

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีเป็นการศึกษาโดยการวิจัยและพัฒนาภายใต้แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research) มีวัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี และเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ทำการศึกษาในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเด็กและเยาวชนที่อยู่ในการควบคุมดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี และเจ้าหน้าที่ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ซึ่งเป็นผู้ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนระหว่างการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยนำเสนอผลการวิจัยวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอในรูปแบบการบรรยายและตารางประกอบ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วนตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 ข้อมูลบริบทเชิงสถานการณ์ของพื้นที่ศึกษาวิจัย

ส่วนที่ 3 ผลการวิจัย

คำถามการวิจัยข้อที่ 1 การพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีเป็นอย่างไร?

1. ชุดความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

2. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

คำถามการวิจัยข้อที่ 2 รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีควรเป็นอย่างไร?

1. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

2. คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาค้างนี้ คือ เด็กและเยาวชนที่อยู่ในความควบคุมดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี เพศชาย จำนวน 31 คน และเจ้าหน้าที่ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนระหว่างการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เพศหญิง จำนวน 3 คน มีรายละเอียดข้อมูลดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของเด็กและเยาวชนที่อยู่ในความควบคุมดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา พบว่า

เด็กและเยาวชนมีอายุอยู่ในช่วง 12 – 18 ปี ส่วนใหญ่อายุ 17 ปี (ร้อยละ 35.5) รองลงมา คือ 18 ปี (ร้อยละ 25.8) 15 ปี (ร้อยละ 19.4) และ 16 ปี (ร้อยละ 12.9) ตามลำดับ มีจำนวนพี่น้องในครอบครัว 1 – 8 คน ส่วนใหญ่ มีจำนวนพี่น้อง 2 คน (ร้อยละ 29.0) รองลงมา คือ 3 คน (ร้อยละ 22.6) 4 คน และ 5 คน (ร้อยละ 16.1) ตามลำดับ ลำดับการเกิดอยู่ในช่วงบุตรคนแรก – บุตรคนที่ห้า เกินครึ่งหนึ่งเป็นบุตรคนแรก (ร้อยละ 51.6) รองลงมา เป็นบุตรคนที่สอง (ร้อยละ 16.1) เป็นบุตรคนที่สามและคนที่สี่ (ร้อยละ 12.9) ตามลำดับ

สภาพครอบครัวส่วนใหญ่อยู่กับพ่อแม่ (ร้อยละ 61.3) รองลงมาคือ อยู่กับแม่ หรือ ตา ยาย ปู่ และย่า (ร้อยละ 16.1) อยู่กับพ่อ หรือญาติ (ร้อยละ 3.2) นับถือศาสนาอิสลามมากที่สุด (ร้อยละ 71) รองลงมา นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 29) การศึกษาในสายสามัญ อยู่ในระดับประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย

การศึกษายู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด (ร้อยละ 38.7) รองลงมาคือ ประถมศึกษา (ร้อยละ 29) และ มัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 19.4) ตามลำดับ มีส่วนน้อยที่ศึกษาสายศาสนา (ร้อยละ 16.1) โดยศึกษายู่ในระดับ อิสลามศึกษาตอนต้น ปีที่ 1 -3 (ร้อยละ 12.9) และ อิสลามศึกษาตอนต้นปีที่ 4 – 6 (ร้อยละ 3.2)

ระยะเวลาที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ตั้งแต่ 1 เดือน – 15 เดือน ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วง 4 – 5 เดือน (ร้อยละ 54.8) 1 – 3 เดือน (ร้อยละ 32.3) 7 – 9 เดือน (ร้อยละ 9.7) ตามลำดับ ความรู้สึกภายในใจขณะอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ได้แก่ กลัว เหม่า เศร้า เครียด กังวลเรื่องเรียน ส่วนใหญ่รู้สึกเศร้า (ร้อยละ 71) รองลงมา เศร้า (ร้อยละ 25.8) เหม่า (ร้อยละ 22.6) กังวลเรื่องเรียน (ร้อยละ 19.4) และกลัว (ร้อยละ 12.9)

ข้อมูลทั่วไปของเจ้าหน้าที่ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ซึ่งเป็นผู้ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนระหว่างการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา เพศหญิง จำนวน 3 คน ประกอบด้วยนักจิตวิทยา 1 คน รับผิดชอบงานด้านบำบัด แก้ไข พื้นฟู และพัฒนาพฤติกรรมเสียเด็กและเยาวชน นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ 1 คน รับผิดชอบงานด้านคดีความของเด็กและเยาวชน นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ จำนวน 1 คน รับผิดชอบการฝึกอบรมและฝึกวิชาชีพ

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดปัตตานีที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (N =31)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
12 ปี	1	3.2
15 ปี	6	19.4
16 ปี	4	12.9
17 ปี	11	35.5
18 ปี	8	25.8
มากกว่า 18 ปี	1	3.2
จำนวนพี่น้องในครอบครัว		
1 คน	3	9.7
2 คน	9	29.0
3 คน	7	22.6
4 คน	5	16.1
5 คน	5	16.1
7 คน	1	3.2
8 คน	1	3.2
ลำดับการเกิด		
คนแรก	16	51.6
คนที่สอง	5	16.1
คนที่สาม	4	12.9
คนที่สี่	4	12.9
คนที่ห้า	2	6.5
สภาพครอบครัว		
อยู่กับพ่อแม่	19	61.3
อยู่กับพ่อ	1	3.2
อยู่กับแม่	5	16.1
อยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย	5	16.1
อยู่กับญาติ	1	3.2
ระดับการศึกษา สายสามัญ		
ไม่ศึกษา	4	12.9
ประถมศึกษา	9	29.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	12	38.7
มัธยมศึกษาตอนปลาย	6	19.4

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละข้อมูลทั่วไปของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดปัตตานีที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (N =31) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา สายศาสนา		
ไม่ศึกษา	26	83.9
อิสลามศึกษาตอนต้น (ปีที่ 1 - 3)	4	12.9
อิสลามศึกษาตอนต้น (ปีที่ 4 - 6)	1	3.2
ศาสนาที่นับถือ		
อิสลาม	22	71.0
พุทธ	9	29.0
ระยะเวลาที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน		
1 - 3 เดือน	10	32.3
4 - 5 เดือน	17	54.8
7 - 9 เดือน	3	9.7
13 - 15 เดือน	1	3.2
ความรู้สึกภายในใจระหว่างอยู่ในสถานพินิจฯ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		
กลัว	4	12.9
เหงา	7	22.6
เศร้า	8	25.8
เครียด	22	71.0
กังวลเรื่องเรียน	6	19.4

ส่วนที่ 2 ข้อมูลบริบทเชิงสถานการณ์ของพื้นที่ศึกษาวิจัย

การเข้าถึงพื้นที่ศึกษาวิจัยในระยะเตรียมการ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอยู่ในสถานะอาสาสมัครจัดกิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน ในระยะเตรียมการพบว่า เด็กและเยาวชน อยู่ในบรรยากาศที่มักเผชิญความตึงเครียดทางอารมณ์ เมื่อมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ให้ความร่วมมือในการเรียนรู้ สามารถฝึกทักษะการอยู่กับตัวเอง เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแล จัดเวลาให้กับการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา โดยมุ่งผลลัพธ์ให้เด็กและเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันไม่แบ่งแยกอยู่ร่วมกันได้ดีขึ้น

การเตรียมความพร้อม ผู้จัดกระบวนการจะต้อง “เข้าใจสถานการณ์ของเด็กและเยาวชน ณ เวลานั้น” ยึดเป้าหมายที่มุ่ง “ฝึกการอยู่กับตัวเอง สร้างการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน” สถานการณ์ในระยะเตรียมความพร้อม ช่วงเวลานี้เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเครือข่าย

สนับสนุนกิจกรรมของสถานพินิจฯ ให้ข้อมูลผู้วิจัยถึงบรรยากาศการอยู่ร่วมกันหลังเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นก่อนหน้านั้นว่า การอยู่ร่วมกับภายในของเด็กและเยาวชนยังคงมีความตึงเครียด แม้ว่าจำนวนเด็กและเยาวชนจะลดลงเหลือประมาณ 30 คน เจ้าหน้าที่ยังคงเฝ้าระวังเพิ่มมากขึ้นกว่าช่วงที่มีเด็กและเยาวชนจำนวนมาก การจัดกิจกรรมจึงต้องมีการประเมินความเสี่ยง เพื่อไม่ให้นำไปสู่เหตุการณ์ความรุนแรง หลังจากเกิดเหตุการณ์ ผู้ตรวจการเขตได้เข้ามาฝึกอบรมเจ้าหน้าที่เพื่อปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน และยังต้องการกิจกรรมที่ลดความเครียดสำหรับเด็กและเยาวชน เมื่อผู้วิจัยนำเสนอการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายและลดบรรยากาศความตึงเครียด และได้รับการตอบรับให้จัดกิจกรรมในภาคบ่ายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ดังนั้นการวิจัยนี้ผู้วิจัยมีบทบาทร่วมคือเป็นผู้จัดกระบวนการ (Facilitator) เรียนรู้ให้กับเด็กและเยาวชน

ข้อปฏิบัติในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ กลุ่มเด็กและเยาวชน

1. สัมผัสอาการความไม่สุขสบายทั้งกายและใจ อาการทางใจที่พบ เช่น เหงา เบื่อ เครียด อายากยา อายากกลับบ้าน เป็นต้น อาการทางกาย เช่น ปวด ขา ปวดหลัง ปวดหัว ปวดหลัง เป็นต้น
2. นำเสนอเทคนิคผ่อนคลายกายใจที่ทำได้ด้วยตัวเอง เมื่อสิ้นสุดการฝึกให้สะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายและใจ ย้ำเมื่อมีคนสะท้อนว่าดีขึ้น ผ่อนคลาย ให้เสริมแรงบวก และแนะนำให้นำไปปฏิบัติต่อด้วยตนเองในเวลาว่าง
3. ทำข้อตกลงขอความร่วมมือ จัดบรรยากาศให้เด็กและเยาวชน จดจ่อและอยู่กับตนเองอย่างต่อเนื่อง ในช่วงแรก เด็กและเยาวชนจดจ่อได้ยาก ถูกดึงความสนใจได้ง่าย หลังจากสัปดาห์ที่ 5 (ต่อเนื่อง) เด็กและเยาวชนจะคุ้นเคย และจดจ่อได้มากขึ้น ช่วยจัดเตรียมบรรยากาศห้องสำหรับการผ่อนคลายด้วยตัวเอง
4. เพิ่มกิจกรรมที่ได้ขยับร่างกายหลังการนอนบำบัด เน้นการออกกำลังกายสมอง เกมที่ทำให้จดจ่อ ชมสื่อเชิงบวก

กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ

1. ติดตามสถานการณ์/บรรยากาศการอยู่ร่วมกันภายในสถานพินิจฯ ของเด็กและเยาวชนทุกสัปดาห์
2. เสนอกิจกรรมผ่อนคลายเป็นทางเลือกหลังการเผชิญเหตุการณ์ตึงเครียด
3. เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการวางแผนกิจกรรมแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู พัฒนาพฤติกรรมเสียร่วมกับคณะทำงานสหวิชาชีพ
4. นำเสนอข้อมูลการประเมินบรรยากาศการอยู่ร่วมกันของเด็กและเยาวชนด้วยแนวคิดการสร้างพื้นที่เรียนรู้ (Learning zone) รายบุคคลที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นและกลุ่ม

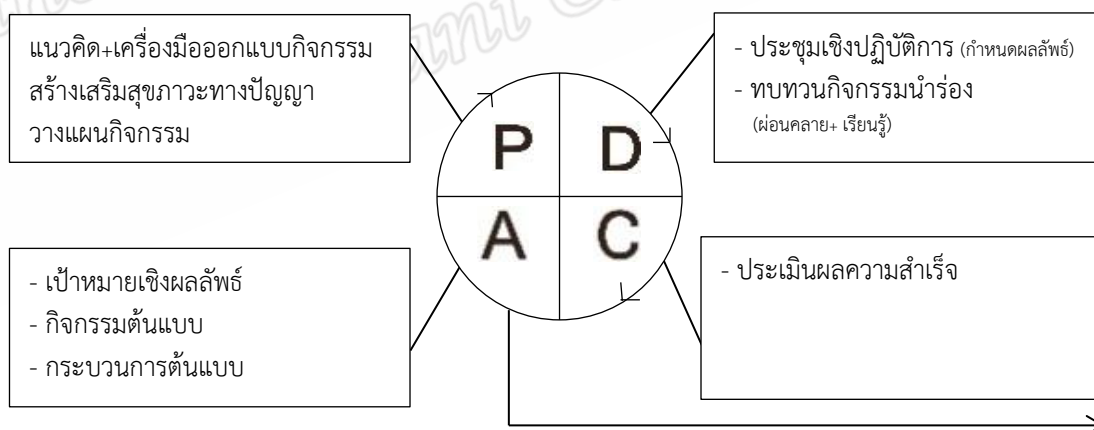
ส่วนที่ 3 ผลการวิจัย

คำถามการวิจัยข้อที่ 1 การพัฒนากระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีเป็นอย่างไร?

1. ชุดความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่ดำเนินตามขั้นตอนของวงจรการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (PDCA cycle) ซึ่งนำเอาฐานคิดวิทยาศาสตร์สมอง แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา เครื่องมือออกแบบกิจกรรมแผนที่ผลลัพธ์ บริบทของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ผ่านกระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง 2 ระยะ ดังนี้ ระยะเตรียมการ ผลผลิตของระยะนี้ คือ กระบวนการดำเนินงานต้นแบบ กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ต้นแบบ และเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ระยะดำเนินการ ผลผลิตในระยะนี้คือ กระบวนการและรูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ระยะเตรียมการ

ในระยะนี้เป็นการดำเนินการตามวงจรพัฒนาอย่างต่อเนื่องมุ่งเน้นการปฏิบัติการกับเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชน เพื่อให้ได้มาซึ่งเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ร่วมกันในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ดังภาพ 5



ภาพ 5 การดำเนินงานอย่างต่อเนื่องในระยะเตรียมการ

จากภาพที่ 5 อธิบายตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 วางแผน

ผู้วิจัยนำแนวคิดวิทยาศาสตร์สมองที่เสนอว่าเมื่อสมองผ่อนคลายจะทำให้บุคคลจัดการกับความเครียดได้ดีและเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ดีขึ้น และออกแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในรูปแบบกิจกรรมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และวางแผนการจัดกิจกรรมดังนี้

ตาราง 9 การวางแผนรายกิจกรรมตามแนวทางเครื่องมือแผนที่ผลลัพธ์

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1. ประชุมเชิงปฏิบัติการ	เพื่อนำเสนอกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเป็นทางเลือกในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ	เจ้าหน้าที่ และ ทีมสหวิชาชีพ ทุกคนที่เข้าร่วม การประชุม เข้าใจเป้าหมาย ของกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาวะทาง พินิจฯ ภาวะทาง ปัญญา	เจ้าหน้าที่และ ทีมสหวิชาชีพร่วม กำหนดเป้าหมาย เชิงผลลัพธ์ในการ พัฒนาเด็กและ เยาวชนในสถาน พินิจฯ	เกิดเป้าหมายเชิง ผลลัพธ์ที่สะท้อนการ เปลี่ยนแปลงของเด็ก และเยาวชนหลังจาก การเข้าร่วมกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาวะทาง ปัญญา
2. ทบทวนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา	เพื่อคัดเลือกกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน	ชุดกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาวะทาง ปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชน จำนวน 1 ชุด	รูปแบบการจัด กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทาง ปัญญาที่เหมาะสม สอดคล้องกับ ความต้องการของ เด็กและเยาวชน	1) เอกสารรายละเอียด การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทาง ปัญญา

ขั้นที่ 2 ปฏิบัติการ

1. การประชุมเชิงปฏิบัติการ

ผู้วิจัยเข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการซึ่งจัดโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี มีผู้เข้าร่วมประชุม 15 คน เป็นกลุ่มเจ้าหน้าที่ และกลุ่มสหวิชาชีพ มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับแผนกิจกรรมที่ใช้สำหรับแก้ไข บำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนในความดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ข้อเสนอจากการประชุมพบว่า 1) หลักสูตรกลางที่ใช้ในการแก้ไข บำบัด พื้นฟู เด็กและเยาวชนที่ส่งมาจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ไม่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จึงนำไปสู่ประเด็นการหารือเพื่อค้นหาวิธีการสร้างการเรียนรู้ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคาความรุนแรงที่เกิดขึ้นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีดังที่ปรากฏในสื่อมวลชน 2 เหตุการณ์ คือเหตุการณ์ความรุนแรงเมื่อเดือนมิถุนายนและเดือนสิงหาคม 2559 อันมีเหตุมาจากการกระทบกระทั่งระหว่างที่อยู่ร่วมกันของเด็กและเยาวชนจนลุกลามเป็นความขัดแย้งและขาดกระบวนการเคลียร์ใจ หรือสร้างความเข้าใจระหว่างกัน 2) ในขณะที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีข้อจำกัดทั้งจำนวนเจ้าหน้าที่ ระยะเวลา และภาระงาน ในเฝ้าระวังไม่ให้เกิดสถานการณ์ความรุนแรงไปพร้อมๆ กับการฝึกวินัย ควบคุมไม่ให้เด็ก

และเยาวชนหลักหนี สอนเสริม ฝึกวิชาชีพ 3) ด้านโปรแกรมที่ใช้บำบัดเด็กและเยาวชนในปัจจุบันมี 2 โปรแกรม คือ โปรแกรมบำบัดพื้นฐาน และโปรแกรมบำบัดยาเสพติด ขณะนี้ต้องการกระบวนการอื่นที่จะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดการไว้วางใจซึ่งกันและกันและเท่าทันอารมณ์ชั่ววูบของตนเอง 4) เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน คือ มี 3 ระดับ ระดับในสุด คือ เด็กและเยาวชนเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับกลางคือ เด็กและเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันไม่แบ่งแยก และระดับบนสุด คือ เด็กและเยาวชนอยู่ร่วมกันแบบไม่ใช้ความรุนแรง ดังภาพ 6



ภาพ 6 เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ของการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

2. การทบทวนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

ผู้วิจัยทบทวนเอกสารรายงานการประเมินผลการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา สำหรับเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ปีงบประมาณ 2559 (อุไรรัตน์ หน้าใหญ่, 2559 : 3 – 4) และบันทึกสังเกตกิจกรรม มีจัดกิจกรรมต่อเนื่องทุกสัปดาห์โดยใช้กิจกรรมผ่อนคลายด้วยพลังบำบัดเรกิ การออกกำลังกายสมอง ชมสื่อและกระตุ้นการแลกเปลี่ยนแ่งคิดจากการชมเรื่องราวเกี่ยวกับ ความอดทน ความคิดสร้างสรรค์ การมีแรงบันดาลใจ ความเสียสละ การเรียนรู้ และเล่นเกมที่สร้างความสนุก โดยกิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นการเรียนรู้แ่งคิดด้วยตนเอง คือ หลังจากทำกิจกรรมย่อยจะมีการสะท้อนคิดความรู้สึกและการเรียนรู้ ให้เด็กและเยาวชนสะท้อนความคิดความรู้สึกของตนเองในกลุ่มใหญ่ ดังนั้นประเด็นแ่งคิดที่ได้จากกิจกรรมของแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันไปตามการรับรู้ การรับรู้ประเด็นหลักที่ผู้จัดกระบวนการต้องการสื่อสารในสัปดาห์ที่ 5 พบว่าเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคุ้นเคยในการปฏิบัติทักษะการผ่อนคลาย มีการจัดเตรียมบรรยากาศห้องก่อนทำกิจกรรม การกระตุ้นกันเองภายในกลุ่มให้จดจ่อเมื่อเริ่มทำกิจกรรม เด็กและเยาวชนเรียกกิจกรรมนี้ ว่าเป็นกิจกรรม “อยู่กับตัวเอง”

หลังเกิดเหตุการณ์ตึงเครียดภายในสถานพินิจฯ เจ้าหน้าที่ประสานงานเครือข่ายของสถานพินิจฯ เสนอให้จัดกิจกรรมผ่อนคลายให้กับเด็กและเยาวชน เด็กและเยาวชนขอให้ทำกิจกรรมนอนผ่อนคลายด้วยพลังบำบัดเรกิ 60 นาที ก่อนทำกิจกรรมการเรียนรู้ เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมเด็กและเยาวชนสามารถอยู่กับตนเองได้ดีขึ้น และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมดีขึ้น และช่วยประคองให้กลุ่มร่วมมือในกิจกรรม

ขั้นที่ 3 ตรวจสอบ

1. เกิดเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาคือ ทำให้เด็กและเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันไม่แบ่งแยกเราเขาให้กลายเป็นคนอื่น การประชุมเชิงปฏิบัติพบข้อสรุปที่ว่าสถานการณ์ความเป็นอยู่ที่ผ่านมาของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ยังขาดเวที พื้นที่ในการระบายความอัดอั้นใจ หรือการเห็นผลกระทบของการกระทำของตนเองที่มีผลต่อผู้อื่น ดังนั้นกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาจึงถูกคาดหวังให้สร้างผลลัพธ์ในระดับกลาง คือ ทำให้เด็กและเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันไม่แบ่งแยกเราเขาให้กลายเป็นคนอื่น ด้วยความแตกต่างนานา อันจะนำไปสู่ความขัดแย้งและการใช้ความรุนแรง

2. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของเด็กและเยาวชน คือ เป็นกิจกรรมที่สร้างการผ่อนคลาย เกมที่สนุกสร้างการเรียนรู้ มีการชมสื่อสารคดีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเด็กและเยาวชน และ เพลง มีการพูดคุยข้อคิดการเรียนรู้หลังกิจกรรม ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรจัดครั้งละ 2 ชั่วโมง/สัปดาห์ จุดเปลี่ยนที่สะท้อนว่าเด็กและเยาวชนมีสุขภาวะทางปัญญา คือ การที่เด็กและเยาวชนระบุได้ว่า “เห็นตนเอง คิดได้” จากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา

เกณฑ์การประเมินที่ผู้จัดกระบวนการสามารถใช้เพื่อประเมินผลการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ 1) เด็กและเยาวชนสามารถปฏิบัติทักษะการผ่อนคลายด้วยตนเองได้ 2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้สังเกตจากการที่เด็กและเยาวชนการเสนอให้เพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมย่อยบางกิจกรรม เช่น กิจกรรมผ่อนคลาย เป็นต้น 3) เด็กและเยาวชนสามารถสะท้อนคิดการเรียนรู้ในกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ข้อสังเกต การเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้ สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้ แต่ยังอยู่ในบทบาทของผู้รับมากกว่าผู้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

แนวทางในระดับปฏิบัติการกรมการสงเคราะห์เด็กและเยาวชนฯ เสนอให้มีการใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ในระหว่างที่เด็กและเยาวชนอยู่ในความดูแลของสถานพินิจฯ ใช้การตรวจวัดสุขภาวะทางปัญญาตลอดกระบวนการขัดเกลาเด็กและเยาวชน เพื่อให้ทราบระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน และนำไปใช้ประโยชน์ด้านการส่งเสริมพัฒนาสุขภาวะปัญญา และควรมีการวัดระดับสุขภาวะทางปัญญาก่อนปล่อยตัวเพื่อให้หน่วยงานคุมประพฤตินำไปใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนต่อไป

ขั้นที่ 4 ยกระดับมาตรฐานใหม่/ปรับปรุงการดำเนินงาน

4.1 เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาฯ จากเดิมที่เป็นกิจกรรมเสริมที่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจได้ผ่อนคลายจากความตึงเครียดทางอารมณ์ หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาฯ ได้ยกระดับให้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ต้องดำเนินไปเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ระดับกลางในการพัฒนาเด็กและเยาวชน คือให้เด็กและเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันไม่แบ่งแยกเราเขาให้กลายเป็นคนอื่น ด้วยความแตกต่างนานาซึ่งจะสนับสนุนให้เกิดผลลัพธ์ในภาพรวมคือเด็กและเยาวชนอยู่ร่วมกันแบบไม่ใช้ความรุนแรงในขณะที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

4.2 กิจกรรมต้นแบบ ในสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย กิจกรรมผ่อนคลายด้วยตนเอง 60 นาที และกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง 60 นาที โดยกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกันของเด็กและเยาวชนฯ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสมองต้องทำอย่างน้อย 6 สัปดาห์ต่อเนื่องขึ้นไป ผู้วิจัยจึงออกแบบกิจกรรมให้มีจำนวน 6 กิจกรรม ตามแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา โดยรูปแบบกิจกรรมเป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ซึ่งเด็กและเยาวชนฯ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม จากนั้นมีการสะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ สรุปบทเรียนรู้อันสำคัญ และแนวทางการนำเอาไปใช้ในอนาคต (รายละเอียดกิจกรรมในภาคผนวก ค) จำแนกกิจกรรมตามเป้าหมายของสุขภาวะทางปัญญาได้ดังตาราง 10

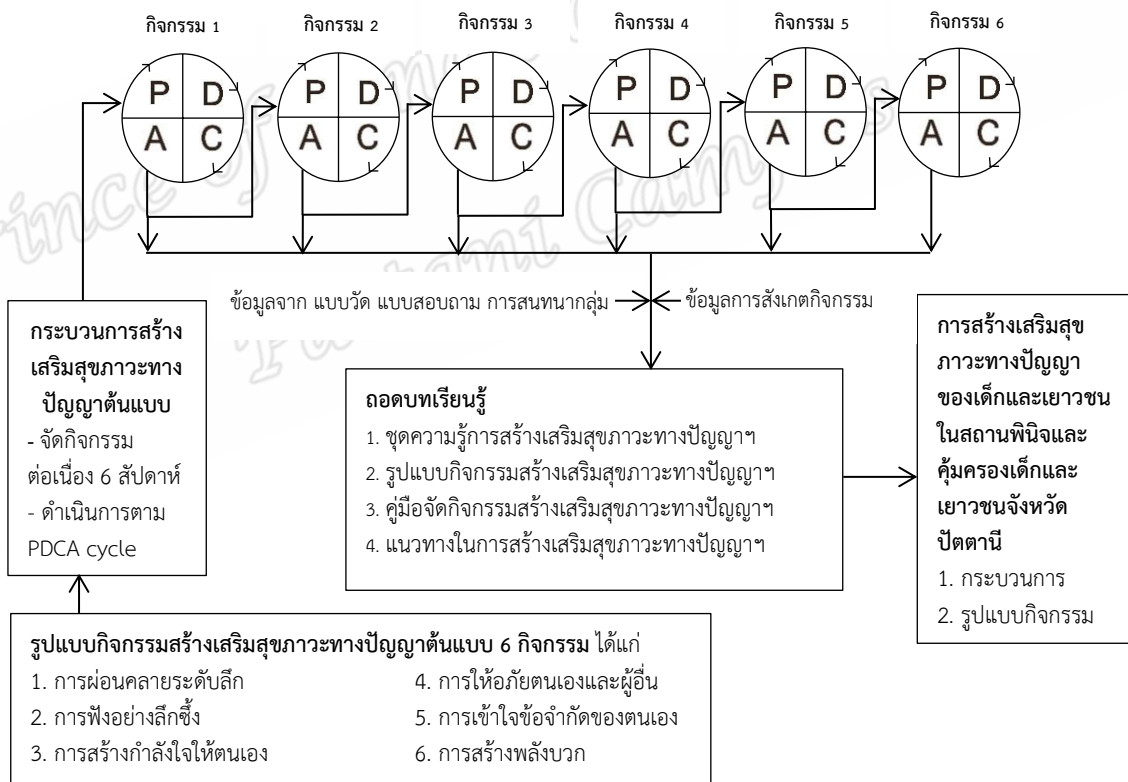
ตาราง 10 เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา ชื่อและลักษณะกิจกรรม

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา	ชื่อกิจกรรม
การจัดการตนเองอย่างมีสติ	การผ่อนคลายระดับลึก
การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง	การฟังอย่างลึกซึ้ง
การปล่อยวางเรื่องราวทุกซึ่ใจได้	การสร้างกำลังใจให้ตนเอง
การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำความผิดพลาด	การให้อภัยตนเองและผู้อื่น
การระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น	การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง
มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ	การสร้างพลังบวก

4.3 กระบวนการต้นแบบ กิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรมจัดขึ้นอย่างต่อเนื่องกัน มีการรองรับการเข้ามาของเด็กและเยาวชนกลุ่มใหม่ในทุกสัปดาห์ ทุกกิจกรรมใช้วงจรการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สรุปบทเรียนหลังจากจัดกิจกรรม เพื่อคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของผู้เข้าร่วมในครั้งต่อไป

ระยะดำเนินการ

ระยะดำเนินการมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญากับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ต่อเนื่องกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ก่อนจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 มีการเก็บข้อเก็บข้อมูลด้วยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติประยุกต์ หลังจากการจัดกิจกรรม เก็บข้อมูลด้วยแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฯ และแบบประเมินความพึงพอใจ ในการร่วมกิจกรรม และสนทนากลุ่มย่อยกับเด็กและเยาวชนและเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแล นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตกิจกรรม และจากแบบวัดสุขภาวะทางปัญญาฯ แบบสอบถามความพึงพอใจ การสนทนากลุ่มเด็กและเยาวชนและเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแล มาถอดบทเรียนรู้เพื่อค้นหา ชุดความรู้ รูปแบบกิจกรรม คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี และข้อเสนอแนะแนวทางในการใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาในการป้องกันการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ มีนัยยะถึงการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันอย่างไม่แบ่งแยกของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี อธิบายในสองประเด็น คือ กระบวนการเป็นอย่างไร และรูปแบบกิจกรรมต้องทำอย่างไรบ้าง ดังภาพ 7



ภาพ 7 วงจรการพัฒนาอย่างต่อเนื่องในระยะดำเนินการ

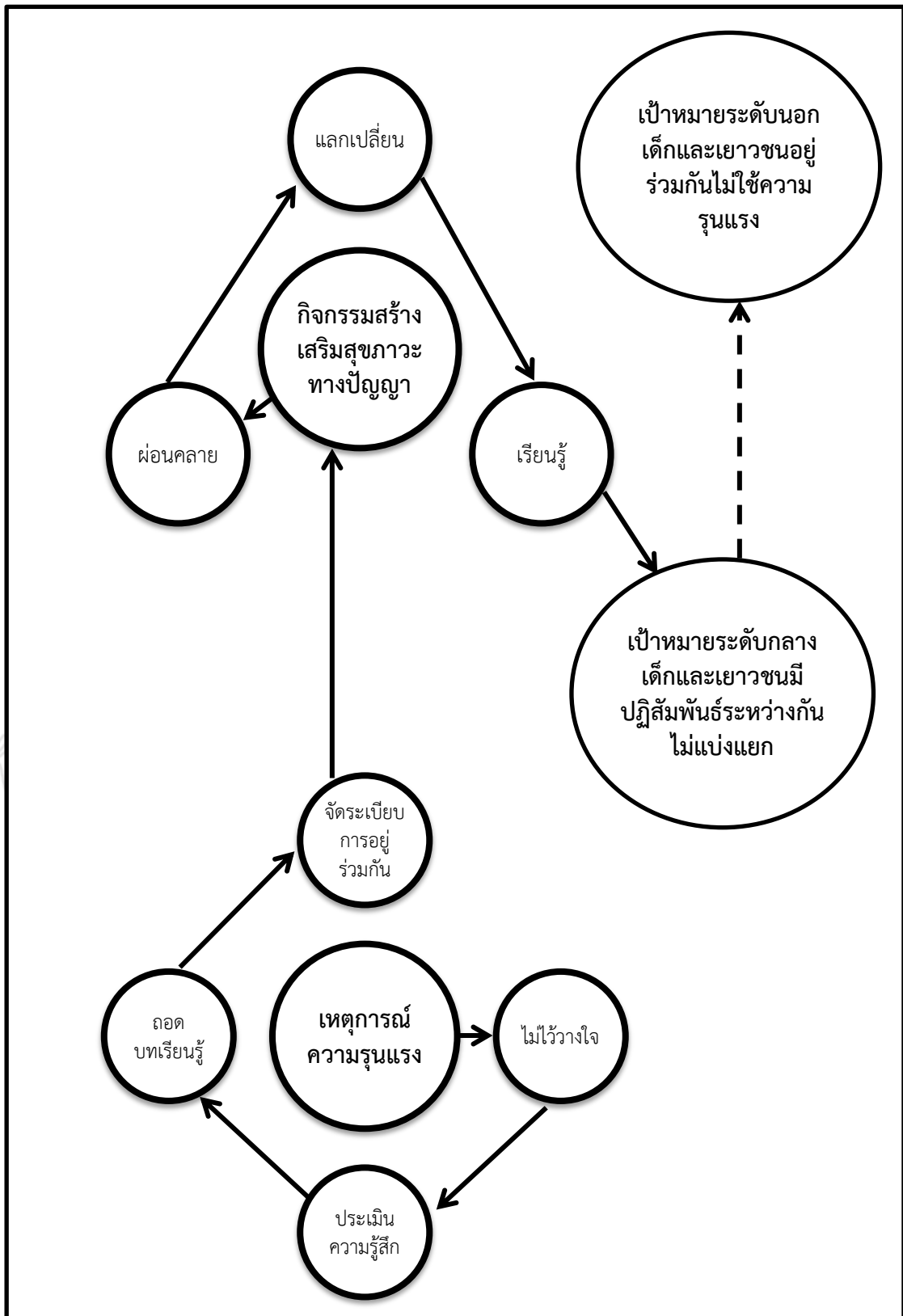
จากการดำเนินกิจกรรมวิจัยพบบรรยากาศการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนดังนี้

“ผ่อนคลาย เปิดใจเรียนรู้” เด็กและเยาวชนช่วยกันประคับประคองบรรยากาศการผ่อนคลายร่วมกัน บรรยากาศนี้เกิดขึ้นเมื่อได้ใช้กระบวนการที่ทำให้เด็กและเยาวชนได้จัดจ้อยู่กับตนเอง ทำกิจกรรมผ่อนคลายตนเอง ละลายความสัมพันธ์ด้วยเกม กิจกรรมที่ทำให้เด็กและเยาวชนรู้จักกันมากขึ้น จนมีความรู้สึกว่าเป็นกัน สร้างปฏิสัมพันธ์ให้พูดคุยเรื่องราวที่ทำให้รู้จักซึ่งกันและกัน โดยจัดกิจกรรมต่อเนื่องอย่างน้อย 6 สัปดาห์ขึ้นไป เมื่อถึงสัปดาห์ที่ 5 จะมีจุดเปลี่ยนที่ชัดเจนคือ เด็กและเยาวชนเปิดใจเรียนรู้ และกระชับความสัมพันธ์กับเพื่อน ที่เข้าร่วมกิจกรรมมาด้วยกัน

“แลกเปลี่ยน เรียนรู้” เด็กและเยาวชนเก็บเกี่ยวประเด็นโดนใจ ทำซ้ำการผ่อนคลายจนเป็นนิสัย กิจกรรมการเรียนรู้สุขภาวะทางปัญญาให้หลักการสำคัญ หลักคิด ผ่าน เกม สื่อ วิดีทัศน์ เพลง สารคดี เรื่องราวที่สอดคล้องกับเนื้อหาสุขภาวะทางปัญญาที่ต้องการให้เรียนรู้ วิทยากรเน้นย้ำเรื่องการรักษาบรรยากาศการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ตอกย้ำบรรยากาศดูแลกัน การให้หลักคิดกับเด็กและเยาวชน ผู้จัดกระบวนการนำการคิดผ่านการให้ตอบคำถามทบทวนใคร่ครวญตัวเอง โดยให้เด็กและเยาวชนตอบคำถามตัวเองไม่จำเป็นต้องเผยกับคนอื่น เนื่องจากประสบการณ์บางเรื่องเป็นเรื่องที่เด็กและเยาวชนต้องการเก็บเป็นความลับ เพียงแต่ให้เขาย้อนคิดเรื่องราวประสบการณ์ของตัวเองเพื่อจะเข้าใจหลักการใคร่ครวญ ค้นหาบทเรียนสำคัญ แล้วนำเอาบทเรียนนั้นมาเป็นแนวทางปฏิบัติตัวเอง ในอนาคตเมื่อเผชิญเรื่องราวที่คล้ายคลึงกัน ผู้จัดกระบวนการสรุปหลักการสำคัญของกิจกรรมที่จัดในแต่ละครั้งในช่วงท้าย และให้เด็กและเยาวชนสะท้อนความรู้สึก ความคิดของตนเองทุกครั้ง พร้อมกับข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมการเรียนรู้

“ไม่ไว้วางใจในความปลอดภัยของตัวเอง” เกิดขึ้นหลังจากหลังเหตุการณ์วิกฤต สะเทือนขวัญกำลังใจในการใช้ชีวิตในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เช่น การใช้ความรุนแรง เป็นต้น เมื่อวงจรนี้มาถึง ผู้จัดกระบวนการต้องถอดบทเรียนรู้ออกมาพร้อมกับเด็กและเยาวชน โดยให้เด็กและเยาวชนประเมินตนเองและเลือกว่า ณ ปัจจุบัน ความรู้สึกของเด็กและเยาวชนที่มีต่อเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้น เด็กและเยาวชนอยู่ในพื้นที่ใดใน 3 พื้นที่นี้ซึ่ง ได้แก่ 1) พื้นที่ต้นกล้า/อันตราย 2) พื้นที่ท้าทาย/พร้อมเรียนรู้ และ 3) พื้นที่ปลอดภัย/คุ้นเคย สรุปจำนวนเด็กและเยาวชนในแต่ละพื้นที่ แล้วกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนบรรยาย บอกเล่าถึงความเป็นอยู่ ความรู้สึกที่มีต่อกัน ทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กระตุ้นให้ใคร่ครวญสาเหตุ ผลกระทบ ให้เด็กและเยาวชนเสนอการป้องกันเหตุการณ์วิกฤต ในตอนท้ายถอดบทเรียนรู้ออกมาพร้อมกับเด็กและเยาวชน ซึ่งจะช่วยให้เด็กและเยาวชนพบกับการเรียนรู้ในประเด็น เห็นตนเองเห็นเพื่อนในการประคองสติฝ่าวิกฤต การประคับประคองสถานะของตนเองให้อยู่ได้ระหว่างเหตุการณ์คับขัน และหลังจากเหตุการณ์ การฟื้นคืนความไว้วางใจระหว่างกัน การจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันใหม่

บรรยากาศการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนข้างต้นดังที่กล่าวไปแล้วนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการบรรลุเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาดังนี้



ภาพ 8 ความสัมพันธ์ของเป้าหมายการพัฒนาและการสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญาในบริบทของ เด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

จากภาพ 8 ในภาวะที่ไม่มีเหตุการณ์ความรุนแรง กิจกรรมสุขภาวะทางปัญญาจะทำให้เกิดเด็กและเยาวชน ผ่อนคลาย เปิดใจ เรียนรู้ ระหว่างเพื่อนและหลักคิดตามแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา และบรรลุถึงเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ระดับกลาง คือ เด็กและเยาวชนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันไม่แบ่งแยก ซึ่งจะส่งผลต่อไปยังการบรรลุ เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ในระดับที่กว้างออกไปคือ เด็กและเยาวชนอยู่ร่วมกันแบบไม่ใช้ความรุนแรง การอยู่ร่วมกันในสถานพินิจของเด็กและเยาวชน การใช้ความรุนแรงระหว่างกันเป็นเหตุการณ์พบได้ในระหว่างการดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเมื่อเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงขึ้น จะทำให้เด็กและเยาวชนเกิดความไม่ไว้วางใจในความปลอดภัยของตนเอง ผู้จัดกระบวนการจะต้องมีการประเมินความรู้สึกของเด็กและเยาวชน โดยใช้แนวคิดเรื่องพื้นที่การเรียนรู้ ถอดบทเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และจัดระเบียบกติกา ข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันของเด็กและเยาวชนขึ้นใหม่ จากนั้นเข้าสู่กระบวนการใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามลำดับ

ผลการพัฒนางานอย่างต่อเนื่องในระยะดำเนินการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) ขั้นวางแผน (Plan) วิเคราะห์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นเด็กและเยาวชน ในประเด็นบรรยากาศการอยู่ร่วมกันในสถานพินิจฯ ณ ปัจจุบัน พฤติกรรม การแสดงออก และความร่วมมือในการเรียนรู้ เป็นข้อมูลการประเมินจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล ซึ่งประเมินว่าอยู่ในภาวะปกติสามารถจัดการเรียนรู้ได้ ผู้วิจัยเลือกลำดับกิจกรรมที่เลือกใช้โดยจัดเรียงดังนี้ 1. การผ่อนคลายระดับลึก 2. การฟังอย่างลึกซึ้ง 3. การสร้างกำลังใจให้ตนเอง 4. การให้อภัยตนเองและผู้อื่น 5. การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง และ 6. การสร้างพลังบวก กำหนดวันและเวลาในการจัดกิจกรรม

2) ขั้นปฏิบัติ (Do) ทำกิจกรรมตามลำดับกิจกรรมที่วางแผนไว้ ในการปฏิบัตินี้มีการปรับเปลี่ยนสัดส่วนเวลา ลำดับกิจกรรมย่อย มีการเพิ่มและลดบางกิจกรรม ดังตาราง 11

ตาราง 11 กิจกรรม สັดส่วนเวลา การปรับกิจกรรม และหลักการตัดสินใจ

กิจกรรม	สັดส่วนเวลา	การปรับกิจกรรม	หลักการตัดสินใจ
1. การผ่อนคลายระดับลึก ผู้เข้าร่วม 34 คน	1. ฝึกทักษะผ่อนคลาย 3๐ นาที 2. ผ่อนคลายตนเอง 60 นาที 3. สะท้อนคิด 30 นาที	ใช้เฉพาะการทำกิจกรรม ผ่อนคลายด้วยตนเอง โดยใช้ท่าหลักคือวางมือ ที่หัวใจและท้องไม่มีการ ทำกลุ่มบำบัด	ประเมินโดยถามความสะดวกใจ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. การฟังอย่างลึกซึ้ง ผู้เข้าร่วม 45 คน	1. ผ่อนคลายตนเอง 30 นาที 2. กิจกรรมเรียนรู้ 60 นาที 3. สรุปทบทวน 30 นาที	เพิ่มการผ่อนคลายด้วย ตนเอง ก่อนเริ่มกิจกรรม เรียนรู้ สอนการฟังอย่าง ลึกซึ้ง ก่อนการทำความเข้าใจ ความคิดอัตโนมัตินี้ ซึ่งเจาะลึกได้เฉพาะการ เกิดอคติต่อคนบางกลุ่ม เกิดจากการไม่เท่าทัน ความคิดเชิงอัตโนมัตินี้ การยกตัวอย่างแก้ง มั่งกรคำที่กลับใจช่วย สังคม เป็นวิธีการ ปรับเปลี่ยนอคติสังคม ด้วยการมีจิตอาสาและ พลิกตัวเอง ด้วยความ อดทน ทั้งนี้การฟังอย่าง จดจ่อจึงเปลี่ยนเป็นการ ฟังเรื่องราวของแก้ง มั่งกรคำจากสารคดีแทน การฟังเพื่อน	ผู้เข้าร่วมเสนอให้เพิ่มกิจกรรม ผ่อนคลายก่อนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ ปรับบรรยากาศกลุ่มให้พร้อม สำหรับการเรียนรู้เนื่องจากมี เหตุการณ์กระทบกระทั่งกันก่อน จัดกิจกรรม สร้างความเข้าใจด้วยตัวอย่างเชิง ประจักษ์โดยให้ผู้เข้าร่วมเห็น ตัวเองจากฝึกการประเมินตนเอง จาก การ ฟัง ที่ ใ ช้ อยู่ ใน ชีวิตประจำวัน ซึ่งพบว่า ผู้เข้าร่วมระบุระดับการฟังของ ตนเองได้ 35 คน อีก 10 ไม่ระบุ โดยพื้นฐานการฟังมีระดับ แตกต่างกันไปดังนี้ ฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ 5 คน ฟังอย่างตั้งใจ 10 คน เลือกฟัง 2 คน สร้างทำเป็นฟัง 8 คน ไม่สนใจฟัง 7 คน เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาการ ฟังให้เข้าใจและเรียนรู้มากขึ้น ผ่านการฝึกฟังเรื่องราวจากสาร คดี เนื่องจากจดจ่อได้ดีกว่าการ ฟังเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม
3. การสร้างกำลังใจให้ตนเอง ผู้เข้าร่วม 38 คน	1. ผ่อนคลายตนเอง 3๐ นาที 2. กิจกรรมการเรียนรู้ 60 นาที 3. สะท้อนคิด 30 นาที	เพิ่มการผ่อนคลายด้วย ตนเอง ก่อนเริ่มกิจกรรม เรียนรู้ เปลี่ยนกิจกรรม เป็นการจับคู่วาดใบหน้า เพื่อน และสำรวจข้อดี ของเพื่อนแทนการเขียน วิธีการสร้างกำลังใจให้ ตนเอง	ผู้เข้าร่วมเสนอให้เพิ่มกิจกรรม ผ่อนคลายก่อนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้ ประเมินความพร้อมของกลุ่มโดย ภาพรวมแล้วพบว่า ผู้เข้าร่วม ต้องฝึกการจดจ่อและทำความ รู้จักเพื่อนเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อ เสริมกำลังใจให้ตนเองใน ขณะที่ อยู่ในสถานพินิจฯ

ตาราง 11 กิจกรรม สັดส่วนเวลา การปรับกิจกรรม และหลักการตัดสินใจ (ต่อ)

กิจกรรม	สັดส่วนเวลา	การปรับกิจกรรม	หลักการตัดสินใจ
4. การให้อภัยตนเองและผู้อื่น ผู้เข้าร่วม 42 คน	1. ผ่อนคลายตนเอง 3๐ นาที 2. กิจกรรมการเรียนรู้ 60 นาที 3. สะท้อนคิด 30 นาที	เพิ่มการผ่อนคลายด้วยตนเอง ก่อนเริ่มกิจกรรมเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้เพิ่มเกมไขลวดเชือก	ผู้เข้าร่วมเสนอให้เพิ่มกิจกรรมผ่อนคลายก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมจัดขึ้นหลังจากเกิดเหตุการณ์ความตึงเครียด เพิ่มกิจกรรมเกมเพื่อสร้างความสนุกสนาน ความตึงเครียด และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม มุ่งการสะท้อนคิดการอยู่ร่วมกันด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูล
5. การเข้าใจข้อจำกัดของตัวเอง ผู้เข้าร่วม 35 คน	1. ผ่อนคลายตนเอง 3๐ นาที 2. กิจกรรมการเรียนรู้ 60 นาที 3. สะท้อนคิด 30 นาที	เพิ่มการผ่อนคลายด้วยตนเอง ก่อนเริ่มกิจกรรมเรียนรู้ ปรับกิจกรรมจากการเขียนเป็นการบอกใจท์กล่าวมาแล้วให้ผู้เข้าร่วมทำตามลำดับแทนการเขียนเล่าเรื่องของตนเอง	ผู้เข้าร่วมเสนอให้เพิ่มกิจกรรมผ่อนคลายก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้การทำตามโจทย์ที่ผู้จัดกระบวนการกล่าวนำแทนการให้เขียนตอบเพราะผู้เข้าร่วมมีความถนัดในการฟังและปฏิบัติ และสะท้อนคิดด้วยการเล่าโดยการพูด มากกว่าการลงมือเขียนเพื่อเล่าเรื่องราวของตนเอง
6. การสร้างพลังบวก ผู้เข้าร่วม 32 คน	1. ผ่อนคลายตนเอง 3๐ นาที 2. กิจกรรมการเรียนรู้ 60 นาที 3. สะท้อนคิด 30 นาที	เพิ่มการผ่อนคลายด้วยตนเอง ก่อนเริ่มกิจกรรมเรียนรู้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมเสนอให้เพิ่มกิจกรรมผ่อนคลายก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมมีความพร้อมและคุ้นเคยในการทำกิจกรรม

จากตาราง 11 ขั้นตอนกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้มีการปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น ยึดเป้าหมายการเรียนรู้ในครั้งนี้เป็นสำคัญ และการตอบสนองของผู้เข้าร่วมผู้จัดกระบวนการได้ปรับกิจกรรมโดยใช้หลักการตัดสินใจบนความพร้อมในการเรียนรู้ พื้นฐานความเข้าใจ ทักษะในการสื่อสาร ความสามารถในการจดจำ ของผู้ร่วมกิจกรรม

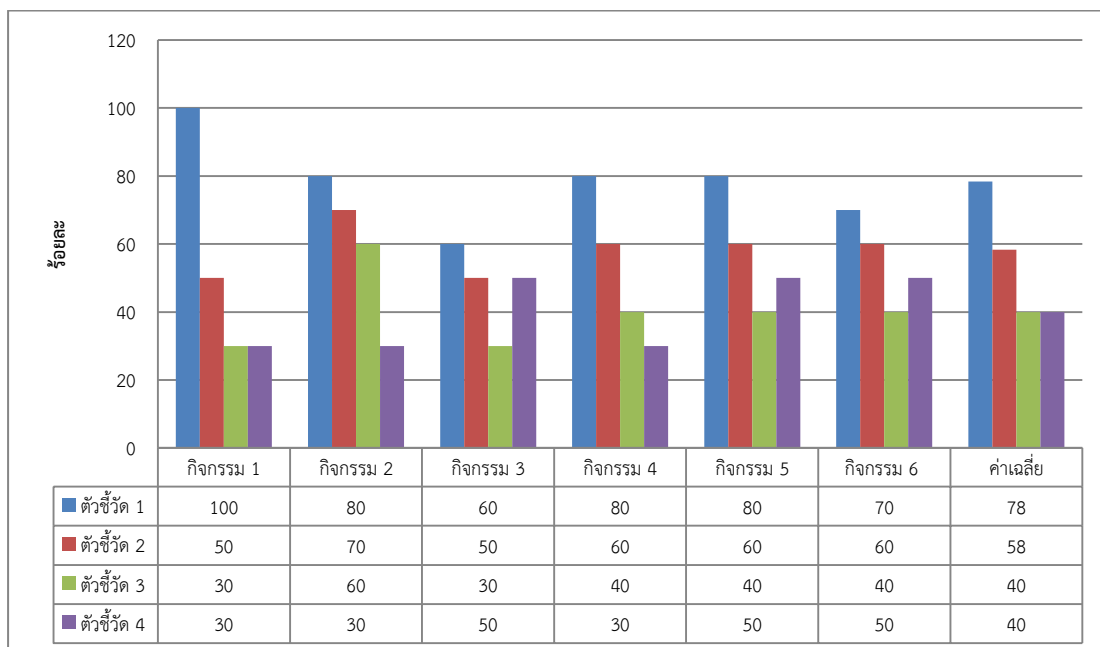
3) ขั้นตรวจสอบ (Check) จากการประเมินผลหลังจากที่เด็กและเยาวชนได้ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 6 กิจกรรม พบว่า เด็กและเยาวชนอยู่กับตัวเอง สะท้อนความรู้สึกได้ แต่ต้องเพิ่มการฟังความรู้สึกความคิดของผู้อื่น และการสะท้อนคิดการเรียนรู้ของตนเอง การประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 6 กิจกรรม โดยวิธีการประเมินพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมตลอดระยะเวลาการจัดกิจกรรม ตามตัวชี้วัดการประเมินผลประกอบด้วย

ตัวชี้วัดที่ 1 ผู้เข้าร่วมสามารถอยู่กับตัวเองและจดจ่อกับกิจกรรมการเรียนรู้ได้

ตัวชี้วัดที่ 2 ผู้เข้าร่วมสามารถบอกความรู้สึกของตัวเองหลังกิจกรรมการเรียนรู้ได้

ตัวชี้วัดที่ 3 ผู้เข้าร่วมสามารถฟังการสะท้อนความรู้สึก/คิด ของผู้อื่นได้

ตัวชี้วัดที่ 4 ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนคิดหลังกิจกรรมเรียนรู้ได้
โดยมีผลการประเมินดังแผนภูมิ 1 ดังนี้



แผนภูมิ 1 ร้อยละผลการประเมินรายกิจกรรมตามตัวชี้วัดการประเมินผล

จากแผนภูมิ 1 อธิบายรายตัวชี้วัดดังนี้ ตัวชี้วัดที่ 1 ทุกกิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถอยู่กับตัวเองและจดจ่อกับกิจกรรมการเรียนรู้ได้ในระดับที่สูงคือร้อยละ 78 แต่ระดับความสามารถอยู่กับตัวเองและจดจ่อกับกิจกรรมการเรียนรู้ได้มีการลดลงและเพิ่มขึ้นสลับกันไป โดยกิจกรรมที่ 1 การผ่อนคลายระดับลึก มีระดับสูงที่สุด มีการลดลงในกิจกรรมที่ 3 การสร้างกำลังใจให้ตนเอง และกิจกรรมที่ 6 การสร้างพลังบวก และอยู่ระดับเดียวกันใน กิจกรรมที่ 2 การฟังอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมที่ 4 การให้อภัยตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมที่ 5 การเข้าใจข้อจำกัดของตัวเอง ตัวชี้วัดที่ 2 ผู้เข้าร่วมสามารถบอกความรู้สึกของตนเองหลังกิจกรรมการเรียนรู้ได้ ทุกกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลางคือร้อยละ 58 โดยกิจกรรมที่ 1 การผ่อนคลายระดับลึก และกิจกรรมที่ 3 การสร้างกำลังใจให้ตนเอง อยู่ในระดับที่ต่ำกว่ากิจกรรมที่เหลือ ตัวชี้วัดที่ 3 ผู้เข้าร่วมสามารถฟังการสะท้อนความรู้สึก/คิด ของผู้อื่นได้ มีเพียงกิจกรรมที่ 2 การฟังอย่างลึกซึ้งที่มีระดับสูงกว่าทุกกิจกรรม ขณะที่ภาพรวมของกิจกรรมอยู่ในระดับน้อยคือ ร้อยละ 40 ตัวชี้วัดที่ 4 ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนคิดหลังกิจกรรมเรียนรู้ได้ อยู่ในระดับน้อยคือ ร้อยละ 40

ดังนั้นเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา 6 กิจกรรมการเรียนรู้ นั้น สามารถอยู่กับตัวเองและจดจ่อกับกิจกรรมการเรียนรู้ได้ดี และสามารถบอกความรู้สึกของตนเองหลังกิจกรรมการเรียนรู้ได้ปานกลาง ในขณะที่สามารถฟังการสะท้อนความรู้สึก/คิด ของผู้อื่น และสามารถสะท้อนคิดหลังกิจกรรมเรียนรู้ได้น้อย

ตลอดการจัดกิจกรรมมีการปรับกิจกรรมไปตามความพร้อมของผู้เข้าร่วม โดยมีการเพิ่มกิจกรรมผ่อนคลายก่อนกิจกรรมการเรียนรู้ทุกครั้ง เนื่องจากผู้เข้าร่วมเสนอให้จัดเวลาผ่อนคลายก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งผู้เข้าร่วมให้เหตุผลว่า พักผ่อนในช่วงกลางคืนไม่เพียงพอ มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมเรื่องการสะท้อนคิดจากการเขียนเล่าเป็นการบอกเล่าด้วยการพูด ผู้เข้าร่วมถนัดที่จะฟังและปฏิบัติตามมากกว่าการเริ่มต้นคิด สะท้อนคิด แลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ และพอใจที่ได้ชมสื่อเล่นเกมที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อน

4) จัดทำมาตรฐานใหม่/ปรับปรุงการดำเนินงานอย่างเหมาะสม (Act)

ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป ความสำเร็จที่ต้องรักษามาตรฐานการดำเนินงานคือ ให้คงรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี โดย มีกิจกรรมผ่อนคลายก่อนกิจกรรมการเรียนรู้ ใช้การสะท้อนคิด บอกเล่าเรื่องด้วยการพูด มีการนำกิจกรรมที่เป็นขั้นตอนชัดเจนง่ายต่อความเข้าใจ โดยผู้นำกระบวนการเป็นผู้กล่าวนำตามลำดับ ใช้สื่อตามความสนใจของเด็กและเยาวชน และสร้างการเรียนรู้จากการชมสื่อ มีเกมกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานส่งเสริมปฏิสัมพันธ์อันดีระหว่างกันในกลุ่ม

ในตัวชี้วัดที่ 3 และ 4 เด็กและเยาวชนยังไม่สามารถสามารถฟังการสะท้อนความรู้สึก/คิดของผู้อื่น และสามารถสะท้อนคิดหลังกิจกรรมเรียนรู้ในระดับที่ดี ดังนั้นจึงต้องเพิ่มกิจกรรม การกระตุ้น การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ที่ทำให้ เด็กและเยาวชนสามารถฟังการสะท้อนความรู้สึก/คิดของผู้อื่น และสามารถสะท้อนคิดหลังกิจกรรมเรียนรู้ได้เพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมภายในกลุ่มที่สร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

จากการสนทนากลุ่มย่อยและสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี คือ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ และนักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพ พบว่า สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีมีบริบทเป็นสถานแรกรับเด็กและเยาวชนระยะเวลาที่เด็ก/เยาวชนเข้ามาอยู่ในความดูแลจะไม่เกิน 1 ปี แนวนโยบายของที่นี่เป็นแนวทางของการป้องกัน เผื่อระวัง ซึ่งต่างจากแนวทางที่เน้นการบำบัดตั้งศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนที่มีเด็ก/เยาวชนเข้ามาอยู่ในระยะเวลายาวนานกว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวเด็กและเยาวชนจึงมีความต่างออกไป ยกตัวอย่างศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนบางแห่งสามารถจัดสิ่งแวดล้อมให้อึดต่อการผ่อนคลายทั้งการจัดแสง การเปิดเพลงบรรเลง ปรับภูมิทัศน์โดยรอบบริเวณ เป็นต้น ทั้งนี้แนวทางการจัดการสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับแนวการปฏิบัติของผู้อำนวยการ และแนวนโยบายของอธิบดีกรมสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในแต่ละช่วงเวลา ที่นี่จึงมีบริบทเป็นสถานแรกรับเด็กและเยาวชน มีแนวทางการทำงานที่เน้นการป้องกัน และการจัดสิ่งแวดล้อมที่ยังไม่เอื้อต่อการผ่อนคลายบำบัดเด็กและเยาวชน ดังการสะท้อนของเจ้าหน้าที่ ดังนี้

“...คุณย์ฝึกบางที่เขาพร้อม เขาถึงขั้นเปิดเพลงบรรเลงในหอ ทำบรรยากาศแสงไฟ เหมาะแก่การพักผ่อน มันเป็นอิทธิพลตรงนี้สร้างเรื่องจิตใจให้เขาอ่อนลงมา ทางเราอาจจะไม่สะดวก คิดเหมือนกันว่าถ้าเราทำได้ก็คิดว่าโพงรอบหอ ปิดทีวีตามเวลาแล้วเราก็เปิดเพลงคลอ ทำไปให้อ่อนลง เนื่องจากไม่รู้เกี่ยวกับงบประมาณนโยบายของ ผู้อำนวยการ เราก็ยังไม่ได้ทำแบบนี้ ก็มีบางคุณย์ฝึกๆ ที่ทำแต่หอของเขาเดินโดยรอบได้ แสงไฟนวล...เคยมีที่อธิบดีกรมมีนโยบายมาให้เราเบาแสงไฟ เราก็ระวังเรื่องการป้องกันเหตุ (ความรุนแรง) มันเกี่ยวข้องกับหลายอย่าง ต้องดูว่านโยบายเราไปแนวบำบัดหรือไปแนวทางป้องกัน ของเราเป็นแนวป้องกันมากกว่า ของคุณย์ฝึกๆ เป็นเด็กที่เข้ามาฝึกมันเหมือนมีแรงจูงใจให้ฝึกอบรม ส่วนสถานแรกรับฯ ต้องระวังเรื่องเด็กหลบหนี เราก็เลยต้องเน้นเรื่องการป้องกันมาก่อนเป็นหลัก ป้องกันเป็นหลักบำบัดเป็นรองตามประเภทของเด็กที่เข้ามา...”

เจ้าหน้าที่หญิง คนที่ 1

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานับว่าเป็นกิจกรรมสนับสนุนการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี อันมุ่งเน้นเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนให้มีความพร้อมกลับคืนสู่สังคมและไม่หวนกลับไปกระทำ ความผิดซ้ำ และอยู่ร่วมกันโดยไม่ใช้ความรุนแรง ดังนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายความเครียดตามแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี เป็นกิจกรรมที่เข้ามาเติมเต็มกิจกรรมมีอยู่เดิมของสถานพินิจฯ ซึ่งต้องการกิจกรรมที่หลากหลายในการสร้างการเรียนรู้กับเด็กและเยาวชนในความดูแล และเพิ่มกิจกรรมให้มีมากขึ้นเพื่อลดเวลาว่างของเด็กและเยาวชน

2. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่มีการผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวเองและให้หลักคิดในการจัดการตนเองของเด็กและเยาวชนเพิ่มทักษะให้เด็กและเยาวชนสามารถทำการผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง ควบคู่ไปกับกิจกรรมผ่อนคลายของสถานพินิจฯ กิจกรรมสุขภาวะทางปัญญาฯ สอนการผ่อนคลายด้วยตนเองควบคู่ไปกับการสอดแทรกหลักคิด อย่างต่อเนื่องจนเด็กและเยาวชนสามารถทำการผ่อนคลายได้พร้อมรับเรียนรู้หลักคิด เด็กและเยาวชนเกิดความคุ้นเคย จึงต่อยอดไปสู่กิจกรรมหลักได้แก่กิจกรรมการฝึกกายฝึกจิตที่ใช้จินตนาการร่วมกับกับเพลง อันเป็นกิจกรรมตามแนวทางจิตวิทยา ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

3. กิจกรรมพื้นที่การเรียนรู้ ซึ่งเป็นกิจกรรมย่อยในชุดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา มีความเหมาะสมในการนำมาใช้ประเมินความรู้สึกรักของเด็กและเยาวชน ซึ่งจะทำให้เจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแลทราบถึงสถานการณ์ของเด็กและเยาวชนในความดูแล อันจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชน และรองรับการจัดการสถานการณ์ของกลุ่มเด็กและเยาวชนระหว่างที่อยู่ร่วมกันในสถานพินิจฯ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำกิจกรรมหลังจากการเกิดเหตุการณ์วิกฤต เช่น เหตุการณ์ที่มีการใช้ความรุนแรง เป็นต้น

สรุป

1. ชุดความรู้การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี มีเนื้อหาเรื่องสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชน มีการฝึกปฏิบัติทักษะการผ่อนคลาย การใคร่ครวญประสบการณ์ชีวิตด้วยหลักคิด แยกแยะประโยชน์โทษ การเลือกกระทำสิ่งที่ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เพราะเด็กและเยาวชนต้องจัดการทั้งภายในตนเอง ระหว่างตนเองกับเพื่อน และตนเองกับสถานการณ์วิกฤตที่ไม่คาดฝัน มีการผ่อนคลายระดับลึก การให้อภัยตนเองและผู้อื่น การฟังอย่างลึกซึ้ง การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง การสร้างกำลังใจให้ตนเอง การสร้างพลังบวก เป็นกิจกรรมหลัก การจัดกระบวนการจะต้องดำเนินการต่อเนื่อง 6 สัปดาห์

2. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

2.1 ยกระดับกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเป็นกลุ่มกิจกรรมสนับสนุนกิจกรรมหลักของสถานพินิจฯ เพื่อเตรียมเด็กและเยาวชนระหว่างรับกิจกรรมแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู ตามโปรแกรมหลัก

2.2 ใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาเพื่อป้องกันการกระทำผิดซ้ำ และอยู่ร่วมกันโดยไม่ใช้ความรุนแรงสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

2.3 ใช้ข้อมูลเชิงบริบทบรรยากาศการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนมาประเมินสถานการณ์เด็กและเยาวชนเพื่อจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชน

2.4 ตามบริบทของการเป็นสถานแรกรับที่มีแนวทางการป้องกันเหตุที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน เช่น การหลบหนี การใช้ความรุนแรง เป็นต้น ใช้การประเมินพื้นที่การเรียนรู้เพื่อตรวจหาภาวะ “ไม่ไว้วางใจในความปลอดภัยของตัวเอง” ของเด็กและเยาวชนหลังเหตุการณ์ใช้ความรุนแรงจัดทำแผนการป้องกันเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชน

คำถามการวิจัยข้อที่ 2 รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีควรเป็นอย่างไร?

1. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ออกแบบขึ้นจากเครื่องมือแผนที่ผลลัพธ์ (Outcome mapping) ด้วยแนวคิดวิทยาศาสตร์สมองและแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา ในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย การปรับสมดุลด้วยการผ่อนคลายตนเอง การเรียนรู้หลักคิดด้วยกิจกรรมผ่านประสบการณ์ และสรุปทบทวนเรียนรู้ มีรายละเอียดดังนี้

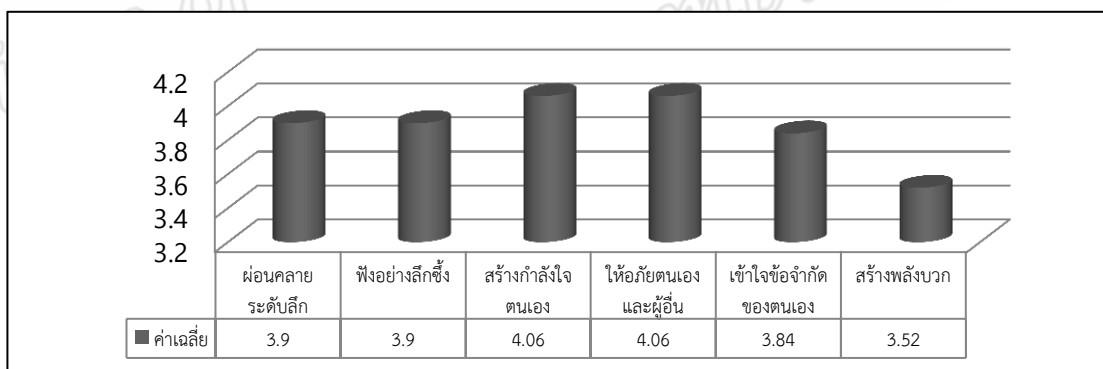
1) การปรับสมดุลด้วยการผ่อนคลายตนเอง กิจกรรมการวางมือบำบัดตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิร่วมกับการนอนฟังดนตรีบรรเลงสำหรับการผ่อนคลาย เป็นกิจกรรมตามความต้องการของเด็กและเยาวชน ซึ่งเสนอให้มีการพักและผ่อนคลายตนเอง การวางมือบำบัดตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิเป็นศาสตร์ดูแลสุขภาพทางเลือก การผ่อนคลายตนเองด้วยเทคนิคนี้ต้องได้รับการฝึกอบรมจากครูเรกิ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถปฏิบัติได้ ใช้เวลาในการฝึกครั้งแรก 2 ชั่วโมง หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมจะสามารถใช้เทคนิคนี้ในการผ่อนคลายตนเองและผู้อื่นได้ ในการวิจัยนี้ มีการฝึกอบรมการใช้พลังบำบัดเรกิ ในกิจกรรมที่ 1 คือ การผ่อนคลายระดับลึก เต็ม 2 ชั่วโมง และ ในการทำกิจกรรมครั้งถัดไป ใช้การบำบัดตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิ 30 นาทีก่อนเริ่มกิจกรรม กิจกรรมนี้มีความสำคัญต่อการปรับสมดุลอารมณ์และการจดจ่อของผู้เข้าร่วมให้พร้อมต่อการเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมทุกครั้งจะมีเด็กและเยาวชนเข้าร่วมเพิ่มเติม ผู้จัดกระบวนการ ต้องเตรียมกิจกรรมสอนทักษะการบำบัดด้วยตนเองให้กับกลุ่มที่เข้ามาใหม่ทุกครั้ง เพื่อให้ทุกคนได้ฝึกทักษะการผ่อนคลายเพื่อดูแลตนเองและปรับบรรยากาศการอยู่ร่วมกันให้คุ้นเคยกับการผ่อนคลาย

2) การเรียนรู้หลักคิดด้วยกิจกรรมผ่านประสบการณ์ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนแรกเป็นกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในกลุ่ม ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเด็กและเยาวชน เช่น เกมวาดภาพใบหน้าเพื่อน เกมเปิดม่านทายชื่อ เกมไขลวดเชือก เกมโดมิโน เป็นต้น เกมเหล่านี้ช่วยลดระยะความห่างเหินระหว่างกันของเด็กและเยาวชน ส่วนที่สอง กิจกรรมเรียนรู้หลักคิดประกอบด้วยกิจกรรม 1) การจัดการตนเองอย่างมีสติ 2) การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง 3) การปล่อยวางเรื่องราวที่ทำให้ทุกข์ใจได้ 4) การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำความผิด 5) การระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น และ 6) การมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ มีเด็กและเยาวชนกลุ่มใหม่เข้ามาเพิ่มในการจัดกิจกรรมทุกครั้ง โดยเฉลี่ยครั้งละ 3-5 คน โดยมีเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมเป็นประจำครบ 6 ครั้ง จำนวน 31 คน ในแต่ละครั้งที่จัดกิจกรรมเลือกใช้สื่อที่ใกล้เคียงกับวิถีชีวิตของผู้เข้าร่วม เช่น กิจกรรมที่ 2 การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง มีการชมสารคดีเรื่องราวบทเรียนชีวิตของแก๊งม้งกรดำ จากรายการคนค้นคน ตอนม้งกรกลับใจ (คนค้นคน, 2559 : ออนไลน์) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมตั้งประสบการณ์เดิมในชีวิตมาเทียบเคียงกับประสบการณ์ของแก๊งม้งกรดำ การรับรู้ถึงจุดเปลี่ยนจากผู้สร้างปัญหาสังคมมาเป็นผู้ดูแลสังคมด้วยทำกิจกรรมด้วยจิตอาสา

3) การสรุปทบทวนเรียนรู้ เป็นกิจกรรมที่ใช้กระบวนการตามวงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์คือ หลังจากกิจกรรมผ่านประสบการณ์ มีการสะท้อน ความรู้สึก ความคิด/สิ่งที่เรียนรู้ สรุปหลักคิด เสนอแนวทางนำหลักคิดไปใช้ในการดำเนินชีวิต หลักการเดียวกันนี้นำมา

ประยุกต์ใช้เพื่อถอดบทเรียนของผู้เด็กและเยาวชน หลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤติและเหตุการณ์ที่มีการใช้ความรุนแรง โดยจัดกระบวนการช่วยให้เด็กและเยาวชนประเมินว่าสถานะของตนเองนั้นอยู่ในพื้นที่การเรียนรู้แบบใด ตื่นกลัว/เรียนรู้ ทำหาย/ปลอดภัย ค้นเคย โดยตั้งคำถามว่าจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเขารู้สึกอย่างไร เพื่อทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การใคร่ครวญสาเหตุ ผลกระทบ การป้องกันเหตุการณ์วิกฤติ การถอดบทเรียนจะทำให้เด็กและเยาวชน พบกับการเรียนรู้ในประเด็น เห็นตนเองเห็นเพื่อนในการประคองสติฝ่าวิกฤติ การประคับประคองสถานะของตนเองให้อยู่ได้ระหว่างเหตุการณ์คับขัน และหลังจากเหตุการณ์ การฟื้นคืนความไว้วางใจระหว่างกัน การจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันใหม่

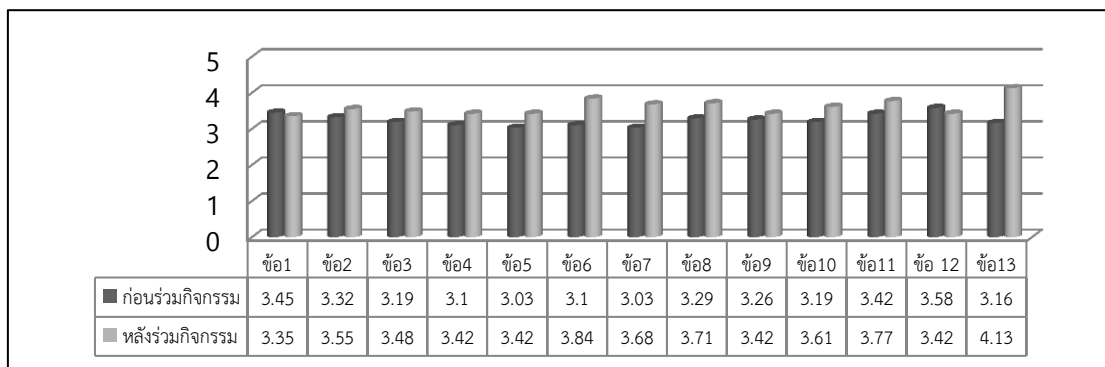
ผู้วิจัยจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี หลังจากการร่วมกิจกรรม เด็กและเยาวชนได้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในการร่วมกิจกรรม พบว่ากิจกรรมที่เด็กและเยาวชนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด คือ การสร้างกำลังใจให้ตนเอง/หลักคิดการปล่อยวางเรื่องราวที่ทุกใจได้ และการให้อภัยตนเองและผู้อื่น/หลักคิดการให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด (4.06) ระดับปานกลาง ผ่อนคลายระดับลึก/หลักคิดการจัดการตนเองอย่างมีสติ และการฟังอย่างลึกซึ้ง/หลักคิดการเป็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง (3.90) การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง/หลักคิดการระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น (3.84) และ การสร้างพลังบวก/หลักคิดการมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ (3.52) ตามลำดับ ดังแผนภูมิ 1



แผนภูมิ 2 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

จากแผนภูมิ 2 จัดกลุ่มกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ตามความพึงพอใจของเด็กและเยาวชนได้ 3 กลุ่ม กลุ่มแรกที่พึงพอใจมากที่สุด คือ กิจกรรมสร้างกำลังใจให้ตนเอง กิจกรรมให้อภัยตนเองและผู้อื่น กลุ่มที่สองพึงพอใจระดับปานกลาง คือ การผ่อนคลายเชิงลึกด้วยพลังบำบัดเรกิ การฟังอย่างลึกซึ้งและ การเข้าใจตนเอง กลุ่มที่สาม คือ พึงพอใจระดับปานกลางแต่คะแนนต่ำกว่ากลุ่มที่สอง คือ กิจกรรม การสร้างพลังบวก

การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาก่อนและหลังรายชื่อ ดังแผนภูมิ 2



แผนภูมิ 3 ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

จากแผนภูมิ 3 คะแนนสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานีเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญามีข้อคำถาม 11 ข้อ ที่มีค่าคะแนนหลังการร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนร่วมกิจกรรม ได้แก่

ข้อ 2 ฉันระงับอารมณ์ตัวเองได้เวลาโกรธ

ข้อ 3 ฉันใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์เมื่อเจอปัญหา

ข้อ 4 ฉันพยายามสร้างความเบิกบานในชีวิตเมื่อมีเรื่องราวที่ไม่สบายใจ

ข้อ 5 ฉันมีเวลาตรวจสอบการกระทำของตนเองทุกวัน

ข้อ 6 ฉันนึกถึงผลดีผลเสียก่อนตัดสินใจทำสิ่งที่ชอบ

ข้อ 7 ฉันประเมินความพร้อมของตนเองก่อนตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ

ข้อ 8 ฉันให้อภัยตัวเองเมื่อทำในสิ่งที่ผิดพลาด

ข้อ 9 ฉันเลือกใช้วิธีการที่ไม่รุนแรงเมื่อเกิดความขัดแย้งไม่พอใจกัน

ข้อ 10 ฉันให้อภัยคนอื่นที่ทำให้ฉันยุ่งยากใจ

ข้อ 11 ฉันรับฟังคนอื่นอย่างเข้าอกเข้าใจโดยไม่ด่วนสรุปว่าผิดถูก

ข้อ 13 ฉันมีความพร้อมที่จะมีชีวิตอย่างมีสติ

และมีข้อคำถาม 2 ข้อคือ ข้อที่ 1 ฉันใช้สติในการโต้ตอบเมื่อเกิดปัญหาชีวิต และข้อที่ 12 ฉันยอมรับข้อจำกัด จุดด้อย หรือข้อบกพร่องของตัวเอง ที่มีคะแนนหลังการร่วมกิจกรรมน้อยกว่าก่อนร่วมกิจกรรม

การเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ดังตาราง 12

ตาราง 12 การเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติก่อนและหลังร่วมกิจกรรม

สุขภาวะทางปัญญา ด้านการจัดการอย่างมีสติ	n	Mean	S.D.	T	p
ก่อนร่วมกิจกรรม	31	42.13	7.23	-10.68*	.000
หลังร่วมกิจกรรม	31	46.74	8.87		

*p<.01

จากตารางที่ 12 เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาด้านการจัดการอย่างมีสติหลังเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อยตามเป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา ในผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเด็กและเยาวชนจำนวน 31 คน พบข้อมูลการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพตามเป้าหมายสุขภาวะทางปัญญาทุกด้าน ดังนี้

การจัดการตนเองอย่างมีสติ ด้วยการจัดการความเครียดด้วยตนเอง ผลลัพธ์คือความผ่อนคลาย จัดการอารมณ์ของตนเองได้ มีสติเมื่อเผชิญเหตุการณ์วิกฤต ดังข้อมูล

“...ได้ผ่อนคลายขึ้น ได้นอนหลับสบายใจ ได้ความรู้เพิ่มเติม ได้คลายเหมือนแบกของหนักๆ แล้วก็เบาลง พอเวลามีเรื่องอะไรก็ใช้สติก่อน ส่วนใหญ่ใช้สติ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 1

“...ทำให้หายเครียดได้ ได้ระงับอารมณ์ตัวเอง พอมีสติ กลางคืนเราก็ออยู่ได้ ทำให้เย็นลงครับ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 1

“...สบายใจขึ้น หายเครียดดีขึ้น...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 1

“...รู้สึกดีขึ้น สบาย ผ่อนคลาย...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 1

“...ความรู้เรื่องการแก้ความเครียด แก้ปวดหัว นอนผ่อนคลาย เอามือวางบนหัว บนท้อง ทำให้ผ่อนคลายได้เร็วกว่าปกติ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 2

“...ได้ความรู้ เมื่อไหร่เครียดก็ได้ผ่อนคลายนอน เอาไปใช้นอกเวลา นอนผ่อนคลาย วางมือ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 2

“...เอาไปทำคลายเครียดครึ่งตอนกลางคืนว่างๆ เอาไปใช้ในชีวิต ทำให้เพื่อนเวลาที่เครียด ตอนกลางคืนเวลาอยู่บนนอนสลบกันทำ รู้สึกเหมือนมีอะไรเข้ามาทำให้เราสบายขึ้น อบอุ่นขึ้น ทำให้คนอื่นสัมผัสได้ง่ายกว่าทำให้ตัวเอง...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 2

“...ความรู้ที่ครูสอนให้ทำทำต่างๆ ให้เปลี่ยนอารมณ์เครียดไปเป็นอารมณ์ดี เปลี่ยนอารมณ์ ทำท่าแบบที่ครูสอน อารมณ์ไม่ขึ้น คุณอารมณ์ดีขึ้น...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 2

“...ฝึกทักษะคลายเครียด หายเบื่อตอนทำกิจกรรมออกกำลังกายสมอง...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 3

“...ผ่อนคลาย คลายเครียดทำให้หลับเร็วขึ้นไม่คิดอะไรมาก ขึ้นหอก็หลับเลย...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 4

“...ใจเย็น คิดบวก มีสติ และสามัคคี...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 2 คนที่ 3

“...ทำให้ดีขึ้นเวลาเราเครียดไม่ได้ทำอะไร นั่งเราก็ทำ ทำให้เราไม่เครียดอย่างน้อยก็เวลานอนถ้าเครียดก็วางมือสักพักก็ลดขึ้นหายเครียดนอนหลับสบาย หนึ่งสัปดาห์ทำเรกิผ่อนคลายตัวเอง 2 วัน ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 4

เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินและมีการใช้ความรุนแรงเด็กและเยาวชนสามารถประเมินสถานการณ์และหลีกเลี่ยงอันตรายได้ ดังข้อมูล

“...การผ่อนคลายทำให้มีสติและเอาอยู่ เมื่อเจอเหตุการณ์ฉุกเฉิน ทำให้เรามีสติ ไม่แตกตื่นจนเกินเลย พอตั้งสติได้ ตั้งหลัก ก็หนี...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 3

“...เห็นแต่ไกล ตั้งแต่เขาเดินมาก็รู้แล้วว่าเขาเข้ามาทำอะไร ผมก็เลยระวัง เดินมาตุ้มๆ เตะประตุ ผมก็วิ่งหนีขึ้นข้างบน...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 3

“...อารมณ์ดีขึ้น สนุกขึ้น ไม่หงุดหงิดง่าย ไม่ใจร้อน ไม่เครียด มีสติ ไม่วุ่นวาย ไม่วอกแวก มีสติจดจ่อได้มากขึ้น...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 2 คนที่ 5

“...อยู่กับเพื่อนได้ดีขึ้นมีสติ ไม่วุ่นวาย...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 3 คนที่ 5

การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ด้วยการทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของตนเองและผู้อื่น เพื่อกลับไปเรียนรู้แง่คิดสำคัญ

“...เปรียบเทียบการอยู่ที่บ้านกับที่นี่ไม่เหมือนกัน อยู่ที่บ้าน ตอนนี้อะไรที่นอนหรือยังตื่นมาปุ๊บได้เล่นยา อยู่ที่นี่ไม่ได้เล่น อยู่ที่บ้านตื่นปุ๊บกินน้ำท่อมเลย ไม่นึกถึงครอบครัวละ เอาแต่กินน้ำท่อม สุขสบาย ไม่คิดถึงคนที่บ้าน ว่าเขาคิดถึงเราไหม เขารักเราไหม โอ้เพื่อนวันนี้ชนใหม่ ไม่มีตั้งค์เราจ่ายให้ได้ พออยู่ที่นี่ ได้คิด เพื่อน เรามีตั้งค์เพื่อนก็รัก พอไม่มีตั้งค์บางคนก็มาบางคนก็ไม่มา...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 1

“...ที่ครูบอกว่าให้กลับไปทบทวนเรื่องที่ผ่านมาที่เราทำ ว่าเราได้เรียนรู้อะไร อันนี้กลับไปคิดว่าอะไรที่เราทำผิดพลาดไปก็กลับมาแก้ไขใหม่...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 2

“...ได้ดูคลิป แก๊งมั่งกรดำ เขาช่วยคนอื่นจากแต่ก่อนเป็นนักเลง แต่เขาเปลี่ยนตัวเองมาช่วยคนอื่น...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 3 คนที่ 3

การปล่อยวางเรื่องราวที่ทุกข์ใจได้ ได้กำลังใจจากการทำกิจกรรม

“...เมื่อก่อนรู้สึกท้อแท้ครู พอได้ร่วมกิจกรรมก็ได้มีกำลังใจหน่อยที่ครูบอกว่าให้ตั้งสติ ให้นึกถึงเรื่องที่ผ่านมาเราได้ทำอะไร ทำอะไรที่ผิดๆ บ้าง บางที่เราเครียดที่อยู่มา พอมาตั้งสติมันก็อยู่ได้...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1

“...มีกำลังใจทำไปเรื่อยๆ ก็ไม่นาน เรียนรู้ มีสาระ ถ้าไม่ได้ทำกิจกรรมจะเบื่อ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2

การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด เพื่อเติบโตไปข้างหน้า

การให้อภัยตนเอง

“...ให้อภัยตัวเอง รู้จักให้อภัยตัวเอง แต่ก่อนเคยคิดอะไรที่ผิดๆ คิดตัดสินใจเอาอย่างนั้น พอได้ครุมาเสริมความคิดให้ถูก...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 4

“...การทบทวนตัวเอง ให้อภัยตัวเอง การตั้งสติ คิดหน้าคิดหลัง คิดก่อนทำ คิดถึงครอบครัวคนที่เขาเป็นห่วงเรา เช่น บางคนพ่อแม่กับเพื่อน เพื่อนให้มาสมมติ 100 บาท จำไปนานเลย ว่าคนนี้เคยให้สำคัญแค่ 100 เดียว กับพ่อแม่ให้ทั้งชีวิตเราเราไม่จำ ให้ความสำคัญน้อยกว่า จะทำอะไรก็ได้ประโยชน์กับเรา...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 1

“...รู้สึกสำนึกผิด อยากกลับตัวกลับใจให้อภัยตัวเองกับผู้อื่นได้...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 3

“...การให้อภัยเวลาเพื่อนแกล้ง แล้วเขาขอโทษเราก็ให้อภัยเขาได้...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 3

“...รู้สึกตัวว่าเอาอยู่ คิดและเตือนตัวเอง เพื่อนโทษก็ให้อภัย...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 4

“...หายเบื่อ บางทีสนุก รู้จักการให้อภัยเพื่อนไม่ต่อกัน...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 2

การระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น

เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสะท้อนว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานั้น เขามีวิธีการจัดการกับปัญหาที่เผชิญจำแนกได้เป็นสามแบบ คือ โต้ตอบออกไปทันทีที่ถูกระตุ้นไม่ทันได้คิดระงับยับยั้งการกระทำ ใช้การพูดคุยสื่อสารทำความเข้าใจมีสองกลุ่มที่ใช้แนวทางนี้ และแยกตัวออกมาก่อนแล้วกลับเข้ากลุ่มภายหลัง ดังข้อมูล

โต้ตอบออกไปทันทีที่ถูกระตุ้นไม่ทันได้คิดระงับยับยั้งการกระทำ

“...สวนกลับทันทีครับ โต้ตอบ เลยครับ ไม่มีความคิด อยากตีใครก็ตีเลย...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 1

ใช้การพูดคุยสื่อสารทำความเข้าใจ

“...คุยกันดีๆ ก่อน ถ้าเขามาหาเรื่องก็คุยเพื่อให้เข้าใจให้ได้ ถ้าคุยไม่ได้ให้ครูช่วย...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 3

“...ดูว่าเขาเปิดใจไหม ดูสีหน้า อารมณ์ของเขา ถ้าเขาร่าเริงเข้าไปคุยได้...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 6

แยกตัวออกมาก่อนแล้วกลับเข้ากลุ่มภายหลัง

“...นั่งอยู่คนเดียว บางทีก็ไปนั่งกับเพื่อน...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 4

การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เด็กและเยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการจัดการกับปัญหาในเรื่องการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีสติไม่วู่วาม ให้อภัยเพื่อนได้เมื่อเกิดการกระทบกระทั่งกัน อยู่ร่วมกับเพื่อนได้ดีขึ้น ดังข้อมูล

“...เอาตัวเองออกจากเหตุการณ์ได้ คุณตัวเองได้ เราได้บังคับตัวเองเวลาที่มีเรื่องมีราวออกจากเหตุการณ์ได้ คุณตัวเองได้...เวลาที่เหตุการณ์แล้วครูเข้ามาห้าม เราก็กุมอารมณ์ได้ต่างจากเมื่อก่อน...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 1 คนที่ 1

“...ได้ใกล้ชิดกับเพื่อนมากขึ้น ถ้าเหยียบขากันนิดนึงก็ให้อภัย ไปขอโทษ ไปอยู่กับเพื่อน ใกล้ชิด รู้จักกัน...ทักษะการให้อภัยเพื่อนและผ่อนคลาย เรามีปัญหาก็ค่อยกันสมมติเพื่อทำอะไรผิดพลาดก็ให้อภัยกันไม่ใช่ใจร้อนแล้วทะเลาะอะไรกัน...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 4 คนที่ 6

“...ใจเย็นขึ้น...เรื่องข้างนอกก็อยู่ข้างนอกเรื่องข้างในก็อยู่ข้างในแยกกัน ข้างนอกทิ้งไว้ก่อน ข้างในต้องสามัคคีกัน...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 5

“...ความเป็นอยู่เมื่อก่อนไม่รู้ตอนนี้อยู่ดีขึ้นความสามัคคีการอยู่ร่วมกัน...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 7

“...แยกแยะให้ออกว่าอันไหนควรอันไหนไม่ควร...นี่ถึงในวันข้างหน้า ผลกระทบในสิ่งที่เราทำ อะไรควรทำไม่ควรทำ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 6

“...ครูสอนให้มีสติ จะทำอะไรให้คิดถึงส่วนรวม...”

เยาวชนชาย กลุ่ม 3 คนที่ 4

การมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ เข้ามาอยู่ในสถานพินิจเพื่อเรียนรู้บทเรียนชีวิต

“...คิดว่าเรามาเรียน มาอยู่ที่นี่มาเอาบทเรียนประสบการณ์ เราเกเรมาตัดนิสัย ได้แลกเปลี่ยนความคิดหลังจากนี้ไม่ทำแล้ว...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 8

ข้อเสนอแนะต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา

1. ควรมีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาอย่างต่อเนื่องในเด็กและเยาวชนที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ณ ปัจจุบัน และกลุ่มใหม่ที่จะเข้ามาในอนาคต โดยให้เครื่องมือเด็กและเยาวชนใช้ผ่อนคลายตนเอง สงบสติอารมณ์ ลดความเบื่อหน่าย ส่งเสริมการฝึกสติ การช่วยเหลือและให้อภัยซึ่งกันและกัน การปรับตัวอยู่ร่วมกันด้วยความเกรงใจ และการกล้าแสดงออก ดังข้อมูล

“...รู้สึกดี ได้ผ่อนคลาย อยากให้มีต่อรุ่นหลังๆ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 2

“...ชอบรู้สึกดี ไม่เบื่อ หายเครียด อยากให้มีต่อ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 1

“...การสงบสติอารมณ์...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 5

“...การมีสติ ให้อภัย ช่วยเหลือกัน...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 3

“...การเข้ากับผู้อื่น...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 6

“...กล้าแสดงออก การอยู่ร่วมกับคนเยอะ การให้อภัยกันและกัน มีความเกรงใจ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 8

2. ประเด็นเนื้อหาที่ควรเพิ่มเติมในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา คือ การทำให้เด็กและเยาวชนเข้าใจผู้อื่น และเพิ่มสื่อหนังสือ เพลง เกมสร้างความสนุก ดังข้อมูล

“...ให้เพิ่มกิจกรรมที่เข้าใจคนอื่น...เพื่อนแบบนี้ต้องเข้าหาแบบไหน ถ้าได้เรียนรู้ก็จะเข้าใจ บางคนไม่เข้าใจว่าเพื่อนนี้ไม่ชอบให้ล้อแต่เราไม่รู้ พอทำเขาก็โกรธ เราก็โกรธเขาว่าทำแบบนี้ไม่ได้ คนนี้ล้อไม่ได้ ถ้าเรารู้พื้นฐานเป็นแบบนี้เราก็จะไม่โกรธเขา...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 1 คนที่ 7

“...มีการดูหนังสือ ที่ทำให้มีความคิดได้ มีหนัง ตลก ทำให้เราหัวเราะได้...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 3 คนที่ 2

“...ให้มีเพลง เพิ่มการเล่นสนุกๆ ...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 4 คนที่ 4

“...มีการผ่อนคลายเหมือนเดิม อยู่ข้างนอกทำได้ 5 – 10 นาที ได้สักพักก็เตลิด...”

เยาวชนชาย กลุ่มที่ 2 คนที่ 5

2. คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย แนวคิดพื้นฐาน เงื่อนไขการใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา และรายละเอียดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ดังนี้

1. แนวคิดพื้นฐานกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง

แนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าสมอง (Brain) และสภาวะจิต (Mind) มีความสัมพันธ์กัน การฝึกจิตให้มีความสติมีความรู้ตัวด้วยเทคนิคอย่างใดอย่างหนึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมอง การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามหลักการทำงานของสมองประกอบด้วยแนวทาง เข้าใจการทำงานของความคิดเชิงอัตโนมัตินิยม (Autonomic thought) และฝึกความมุ่งมั่น การจดจ่อ การมีสติ (Mindfulness meditation) ลดการแต่งแต้มเรื่องราวที่เผชิญด้วยชุดประสบการณ์เดิม เพื่อขยายพื้นที่การเรียนรู้ สร้างกระแสความคิดเชิงบวก การมีความอ่อนโยนต่อตัวเอง สร้างความเบิกบานในชีวิตบ่มเพาะความเข้มแข็งภายใน การกระทำเพื่อเชื่อมโยงตนเองสู่โลกภายนอกและดำรงอยู่อย่างสันติ ฝึกสติอย่างสม่ำเสมอจะช่วยฟื้นฟูการทำงานของสมองส่วนที่เกี่ยวกับความสามารถในการจดจ่อใส่ใจมีความหนาแน่นขึ้น ฝึกการคิดถึงผู้อื่นและปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข จะช่วยลดภาวะซึมเศร้าเมื่อบ่มเพาะความกรุณาในใจอย่างต่อเนื่องจะปรับไปสู่การมีสภาวะจิตใหม่ จะช่วยลดความเครียด ลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ลดการวิพากษ์ตัวเอง เพิ่มความมั่นใจในการเยียวยาตนเองจากประสบการณ์ลบในอดีต การปรับสมดุลสมองด้วยการผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกการฝึกซ้ำอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผ่อนคลายระดับลึก ฟื้นฟูสมองด้านการจดจำ การใคร่ครวญภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองให้เกิดอำนาจอย่างชัดเจนในการแยกแยะ

แนวคิดสุขภาวะทางปัญญา

การสร้างสุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นการสร้างจิตสำนึกใหม่ที่มุ่งใช้ปัญญาใคร่ครวญเป็นตัวชี้นำพร้อมกับสร้างเสริมพลังด้วยภาวะแห่งการมีสติ ให้คนเลือกลงมือกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่เพิ่มทุกข์แต่สร้างสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาตามการทบทวนวรรณกรรมจึงเป็นการพัฒนาระบบการทำงานภายในของบุคคลให้รู้สึกตัวหรือมีสติแล้วจัดการตนเองได้บนหลักการสร้างประโยชน์ คือ บุคคลใช้กระบวนการใคร่ครวญด้วยปัญญาพิจารณาประโยชน์โทษ

ของสิ่งที่เกี่ยวข้องจนตัดสิ้นใจเลือกกระทำประโยชน์เพื่อให้เกิดผลสะท้อนเป็นการเพิ่มความสุขลดทุกข์ให้ของตนเองและผู้อื่น

การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา การสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดความสามารถในการจัดการตนเองอย่างมีสติของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ได้แก่ การระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษ การเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง การให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด ปล่อยวางได้ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน

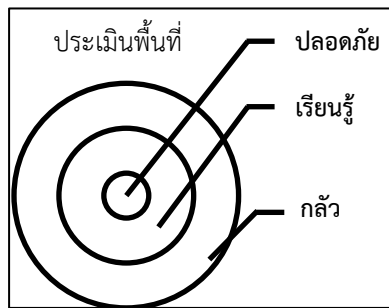
แนวคิดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

เป็นการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียน ผ่านประสบการณ์ที่มีการลงมือกระทำ/ปฏิบัติ อย่างเป็นรูปธรรม มีการสะท้อนกลับจากการสังเกตการณ์ของตนเอง ทั้งความรู้สึกรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรม มีการวิเคราะห์ความรู้สึกรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นเพื่อค้นหาข้อเรียนรู้จากประสบการณ์ จนได้ข้อสรุปเป็นหลักการสำคัญ เพื่อนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

2. เงื่อนไขการใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

ตามบริบทของการเป็นสถานแรกรับที่มีแนวทางการป้องกันเหตุที่จะเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน เช่น การหลบหนี การใช้ความรุนแรง เป็นต้น กิจกรรมการผ่อนคลายตามแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาฯ สามารถนำมาใช้สนับสนุนกิจกรรมหลักของสถานพินิจฯ เพื่อเตรียมเด็กและเยาวชนระหว่างรับกิจกรรมแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู ตามโปรแกรมหลัก และกิจกรรมพื้นที่การเรียนรู้ นำมาใช้ในการประเมินสถานการณ์เด็กและเยาวชนเพื่อเป็นข้อมูลการจัดทำแผนการป้องกันเหตุรองรับการเกิดสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการแก้ไข บำบัด ฟื้นฟู เด็กและเยาวชนสำหรับเจ้าหน้าที่ผู้ควบคุมดูแล ดังภาพ 9

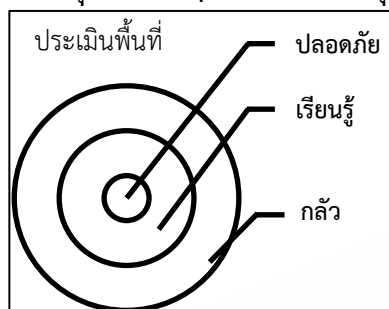
1. ภาวะปกติ



“แลกเปลี่ยน เรียนรู้” กิจกรรม การฟังอย่างลึกซึ้ง การสร้างกำลังใจให้ตนเอง การให้อภัยตนเองและผู้อื่น การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง การสร้างพลังบวก

“ผ่อนคลาย เปิดใจ”
กิจกรรม ผ่อนคลายระดับลึก

2. หลังเหตุการณ์วิกฤติ/การใช้ความรุนแรง



เมื่อ “ไม่ไว้วางใจในความปลอดภัยของตนเอง”
ใช้การประเมินความรู้สึก ถอดบทเรียนรู้
จัดระเบียบการอยู่ร่วมกัน พื้นดินความไว้วางใจ

ภาพ 9 รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพเสริมสถานะทางปัญญาฯ ตามบริบทเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

ภาวะปกติ ใช้กิจกรรมพื้นที่การเรียนรู้เพื่อประเมินสถานะของเด็กและเยาวชน และเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศ “ผ่อนคลาย เปิดใจ” ด้วยกิจกรรมการผ่อนคลายระดับลึกในครั้งแรก และในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป ใช้การผ่อนคลายระดับลึกเป็นการเตรียมความพร้อม เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดความคุ้นเคยที่จะอยู่ร่วมกัน พาเขาออกจากพื้นที่ความตื่นกลัว มาสู่พื้นที่การเรียนรู้และพื้นที่ปลอดภัย ไปสู่บรรยากาศ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยการทำกิจกรรม การฟังอย่างลึกซึ้ง การสร้างกำลังใจให้ตนเอง การให้อภัยตนเองและผู้อื่น การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง และการสร้างพลังบวก ต่อเนื่องทุกสัปดาห์ ความเปลี่ยนแปลงที่คาดหวังตามเป้าหมายสุขภาพทางปัญญาจะเริ่มปรากฏตั้งแต่วันที่ 5 และชัดเจนขึ้นในสัปดาห์ที่ 6 (รายละเอียดกิจกรรมในข้อ 3)

หลังเหตุการณ์วิกฤติ/การใช้ความรุนแรง ใช้กิจกรรมพื้นที่การเรียนรู้เพื่อประเมินสถานะของเด็กและเยาวชน ในภาวณี้จะพบบรรยากาศที่เด็กและเยาวชน “ไม่ไว้วางใจในความปลอดภัยของตนเอง” ให้จัดกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนได้สะท้อนความรู้สึก ให้เขาได้เล่าถึงสถานะของตนเอง ทบทวนใคร่ครวญถึงสาเหตุของการเกิดภาวะนี้ ถอดบทเรียนรู้ ในประเด็น วิธีการประคับประคองตนเอง ทำกิจกรรมการฟื้นคืนความไว้วางใจ และจัดระเบียบการอยู่ร่วมกันใหม่ เพื่อให้เด็กและ

เยาวชนค้นหาวิธีการฟื้นคืนการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล จากนั้นจึงเริ่มสร้างบรรยากาศ “ผ่อนคลาย เปิดใจ” และบรรยากาศ “แลกเปลี่ยน เรียนรู้” ตามลำดับ

การนำคู่มือกิจกรรมนี้ไปใช้

ผู้จัดกระบวนการจะต้องผ่านการอบรมก่อนนำคู่มือกิจกรรมไปใช้ โดยได้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการในเรื่องการใช้พลังบำบัดเรกิโออย่างน้อย ในการเป็นผู้ปฏิบัติเรกิโอขั้นที่ 1 การเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และการปรับฐานคิดเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งต้องได้รับการฝึกอบรมได้จากผู้วิจัย

นำกิจกรรมไปใช้ด้วยกระบวนการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง (PDCA) ทุกครั้ง ในรายกิจกรรม เพื่อเลือกใช้กิจกรรมในลำดับถัดไป ใช้แบบวัดสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนประยุกต์ 13 ข้อ (ภาคผนวก ก) ในการสำรวจคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนก่อนจัดกิจกรรม นำมาเป็นข้อมูลในการเลือกใช้กิจกรรมเมื่อนำกิจกรรมไปใช้จะต้องจัดกิจกรรมต่อเนื่องทุกสัปดาห์ ให้ครบทั้ง 6 ครั้ง โดยจัดครั้งละ 2 ชั่วโมง หลังจัดกิจกรรมครบ 6 ครั้ง มีการสำรวจความพึงพอใจด้วยแบบสอบถาม (ภาคผนวก ข) วัดสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน และใช้การสนทนากลุ่มให้เด็กและเยาวชนสะท้อนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

Prince of Songkla University
Pattani Campus

3. รายละเอียดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน มี 6 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมผ่อนคลายระดับลึก

แนวคิด

สมองและจิตมีความสัมพันธ์กัน การฝึกจิตให้มีสติมีความรู้ตัวด้วยเทคนิคอย่างใดอย่างหนึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมอง การพักผ่อนในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ช่วยให้บุคคลเกิดภาวะที่ผ่อนคลายมีแรงบันดาลใจในการทำงานที่สมบูรณ์ การใคร่ครวญภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลายเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองให้เกิดอำนาจอย่างชัดเจนในการแยกแยะ จึงประยุกต์ใช้ศาสตร์พลังบำบัดเรกิปรับสมดุลกาย-ใจ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

พลังบำบัดเรกิ เป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกที่ใช้พลังธรรมชาติมาปรับให้พลังชีวิตของมนุษย์ให้มีความสมดุลเป็นเทคนิคการบำบัดด้วยมือเพื่อความผ่อนคลายร่างกาย ค้นพบโดย ดร.มิคาโอะ อุซุอิ ผลจากการใช้พลังบำบัดเรกิ ในเยาวชน นักศึกษามหาวิทยาลัย จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า พลังบำบัดเรกิส่งผลต่อการปรับสมดุล กาย จิตใจ สังคม และปัญญา จำแนกผลลัพธ์ได้ดังนี้

กาย เมื่อบำบัดด้วยพลังเรกิอย่างสม่ำเสมอช่วยปรับสมดุลของร่างกาย ทำให้รู้สึกสดชื่น หลับสบาย อาการปวดลดลง เกิดการนอนที่มีคุณภาพหลับสนิท ไม่ปวดหัวเมื่อตื่นตอนเช้า สมองโล่ง โปร่ง สดชื่น เหมือนได้รับการเติมพลัง สามารถจัดลำดับความคิดได้ดี เข้าใจเหตุการณ์ในภาพรวมได้ดีขึ้น อาการปวดเมื่อยบริเวณเข่าต่าจากการอ่านหนังสือดีขึ้น ไม่มีอาการปวดประจำเดือน เหงื่อออกดี อาการไมเกรนดีขึ้น รู้สึกไวต่อความไม่สุขสบายของร่างกาย มีความรู้สึกผ่อนคลาย อาการทางกาย

จิตใจ มีความผ่อนคลายด้านจิตใจ สมาธิเรียนรู้ดีขึ้น มีสติ การใช้ชีวิตกับคนรอบข้างมีการเปลี่ยนแปลงที่ดี ใจเย็นมากขึ้นในการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ผ่อนคลาย มีสมาธิ จิตสงบ ใจเย็น มีความยับยั้งชั่งใจลดการใช้คอมพิวเตอร์ระหว่างอ่านหนังสือ ทำให้นิ่งขึ้นและควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น ไม่โกรธง่าย ไม่คิดเล็กคิดน้อย ปล่อยวาง ไม่เครียด และอารมณ์ดีขึ้น สุขสบาย

สังคม (ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง) รู้จักวางเฉย มองโลกด้านบวก เรื่องต่างๆ ที่มีปัญหา ค่อยๆ คลี่คลาย บ่มเพาะอุปนิสัยการช่วยเหลือผู้อื่นแบบเรียบง่าย (กิจกรรมบำบัดเรกิให้เพื่อน) ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นได้มากขึ้น

ปัญญา (การตื่นรู้) เข้าใจตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเพิ่มขึ้น เกิดสมาธิขณะปฏิบัติเรกิ อยู่กับลมหายใจเข้าออก ฝึกตัดกระแสความคิดของสิ่งที่มารุ่มร่า กลับมาสู่ความรู้สึกที่เป็นปัจจุบันขณะ การอยู่กับปัจจุบัน การรู้อารมณ์ การรู้เท่าทันความคิดตัดสินใจได้ และการใคร่ครวญผลการกระทำ มีความอยากรู้ ปรารถนาที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น มีการดูแลตนเองเพิ่มขึ้นตอบสนองต่อการบำบัดด้วยเรกิทั้งทางประสาทสัมผัสและตระหนักรู้ มีงานวิจัยค้นพบว่าพลังบำบัดเรกิสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้คิดทางปัญญาและพฤติกรรมที่จะช่วยลดปัญหาภาวะซึมเศร้าในเยาวชน

แนวคิดวิทยาศาสตร์สมอง คือชุดคิดที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสมองและจิตของมนุษย์ เมื่อจิตของมนุษย์ได้รับการฝึกให้มีความสุข มีพลังเชิงบวกสามารถเปลี่ยนการทำงานของสมอง ให้เป็น

กลางทางความคิดโดยลดการทำงานความคิดอัตโนมัติ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทัศนคติด้านลบและอคติ การปรับเปลี่ยนสมองและจิตด้วยการผ่อนคลายจากพลังบำบัดเรกิ เป็นวิธีการเตรียมความพร้อมบุคคลไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่

ตาราง 13 รายละเอียดกิจกรรมผ่อนคลายระดับลึก

วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1) เพื่อให้เด็กและเยาวชนฯ เกิดความผ่อนคลายและพร้อมใคร่ครวญในกิจกรรมการเรียนรู้	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนฝึกทักษะการวางมือบำบัดเรกิ 2) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้ทำการผ่อนคลายตนเอง อย่างน้อย 60 นาที 3) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้อยู่ในบรรยากาศที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมผ่อนคลายอย่างน้อย 60 นาที	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนสามารถวางมือบำบัดเรกิให้ตนเองได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนสงบ (ไม่แฉว, หยอกล้อเพื่อน, จดจ่อ) ให้ความร่วมมือในกิจกรรมการผ่อนคลาย	<u>ตัวชี้วัด</u> 1) เด็กและเยาวชนฯ อยู่กับตนเองในระหว่างการทำกิจกรรมผ่อนคลายได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรมผ่อนคลายได้ 3) เด็กและเยาวชนฯ รับฟังการสะท้อนความรู้สึก/คิด ของผู้อื่นอย่างจดจ่อได้ 4) เด็กและเยาวชนสามารถสะท้อนคิดหลังกิจกรรมเรียนรู้ได้ <u>แนวทางการประเมินผล</u> ร้อยละของจำนวนเด็กและเยาวชนที่สามารถ: - อยู่กับตนเองได้ในระหว่างการทำกิจกรรมผ่อนคลาย - บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรมผ่อนคลาย - รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ - สะท้อนคิดหลังกิจกรรมของเด็กและเยาวชน <u>เครื่องมือที่ใช้</u> - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้จัดกระบวนการสอนเทคนิคการใช้พลังบำบัดเรกิให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยการปรับจักระให้เด็ก/เยาวชน เป็นผู้ปฏิบัติเรกิขั้นที่ 1 ใช้เวลาในการปรับสนามพลังรายบุคคล คนละ 7 นาที จนครบทุกคน และสอนการวางมือบำบัดผ่อนคลายตนเองจากใบหน้า ศีรษะ คอ หน้าอก ท้อง ท้องน้อย และข้อพับบริเวณขาหนีบ จนครบทุกท่า

2. ผู้จัดกระบวนการจัดประสบการณ์การบำบัดและผ่อนคลายตนเองให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ โดยให้เด็กและเยาวชนฯ นอนวางมือตามตำแหน่งโล่จากตำแหน่งศีรษะลงมาจนครบทุกท่า โดยผู้จัดกระบวนการสาธิตการวางมือบำบัดด้วยเรกิ มีการเปิดดนตรีบรรเลงสำหรับการผ่อนคลายระหว่างที่วางมือบำบัดตามจุดต่างๆ

3. เมื่อครบกำหนดเวลาการวางมือบำบัดตนเอง ผู้จัดกระบวนการสอบถามความรู้สึกหลังจากการทำกิจกรรมผ่อนคลาย โดยให้นั่งล้อมวง แล้วให้เด็กและเยาวชนบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ละคนจนครบทุกคน และเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนสอบถามถึงสิ่งที่สงสัยจากการทำกิจกรรม
4. ผู้จัดกระบวนการสรุปการใช้พลังบำบัดเรกิและสรุปบทเรียนรู้จากการสะท้อนคิดของกลุ่ม

รูปแบบกิจกรรม: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์โดย เด็กและเยาวชน ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ให้เกิดประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ สรุปบทเรียนรู้สำคัญ และแนวทางการนำไปปรับใช้

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 120 นาที

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

เพิ่มความสามารถในการจัดการตนเองอย่างมีสติให้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี

คำแนะนำเพิ่มเติม

1. ก่อนทำกิจกรรมให้ผู้ดำเนินกิจกรรมตั้งกติกาข้อตกลงร่วมกันกับเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยให้นักผู้ปรับตัวเข้าสู่การเตรียมความพร้อมของตนเองในการทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างทำกิจกรรมให้ยกกติกา ข้อตกลงที่กลุ่มได้ทำไว้เพื่อจัดบรรยากาศกลุ่มในเหมาะแก่การเรียนรู้ร่วมกัน
2. สื่อที่เป็นภาพและเสียง จะดึงความสนใจจากเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้มากกว่าตัวหนังสือ

2. กิจกรรมฟังอย่างลึกซึ้ง

แนวคิด

การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เป็นเทคนิคของการฝึกความมุ่งมั่นจดจ่อให้กับจิต จนจิตมีความสามารถเท่าทันการตัดสินใจคุณค่าในเรื่องราวต่างๆ ตามประสบการณ์เดิมของผู้ฟัง ซึ่งนำมาซึ่งการปิดกั้นการเข้าอกเข้าใจผู้พูดตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันขณะ และขัดขวางการเรียนรู้สิ่งใหม่ของผู้ฟังเอง ความคิดที่มีความมุ่งมั่นจดจ่อ การฝึกสติความรู้ตัว (Mindfulness meditation) อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้า ช่วยลดความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ ซึ่งความคิดอัตโนมัติ (Autonomic thought) เป็นสิ่งที่ผุดขึ้นในความคิดเมื่อคนเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ มีเพียงร้อยละ 10 ของความคิดอัตโนมัติเท่านั้นที่มีประโยชน์ ใช้งานได้ ที่เหลือเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ การฝึกอยู่กับลมหายใจปัจจุบัน เช่น ลมหายใจเข้าออก การทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตรงหน้าทำให้เห็นกระแสความคิดที่ฟุ้งฟุ้ง ออกมาอย่างชัดเจน เมื่อบุคคลถึงความรู้สึกตัวกลับมาอยู่กับปัจจุบันลดกระแสความคิดอัตโนมัติลง จะเกิดการเรียนรู้แบบใหม่ ยกตัวอย่างการฟังเรื่องราวของผู้อื่น หากมีความคิดอัตโนมัติเกิดขึ้น จะมีการประเมินคุณค่า การคิดต่อ เกิดการคาดคะเนว่าผู้พูดต้องการสื่อสารอะไร การสรุปตัดสินเรื่องราวที่ได้รับฟังเจือปนด้วยการปรุงแต่งตามประสบการณ์/ข้อมูลเดิมของผู้ฟัง ความจริงจึงถูกบดบังและแทนที่ ไม่นำไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่

ตาราง 14 รายละเอียดกิจกรรมฟังอย่างลึกซึ้ง

วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1) เพื่อให้เด็กและเยาวชนฯ เกิดประสบการณ์การฟังเพื่อเข้าอกเข้าใจ	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนฝึกทักษะการฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนบอกหลักการและแนวทางการฟังเพื่อเข้าอกเข้าใจได้	ตัวชี้วัด 1) เด็กและเยาวชนฯ จดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรมฝึกฟังเพื่อเข้าอกเข้าใจได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรมฝึกฟังได้
2) เพื่อให้เด็กและเยาวชนฯ มีทักษะในการฟังด้วยใจเป็นกลาง	การปรับใจให้เป็นกลางจากการฟัง 3) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้อยู่ในบรรยากาศที่เอื้อต่อการฝึกการฟัง	ทุกคนสามารถฟังด้วยใจเป็นกลาง เท่าทันความคิดเชิงอัตโนมัติตนเอง ต่อเรื่องราวที่ได้รับฟัง	3) เด็กและเยาวชนฯ รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อได้ 4) เด็กและเยาวชนฯ สะท้อนคิดการเรียนรู้ของตนเองได้ แนวทางการประเมินผล ร้อยละของจำนวนเด็กและเยาวชนฯ ที่สามารถ: - จดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรมฝึกฟัง - บอกความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรมฝึกฟัง - รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ - สะท้อนคิดหลังกิจกรรม
			เครื่องมือที่ใช้ - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้จัดกระบวนการให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมผ่อนคลายตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิก่อนเริ่มกิจกรรมเป็นเวลา 30 นาที จากนั้นสอนเรื่องการฟังอย่างลึกซึ้ง ผ่านการให้เด็กและเยาวชนประเมินคุณภาพการฟังในชีวิตประจำวันของตนเอง จากการฟัง 5 ระดับ ดังนี้

- 5 ฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ
- 4 ฟังอย่างตั้งใจ
- 3 เลือกฟัง
- 2 แสร้งทำเป็นฟัง
- 1 ไม่สนใจฟัง

โดยย้ำให้เด็กและเยาวชนประเมินตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งผลการประเมินจะพบว่าการฟังในระดับที่ 4 และ 5 นั้น น้อยกว่าระดับที่ 1 2 และ 3 รวมกัน

2. ผู้จัดกระบวนการตั้งประเด็นคำถามว่า การฟังแบบไหนที่จะทำให้สามารถฟังเรื่องราวได้อย่างลึกซึ้ง และจะทำการอย่างไรถึงจะทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถฟังในระดับที่ 4 และ 5 ได้ ระดมความคิดเห็นจากกลุ่ม จากนั้นสรุปหลักการฟังอย่างลึกซึ้ง

3. ผู้จัดกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งจากสารคดี เรื่อง มังกรกลับใจ เรื่องราวของแก๊งมังกรดำ เมื่อชมสารคดีจบลง ผู้จัดกระบวนการ ตั้งคำถามกับกลุ่มว่า ครั้งแรกที่เห็นภาพแก๊งมังกรดำ ภาพแวบแรกที่เข้ามาในความคิดเป็นอย่างไร ระดมให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น จากนั้นถามต่อไปว่าทำไมถึงมีความคิดแบบนั้น หลังจากระดมความคิดเห็นแล้ว ผู้จัดกระบวนการสรุปให้เด็กและเยาวชนเห็นภาพที่มาของความคิดในแวบแรก ว่าได้รับอิทธิพล ประสบการณ์ชีวิต ระบบคุณค่า การใช้ความหมาย อคติ ภาพฝังหัว (Stereotype) ที่มีอยู่จากประสบการณ์เดิมของผู้ฟัง เป็นกลไกของสมองที่จะดึงเอาสิ่งเหล่านี้มาตัดสินประสบการณ์ใหม่ที่กำลังรับรู้หรือเผชิญ และส่วนใหญ่เป็นความคิดเชิงลบ ซึ่งเรียกว่า ความคิดเชิงอัตโนมัติ

4). ผู้จัดกระบวนการเชื่อมโยงสู่ประเด็นความเป็นเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ถามถึงความคิดแวบแรกที่สังคมมองคืออะไรบ้าง ให้กลุ่มระดมสมอง จากนั้นถามกลุ่มว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อถูกคิด/ถูกมอง จากสังคมอย่างนี้ เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ชี้ให้เห็นว่าความคิดเชิงอัตโนมัติเป็นสิ่งที่มียู่ และแฝงอยู่ในความคิดของคนอย่างแนบเนียน หากไม่เท่าทันจะนำไปสู่การคิดที่ละเลยความจริง และข้อมูลด้านอื่น เกิดเป็นความคิดที่เต็มไปด้วยอคติ มีความลำเอียง และเป็นความคิดที่เกิดขึ้นเร็ว การเท่าทันความคิดเชิงอัตโนมัติเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ โดยเริ่มจากการฟังอย่างลึกซึ้ง

5. ผู้จัดกระบวนการ ให้เด็กและเยาวชนสะท้อนคิดจากการได้ฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ในเรื่องราวของแก๊งมังกรดำ โดยให้จับคู่สองคน กำหนดบทบาทผู้เล่าและผู้ฟัง ยากติกาการฟัง ตามที่ได้ระดมไว้ ให้เวลาแต่ละคู่ได้ทบทวนเรื่องราวของตนเอง จากนั้นให้คนเล่าเล่าเรื่องก่อน เมื่อครบกำหนดเวลา ให้สลับคนฟังเป็นคนเล่า คนเล่าเป็นคนฟัง เมื่อทุกคู่เล่าเรื่องจบลงแล้ว ให้กลับเข้ากลุ่มใหญ่

6. ผู้จัดกระบวนการ ให้เด็กและเยาวชน สะท้อนความรู้สึกและการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมในประเด็น ความเท่าทันกับความคิดเชิงอัตโนมัติของตนเอง การเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นเมื่อใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง ประโยชน์ และสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตของตนเอง

7. ผู้จัดกระบวนการสรุป บทเรียนรู้จากการจัดกิจกรรมการฟัง จากนั้นให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนทบทวนตนเอง ว่า เมื่อมองย้อนมาที่ตนเอง ความรู้สึกที่มีต่อตนเองเป็นอย่างไร และถามต่อไปว่าความคิดส่วนใหญ่มีที่มาจากอะไร มีที่มาจากอะไรบ้าง ดังนั้นการสำรวจความคิดของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยฝึกให้เกิดความสามารถในการเท่าทันอคติต่างๆ และช่วยปรับใจให้เป็นกลางได้
8. ผู้จัดกระบวนการเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนสอบถามข้อสงสัยจากการร่วมกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรม: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์โดย เด็กและเยาวชนฯ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ให้เกิดประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ สรุปบทเรียนรู้สำคัญ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 120 นาที

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

ฝึกทักษะการเห็นตนเองตามความเป็นจริงด้วยใจที่เป็นกลาง

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

แบ่งเวลาในการจัดกิจกรรมเป็น 3 ช่วง ช่วงแรก 30 นาที ทำกิจกรรมผ่อนคลาย ต่อมาอีก 85 นาที (60 นาที และ 15 นาที) จัดกิจกรรมเรียนรู้ เพื่อให้หลักคิด ในครั้งแรก ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยย้ำ ข้อคิด การเรียนรู้ที่สำคัญ และกระตุ้นให้เด็ก/เยาวชน ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และอีก 15 นาที สุดท้ายใช้ชมสื่อที่มีลักษณะการเปิดโลกทัศน์ หรือสร้างอารมณ์เชิงบวกเป็นระยะที่เด็กและเยาวชนมีความตั้งใจและจดจ่อ

3. กิจกรรมสร้างกำลังใจให้ตนเอง

แนวคิด

การสร้างกำลังใจให้ตนเองเป็นทักษะที่ต้องอาศัยการฝึกฝนเช่นเดียวกับการสร้างการเปลี่ยนแปลงของสมองสู่สภาวะจิตสมดุล เป็นการสร้างกระแสความคิดเชิงบวก ได้แก่ การมีความอ่อนโยนต่อตัวเอง สร้างความเบิกบานในชีวิตบ่มเพาะความเข้มแข็งภายใน การกระทำเพื่อเชื่อมโยงตนเองสู่โลกภายนอกและดำรงอยู่อย่างสันติ การคิดถึงสิ่งที่ดีสร้างความปิติยินดีในชีวิต คือวิธีการสร้างกระแสความคิดเชิงบวกให้เข้ามามีอิทธิพลแทนที่และลดความแรงของกระแสความคิดเชิงลบที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ การเน้นย้ำความคิดเรื่องอุดมการณ์ชีวิตให้เข้าสู่กระแสจิตเสริมพลังนำไปสู่การเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีระวิทยา เกิดการตอบสนองเพื่อให้เกิดการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย

ตาราง 15 รายละเอียดกิจกรรมสร้างกำลังใจให้ตนเอง

วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1) เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่มีทักษะในการสร้างกำลังใจให้ตนเอง	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนฝึกทักษะการสร้างกำลังใจให้ตนเอง 2) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้อยู่ในบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างกำลังใจให้ตนเอง	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนบอกวิธีการสร้างกำลังใจให้ตนเองได้	ตัวชี้วัด 1) เด็กและเยาวชนฯ จดจ่อในกิจกรรมการเรียนรู้ได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม 3) เด็กและเยาวชนฯ รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ 4) เด็กและเยาวชนฯ สะท้อนคิดจากการเรียนรู้ได้ แนวทางการประเมินผล ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่สามารถ: - จดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรม - บอกความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม - รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ - สะท้อนคิดหลังกิจกรรม เครื่องมือที่ใช้ - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้จัดกระบวนการให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมผ่อนคลายตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิก่อนเริ่มกิจกรรมเป็นเวลา 30 นาที จากนั้น นำวิดีโอเกี่ยวกับวัยรุ่น/เยาวชนที่มีประสบความสำเร็จในชีวิต มาให้เด็กและเยาวชนชม จากนั้นตั้งคำถามว่า เยาวชนในเรื่อง ประสบความสำเร็จได้เพราะอะไร เขามีวิธีการสร้างกำลังใจให้กับตนเองอย่างไร ให้กลุ่มระดมคำตอบร่วมกัน กระบวนการสรุป และชี้ประเด็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง เป็นทักษะฝึกฝนและเรียนรู้ได้

2. ผู้จัดกระบวนการ เปิดเพลงที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ ให้กลุ่มฟัง จากนั้นให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนหาพื้นที่นั่งที่ทำได้อยู่กับตัวเอง แล้วให้จดจ้อในการทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละคน ดังนี้ 2.1) สสำรวจความสำเร็จ ความประทับใจ ความสุข ของตนเอง เป็นเหตุการณ์อะไร มีใครเกี่ยวข้อง อะไรทำให้รู้สึกมีความสุข 2.2) ให้จดจ้อรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ ความรู้สึกสุข ที่ได้รับ จากคนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ความสุขครั้งนั้น 2.3) สสำรวจเหตุการณ์ที่ตนเองเป็นคนทำให้ผู้อื่น มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ มีความสุข 2.4) ให้จดจ้อความรู้สึกเมื่อตนเองมีโอกาสทำให้คนอื่นมีความสุข 2.5) ให้เด็กและเยาวชนทุกคนนำเอาความรู้สึกดีๆ เหล่านั้นกลับมาที่ตนเอง โดยการวางมือไว้ที่ตำแหน่งหัวใจและท้อง ผู้จัดกระบวนการเปิดเพลงบรรเลงที่ส่งเสริมการเรียนรู้

3. ผู้จัดกระบวนการ ให้เด็กและเยาวชนกลับเข้ากลุ่มใหญ่ จับคู่กับเพื่อนที่รู้สึกอยากพูดคุย จากนั้นแจกกระดาษและดินสอให้วาดภาพใบหน้าของเพื่อน และเขียนข้อดีของเพื่อนลงในกระดาษ จากนั้นให้ทุกคนถามคู่ถึงสิ่งที่เขาอยากปรับปรุงตัวเอง เมื่อทุกคนวาดภาพครบแล้วให้ออกมานำเสนอให้กลุ่มได้รับฟัง จากนั้นนำไปติดผนังบริเวณที่จัดเตรียมไว้ และให้เวลาทุกคนได้ชมภาพวาดใบหน้าของเพื่อน เมื่อครบกำหนดเวลา ให้ทุกคนกลับเข้ากลุ่มใหญ่ และสะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ จากการทำกิจกรรมทุกคน ผู้จัดกระบวนการสรุปทเรียนรู้อจากการสะท้อนของกลุ่มใหญ่ และหลักคิดเรื่องการให้กำลังใจตนเอง การมองเห็นข้อดีของตัวเอง และให้มองจุดด้อยเป็นสิ่งที่สามารถปรับปรุงพัฒนาได้ การได้ทำความรู้จักเพื่อนที่อยู่ร่วมกันมากขึ้น ทำให้ได้เรียนรู้สิ่งดีๆ จากเพื่อนเพื่อนำมาใช้กับตัวเองได้

รูปแบบกิจกรรม: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์โดย เด็กและเยาวชนฯ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ให้เกิดประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ สรุปทเรียนรู้อสำคัญ และแนวทางการนำไปประยุกต์ใช้

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 120 นาที

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา มีทักษะในการปล่องวางเรื่องราวทุกขี้ใจได้ มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบัน

4. กิจกรรมให้อภัยตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

การฝึกให้อภัยตนเองและผู้อื่นในประสบการณ์ด้านลบในอดีต เป็นทักษะที่เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจำเป็นต้องฝึกฝน คือการยอมรับและให้อภัยในความผิดพลาดในอดีต กลับไปเรียนรู้บทเรียนสำคัญ ปลดปล่อยตนเองออกจากอดีต และเริ่มต้นใหม่โดยใช้ประโยชน์จากบทเรียนที่ได้รับ การบ่มเพาะสภาวะจิตที่มีคุณลักษณะแห่งความเมตตา (ความรัก) ต่อตัวเองช่วยลดความเครียด และลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด ลดการวิพากษ์ตัวเองให้น้อยลง เพิ่มความมั่นใจ นำไปสู่การเยียวยาชีวิตจากประสบการณ์เชิงลบในอดีต เพราะความเครียดและฮอร์โมนความเครียดกระทบต่อการทำงานของสมอง ฮอร์โมนความเครียดเข้าสู่สมองส่งผลต่อสมองส่วนการรับรู้ ความเข้าใจ และการเรียนรู้ (Cognition) และสภาวะจิต ฮอร์โมนเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อสมองส่วนหน้า อมิกดาลา และฮิปโปแคมปัส กระทบต่อการเรียนรู้และจดจำ การปรับสมดุลสมองด้วยการผ่อนคลายโดยใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกการฝึกชี่อย่างต่อเนื่องช่วยให้ผ่อนคลายระดับลึก ฟันฟูสมองด้านการจดจำ ลดการโต้ตอบของอมิกดาลาจากอิทธิพลของฮอร์โมนความเครียด และการฝึกสมาธิจดจ่อในความปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์เป็นการบ่มเพาะอารมณ์เชิงบวกที่จะเปลี่ยนเส้นทางกระแสประสาทในสมอง ทำให้เกิดการตอบสนอง ที่เรียกว่าอารมณ์ร่วม รู้สึกร่วม เมื่อคนเผชิญเหตุการณ์เชิงลบของผู้อื่น เพราะสมองมีการจดจำและตอบสนองต่อประสบการณ์เชิงลบมากกว่าประสบการณ์เชิงบวก การฝึกสมาธิจดจ่อในความปรารถนาที่จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบเมตตาภาวนา (บ่มเพาะความรักไร้เงื่อนไข) นำไปสู่การลดภาวะซึมเศร้าในบุคคลได้ การทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือฝึกความเมตตาปรับอุปนิสัยแห่งจิตให้มีความเมตตากรุณาเมื่อฝึกอย่างต่อเนื่องจะกลายเป็นสภาวะใหม่ของจิต

ตาราง 16 รายละเอียดกิจกรรมให้อภัยตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1) เพื่อให้เด็กและเยาวชนฯ ฝึกการให้อภัย ตนเองและผู้อื่น	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนฝึกการให้อภัย ตนเองและผู้อื่น 2) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้อยู่ใน บรรยากาศที่เอื้อต่อ การฝึกการให้อภัย ตนเองและผู้อื่น	เด็กและเยาวชนฯ สามารถ: 1) บอกวิธีการให้ อภัยตนเองและผู้อื่น ได้ 2) บอกประโยชน์ ของการให้อภัย ตนเองและผู้อื่นได้	<u>ตัวชี้วัด</u> 1) เด็กและเยาวชนฯ จดจ่อในกิจกรรมการ เรียนรู้ได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ บอกความรู้สึกที่เกิด ขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม 3) เด็กและเยาวชนฯ รับฟังการสะท้อน ความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ 4) เด็กและเยาวชนฯ สะท้อนคิดจากการ เรียนรู้ได้ <u>แนวทางการประเมินผล</u> ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่สามารถ: - จดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรม - บอกความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับ ตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม - รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อน อย่างจดจ่อ - สะท้อนคิดหลังกิจกรรม <u>เครื่องมือที่ใช้</u> - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้จัดกระบวนการให้เด็กและเยาวชนฯ ทำกิจกรรมผ่อนคลายตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิก่อนเริ่มกิจกรรมเป็นเวลา 30 นาที จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนฯ จัดทำนอนบำบัดตนเอง เป็นวงกลมใหญ่ แต่ละคนใช้ฝ่ามือวางที่ตำแหน่งหัวใจโดยให้ทุกคนหันปลายเท้าเข้าในวงกลม ศีรษะหันออกด้านนอกวงกลม หลังตาและไคร้ครวญตามการนำของผู้จัดกระบวนการ

2. ผู้จัดกระบวนการกล่าวนำให้ เด็กและเยาวชนฯ สำรวจเรื่องราวความเจ็บปวด ความไม่พึงพอใจในชีวิต เกิดขึ้นที่ไหน มีใครอยู่ร่วมในเหตุการณ์ ให้ค้นหาด้านบวกหรือข้อดีของเหตุการณ์ด้านลบที่เจ็บปวดนั้น ให้ใช้สายของผู้สังเกตการณ์ สายตาที่มีความเป็นกลาง มองให้เห็นความดี ความงาม บทเรียนรู้ เมื่อพบบทเรียนรู้นั้นแล้ว ให้มองเหตุการณ์นั้นด้วยสายใหม่ ของผู้ที่ยอมรับประสบการณ์ด้านลบ และค้นพบการเรียนรู้ใหม่ จากสายตาที่เป็นกลางนั้น ให้อภัยให้กับผู้คนที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์พร้อมๆ กับให้อภัยตนเองในเรื่องราวที่ได้เกิดขึ้น มองใหม่ด้วยหัวใจที่เป็นกลาง ให้เต็มคำจดจำกับประสบการณ์ที่พบ

3. ผู้จัดกระบวนการ ใช้เวลาในการบำบัดผ่อนคลายกับเด็กและเยาวชนอีก 10 นาที จากนั้น ปลุกให้ทุกคนมารวมกลุ่มในวงใหญ่ แล้วให้แต่ละคนได้สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ ของตนเอง

4. ผู้จัดกระบวนการ นำเกม “ไข่ลอดเชือก” มาให้เด็กและเยาวชนได้เล่น โดยกำหนดให้มีเส้นเชือกผูกโยงกับเสาห่างจากพื้นประมาณ 40 เซนติเมตร ให้ผู้เข้าร่วมจัดแถวตอนลึก 1 แถว คนที่

เป็นหัวแถวเป็นผู้ถือไข่เป็นคนแรกและต้องลอดเชือกที่ขึงไว้โดยไมโดนเส้นเชือกขณะที่ต้องส่งไข่ต่อไป
 ยิ่งคนถัดไป โดยที่แถวจะต้องไม่ขาดจากกัน ทำต่อไปเรื่อยๆ จนสุดแถวถือว่าทีมผ่านและได้รับชัยชนะ
 แต่ หากมีการสัมผัสเส้นเชือก ให้กลับไปเริ่มต้นใหม่ และหากไข่แตกถือว่าเกมสิ้นสุดลง เล่นกิจกรรม
 จบเกม

5. ผู้จัดกระบวนการสรุปการสะท้อนคิด บทเรียนรู้สำคัญจากกลุ่มใหญ่ และให้กลุ่มทบทวน
 หลักการสำคัญในการให้อภัยตนเองและผู้อื่นจากการทำกิจกรรม กระตุ้นถามถึงการนำหลักการไปใช้
 ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเด็กและเยาวชน ให้กำลังใจต่อการพยายามจัดการเรื่องราวอย่างมีสติ
 ของเด็กและเยาวชน

รูปแบบกิจกรรม: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์โดย เด็กและเยาวชนฯ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ให้เกิด
 ประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ สรุปบทเรียนรู้สำคัญ และแนวทางการนำไปใช้ในอนาคต
เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 120 นาที

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา มีทักษะการให้อภัยตนเองและผู้อื่นที่ทำผิดพลาด

Prince of Songkla University
 Pattani Campus

5. กิจกรรมเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง

แนวคิด

การเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง คือการมองเห็นด้านลบ ที่เป็นอุปสรรคต่อการเติบโตและเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน เป็นทักษะการแยกแยะสิ่งที่เป็นประโยชน์และโทษที่ต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการทบทวนตนเอง การยอมรับข้อจำกัดของตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาตนเอง เพื่อไปถึงเป้าหมายที่คาดหวังในชีวิต เป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงของสมองสู่ภาวะจิตสมดุล เป็นการสร้างกระแสความคิดเชิงบวก ได้แก่ การมีความอ่อนโยนต่อตัวเอง สร้างความเบิกบานในชีวิตพบปะความเข้มแข็งภายใน การกระทำเพื่อเชื่อมโยงตนเองสู่โลกภายนอกและดำรงอยู่อย่างสันติ การคิดถึงสิ่งที่ดีสร้างความปิติยินดีในชีวิต คือวิธีการสร้างกระแสความคิดเชิงบวกให้เข้ามามีอิทธิพลแทนที่และลดความแรงของกระแสความคิดเชิงลบที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ การเน้นย้ำความคิดเรื่องอุดมการณ์ชีวิตเพื่อให้ลงมือกระทำสิ่งที่จะบรรลุเป้าหมาย

ตาราง 17 รายละเอียดกิจกรรมเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง

วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1) เพื่อให้เด็กและเยาวชนฯ เกิดความเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนมีความเข้าใจในข้อจำกัดของตนเอง	เด็กและเยาวชนฯ สามารถ: 1) บอกข้อจำกัดของตนเองภายใต้เงื่อนไขบริบทชีวิตที่ผ่านมา 2) บอกประโยชน์ของการเข้าใจข้อจำกัดของตนเอง	<u>ตัวชี้วัด</u> 1) เด็กและเยาวชนฯ จดจ่อในกิจกรรมการเรียนรู้ได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม 3) เด็กและเยาวชนฯ รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ 4) เด็กและเยาวชนฯ สะท้อนคิดจากการเรียนรู้ได้ <u>แนวทางการประเมินผล</u> ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่สามารถ: - จดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรม - บอกความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม - รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ - สะท้อนคิดหลังกิจกรรม <u>เครื่องมือที่ใช้</u> - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้จัดการกระบวนการให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมผ่อนคลายตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิก่อนเริ่มกิจกรรมเป็นเวลา 30 นาที จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนนั่งล้อมวงใหญ่ และชมวิดีโอที่เกี่ยวกับชีวิตวัยรุ่น/เยาวชน ที่เคยเป็นเด็กเกรงแต่กลับประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสะท้อนจุดเปลี่ยนในชีวิต เมื่อ

เริ่มชนะตัวเองและมีแรงผลักดันให้อาชนะข้อจำกัด เมื่อชมเสร็จ เชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิตของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้โจทย์ว่า ชีวิตของแต่ละคนมีข้อดีและข้อเสีย ให้แต่ละคนเลือกหนึ่งข้อเสียที่อยากเปลี่ยนแปลงมากที่สุดมา 1 เรื่อง

2. ผู้จัดกระบวนการกล่าวนำให้ เด็กและเยาวชน ทบทวนว่าข้อเสียที่เลือกขึ้นมา นั้น ตนเองเริ่มมีข้อเสียนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อใด ให้ค้นหาสาเหตุของข้อเสีย จากนั้นให้นำข้อเสียมาเปรียบเทียบกับวิธีการทำให้กลายเป็นข้อดี พิจารณาความเป็นไปได้ และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหากเปลี่ยนแปลงได้ หรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้

3. ผู้จัดกระบวนการให้ เด็กและเยาวชนสะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ ที่ได้จากการทำกิจกรรม และสรุปหลักการสำคัญของการยอมรับข้อเสียของตนเองเพื่อนำไปสู่การปรับปรุงและพัฒนาตนเองต่อไป

รูปแบบกิจกรรม: การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์โดย เด็กและเยาวชนฯ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ให้เกิดประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้ สรุปทบทวนเรียนรู้สำคัญ และแนวทางการนำไปใช้ในอนาคต
เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 120 นาที

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

มีทักษะการระงับยับยั้งการกระทำที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ประเมินความพร้อม ความสนใจของเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วม หากพบว่าไม่พร้อมที่จะพูดคุยสะท้อนคิดการเรียนรู้ให้เพิ่มเติมกิจกรรมที่เล่นร่วมกันทั้งกลุ่ม เช่น เกมต่อโดมิโน เป็นต้น ฝึกความพร้อม การจ่อจ่อ สะท้อนคิดการเรียนรู้จากเกม ก่อนเข้าสู่การเรียนรู้ในหลักคิดที่เตรียมไว้

2. ยังคงกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดก่อนเริ่มกิจกรรมแม้กลุ่มจะดูผ่อนคลายบ้าง ให้ยึดหลักการเรียนว่าคนเรียนรู้ได้ต่างกัน การจัดกิจกรรมผ่อนคลายจะทำให้ทุกคนได้พัก กลับมาอยู่กับตัวเองแม้ว่าบางคนจะไม่พร้อมเรียนรู้หลักคิดแต่เขาจะได้พัก จดจ่ออยู่กับตัวเองระยะหนึ่ง และเมื่อทำต่อเนื่องจะกลายเป็นความคุ้นชิน เขาจะเริ่มปรับตัวเองให้เข้ากับกลุ่ม ส่วนใหญ่กลุ่มจะสามารถนอนผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่เมื่อผ่านไปแล้ว 20 นาที

6. กิจกรรมสร้างพลังบวก

แนวคิด

การสร้างพลังบวก โดยวิธีการสร้างกระแสความคิดเชิงบวกให้เข้ามามีอิทธิพลแทนที่และลดความแรงของกระแสความคิดเชิงลบที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติ การเน้นย้ำความคิดเรื่องอุดมการณ์ชีวิตให้เข้าสู่กระแสจิตเสริมพลังนำไปสู่การเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีระวิทยา เกิดการตอบสนองเพื่อให้เกิดการกระทำที่บรรลุเป้าหมาย เป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงของสมองสู่ภาวะจิตสมดุล ได้แก่ การมีความอ่อนโยนต่อตัวเอง สร้างความเบิกบานในชีวิตบ่มเพาะความเข้มแข็งภายในลงมือกระทำสิ่งที่เชื่อมโยงตนเองสู่โลกภายนอกและดำรงอยู่อย่างสันติ การคิดถึงสิ่งที่ดีจะช่วยสร้างความปิติยินดีในชีวิต

ตาราง 18 รายละเอียดกิจกรรมสร้างพลังบวก

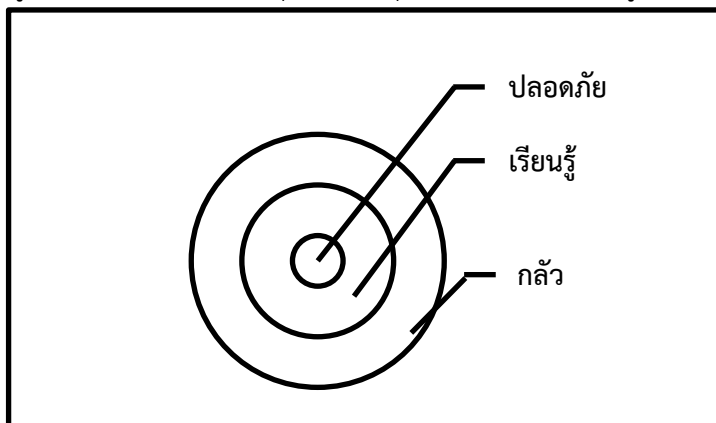
วัตถุประสงค์	ผลผลิต	ผลลัพธ์	ตัวชี้วัดและแนวทางการประเมินผล
1) เพื่อให้เด็กและเยาวชนฯ มีทักษะในการสร้างพลังบวกให้แก่ตนเอง	1) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนฝึกการสร้างพลังบวก 2) เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้อยู่ในบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างพลังบวก	เด็กและเยาวชนฯ สามารถ: 1) บอกวิธีการให้สร้างพลังบวก 2) บอกประโยชน์ของการสร้างพลังบวก	<u>ตัวชี้วัด</u> 1) เด็กและเยาวชนฯ จดจ่อในกิจกรรมการเรียนรู้ได้ 2) เด็กและเยาวชนฯ บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม 3) เด็กและเยาวชนฯ รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ 4) เด็กและเยาวชนฯ สะท้อนคิดจากการเรียนรู้ได้ <u>แนวทางการประเมินผล</u> ร้อยละของเด็กและเยาวชนฯ ที่สามารถ: - จดจ่อในระหว่างการทำกิจกรรม - บอกความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้หลังจากการทำกิจกรรม - รับฟังการสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนอย่างจดจ่อ - สะท้อนคิดหลังกิจกรรม <u>เครื่องมือที่ใช้</u> - แบบสังเกตการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้จัดกระบวนการให้เด็กและเยาวชนฯ ทำกิจกรรมผ่อนคลายตนเองด้วยพลังบำบัดเรกิก่อนเริ่มกิจกรรมเป็นเวลา 30 นาที จากนั้น ให้เด็กและเยาวชนฯ เล่นเกมเปิดม่านทายชื่อให้เกมดำเนินไปจนถึงเข้าสู่บรรยากาศที่เด็กและเยาวชนฯ ทุกคนได้หัวเราะ จากนั้นให้กลับเข้าวงใหญ่ และถามความรู้สึกจากการเล่นเกม แล้วเชื่อมโยงไปสู่ เหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้หัวเราะอย่างมีความสุขของแต่ละคน

ละคน ผู้จัดกระบวนการชี้ประเด็นให้เห็นว่า ความสุข ความสนุก เกิดจากการจัดเงื่อนไขให้เกิดขึ้นได้ เช่น ตัวอย่างของเกม ที่ได้นำพาทุกคนออกมาอยู่ในพื้นที่ซึ่งมีความสุขร่วมกัน

2. ผู้นำกระบวนการ ชวนกลุ่มคิดและคุยเรื่องพื้นที่การเรียนรู้ โดยใช้ภาพ 10 ดังนี้



ภาพ 10 พื้นที่การเรียนรู้

ให้เด็กและเยาวชนแต่ละคนพิจารณาว่า ในแต่ละวันเขาใช้ชีวิตอยู่ในพื้นที่ไหน ระหว่างพื้นที่ที่สบาย พื้นที่ตื่นเต้นท้าทาย หรือพื้นที่แห่งความรู้สึกลัว และเกมได้พาเขาออกจากพื้นที่ที่เคยอยู่ มาสู่พื้นที่ตื่นเต้น ท้าทาย และสนุก หรือพื้นที่การเรียนรู้นั้นเอง จากนั้น ให้ชมวิดีโอที่ศึกรออกจากพื้นที่คุ้นเคย มาสู่พื้นที่การเรียนรู้อของเด็กและเยาวชน

3. ผู้จัดกระบวนการ ตั้งคำถามต่อไปว่า บรรยากาศที่สนุก ตื่นเต้น ท้าทาย ทำให้ทุกคนรู้อย่างไร ถ้ามีบรรยากาศการอยู่ร่วมกันแบบนี้เป็นส่วนใหญ่จะส่งผลอย่างไรต่อสมาชิกกลุ่มทุกคน และถ้าอยากให้มีบรรยากาศแบบนี้เกิดขึ้นบ่อยครั้งควรทำอย่างไร และให้สรุปเป็นข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันเพื่อสร้างพลังบวก

4. ผู้จัดกระบวนการชวนคุยต่อไปว่า นอกจากข้อตกลงการอยู่ร่วมกันเพื่อให้เกิดพลังกลุ่มแล้ว มีกิจกรรมใดอีกบ้างที่จะช่วยให้บรรยากาศการอยู่ร่วมกันดีขึ้น และเชิญชวนให้เด็กและเยาวชนเริ่มวางมือบำบัดให้เพื่อน

5. ผู้จัดกระบวนการ สรุปหลักการสำคัญของการสร้างพลังบวก

รูปแบบกิจกรรม: การเรียนรู้อ่านประสบการณ์โดย เด็กและเยาวชนฯ ลงมือปฏิบัติกิจกรรม ให้เกิดประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึก การเรียนรู้อ สรุปบทเรียนรู้อสำคัญ และแนวทางการนำไปใช้ในอนาคต

เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม 120 นาที

เป้าหมายสุขภาวะทางปัญญา

มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ณ ปัจจุบันขณะ

สรุป

1. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ออกแบบขึ้นจากเครื่องมือแผนที่ผลลัพธ์ (Outcome mapping) ด้วยแนวคิดวิทยาศาสตร์สมองและแนวคิดสุขภาวะทางปัญญา ในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย การปรับสมดุลด้วยการผ่อนคลายตนเอง การเรียนรู้หลักคิดด้วยกิจกรรมผ่านประสบการณ์ และสรุปบทเรียนรู้ทุกกิจกรรมให้ผลลัพธ์สุขภาวะทางปัญญาตามที่กำหนดไว้

2. คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย แนวคิดพื้นฐาน เงื่อนไขการใช้กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา และรายละเอียดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี การนำคู่มือกิจกรรมไปใช้ผู้จัดกระบวนการต้องผ่านการอบรมจากผู้วิจัย และใช้กระบวนการพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง (PDCA) ในการเลือกใช้แต่ละกิจกรรม

Prince of Songkla University
Pattani Campus