

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: พลิกวิกฤตด้วยพลังบวก (คิดดี...จับดี)

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญ: ความสามารถในการคิด, ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

1. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายหลักการคิดเชิงบวกและการมองหาโอกาสในวิกฤตได้
2. นักเรียนสามารถฝึกทักษะ "การจับดี" หรือมองหาข้อดีจากสถานการณ์หรือคนรอบข้างได้
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการบันทึกความคิดเพื่อพัฒนาตนเอง

2. เนื้อหาหลัก (Source Material)

- คลิปวิดีโอ: "คิดเชิงบวก : วิธีค้นหาโอกาสในวิกฤต พลิกวิกฤตเป็นโอกาส" (เรื่องราวของบัณฑิตหนุ่มและนักพรตเงินกู่ยี่เซียง) <https://www.youtube.com/watch?v=rAYknmMOVEA>
- กิจกรรมความดีข้อที่ 4: คิดดี...จับดีคนรอบข้าง จากสมุดบันทึกความคิด

3. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที)

ขั้นตอนที่ 1: Check-in & จูนใจ (5 นาที)

- **Facilitator (ครู):** ชวนนักเรียนทำกิจกรรม "ยิ้มรับเรื่องราว" โดยให้โจทย์ว่า "ถ้าเช้านี้ตื่นสายและมาโรงเรียนไม่ทันคาบแรก ข้อดีของเรื่องนี้คืออะไร?"
- **เป้าหมาย:** เพื่อให้ นักเรียนเริ่มฝึกมองหามุมมองที่เป็นประโยชน์ในสถานการณ์ที่ไม่เป็นใจ

ขั้นตอนที่ 2: สรุปบทเรียนจากบัณฑิตหนุ่ม (10 นาที)

- **Facilitator (ครู):** สรุปเรื่องราวจากวิดีโอสั้นๆ (หรือเปิดให้ชม) เกี่ยวกับบัณฑิตหนุ่มที่ไปขอคำชี้แนะจากอาจารย์เงินกู่ยี่เซียง ซึ่งสอนว่า "รากฐานคือความคิด ทุกวิกฤตย่อมมีโอกาส" <https://www.youtube.com/watch?v=rAYknmMOVEA>
- **ชวนคุย:**
 - จากตัวอย่างในวิดีโอ "คนหัวล้าน" มีข้อดีอย่างไร? (คำตอบ: ไม่ต้องหวี ไม่ต้องตัด ไม่ต้องมัด)
 - "การสอบตก" มีข้อดีอย่างไร? (คำตอบ: ทำให้รู้ว่าต้องฝึกฝนเพิ่มขึ้น และเป็นโอกาสให้รู้ความสามารถของตนเอง)

- แม้แต่ตอนบันทึก "บาดเจ็บ" เขายังเห็นข้อดีอะไร? (คำตอบ: ได้เห็นคนที่รักและห่วงใย และมีเวลาอ่านตำราที่อยากอ่านมานาน)

ขั้นตอนที่ 3: กิจกรรม "นักล่าหาข้อดี" (Workshop) (15 นาที)

- **Facilitator (ครู):** เชื่อมโยงเข้าสู่ กิจกรรมความดีข้อที่ 4 "คิดดี...จับดีคนรอบข้าง" โดยอธิบายว่าการจับดีคือการสังเกตเห็นความดีของผู้อื่น 3 ด้าน ได้แก่ ความดีต่อเรา, คุณธรรมต่อส่วนรวม และความรู้ความสามารถ
- **ภารกิจ:** แบ่งกลุ่มย่อย (หรือคู่) ให้ผลัดกันเล่า "เรื่องที่เราดีถือว่าเป็นปัญหา" ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วให้อีกฝ่ายช่วย "จับดี" หรือหา "ข้อดี" ในเรื่องนั้น
- **ตัวอย่าง:** "เพื่อนพูดจาเสียงดังใส่" -> ข้อดีคือ "ทำให้เรารู้ว่าเขาเป็นคนเปิดเผย และเป็นโอกาสให้เราฝึกความอดทนและพูดดีตอบกลับไป"

ขั้นตอนที่ 4: สรุปและเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง (10 นาที)

- **Facilitator (ครู):** ชวนนักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี และอธิบายว่า "การจดดีกว่าจำ" เพราะจะช่วยให้เรามีสติและได้ทบทวนความดีของตนเอง
- **Action:** ให้นักเรียนลงเขียน "เป้าหมาย" ในการ "จับดี" คนรอบข้างในสัปดาห์นี้ลงในสมุดบันทึก
- **Closing:** "ความคิดเชิงบวกคือการให้ความสำคัญกับมุมมองที่เป็นประโยชน์ ทำให้เรามีกำลังใจต่อสู้กับอุปสรรค"

4. การวัดและประเมินผล (อย่างง่าย)

1. **การสังเกต (Observation):** สังเกตการมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการทำกิจกรรมกลุ่ม (สนุกสนานและให้ความร่วมมือ)
2. **การสะท้อนคิด (Reflection):** จากคำตอบของนักเรียนในช่วงกิจกรรม "นักล่าหาข้อดี" ว่าสามารถมองเห็นแง่มุมบวกในวิกฤตได้จริงหรือไม่
3. **ชิ้นงาน:** การเริ่มบันทึกเป้าหมายหรือการ "จับดี" ลงในสมุดบันทึกความดี (ตรวจสอบลายเซ็นหรือการจดบันทึกเบื้องต้น)

เคล็ดลับสำหรับ **Facilitator:** เน้นการรับฟังและไม่ตัดสิน (Non-judgmental) เมื่อนักเรียนแชร์ปัญหา และช่วยประคับประคองให้เขามองเห็น "โอกาส" หรือ "ข้อดี" เล็กๆ ที่ซ่อนอยู่ตามหลักการ "ปัญญายุทธ์"