

# โรงเรียนจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน



# วิกฤตการณ์จตุรพักตรพิมาน กับ จิตศึกษา

สมาร์ทโฟน Wi-Fi Internet ช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้นจริงหรือ

# เรา ใช้เวลา ไปกับอะไร

- (1) สร้างและรักษาความสัมพันธ์
- (2) การสร้างผลิตผลงานที่เป็นอาชีพ
- (3) เศรษฐศาสตร์และการเงิน
- (4) สุขภาพกายใจ การเจ็บป่วย
- (5) งานสร้างสรรค์ จิตวิญญาณ
- (6) ข่าว Line Fb Twitter YouTube TikTok Netflix

ฯลฯ

# จัดจ่อหรือสมาธิเป็น "ทรัพยากรที่มีจำกัด"

ปี 2015 บริษัทไมโครซอฟท์สำรวจ พบว่า  
ผู้คนมีสมาธิจัดจ่อข้อมูลหนึ่งๆ เพียง 8 วินาที  
ขณะที่ปลาทองทำได้ที 9 วินาที

การจัดจ่อ เป็นการลงทุน เป็นการเอาชีวิตของไปลงทุน

ถ้าเราจัดจ่อกับสิ่งที่ไม่ได้มีคุณค่า เท่ากับ เราเสียเวลาชีวิตไปโดยไม่เกิดผล

ระบบเศรษฐกิจแย่งชิงความสนใจจากผู้บริโภค (attention economy)

ในโลกออนไลน์ เราไม่ใช่ลูกค้า แต่เราคือสินค้า ความสนใจของเราขายได้  
ขายให้กับนักโฆษณา

แอปหรือสมาร์ทโฟนติดตามเราทุกอย่างก้าว เราคลิกอะไร เลื่อนผ่านหรือหยุดดูอะไร  
ค้นหาสิ่งไหน หรือ กำลังพูดถึงเรื่องอะไร **ทั้งนำเสนอซึ่งนำเราตลอดเวลา**

**“การออกแบบโน้มน้าวใจ”** ใช้หลักการแบบเครื่องเล่นสล็อตในกาสิโน  
การเลื่อนลง ทำให้คนไถไปได้เรื่อย ๆ

โดยใช้ปรากฏการณ์ **รางวัลที่แปรผันได้** (Variable rewards)

**เมื่อเราคาดเดาไม่ได้**

ความไม่แน่นอนนี้ทำให้เราอยากลองเลื่อนหน้าจอดูอีกครั้ง และอีกครั้งต่อไปเรื่อย ๆ

(โดพามีน)

เศรษฐกิจแย่งชิงความสนใจ ออกแบบมาให้ผู้คนมอบความสำคัญให้กับอะไรก็ตามที่น่าดึงดูด เช่น ข่าวร้าย ดราม่า ที่กระตุ้นความกลัว ความโกรธ ความอยาก แทนที่จะเป็นอะไรที่เป็นความจริง หรือ สิ่งที่มีประโยชน์ที่สุด

**มันบิดเบือนภาพของโลกที่เรามีอยู่ในห้วงอยู่ตลอดเวลา**

เราพลอยเข้าใจผิดเพี้ยนว่าอะไรคือสิ่งสำคัญ หรือ ไม่สำคัญ  
วิจาร์ณญาณบิดเบี้ยวส่งผลต่อการแบ่งเวลาโลกจริง



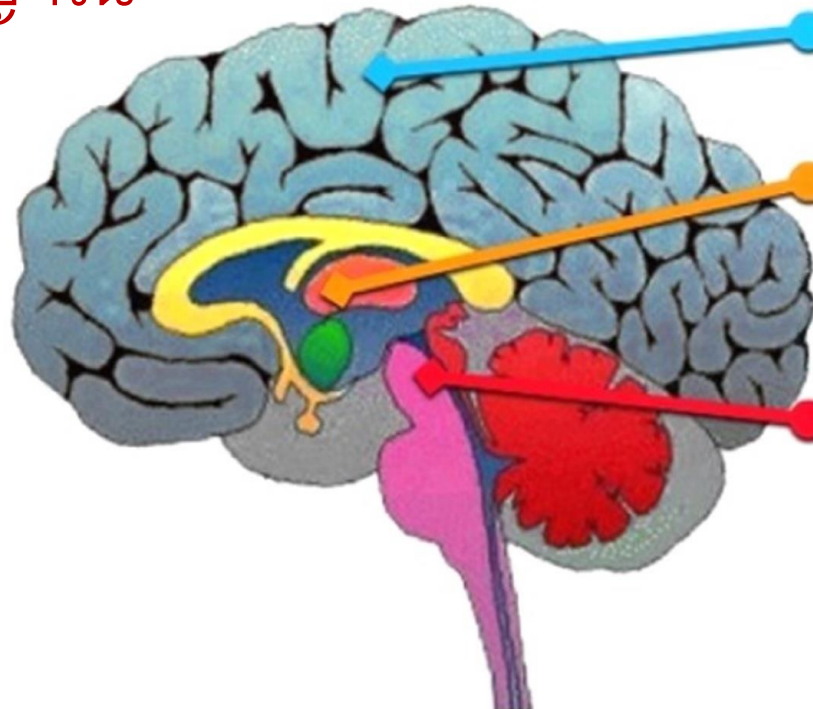
แต่ทุกครั้งที่เราเปิดแอปโซเชียลมีเดีย  
มีคนนับหมื่นคนอยู่อีกด้านหนึ่งของจอ  
ซึ่งถูกจ้างมาเพื่อให้เรายังอยู่ที่หน้าจอ ให้นานขึ้นอีก

จะรับมือ การถูกจู่โจม การขโมยเวลา การขโมยจดจ่อ นี้อย่างไร

# สมองมีระบบการตัดสินใจ 2 แบบ

แบบไตร่ตรอง

แบบจับใจ(อารมณ์+สัญชาตญาณ)



สมองส่วนเหตุผล

**Neocortex:**

Rational or Thinking Brain

**Limbic Brain:**

Emotional or Feeling Brain

สมองส่วนอารมณ์

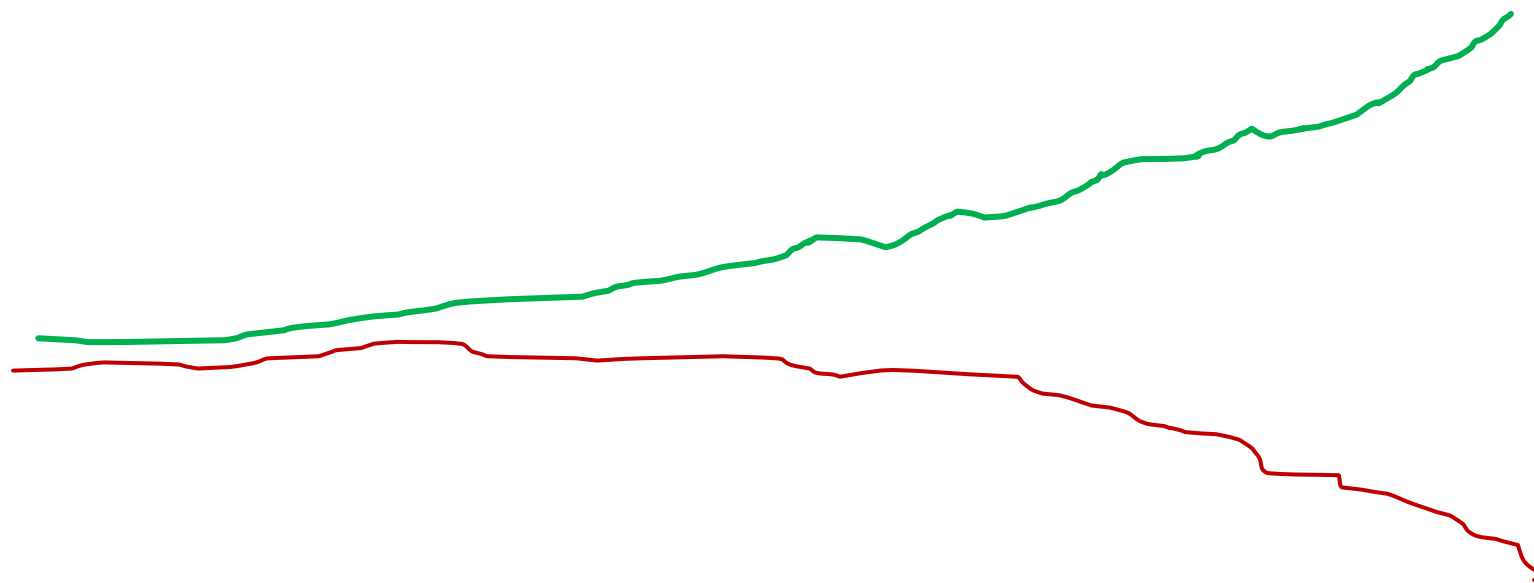
**Reptilian Brain:**

Instinctual or Dinosaur Brain

สัญชาตญาณ

ตัดสินใจ และ การให้เหตุผล

สุขภาพกาย-ใจ ความสัมพันธ์ ทักษะกร เวลา –การเงิน



เลือกถูกที่ละนิด

เลือกผิดที่ละนิด

# The Basic Laws of Human Stupidity

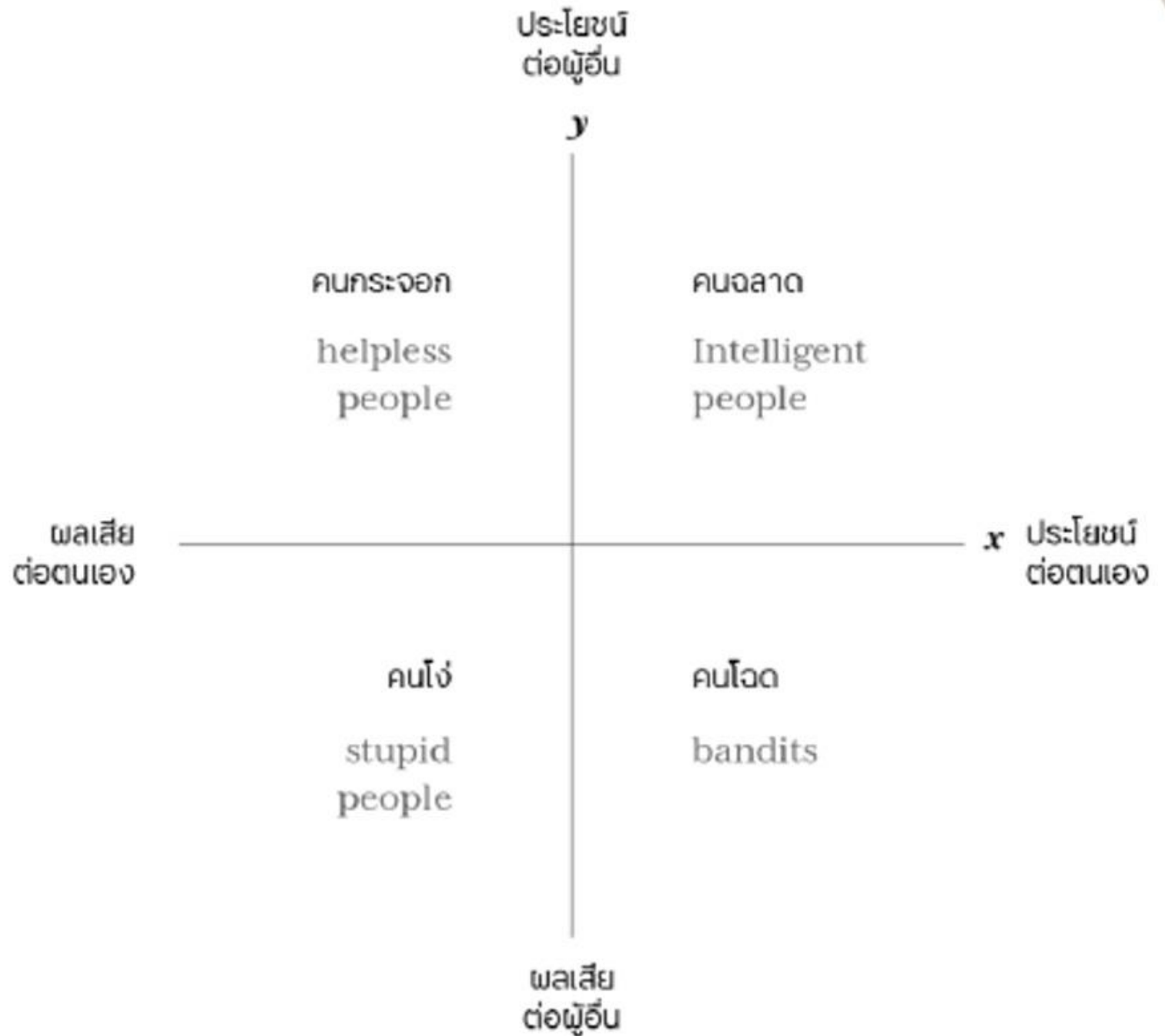
Carlo M. Cipolla

สุนันทา  
วรรณสินธ์ เบล  
แปง



## โง่ศาสตร์

กฎพื้นฐานว่าด้วย  
ความโง่เขลา



**“Thinking about Thinking”**

**Higher Reasoning**  
**Executive Function**

**Prefrontal Cortex**

**สมอง ความจำ**

การตัดสินใจ (ไตร่ตรอง)

ตรรกะและเหตุผล

การคิดในเชิงนามธรรม

ความตั้งใจ

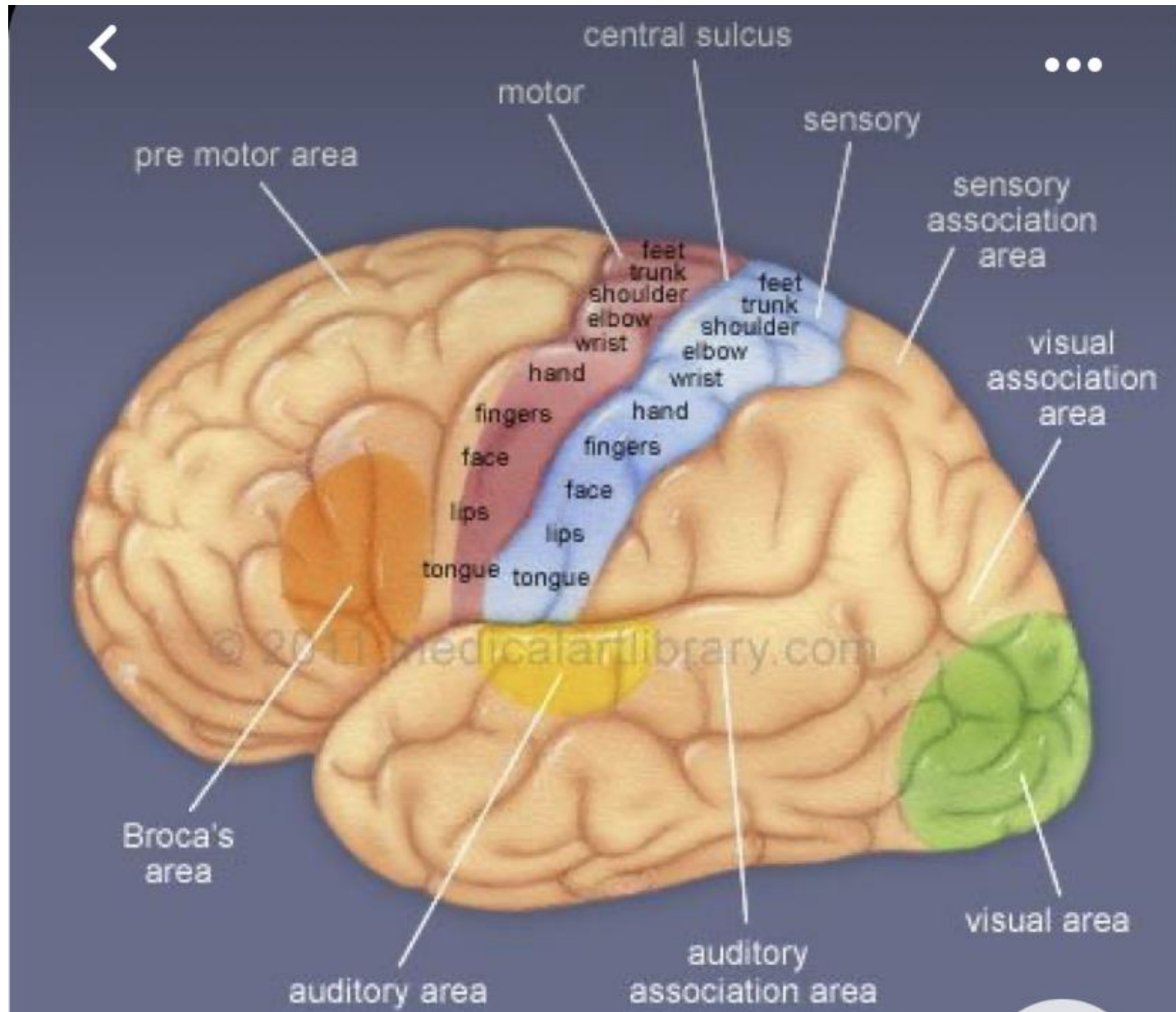
การวางแผน

ความยับยั้งชั่งใจ (ประวิง)

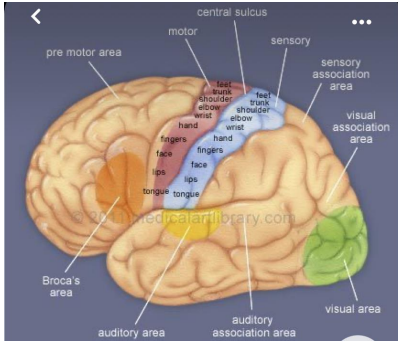


**Limbic Brain**

1. Fight, flight, freeze stress response
2. Thinks, "Am I safe? Do people want me?"
3. Emotions live here



โหมต **ใจ**



โหมต**คิด**



**รณ**

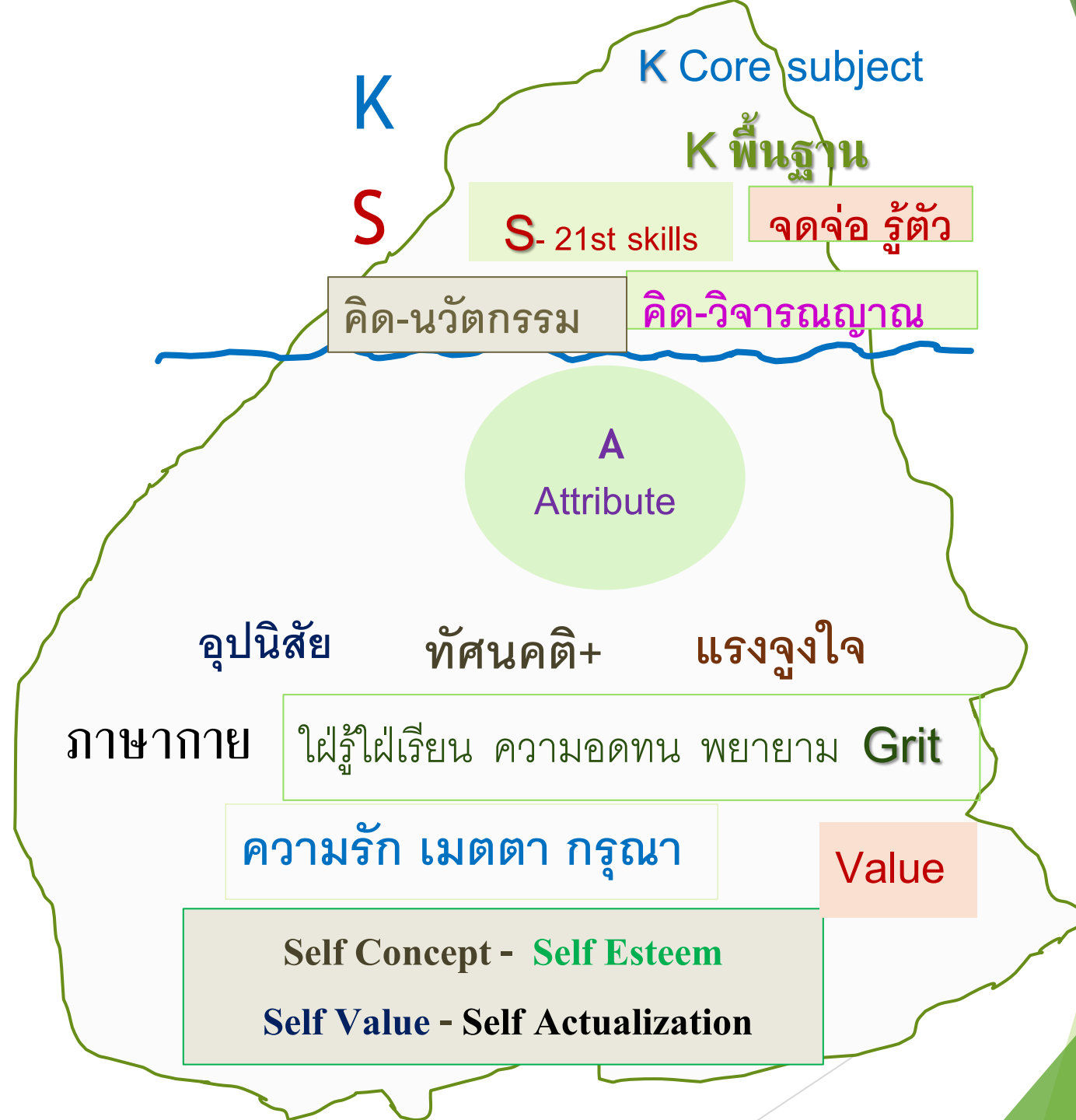
# การศึกษา มี เส้นชัยอยู่ตรงไหน





ปัญญา  
ภายนอก

ปัญญา  
ภายใน



PBL

K

K Core subject

K พื้นฐาน

S

S- 21st skills

จัดจ่อ รู้ตัว

คิด-นวัตกรรม

คิด-วิจารณ์ญาณ

จิตศึกษา

A

Attribute

อุปนิสัย

ทัศนคติ+

แรงจูงใจ

ภาษากาย

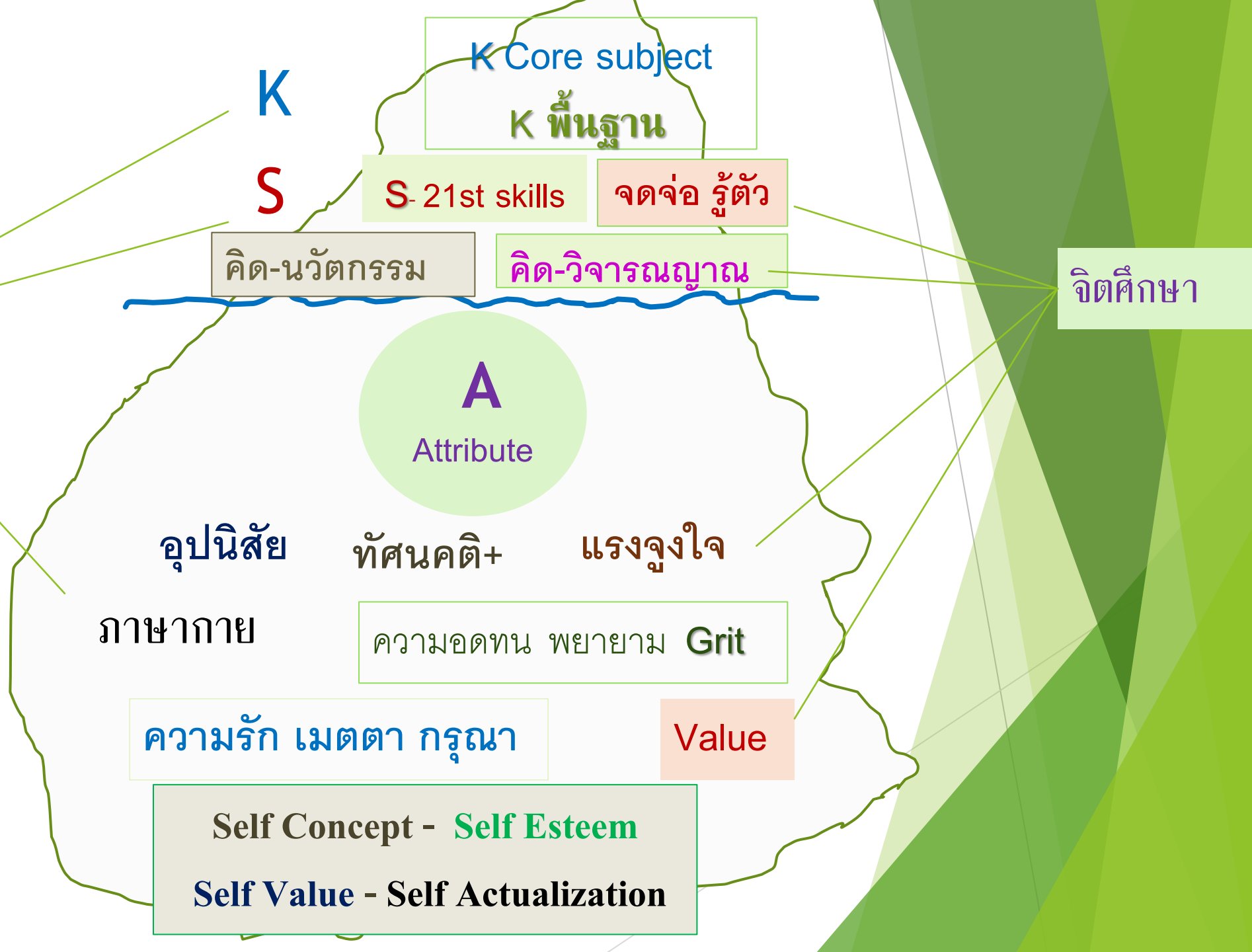
ความอดทน พยายาม Grit

ความรัก เมตตา กรุณา

Value

Self Concept - Self Esteem

Self Value - Self Actualization



## เรียนรู้แบบซึมซับบริบท

ชุมชน ครอบครัว โรงเรียน ห้องเรียน

สนามปลั่งบวก

สภาพแวดล้อม สะอาด **ปลอดภัย** สงบ

คนแวดล้อม ทำที่ **วิถีคิด** ค่านิยม

ความเชื่อ **คุณค่าที่ยึดถือ**

**วัฒนธรรมองค์กร-วิถีและแนวปฏิบัติ**

(มีเหตุผล **มั่นคง**)

จิตวิทยาเชิงบวก

ดอกไม้

แดง+ขาว

## เรียนรู้แบบพุ่งเป้า

(หลักสูตร)

**นวัตกรรมที่เป็น Active Learning**

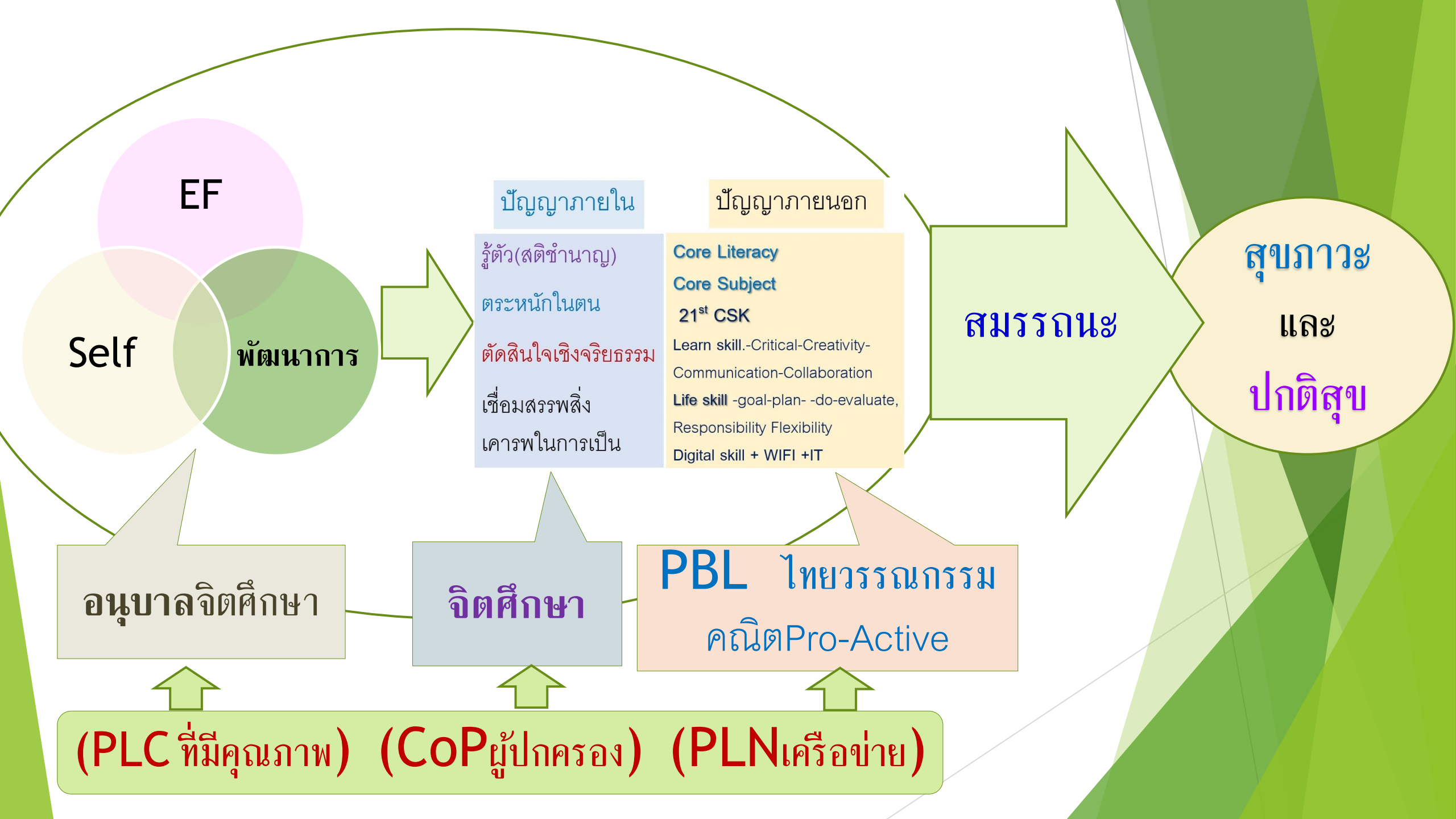
**อนุบาลจิตศึกษา**(Self EF พัฒนาการ)

**จิตศึกษา** พัฒนาปัญญาภายใน

**บูรณาการ PBL** ปัญญาภายนอก

**ภาษาผ่านวรรณกรรม** เพื่อการคิดขั้นสูง

**คณิต Pro-Active**



EF

Self

พัฒนาการ

ปัญหาภายใน

ปัญหาภายนอก

รู้ตัว(สติชำนาญ)  
ตระหนักในตน  
ตัดสินใจเชิงจริยธรรม  
เชื่อมสรรพสิ่ง  
เคารพในการเป็น

Core Literacy  
Core Subject  
21<sup>st</sup> CSK  
Learn skill.-Critical-Creativity-Communication-Collaboration  
Life skill -goal-plan- -do-evaluate, Responsibility Flexibility  
Digital skill + WIFI +IT

สมรรถนะ

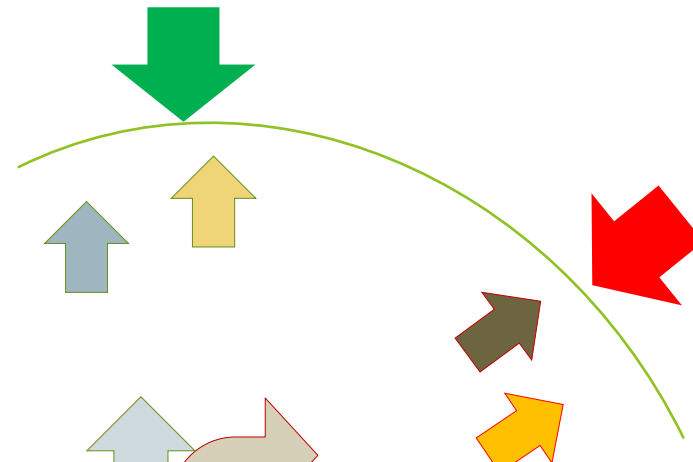
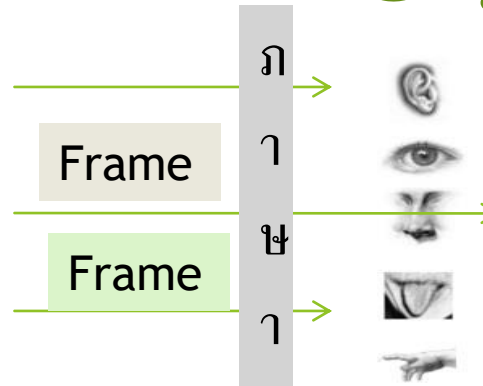
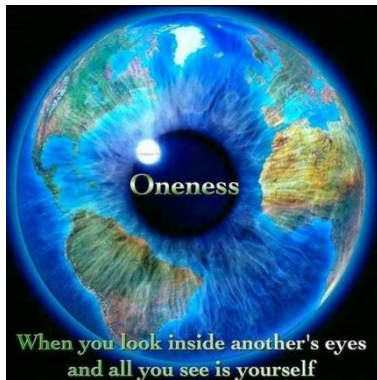
สุขภาพ  
และ  
ปกติสุข

อนุบาลจิตศึกษา

จิตศึกษา

PBL ไทยวรรณกรรม  
คณิต Pro-Active

(PLC ที่มีคุณภาพ) (CoP ผู้ปกครอง) (PLN เครือข่าย)

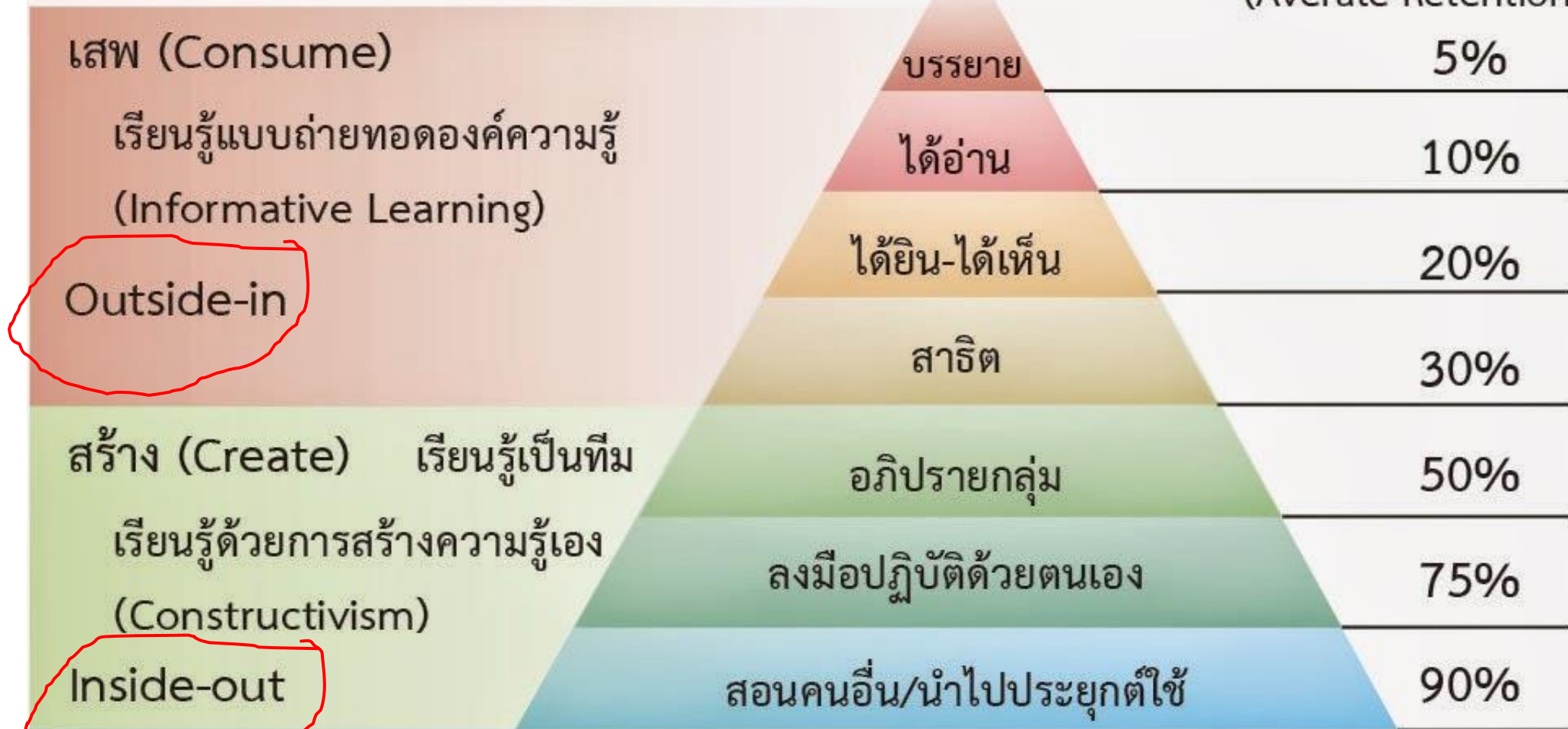


- ความรู้สึก
- ความคิด
- ความเข้าใจ
- ทัศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ
- ความต้องการ
- ความกลัว
- ความปรารถนา
- คุณค่า Truth



# ปิรามิดการเรียนรู้ (Learning Pyramid)

อัตราการทรงจำเฉลี่ย  
(Average Retention Rate)



National Training Laboratories, Bethel, Maine. (1969)

เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ???

# Active Learning

พร้อมรับ

สติ รู้ตัว - จดจ่อ

Self control - EF

ผู้รับข้อมูล



รับประสบการณ์

ชง

รู้-บอกได้

ระดับข้อมูล

Fake

Fact

Truth

การเรียนรู้เข้า

เริ่มเข้าใจ

เชื่อมตนเอง



ไซแนปส์ ประสบการณ์เดิม

ใคร่ครวญ ขีดเขียน บันทึก

เชื่อม

เชื่อมกันและกัน S&L

Discussion Dialogue



เข้าใจ-เข้าใจร่วม อธิบายได้

ใช้

การเรียนรู้ ออก

ตัดสินใจเชิงจริยธรรม

-ให้โจทย์จำลองใช้

-สอนคนอื่น จัดนิทรรศการ

ภาวะเข้าใจ

ตระหนัก เปลี่ยนตัวเอง  
ใช้ได้ผล -สมรรถนะ



หน้าผาแห่งมายา

เด็กจะสังเกตสีหน้าแวตาแม่  
ถ้ามีแววของความวิตกกังวล  
เด็กจะหยุดคลาน

ความคิด หรือกลิ่นเหม็นมดเล็กๆ บนใบหน้าสร้าง สนาม ที่แม่ทารกยังอ่านออก



จิตศึกษา พัฒนาปัญญาภายใน

งอกงามสู่ความไม่มี

ทำไม จิตศึกษา ?

มนุษย์เรียนรู้เพื่อการดำรงอยู่ให้รอด

และ อยู่อย่างสุขภาวะ (กาย ใจ สังคม ปัญญา)

การศึกษา พัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งปัญญาภายใน และ ภายนอก

? ในหลักสูตร มีสิ่งใด ที่พัฒนาปัญญาภายในอย่างจริงๆ จังๆ

# ปัญญาภายใน คือ ความเข้าใจต่อโลกภายในตน

## จิตศึกษา

รู้ตัว(สติขำนาญ)

การระลึกรู้ในกาย รู้ความรู้สึกทางกาย รู้ความรู้สึกทางใจและรู้ความคิด ของตนเอง เพื่อการใคร่ครวญ

ตระหนักในตน

ตระหนักรู้ เคารพ คุณค่าในตนเอง คนอื่น และสิ่งอื่น

ตัดสินใจเชิงจริยธรรม

สามารถสร้างทางเลือกและตัดสินใจเลือกได้อย่างมีเหตุผลและสมเหตุสมผล (แสดงออกทางจริยธรรม และ การนำตนเอง)

เชื่อมสรรพสิ่ง

Oneness เคารพในการเป็น

## เรียนรู้แบบซึมซับบริบท

ชุมชน ครอบครัว โรงเรียน ห้องเรียน

สนามพลังบวก

สภาพแวดล้อม สะอาด **ปลอดภัย** สงบ

คนแวดล้อม ทำที่ **วิถีคิด** ค่านิยม

ความเชื่อ **คุณค่าที่ยึดถือ**

**วัฒนธรรมองค์กร-วิถีและแนวปฏิบัติ**

(มีเหตุผล **มั่นคง**)

จิตวิทยาเชิงบวก

ดอกไม้

แดง+ขาว

## เรียนรู้แบบพุ่งเป้า

(หลักสูตร)

**นวัตกรรมที่เป็น Active Learning**

อนุบาลจิตศึกษา(Self EF พัฒนาการ)

จิตศึกษา พัฒนาปัญญาภายใน

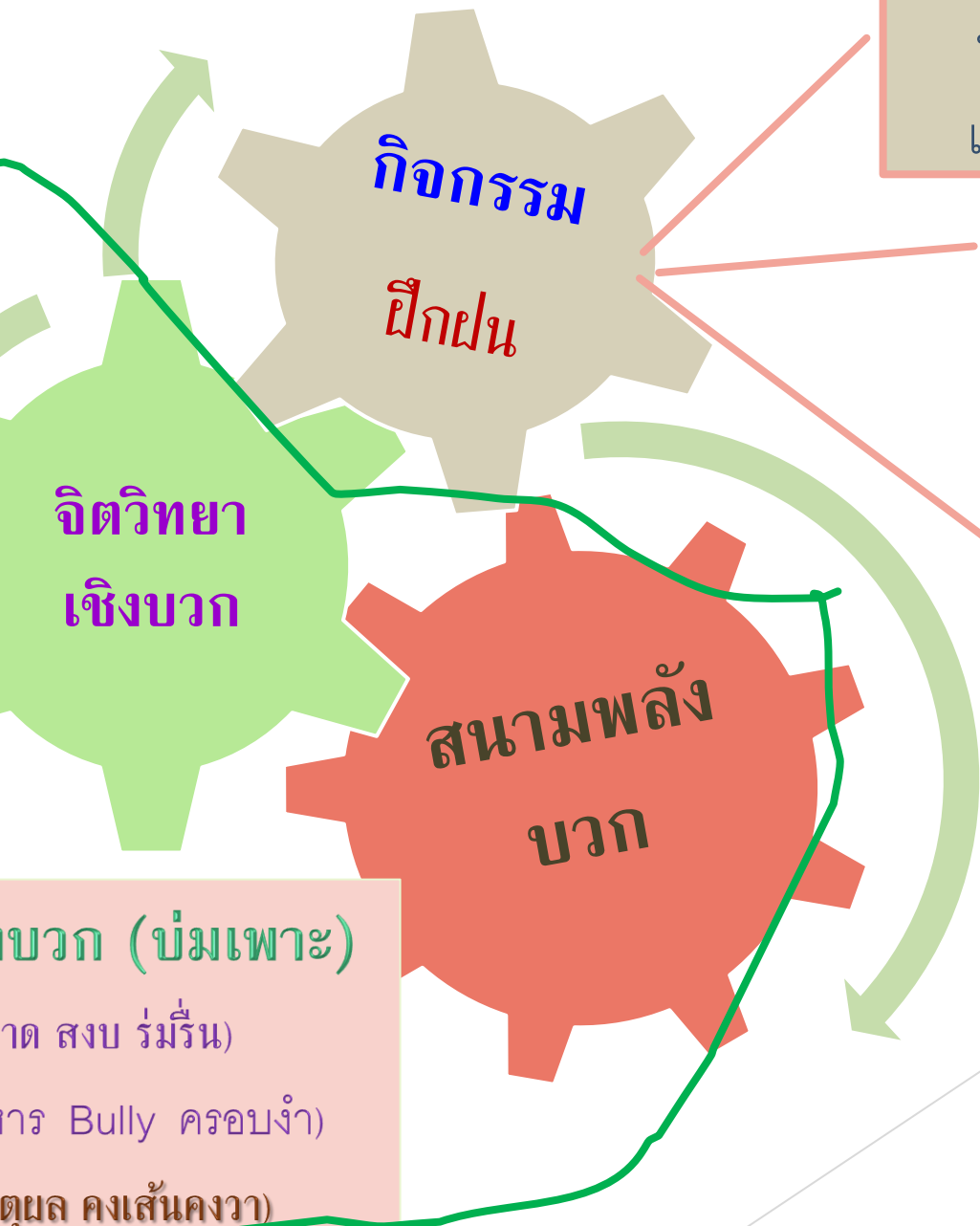
บูรณาการ PBL ปัญญาภายนอก

ภาษาผ่านวรรณกรรม**เพื่อการคิดขั้นสูง**

คณิต Pro-Active

### 3 กระบวนทัศน์ จิตศึกษา

จิตวิทยาเชิงบวก (เกื้อหนุน)  
ไม่ ลงโทษ  
ลด ตัดสิน เปรียบเทียบ  
คำพูดด้านลบ ยัดเยียด  
เพิ่ม Empower self esteem



ระดับสูง (รู้)  
หลุดจากการตัดสิน  
เคารพ ใน การเป็น

ระดับกลาง (ตัดสินใจ)  
- วิจารณ์ญาณเชิงจริยธรรม  
- Leading self

ระดับพื้นฐาน (รู้ตัว)  
ฝึกสติ การใคร่ครวญ  
เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น  
เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่

ชุมชน สนามพลังบวก (บ่มเพาะ)  
สภาพแวดล้อม (สะอาด สงบ ร่มรื่น)  
ความปลอดภัย (อาหาร Bully ครอบงำ)  
วิถี-วัฒนธรรม (มีเหตุผล คงเส้นคงวา)



มนุษย์ที่สมบูรณ์

ปัญญาภายใน

ปัญญาภายนอก

รู้ตัว(สติขำนาญ)  
ตระหนักในตน  
ตัดสินใจเชิงจริยธรรม  
เชื่อมสรรพสิ่ง

**Core Literacy**  
**21<sup>st</sup> CSK**  
Learn.-Critical-Creativity-  
Communication-Collaboration  
**Life** -goal-plan- -do-evaluate,  
**Responsibility, Flexibility**  
IT+Digital  
**K Core + K พื้นฐาน**



School Leadership  
Teachers  
Performances

PBL

จิตศึกษา

PLC

# โครงสร้าง ตารางเรียน ที่สร้างวิธีการเรียนรู้ใหม่

08.30 - 12.00

13.00 - 15.30

## สนามพลังบวก (บ่มเพาะ)

สภาพแวดล้อม (สะอาด สงบ ร่มรื่น)

ความปลอดภัย (อาหาร Bully ครอบงำ)

วิถี-วัฒนธรรม (มีเหตุผล คงเส้นคงวา)

ครู-ท่าที วิธีคิด ทิศทาง

(ลิมบิก อะมิกดาลา)

โลกแวดล้อม

ปรนนิบัติ

เริ่มต้นวัน

PBL  
ไทย คณิต E

PBL

บูรณาการ

PLC  
SS CS LS

## จิตวิทยาเชิงบวก

ลด ตัดสิน เปรียบเทียบ

คำพูดด้านลบ ทำโทษ

ยึดเยียด

เพิ่ม self esteem

(ลิมบิก อะมิกดาลา)

กิจกรรมจิตศึกษา 20 นาที

เป้าหมาย 3 ระดับ

ขั้นเตรียมสภาวะจิต

ขั้นกิจกรรม Active Learning

ซง เชื่อม ใช้

ขั้นจบ Empower

primary somatosensory cortex

insular lobe

Prefrontal cortex

กิจกรรมจิตศึกษา

Body scan 15 นาที

-เน้นฝึกฝนสติ รับรู้

ความรู้สึกทางกายที่ละส่วน

-ให้ร่างกายผ่อนคลาย

primary somatosensory cortex

insular lobe

กิจกรรมจิตศึกษา

จัดกาย-ใจ 30 นาที

กลับมาสู่การรู้ตัว

ใคร่ครวญ สิ่งที่ได้ทำ

ได้เรียนรู้มาทั้งวัน

primary somatosensory cortex

insular lobe

Prefrontal cortex

พร้อมรับ

สติ รู้ตัว - จดจ่อ

Self control - EF

ผู้รับข้อมูล



รับประสบการณ์

ชง

รู้-บอกได้

ระดับข้อมูล

Fake

Fact

Truth

h

การเรียนรู้เข้า

เริ่มเข้าใจ

เชื่อมตนเอง

ไซแนปส์ ประสบการณ์เดิม

ใคร่ครวญ ขีดเขียน บันทึก



เชื่อม

เชื่อมกันและกัน S&L

Discussion Dialogue



เข้าใจ-เข้าใจร่วม อธิบายได้

-ให้โจทย์จำลองใช้  
-สอนคนอื่น จัดนิทรรศการ



ใช้

ภาวะเข้าใจ  
ตระหนัก เปลี่ยนตัวเอง  
ใช้ได้ผล -สมรรถนะ

การเรียนรู้ออก



กระบวนการทัศน์

กิจกรรม จิตศึกษา **เข้า 20 นาที**

กิจกรรม  
(ฝึกฝน)

จิตวิทยาเชิงบวก  
เคารพคุณค่าความเป็นมนุษย์  
(บ่มเพาะ)

สนามพลังบวก  
(เกื้อหนุน)

เป้าหมาย

ระดับสูง หลุดจากการตัดสิน รู้ เคารพ ใน การเป็น

ระดับกลาง(ตัดสิน) – วิจารณ์ญาณเชิงจริยธรรม และนำตนเอง

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ ใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตน คนอื่น สิ่งอื่น

ขั้นเตรียมสภาวะจิต..... ฝึกสติ รู้ตัว เพื่อให้พร้อมรับประสบการณ์

ขั้นกิจกรรม

ชง : ..... ให้ประสบการณ์.....

เชื่อมตนเอง :.....ใคร่ครวญ เชื่อมประสบการณ์เดิม..

เชื่อมกันและกัน :...แลกเปลี่ยนเพิ่มมุมมอง เพิ่มความเข้าใจ..

ใช้ : ,,,,,,,,,,.....แสดงออกจากความเข้าใจใหม่..

ขั้นจบ..... ให้คุณค่า Empower หรือขอบคุณกันและกัน

ชั้นชง : ใช้คำถาม เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้ข้อมูลชัดเจน ครบถ้วนขึ้น

เห็นอะไรบ้าง? รูปร่างเป็นอย่างไร ใครเห็นต่าง ? ตัวละครมีใครบ้าง? เกิดเหตุการณ์อะไรบ้าง เกิดที่ไหน ?

เชื่อม ความรู้สึก/ความคิดในฐานะคนนอก รู้สึกหรือคิด อย่างไร ต่อเรื่อง ต่อตัวละคร

เชื่อม สลับที่ความรู้สึก/ความคิด ในฐานะเป็นตัวละคร

เชื่อมประสบการณ์ — เราเคยประสบในชีวิต หรือ เคยพบในสังคมอย่างไร.....

ชั้นใช้ : ให้สถานการณ์เพื่อเผชิญ ตัดสินใจ-ตระหนักรู้

คำถามที่ใช้ : ถ้า.....

7.30 - 8.00 น. เล่น พุดคุยกัน ปฏิสัมพันธ์กับโลกแวดล้อม ประณินบัณฑิตสถานที

8.00 - 8.20 น. กิจกรรมหน้าเสาธง เริ่มต้นวันที่มีความหมาย เพื่อการขอบคุณ การมอบน้ำอม การมีสติ

8.20 - 8.40 น. จิตศึกษา เป้าหมาย 3 ระดับ

8.40 - 12.00 น. วิชาทักษะพื้นฐาน พื้นฐานทางวิชาการ เครื่องมือในการเรียนรู้ต่อ

13.00 - 13.15 น. Body scan ฝึกฝนใหม่ด้รู้ ความสงบ และ การผ่อนคลาย

13.10 - 15.00 น. บูรณาการ PBL เรียนรู้้อย่างมีความหมาย สอดคล้องกับการใช้จริง  
ด้วยการเรียนรู้ด้วยตนเองและเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างทักษะศตวรรษที่ 21

15.00 - 15.30 น. จัดกาย-จัดใจ กลับมาสู่ความสงบ ทบทวนสิ่งที่เรียน นัดหมาย การบ้าน สื่อสาร

7.30 - 8.00 น. เล่น พุดคุยกัน ปฏิสัมพันธ์ระดับราก  
ปฏิสัมพันธ์กับโลกแวดล้อม ประณินบัณฑิตสถานที



8.00 - 8.20 น.

กิจกรรมหน้าเสาธง

พิธีกรรมเริ่มต้นวันที่มีความหมาย

เพื่อการขอบคุณ การขอขบถ่อม การมีสติ



8.20 - 8.40 น. จิตศึกษา

เป้าหมาย 3 ระดับ



## 8.40 - 12.00 น. วิชาทักษะพื้นฐาน

พื้นฐานทางวิชาการ เพื่อไปเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้ต่อ



13.00 - 13.15 น. Body scan

ฝึกฝนใหม่ด้วย! สู้ความสงบ และ การผ่อนคลาย





# 13.10 - 15.00 น บูรณาการสหวิชา โดย PBL

เรียนรู้อย่างมีความหมาย สอดคล้องกับการใช้จริง ด้วยการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเรียนรู้ร่วมกัน เพื่อสร้างทักษะศตวรรษที่ 21





15.00 – 15.30 น จัดกาย-จัดใจ

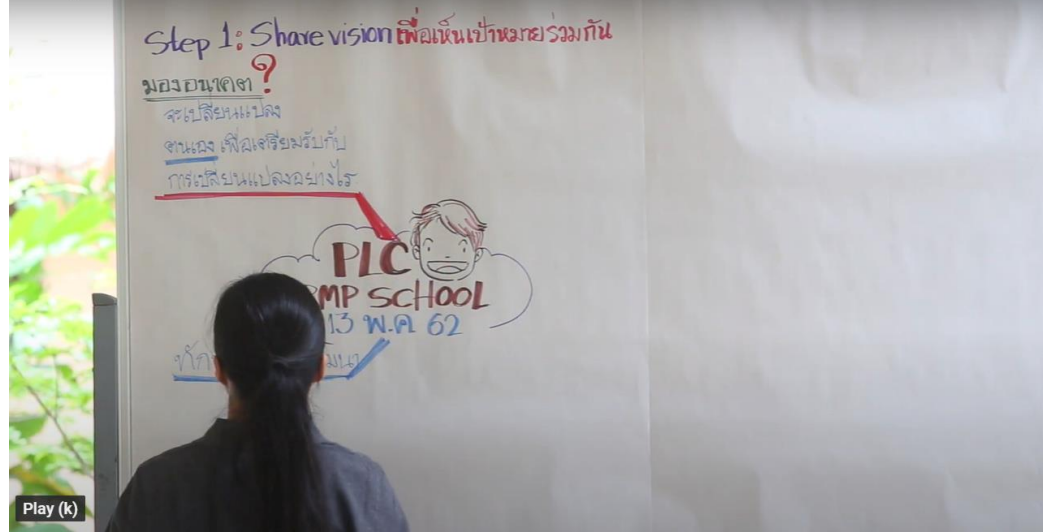
- กลับมาสู่ความสงบ

-AAR ทบทวนสิ่งที่เรียน นัดหมาย การบ้าน สื่อสาร



# 15.30 – 16.30 น PLC ครูร่วมกัน สรุบบทเรียน และ วางแผน

PLC ครูก่อนเปิดเรียน Share Vision



PLC ครูก่อนเปิดเรียน Share Vision

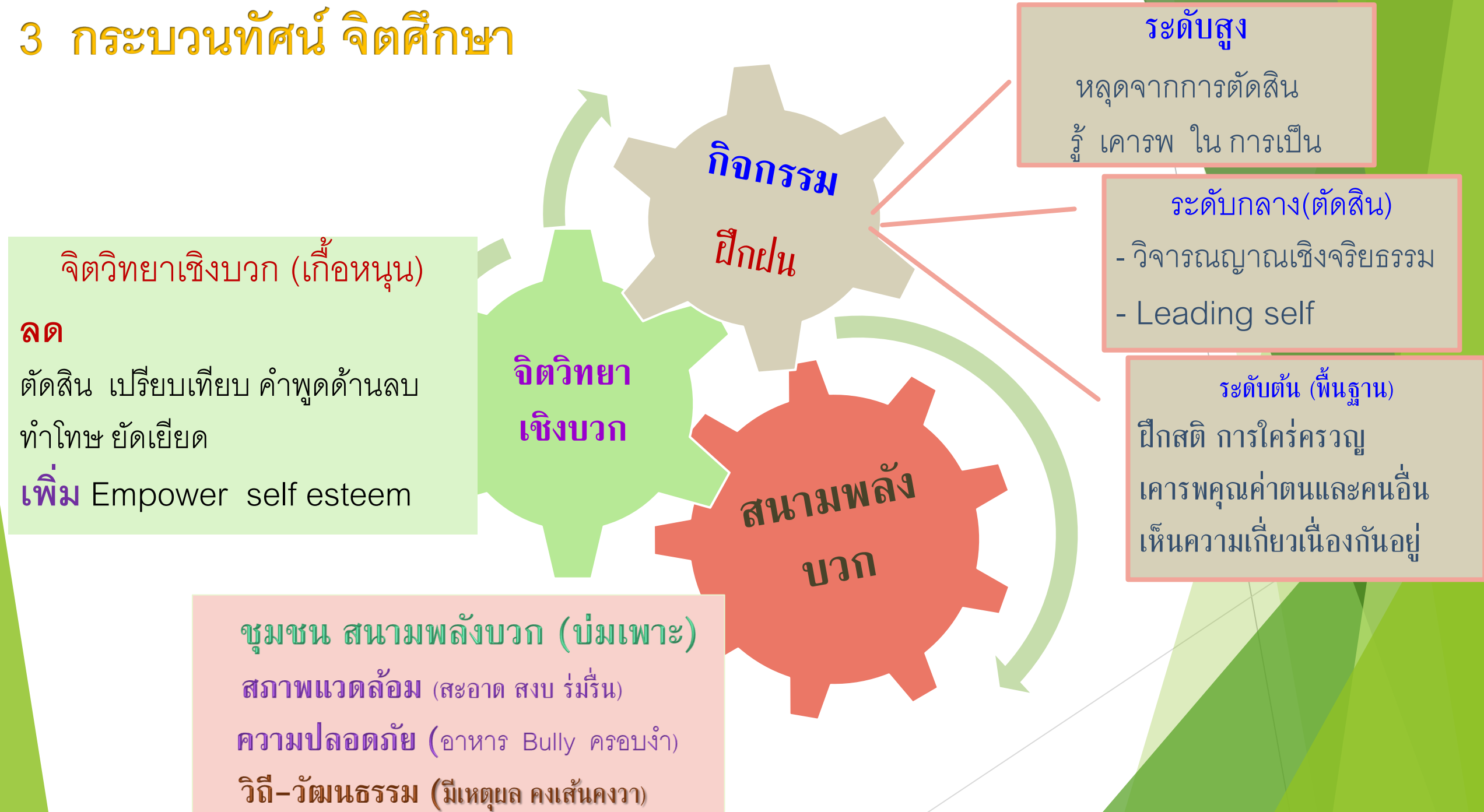


เปิดเรียน Share Vision



# กิจกรรมจิตศึกษา

### 3 กระบวนทัศน์ จิตศึกษา



พร้อมรับ

สติ รู้ตัว - จดจ่อ

Self control - EF

ผู้รับข้อมูล



รับประสบการณ์

ชง

รู้-บอกได้

ระดับข้อมูล

Fake

Fact

Truth

h

การเรียนรู้เข้า

เริ่มเข้าใจ

เชื่อมตนเอง



ไซแนปส์ ประสบการณ์เดิม

ใคร่ครวญ ขีดเขียน บันทึก

เชื่อม



เชื่อมกันและกัน S&L

Discussion Dialogue

เข้าใจ-เข้าใจร่วม อธิบายได้

ใช้

การเรียนรู้ออก



-ให้โจทย์จำลองใช้  
-สอนคนอื่น จัดนิทรรศการ

ภาวะเข้าใจ

ตระหนัก เปลี่ยนตัวเอง  
ใช้ได้ผล -สมรรถนะ

กระบวนการทัศน์

กิจกรรม  
(ฝึกฝน)

จิตวิทยาเชิงบวก  
เคารพคุณค่าความเป็นมนุษย์  
(บ่มเพาะ)

สนามพลังบวก  
(เกื้อหนุน)

กิจกรรม จิตศึกษา **เข้า 20 นาที**

เป้าหมาย

ระดับสูง หลุดจากการตัดสิน รู้ เคารพ ใน การเป็น

ระดับกลาง(ตัดสิน) – วิจารณ์ญาณเชิงจริยธรรม และนำตนเอง

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ ใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตน คนอื่น สิ่งอื่น

ขั้นเตรียมสภาวะจิต..... ฝึกสติ รู้ตัว เพื่อให้พร้อมรับประสบการณ์

ขั้นกิจกรรม

ซง : ..... ให้ประสบการณ์.....

เชื่อมตนเอง : .....ใคร่ครวญ เชื่อมประสบการณ์เดิม..

เชื่อมกันและกัน : ...แลกเปลี่ยนเพิ่มมุมมอง เพิ่มความเข้าใจ..

ใช้ : ,,,,,,,,,,.....แสดงออกจากความเข้าใจใหม่..

ขั้นจบ..... ให้คุณค่า Empower หรือขอบคุณกันและกัน



# กิจกรรมจิตศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษา (วัตถุประสงค์ฐานสมรรถนะ) กิจกรรม “แบก หรือ วาง”

## เป้าหมาย

**ระดับต้น** ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่างๆ และกำกับตัวเองได้

**ระดับกลาง 2.2** มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตัวเอง (Leading Self) เช่น การเห็นคุณค่าเห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมี

เป้าหมาย ของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

**ขั้นเตรียม :** นักเรียนนั่งหลับตา รับรู้ลมหายใจเข้า – ออก ทำ Brain Gym แบบสลับข้างนับ 1-10 และนับ 10-1

## ขั้นกิจกรรม :

**ชง :** ครูให้นักเรียนสังเกตภาพ “คนให้เงินขอทานพร้อมกับถ่ายภาพเซลฟี่ขณะที่ให้เงิน”

**เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนตกเป็นขอทานรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด” จากภาพนักเรียนตีความอย่างไร” (เขียนในสมุดจิตศึกษา)

**เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน

**ใช้ :** ครูตั้งคำถาม “ภาพนี้สะท้อนสังคมอย่างไร และเราจะมีส่วนทำให้สังคมดีขึ้นได้อย่างไร (เขียนในสมุดจิตศึกษา)

**ขั้นจบ :** ครู Empower ชื่นชมนักเรียนในความตั้งใจ ในทุกๆ ความคิดของเด็กๆ

# กิจกรรมจิตศึกษา ระดับชั้นประถมศึกษา (วัตถุประสงค์ฐานสมรรถนะ) กิจกรรม “ขโมยยา”

## เป้าหมาย

**ระดับต้น** ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่างๆ และกำกับตัวเองได้

**ระดับกลาง 2.2** มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตัวเอง (Leading Self) เช่น การเห็นคุณค่าเห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

**ขั้นเตรียม :** ครูและนักเรียนร้องเพลง “ดั่งดอกไม้บาน” พร้อมทำท่าทางประกอบ

## ขั้นกิจกรรม :

**ขง :** ครูเล่าเรื่อง “เด็กขโมยยา”

**เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นเจ้าของร้านจะทำอย่างไร?” “ถ้านักเรียนเป็นแม่ของเด็กคนนั้นจะรู้สึกอย่างไร?”

“นักเรียนคิดว่าสิ่งที่เด็กชายทำผิดหรือถูก เพราะเหตุใด?”

**เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน

**ใช้ :** ครูตั้งคำถาม “เราจะมีวิธีดูแลสุขภาพอย่างไรให้แข็งแรง” (เขียนในสมุดจิตศึกษา)

**ขั้นจบ :** ครู Empower ชื่นชมนักเรียนในความตั้งใจ ในทุกๆ ความคิดของเด็กๆ

# กิจกรรมจิตศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษา (วัตถุประสงค์ฐานสมรรถนะ) กิจกรรม มดแดงกับไส้เดือน

## เป้าหมาย

**ระดับต้น** ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่างๆ และกำกับตัวเองได้

**ระดับสูง** เข้าถึงสิ่งแท้จริง เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง (พลังงาน) เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ เข้าถึงความจริงแท้

**ขั้นเตรียม :** นักเรียนหลับตา รับรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออก รับรู้อาการทางกาย

## ขั้นกิจกรรม :

**ชง :** ครูเปิดวิดีโอ “มดแดงกำลังรุมกินไส้เดือน” ครูตั้งคำถาม “นักเรียนเห็นอะไร”

**เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม “รู้สึกอย่างไร และนึกถึงอะไร ” “เหตุการณ์นี้กำลังสื่อสารเกี่ยวกับสิ่งใดบ้างบนโลกใบนี้” (เขียนในสมุดจิตศึกษา)

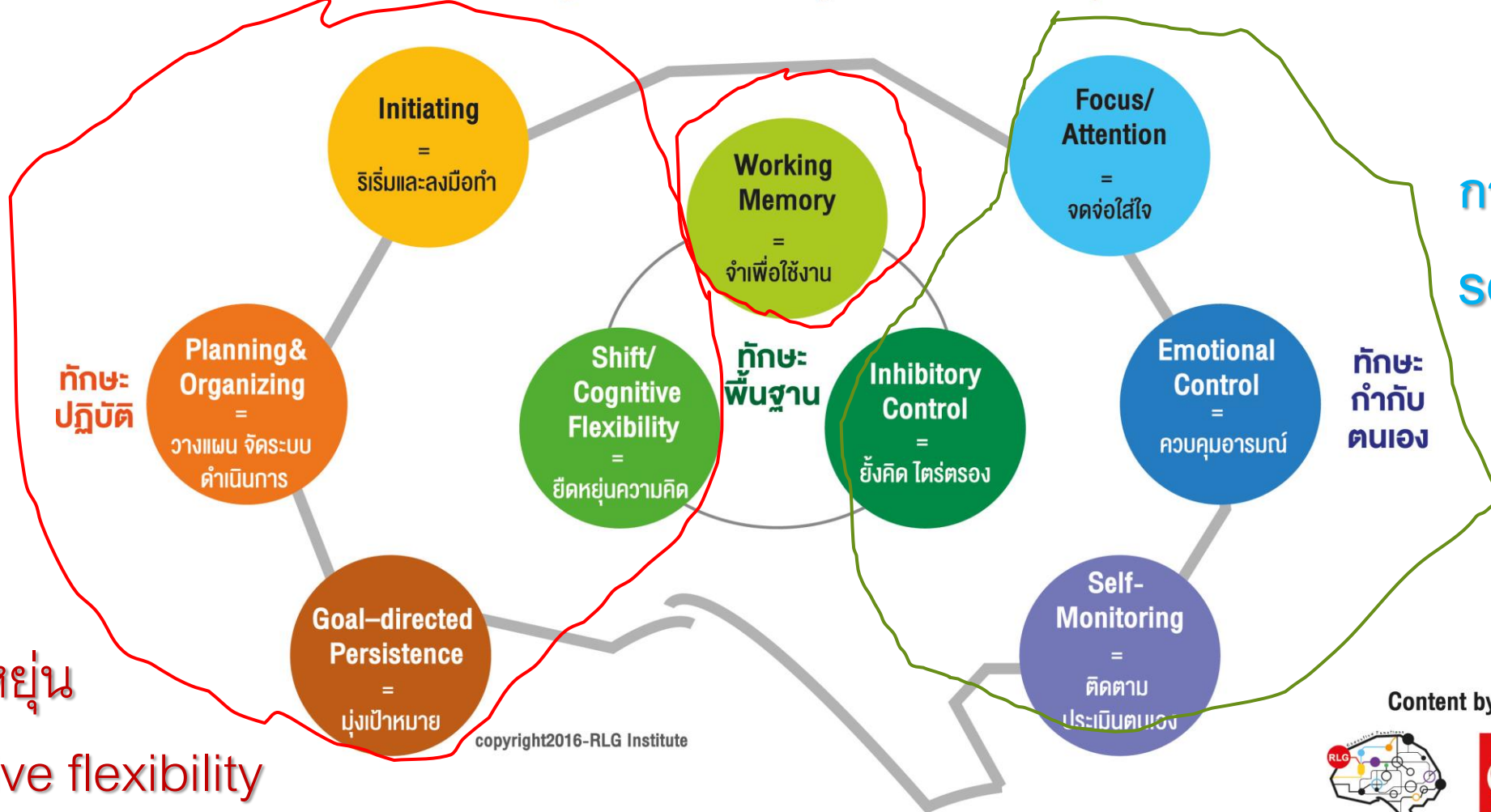
**เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน

**ใช้ :** ครูตั้งคำถาม “เรื่องนี้สะท้อนความเข้าใจต่อชีวิตอย่างไร และเราจะมีวิธีดำรงชีวิตอย่างไรให้มีคุณค่ากับเวลาที่มีต่อจากนี้” (เขียนในสมุดจิตศึกษา)

**ขั้นจบ :** ครู **Empower** ชื่นชมนักเรียนในความตั้งใจ

# ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น



คิดยืดหยุ่น  
cognitive flexibility

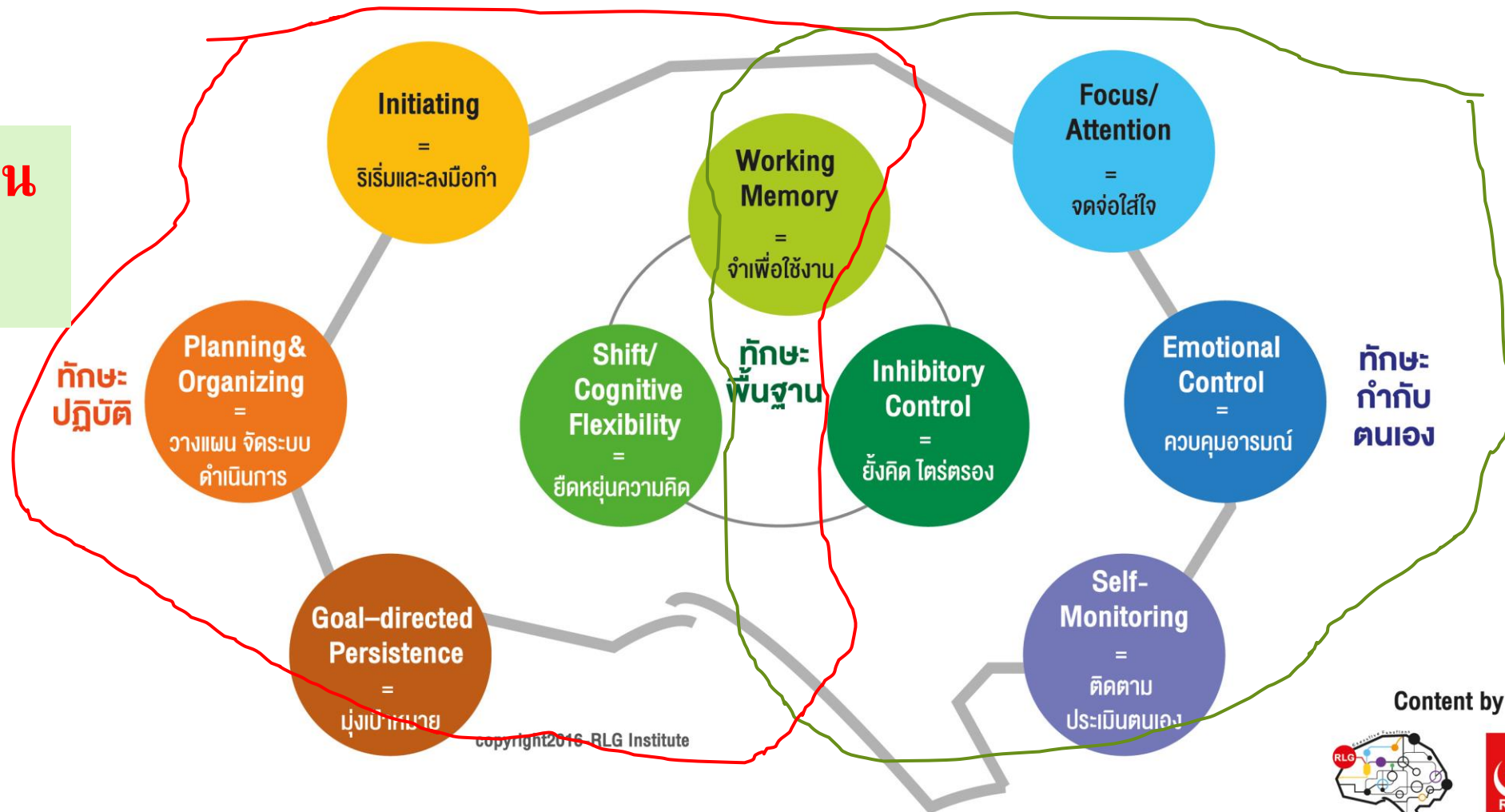
การควบคุมตนเอง  
self control

# Executive Functions (EF)

## ทักษะสมองเพื่อชีวิตที่สำเร็จ

คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น

ไปต่อเป็น  
PBL



หยุดเป็น  
จิตศึกษา

copyright 2016 RLG Institute

Content by



EF: Brain & Life Success

INSTITUTE

ผู้เรียนรู้

DOE

ผู้ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรม

พลเมืองที่เข้มแข็ง

Growth

Mindset

Flexibility

EF

Self

Esteem

Self

Control

Self

สายสัมพันธ์

เราปรารถนาขึ้น จากการรับรู้ของคนอื่น (Self)

พื้นที่การเรียนรู้

และ สนามพลังบวก