

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "The Art of Doing Nothing: พลังนิ่งเปลี่ยนโลก"

เวลา: 40 นาที

สื่อประกอบ: คลิปวิดีโอ “กิจวัตรความดีข้อที่ 2 นิ่งสมาธิ”

<https://www.youtube.com/watch?v=cCo4bUQai4s&t=4s> , สมุดบันทึกความดี

1. สมรรถนะผู้เรียนที่มุ่งเน้น (ตามหลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการ)

- การบริหารจัดการตนเอง: การควบคุมอารมณ์ มีสติ และสร้างนิสัยหลัก (Key Stone Habits) เพื่อความสำเร็จในชีวิต
- การคิดขั้นสูง: การวิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่าง "ใจ" กับ "การกระทำ" และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
- สมรรถนะการสื่อสาร: การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกละหว่างกระบวนการกลุ่ม (Facilitation)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายสภาวะสมาธิในฐานะ "ศิลปะแห่งการไม่ต้องทำอะไรเลย" ได้
2. นักเรียนฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อหยุดใจหนึ่งที่ศูนย์กลางกายได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนวางแผนการสร้างนิสัยสมาธิลงในสมุดบันทึกความดีเพื่อเป้าหมายในชีวิต

3. ขั้นตอนกิจกรรม (กระบวนการ Facilitation - 40 นาที)

ขั้นที่ 1: Check-in & Connection (5 นาที) – "ใจใสหรือใจขุ่น?"

- Facilitator (ครู): ชวนเด็กๆ เปรียบเทียบใจกับ "น้ำในแก้ว"
- กิจกรรม: ให้ทุกคนลองเขย่าแก้วน้ำที่มีตะกอน (หรือสมมติภาพตาม) แล้วถามว่า "ถ้าเราต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญขณะที่น้ำขุ่นแบบนี้ ผลจะเป็นอย่างไร?"
- จุดเชื่อมโยง: การนั่งสมาธิไม่ใช่เรื่องของคนแก่ แต่คือการดูแล "ใจ" ที่ต้องรับเรื่องราวเครียดกังวลมาทั้งวัน เพื่อให้ใจมีพลังและตัดสินใจได้ดีขึ้น

ขั้นที่ 2: Content Discovery & Reflection (10 นาที) – "แว่นขยายส่องแดด"

- ชมคลิปวิดีโอ: “กิจวัตรความดีข้อที่ 2 นิ่งสมาธิ”
- ชวนคุย (Reflective Talk): ครูใช้คำถามกระตุ้นความคิด:

- "ทำไมสมาธิจึงถูกเปรียบเหมือนแว่นขยายส่องแดด?" (คำตอบ: เพื่อเพิ่มพลังการโฟกัสจนเกิดประสิทธิภาพสูงสุด)
- "สมาธิช่วยให้เรียนเก่งขึ้นหรือจำได้เร็วขึ้นได้อย่างไร?" (เชื่อมโยงประสบการณ์เพื่อนที่สวดมนต์นั่งสมาธิก่อนอ่านหนังสือทำให้จำได้ง่ายขึ้น)
- **Fact เิงบวค:** บอกต่อวัยรุ่นว่าสมาธิช่วยให้ "หน้าเด็ก" และผิวพรรณดีเพราะร่างกายสร้างโกรทฮอร์โมนด้วยนะ

ขั้นที่ 3: Deep Practice (15 นาที) – "ลองหยุด...ให้ใจมีพลัง"

- การเตรียมตัว (Warm up): นำสวดมนต์สั้นๆ เพื่อ "ตะล่อมใจ" ให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว
- ลงมือปฏิบัติ:
 - จัดท่าทางให้สบาย (ท่ามาตรฐานคือขัดสมาธิหลังตรง)
 - หลับตาเบาๆ สูดลมหายใจลึกๆ ให้ถึงกลางท้อง 3 รอบ เพื่อให้ปอดขยายและผ่อนคลาย
 - หยุดใจนิ่ง: วางใจเบาๆ ที่ "กลางท้อง" โดยปราศจากความคิด (The art of doing nothing)
 - เคล็ดลับ: หากฟุ้งซ่าน ให้ดึงใจกลับมาด้วยภาพความใสของเพชร หรือคำภาวนาสั้นๆ โดยรักษาความ "สม่ำเสมอ" และ "ความสบาย" ไว้

ขั้นที่ 4: Life Application & Record (10 นาที) – "Key Stone Habits"

- เชื่อมโยงสมุดบันทึกความดี: ให้นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี หน้าภารกิจสัปดาห์ที่ 3-4 (สวดมนต์นั่งสมาธิ)
- วางแผนการปฏิบัติ: ให้นักเรียนลงมือเขียนบันทึก:
 1. เป้าหมาย: จะนั่งสมาธิที่บ้านช่วงเวลาไหน (เช้า/ก่อนนอน) และวันละกี่นาที
 2. ความรู้สึก: บันทึกประสบการณ์หรือความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการลองนั่งในคาบนี้
- สรุปปิดท้าย: สมาธิคือนิ้วยหลัก (Key Stone Habit) ที่จะเหนี่ยวนำให้นิ้วยอื่น ๆ ตามมา และส่งผลให้ชีวิตดีขึ้นในทุกๆ ด้าน

4. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

- สังเกตพฤติกรรม (Observation): สังเกตความตั้งใจและความสงบนิ่งขณะปฏิบัติกิจกรรม
- การสะท้อนคิด (Reflection): ประเมินจากการแชร์ความรู้สึก/ข้อคิดที่ได้จากสื่อในห้องเรียน

- **การบันทึก (Work Product):** ตรวจสอบความเรียบร้อยของการวางแผนใน **สมุดบันทึกความดี** (เน้นความต่อเนื่องไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ)

ข้อเสนอแนะสำหรับครู: วิทยุณมัธยมอาจรู้สึกว่าการอยู่ใหม่ๆ เป็นเรื่องยาก ครูควรเน้นว่า "ความสบาย" คือกุญแจสำคัญ และไม่จำเป็นต้องนั่งนานในช่วงเริ่มต้น แต่ให้ทำทุกวันเหมือนการรดน้ำใส่ปุ๋ยให้ต้นไม้