรียนรู้ (Method of Learning) ในแต่ละคนมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เช่น ชอบจดโน๊ต ชอบวาด ชอบถาม ชอบทำโน๊ตการ์ด ชอบสรุป ชอบจำ ลองค้นหาวิธีการเหล่านี้ และลองนำมาใช้

3. การจัดการเรื่องเวลา (Time) สิ่งสำคัญคือการจัดลำดับความสำคัญ (Setting Priorities) และลำดับความเร่งด่วน

4. สำรวจสภาพแวดล้อม (Physical Environment) แต่ละคนชอบสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน เช่น บ้าน เงียบ มีเสียง สว่าง สลัว มีการขยับเคลื่อนไหวได้ โต๊ะ อุณหภูมิ

5. สภาพแวดล้อมทางสังคม (Social Environment) ในการเรียนรู้บางครั้งอาจมีคำถามที่ไม่เข้าใจเกิด ขึ้น การที่มีคนช่วยในการตอบคำถามจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การบ้านเลขถามคุณพ่อ การบ้านภาษาอังกฤษถามพี่ชาย ศิลปะถามเพื่อน

6. ประเมินผลการดำเนินงาน (Performance) ประเมิน Performance ผ่านการเขียน โดยวิเคราะห์ (Analyze) เช่น
    - อะไรที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน
    - อะไรที่คุณอยากได้
    - คุณพยายามเรียนไปเพื่ออะไร

    เพื่อพัฒนาวิธีการเรียนรู้ของเราให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป

สามารถติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

