

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "สูตรลับน้ำพริกจับดี: เปลี่ยนเรื่องเปรี้ยวให้เป็นเรื่องปัง"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญ: การแก้ปัญหา, การคิดขั้นสูง, และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนอธิบายความแตกต่างระหว่างการคิดบวกที่สร้างพลัง (ยอมรับความจริง) กับการหลอกตัวเอง (ปฏิเสธความจริง) ได้
- นักเรียนฝึกทักษะ "จับดี" โดยระบุข้อดีของผู้อื่นใน 3 ด้าน (ความดีต่อเรา, คุณธรรมต่อส่วนรวม, ความรู้ความสามารถ) เพื่อใช้พัฒนาตนเอง

2. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที) - Facilitation Process

ขั้นที่ 1: กิจกรรม "เปรี้ยวเข็ดฟัน" (5 นาที)

- **Facilitator:** แจกมะนาวหรือผลไม้เปรี้ยวให้นักเรียนลองชิม (หรือสมมติภาพ) แล้วถามว่า "ถ้าเราหลอกตัวเองว่ามันหวานเจี๊ยบ เราจะหายเข็ดฟันไหม?"
- **เชื่อมโยง:** การหลอกตัวเองคือการปฏิเสธความจริงเพื่อให้ไม่ต้องทำอะไร แต่การคิดบวกคือการยอมรับว่า "มันเปรี้ยว" แล้วหาวิธีทำให้มันอร่อย

ขั้นที่ 2: เจาะลึกปัญญายุทธ์ (10 นาที)

- **ชมคลิปวิดีโอ** "หลอกตนเอง : การคิดเชิงบวก ก็อาจเป็นโทษได้ หากขาดสิ่งนี้" (ในช่วงที่ชายอ้วนพบหญิงแก่และกินผลไม้กับน้ำพริก) <https://www.youtube.com/watch?v=3fqhM-hYnog>
- **Facilitator** ชวนคุย: "น้ำพริกของหญิงแก่เปรี้ยวเหมือนอะไรในชีวิตจริง?" (คำตอบแนวทาง: วิธีแก้ปัญหา, การมองเห็นข้อดีหรือโอกาสที่แฝงอยู่)

ขั้นที่ 3: กิจกรรม "Lab ปรงน้ำพริกจับดี" (15 นาที)

- **แบ่งกลุ่ม:** ให้แต่ละกลุ่มสุ่ม "โจทย์เปรี้ยวจัด" (สถานการณ์แยกๆ) เช่น "โดนเพื่อนล้อ", "คะแนนสอบน้อย", "ทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่ชอบ"
- **ภารกิจ:** ให้กลุ่มปรง "น้ำพริกจับดี" เพื่อกินคู่กับโจทย์นั้น โดยใช้หลักการจับดี 3 ด้านจากสมุดบันทึกความดี:
 1. **ด้านความดี:** ในเหตุการณ์นี้มีใครทำอะไรดีๆ บ้างไหม?

2. **ด้านคุณธรรม:** เราได้ฝึกความอดทนหรือความซื่อสัตย์อย่างไร?
 3. **ด้านความรู้:** เราได้เรียนรู้เทคนิคหรือรู้อะไรใหม่จากเรื่องนี้?
- ตัวอย่าง: "คะแนนสอบน้อย" -> ยอมรับว่าพลาด (ความจริง) -> จับดีเพื่อนที่เก่งไปขอให้ช่วยสอน (ด้านความรู้ความสามารถของคนรอบข้าง)

ขั้นที่ 4: บันทึกความดีและส่งต่อพลัง (10 นาที)

- นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี ภารกิจพิเศษ ประจำสัปดาห์ที่ 7-8 การจับดีคนรอบข้าง
- **Action:** บันทึกความดีของ "เพื่อนในกลุ่ม" หรือ "คนในบ้าน" 3-5 ข้อ โดยเน้นข้อดีที่สามารถนำมาเป็นต้นแบบพัฒนาตนเองได้
- **Facilitator สรุป:** "การจับดีไม่ใช่การโลกสวย แต่คือการมองหาเครื่องปรุงที่ดีที่สุดในตัวคนอื่น เพื่อมาทำให้ชีวิตเราและสังคมรอบๆดีขึ้น"

3. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

1. **ประเมินจากการอภิปราย:** นักเรียนสามารถแยกแยะได้ว่าสถานการณ์ใดคือ "คิดบวก" (มีทางออก) และสถานการณ์ใดคือ "หลอกตัวเอง" (หนีปัญหา)
2. **ประเมินจากสมุดบันทึก:** ตรวจสอบการบันทึกในหน้ากิจวัตรที่ 4 ว่ามีการระบุชื่อคนและเรื่องที่น่าประทับใจได้ชัดเจนหรือไม่
3. **ประเมินความสนุก:** สังเกตจากรอยยิ้มและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม

4. สื่อและอุปกรณ์

- คลิปวิดีโอ "หลอกตนเอง : การคิดเชิงบวก ก็อาจเป็นโทษได้ หากขาดสิ่งนี้"
<https://www.youtube.com/watch?v=3fqhM-hYnog>
- สมุดบันทึกความดี (กิจวัตรที่ 4: จับดีคนรอบข้าง)
- การ์ดสถานการณ์ "โจทย์ปริศนา"