



รายงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
ฉบับสมบูรณ์

โครงการ “ฝึกอบรมกระบวนการสร้างสรรค์ทีม
(พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นสำหรับแกนนำ
นักวิจัยและองค์กรภาคี)”

โดย นายนิติศักดิ์ ไตนิติ

เดือนมกราคม พศ.2551

รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการ “ฝึกอบรมกระบวนการสร้างสรรค์ทีม
(พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นสำหรับแกนนำนัก
วิจัยและองค์กรภาคี)”

สกว. ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

เลขที่ใบ ๐2๓๙

วันที่ 11 ส.ค. 2551

หัวหน้าโครงการ

นายนิติศักดิ์ โตนิตติ

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

สารบัญ

-	หน้า
สารบัญ	ก
คำนำ	ข
 ส่วนที่ 1 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับ กระบวนการสร้างสรรค์ทีม	
ทำไมต้องสร้างสรรค์ทีมนักวิจัย	1
วัตถุประสงค์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1
กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1
ระยะเวลาดำเนินงาน	2
ผู้รับผิดชอบการดำเนินงาน	2
สถานที่ติดต่อ	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับการฝึกอบรม	2
 ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงาน	
การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนการสร้างสรรค์ทีม	
(พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น สำหรับแกนนำนักวิจัยเยาวชน)	3
การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนการสร้างสรรค์ทีม	
(พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นสำหรับแกนนำนักวิจัยชุมชนและองค์กรภาคี)	26
 ส่วนที่ 3 บทเรียนและข้อเสนอแนะ	
จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์ทีม	
บทเรียนจากการประสานงาน	55
บทเรียนจากการดำเนินงาน จัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	56
บทเรียนจากการเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปใช้ ในงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น	57
ข้อเสนอแนะ ต่อการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์ทีม	58

คำนำ

การฝึกอบรมกระบวนการสร้างสรรค์ทีม (พังก์กลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น) เป็นกลไกการหนุนเสริมศักยภาพแก่นักวิจัย ภายใต้กระบวนการเรียนรู้งานวิจัยเพื่อท้องถิ่นพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ให้เกิดทักษะความรู้ความสามารถในการดำเนินงาน โครงการวิจัย เพื่อสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนท้องถิ่น ในการจัดการตนเองอย่างสอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ผ่านการเรียนรู้จากเกม หรือสถานการณ์สมมุติ เพื่อเชื่อมโยงสู่การขับเคลื่อนการเรียนรู้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ในแต่ละโครงการให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและสร้างสรรค์ต่อไป

กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในครั้งนี้ถือว่าไปได้ดี ด้วยความร่วมมือของผู้เข้าร่วมทั้งที่เป็นเยาวชน แกนนำนักวิจัย องค์กรภาคี ทีมกระบวนการ และหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนสำคัญในการสนับสนุนให้เกิดบทเรียนอันมีคุณค่าและความหมาย ต่อการสร้างพลังการเรียนรู้แก่ชุมชนท้องถิ่นให้เกิดความเข้าใจตนเอง เชื่อมั่นตนเอง และเชื่อมโยงเข้าหากันเป็นพลังสำคัญ สำหรับการค้นหาแนวทางสำหรับการจัดการตนเองอย่างเหมาะสมกับเงื่อนไขของท้องถิ่นในอนาคต

ส่วนข้อผิดพลาดและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้ ตลอดจนข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายหลังจากการจัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทางผู้จัดการเรียนรู้ขอน้อมรับไว้ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนากระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อสร้างสรรค์ทีมงานให้เกิดศักยภาพของในการสร้างสรรค์ชุมชน สังคมที่สามารถจัดการพึ่งพาตนเองได้ ด้วยความเติบโตจากภายในเป็นสำคัญ

นิติศักดิ์ โตนินดิ

พี่เลี้ยงงานวิจัยในพื้นที่ อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่

มกราคม 2551

ส่วนที่ 1

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับ กระบวนการสร้างสรรค์ทีม

(พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น สำหรับแกนนำนักวิจัยและองค์กรภาคี)

ทำไมถึงต้องสร้างสรรค์ทีมนักวิจัย

แผนงานฝึกอบรมกระบวนการสร้างสรรค์ทีม (พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นฯ) เป็นกลไกการหนุนเสริมศักยภาพแก่นักวิจัย ภายใต้กระบวนการเรียนรู้งานวิจัยเพื่อท้องถิ่น พื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ให้เกิดทักษะความรู้ความสามารถในการดำเนินงานโครงการวิจัยเพื่อสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมร่วมกับชุมชนท้องถิ่น ในการจัดการตนเองอย่างสอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ผ่านการเรียนรู้จากเกม หรือสถานการณ์สมมุติ เพื่อเชื่อมโยงสู่การขับเคลื่อนการเรียนรู้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ในแต่ละโครงการให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและสร้างสรรค์ต่อไป

วัตถุประสงค์การแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. เพื่อสร้างการเรียนรู้กระบวนการดำเนินงานร่วมกันเป็นทีมอย่างสร้างสรรค์ สำหรับงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
2. เพื่อพัฒนาทักษะการใช้เครื่องมือและกระบวนการ จัดการเรียนรู้แก่แกนนำนักวิจัย สำหรับการดำเนินงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
3. เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านการคิด วิเคราะห์และการสร้างสรรค์ทีม

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1. นักวิจัยพื้นที่อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	20 คน
2. นักวิจัยพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน	จำนวน	5 คน
3. ทีมงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี	จำนวน	5 คน
4. บ้านร่วมน้ำใจ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	5 คน
5. บ้านต่อเรือ ตำบลช่างเคิ่ง อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	5 คน
6. บ้านขุนกลาง อช.ดอยอินทนนท์ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	5 คน
7. บ้านห้วยฝาง ตำบลนาค่อเรือ อำเภอฮอด จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	5 คน
8. บ้านปืดคี่ ตำบลยางเปียง อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	5 คน
9. บ้านดงคำ ตำบลบ้านแอ่น อำเภอดอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่	จำนวน	5 คน

รวมเป็นจำนวน 60 คน

ระยะเวลา 1 เดือน (ธันวาคม พ.ศ. 2550)

ผู้รับผิดชอบการดำเนินงาน

1. คุณนิติศักดิ์ โตนิต

สถานที่ติดต่อ

57 หมู่ 5 (บ้านแม่ป่าไผ่) ตำบลนาค้อเรือ อำเภอสอด จังหวัดเชียงใหม่ รหัสไปรษณีย์ 50240

โทรศัพท์ 081-625-7811 / 089-851-8800 E-mail: mae_chaem_trf@hotmail.com

ผลที่คาดว่าจะได้รับการฝึกอบรม

1. แกนนำทีมวิจัย และแกนนำเยาวชนแต่ละโครงการ เกิดการเรียนรู้กระบวนการดำเนินงานโครงการวิจัยเพื่อท้องถิ่นร่วมกันเป็นทีมอย่างสร้างสรรค์
2. แกนนำทีมวิจัย และแกนนำเยาวชนแต่ละโครงการ เกิดการพัฒนาทักษะ การใช้เครื่องมือและกระบวนการจัดการเรียนรู้ สำหรับการดำเนินงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
3. แกนนำทีมวิจัย แกนนำเยาวชนแต่ละโครงการ เกิดการพัฒนาทักษะความรู้ในด้านการคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์ทีม

ส่วนที่ 2 ผลการดำเนินงาน

1. การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนการสร้างสรรค์ทีม (พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น สำหรับแกนนำนักวิจัยเยาวชน) ซึ่งดำเนินการในระหว่างวันที่ 8-10 ธันวาคม พ.ศ. 2550 ณ โรงเรียนบ้านขุนกลาง อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังรายชื่อต่อไปนี้คือ

1. พระปรเมศ	จิตสีโล	วัดเมืองมาง ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่
2. อาจารย์บุญจันทร์	จันทมัย	16 หมู่ที่ 5 บ้านคงคำ ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
3. นางสาวดาวเรือง	กะปานา	53 หมู่ที่ 4 บ้านห้วยฝาง ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
4. นางสาวยุพา	วันนา	46 หมู่ที่ 4 บ้านห้วยฝาง ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
5. นางสาวศิริวรรณ	ผัดแก้ว	61 หมู่ที่ 4 บ้านห้วยฝาง ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
6. เด็กหญิงพัชรภรณ์	เม็คโท	77 หมู่ที่ 2 บ้านห้วยฝาง ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
7. นางสาวณิษฐกุล	ผัดแก้ว	134 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ป่าไผ่ ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
8. เด็กชายวุฒิพงษ์	ประนันต์	186 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ป่าไผ่ ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
9. เด็กหญิงปฏิพร	วังพุทธร	124 หมู่ที่ 4 ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
10. เด็กชายปกป้อม	ไทยเทพ	192 หมู่ที่ 1 ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
11. เด็กชายปรภากร	อุมมี	200 หมู่ที่ 5 ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
12. นายกิตติ	จะผอ	162/1 หมู่ที่ 7 ต.บงคัน อ.คอยเต่า จ.เชียงใหม่
13. นายธนพล	ดอกเงิน	125 หมู่ที่ 5 ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
14. นายกมล	แก้วมี	99 หมู่ที่ 5 ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
15. นายนิทัศน์	เปี้ยป่าระ	26/1 หมู่ที่ 5 ต.ฮอด อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
16. นายมอละ	สุขเงินนอน	64 หมู่ที่ 11 ต.ยางเปียง อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่
17. นายสุเชอ	พิมลอารี	59 หมู่ที่ 11 ต.ยางเปียง อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่
18. เด็กหญิงวิไล	พนากรณ์	80 หมู่ที่ 7 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
19. เด็กชายศราวุฒิ	มิ่งขวัญธนพงศ์	10 หมู่ที่ 7 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
20. เด็กหญิงศิริวรรณ	แซ่ลี	98 หมู่ที่ 7 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
21. เด็กหญิงวิไล	แซ่ยะ	177 หมู่ที่ 7 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
22. เด็กหญิงอำไพ	แซ่วะ	127 หมู่ที่ 7 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
23. นางสาวศิรินทิพย์	แก้วเรือน	200 หมู่ที่ 1 ต.มิดกา อ.คอยเต่า จ.เชียงใหม่
24. นางสาวศิริพร	ยะมั่ง	319 หมู่ที่ 2 ต.คอยเต่า อ.คอยเต่า จ.เชียงใหม่
25. นางสาวพัชรี	สิทธิ	134 หมู่ที่ 3 ต.มิดกา อ.คอยเต่า จ.เชียงใหม่

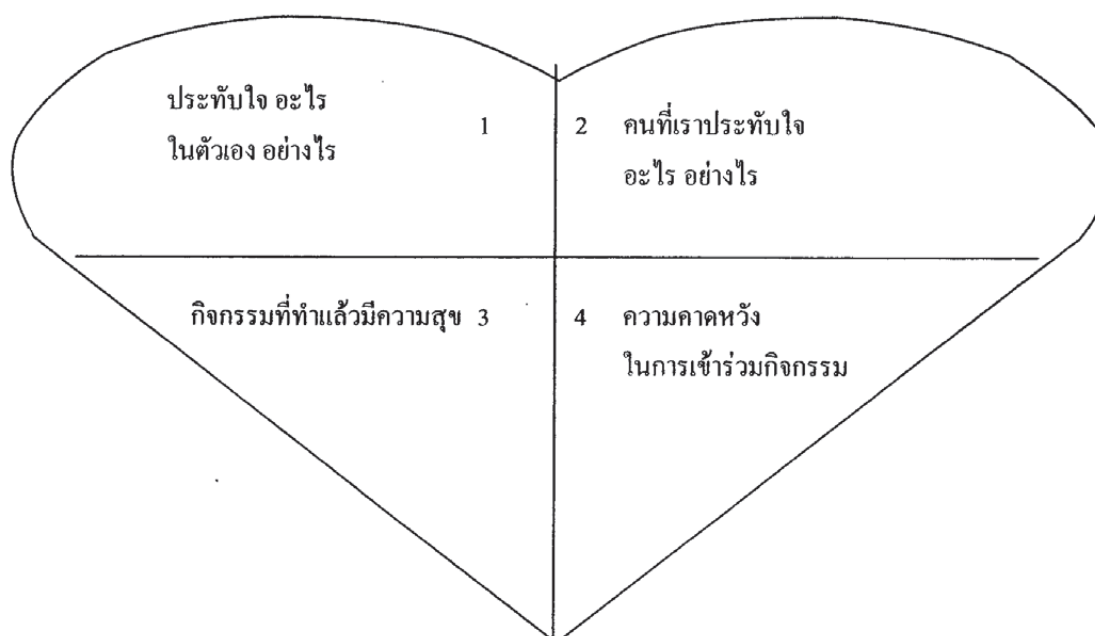
26. นางสาวธิดารัตน์	ปาติ๊ะ	78/1 หมู่ที่ 4 ต.คอยเต่า อ.คอยเต่า จ.เชียงใหม่
27. นายอาทิตย์	ไชยชนะ	87/1 หมู่ที่ 3 ต.มีดกา อ.คอยเต่า จ.เชียงใหม่
28. นายวิมนต์	ใจอ่อน	13/1 หมู่ที่ 7 ต.ท่าผา อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่
29. นายนิติศักดิ์	โคนิติ	57 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ป่าไผ่ ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่
30. นางเกศสุดา	บุญธรรม	57 หมู่ที่ 5 บ้านแม่ป่าไผ่ ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่

วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2550

กิจกรรมภาคเช้า นำเข้าสู่การเรียนรู้

กิจกรรมแนะนำตัวด้วยการวาดรูปหัวใจ

ให้ผู้เข้าอบรมวาดรูปหัวใจเต็ม 2 หน้ากระดาษ แล้วแบ่งเป็น 4 ห้องดังนี้



กติกา : ตอบคำถามตามห้องทั้ง 4 ในหัวใจ ขึ้นตอนต่อไปแบ่งปันกับเพื่อน ทีละข้อ
แลกเปลี่ยนแบ่งปันในวงใหญ่เพื่อสร้างการรับรู้ร่วมกัน

1. ความประทับใจอะไรในตัวเอง อย่างไร

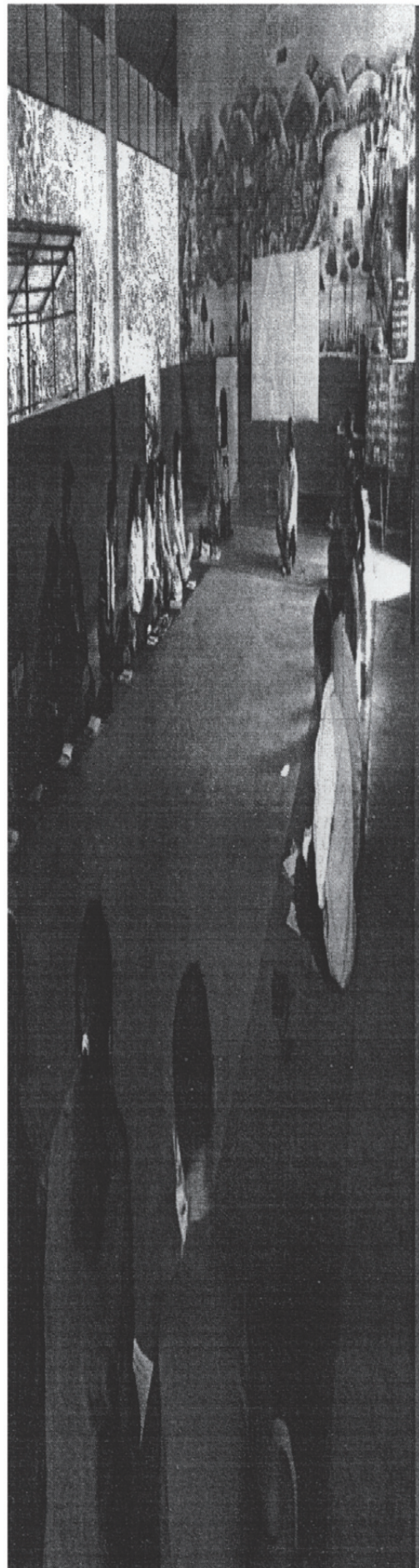
- ปาก กินได้ทุกอย่าง พุดเก่ง ใช้ในการสื่อสาร
- รูปร่างหน้าตา เหมือนพ่อแม่
- รอยยิ้ม ยิ้มง่าย ทำให้คนอื่นมีความสุข
- ควต่า มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้
- มือ ทำให้จับได้ทุกอย่างทุกอย่างได้
- ครบ ๑๒
- จมูก เหมือนพ่อแม่
- หัวจรดเท้า
- หู ฟัง
- ผม
- เท้า เดินไปไหนมาไหนได้สะดวก
- นิ้วกลาง ขาวที่สุด
- นิ้วก้อย ทำให้คนกินดีกัน
- นิ้วนาง สวมแหวนหมั้น
- มือซ้าย กินข้าว

2. คนที่เราประทับใจ

- นิสัย ไม่ยุ่งยาก
- พ่อ คุยกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ปรับตัวเข้าหากัน
- พ่อ แม่ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูก สอนเหตุผล
- พี่น้อง ครอบครัวยุ
- ครู เล่าเรื่องประวัติศาสตร์สนุก
- พี่สาว พี่ชาย เป็นตัวอย่างที่ดี
- ตัวเอง มีความคิดเป็นของตัวเอง
- เพื่อน
- แม่

3. กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข

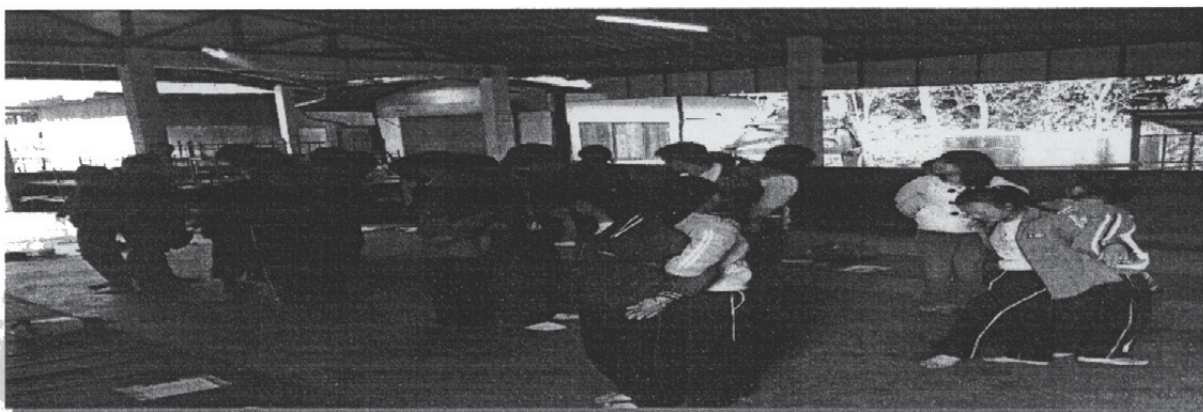
- ทำงานวิจัย ได้พบปะผู้คนหลากหลาย
- ชวนน้องๆ ทำงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
- กิจกรรมวันพ่อ ได้กอดพ่อ



- กิจกรรมลูกเสือ มีวินัย อดทน ใช้ชีวิตลำพังได้ช่วยเหลือตัวเอง
- กิจกรรมวันแม่
- จัดงานวันเกิดของเพื่อนทุกๆ คน
- งานในชุมชน
- ทำงานเกษตรกรรม
- ก่อตั้งสถานีวิทย์ชุมชน มีสื่อเป็นของชุมชน
- ประชุมกลุ่มหลาน-อู๊ย
- กิจกรรมโรงเรียน
- โครงการพี่สอนน้อง เห็นพัฒนาการของเด็ก และได้ทำเพื่อชุมชน
- ค่ายคุณธรรมจริยธรรม มีสติมากขึ้น
- เต้นแอโรบิค ร่างกายแข็งแรง
- ชุมนุมโรงเรียน มีกิจกรรมให้เลือก
- ทำงานที่สถานีวิทย์ชุมชนคนเหนือเขื่อน
- กิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว
- วันสงกรานต์ รดน้ำดำหัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว

4. ความคาดหวัง

- เรียนรู้การทำงานกลุ่มที่มีความพร้อมเพรียงกัน
- วัฒนธรรม วิถีชีวิตชุมชนบ้านขุนกลาง
- รู้จักการอยู่ร่วมกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- การทำงานที่ประสบผลสำเร็จ
- งานวิจัยเพื่อท้องถิ่น
- อยากเห็นแนวคิด พลังของคนหนุ่มสาวที่จะเป็นกำลังของชุมชน
- แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน



ตารางกิจกรรม

08.00 น. – 09.00 น.	อาหารเช้า
09.00 น. – 09.15 น.	สมาธิภาวนา
09.15 น. – 12.00 น.	กิจกรรมภาคเช้า
12.00 น. – 13.00 น.	อาหารเที่ยง
13.00 น. – 13.45 น.	ผ่อนพักตระหนักรู้
13.45 น. – 17.00 น.	กิจกรรมช่วงบ่าย
17.00 น. – 17.30 น.	โยคะ (ทางเลือก)
17.30 น. – 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 น. – 19.00 น.	อาหารเย็น
19.00 น. – 19.20 น.	สมาธิภาวนา
19.20 น. – 21.30 น.	กิจกรรมภาคค่ำ
21.30 น.	พักผ่อน

ข้อตกลงร่วมกัน

1. ตรงต่อเวลา
2. มีความสามัคคีกัน ไม่ลักขโมย
3. ไม่ก้าวก่ายห้องนอนกัน (ผู้ชาย/ ผู้หญิง)
4. แยกห้องน้ำหญิง ชาย
5. ปิดเสียงโทรศัพท์ขณะทำกิจกรรม
6. ไม่ปฏิบัติผิดต่อวิถีชีวิตชุมชนชนกลาง
7. พุดเสียงดัง ฟังชัด ฟังขณะเพื่อนพูด ยกมือก่อนพูด
8. ช่วยกันรักษาความสะอาด

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนภาวนา)

เป็นกิจกรรมผ่อนคลายในท่านอนแบบสบาย ๆ ผ่อนคลายความรู้สึกทุกอย่าง วางหน้าที่การงาน ภาระประจำวัน ให้ร่างกายได้พักผ่อน วางข้อคิดวิตกกังวล ทั้งในอดีต อนาคต กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ หายใจเข้าลึก หายใจออกผ่อนคลาย กลับมาสำรวจบ้านของเรา ร่างกายของเรา กำหนดจิตอยู่ที่กลางศีรษะ ท้าวทั้งใบหน้ารู้สึกผ่อนคลาย จมูก แก้ม ริมฝีปาก ผ่อนคลาย คอ แขน ข้อศอก ข้อมือ ฝ่ามือ ปลายนิ้ว ผ่อนคลาย ผ่อนคลายท้าวทั้งแขน หน้าอก ท้อง แขน ขา ผ่อนคลาย หน้าขา หัวเข่า เท้า

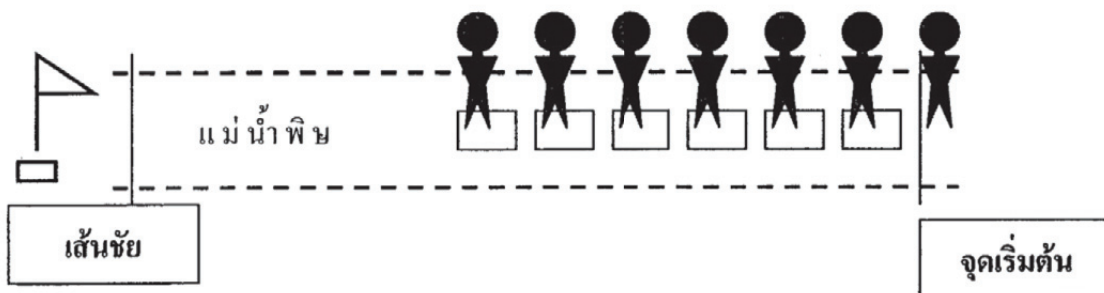
นิ้วเท้า ผ่อนคลาย ผ่อนคลายตั้งแต่ปลายนิ้วเท้า ถึงศีรษะ แผ่นหลัง กระดุกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก หายใจออก ผ่อนคลาย

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย ค่อย ๆ ขยับ นิ้วมือทีละนิ้ว ค่อย ๆ สัมผัส

กิจกรรมเรียนรู้ลักษณะการทำงาน

เกมแม่น้ำพิษ

กติกา : แจกแผ่นชูชีพแทนก้อนหินให้ 8 แผ่น ให้คน 20 คน ใช้เดินข้ามทะเลพิษโดยต้องมีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่ต้องติดกันห้ามหลุดออกจากกัน และห้ามหลุดจากก้อนหินจนคนสุดท้ายข้ามเสร็จ ถ้าก้อนหินก้อนใดทิ้งไว้โดยไม่มีคนใช้จะโดนกระแซะโมยไป ให้คน 20 คน ช่วยกันคิดแล้วช่วยกันเดินข้ามทะเลพิษดังกล่าว



ถอดบทเรียนกิจกรรม “เกมแม่น้ำพิษ”

➤ ความรู้สึกเมื่อได้ฟังโจทย์

- เครียด คิดไม่ออก คิดว่ายาก มือแปลด้าน งง

➤ ความรู้สึกขณะคิดหาวิธีการ

ครึ่งชั่วโมงแรก

- กอดกัน ต้องหาทางออกให้ได้ อยากเอาชนะ ต้องวางแผน
- สนุก ทำหาย อยากให้บอกไป ไม่มีใครฟังเราเลย

หนึ่งชั่วโมง

- ท้อแท้ ลองแล้วทำไม่ได้ พี่เลี้ยงใจร้าย เครียด หิว
- ผิดหวัง เสียใจจากสิ่งที่คาดหวังว่าจะทำได้
- กอดกันตอนที่ปล่อยน้ำเชื่อน

หนึ่งชั่วโมงครึ่ง

- มีโอกาส บอกไปเหมือนเจอแสงสว่าง
- ตอนทุกคนลุกขึ้นมาช่วยกัน ประทับใจ มั่นใจมากขึ้น
- เริ่มมั่นใจ เส้นชัยลดลงมีกำลังใจมากขึ้น อบอุ่น



➤ ความรู้สึกขณะทำกิจกรรม

คนที่อยู่ด้านหน้า

- เสียว กลัวจะโดนจระเข้จับก่อนหิน

คนที่อยู่ตรงกลาง

- ตื่นเต้น กลัวเพื่อนล้ม

คนที่อยู่ด้านหลัง

- สบาย เสียวจะเข้จับก่อนหิน

➤ ความรู้สึกขณะใกล้ถึงเส้นชัย

คนที่อยู่ด้านหน้า

- ดีใจ เตรียมกระโดด

คนที่อยู่ตรงกลาง

- ใจชื้น

คนที่อยู่ด้านหลัง

- เฉยๆ คิดว่าไปได้เพราะเพื่อนหลายคนเข้าถึงเส้นชัยแล้ว

➤ ความรู้สึกตั้งแต่ต้นจนจบ

- ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้ถ้าสามัคคีกัน

- ประทับใจ

- ผู้หญิงรู้สึกอึดอัด โดนตัวกันเยอะ

- ผู้ชายรู้สึกเกร็ง

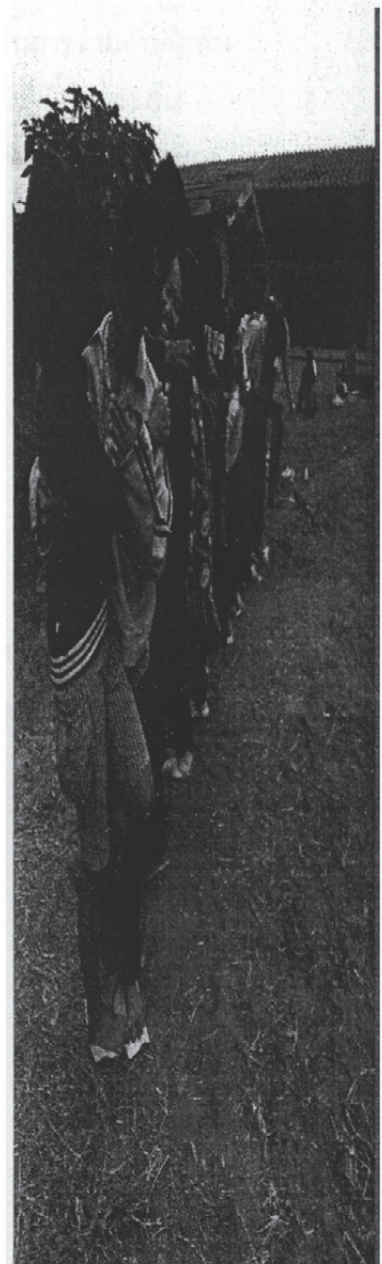
➤ ปัจจัยที่ทำสำเร็จ

- ความพยายาม

- การคิด การวางแผน

- คิดกลุ่มย่อยแล้วนำมาวิเคราะห์ในกลุ่มใหญ่

- เวลาใกล้หมด โอกาสสุดท้าย



(ความมุ่งมั่นมากเกินไป อาจทำให้เราปิดกั้นการรับรู้ รับฟัง
และการสื่อสารอย่างทั่วถึงกัน ไม่ทำให้เกิดช่องว่าง)

เชื่อมโยงสู่จากกิจกรรมสู่การเรียนรู้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น

กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น เป็นกระบวนการที่เน้นการมีส่วนร่วม ตั้งแต่ขั้นตอนการร่วมคิด ร่วมหาข้อมูล ด้วยการรับฟังทุกความคิดเห็น นำมาใช้เป็นข้อมูลสำคัญในการร่วมกันตัดสินใจ และร่วมกันลงมือปฏิบัติทดลองทำ ตลอดจนแก้ไขข้อผิดพลาดร่วมกัน โดยมีพี่เลี้ยง กระตุ้น และหนุนเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ทีม ซึ่งกิจกรรมได้ชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญในการทำงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นดังนี้ คือ

- ต้องมีผู้นำความคิด ชวนคนมาคุยกัน
- การตั้งโจทย์วิจัยฯ ต้องอาศัยการระดมความคิดเห็น
- การร่วมกันลงมือปฏิบัติทดลองทำ หากเกิดปัญหาขึ้น ต้องค้นหาสาเหตุนำมาแก้ไข

กิจกรรมภาคค่ำ

สมาธิภาวนา ฝึกปฏิบัติการเรียนรู้ตามรู้ลมหายใจ

การทำสมาธิภาวนา ใช้วิธีการนับเลขเข้าช่วยตามรู้ลมหายใจเข้าและออก โดยนับเลขในขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นชุด คือ นับลมหายใจเข้า 1 จากปลายจมูกถึงท้อง นับลมหายใจออก 1 จากท้องถึงปลายจมูก

- ชุดที่ 1 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5
- ชุดที่ 2 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6
- ชุดที่ 3 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7
- ชุดที่ 4 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8
- ชุดที่ 5 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9
- ชุดที่ 6 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9 10/10

เมื่อนับครบ 6 ชุดให้เวียนกลับไปนับ ชุดที่ 1 ใหม่

กิจกรรมภาคเช้า

สมาธิภาวนา

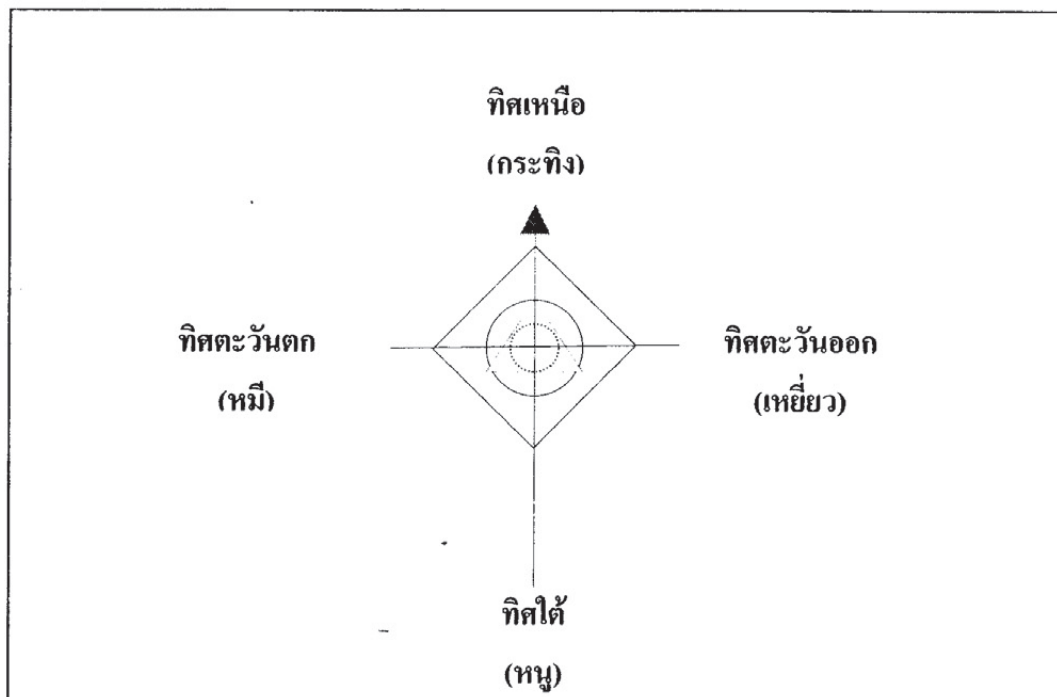
การทำสมาธิภาวนา ใช้การนับเลขเข้าช่วยตามรู้ลมหายใจเข้าและออก โดยนับเลขในขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นชุด คือ นับลมหายใจเข้า 1 จากปลายจมูกถึงท้อง นับลมหายใจออก 1 จากท้องถึงปลายจมูก

เกมกงล้อสี 4 ทิศ

เกมนี้มีที่มาจากชนเผ่าเคียวติ เป็นชาวพื้นเมืองในประเทศสกอตแลนด์ โดยชาวชนเผ่าอาศัยประสบการณ์จากการสังเกตอุปนิสัยของสัตว์ต่าง ๆ มาเปรียบเทียบกับอุปนิสัยของมนุษย์ และกำหนดเป็นทิศต่าง ๆ ซึ่งทุกทิศจะมีสองด้าน (ด้านบวกและด้านลบ ดังข้อมูลในตาราง)

กติกา :

1. ให้ทุกคนอ่านข้อมูลพฤติกรรมของสัตว์ ถอดหน้าที่ความรับผิดชอบในสภาวะปกติของเราออก แล้วเลือกสัตว์ที่มีพฤติกรรมเหมือนกับเราที่เป็นตัวตนอันแท้จริงของเรามากที่สุด
2. เมื่อเลือกแล้วให้รวมตัวเป็นกลุ่มแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน



1. เลือกจุดเด่นที่เราเป็นบ่อยที่สุด 2 ข้อ ให้ยกตัวอย่างด้วย
2. เลือกจุดที่ควรปรับปรุงที่เราเป็นบ่อยที่สุด 2 ข้อ ให้ยกตัวอย่างด้วย
3. แลกเปลี่ยนพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มย่อยถึงข้อดีข้อเสียของตน
4. แบ่งปันนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

สัตว์	จุดแข็ง	จุดที่ควรปรับปรุง
กระทิง (ทิสเหนือ)	บุคลิกดู กล้าได้กล้าเสีย ลงมือทำ ไม่ลังเล ทำอะไรรวดเร็ว รักความท้าทาย ตัดสินใจเร็วและเด็ดขาด รักพวกพ้อง รักความยุติธรรม ชอบนำ กระตือรือร้น มุ่งมั่น รักอิสระ เปิดเผย ตรงไปตรงมา ยืนหยัดสิทธิ์ของตนเองและกลุ่ม	ใจร้อน ขาดความรอบคอบ แข่งขัน เอาชนะ ถือตนเป็นใหญ่ หงุดหงิดง่าย ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ได้แย่งและปกป้องตนเองเมื่อถูกวิจารณ์ ชอบผลักดันให้มีการตัดสินใจก่อน
เหยี่ยว (ทิสตะวันออก)	มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเร็ว มีจินตนาการสูง มองการณ์ไกล มีไหวพริบ (เน้นเป้าหมายในอนาคต) ชอบทดลองประดิษฐ์ ให้ความสำคัญกับความคิดมากกว่าข้อมูล บางครั้งมุ่งแต่งานจนอยู่ในภาวะที่ท่วมท้นและล้มเหลว ช่วงแรกจะกระตือรือร้น แต่ช่วงหลังๆ จะหมดไฟ เพื่อนๆ ตามความคิดไม่ค่อยทัน ไม่ยึดติด ยึดหยุ่นสูง รักการเรียนรู้	เบื่อง่าย คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ ไม่จริงจัง สมารถสั้น ขาดความอดทนรอบคอบ รู้ไม่ลึก ไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ลงรายละเอียด คิดค้น ชอบสิ่งแปลกใหม่ มีโครงการใหม่ๆ เสมอ
หมี (ทิสตะวันตก)	ไม่รู้ ชอบเก็บข้อมูล รอบคอบ สุขุม ลงรายละเอียด มีหลักการ ขั้นตอน นักวิเคราะห์ ยึดตรรกะ/ความเหมาะสม ตัดสินถูกผิดตามหลักการ เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อมีเหตุผลที่ดี เอาจริงเอาจัง ทำอะไรได้อย่างต่อเนื่องและลงลึก มีโลกส่วนตัว รับผิดชอบสูง รักษาคติ/คำพูด	คือ เอาแต่เหตุผลของตัวเอง เชื่อหรือยอมรับผู้อื่นยาก ไม่ยืดหยุ่น ปรับตัวยาก ยึดติดในหลักการสูง คิดในกรอบ ตัดสินใจช้า ยึดมั่น เก็บตัวไม่ยุ่งกับใคร มองข้ามเรื่องความรู้สึก คาดหวังสูง กลัวความผิดพลาด
หนู (ทิสใต้)	ใส่ใจความรู้สึกของคน ช่วยเหลือผู้อื่น รับฟัง ให้กำลังใจ เป็นที่พึ่งที่พึ่งพิง ซื่อ ใ้วางใจคน (เป็นพื้นฐานของความเปิดเผยจริงใจ) อ่อนโยน มองโลกในแง่ดี เปิดโอกาสให้คนมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็นผู้ประสานกลุ่ม เป็นนักไกล่เกลี่ยที่ดี รักสันติ	ขี้เกรงใจ ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ ไม่ยืนยันสิทธิของตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธหรือขัดแย้ง เมื่อมีความเห็นที่แตกต่าง ลังเล วิตกกังวล ลำบากใจเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่ชอบนำ เก็บกด อ่อนไหว ใ้วางใจง่าย

ข้อสังเกต : คิดไว้เสมอว่าเรา และคนอื่น ๆ ไม่ได้เป็นสัตว์ตัวใดตัวหนึ่งตลอดเวลา อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ หรือมีสัตว์อีกตัวหนึ่งสิงสู่อยู่ภายในโดยไม่รู้ตัวก็ได้ เราต้องมีการเรียนรู้คนอื่น ๆ เพื่อปรับวิธีการเข้าหา วิธีการทำงานด้วย ได้อย่างมีความสุข

การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการพูดคุยต่อวงใหญ่

ทิศใต้ (หนู)

จุดเด่น

- ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่น
- มองโลกในแง่ดี
- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

จุดที่ควรปรับปรุง

- ขี้เกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธ ไม่กล้าขัดแย้ง
- เชื้อคนง่าย
- ลำบากใจเมื่ออยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง

ทิศเหนือ (กระทิง)

จุดเด่น

- เปิดเผย ตรงไปตรงมา ไม่โกหก
- รักพวกพ้องและความยุติธรรม (ออกตัวปกป้องเมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ตักเตือนเมื่อเพื่อนทำผิด)

จุดเด่นที่ควรปรับปรุง

- ใจร้อน ใช้อารมณ์เหนือเหตุผล (ควรลดความใจร้อน หัดใช้เหตุผล)
- ถือคนเป็นใหญ่ (ฝึกตั้งสติ คิดให้มากขึ้น)

ทิศตะวันออก (เหยี่ยว)

จุดเด่น

- มีความคิดสร้างสรรค์
- ชอบทดลองสิ่งแปลกใหม่

จุดที่ควรปรับปรุง

- เบื่อง่าย ไม่เอาจริงเอาจัง
- คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ
- สมาธิสั้น ขาดความอดทน

ทิศตะวันตก (หมี)

จุดเด่น

- ใฝ่รู้ เก็บข้อมูล
- มีโลกส่วนตัวสูง

จุดที่ควรปรับปรุง

- ตัดสินใจช้า
- กลัวความผิดพลาด

การทำงานร่วมกัน จึงต้องเรียนรู้พฤติกรรมกันและกัน และปรับตัวเข้าหากัน ช่วยดันเตือน เต็มเต็มให้กำลังใจในการพัฒนาศักยภาพ ที่เป็นจุดที่ควรปรับปรุงของเพื่อน

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนภาวนา)

เป็นกิจกรรมผ่อนคลายในท่านอนแบบสบาย ๆ ผ่อนคลายความรู้สึกทุกอย่าง วางหน้าที่การทำงาน ภาระประจำวัน ให้ร่างกายได้พักผ่อน วางข้อคิดวิตกกังวล ทั้งในอดีต อนาคต กลับมาสู่ปัจจุบัน ขณะ หายใจเข้าลึก หายใจออกผ่อนคลาย กลับมาสืบสวนบ้านของเรา ร่างกายของเรา กำหนดจิตอยู่ที่กลางศีรษะ ทิ้งทั้งใบหน้ารู้สึกผ่อนคลาย จมูก แก้ม ริมฝีปาก ผ่อนคลาย คอ แขน ข้อมือ ข้อมือ ฝ่ามือ ปลายนิ้ว ผ่อนคลาย ผ่อนคลายทั่วทั้งแขน หน้าอก ท้อง แขน ขา ผ่อนคลาย หน้าขา หัวเข่า เท้า นิ้วเท้า ผ่อนคลาย ผ่อนคลายตั้งแต่ปลายนิ้วเท้า ถึงศีรษะ แผ่นหลัง กระดูกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก หายใจออก ผ่อนคลาย

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย ค่อย ๆ ขยับ นิ้วมือทีละนิ้ว ค่อย ๆ ลืมตา

กิจกรรมเรียนรู้พื้นที่เสี่ยง พื้นที่ปลอดภัย : เกมปิดตาเดิน

กติกา : ปิดตาเลือกตำแหน่งที่ห่างจากเพื่อน เดินตามคำสั่ง ตามจำนวนก้าวที่วิทยากรสั่ง ห้ามส่งเสียง ถ้าเดินชนเพื่อนให้นั่งลงทั้งคู่

ความรู้สึกขณะปิดตา

- มีดกลัวเดินชนเพื่อน

ความรู้สึกขณะหมุนตัว

- มึนหัว / ความมั่นใจลดลงว่าตอนนี้อยู่ในพื้นที่ปลอดภัย

ความรู้สึกคนที่เดินชนก่อน

- ตลกทำเดินเพื่อน
- คนที่ไม่ ชนเก่ง

วิธีเดินคนที่ชนทีหลัง

- ก้าวซ้ำ สั้นๆ

ถ้าจะเดินในได้นานขึ้น

- ก้าวสั้นๆ หยั่งเท้า เดินวนๆ
- กล้าออกจากพื้นที่ปลอดภัยเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แต่ค่อยๆ ก้าวอย่างไม่รีบเร่งเพื่อก้าวที่มั่นคง)

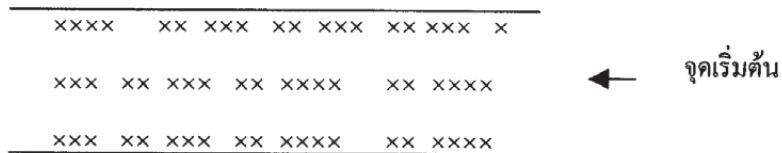


กิจกรรมเตรียมความพร้อม : เกมตามหาของรัก

กติกา : ให้ทุกคนเขียนสิ่งของหรือบุคคลที่เรารักมากที่สุดลงในกระดาษ แล้วนำไปซ่อน จากนั้นให้แบ่งเป็น 2 แถว เท่า ๆ กันจับมือกัน แล้วจึงเดินหาของรักที่ตัวเองนำไปซ่อนไว้ให้ครบทั้งแถวโดยไม่ใช้เสียง

กิจกรรมเรียนรู้ความไว้วางใจ : กิจกรรมเดินตะปู

กติกา_: ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมจับคู่กัน ศึกษาเส้นทางที่มีตะปูวางอยู่ เพื่อนัดแนะวิธีการสื่อสารสำหรับเดินทางให้เข้าใจร่วมกัน จากนั้นปิดตาเพื่อนและให้เดินผ่านเส้นทางดังกล่าวโดยผู้ที่ถูกปิดตาไม่สามารถถาม / สัมผัสเพื่อนได้และต้องเดินตามที่เพื่อนบอก สลับกันทำกิจกรรมเป็นทั้งผู้นำทางและเป็นผู้เดินทาง 1 ครั้ง / คน



ความรู้สึกละแวกใจ

- หวาดเสียว น่ากลัว ตื่นเต้น
- ทำท่าย น่าจะสนุก
- ไม่อยากเล่น / จะเล่นได้หรือ

ความรู้สึกละเล่น

- กลัวตะปูตำเท้า เกร็ง อยากถึงเส้นชัย

ความรู้สึกละเป็นคนปิดตาเดิน

- มั่นใจเพราะมีเพื่อนคอยบอก
- ยิ่งเดินยิ่งมั่นใจเพิ่มขึ้น
- มีเพื่อนเป็นตาแทนเรา
- กลัว
- ไว้วางใจเพื่อน คิดว่าน่าจะทำได้
- เดินตามเพื่อนบอก
- ก้าวเท้า โดยวางปลายเท้าลงก่อนแล้วฟังเสียงเพื่อนบอก
- เชื่อมั่นใจตนเอง
- การได้สัมผัสมือเพื่อนทำให้มั่นใจเพิ่มขึ้นถึง 100 เปอร์เซ็นต์
- เฉยๆ มั่นใจเพื่อน

ความรู้สึกละเป็นคนบอก

- ตื่นเต้น กลัวเพื่อนเจ็บ กลัวตะปูตำเท้าเพื่อน
- ไม่มั่นใจตนเองว่าจะบอกให้เพื่อนเดินได้อย่างปลอดภัย
- เป็นคนบอกยากกว่าเป็นคนเดิน กดดัน กลัวเพราะเพื่อนเดินเร็วกว่าที่เราบอก

ความรู้สึกตอนเปลี่ยนจากคนบอกมาเป็นคนเดิน

- รู้สึกว่าบอกยากกว่าเดินเอง
- สื่อสารยากเพราะเพื่อนมองไม่เห็น

คนที่ได้ตกลงกันก่อน / วางแผน

- ตกลงกันก่อนให้ย่ำเท้าก่อนพอบอกค่อยเอาเท้าลง

เรียนรู้อะไรจากเกม

- สมาธิ การฟังเพื่อน
- การสื่อสาร คนเดิน+คนบอก เข้าใจกัน
- ทิม ความเชื่อมั่น ความไว้วางใจ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความไว้วางใจ

- การสื่อสารกันอย่างเข้าใจ ละมุนละไม
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- ความพยายาม ความอดทน
- ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ ห่วงใยกัน
- การไม่ได้รับอันตรายขณะเดินระหว่างทาง และความสำเร็จ
- ระยะเวลาที่อยู่ด้วยกัน

ประโยชน์ของความไว้วางใจ

- เกิดความรักใคร่ห่วงใย สนับสนุนกลมเกลียวกันมากขึ้น
- ทำงานสำเร็จง่ายขึ้น มากขึ้น

กิจกรรมเดินเท้าชิด

ให้ยืนเป็นแถวตรง เดินเท้าชิดติดกัน ตลอดเส้นทางห้ามหลุดออกจากกัน แล้วทุกคนต้องเดินเหยียบเข้าเส้นชัยพร้อมกัน

ความรู้สึกขณะฟังโจทย์

- ง่าย

ความรู้สึกขณะเริ่มเล่น

- เริ่มยากขึ้นกว่าตอนฟังโจทย์
- ตื่นเต้น กลัวล้ม
- ยากในการก้าวพร้อมกัน

ความรู้สึกขณะเล่น

- ภูมิใจ
- ไม่ยาก ทำได้

ความรู้สึกก่อนเข้าเส้นชัย

- ตื่นเต้น กลัวเข้าไม่พร้อมกัน

ความรู้สึกเมื่อเข้าถึงเส้นชัย

- ดีใจ

วิธีการทำงานขณะวางแผน

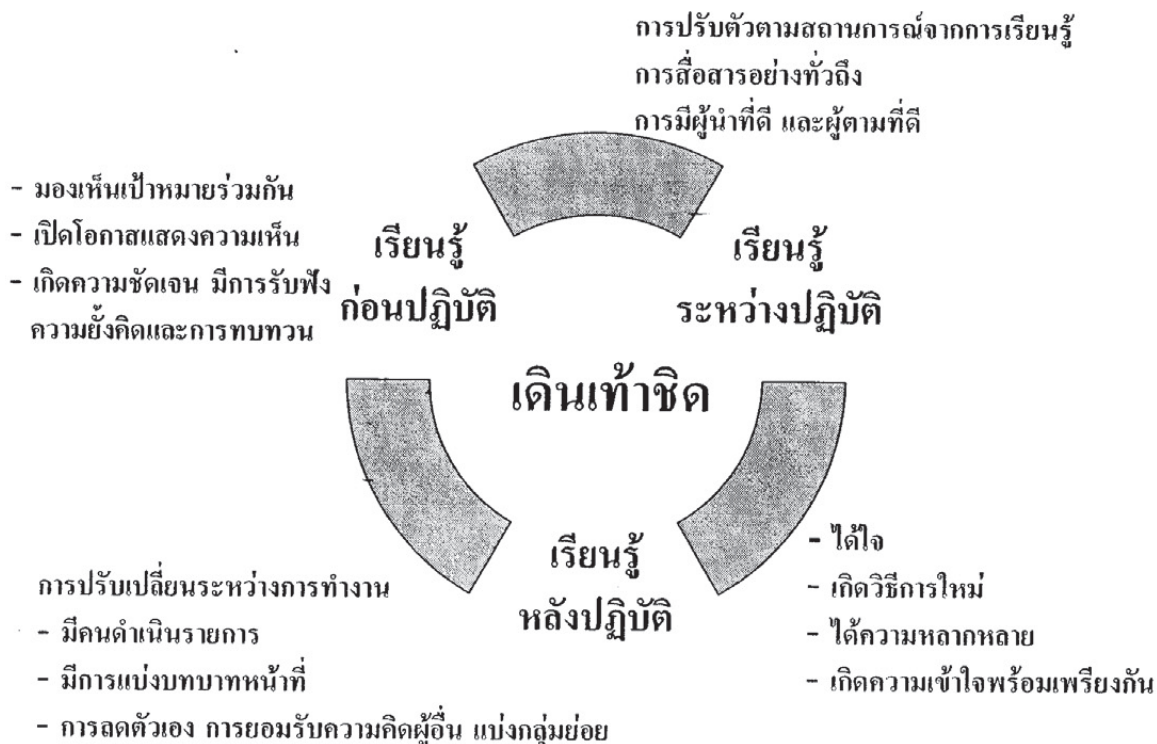
- เดินสลับ 1,2 / 1,2 เพื่อไม่ให้ล้า
- ทดลองกลุ่มย่อย น่าจะทำได้แล้วนอกกลุ่มใหญ่
- ต่างคนต่างลอง ไม่ได้คุยกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

- ไม่ได้นำบทเรียนที่ผ่านมาวางแผนการทำงานร่วมกัน
- แบ่งบทบาทการทำงาน

ปัจจัยความสำเร็จ

- ความสามัคคี พร้อมเพรียงกัน
- ความอดทน มุ่งมั่น
- การเปิดใจ หาวี้อยู่ด้วยกัน การสื่อสาร
- ความไว้วางใจเพื่อน และรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
- เชื่อใจซึ่งกันและกัน



กิจกรรมภาคกลางคืน

ในกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกิดเหตุการณ์ความขัดแย้ง กระบวนการจึงหยิบยกขึ้นมาเป็นประเด็นในการสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน โดยชักชวนแลกเปลี่ยนถึงสาเหตุของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะอะไร ซึ่งมีคำตอบโดยรวมดังนี้คือ

- เพราะขาดความสามัคคี ไม่ให้ความร่วมมือ
- เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกัน

ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเช่นไร

- เสียใจ เศร้า
- เหตุการณ์แบบนี้ไม่ควรเกิดขึ้น เพราะพวกเราเชื่อว่าจะมีความสามัคคีกัน

ปัจจัยที่ทำให้ตกลงกันไม่ได้ เกิดจากอะไร

- ความเห็นไม่ตรงกัน
- การไม่รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง
- มีความคิดเห็นแตกต่างหลากหลาย

เติมเต็มเรื่องการรับฟังอย่างลึกซึ้ง

การรับฟังโดยทั่วไป เรามักจะรับฟังกันด้วยประสาทสัมผัสพื้นฐาน เช่น การรับฟังด้วยหู (เพียงแค่ได้ยินและไม่สนใจ ใส่ใจ ต่อเรื่องราวที่ผู้ส่งสารนั้นมาถึงเราคืออะไร เป็นอย่างไร) หรือ การรับฟังด้วยหัวใจ ซึ่งเมื่อได้ยินเสียงแล้วนำมาคิดวิเคราะห์บนฐานประสบการณ์ของตนเอง และมักจะสรุปว่าเป็นอย่างนั้นป็นอย่างนี้ โดยไม่สนใจความรู้สึกมากนัก หลายครั้งมักจะก่อให้เกิดความขัดแย้งขึ้นเนื่องจากฐานประสบการณ์ของเรา อาจจะไม่ครอบคลุมเรื่องราวที่ผู้ส่งสารมาให้เรารับรู้ จึงเป็นข้อจำกัดต่อการตัดสินใจในเมื่อข้อมูลนั้นๆ มีความแตกต่างหลากหลายมากกว่าฐานประสบการณ์ของตน การรับฟังด้วยใจ ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของผู้ส่งสารด้วยว่าเป็นอย่างไร กำลังเดือดร้อนใจ หรือมีความสุข / ความทุกข์ หรือไม่ อย่างไร การรับฟังด้วยใจ มีช่วยส่วยอย่างสำคัญต่อการสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ข้อมูลที่แตกต่างจากฐานประสบการณ์ของตนเอง ทำให้เราสามารถให้พลังแห่งความเกื้อกูลกันและกัน ของสรรพสิ่งที่มีความแตกต่างหลากหลายตามสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามธรรมชาติ

สมาธิภาวนา

การทำสมาธิภาวนา ใช้การนับเลขเข้าช่วยตามรู้ลมหายใจเข้าและออก โดยนับเลขในขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นชุด คือ นับลมหายใจเข้า 1 จากปลายจมูกถึงท้อง นับลมหายใจออก 1 จากท้องถึงปลายจมูก

กิจกรรมภาคเช้า-

กิจกรรมเรียนรู้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ : เกมตัวต่อมหาสนุก

กติกา : แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7 คน วิทยากรมีแบบตัวต่อเลโก้ให้คนที่ 1 มาดู และกลับไปบอกกับคนที่ 2 จากนั้นคนที่ 2 บอกอุปกรณ์จากคนที่ 4 เพื่อให้คนที่ 5 - 6 - 7 ต่ออุปกรณ์ให้ได้เหมือนกับต้นแบบ โดยคนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ ห้ามพูด / ส่งสัญญาณใด ๆ ทำได้แต่พยักหน้า และส่ายหน้าเท่านั้น

บทบาทหน้าที่ในเกม

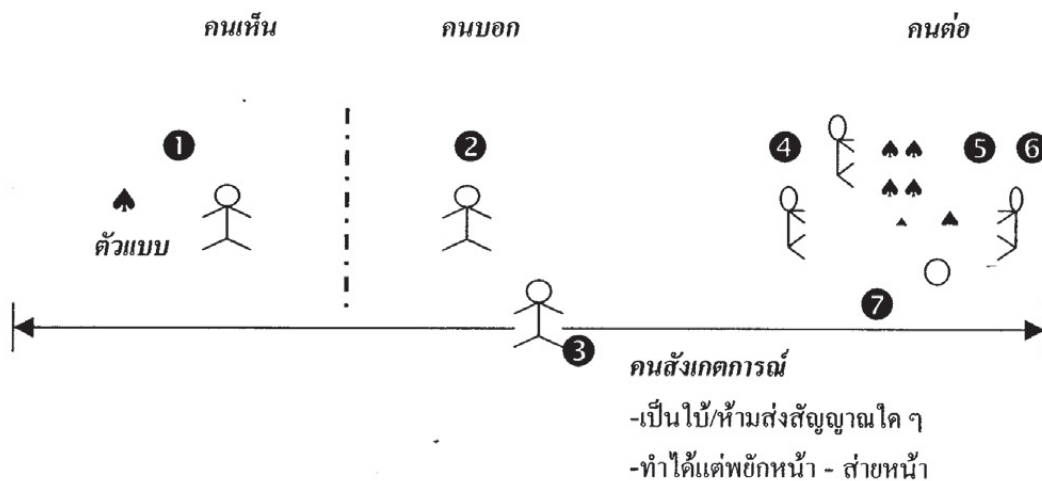
คนที่ 1 ผู้เห็นต้นแบบ

คนที่ 2 ผู้รับสารจากคนที่ 1 และมาบอกต่อในกลุ่ม (ไม่เห็นต้นแบบ)

คนที่ 3 ผู้สังเกต เอามือไขว้หลัง ห้ามพูดห้ามส่งสัญญาณ ทำได้แต่เพียงพยักหน้าและส่ายหน้าเท่านั้น

คนที่ 4 ผู้คุมวัสดุ เป็นผู้จ่ายวัสดุได้เพียงคนเดียว

คนที่ 5 - 6 - 7 ผู้ประกอบ เป็นผู้ลงมือปฏิบัติการต่อให้เหมือนต้นแบบ



ภาพ : แสดงตำแหน่งและบทบาทของผู้เล่นเกม

ถอดบทเรียน “เกมตัวต่อมหาสนุก”

ความรู้สึกของคนที่ 1

- ตื่นเต้น เพราะต้องมาสื่อสารกับเพื่อน
- คิดว่าง่าย
- ทำให้ดีที่สุดสมกับที่เพื่อนไว้วางใจ
- คิดว่าตนเองสื่อสารกับเพื่อนได้ดี

ตอนเห็นต้นแบบ

- สับสน ไม่ง่ายอย่างที่คิด
- ยาก งง ต้องจดจำให้ดีที่สุด
- จะทำให้สำเร็จให้ได้

ระหว่างทำงาน

- เหนื่อย กลัวคนที่ 2 ทำงานไม่ได้
- งง เนื่องจากอธิบายกันไม่เข้าใจ
- ไม่กดดันเพราะไม่เน้นการแข่งขัน เน้นความสามัคคีภายในกลุ่ม คิดว่าถ้าบอกผิดก็คงไม่เป็นไร
- ยากในการสื่อสารเนื่องจากเห็นไม่เท่ากัน

ตอนเห็นชิ้นงาน

- ภูมิใจ ไม่นึกว่าเพื่อนจะเข้าใจในการสื่อสาร

ความรู้สึกของคนที่ 2

ตอนแบ่งบทบาทงาน

- น่าจะทำหน้าที่นี้ได้ดี เพื่อนไว้วางใจ
- เฉยๆ
- ภูมิใจ ดีใจ ที่เพื่อนเชื่อมั่นเรา คิดว่าเราสื่อสารได้

ตอนทำงาน

- เหนื่อย กดดัน วิ่งตามไปตามมา
- งง ไม่เข้าใจที่เพื่อนบอก
- หงุดหงิดเดียวกับคนที่ 1
- พูดยังไม่รู้เรื่อง
- ดี ฟังเพื่อนเข้าใจ

ความรู้สึกของคนที่ 3

ตอนแบ่งบทบาท

- อาสา ทำทนาย เพื่อนเลือก น่าจะสนุก

ความรู้สึกระหว่างเล่น

- กดดัน ใช้อือ ใช้ปากสื่อสารไม่ได้ ยากใช้เวลาในการสื่อสารกันนาน
- อึดอัด ทรมาน

การสื่อสารกับเพื่อน

- กดดัน สื่อสารไม่ได้ อึดอัด

ความรู้สึกของคนที่ 4-7

ความรู้สึกตอนแบ่งบทบาท

- อยากเป็นคนที่ 3
- สนุก
- น่าจะง่ายแต่ทำจริงยาก สื่อสารลำบาก
- ปวดหัว ทำอะไรไม่ได้เท่าที่ควร
- เชื่อมั่นคนที่ 3 มากกว่า เพราะเห็นคันแบบ
- เชื่อมั่นเพื่อนคนที่ 2
- งง ภาษาพูดต่างกัน สื่อสารลำบาก

วิธีการทำงาน

ใช้การเรียนรู้ทั้ง 2 วัน มาใช้ในการแบ่งบทบาทกันอย่างไรบ้าง

- แบ่งงานตามลักษณะคน จากทิศทั้ง 4
- ความสัมพันธ์ ความสนิทสนม รู้จักนิสัยบุคลิก
- ใช้บทบาทตามประสบการณ์เดิม ผู้นำ คนสื่อสารง่าย คนพูดมาก (ให้เป็นไป)

หลังจากดูอุปกรณ์ มีการวางแผนการสื่อสารกันอย่างไรบ้าง

- บอกจุดของอุปกรณ์ 2 4 6 จุด
- สี 5 สี
- ไม่ได้ตกลงอุปกรณ์(สัญลักษณ์) ไม่ได้วางแผน
- ตัวต่อมี 3 ขนาด เล็ก / กลาง / ใหญ่ แยกสี

มีการตกลงกับคนที่ 3 เรื่องการสื่อสารกันอย่างไรบ้าง

- ใช้ พยักหน้า ไม่ใช่ สายหน้า
- แยกชิ้นส่วน เริ่มจากฐานมาสู่ยอด
- บอกสี ระยะห่างของตัวต่อ ขนาด

- ทำตามคนที่ 2 ตรวจสอบกับคนที่ 3 ว่าถูกต้องหรือไม่ ทำให้เชื่อมั่นมากขึ้น
- บอกภาพรวมก่อน แล้วค่อยบอกทีละขั้น
- แยกกลุ่มสีไว้ ให้คนที่ 3 เช็ความถูกต้องให้

บทเรียนจากการทำงานกลุ่ม

- คนที่ 1 หัวหน้าทีม เห็นภาพรวม
- คนที่ 2 ผู้ประสานงาน
- คนที่ 3 ผู้ตรวจสอบคุณภาพงาน
- คนที่ 4 พนักงาน / ทีมงาน
- การแบ่งบทบาทตามความสามารถจะทำให้ง่ายขึ้น
- การวางแผนงานก่อน ระหว่างทำงานจะสื่อสารกันได้ง่ายขึ้น
- การประสานงานกับผู้ตรวจสอบงานจะทำให้งานสมบูรณ์ขึ้น
- ไว้วางใจเพื่อนและแสดงความเชื่อมั่นเพื่อนให้เพื่อนมีกำลังใจในการทำงาน
- การรอ การประสานรับฟังกัน ทำงานพร้อมกันจะทำให้ทุกคนมีพลังในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ระวังเรื่องความต่าง ภาษา ความเข้าใจ ความรู้สึก
- รักษาดี ความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

กิจกรรมภาคบ่าย

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่เรารู้มาทั้ง 2 วันที่ผ่านมา

1. จะนำกลับไปใช้ในการทำงานในกลุ่มได้อย่างไร
2. อยากให้มีการหนุนเสริมอะไร อย่างไร

ทีมจดจำ

1. ทำให้ทีมมีกลไกหรือมีระบบในการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะความรู้ทั้งหมดที่ได้เรียนมามีความสำคัญต่อการทำงานเป็นทีม การทำงานร่วมกับผู้อื่นซึ่งอาจจะไม่ใช่สิ่งที่เรารู้จัก หรือคุ้นเคยแต่เราสามารถเอาสิ่งที่เรารู้ไปนั้นก่อให้เกิดความสามัคคีความไว้วางใจ การเสียสละ ความอดทน ความรอบคอบการมีสติการเห็นอกเห็นใจกัน การฟังผู้อื่นอย่างรู้สึกซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญของการทำงานเป็นทีม
2. อยากให้พี่บอกให้ทุกคนทำความสนิทสนมกันให้มากกว่านี้ จัดกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างกลุ่มให้มาก จะได้ทำลายกำแพงที่กั้นความอาย ความเขินลงได้ หากจะมีการอบรมอีกอยากให้ทุกกลุ่มเวียนกันเป็นเจ้าภาพ

ทีมขุนกลาง

1. นำความรู้จากที่ๆ ไปบอกเพื่อนให้รู้ว่าการทำงานเป็นกลุ่มต้องมีความเชื่อใจกันและความสามัคคีกัน ถ้าเราเลือกใครเป็นผู้นำ เราต้องยอมรับฟังคำสั่งเขาและถ้าเรามาอยู่ด้วยกันก็เคารพซึ่งกันและกัน
2. ทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การเพาะกล้าไม้ที่จะออกดอกตอนฤดูหนาวจะออกดอกสวยและอาจจะทำให้มีนักท่องเที่ยวมาเที่ยวเยอะขึ้น แล้วยังทำให้เรามีรายได้เพิ่มขึ้น และที่สำคัญคือ โรงเรียนบ้านขุนกลางได้ชื่อว่าเป็นโรงเรียนสิ่งแวดล้อมดีเด่น จึงอยากจะให้ช่วยทางด้านนี้จะ

ทีมคอยเต่า

1. ความสามัคคี การทำงานเป็นหมู่คณะ พวกเราจึงคิดที่จะนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ให้กับน้องๆ ในโรงเรียน และชาวบ้านในชุมชนที่สนใจ เหตุผลหลักที่เราทำครั้งนี้ เพื่อมาศึกษาหาความรู้เรื่องการทำงานเป็นทีม ที่ช่วยฝึกความสามัคคี ความอดทน พร้อมทั้งจะทำงานให้ประสบความสำเร็จ และถูกลงไปด้วยดี พวกเราจึงคิดที่จะตั้งชุมนุมขึ้นภายในโรงเรียน คือชุมนุมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งแต่เดิมเคยมีชุมนุมนี้อยู่แล้ว แต่อาจารย์มีภาระมาก ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นเราจึงคิดที่จะสานต่อหน้าที่ของอาจารย์โดยเป็นแกนนำ โดยอยากให้พวกพี่คอยสนับสนุนในเรื่องการให้คำปรึกษาและติดตามดูผลงานพวกเรา รวมทั้งงบประมาณในการทำกิจกรรมต่างๆ

ทีมอมก้อย

1. การทำงานเป็นกลุ่มเป็นทีม พวกเรามีความสามัคคีต้องรู้ถึงกิจกรรมต้องมีสมาธิ มีความอดทนเพื่องานที่จะทำให้สำเร็จ และเมื่อกลับบ้านไปพวกเราสามารถจัดกิจกรรมที่พวกเราได้เรียนมานี้ให้กับน้องๆ ได้ เช่น เกมแม่น้ำพิษ

ทีมพี่สอนน้อง

1. นำการเกมการเล่นมาจัดให้เด็กๆ เล่นเพื่อเป็นการเสริมทักษะและเป็นการสร้างบรรยากาศไม่ให้น่าเบื่อเกินไป - ได้เรียนรู้ว่าในการทำงานเป็นกลุ่มต้องมีการจัดหน้าที่ของแต่ละคนอย่างชัดเจนและทุกคนในกลุ่มต้องประสานงานให้เข้าใจตรงกัน - ในการทำงานต้องคำนึงถึงลักษณะพื้นฐานความแตกต่างของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้การทำงานหรือกิจกรรมประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ - การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญที่สุดหากสื่อสารไม่ตรงกันจะทำให้การทำงานผิดพลาดและอาจเกิดความขัดแย้งภายในกลุ่มได้ เช่น การฟัง

ต้องฟังให้เข้าใจก่อนลงมือทำ ฟังแล้วคิดในการพูดต้องพูดแล้วคิด น้ำเสียง คำพูดต้องสร้างขวัญและกำลังใจให้กัน ไม่ควรพูดกระโชกโฮกฮาก และควรรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทุกคน (คติของความสำเร็จในการทำงานเป็นทีม “จงทำดี แต่อย่าเด่น ไม่มีใครอยากเห็นเราเด่นกว่า” จึงสมดังพุทธศาสนาสูภาษิตที่ว่า สุขา สงฺคสุ สามคฺคี ความพร้อมเพรียงกันของหมู่คณะ นำความสุขมาให้)

2. การจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกันอย่างเด็ดขาด – ให้มีการตกลงกันล่วงหน้าก่อนร่วมกิจกรรมกันเรื่องก การพูดจา การใช้ภาษาในการสื่อสารให้คนในกลุ่มฟังแล้วสบายใจลื่นหู และเหมาะสมตามกาลและเทศะ - เสริมกิจกรรมตอนกลางคืนเพื่อสร้างความครื้นเครงจะได้ไม่น่าเบื่อและบางคนจะได้ไม่ง่วงนอน - เสริมเรื่องการทำกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น ไปศึกษา เช่น ไปศึกษาวัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิประเทศของชุมชนบ้านขุนกลาง

2. การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ กระบวนการสร้างสรรค์ทีม (พลังกลุ่ม 1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น สำหรับแกนนำนักวิจัยและองค์กรภาคี) ซึ่งดำเนินการในระหว่างวันที่ 4-6 มกราคม พ.ศ. 2551 ณ ศูนย์เกษตรกรรมทางเลือก อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ดังรายชื่อต่อไปนี้คือ

ผู้เข้าร่วมอบรม

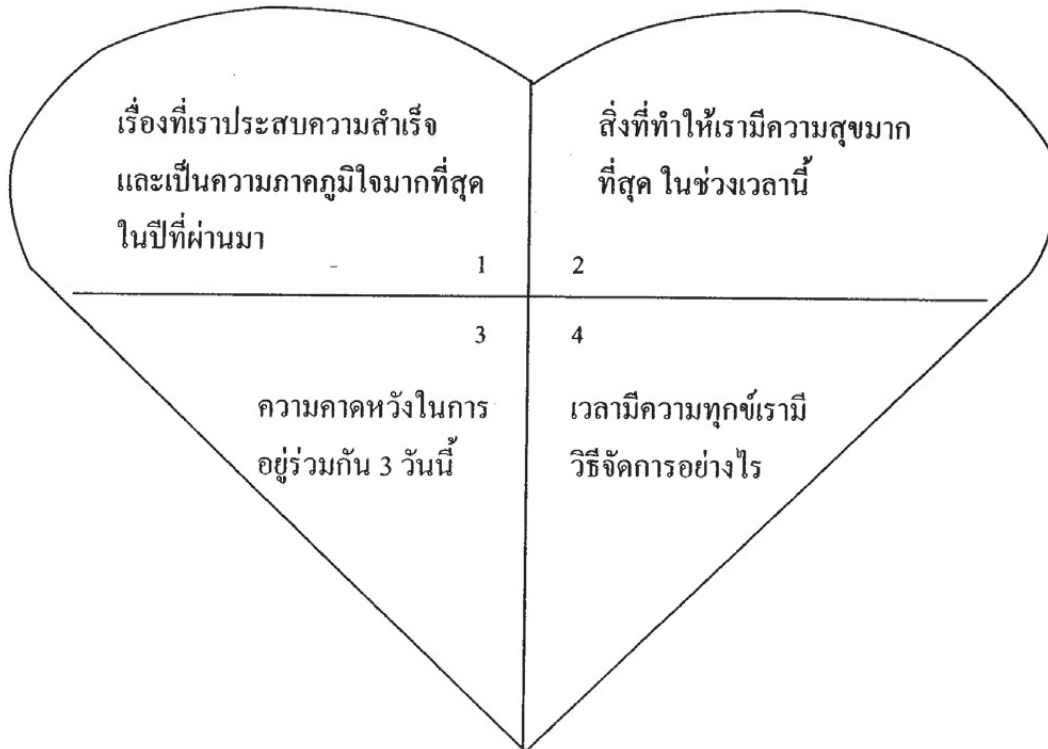
- | | | |
|----------------------------------|----------------|---|
| 1. คุณศิริชัย | ทองแก้ว | บ้านแจ่มหลวง ต.แจ่มหลวง อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 2. คุณผ่องศรี | กติกาโชคสกุล | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 3. คุณทินารัตน์ | รินทร์ฟอง | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 4. คุณพิจิศิลป์ | สระแก้ว | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 5. ว่าที่ร้อยตรีอนุรัตน์ ไชยปิ่น | | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 6. คุณนาราพันธ์ | จันทร์กระจ่าง | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี |
| 7. คุณดวงภา | นัคคี | 203 หมู่ที่ 7 ต.ท่าผา อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 8. คุณโสณัฐ | นที | 55 หมู่ที่ 7 ต.แม่ศึก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 9. คุณนิกร | เจริญวงศ์ | 44 หมู่ที่ 6 ต.ท่าผา อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 10. คุณนิเวศน์ | สิริลลิตากุล | 64/1 หมู่ที่ 5 ต.แม่นาจร อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 11. คุณวิมล | ใจอ่อน | 13/1 หมู่ที่ 7 ต.ท่าผา อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 12. คุณทองคำ | โพแก้ว | 164 หมู่ที่ 8 ต.ท่าผา อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 13. คุณกรรฐ | โชคกิจไพศาล | 61 หมู่ที่ 9 ต.กองแขก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 14. คุณจำนง | บุญญธัญกุลย์ | 3/2 หมู่ที่ 9 ต.กองแขก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 15. คุณวีรยา | มีสวัสดิกุล | นักศึกษาทุน CBMAG มหาวิทยาลัยแม่โจ้ |
| 16. คุณณัฐพล | ตันติอนุพงศ์ | นักศึกษาทุน CBMAG มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 17. คุณทินกฤต | ณดวงห์ | นักศึกษาทุน CBMAG มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 18. คุณบุษกรพงศ์ | โนประกอบ | นักศึกษาทุน CBMAG มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 19. คุณทศนันท์ | บุญสวน | พี่เลี้ยงงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ชุดโครงการ CBMAG |
| 20. คุณศักดิ์ชัย | เปรมชื่นพนาวัน | มูลนิธิธรรมาทร คู่ปณ. 13 อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 21. คุณพรทวี | ยอดมงคล | สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น |
| 22. คุณธนชัย | มั่งจิต | ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น จ.แม่ฮ่องสอน |
| 23. คุณสุกัญญา | มาเมือง | ศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น จ.แม่ฮ่องสอน |
| 24. คุณปวีณา | ราชสีห์ | สถาบันแสนพระยา จ.ลำปาง |
| 25. คุณนิติศักดิ์ | โตนิติ | พี่เลี้ยงงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นพื้นที่ อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่ |
| 26. คุณเกศสุตา | บุญธรรม | 57 หมู่ที่ 5 ต.นาคอเรือ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ |

วันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2551

กิจกรรมภาคเช้า

กิจกรรมนำเข้าสู่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยการวาดรูปหัวใจ

ให้ผู้เข้าอบรมวาดรูปหัวใจเต็ม 2 หน้ากระดาษ แล้วแบ่งเป็น 4 ห้องดังนี้



กติกา : ตอบคำถามตามห้องทั้ง 4 ในหัวใจ ขึ้นตอนต่อไปแบ่งปันกับเพื่อน ทีละข้อ

แลกเปลี่ยนแบ่งปันในวงใหญ่เพื่อสร้างการรับรู้ร่วมกัน

เรื่องที่เราประสบความสำเร็จ และเป็นความภาคภูมิใจมากที่สุด ในปีที่ผ่านมา

- เรียนจบ และได้ทำงานในสิ่งที่ตนเองชอบ ตรงกับที่เรียนมา ได้ทำงานกับชุมชนกับสกว.
- เราชนะใจกับตนเองได้ (เลิกกับแฟนเก่า ที่ คาราคาซังมา 2 ปี)
- รักษาชีวิตของตนเองไว้ได้
- ได้รับทุน CBMAG ในการทำงานวิจัย มีค่าใช้จ่ายรองรับในการทำวิทยานิพนธ์
- เรียนจบปริญญาตรี และได้เรียนต่อปริญญาโท สร้างความเชื่อมั่น เชื่อถือในครอบครัว
- ได้ร่วมงานกับมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี ได้ทำงานโครงการพระราชดำริที่ ต.แจ่มหลวง
- การได้ทำงานบริหารงาน โครงการ ช่วยแก้ปัญหาในโครงการได้
- สำเร็จการศึกษา และได้ทำงานโครงการพระราชดำริที่ อ.อมก๋อย
- ได้เพื่อนร่วมคิด ได้ร่วมงานกับ มจร. และได้ทำงานด้านชุมชนร่วมกับ สกว.

- สร้างบ้านที่สวนได้สำเร็จ และปลูกต้นไม้ ผลไม้ ต่อสู้ด้านจิตใจกับตนเอง
- ได้ทำงานที่บ้านและปรับตัวเองให้มีความสุขได้กับทั้งคนที่บ้านและคนที่ทำงานด้วยกัน
- ได้ช่วยโรงอาหารให้เด็ก การได้ใช้กำลังในการทำงาน
- เรียนจบและได้งานก่อนที่จะเรียนจบ ถึงแม้ไม่ตรงกับที่เรียนมา ได้ช่วยให้เด็กมีประสิทธิภาพ
- เรียนจบและได้งานทำ
- ครอบครัวเข้าใจเรามากขึ้นมีคนที่ยรักเราจริง ได้ทำงานกับมจร. โครงการพระราชดำริช่วยเหลือเด็กในถิ่นทุรกันดาร
- เลิกเล่นการพนันได้
- แบ่งเบาภาระครอบครัวจากการได้รับทุนในการทำงานวิจัย
- ได้บวชให้พ่อแม่ และเลิกเหล้าได้บ้าง
- เลิกเหล้าได้ ทำให้พ่อแม่หายห่วง
- เรียนจบและได้ทำงานที่ใจรักคือการทำงานกับชุมชน

สิ่งที่ทำให้เรามีความสุขมากที่สุด ในช่วงเวลานี้

- ตุลาคม-มกราคม ทำให้หลายคนภูมิใจในตัวเราคือการทำวิจัยชุมชนและสามารถเรียนจบได้ภายใน 2 ปี และได้ทำงานสามารถดูแลตัวเองได้ไม่ขอเงินพ่อแม่
- พ่อหายป่วย
- ช่วงเวลาที่มีลมหายใจอยู่ จากประสบการณ์ที่เคยประสบอุบัติเหตุในช่วงต้นปี ทำให้มีสติ
- มีแฟนใหม่ ชีวิตมีสาระมากขึ้น
- ครอบครัวมีความสุขจากการที่เราได้ทำงาน
- ไม่เจ็บป่วย โดยการฝึกการกินอยู่หลับนอน พบการดูแลรักษาตนเอง
- มีความรัก การได้เรียนรู้ชีวิตด้วยตนเอง
- มีบ้านเป็นของตัวเอง
- มีเพื่อนพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
- มีโอกาสช่วยเหลือพี่น้องบนดอย
- เจอญาติพี่น้องในช่วงปีใหม่
- ยังมีชีวิตได้อยู่ถึง ณ เวลานี้
- กำลังจะมีลูกและครอบครัวจะได้แบ่งปันความสุขนี้ด้วย
- ได้เป่าขลุ่ย
- การตั้งใจทำงานกับเด็กที่มาจากหลากหลายที่ ทำให้เด็กปรับตัวเข้าหากันและมีความสุขได้
- ได้อยู่กับครอบครัว
- การมีความเสมอต้นเสมอปลาย

ความคาดหวังในการ อยู่ร่วมกัน 3 วันนี้

- ได้เรียนรู้กระบวนการนำไปปรับใช้ทั้งการทำงาน และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- แนวคิด วิธีการประยุกต์กับงาน
- ได้เพื่อน รับฟัง แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน ทั้งส่วนของหน่วยงานและชุมชน
- เกิดเครือข่ายช่วยเหลือ ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในวันข้างหน้า
- ได้แลกเปลี่ยนมุมมองที่ต่างออกไป
- ได้เรียนรู้กระบวนการในการทำงานชุมชน
- กล้าแสดงออกมากขึ้น
- อยากรู้จักเพื่อน และให้เพื่อนรู้จักเรา
- เทคนิคการทำงานกับชุมชนอย่างสุขกายสบายใจ รอดพ้นจากมือที่สาม
- ได้รับความสำเร็จให้กับหมู่บ้านในการทำงานวิจัยกับสกว.
- มาใช้โอกาส

เวลาที่มีความทุกข์เรามีวิธีจัดการอย่างไร

- หาสาเหตุของทุกข์ หาวิธีการแก้จากสาเหตุ
- อยู่นิ่งๆ ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- อ่านหนังสือ ชุดดิน ฟินหญ้า กลับ
- พูดคุยระบายกับเพื่อน คนที่เราไว้วางใจให้เหมาะสมกับเรื่องที่ทุกข์
- นอนหลับตื่นขึ้นมาสมองปลอดโปร่ง
- คิดไปเรื่อยๆ จนเลิกคิดไปเอง
- แบ่งปันความทุกข์กับคนที่มีความสำคัญกับเรา แม่ แฟน เพื่อน จดทุกข้อคิดเห็นมาคิดทบทวน
- ฟังเพลง เข้าวัด
- ไปเที่ยวพูดคุยกับเพื่อนไปเรื่อยๆ
- เขียนบันทึก เป้าลุ่ม



ตารางกิจกรรม

07.00 น. - 08.00 น.	สมาธิภาวนา
08.00 น. - 09.00 น.	อาหารเช้า
09.00 น. - 12.00 น.	กิจกรรมภาคเช้า
12.00 น. - 13.00 น.	อาหารเที่ยง
13.00 น. - 13.45 น.	ผ่อนพักตระหนักรู้
13.45 น. - 17.00 น.	กิจกรรมช่วงบ่าย
17.00 น. - 18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
18.00 น. - 19.00 น.	อาหารเย็น
19.00 น. - 19.20 น.	สมาธิภาวนา
19.20 น. - 21.30 น.	กิจกรรมภาคค่ำ
21.30 น.	พักผ่อน



ข้อตกลงร่วมกัน

1. ปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ ปิดต่อช่วงพัก
2. เปิดใจแบ่งปันให้เพื่อนได้เรียนรู้ร่วมกัน



เกมละลายพฤติกรรม : เกมมือช้อนกัน

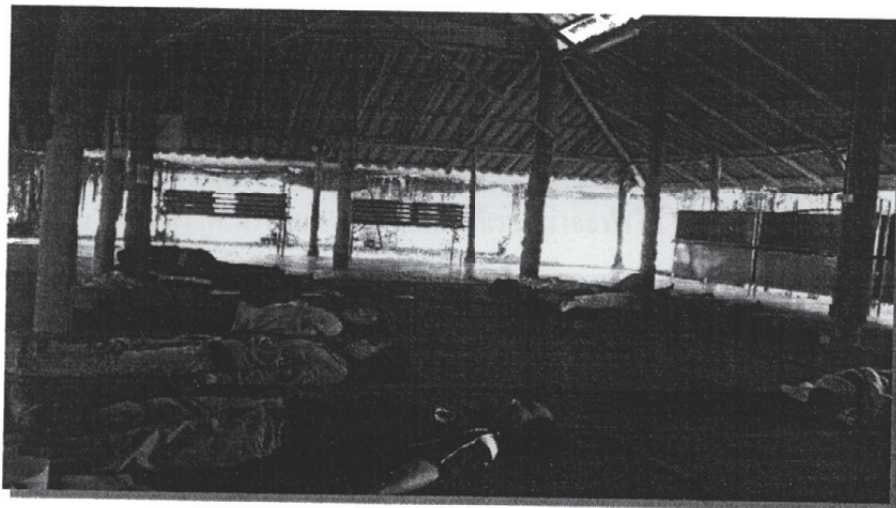
กติกา : แบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ กลุ่มละ 4-5 คน และฟังคำสั่ง เช่น จับคนที่มีมืออยู่ล่างสุด จับคนที่มีมืออยู่ลำดับที่ 5 จับคนที่มีมืออยู่บนสุด โดยให้ทุกคนเอามือทั้งสองข้างของตนเองมาช้อนทับสลับกันกับคนอื่นในกลุ่ม ตามเวลาที่กำหนด

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนภาวนา)

เป็นกิจกรรมผ่อนคลายในท่านอนแบบสบาย ๆ ผ่อนคลายความรู้สึกทุกอย่าง วางหน้าที่การทำงาน ภาระประจำวัน ให้ร่างกายได้พักผ่อน วางข้อคิดวิตกกังวล ทั้งในอดีต อนาคต กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ หายใจเข้าลึก หายใจออกผ่อนคลาย กลับมาสำรวจบ้านของเรา ร่างกายของเรา กำหนดจิตอยู่ที่กลางศีรษะ ทิ้งทั้งใบหน้าที่รู้สึกผ่อนคลาย จมูก แก้ม ริมฝีปาก ผ่อนคลาย คอ แขน ข้อศอก ข้อมือ ฝ่ามือ ปลายนิ้ว ผ่อนคลาย ผ่อนคลายทิ้งทั้งแขน หน้าอก ท้อง แขน ขา ผ่อนคลาย หน้าขา หัวเข่า เท้านิ้วเท้า ผ่อนคลาย ผ่อนคลายตั้งแต่ปลายนิ้วเท้า ถึงศีรษะ แผ่นหลัง กระดูกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก หายใจออก ผ่อนคลาย

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย ค่อย ๆ ขยับนิ้วมือทีละนิ้ว ค่อย ๆ ลืมตา



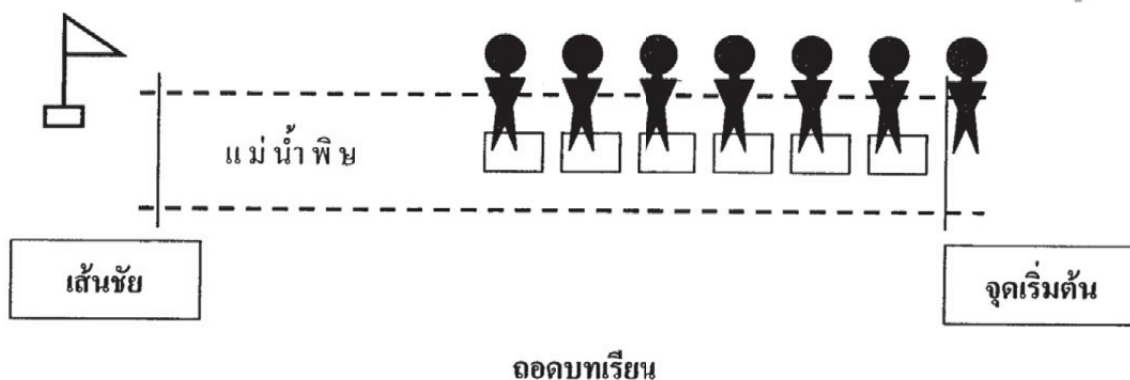
กิจกรรมเตรียมความพร้อม : เข้าแถวสลับกลุ่ม

นับ 1-5 แล้วเข้าเป็นแถวตอน 5 แถว เอามือนวดคนคอและบ่าของคนด้านหน้า แล้วกลับหลังหัน ทำเช่นเดียวกับครั้งแรก ให้กลุ่มที่นับ 1 เป็นกลุ่มที่ 1 ให้กลุ่มที่นับ 2 เป็นกลุ่มที่ 2 ... ให้กลุ่มที่นับ 5 เป็นกลุ่มที่ 5 จากนั้นจึงฟังคำสั่งเรียงกลุ่มแล้วทำตาม โดยไม่ให้ใช้เสียง และสมาชิกในกลุ่ม ต้องไม่หลุดออกจากกัน เช่น กลุ่มที่ 14325,53412 เป็นต้น



กิจกรรมเรียนรู้การทำงานเป็นกลุ่ม : เกมแม่น้ำพิษ

กติกา : มีก้อนหินให้จำนวน 7 ก้อน สำหรับสมาชิกในกลุ่มจำนวน 19 คน โดยทุกคนต้องมีส่วน
 หนึ่งส่วนของร่างกายติดกัน และหากอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งโดนแม่น้ำพิษโดยไม่วางก้อนหิน
 ทิ้งไว้ในน้ำเฉยๆ เพราะจะมีกระเข้ามาคาบหินไป



ความรู้สึกลึก

ในขณะที่ฟังโจทย์

- ทำไม่ได้ ในหนังจีน ขากง
- สับสน น่าจะทำได้ ทำท่าย / เขาคิดเกมได้เราก็น่าจะทำได้ นี่ถึงการต้องยุทธภพ
- ลองทำดู นี่ถึงการประสบการณ์เดิมต้องมีอะไรแฝงจากเกม
- รอให้คนอื่นคิด และนำเสนอก่อน

ก่อนลงมือทำ

- เกรียบ มันจะทำได้จริงหรือ
- ทำท่าย ต้องคิดให้เยอะ

ในขณะที่เริ่มทดลองทำช่วงแรก

- สงสัยว่าจะไปได้หรือไม่
- ไม่น่าจะเป็นไปได้ จากการทดลองทำ
- เห็นเพื่อนๆ ตื่นตัว เห็นพลังในตัวเพื่อน เกิดความมั่นใจว่าน่าจะทำได้
- เกิดภาวะผู้นำโดยธรรมชาติ ด้วยความปรารถนาดี
- ไม่มีความคิดหักล้างซึ่งกันและกัน

- เห็นทุกคนยังมีเป้าหมายเดียวกัน

เกี่ยวกับความเป็นหญิงเป็นชาย

- เกิดความระแวง กดดันกลัวจะโดนตัวผู้หญิง
- เกรงในช่วงแรก แต่พอทำไปสักระยะเกิดความเอื้อกันและกัน
- ไม่ได้คิดความเป็นชายหรือหญิง คิดแต่วิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ในช่วงการตัดสินใจเริ่มเล่นรอบแรก

- นานมาก จะรอดไหมไม่มั่นใจวิธีการที่ทำกัน

ในขณะที่เริ่มเล่นรอบแรก

- อึกheimพร้อมที่จะเล่น
- คนข้างหลังคิดว่าคนข้างหน้าจะไปรอดไหม

ในช่วงที่เกิดความผิดพลาดในครั้งแรก

- น่าจะทำได้อีก
- หาจุดบกพร่อง สาเหตุเกิดจากอะไร

ในขณะที่ทุกคนลงเล่นได้ครบ

- มั่นใจว่าทำได้

ในเมื่อเกิดความผิดพลาดในรอบสอง

- ดี ที่ไม่ถูกดำเนิน
- ทำได้อีกแน่
- ดีที่มีคนมาช่วยคิดวิธีการสองแถว
- ต้องทำให้เกิดความสมดุลในกลุ่ม

เกิดความผิดพลาดในรอบสาม

- เหนื่อย
- ความมั่นใจลดลง
- พลังกายตก แต่พลังใจยังไม่ตก

ความรู้สึกต่อสถานการณ์แวดล้อม

- ไม่ได้สนใจ / กดดัน

เมื่อมีการร่นระยะทางเข้าสู่เส้นชัย

- เป็นไปได้มากขึ้น มั่นใจมากขึ้น

ปรับปรุงวิธีการจนทำได้สำเร็จ

- ดีใจ และคิดว่าถ้าทำอีกก็ทำได้ โส่งใจ
- กลัวความพลาด ต้องระวังให้มากขึ้น





การวางแผนและวิธีการทำงาน

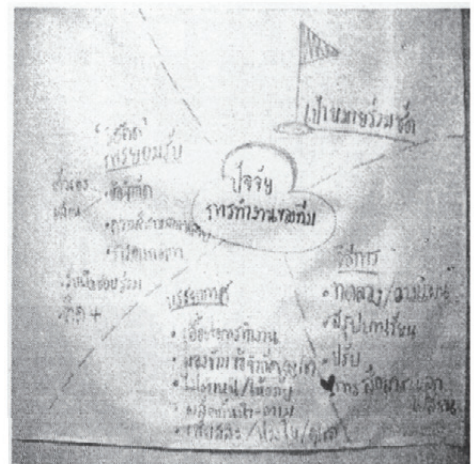
- วางแผนงานทดลองในกระดาษ
- ทดลองทำจริงแก้ไขข้อผิดพลาดจากการทดลองทำ
- คิดร่วมกัน คิดเลขทำเลข หลากหลายความคิด ไม่รู้สึกหักล้างกันเนื่องจากคนเยอะและเวลาจำกัด ทดลองทำพอไม่ได้ก็หาวิธีการใหม่
- ไม่แบ่งบทบาทผู้นำเนื่องจากโจทย์ให้ทุกคนมีส่วนร่วม
- นำข้อผิดพลาด ข้อคิดข้ดมาปรับแก้ มีทักษะเพิ่มจากการทำซ้ำ
- มีการปรับวิธีการเคลื่อนไปตามสถานการณ์
- ใช้คนให้ถูกกับลักษณะของงาน
- ทุกคนเสียสละ ขอมให้เพื่อนเหยียบเท้า เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายร่วม ไม่ได้คิดว่าเพื่อนจะขึ้นสบายกว่า

ปัจจัยที่ทำให้สำเร็จ

- เป้าหมายร่วมชัดเจน ไม่ไกลเกินกำลังความสามารถ
- บรรยากาศเป็นกันเอง มีความสนุกสนาน ม่วนคลาย
- การใส่ใจความรู้สึกเพื่อน ห่วงใยกัน การเสียสละ
- มีการสื่อสารซึ่งกันและกัน
- ความอดทนต่อความเจ็บ ความเหนื่อย
- การยอมรับความแตกต่าง หญิง ชาย ตัวใหญ่ ตัวเล็ก
- ทุกคนพยายามอยู่ในกติกาทำให้กิจกรรมดำเนินไปได้ด้วยดี

เติมเต็มปัจจัยของการทำงานเป็นทีม

- การมองเห็นเป้าหมายร่วมกันชัดเจน
- วิธีคิด การยอมรับ ข้อจำกัดของตัวเอง เพื่อน ความคิดเห็นที่หลากหลาย กรอบกติกา การรับผิดชอบร่วม คิดเชิงบวก
- บรรยากาศ เอื้อต่อการทำงาน มองข้ามข้อจำกัด ชาย หญิง ไม่คำหนิ มีการให้อภัย ผลัดกันนำ ผลัดกันตาม เสียสละ ห่วงใย ดูแลซึ่งกันและกัน



- วิธีการ ทดลอง วางแผน สรุปบทเรียน ปรับแผนงาน การสื่อสาร การแลกเปลี่ยน
- นอกจากนี้องค์ประกอบของการทำงานร่วมกัน เรื่องอารมณ์ความรู้สึก และวิธีการทำงาน การก้าวข้ามความแตกต่าง จะทำให้ส่งผลให้เกิดความสำเร็จแบบไร้สิ่งติดค้างภายในใจ

กิจกรรมสมาธิภาวนา

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับสมาธิภาวนาในความเข้าใจของแต่ละคน ตามประสบการณ์แล้วสมาธิเกิดขึ้นได้จากอะไร อย่างไร

- นั่งนิ่ง ๆ
- อ่านหนังสือเข้าใจง่าย พอเที่ยวบ่อยทำให้อ่านหนังสือไม่ค่อยเข้าใจ
- สุขภาพไม่ดีมีผลต่อการทำสมาธิ
- เห็นข้อดี ข้อเสียมากขึ้น
- วิธีชีวิตกับสมาธิเป็นปัจจัยหนุนเสริมซึ่งกันและกัน
- เมื่อจิตนิ่งจะมีสมาธิดีกว่า สมาธิเป็นฐานของการนำไปสู่อิสรภาพ
- สมาธิเกิดขึ้นได้ขณะอธิฐาน

ให้ทุกคนนั่งในท่าที่สบาย กำหนดและรับรู้ลมหายใจเข้า/ออก หายใจเข้าลึก หายใจออกผ่อนคลาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็ง ผ่อนคลายหัวไหล่

ฝึกปฏิบัติการตามรู้ลมหายใจเป็นเวลาต่อเนื่องกัน ๓๐ นาที

การทำสมาธิภาวนา ใช้วิธีการนับเลขเข้าช่วยตามรู้ลมหายใจเข้าและออก โดยนับเลขในขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นชุด คือ นับลมหายใจเข้า 1 จากปลายจมูกถึงท้อง นับลมหายใจออก 1 จากท้องถึงปลายจมูก

- ชุดที่ 1 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5
- ชุดที่ 2 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6
- ชุดที่ 3 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7
- ชุดที่ 4 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8
- ชุดที่ 5 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9
- ชุดที่ 6 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9 10/10

เมื่อนับครบ 6 ชุดให้เวียนกลับไปนับ ชุดที่ 1 ใหม่



วันที่ 5 มกราคม พ.ศ. 2551

กิจกรรมภาคเช้า

กิจกรรมสมาธิภาวนา : เดินภาวนา

ฝึกสมาธิภาวนาด้วยการเดินภาวนา ยก – ย่าง – เหยียบ หรือ เหยอ – ยก – ย่าง – เหยียบ และหยุดนิ่ง เพื่อพิจารณาดู ลมหายใจเข้า ออก หรือพิจารณาเรื่องราวต่างที่เกิดขึ้นกับตัวเราในช่วงเวลาที่ผ่านไป อย่างใคร่ครวญด้วยใจอย่างแนบคาย ตามที่มันเป็นจริง



กิจกรรมเตรียมความพร้อม : เกมจับเชลย

กติกา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆ กัน มีผ้ากั้นระหว่างกลาง ให้แต่ละทีมทายฝ่ายตรงข้าม ที่นั่งอยู่บริเวณที่ทำเครื่องหมายไว้ โดยพูดคำว่า ไปง ก่อนแล้วเรียกชื่อตาม ถ้าฝ่ายไหนช้ากว่า จะถูกจับเป็นเชลย

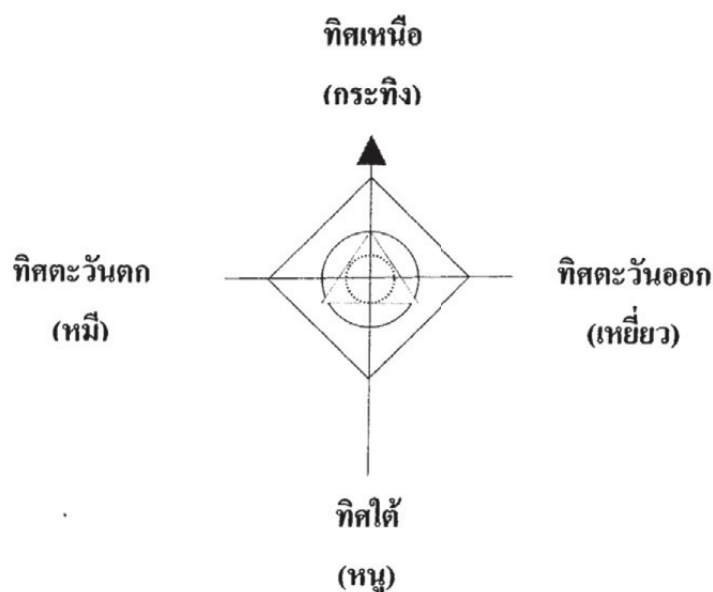


กิจกรรมเรียนรู้ตัวเอง : เกมวงล้อ 4 ทิศ

เกมนี้มีที่มาจากชนเผ่าเด็ยวดีเป็นชาวพื้นเมืองในประเทศสกอตแลนด์ โดยชาวชนเผ่าอาศัยประสบการณ์จากการสังเกตอุปนิสัยของสัตว์ต่าง ๆ มาเปรียบเทียบกับอุปนิสัยของมนุษย์ และกำหนดเป็นทิศต่าง ๆ ซึ่งทุกทิศจะมีสองด้าน (ด้านบวกและด้านลบ ดังข้อมูลในตาราง)

กติกา :

1. ให้ทุกคนอ่านข้อมูลพฤติกรรมของสัตว์ ถอดหน้าที่ความรับผิดชอบในสถานะปกติของเราออก แล้วเลือกสัตว์ที่มีพฤติกรรมเหมือนกับเราที่เป็นตัวคนอื่นแท้จริงของเรามากที่สุด
2. เมื่อเลือกแล้วให้รวมตัวเป็นกลุ่มแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน



สัตว์	จุดแข็ง	จุดที่ควรปรับปรุง
กระต่าย (ทิส เหนือ)	บุคลิกดู กล้าได้กล้าเสีย ลงมือทำ ไม่ลังเล ทำอะไรรวดเร็ว รักความท้าทาย ตัดสินใจเร็วและเด็ดขาด รักพวกพ้อง รักความยุติธรรม ชอบนำ กระตือรือร้น มุ่งมั่น รักอิสระ เปิดเผย ตรงไปตรงมา ยืนยันสิทธิ์ของตนเองและกลุ่ม	ใจร้อน ขาดความรอบคอบ แข่งขัน เอาชนะ ถือคนเป็นใหญ่ หงุดหงิดง่าย ใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ได้แย้งและปกป้องตนเองเมื่อถูกวิจารณ์ ชอบผลักดันให้มีการตัดสินใจก่อน
เหยี่ยว (ทิส ตะวัน ออก)	มีความคิดสร้างสรรค์ คิดเร็ว มีจินตนาการสูง มองการณ์ไกล มีไหวพริบ (เน้นเป้าหมายในอนาคต) ชอบทดลอง ประดิษฐ์ ให้ความสำคัญกับความคิดมากกว่าข้อมูล บางครั้งมุ่งแต่งงานจนอยู่ในภาวะที่ท่วมท้นและล้มเหลว ไม่ยึดติด ยึดหยุ่นสูง รักการเรียนรู้	เบื่อง่าย คิดมากแต่ไม่ค่อยทำ ไม่จริงจัง สมาชิกขาดความอดทนรอบคอบ รู้ไม่ลึก ไม่อยู่กับปัจจุบัน ไม่ลงรายละเอียด คิดค้น ชอบสิ่งแปลกใหม่ มีโครงการใหม่ๆ เสมอ ช่วงแรกจะกระตือรือร้น แต่ช่วงหลังๆ จะหมดไฟ เพื่อนๆ ตามความคิดไม่ค่อยทัน
หมี (ทิส ตะวัน ตก)	ใฝ่รู้ ชอบเก็บข้อมูล รอบคอบ สุขุม ลงรายละเอียด มีหลักการ ขั้นตอน นักวิเคราะห์ ยึดตรรกะ/ความเหมาะสม ตัดสินใจตามหลักการ เปลี่ยนแปลงได้เมื่อมีเหตุผลที่ดี เอาจริงเอาจัง ทำอะไรได้อย่างต่อเนื่องและลงลึก มีโลกส่วนตัว รับผิดชอบสูง รักษาศักดิ์/คำพูด	คือ เอาแต่เหตุผลของตัวเอง เชื่อหรือยอมรับผู้อื่นยาก ไม่ยืดหยุ่น ปรับตัวยาก ยึดติดในหลักการสูง คิดในกรอบ ตัดสินใจช้า เย็นชา เก็บตัวไม่ยุ่งกับใคร มองข้ามเรื่องความรู้สึก คาดหวังสูง กลัวความผิดพลาด
หนู (ทิส ใต้)	ใส่ใจความรู้สึกของคน ช่วยเหลือผู้อื่น รับฟัง ให้กำลังใจ เป็นที่พึ่งที่พึ่งพิง ชื่อ ไว้วางใจคน (บนพื้นฐานของความเปิดเผยจริงใจ) อ่อนโยน มองโลกในแง่ดี เปิดโอกาสให้คนอื่นมีส่วนร่วมในการทำงาน เป็นผู้ประสานกลุ่ม เป็นนักไกล่เกลี่ยที่ดี รักสันติ	ใจเกรงใจ ไม่ค่อยกล้าตัดสินใจ ไม่ยืนยันสิทธิ์ของตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธหรือขัดแย้งเมื่อมีความเห็นที่แตกต่าง ลังเล วิตกกังวล ลำบากใจเมื่อต้องอยู่ท่ามกลางความขัดแย้ง ไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่ชอบนำ เก็บกด อ่อนไหว ไว้วางใจคนง่าย

ข้อสังเกต : คิดไว้เสมอว่าเรา และคนอื่น ๆ ไม่ได้เป็นสัตว์ตัวใดตัวหนึ่งตลอดเวลา อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้หรือมีสัตว์อีกตัวหนึ่งสิงสู่อยู่ภายในโดยไม่รู้ตัวก็ได้ เราต้องมีการเรียนรู้คน

– อื่น ๆ เพื่อปรับวิธีการเข้าหา วิธีการทำงานด้วย ได้อย่างมีความสุข

โจทย์ : ให้เขียนข้อมูลของตนเองต่อไปนี้ลงในสมุด

1. เลือกจุดเด่นที่เราเป็นบ่อยที่สุด 2 ข้อ ให้ยกตัวอย่างด้วย
2. เลือกจุดที่ควรปรับปรุงที่เราเป็นบ่อยที่สุด 2 ข้อ ให้ยกตัวอย่างด้วย
3. แลกเปลี่ยนพูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มย่อยถึงข้อดีข้อเสียของตน
4. แบ่งปันนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่

แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรียนรู้ร่วมกัน “กงล้อ 4 ทิศ”

ทิศใต้ (หนู)

จุดเด่น

- ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ให้พ้นจากสถานการณ์ตรงนั้นก่อน โดยไม่หวังผลตอบแทน
- เอาใจใส่ความรู้สึกผู้อื่น
- รักสันติ ความเป็นสันติสุข
- มองโลกในแง่ดี คิดแง่บวก
- ไว้วางใจคนอื่น
- รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

จุดเปราะบาง

- ขี้เกรงใจ
- ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อคนง่าย
- ไม่กล้าปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่น
- ไม่ชอบนำ เป็นผู้ตามที่ดี

สิ่งที่อยากปรับปรุง

- อยากมีจุดยืนที่ชัดเจนของตัวเองให้แน่นอน
- อยากมองโลกให้ครบทั้ง 2 ด้าน ว่ามีทั้งด้านบวกและด้านลบ
- อยากให้คนอื่นช่วยชี้แนะในจุดอ่อน อยากให้เพื่อนเสนอแนะ เล่าประสบการณ์เรื่อง การเป็นผู้นำ

ข้อเสนอแนะ

- การช่วยเหลือ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปฏิเสธไม่ได้แปลว่าไม่ช่วย แต่เราควรทำความเข้าใจกันและหาทางออกอื่นที่ทั้งคู่ไม่เดือดร้อน และควรใช้ข้อมูลเข้ามาช่วยในการตัดสินใจ
- การไม่ยอมเป็นผู้นำในบางครั้งทำให้เราถูกเอารัดเอาเปรียบได้โดยที่ไม่จำเป็น
- อย่าตอกย้ำจุดเปราะบาง ให้สติ สร้างความเชื่อมั่นว่าทำได้

ทิสเหนือ (กระทิง)

จุดเด่น

- รักอิสระ สามารถยืดหยุ่นได้
- ชอบความท้าทาย กล้าได้ กล้าเสีย อยากทำงานยากๆ ให้สำเร็จ อยากทำในสิ่งที่ถูกห้าม
- รักความยุติธรรม ยึดหลักการเหตุผลความถูกต้อง หากเรามั่นใจว่าถูกต้องจะไม่ยอม
- เปิดเผย ตรงไปตรงมา

จุดเปราะบาง

- ใจร้อน
- ขาดความรอบคอบ
- หงุดหงิดง่าย

สิ่งที่อยากปรับปรุง

- พยายามที่จะมีความอดทนต่อทุกๆ อย่าง

ข้อเสนอแนะจากเพื่อนๆ

- ควรยับยั้งชั่งใจ ใจเย็น คิดให้มากขึ้น
- การใช้สัญชาตญาณได้กลับ อาจถูกโต้กลับที่รุนแรงกว่า
- หลับตานับ 1 ถึง 3
- เข้าใจ เข้าหาแบบเป็นกัลยาณมิตร และช่วยชี้ให้เห็นจุดบกพร่องว่ามีที่มาที่ไปอย่างไร เดือนแบบตรงไปตรงมา

ทิสตะวันออก (เหยี่ยว)

จุดเด่น

- มองการณ์ไกล
- ชอบคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่อยู่เรื่อยๆ ไม่ค่อยอยู่กับปัจจุบัน ชอบคิดเรื่องอนาคต
- ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอๆ
- มีความยืดหยุ่นทั้งตัวเองและคนอื่น

จุดเปราะบาง

- เบื่อง่าย ไม่ชอบทำสิ่งซ้ำซากจำเจ ไม่ค่อยอดทนต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชอบคิดมากมายแต่ไม่ทำหรือทำไม่เสร็จเห็นอย่างอื่นน่าสนใจกว่าก็ไปทำอย่างอื่นแทน
- เปลี่ยนเป้าหมายไปเรื่อยๆ ชอบคิดหาเหตุผลเพื่อสนับสนุนความคิดตนเอง
- สมาริสั้น

จุดที่อยากปรับปรุง

- อยากมีเพื่อน
- ต้องการการสนับสนุนการตัดสินใจ

ข้อเสนอแนะจากเพื่อนๆ

- คิดถึงใจเขาใจเราให้มาก
- คิดแล้วลองทำด้วย และอดทนทำให้เสร็จเป็นเรื่องๆ มีสมาธิจดจ่อสิ่งที่ทำ
- เรียนรู้บททวนจากสิ่งที่ตัวเองทำ คิดบนพื้นฐานความเป็นจริงให้มาก
- ฝึกสมาธิ อยู่กับตัวเอง
- พยายามแต่ละงรายละเอียดของความคิด ของสิ่งที่จะทำ นึกถึงเพื่อนที่จะร่วมงานกับเรา

ทิศตะวันตก (หมี่)

จุดเด่น

- ใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ

จุดเปราะบาง

- เสียเวลาในการเก็บข้อมูล ใช้เวลาในการตัดสินใจนาน
- มีโลกส่วนตัวสูง ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ยาก
- มองข้ามความรู้สึก หรือรายละเอียดของคนอื่น

จุดที่อยากปรับปรุง

- ช่วยกระตุ้นเตือนให้เกิดการตัดสินใจ
- ทดลองทำสิ่งที่เราคิดว่าไม่น่าจะทำได้ เพื่อเรียนรู้จากสิ่งที่ไม่สำเร็จ เพื่อปรับตัวยอมรับความเป็นจริงว่ามีทั้งสำเร็จและล้มเหลว
- สนใจใส่ใจเรียนรู้ความรู้สึกของเพื่อนให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะจากเพื่อนๆ

- ปล่อยางความสมบูรณ์แบบ
- เปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ ความคิดเห็น ความรู้สึกใหม่ๆ
- โลกนี้มีสี่เทาและสีอื่นๆ

เติมเต็มการเรียนรู้กล่อ 4 ทิศ

- ได้เรียนรู้ตนเอง เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น
- ในแต่ละคนไม่ได้เป็นแบบเดี๋ยวลดไป
- รักษาจุดเด่น ปรับปรุงจุดเปราะบาง
- ไม่ควรซ้ำเติมจุดเปราะบางของเพื่อนใน แต่ละทิศ แต่ควรหาจุดเสริม จุดร่วม
- พัฒนาตนเองหาจุดที่สมดุลกับตัวเรา



ข้อควรระวัง : ไม่คิดราคาอื่น และไม่ควรยืนยันตัวเอง เพราะนั่นคือการปิดกั้นการเรียนรู้ของเรา

กิจกรรมภาคบ่าย

กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนภวานา)

เป็นกิจกรรมผ่อนคลายในท่านอนแบบสบาย ๆ ผ่อนคลายความรู้สึกทุกอย่าง วางหน้าที่การทำงาน ภาระประจำวัน ให้ร่างกายได้พักผ่อน วางข้อคิดวิตกกังวล ทั้งในอดีต อนาคต กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ หายใจเข้าลึก หายใจออกผ่อนคลาย กลับมาสำรวบ้านของเรา ร่างกายของเรา กำหนดจิตอยู่ที่กลางศีรษะ ท้าวทั้งใบหน้ารู้สึกผ่อนคลาย จมูก แก้ม ริมฝีปาก ผ่อนคลาย คอ แขน ข้อศอก ข้อมือ ฝ่ามือ ปลายนิ้ว ผ่อนคลาย ผ่อนคลายท้าวทั้งแขน หน้าอก ท้อง แขน ขา ผ่อนคลาย หน้าขา หัวเข่า เท้า นิ้วเท้า ผ่อนคลาย ผ่อนคลายตั้งแต่ปลายนิ้วเท้า ถึงศีรษะ แผ่นหลัง กระดูกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก หายใจออก ผ่อนคลาย

หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกผ่อนคลาย ค่อย ๆ ขยับ นิ้วมือทีละนิ้ว ค่อย ๆ สืบตา

กิจกรรมเตรียมความพร้อม: เกมตามหาของรัก

กติกา : คำสั่งที่ 1 ให้ทุกคนเขียนสิ่งที่ เป็นของรักของตนเองลงในกระดาษ แล้วนำไปซ่อนไว้ให้ดีที่สุด จากนั้นจึงแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆ กัน คำสั่งที่ 2 พาเพื่อไปหาของรักของตนเองจนครบทุกคน แล้วจึงเอามาอ่านให้เพื่อนๆ ฟัง



กิจกรรมเรียนรู้ความไว้วางใจ : เกมเดินตะปู

กติกา

ให้ผู้เข้าร่วมการอบรมจับคู่กัน ศึกษาเส้นทางที่มีตะปูวางอยู่เพื่อนัดแนะวิธีการสื่อสารสำหรับเดินทางให้เข้าใจร่วมกัน จากนั้นปิดตาเพื่อนและให้เดินผ่านเส้นทางดังกล่าวโดยผู้ที่ถูกปิดตาไม่สามารถถาม / สัมผัสเพื่อนได้และต้องเดินตามที่เพื่อนบอก สลับกันทำกิจกรรมเป็นทั้งผู้นำทางและเป็นผู้เดินทาง 1 ครั้ง / คน



ความรู้สึกรู้สึก

ตอนฟังโจทย์

- ทำท่าย น่าสนุก ตื่นเต้น ไม่ยาก อยากเดินให้เสร็จ
- กลัวเหยียบตะปู เสียว เลือกลงไม่ได้ใหม่ กังวลในการพาเพื่อนเดิน
- โห่ ขอเดินก่อนเพราะไม่อยากเห็นเพื่อน
- จะบอกเพื่อนอย่างไร
- กอดกันเมื่อเห็นขาปฐมพยาบาล

ตอนเริ่มเดิน

- มั่นใจเพื่อน
- เชื่อมั่นใจตัวเอง
- พอผ่าน 3 ก้าวแรกไปได้มีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ
- เสียงถอนหายใจของเพื่อนทำให้เรากลัว ความมั่นใจลดลง
- ครั้งทางแรกรู้สึกว่เส้นทางไกลมาก พอผ่านครึ่งทางไปได้เกิดความมั่นใจ

ตอนยังไม่ได้จับมือเพื่อน

- กลัว
- ไม่มั่นใจคิดว่าไม่ปลอดภัยแน่

ตอนจับมือเพื่อน

- ปลอดภัย
- มั่นใจมากขึ้น
- สื่อความรู้สึกถึงกันได้



ตอนเป็นคนบอก

- มั่นใจว่าเราทำให้เพื่อนไม่โดนตะปู้ได้
- หวาดเสียว
- มั่นใจสลับกับไม่มั่นใจเป็นช่วงๆ พอผ่านไปได้ครึ่งทางมั่นใจ

ปัจจัยที่ทำได้ / ปัจจัยของความไว้วางใจ

- เชื่อมั่นตนเอง มั่นใจตนเองว่าจะเราไว้วางใจเพื่อนทำตามที่คุณบอก
- ไว้วางใจเพื่อน เชื่อมั่นเพื่อน มีศรัทธาต่อกันและกัน
- มีความคุ้นเคยกันก่อน
- มีการตกลงกันก่อน
- เรียนรู้จากสิ่งที่ทำ
- มีการสื่อสารกัน การบอก การสัมผัส
- ใช้สติปัญญา แก้ไขปัญหาบนสถานการณ์จริง รับภาระในการดูแลเพื่อนอย่างเต็มที่
- การมีสติอยู่กับตัวเอง กับเพื่อน กับ การสื่อสาร
- สร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน



กิจกรรมปิดตาเดิน

กติกา : ให้ทุกคนเลือกพื้นที่ที่คิดว่าปลอดภัยที่สุด แล้วนำผ้าปิดตา และทำตามคำสั่ง เช่น หมุน...รอบ เดิน ... ก้าว หากรู้สึกตัวว่าสัมผัสกับสิ่งอื่นๆ หรือผู้อื่นให้นั่งลงแล้วเปิดผ้าออกดูเพื่อนที่ยังเดินอยู่ ด้วยความเงียบ

ความรู้สึก

ตอนเล่น

- เฉยๆ
- มีค

ขณะชน

- ชนทำไม
- คิดว่าเดินดีแล้วในพื้นที่ปลอดภัยแต่ก็ยังโดน
- ชนสักที เดินได้ไกลๆ
- โล่ง



วิธีการเดิน

คนที่ชนรอบแรกๆ

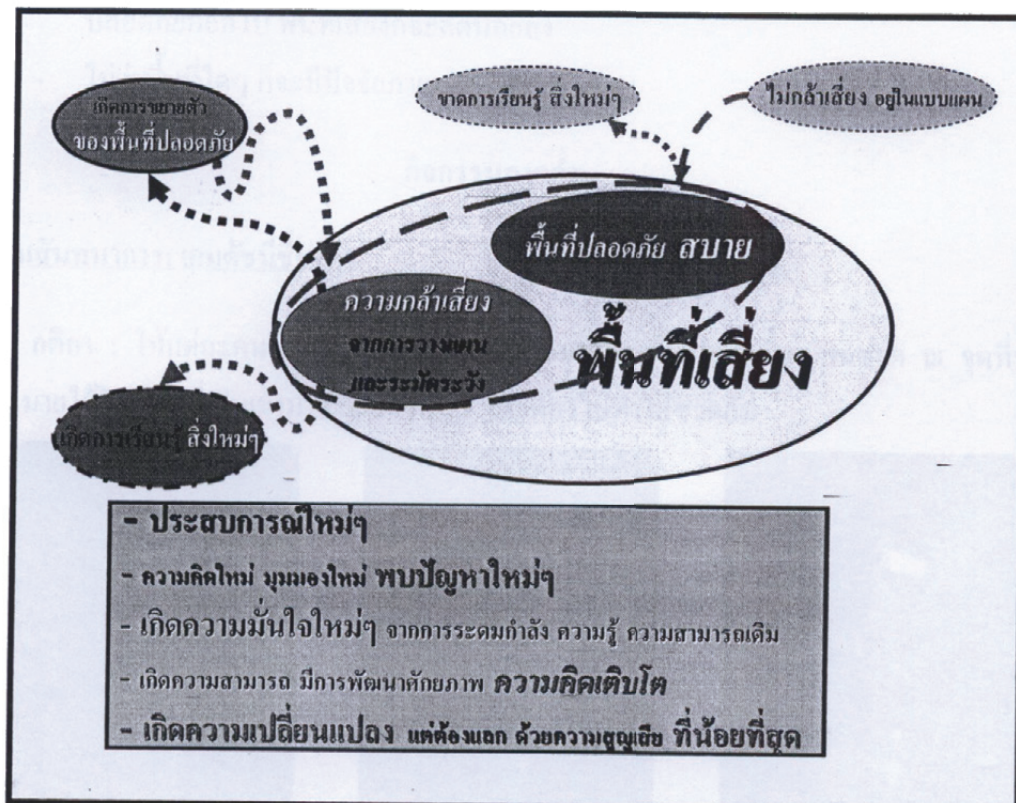
- วางแผนจะเดินก้าวไปมา คำนวณพื้นที่การเดิน คิดว่าเดินในที่ที่ปลอดภัย พอหมุนตัวหลงทิศ
- ชนได้ใจ
- ไม่คิดว่าจะมีอุปสรรค

คนที่ชนรอบกลางๆ

- วังเวง
- มั่นใจในพื้นที่การเดินของตัวเอง
- เดินข้างหน้าไปเรื่อยๆ
- ลองปรับวิธีการเดินเป็นระยะๆ
- เดินแล้วปลอดภัยจึงเริ่มขยายพื้นที่

คนที่เดินได้นาน

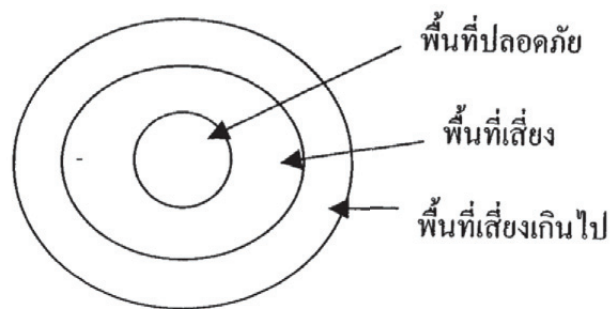
- ใช้ประสาทสัมผัสสิ่งแวดล้อม แสง เสียง
- เดินวนอยู่กับที่เดิม เชื่อกันว่าเดินในพื้นที่ที่ปลอดภัยแล้ว แต่มีปัจจัยข้างนอกเข้ามาชน
- ตอนแรกไม่ค่อยมั่นใจ ค่อยๆ ก้าว เดินกลับไปกลับมาในทิศทางเดิม จำระยะทางที่ปลอดภัยได้



สรุปสิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรม

- การเดินอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย ก็ได้เรียนรู้ในพื้นที่เดิม แต่ก็ยังมีปัจจัยข้างนอกเข้ามากระทบตัวเราในพื้นที่ที่เราคิดว่าปลอดภัยแล้ว
- กล้าเสี่ยงออกจากพื้นที่ปลอดภัย โดยมีการวางแผนที่รอบคอบ และเดินได้ก็ลดเกิดการเรียนรู้ในพื้นที่ใหม่ๆ ได้

➤ ข้อสังเกตของความกล้าเสี่ยง



ภาพ : วงกลมแสดงพื้นที่เสี่ยงและพื้นที่ปลอดภัย

- การเรียนรู้มุมมองประสบการณ์ใหม่ปลอดภัยได้ถ้าวางแผน
- มีฐานที่มั่นที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยก่อน แล้วใช้ข้อมูลในการตัดสินใจ ค่อยๆ ขยายพื้นที่ปลอดภัยออกไป พื้นที่เสี่ยงก็จะลดน้อยลง
- ไม่ว่าพื้นที่ใดๆ ก็จะมีปัจจัยภายนอกเข้ามากระทบ

กิจกรรมภาคค่ำ

กิจกรรมสันตนาการ: เกมดัชนีชี้ชะตา

กติกา : ให้แต่ละคนปิดตาหนึ่งข้างแล้วเดินเข้ามาติดลูกปิงปองที่ตั้งอยู่บนขวด ณ จุดที่ทำเครื่องหมายไว้ในทันทีที่เดินเข้ามาถึงจุดดังกล่าว โดยต้องไม่ทำให้ขวดล้ม



PDG51N0003



46



31 มกราคม 2551

สมาธิภาวนา

การทำสมาธิภาวนา ใช้วิธีการนับเลขเข้าช่วยตามรู้ลมหายใจเข้าและออก โดยนับเลขในขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นชุด คือ นับลมหายใจเข้า 1 จากปลายจมูกถึงท้อง นับลมหายใจออก 1 จากท้องถึงปลายจมูก

- ชุดที่ 1 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5
- ชุดที่ 2 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6
- ชุดที่ 3 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7
- ชุดที่ 4 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8
- ชุดที่ 5 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9
- ชุดที่ 6 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9 10/10

เมื่อนับครบ 6 ชุดให้เวียนกลับไปนับ ชุดที่ 1 ใหม่

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับ : การรับฟังอย่างลึกซึ้ง

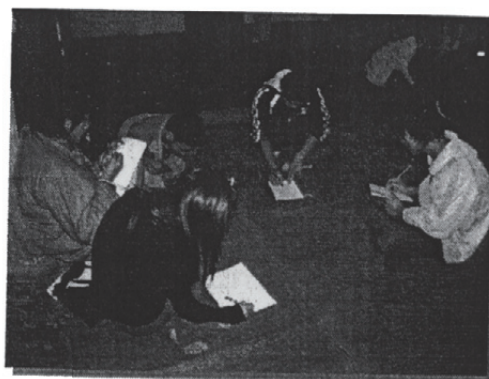
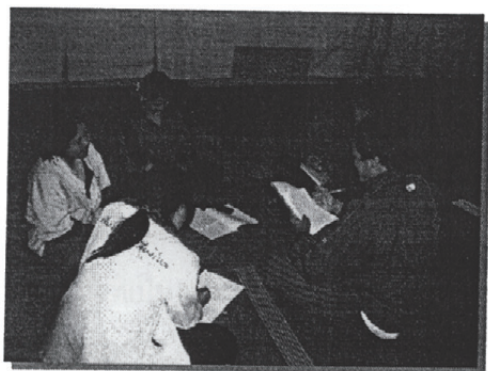
ปัจจัยการรับฟังที่ดี

- เสียงที่สื่อสารด้วยความเป็นมิตร นุ่มนวลจะทำให้รับฟังได้ดีขึ้น
- ผู้ฟังมีสมาธิจดจ่อ จับประเด็นผู้พูดต้องการสื่ออะไรให้เรา
- เรื่องราวที่สื่อสาร
- บรรยากาศ โอกาส เวลา การใช้ภาษาให้เหมาะกับสถานการณ์
- ท่าที ปฏิกริยาของผู้พูดและผู้ฟัง เตรียมความพร้อมมาก่อน
- ผู้ฟังมีวิธีคิด ทักษะที่ดี
- รับฟังด้วยใจ ฟังให้จบก่อนเพื่อให้เห็นถึงความรู้สึกของผู้สื่อสาร แล้วค่อยนำประสบการณ์ วิธีคิดแบบแยกแยะมาวิเคราะห์ เพื่อไม่ให้ครอบงำความคุ้นเคยเดิมมาตัดสินเพื่อน
- การฟังด้วยหู ด้วยหัวใจ ด้วยใจ

การเรียนรู้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง

1. ในรอบปีที่ผ่านมาความทุกข์ที่เด่นชัดที่สุดของเราคือเรื่องอะไร และส่งผลกับเราอย่างไรบ้าง
2. ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากอะไรเกี่ยวข้องกับตัวเราหรือเกี่ยวกับผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร
3. เราได้ทำอะไร อย่างไรบ้างเพื่อให้ความทุกข์นั้นเบาบางลง

แลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่เราไว้วางใจมากที่สุดภายในกลุ่มๆ ละ 4-5 คน โดยไม่ถามแทรกแซง ในขณะที่เพื่อนๆ บอกเล่าให้ฟัง หรือคิดแย้งในขณะที่เพื่อนเล่า ให้ฟังด้วยความรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้สื่อสาร



วันที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2551

กิจกรรมภาคเช้า

สมาธิภาวนา

การทำสมาธิภาวนา ใช้การนับเลขเข้าช่วยตามรู้ลมหายใจเข้าและออก โดยนับเลขในขณะที่หายใจเข้าและออกเป็นชุด คือ นับลมหายใจเข้า 1 จากปลายจมูกถึงท้อง นับลมหายใจออก 1 จากท้องถึงปลายจมูก

- ชุดที่ 1 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5
- ชุดที่ 2 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6
- ชุดที่ 3 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7
- ชุดที่ 4 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8
- ชุดที่ 5 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9
- ชุดที่ 6 1/1 2/2 3/3 4/4 5/5 6/6 7/7 8/8 9/9 10/10

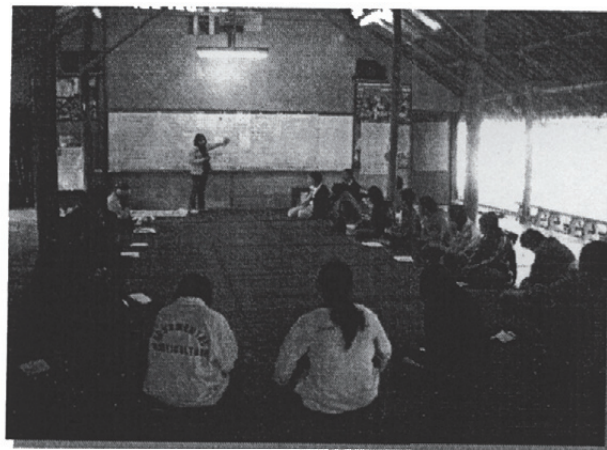
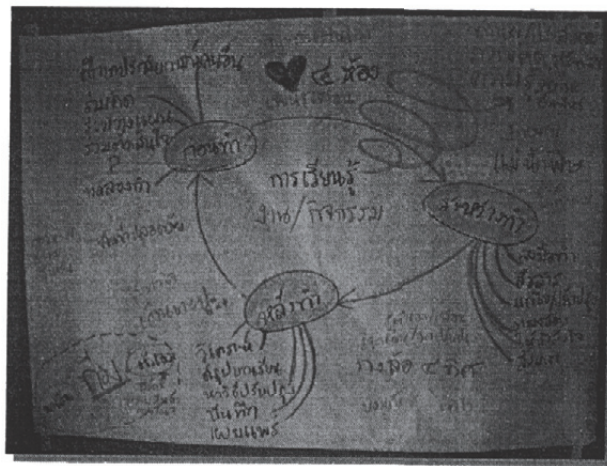
เมื่อนับครบ 6 ชุดให้เวียนกลับไปนับ ชุดที่ 1 ใหม่

ทบทวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่ผ่านมา 2 วัน

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน เชื่อมโยงกิจกรรมการเรียนรู้ได้เป็น การเรียนรู้ก่อนลงมือทำ การเรียนรู้ระหว่างทำ และการเรียนรู้หลังลงมือทำ ซึ่ง มีรายละเอียดดังนี้ คือ

- การเรียนรู้ก่อนลงมือทำ ประกอบด้วย กิจกรรมการทบทวนตนเองพร้อมกับเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น ด้วยกิจกรรมหัวใจ 4 ห้อง กงล้อ 4 ทิศ เพื่อนำมาร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจ วางแผนการทำงานร่วมกัน ด้วยความเข้าใจถึง ศักยภาพ จุดเด่นและจุดเปราะบาง และยอมรับกัน

- การเรียนรู้ระหว่างทำงาน ได้แก่การพัฒนาความไว้วางใจ กระบวนการสื่อสารที่มีการรับฟังอย่างลึกซึ้ง การปรับตัวเข้าหากัน หนุนเสริมการพัฒนาความรู้ความสามารถและประสิทธิภาพการทำงานร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร ตลอดจนการติดตามบันทึกผล ทบทวนตรวจสอบการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับปรุงยกระดับการทำงานร่วมกัน
- การเรียนรู้หลังจากการทำงาน ได้แก่ การวิเคราะห์สรุปบทเรียนร่วมกัน เพื่อทบทวนในสิ่งที่ เป็นอุปสรรค และสิ่งที่ประสบความสำเร็จจากการทำงาน ว่ามีกระบวนการทำงานอย่างไร จะเพิ่มประสิทธิภาพให้ดียิ่งขึ้นได้อย่างไร (ออกแรงน้อย ได้ผลมาก) เป็นความรู้ ทักษะประสบการณ์จากการทำงานร่วมกัน บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ ที่ดีต่อกัน ไว้วางใจ และเกื้อหนุนกันและกัน



กิจกรรมเรียนรู้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ : เกมตัวต่อมหาสนุก

กติกา : แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน วิทยากรมีแบบตัวต่อเลโก้ให้คนที่ 1 มาดู และกลับไปบอกกับคนที่ 2 จากนั้นคนที่ 2 นำข้อมูลไปบอกกลุ่ม เพื่อให้คนที่ 4 – 6 ต่ออุปกรณ์ให้ได้เหมือนกับต้น

แบบ โดยคนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ ห้ามพูด / ส่งสัญญาณใด ๆ ทำได้แต่ส่ายหน้า และพยักหน้าเท่านั้น

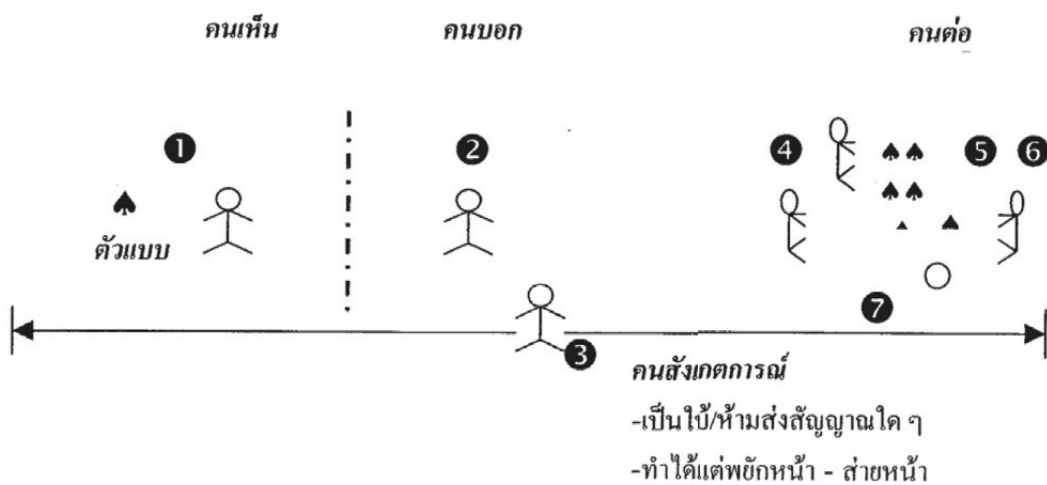
บทบาทหน้าที่ในเกม

คนที่ 1 ผู้เห็นต้นแบบ

คนที่ 2 ผู้รับสารจากคนที่ 1 และมาบอกต่อในกลุ่ม (ไม่เห็นต้นแบบ)

คนที่ 3 ผู้สังเกต เอามือไขว้หลัง ห้ามพูดห้ามส่งสัญญาณ ทำได้แต่เพียงพยักหน้าและส่ายหน้าเท่านั้น

คนที่ 4-6 ผู้ประกอบ เป็นผู้ลงมือปฏิบัติการต่อให้เหมือนต้นแบบ



ภาพ : แสดงตำแหน่งและบทบาทของผู้เล่นเกม



ถอดบทเรียน “เกมตัวต่อมหาสนุก”

ความรู้สึกในบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน

ความรู้สึกของคนที่ 1

ตอนรับบทบาทหน้าที่

- ความรู้สึกของคนที่ 1 เจๆ เห็นต้นแบบแล้วน่าจะทำได้ อยากลองดู เห็นต้นแบบแล้วตายแน่คงจะจำไม่ได้ วิธีการแบ่งบทบาท ดูจากความอาวุโส อาสา เพื่อนบอกให้เป็น
- ตอนเริ่มทำงาน

- ยาก ไม่ชัดเจน ประสบการณ์จากเกมที่ผ่านมาเป็นพื้นฐานที่เพิ่มขึ้นในการเล่นกิจกรรมนี้ ไม่คิดทางลบ ไม่มีอคติ ได้เรียนรู้การทำงานกับคนอื่น
- พยายามหาวิธีการที่จะทำให้ได้ อย่างไร เหนื่อยทางกาย
- คู่มือกับคนที่ 3 และสื่อสารกับคนที่ 2 และ 3 พร้อมกัน แล้วให้คนที่ 2 กับคนที่ 3 มาสื่อสารกับคนที่ 4-6 จากนั้นตรวจสอบวิธีการพอใช้ได้ก็ใช้วิธีนี้ต่อ

ความรู้สึกของคนที่ 2

ตอนรับบทบาทหน้าที่

- ภูมิใจมาก เหมือนเป็นศูนย์กลางของงาน เป็นหัวใจของกลุ่ม
- กลัวว่าเราจะสื่อสารได้มากน้อยแค่ไหน
- ตื่นเต้น

ตอนเริ่มทำงาน

- หนักใจ กังวล เพราะต้องรับภาระหน้าที่งานจะพลาดหรือล่าช้าขึ้นอยู่กับเราเอง
- ความมั่นใจลดลง ว่าทำไมเราสื่อสาร และสื่อสารไม่ค่อยรู้เรื่อง ขณะที่เพื่อนรออยู่แต่เราไม่สามารถบอกรายละเอียดได้
- หนักใจ สงสารเพื่อนในกลุ่ม กดดันเพราะตัวเองสื่อสารไม่รู้เรื่อง
- มีความคาดหวังจากคนอื่น
- สนุก
- หงุดหงิดบ้าง เพราะเพื่อนพูดกับเราไม่เพราะ ต้องควบคุมอารมณ์ตนเอง

ความรู้สึกคนที่ 3

ตอนรับบทบาทหน้าที่

- คิดว่าสบาย ดีที่สุด ไม่ต้องทำอะไรมาก
- อาสา เพราะอยากรู้ อยากเห็นต้นแบบ และได้ไปในทุกที่ที่เจอเพื่อนได้ทุกคน

ตอนทำงาน

- เหนื่อย อึดอัดที่ไม่ได้พูด พอมีการวางแผนการทำงานกับคนที่ 1 และ 3 ก็รู้สึกผ่อนคลาย
- ถ้าประสานกับคนที่ 1 และ 2 ได้ น่าจะทำได้ดีและเร็วขึ้น พอไม่มีการสื่อสารกันก็รู้สึกกดดัน เพราะทำแล้วผิดพลาด
- ให้อิสระ และมั่นใจว่าคนที่ 1 และ 2 สามารถสื่อสารกันได้ แต่รู้สึกอึดอัดกับคนที่ 4-6 ที่หาวิธีการสื่อสารกันไม่ได้

ความรู้สึของคนที่ 4-6

ตอนรับบทบาทหน้าที่

- ไม่มั่นใจว่าจะรับสารและต่อได้
- พอเริ่มรู้สึกหงุดหงิดที่คนที่ 3 ไม่มาตลอดทำไมต้องมาพร้อมกับคนที่ 2 แต่พอทำไปได้สักระยะเริ่มเข้าใจว่าทำงานด้วยกัน
- เริ่มสงสัยว่าให้บทบาทคนคิดหรือเปล่า ให้คนอายุมากไปวิ่ง แต่ก็พยายามทำใจเย็นไว้ก่อน
- ตื่นเต้น แต่ก็มั่นใจคนที่ 1 และ 3 แต่ด้วยความตื่นเต้นทำให้ยับยั้งตัวเองอยู่ๆ ผิดๆ
- อยากลองเป็นคนต่อ

ตอนทำงาน

- เรียนรู้การทำงานว่าต้องถามทีละคน ทีละขั้นตอน
- เครียด ต้องรอและทำตามคำสั่งอย่างเดียว จะคิดเองไม่ได้ และเกิดอาการเบื่อในช่วงรอ
- เปรียบตัวเองเหมือนกรรมกร ที่ต้องรออุปกรณ์บางครั้ง
- ไม่สำเร็จแน่ เพราะรับสาร สื่อสารไม่รู้เรื่อง

วิธีการทำงาน

แบ่งบทบาทหน้าที่

- แบ่งตามลักษณะของแต่ละคน
- ควรจะใช้กล่อง 4 ทิศ มาใช้ในการแบ่งหน้าที่ให้เหมาะสม
- คิดว่างานที่ง่ายให้คนที่อายุมากทำ แต่ไม่ได้เป็นตามที่คาดคิดไว้
- กิจกรรมนี้เหมือนโครงการการทำงานจริงขององค์กร เลือกบทบาทหน้าที่คนตามความสัมพันธ์ ความคุ้นเคยในการทำงานด้วยกัน

การวางแผนงาน วิธีการทำงาน

- ให้ความหมายของอุปกรณ์แต่ละชิ้น แบ่งสี ขนาด รูปแบบชัดเจน
- ทำความเข้าใจด้วยกันก่อน
- ขาดการมองภาพรวมด้วยกัน
- ไม่ได้วางแผนว่าจะสื่อสารกับคนที่ 3 อย่างไร
- เริ่มดูจากฐาน เก็บรายละเอียด ปรับวิธีการทำงาน
- พอสื่อสารกันไม่รู้เรื่อง ก็เลยตัดสินใจเลือกของกลุ่มอื่น

ข้อควรระวัง

การทำงานเป็นทีมถ้ามีการทำนอกเหนือจากระบบของทีมจะทำให้ทีมเกิดความเสียหาย ต้องไม่หวั่นไหวกับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

สิ่งที่เรียนรู้จากกิจกรรม

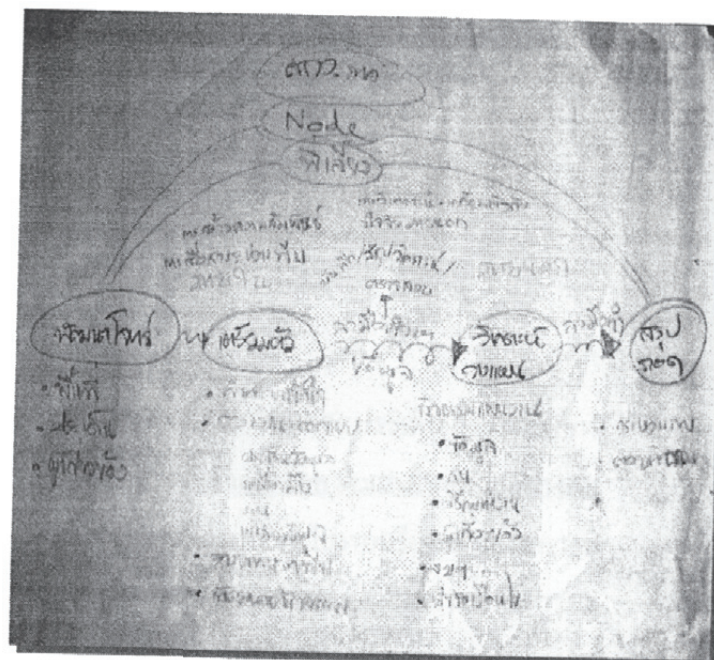
- เห็นความสำคัญของบทบาทของแต่ละคน ทุกคนเป็นองค์ประกอบของทีมเท่าเทียมกัน
- การเรียนรู้ศักยภาพตัวเอง และเข้าใจบทบาทของแต่ละคน จะทำให้ไม่หวั่นไหวกับสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว
- คู่มือประโยชน์จากการเล่นเกมนี้ โดยไม่ติดกับความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ และนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน
- อย่าคิดว่าตัวเองไม่สำคัญ ไม่มีส่วนในการคิด ไม่คิดว่าตัวเองสำคัญที่สุดในทีม ไม่หวั่นไหวกับสภาวะแวดล้อมจะช่วยให้งานลุล่วงไปได้ และควรมีการปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน
- ทุกบทบาทหน้าที่มีความสำคัญเท่ากันควรทำหน้าที่ตัวเองให้ดีที่สุดความกล้าลงความสามารรถ
- รักษาความสัมพันธ์ของทีม
- มองเป้าหมายร่วมกันให้ชัดเจน ว่าเรากำลังทำอะไร มีองค์ประกอบหลัก ย่อยอะไรบ้าง

เชื่อมโยงการแลกเปลี่ยนสู่การเรียนรู้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น

กิจกรรมที่เป็นเรียนรู้จากการแลกเปลี่ยนพูดคุย ในกระบวนการสร้างสรรค์ทีม (พลังกลุ่ม๑) เป็นการเรียนรู้การทำงานอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งในกระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนมักจะเริ่มจาก การค้นหาความต้องการ ปัญหา หรือข้อสงสัยของชุมชนท้องถิ่น และวางแผนการทำงาน เพื่อตอบคำถาม ข้อสงสัย ของคนที่อยู่ในชุมชนหรือคนที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับคำถามนี้ นับเป็นขั้นตอนการพัฒนาโจทย์วิจัย จากนั้นจึงเป็นขั้นตอนการดำเนินงาน ซึ่งจะมีการหาข้อมูล สำหรับนำมาวิเคราะห์ ตัดสินใจ และวางแผนงานในการปฏิบัติการเพื่อตอบข้อสงสัย โดยระหว่างการศึกษาข้อมูลจะมีการบันทึก สรุปบทบทวนบทเรียน ทั้งด้านเนื้อหาที่ได้ และกระบวนการทำงาน โดยวิเคราะห์ความสำเร็จ อุปสรรคเป็นระยะๆ เพื่อถอดกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ต้นจนจบ

งานวิจัยเพื่อท้องถิ่น เป็นงานที่เน้นการถอดกระบวนการทำงาน ตั้งแต่ต้นจนจบ ตั้งแต่การวางแผนการทำงาน เป็นบทเรียนในการพัฒนาคนในทีม ตนเอง การทำงานร่วมกัน อย่างไรก็ตาม คนที่เข้าร่วมได้พัฒนาศักยภาพ วิธีคิดของตัวเองอย่างไรบ้าง กระบวนการเป็นอย่างไร ความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นจึงไม่ใช่เป้าหมาย แต่เป็นเครื่องมือในการสร้างการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพของคนในชุมชน เพื่อตอบคำถามที่เป็นแนวทาง แต่ไม่ใช่ คำตอบที่สำเร็จรูป แข็งแรงตายตัว

ทดสอบแล้วเห็นข้อบกพร่อง เพื่อ
 ตอบคำถาม / ความสงสัย
 วิธีการเดิมๆ ก่อนทำ
 นำมาวิเคราะห์ หาแผนการทำงาน
 ระบุตัวทำสำหรับ ขั้นตอน หมายเหตุ
 วิเคราะห์ คอมพิวเตอร์ / อุปกรณ์ วัสดุ
 เพื่อ ลด ความผิดพลาดที่ติดขัด
 (สรุปที่เรียน) + ตอนเช้า
 ไม่ใช้ เห็นภาพ
 ไม่ใช้ เห็นภาพ



ข้อสังเกต การเรียนรู้ที่ดีที่สุด เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง และถอดบทเรียนจากการลงมือ
 ทำงาน ถอดบทเรียนที่ผิดพลาด เพื่อสอนให้เราเรียนรู้กับรายละเอียด ซึ่งบอกเราได้มากกว่าบทเรียน
 ที่เกิดความสำเร็จ

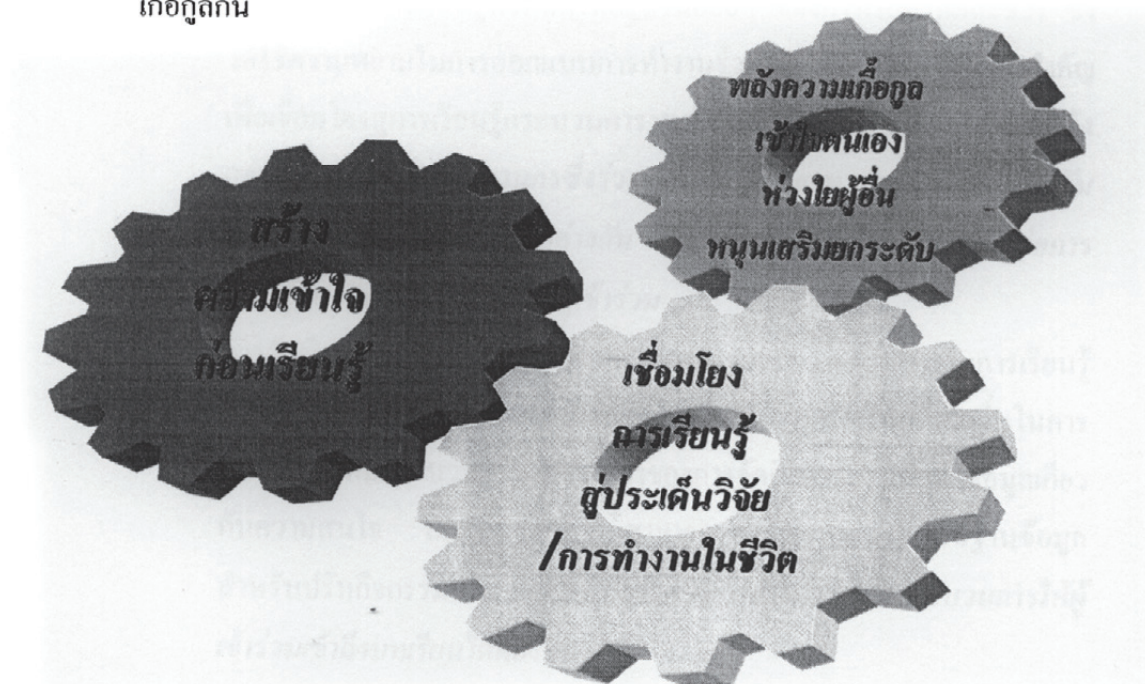
ส่วนที่ 3 บทเรียนและข้อเสนอแนะ

จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์ทีม

(พลังกลุ่ม1 เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น สำหรับแกนนำนักวิจัยและองค์กรภาคี)

บทเรียนจากการประสานงาน

- การประสานงาน ที่มีการแลกเปลี่ยนพูดคุยกับทีมวิจัยในแต่ละประเด็น และองค์กรภาคี ก่อนการเข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีความสำคัญต่อความสนใจอย่างต่อเนื่อง ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้สามารถเชื่อมโยงบทเรียนจากฐานความสนใจของนักวิจัยแต่ละทีม ผู้การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ด้วยการทำกิจกรรมสมมุติ และเชื่อมโยงกลับเข้ามาเพื่อสร้างความเข้าใจต่อประเด็นวิจัยที่กำลังดำเนินงานอยู่ ให้เห็นจุดแข็งที่ทำได้มีประสิทธิภาพ จุดติดขัดที่จำเป็นต้องมีการปรับปรุง พัฒนาความรู้ความสามารถ หรือสลายความยึดถือบางอย่างลง เพื่อสร้างความร่วมมือ สร้างพลังในการทำงานร่วมกันด้วยความวางใจ อันเกิดจากการเปิดใจเรียนรู้ เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน



บทเรียนดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้ประโยชน์สำคัญของการพัฒนาศักยภาพ ให้แก่ผู้เกี่ยวข้องในระดับโครงการ/พื้นที่ หรือ เหนือโครงการ/กลุ่มพื้นที่ (พี่เลี้ยง / ทีมวิจัยหลัก / หัวหน้าและทีม) ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการบริหารหนุนเสริมพื้นที่วิจัย หรือพื้นที่ปฏิบัติการ ได้นำกระบวนการดังกล่าว ไปประยุกต์ใช้สร้างและยกระดับพลังของงานที่กำลังดำเนินอยู่ จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยความเข้าใจในรายละเอียดที่มีอยู่แล้วเป็นทุนเดิม อย่างเหมาะสม

- ในทางกลับกัน การประสานงานผ่านตัวกลาง/ตัวต่อ เป็นจุดประจักษ์ ต่อการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดการเชื่อมโยงจากความสนใจของผู้เข้าร่วม ซึ่งประสบการณ์จากการประสานงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ ชี้ให้เห็นบทเรียนสำคัญว่า กระบวนการไม่สามารถสร้างพลังการเรียนรู้ในวงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้สามารถเชื่อมโยงไปสู่การทำงานในชีวิตจริงได้ อีกทั้งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเรียนรู้ของทีมวิจัย ที่มีการประสานงานตรงก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

บทเรียนจากการดำเนินงาน

- การทำงานของทีมกระบวนการ
 - การวางแผนร่วมกันก่อนการทำงาน มีความจำเป็นต่อการออกแบบการเรียนรู้ร่วมกันในการจัดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งในการทำงาน ทั้ง 2 ครั้ง ทีมกระบวนการ ได้พยายามทบทวนเกี่ยวกับธรรมชาติพื้นฐานของผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน วิถีคิดและประสบการณ์ เกี่ยวกับภาพรวมของกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด และส่วนย่อยๆ ของการเรียนรู้แต่ละช่วง ซึ่งได้ใช้ความพยายามในการออกแบบการทำงานร่วมกัน ในการจับประเด็นสำคัญเพื่อเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้กระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น การดำเนินการดังกล่าว **ส่งผลให้ทีมกระบวนการซึ่งร่วมงานครั้งแรก สามารถดำเนินงานร่วมกันโดยอาศัยความสามารถที่แตกต่างกัน ได้ด้วยความราบรื่น และเอื้อต่อการเรียนรู้ของทีมกระบวนการและผู้เข้าร่วม**
 - การดำเนินงาน ได้แบ่งบทบาทตามความสนใจและความต้องการในการเรียนรู้ของแต่ละคนในทีมกระบวนการ รวมถึงการทบทวนบทเรียนที่เกิดขึ้นในการทำงานของทีมกระบวนการ แต่ละช่วงของการจัดกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจ และพื้นฐานความสามารถของผู้เข้าร่วมมาใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับปรับกิจกรรม **ส่งผลให้ทีมกระบวนการสามารถปรับกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมเข้าถึงบทเรียนได้ดียิ่งขึ้น**
 - การสรุปการดำเนินงานภายหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้งหมด เป็นการเติมเต็มต่อทีมกระบวนการแต่ละคนซึ่งได้ช่วยกันปฏิบัติงานร่วมกัน ให้เห็นถึงจุดเด่นที่ทำได้ดีแล้ว จุดที่ควรปรับปรุง รวมถึงข้อเสนอต่อการติดตามงานทีมวิจัย และองค์กรภาคแต่ละกลุ่ม ที่เข้าร่วมกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ให้สามารถใช้ประสบการณ์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการดำเนินงาน ด้วยกระบวนการวิจัยเพื่อท้องถิ่นได้อย่างต่อเนื่องเชื่อมโยง

- การจัดการองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (สถานที่ อาหาร)
 - การดูแลอาหารต่อผู้เข้าร่วมและทีมกระบวนการ ต้องคำนึงถึงอาหารที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เช่น ความพอเพียงของอาหาร ความหลากหลายของอาหาร รสชาติที่เหมาะสม รสไม่จัด และควรตรวจสอบความต้องการพิเศษของผู้เข้าร่วมด้วย เช่น อาหารเจ อาหารมังสวิวัติ หรืออาหารสำหรับมุสลิม
 - การดูแลเรื่องสถานที่
 - สถานที่ฝึกอบรมไม่อบอ้าว อากาศดี มีบริเวณพอสำหรับทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และการทำกิจกรรมกลุ่มย่อย
 - ห้องน้ำ ห้องส้วม สะอาด พอเพียง
 - บรรยากาศแวดล้อม สงบ ผ่อนคลาย สนับสนุนการเรียนรู้
 - ที่พัก เอื้อต่อการพักผ่อน อย่างเพียงพอ

บทเรียนจากการเชื่อมโยงการเรียนรู้ไปใช้ในงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น

- ระดับปัจเจก
 - การเรียนรู้เรื่องสมาธิ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เห็นความสำคัญของการฝึกฝนตน เพื่อให้เกิดสติเท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ให้ความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นอยู่จริง
 - การรู้จักตนเอง มีผลต่อการแสวงหาโอกาสในการพัฒนากระดับความรู้ความสามารถของตนเองจากการปฏิบัติงาน ให้เกิดความเติบโตในด้านที่ตนเองถนัด และปรับปรุงในจุดเปราะบางที่เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการดำเนินงาน และชีวิตด้วยความสุขสมดุล
- ระดับกลุ่มทำงาน
 - เกิดความเข้าใจผู้อื่น เห็นใจห่วงใยกันและกัน
 - เกิดความร่วมมือสนับสนุนการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพร่วมกัน
- ระดับโครงการวิจัย
 - ทีมวิจัยสามารถนำบทเรียนจากการเรียนรู้ มาใช้ในการวางแผน และทำงานร่วมกันได้อย่างเหมาะสมกับความรู้ความสามารถและขีดจำกัดของแต่ละคนในทีม

ข้อเสนอแนะ ต่อการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์ทีม

- การเตรียมงานก่อนเริ่มกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการสร้างสรรค์ทีม ทีมกระบวนการจำเป็นต้องเก็บข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดังนี้ คือ
 - ภารกิจหรืองานที่ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กำลังดำเนินงาน
 - สถานการณ์ของพื้นที่หรือชุมชน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมทั้งความสัมพันธ์พื้นฐานที่ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ดำเนินงานอยู่ และมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย
 - พื้นฐานความสนใจ ประสบการณ์เบื้องหลัง และเพศ/วัย ของผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ทีมกระบวนการ ควรมีโอกาสในการพบปะพูดคุยกันเบื้องต้น เพื่อเรียนรู้ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วม และปรับการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับความคาดหวังของผู้เข้าร่วม
- ควรมีการเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วม สะท้อนผลจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านการนำเสนอ บทความ การแสดงความเห็นช่วงปิดวง รวมถึงการจัดวงแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อติดตามผลจากการฝึกอบรมพลังกลุ่ม1 ต่อการดำเนินงานขององค์กรและโครงการวิจัย ด้วยกระบวนการงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น ภายหลังจากการฝึกอบรม (นัดหมายเพื่อพบปะแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงผลจากการนำประสบการณ์ไปใช้ในการปฏิบัติงานจริงเป็นระยะ)