



หนังสือชุด ครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ

ครูไค้ซ

และการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์



ให้ความรัก นำความรู้ ไปสู่ใจผู้เรียน

รองศาสตราจารย์ ดร.อภิชา แดงจำรูญ

ผู้เขียน รองศาสตราจารย์ ดร.อภิชา แสงจำรูญ
หนังสือ ครูโค้ชและการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์
พ.ศ. 2568
ประเภท e-book
ออกแบบปก คุณภารดา บุญเหลือ และรองศาสตราจารย์ ดร.อภิชา แสงจำรูญ
ติดต่อผู้เขียน ImteacModel@gmail.com (แหล่งเรียนรู้ Youtube ช่อง IMTEAC Model)

งานเขียน

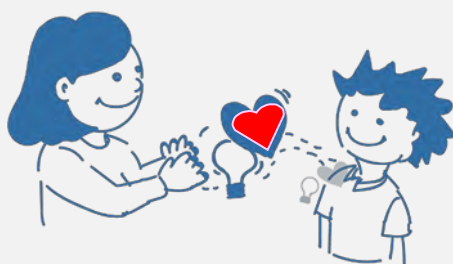
1. อภิชา แสงจำรูญ. (2564) *การส่งเสริมสุขภาพผู้เรียน*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
2. อภิชา แสงจำรูญ. (2564) *ทักษะชีวิต*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
3. อภิชา แสงจำรูญ. (2564). *จัดอบรมอย่างไรให้โดนใจ*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
4. อภิชา แสงจำรูญ. (2564). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ ตอนตะลุยด่านมหาสนุก*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
5. อภิชา แสงจำรูญ. (2564). *การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ ตอนตะลุยด่านมหัศจรรย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
6. อภิชา แสงจำรูญ. (2564). *How to Inspire Students การสอนทักษะชีวิตผู้เรียน เล่ม 1*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
7. อภิชา แสงจำรูญ. (2564). *How to Inspire Students การสอนทักษะชีวิตผู้เรียน เล่ม 2*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
8. อภิชา แสงจำรูญ. (2567). *How to Inspire Students การสอนทักษะชีวิตผู้เรียน เล่ม 3 (ดินแดนมหัศจรรย์ใต้ท้องทะเล)*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
9. อภิชา แสงจำรูญ. (2567). *How to Inspire Students การสอนทักษะชีวิตผู้เรียน เล่ม 4 (ดินแดนมหัศจรรย์ใต้ท้องทะเล)*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
10. อภิชา แสงจำรูญ. (2567). *How to Inspire Students การสอนทักษะชีวิตผู้เรียน เล่ม 5 (แนวทางการจัดกิจกรรมสำหรับสามเณร อายุ 11-14 ปี)*. หนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สารบัญ

เกริ่นนำ	5
การฟังอย่างสร้างสรรค์	6
การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง	10
ปัญหาผู้เรียน	15
ปัญหาผู้เรียนสู่ครูผู้สอน	21
โลกของเด็ก	27
โลกของเด็กสู่โลกของเรา	30
การสร้างบรรยากาศเชิงบวก 1	33
การสร้างบรรยากาศเชิงบวก 2	38
การบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์	43
การศึกษาที่เน้นคุณค่าทางจิตใจ	46
ตัวอย่าง การจัดการศึกษาที่เน้นคุณค่าทางจิตใจ	49
ครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ	58
การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์	60
ตัวอย่างการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์	64
ครูโค้ช	69
ครูโค้ชและการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์	74
การโค้ชด้วย IMTEAC Model	77
การโค้ชด้วย IMTEAC Model 1	80
การโค้ชด้วย IMTEAC Model 2	84
การโค้ชด้วย IMTEAC Model 3	89

สารบัญ

การโค้ชด้วย IMTEAC Model 4	94
การโค้ชด้วย IMTEAC Model 5	97
การโค้ชด้วย IMTEAC Model 6	99
ทักษะชีวิต	106
สมรรถนะผู้เรียน	109
สมรรถนะการจัดการตนเอง	111
สมรรถนะการคิดขั้นสูง	114
สมรรถนะการสื่อสาร	119
สมรรถนะการทำงานเป็นทีม	122
สมรรถนะการเป็นพลเมืองเข้มแข็ง	126
สมรรถนะการอยู่ร่วมกับธรรมชาติและวิทยาการฯ	129
Growth Mindset	133
การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	137
ความฉลาดทางอารมณ์และความฉลาดทางสังคม	142
Case Study	146
การเสริมแรง	152
จรรยาบรรณวิชาชีพครู	156
ครูผู้ช่วย สอบอะไร เตรียมตัวอย่างไร	168
รายการอ้างอิง	170



ให้ความรัก นำความรู้ ไปสู่ใจผู้เรียน

เกริ่นนำ “Best Practice : ครูโค้ชและการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์”

Best Practice (วิธีการปฏิบัติที่ดี วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ หรือวิธีปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จอันนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีเยี่ยม) : **ครูโค้ชและการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์** เป็นส่วนหนึ่งของหนังสือชุดครูผู้สร้างแรงบันดาลใจที่มีเนื้อหาสัมพันธ์กับ “ทักษะชีวิต จัดอบรมอย่างไรให้โดนใจ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ออนไลน์อย่างสร้างสรรค์ตอนตะลุยด่านมหาสนุก และตอนตะลุยด่านมหัศจรรย์ How to Inspire Students เล่ม 1- เล่ม 5” ที่ให้ความสำคัญกับ “การให้ความรู้สึกรู้สึกนำความรู้” (Affective Education) เป็น “การให้ความรู้สึกรู้สึกนำความรู้ไปสู่ใจผู้เรียน” เช่นเดียวกับแนวคิดขององค์การเพื่อความร่วมมือและการพัฒนาทางเศรษฐกิจ (OECD) ที่ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาในลักษณะ Affective Education ซึ่งสอดคล้องกับการสอนทักษะชีวิตผ่านวิชา การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ผ่านรูปแบบ IMTEAC ที่ส่งเสริมสมรรถนะผู้เรียน

หนังสือเล่มนี้ขอนำทุกท่านเพลิดเพลินไปกับ Best Practice (วิธีการปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จอันนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีเยี่ยม) ครูโค้ชและการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์ ด้วยการฟังอย่างสร้างสรรค์ การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ปัญหาเด็ก ปัญหาผู้เรียนสู่ครูผู้สอน โลกของเด็กสู่โลกของเรา การสร้างบรรยากาศเชิงบวกโลก การบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์ การศึกษาที่เน้นคุณค่าทางจิตใจ ครูผู้สร้างแรงบันดาลใจ การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ ครูโค้ช และการบริหารจัดการชั้นเรียนอย่างสร้างสรรค์ การโค้ชด้วย IMTEAC Model ทักษะชีวิต Growth Mindset การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ความฉลาดทาง

อารมณั์ สมรรถนะผู้เรียน Cast Study การเสริมแรง รางวัล และการลงโทษ
จรรยาบรรณวิชาชีพครู

การฟังอย่างสร้างสรรค์



ท่านดิช นัท อันห์ (2567) กล่าวถึง ฮาวทูในการฟัง เป็นการฟังที่เริ่มจากภายในตนเองสู่ภายนอกในระดับที่ลึกซึ้ง ได้แก่

การฟังตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้อื่นที่ไม่เคยรู้มาก่อน ซึ่งการฟังอย่างลึกซึ้งสามารถช่วยขจัดความทุกข์ในใจเขาได้ สามารถฟื้นฟูความสามัคคี ความสัมพันธ์ มิตรภาพ ครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ และประเทศต่าง ๆ ได้

การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เป็นความสามารถที่จำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกฝน เพราะสิ่งที่ฟังอาจฟังยากหรือไม่ยุติธรรม อีกทั้งความกลัว ความเจ็บปวด และความโกรธในตัวเอง จึงไม่สามารถอดทนฟังได้นาน รวมถึงการอยากที่จะวิ่งหนี ตอบโต้ ตะโกนกลับ ล้วนทำให้เราสูญเสียความสามารถในการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ

การใช้เวลาฟังตัวเอง เพื่อให้สามารถฟังผู้อื่นได้ดี การที่ผู้ฟังไม่สามารถได้ยินสิ่งที่บุคคลพูด เพราะอารมณ์และความคิดที่รุนแรงของผู้ฟังนั้นดังเกินไป ฉะนั้น การกลับมาอยู่กับตัวเอง และฟังความคิด ฟังอารมณ์ต่าง ๆ ที่กำลังผุดขึ้นมา โดยไม่ตัดสิน ชัดแจ้งหะ และปล่อยให้ความคิดผ่านไปโดยไม่ยึดติด เมื่อใช้เวลาฟังตัวเองสักพัก จึงสามารถฟังคนรอบข้างได้

เข้าใจความทุกข์ของตนเอง อยู่กับความรู้สึกนั้น รับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และโอบกอดความรู้สึกนั้นไว้ เพื่อที่จะเข้าใจและปล่อยความรู้สึกนั้นให้ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไป เมื่อตั้งใจฟังตนเองอย่างลึกซึ้ง จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง รักตนเอง และสัมผัสถึงความสงบสุขภายใน

การกลับมาอยู่กับตนเองด้วยความมีสติ เมื่อหยุดความยุ่งวุ่นวายในใจและกลับมาสู่ใจตนเอง การฝึกขั้นแรกคือการหยุด การตระหนักถึงความรู้สึกทุกข์ ทั้งความโกรธ ความวิตกกังวล และความกลัว ความทุกข์และสติเป็นพลังงานหนึ่งที่เรียกขึ้นมาเพื่อโอบรับความทุกข์ หน้าทีของสติ คือ การรู้จักความทุกข์ก่อน แล้วจึงโอบรับมันไว้

การฝึกปฏิบัติไม่ใช่การต่อสู้หรือระงับความรู้สึก แต่คือการโอบอุ้มด้วยความอ่อนโยน หากเราตระหนักรู้และโอบอุ้มความทุกข์ ขณะที่เราหายใจอย่างมีสติ เราก็จะรู้สึกโล่งใจ

จากการฟังอย่างลึกซึ้งของท่านติช นัท ฮันห์ ช่วยให้คุณคลกลับมา ยอมรับและให้ความสำคัญกับการฟังความรู้สึกตนเองภายในด้วยสติ สู่การฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับชาร์เมอร์ ที่กล่าวถึงความสำคัญของการฟังผู้อื่นจากขั้นต้นสู่การฟังเสมือนนั่งในใจผู้อื่นด้วย Theory U ไว้ 4 ระดับ ประกอบด้วย

1. การฟังแบบดาวน์โหลด (Downloading) เป็นระดับที่ตื้นที่สุด ผู้ฟังจะฟังเพื่อยืนยันความเชื่อเดิมของตนเอง โดยไม่เปิดใจรับฟังข้อมูลใหม่ ๆ หรือ

ความคิดเห็นที่แตกต่างจากเดิมการได้ยินเฉพาะสิ่งที่ยืนยันความเชื่อที่มีอยู่ (ฟังแบบตัดสิน Open Judgement)

2. การฟังด้วยข้อเท็จจริง (Factual Listening) ผู้ฟังจะเปิดใจรับฟังข้อมูลและความคิดเห็นใหม่ ๆ แต่ยังคงสนใจเฉพาะข้อเท็จจริงและข้อมูล โดยไม่คำนึงถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูด (Open Mind)

3. การฟังด้วยความรู้สึก (Empathetic Listening) ผู้ฟังจะพยายามเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้พูดอย่างลึกซึ้ง รวมถึงความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังคำพูด (Open Heart, Emotion Connection ฟังความรู้สึก)

4. การฟังอย่างสร้างสรรค์ (Generative Listening) เป็นระดับที่ลึกซึ้งที่สุด ผู้ฟังจะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเรื่องราวและสัมผัสได้ถึงสิ่งที่ผู้พูดให้คุณค่า เป็นการฟังเพื่อค้นหาความเป็นไปได้ใหม่ ๆ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ร่วมกัน (Open Will) เสมือนเข้าไปนั่งในใจ สัมผัสได้ เข้าใจถึงสิ่งที่เขาให้คุณค่า เกิดความรู้สึกบางอย่าง เช่น อิ่มเอม ปิติ โดยไม่ได้จมอยู่กับอารมณ์ของคู่สนทนา เป็นการฟังด้วยความเข้าใจถึงความรู้สึกภายใน เป็นการฟังเพื่อค้นหาตัวความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ตัวตนใหม่ ๆ หรือภาพในอนาคต

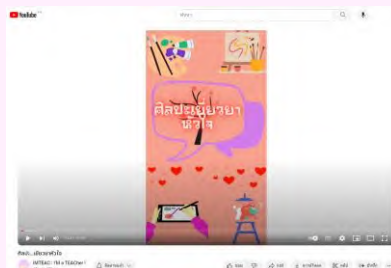
“ Learning Innovations Laboratory (LILA)” Harvard Graduate School of Education กล่าวถึง Theory U: A Framework for Leading Change ชาร์เมอร์ ว่า “ปัญญา” คือ “ความสามารถในการสัมผัสกับความเป็นจริงและเชื่อมโยงกับตัวตน” สิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันและสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

ภาวะการตระหนักรู้ (Presencing) คือการเปลี่ยนแปลงภายในของความคิดตระหนักรู้ ซึ่งผู้นำจะก้าวข้ามการคิดแบบเดิม ๆ และปฏิบัติที่ขับเคลื่อนด้วยอัตตา ไปสู่การเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น แง่มุมสำคัญของการเปลี่ยนแปลงนี้ ด้วยการฟัง 4 ระดับ คือ การฟังแบบดาวน์โหลด การฟังข้อเท็จจริง การฟังอย่างเข้าอกเข้าใจ และการฟังอย่างสร้างสรรค์

โดยเฉพาะการฟังอย่างสร้างสรรค์ ชาร์เมอร์ได้แชร์คลิปอันทรงพลังของ วาทยกร ชูบิน เมห์ตา ที่นำวงออร์เคสตราสองวงเล่นดนตรีร่วมกัน Los Angeles Philharmonic และวง New York Philharmonic ความเป็นผู้นำของเมห์ตาไม่ได้ใช้การควบคุม แต่เป็นการสร้างพื้นที่ให้การแสดงร่วมกันได้ เป็นผู้นำที่สร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และการเปลี่ยนแปลง

การฟังอย่างลึกซึ้งจากหลักการของท่านดิช นัท ฮันท์ และการฟังอย่างสร้างสรรค์ของชาร์เมอร์ หลักการนี้ช่วยจัดความทุกข์ในใจบุคคล โดยเฉพาะระหว่างพ่อแม่ ครู ผู้ปกครอง เด็กเยาวชน ผู้เรียน ช่วยให้บรรยากาศและความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานศึกษา รวมถึงระหว่างบุคคลในที่ทำงาน ให้เกิดความสามัคคี มิตรภาพ สู้ชุมชน สังคม ประเทศชาติ และระดับโลกได้ (จากระดับจุลภาคไปสู่ระดับมหัพภาค)

Best Practice : การฟัง (ภาษากายและจิตใจเด็ก) อย่างสร้างสรรค์ และการเข้าใจอย่างลึกซึ้ง สู่การใช้ศิลปะช่วยให้เด็กน้อยก้าวจากโลกเงียบของเขา มาสู่โลกของเราด้วยความรัก สร้างความอบอุ่นในหัวใจกับประสบการณ์ที่มีคุณค่าและความหมาย



ศิลปะ...เยียวยาหัวใจ

(IMTEAC, 2564) <https://youtu.be/nCYWdAGgq88>

ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง



การฟังอย่างสร้างสรรค์สู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ...เมื่อครู/ผู้ใหญ่ใช้การฟังเชิงสร้างสรรค์ เสมือนเข้าไปในจิตใจเด็กก็จะทำให้ครู เกิดความเข้าใจผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง สามารถส่งเสริมสนับสนุน นำพาให้เขาก้าวสู่จากทัศน์ใหม่ สู่การเป็นตนเองในเวอร์ชันอัปเดต การทรานฟอเมชันเป็นผู้ที่เติบโต เรียนรู้ จากประสบการณ์เดิมในอดีต สู่ปัจจุบัน และอนาคตที่สดใส (ปราศจากอคติ/ความเชื่อดั้งเดิมของผู้ฟัง ปราศจากการตรวจสอบ/ตัดสิน จริง เท็จ ถูก ผิด ดี ชั่ว เป็น การฟังอย่างเข้าใจ เสมือนเข้าไปอยู่ในใจผู้พูด)

ความเข้าใจในเด็ก ผู้เรียน เยาวชนอย่างลึกซึ้ง จะทำให้เขาสัมผัสได้ว่า ยังมีบุคคลที่เปิดใจ ก้าวมาสู่โลกของเขา ยอมรับในตัวตนของเขา ให้โอกาสเขา เห็นคุณค่าความสำคัญของเขา ให้เกียรติ เคารพในศักดิ์ศรี คุณค่าความเป็นมนุษย์ของเขา

แม้ว่าเด็กเหล่านั้นอาจเคยก้าวพลาด ด้วยความพลั้งเผลอ ด้วยความไม่รู้ ด้วยความไม่เข้าใจ ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ด้วยความหลง ด้วยค่านิยมของกลุ่ม ด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ด้วยต้องการการยอมรับ ด้วยต้องการความรัก ด้วย

ต้องการการเป็นคนสำคัญ ด้วยความปรารถนาอย่างเป็นผู้ในกลุ่ม หรือด้วย
ปัจจัยใด ๆ ก็ตาม ที่สุดท้ายนำไปสู่การ...ก้าวพลาด แม้กระนั้น เด็กทุกคนล้วน
ควรได้รับการโอกาสจากครู ผู้ใหญ่

การเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการแก้ปัญหาและพัฒนาผู้เรียน
ในการทำ Case Study ในวิชาสัมมนาการสอน 1 ภาคเรียนที่ 2/2567 นักศึกษา
ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู นามสมมติ กิตาร์ ซึ่งเรียนปริญญาตรีเป็นปีที่ 2
(สถานะส่วนตัว มีลูกสาว 2 คน) กำลังฝึกสอนในโรงเรียนหนึ่ง เล่าด้วยเสียง
เครื่องมือที่คล่องว่า

หนูสงสาร ด.ญ.เนย (นามสมมติ) ป.3 น้องเขาชอบขโมยของ
และมีพฤติกรรมก้าวร้าว พูดจาห้วน เลื้อยผ้าและร่างกายไม่ค่อยสะอาด จึงเป็นที่
รังเกียจของคณาจารย์ โดยเฉพาะครูประจำชั้นมักใช้ถ้อยคำว่าเด็กอย่างมาก
(อ อ่าง สระอี) เด็กเปร_เด็กเว_ตัวเสียนัย_เด็กเหลือขอ ฯลฯ หนูสะดุ้งและ
ตกใจกับการใช้ถ้อยคำพรุนสวาทเหล่านั้น เหตุใดครูจึงเป็นเสมือนเครื่องจักรผลิต
คำหยาบคายได้ขนาดนี้

แม้เด็กจะทำผิด เราสามารถสอนเขาด้วยความรัก เคสของน้อง
เนยทำให้หนูคิดถึงลูก เราพูดกับเขาด้วยความรัก เด็กมีดีมีชนเป็นธรรมดา
ข้อมูลที่หนูและครูส่วนใหญ่ทราบปัญหาเบื้องต้นคือ น้องเนยไม่เป็นที่ต้องการ
ของพ่อและแม่ เนื่องจากแม่เคยทำแท้งหลายครั้ง แต่น้องเนยก็ยังรอด อีกทั้ง
เติบโตมาด้วยข้อมูลเหล่านี้และคำตำหนิจากแม่ว่า “มารหัวชน ฉันกินยาขับ แกก็
ยังรอดมาได้” น้องเนยไม่ได้รับความรักจากแม่ ส่วนพ่อได้ทิ้งมาตั้งแต่เริ่ม
ตั้งครรภ์ เด็กขาดความรัก และมีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นไปได้ไหมที่น้องเนย
กำลัง โหยหา ความรัก ความสนใจจากเพื่อนและครูเพื่อชดเชยความรู้สึกในใจ

หนูรู้สึกเศร้าใจที่ครูประจำชั้นพยายามทุกทางเพื่อขับน้องเนยออกจากโรงเรียน สุดท้ายครูทำสำเร็จ หนูเสียใจมากที่ช่วยอะไรน้องไม่ได้ หนูไม่เข้าใจเลยว่าทำไมครูที่สอนเด็กเล็ก จึงไม่เข้าใจความรู้สึกของเด็ก ไม่ช่วยกันแก้ไขพฤติกรรมของเด็ก โดยที่ผ่านมาหนูเคยช่วยเหลือและสอนน้องเนยด้วยคำพูดดี ๆ ซึ่งน้องเนยก็ฟังแล้วค่อย ๆ เปลี่ยนพฤติกรรม แต่หนูกลับโดนกระแหนะกระแหน โดนต่อว่า ว่าใจดีกับเด็กมากเกินไป หนูเสียใจที่ทำไม่จริงไม่มีใครให้โอกาสกับน้องเนย เขาเป็นเพียงแค่เด็กเล็ก ๆ คนหนึ่งเท่านั้นเอง

อาจารย์ผู้สอนในคลาสสัมมนาการสอน 1 กล่าวกับพี่กิตาร์ว่า ...ครูกิตาร์ทำดีที่สุดแล้ว ได้ทำหน้าที่ครูด้วยหัวใจ ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครู แม้เราจะไม่สามารถช่วยให้น้องเนยได้เรียนต่อที่เดิมได้ แต่อย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิตของน้องเนย เขาโชคดีที่มีครูกิตาร์คอยแนะนำ ให้กำลังใจ เป็นแสงสว่างในใจน้อง ทำให้น้องเนยรู้สึกมีความสุข เห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นที่รักของครู เป็นคนสำคัญ และเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองในหลายด้าน

การเปลี่ยนแปลงของเด็ก แม้อาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อยในสายตาผู้ใหญ่ แต่นั่นคือการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของน้องเนย อีกทั้ง หากน้องเนยยังอยู่ในสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่แห้งผากด้วยความรักความเข้าใจ อาจไม่ได้ส่งผลดีกับน้องเนยในระยะยาว (เพียงแต่วิธีการที่จัดกระทำกับเด็กน้อยนั้นอยู่ในโหมดโหดร้าย) การโอบกอดความรู้สึกของน้องเนยด้วยความรักของครูกิตาร์นั้นอยู่ในใจของน้องเนยตลอดไป

การฟังที่โอบกอดความรู้สึกของเด็ก/ผู้เรียน ความเข้าใจที่ลึกซึ้งที่ครูผู้ใหญ่มีต่อเด็ก สามารถเปลี่ยนความรู้สึก จิตใจ ความคิด ทศนคติ การกระทำ พฤติกรรม นิสัยของบุคคลได้ แม้เด็ก/เยาวชนจะเคยทำพลาดร้ายแรงที่สุดในชีวิตเพียงใด หากได้รับโอกาสผ่านวิธีการที่สร้างสรรค์แล้ว ย่อมเปลี่ยนโลกที่มีดมนให้เขากลับตัวกลับใจ ไม่เป็นภัยต่อสังคม กลับคืนสู่โลกแห่งความเป็นจริง ได้อย่างสร้างสรรค์ ดังตัวอย่างของผอ.ทิดา ณ นคร

Best Practice : ฮาวทู2ในการทำให้เขารู้สึก ตระหนักรู้ และสอนตนเองได้



เด็กก๊าวพลาด ผลผลิตจากการกระทำและไม่กระทำของเราทุกคน | ทิชา ณ นคร
| TEDxBangkok (TEDx Talks, 2559) <https://youtu.be/SwNesZoeuQA>

การฟังอย่างสร้างสรรค์ ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

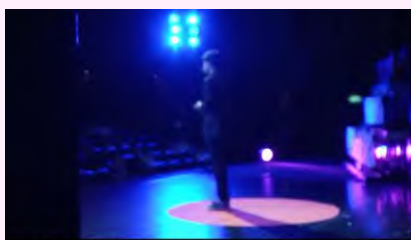
“วิธีที่จะเปลี่ยนความคิด ทศนคติ จิตใจ การกระทำ พฤติกรรมหรือนิสัยใด ๆ ของผู้เรียนให้ได้ผลอย่างยั่งยืนนั้น ขอให้ใช้ความรู้สึกนำความรู้/หลักการ/กฎเกณฑ์/ระเบียบ/ข้อบังคับ เป็นการทำให้เขารู้สึก ตระหนักรู้ และสอนตนเองได้ เป็นการให้ความสำคัญกับความรู้สึกและจิตใจของผู้เรียน เขาย่อมสัมผัสได้ถึงความรักของครู ผู้ใหญ่ ผู้สอน

อีกทั้งการทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ (แบบไม่สปอยล์) โดยไม่ทำให้เขารู้สึกเสียใจ เสียหน้า เสียเซลฟ์ แต่เป็นการใช้เซลฟ์ที่แข็งแกร่งมาเชื่อมเซลฟ์ที่อ่อนแอ ทำให้เขาตระหนักรู้เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นนั้น เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน” (อภิชา แดงจำรูญ, 2567)

วิธีที่จะเปลี่ยนความคิด ทศนคติ จิตใจ การกระทำ พฤติกรรมหรือนิสัยใด ๆ ของผู้เรียนให้ได้ผลอย่างยั่งยืนนั้น ด้วยการฟังอย่างสร้างสรรค์ ด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ด้วยการสร้างแรงบันดาลใจ ด้วยบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก ด้วยการจัดการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึก จิตใจ คุณค่าภายในของเด็ก/เยาวชน ด้วยกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้ที่สร้างสรรค์ ด้วยการทำให้เขารู้สึกเป็นคนสำคัญ การได้รับความรัก การยอมรับ การเคารพ ให้เกียรติ ใส่ใจในคุณค่าศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ (อภิชา แดงจำรูญ, 2567)

หลักการข้างต้นในการให้ความรัก นำความรู้ ไปสู่ใจผู้เรียน หรือการใช้ความรู้สึกนำความรู้ นั้นไม่ใช่เพียงคำพูดสวยหรู หรือโลกสวย หรือเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ หรือเป็นสิ่งที่ไกลเกินเอื้อม เพราะผลลัพธ์จากหลักการฟังอย่างสร้างสรรค์ การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ด้วยการจัดการศึกษา/กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นคุณค่าของจิตใจนั้น เปิดใจและเปลี่ยนผู้ที่เคยก้าวพลาด ให้กลับคืนสู่สังคมอย่างเป็นมิตรและสร้างความปลอดภัยอย่างยั่งยืน

Best Practice : การเข้าใจที่ลึกซึ้ง สู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่



วิชาเปิดใจยอมรับกับเด็กที่เคยก้าวพลาด | ที นามสมมุติ | TEDx Talks 6
มีนาคม 2022



วิชาเปิดใจยอมรับกับเด็กที่เคยก้าวพลาด | ที นามสมมุติ |

TEDxYouth@Bangkok (TEDx Talks, 2562)

<https://youtu.be/IFLw4unnvC4>

ปัญหาผู้เรียน



การเข้าใจเด็กหรือผู้เรียนอย่างลึกซึ้ง เป็นหนึ่งในทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับครู/ผู้ใหญ่ ด้วยการเข้าใจธรรมชาติ อุปนิสัย พฤติกรรม และปัญหาของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากภายในของบุคคล โดยเฉพาะเซล์ฟ ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ความต้องการการยอมรับ การเป็นคนสำคัญ การได้รับความรัก ปัญหาการเรียน วิชาที่เก่ง-อ่อน ความชอบ ความสนใจ ความถนัด ปัญหาความรุนแรง ปัญหาความสัมพันธ์ (ครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ เพื่อน รุ่นพี่ ครู) สถานะ สังคม วัฒนธรรม และอื่น ๆ ที่ล้วนส่งผลกระทบต่อผู้เรียน

สถิติปัญหาของเด็กนักเรียนในโรงเรียน

1. ปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก (Mental Health) จากการสำรวจของกรมสุขภาพจิต (2564) พบว่าเด็กและวัยรุ่นไทยประมาณ 10-20% ประสบปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า 20% ของนักเรียนไทยมีระดับความเครียดจากการเรียนสูง โดยเฉพาะในช่วงใกล้สอบ ส่วน World

Health Organization (WHO, 2020) พบว่า 1 ใน 5 ของเด็กและเยาวชนทั่วโลก ประสบปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะในเด็กอายุระหว่าง 10-19 ปี รวมถึงผลจากการสำรวจของ UNICEF (2020) พบว่า 30% ของเด็กและเยาวชนทั่วโลกมีอาการเครียดจากการเรียน โดยเฉพาะในประเทศที่มีการแข่งขันสูงทางการศึกษา

เมื่อวันที่ 10 ส.ค. 2568 นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้รื้อต่อยหน้า ดีเข้า เตะครูสาว อายุ 33 ปี ครูสอนวิชาคณิตศาสตร์ กลางโรงเรียนทั้งหมด 16 ครั้ง เนื่องจากไม่พอใจคะแนนสอบที่ได้ 18 เต็ม 20 คะแนน (เป็นการตอบข้อสอบโดยไม่แสดงวิธีทำตามที่โจทย์กำหนด ผลสอบจึงได้ไม่เต็ม) ทำให้ครูบาดเจ็บ ซีโครงอกเสบ ซีระบวม ฟกซ้ำที่ดวงตา และมีอาการหวาดผวจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ข่าวสด, 10 ส.ค. 2568)



"หมอเดว" ซี เด็กม.5 ทำร้ายครู แพ้ไม่เป็น-จัดการอารมณ์ไม่ได้ | เทียงทันข่าว |
(PPTV HD, 2568) <https://youtu.be/kmbE7j9Ye-o>

กรณีเหตุการณ์นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในจังหวัดอุทัยธานี ทำร้ายครูเพราะไม่พอใจคะแนนสอบนั้น รศ.นพ.สุริยเดว ทรีปาตี กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น กล่าวว่า เรื่องนี้สะท้อนปัญหาการศึกษาไทยที่

มุ่งเน้นเกรดจนเด็กขาดทักษะชีวิตและการควบคุมอารมณ์ ควรกลับไปขอโทษครู พร้อมเสนอให้ยกเลิกการให้เกรดเพื่อปลูกฝังทักษะชีวิต จิตสำนึก และ ความรับผิดชอบต่อสังคม มากกว่าการแข่งขันทางวิชาการ

นอกจากนี้ ปัญหาการบูลลี่และปัญหาสังคม พบว่า 25% ของเด็กไทย เคยถูกบูลลี่ในโรงเรียน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเด็ก (ศูนย์ศึกษา จิตวิทยา, 2563) ส่วน UNICEF (2021) ระบุว่า 1 ใน 3 ของเด็กทั่วโลกเคย ประสบปัญหาการบูลลี่ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของปัญหาทางสุขภาพจิตในเด็ก

การแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้เรียน ด้วยการพัฒนาระบบสนับสนุน ทางจิตวิทยา การจัดตั้งศูนย์สุขภาพจิตในโรงเรียน เพื่อให้คำปรึกษาและ ช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบปัญหาทางจิต การสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน การเรียนรู้ การจัดการกับปัญหาการบูลลี่และส่งเสริมความเข้าใจในความ หลากหลายของนักเรียน การส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด เช่น กิจกรรมกีฬาและการฝึกทักษะการจัดการอารมณ์ (Hattie, 2009; Pianta, 2006; Olweus, 1993)

อีกหนึ่งแนวทางการป้องกันการกลั่นแกล้ง ผลลัพธ์ มีแนวโน้มดีใน สหรัฐฯ Olweus Bullying Prevention Program เน้นสิ่งแวดล้อมทั้งหมดใน โรงเรียน การแก้ปัญหาบูลลี่ผ่านงานวิจัย ผู้บริหาร ครู บุคลากร ผู้ปกครอง ชุมชนร่วมส่งเสริมกิจกรรมป้องกันการบูลลี่ เทรนบุคลากร เช่น การเพิ่ม จิตกรรรมฝาดนังใหม่ภายในโรงเรียนทุกปี ชีมีภาพจะเปลี่ยนไปตามแต่คำที่ใช้ เช่น ความเคารพ ความเห็นอกเห็นใจ ความกล้าหาญ และการต้อนรับยังคงเดิม อีก็ทั้งชีมีเกม Scrabble แนวคิดเชิงคุณธรรม แนวทางแบบองค์รวมของโรงเรียน ที่คำนึงถึงวัฒนธรรมของโรงเรียนและพฤติกรรมการกลั่นแกล้ง การใช้เพลง (ปาร์ดี เป็นคำที่ใช้แทนคำว่า เรียน) ยิงนักเรียนและครูสนุกสนานมาก เท่าไห้ร พวกเขากียังสร้างชุมชนและความสัมพันธ์เชิงบวกที่ป้องกันการกลั่น แกล้งได้มากขึ้นเท่านั้น โครงการนี้ช่วยให้โรงเรียนต่าง ๆ รับมือกับปัญหาการ