



ครูแบบไหนที่ใช่ในใจนิสิต

15 กรกฎาคม 2564

Webex



ดร.รับขวัญ ฤษชาแก้ว

บทบาทของอาจารย์ การดูแล
นิสิตในภาวะปัจจุบัน

ครูแบบไหน
ที่ใช่
ในใจนิสิต

วิธีการดูแลและทำความเข้าใจ
ต่อรูปแบบการเรียนรู้และ
การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลง
ของนิสิต

หลักจิตวิทยาประยุกต์ในการดูแล
ตนเองและดูแลนิสิต

การคิด การสื่อสารเชิงบวก
ในวิถีใหม่

ในการเรียนรู้ครั้งนี้
มี 4 ประเด็นหลัก

01

บทบาทของครู

02

รู้จักนิสิต (ยุคใหม่)

03

ทำอย่างไรดูแลทั้งตัวเองและลูกศิษย์

04

คิดและสื่อสารให้สถานการณ์บวก



ห้องเรียนในศตวรรษที่ 19



ปรับปรุงสู่ ห้องเรียนในศตวรรษที่ 20



#60



#61

ห้องเรียนในศตวรรษที่ 21

แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (ต่อ)

ห้องเรียน (Class Room) มีหน้าตาเปลี่ยนไป...



TEACH LESS, LEARN MORE
สอนน้อยเรียนรู้มาก



COMPONENTS OF A 21st Century Classroom

Technology is undeniably changing the face of education, and it's easy to see the impact already. Imagine what classrooms will be like in 20 years with the speed of technological innovation. Learn more about some of the key advancements in the 21st century classroom.



of teachers have computers in their classrooms...



...but just 1 in 5 feel their classrooms have the right level of technology

INCREASING THE PRESENCE OF THE FOLLOWING TECHNOLOGIES COULD CHANGE THAT RATIO DRASTICALLY

Real World Education

Project-based learning (PBL) teaches concepts, but also organization, articulation, project management and collaboration

Integrating life skills into education can improve student engagement and retention and prepare them for 21st century careers



Online Courses



Almost a third of all college students take at least one online course

Online enrollments saw 21% growth while overall higher education student population only saw 2% growth

Over 65% of education institutions count online learning as critical for long-term educational success

Games and Gamification

43% of teachers have used online games in the classroom

In one study, games raised average test scores:
91.5% With the use of digital games
79.1% Without the use of digital games

Learning Analytics

Help teachers assess top concerns and achievements related to their students



Registration for the Learning Analytics and Knowledge conference doubled between 2011 and 2012



Open Source Textbooks

In the next decade, open source textbooks are expected to grow to 25% of the textbook market

6 in 10 students have used a digital textbook - just 4 in 10 had in 2011 -

By 2013, e-textbooks may comprise 11% of textbook revenue

81% of teachers believe tablets enrich classroom learning

86% of students believe they study more efficiently with tablets

1 in 5 students have used a mobile app to keep their coursework organized

59% of students would like to use their own mobile devices to enhance learning

29% of teachers use social media for coursework, compared to now 30% of college professors

Top 3 Reasons for Teachers to Use Technology in the Classroom



Adapt to diverse learning styles



Boost student motivation



Enhance the material being taught



Over 51% of colleges cited wireless upgrades as their tech priority in 2011-12 given the 60% increase in mobile devices on campus in the previous year

Integration of Social Networks

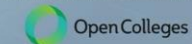
Engaging students with a free tool they already use can help them learn in new ways, gain focus and increase participation



One social media pilot program assisted in a class' 50% rise in grades

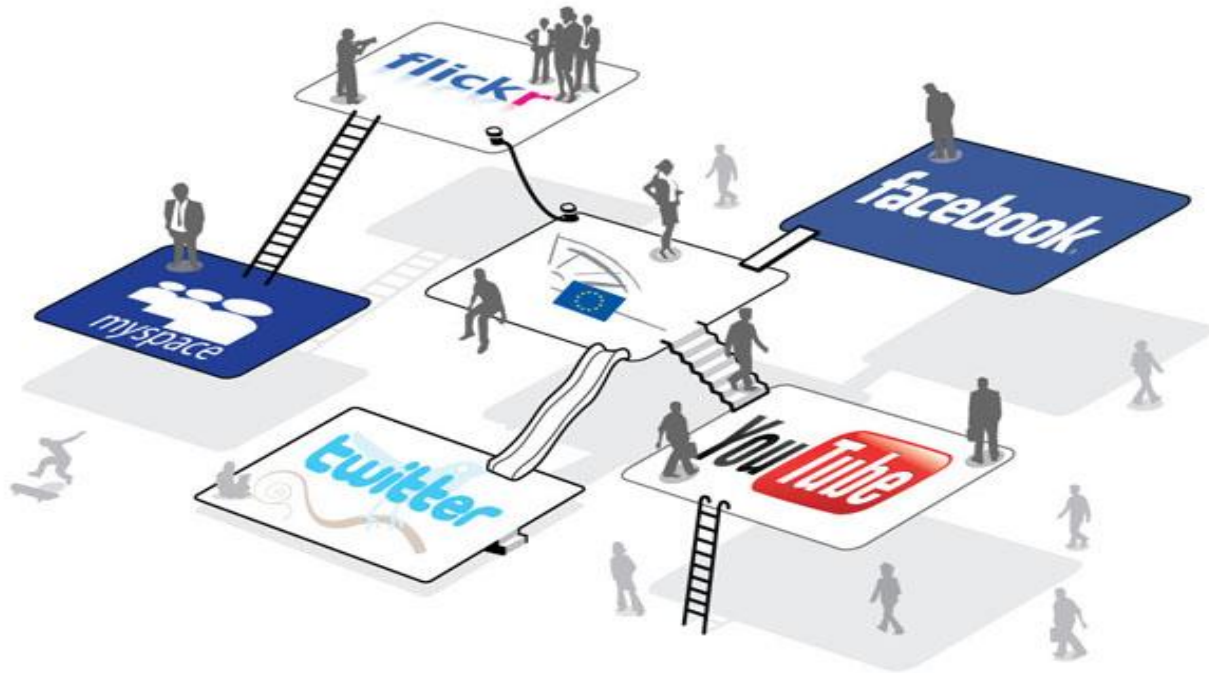


4 in 10 students believe integrating social networks into the classroom would benefit their education



<http://www.edudemic.com/classroom-pieces/>

แล้วครูต้องทำอะไร จึงจะรู้จักเด็กรายบุคคล



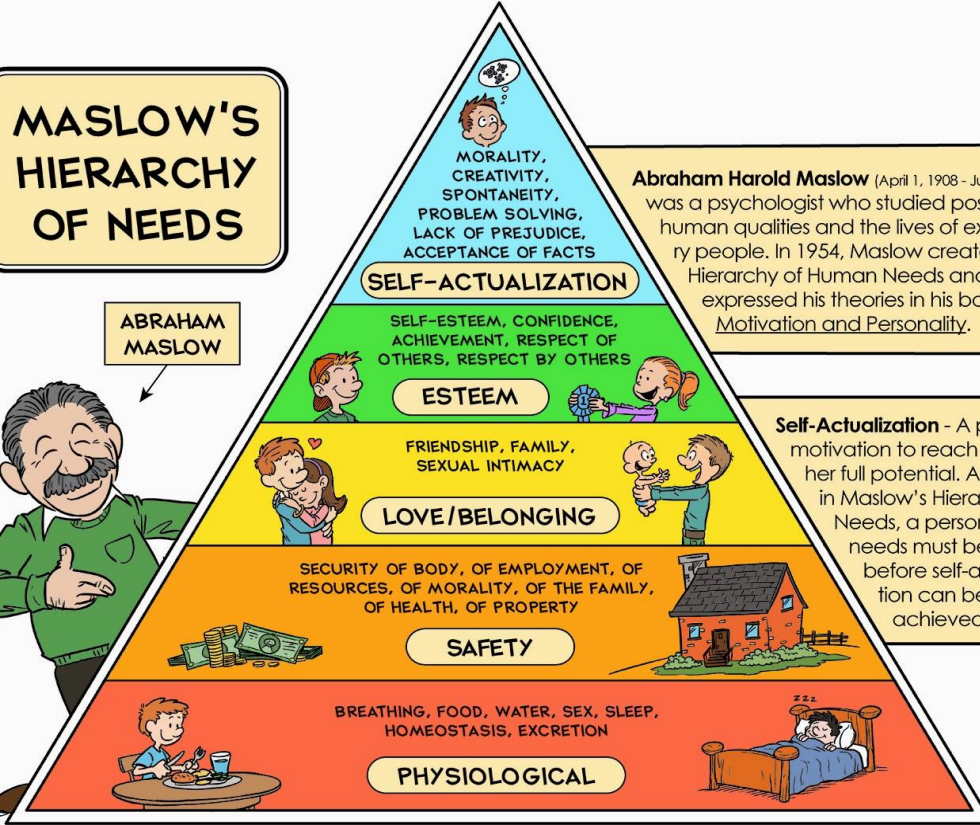
“รู้จักเด็ก รู้จักครู รู้จักโลกของการเปลี่ยนแปลง”





MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS

ABRAHAM MASLOW



Abraham Harold Maslow (April 1, 1908 - June 8, 1970) was a psychologist who studied positive human qualities and the lives of exemplary people. In 1954, Maslow created the Hierarchy of Human Needs and expressed his theories in his book, *Motivation and Personality*.

Self-Actualization - A person's motivation to reach his or her full potential. As shown in Maslow's Hierarchy of Needs, a person's basic needs must be met before self-actualization can be achieved.

อิทธิพลของเทคโนโลยีที่มีต่อมนุษย์



BASIC HUMAN NEEDS

Self-actualization
Creativity,
Problem Solving,
Authenticity, Spontaneity

Esteem
Self-Esteem, Confidence,
Achievement

Social needs
Friendship, Family

Safety and Security

Physiological needs (survival)
Air, Shelter, Water, Food, Sleep, Sex

INTERNET

ขาดเฟซเหมือนขาดใจ



สามอาทิตย์ อดข้าว

ลับลา

น้ำขาด สามวันพา

ชีพสิ้น

อากาศหมด สามนา

ทีดับ

เฟซตัดสามวิน

คั้งโลก แตกสลาย

ดวง อันทะไชย (2559)



A central illustration of a globe with a grid of latitude and longitude lines. Several children are depicted around the globe, some holding communication devices like a television, a computer monitor, and a mobile phone. A blue beam of light from a satellite dish points towards the globe. The entire scene is framed by a purple border and contains several text boxes in different shapes and colors.

Influencia de los medios de comunicación en la educación.

Los medios de comunicación que tiene mas influencia en la educación son el internet y la televisión.

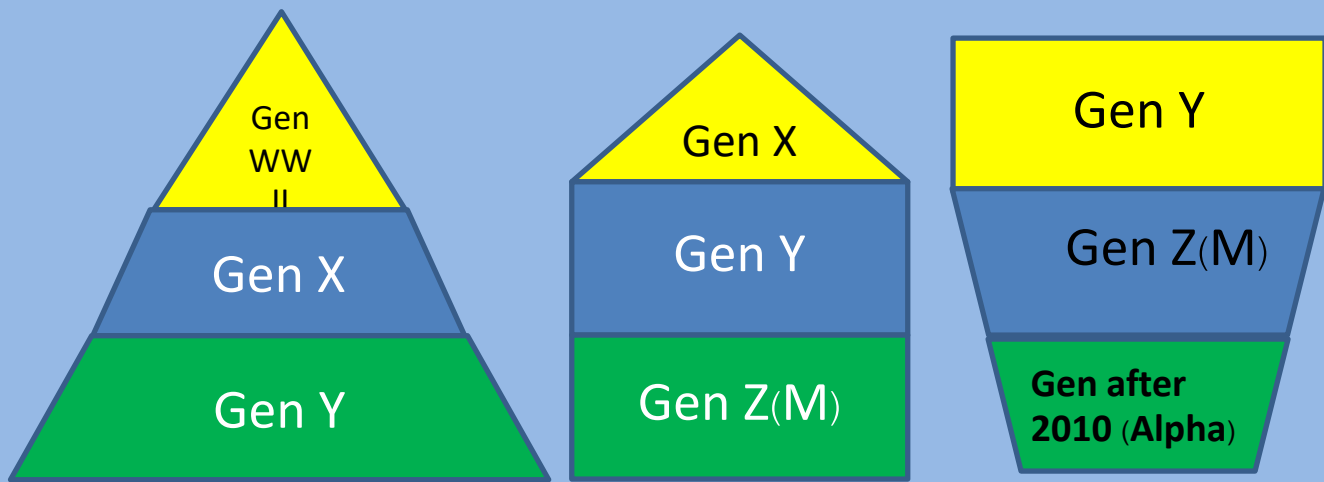
Muchas personas en el mundo culpan el televisor de los malos actos de los niños, desconcentración y adopción de actos o valores equivocados.

Yo no quiero estudiar! Es mas divertido jugar en el computador.

El mal uso de los medios de comunicación se convierte en adicción y frustra el aprendizaje.

El televisor es el medio mas influyente ya que la mayoría de niños pasan horas sentados frente a él, como forma de pasar el tiempo.

Por medio del internet los niños acceden cada día mas al conocimiento de la vida adulta (sexo, drogas y violencia).



อดีต

ปัจจุบัน

อนาคต



รู้ใจผู้เรียน Gen Z และ Gen Alpha

□ Generation Z:

เกิดมาในยุคที่เทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามาก ได้สิ่งต่างๆ มาอย่างรวดเร็ว มองโลกตามความเป็นจริง อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่มีลูกน้อย ส่วนมากเป็นลูกคนเดียว ต้องการความมั่นคง ไม่ชอบการสั่ง แต่ชอบมี Idol

□ Generation Alpha:

เด็กยุค Ipad (Ipad generation)

ส่วนหนึ่งเป็นเด็กที่เกิดจากพ่อแม่ที่มีอายุและเป็นยุคที่พ่อแม่มีลูกน้อย มีความสมบูรณ์พร้อม สัมผัสอุปกรณ์ดิจิทัลตั้งแต่เกิด



เด็ก Gen Z กับโลกยุคปัจจุบัน



*การนับช่วงเริ่มแล้วแต่ต่าง

- มี 3 กลุ่มอายุ คือ School age children (6-10 ปี) Tweens (10-12 ปี) และ Teenagers (12-19 ปี)
- ความสะดวกสบายมากขึ้น ลำบากน้อยลง
- พ่อแม่ส่วนใหญ่มีลูกคนเดียว/สองคน เด็กได้รับการเอาใจใส่มาก
- อยู่ในโลกแห่งเทคโนโลยี เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายและรวดเร็ว
- ฮีโร่ของ Gen Z ที่สร้างแรงบันดาลใจได้ มักเป็นคนที่อายุใกล้เคียงตัวเอง

Generation in 21st century

- Baby Boom Generation
- (Gen B) (1945-1965)
- Gen X (1960-1981)
- Gen Y (1982-1993)
- Gen Z (1994- 2010) (Digital Natives)
- Gen Alpha (2010-2025) (Google Kids)

ลักษณะของเด็กยุค GEN Z

- Do not know life without technology
- Social media platforms – a way to communicate
- Stay indoors and use their electronics than play outdoors
- Comfortable telling personal information about themselves
- Collaborative and creativity



ลักษณะของเด็กยุค GEN Z

- Generation “Me”
- Gen “Why?”
- Multitasking
- “Acquired attention deficit disorder”
- Speedy
- Poor communication skills
- Poor discipline
- Inpatient
- Don’t believe in living according to social norm



GEN Alpha



อายุยืนยาวขึ้น ฉลาดขึ้น รวยขึ้น

ปัจเจกนิยม

พลัวยู่แค่ปลายนิ้ว

เลือกเรียนได้

เรียน (รู้) นานยิ่งขึ้น

เกิดมาพร้อมกลยุทธ์!

Generation
Alpha

*เกิดช่วงปี 2010 เป็นต้นไป



Dek-Id
www.dek-d.com



วัยรุ่นไทยติดมือต้องอมแอม ไม่มีอยู่ไม่ได้!

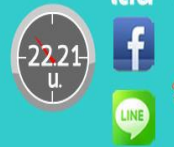
www.kapook.com



หลังตื่นนอน
51.1% เช็กมือถือ, เล่น



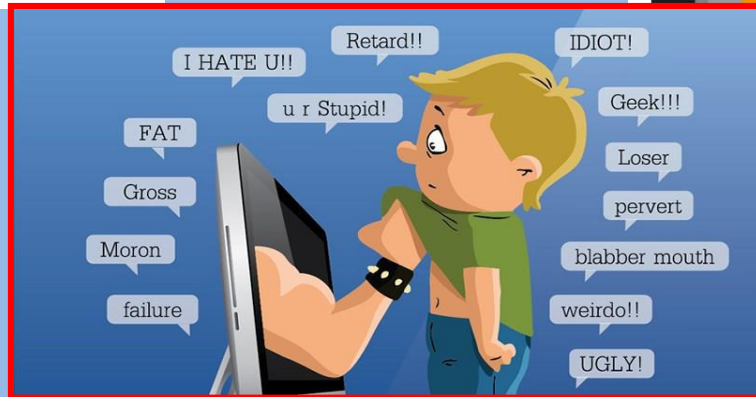
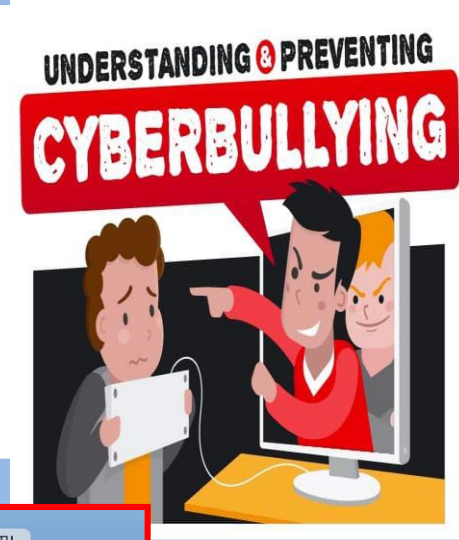
ก่อนนอน
35% เล่น



เด็กจำนวนมากถึง
45.7%
ลอกการบ้านเพื่อน ด้วยการ Copy/Paste (คัดลอก-ตัดแปะ)
เด็กเรียนเก่ง (เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.5) ลอกการบ้านมากถึง **52.9%**

ข้อมูลจาก สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน | 10 มิ.ย. 56

ปัญหาวัยรุ่น



ปัญหาวัยรุ่น

STOP BULLYING!

The illustration shows four types of bullying: 1. Verbal: A boy in a purple shirt is being yelled at by a boy in an orange shirt. 2. Social: A girl with glasses and a green shirt is being pointed at and excluded by two other girls. 3. Physical: A boy in a blue shirt is being pushed or shoved by a boy in a green shirt. 4. Cyber-bullying: A boy is looking at a smartphone with speech bubbles containing sad faces and thumbs-down icons.

Verbal

Social

Physical

Cyber-bullying

TEENAGE PREGNANCY

EFFECTS & RISKS

The infographic features a white silhouette of a pregnant woman on a blue background. Red dotted lines connect various risks to the silhouette. The risks listed are: Education Interrupted, Health Risks (e.g., Obstetric Fistula), Maternal Mortality, Premature Birth, and Stillbirth.

EDUCATION INTERRUPTED

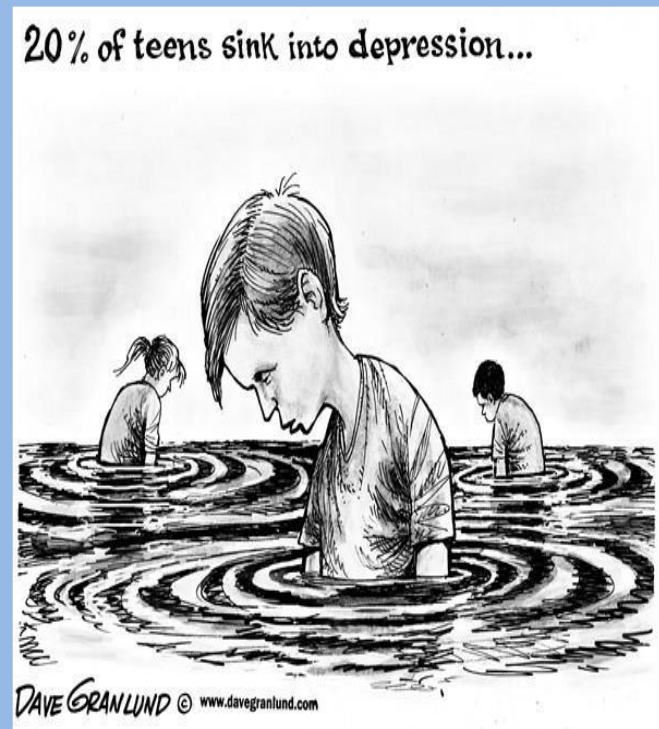
HEALTH RISKS
E.G. OBSTETRIC FISTULA

MATERNAL MORTALITY

PREMATURE BIRTH

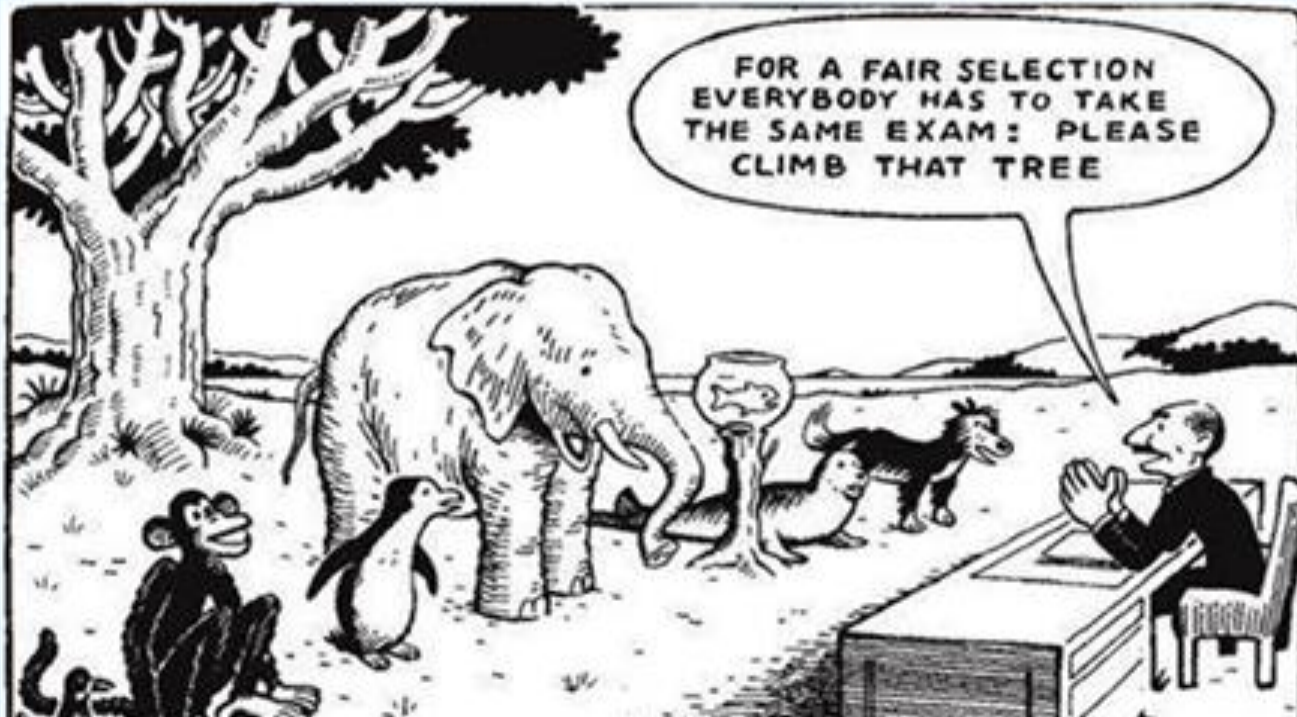
STILLBIRTH

ปัญหาวัยรุ่น

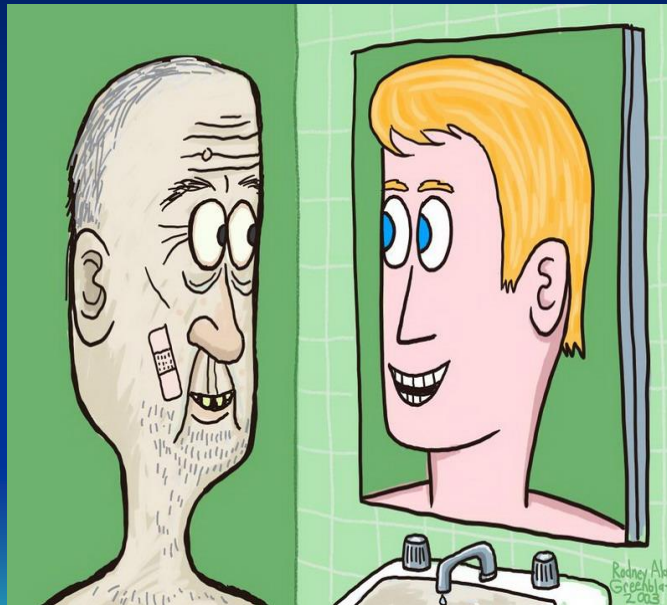


ศักยภาพเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน

ประเมินผลเหมาะสมไหม?



รู้จักครู : มองดูตัวเอง



ทุกคนควรมีสิทธิและหน้าที่
ในการตัดสินใจเลือกพัฒนา
และแก้ปัญหาต่างๆด้วย
ตนเอง

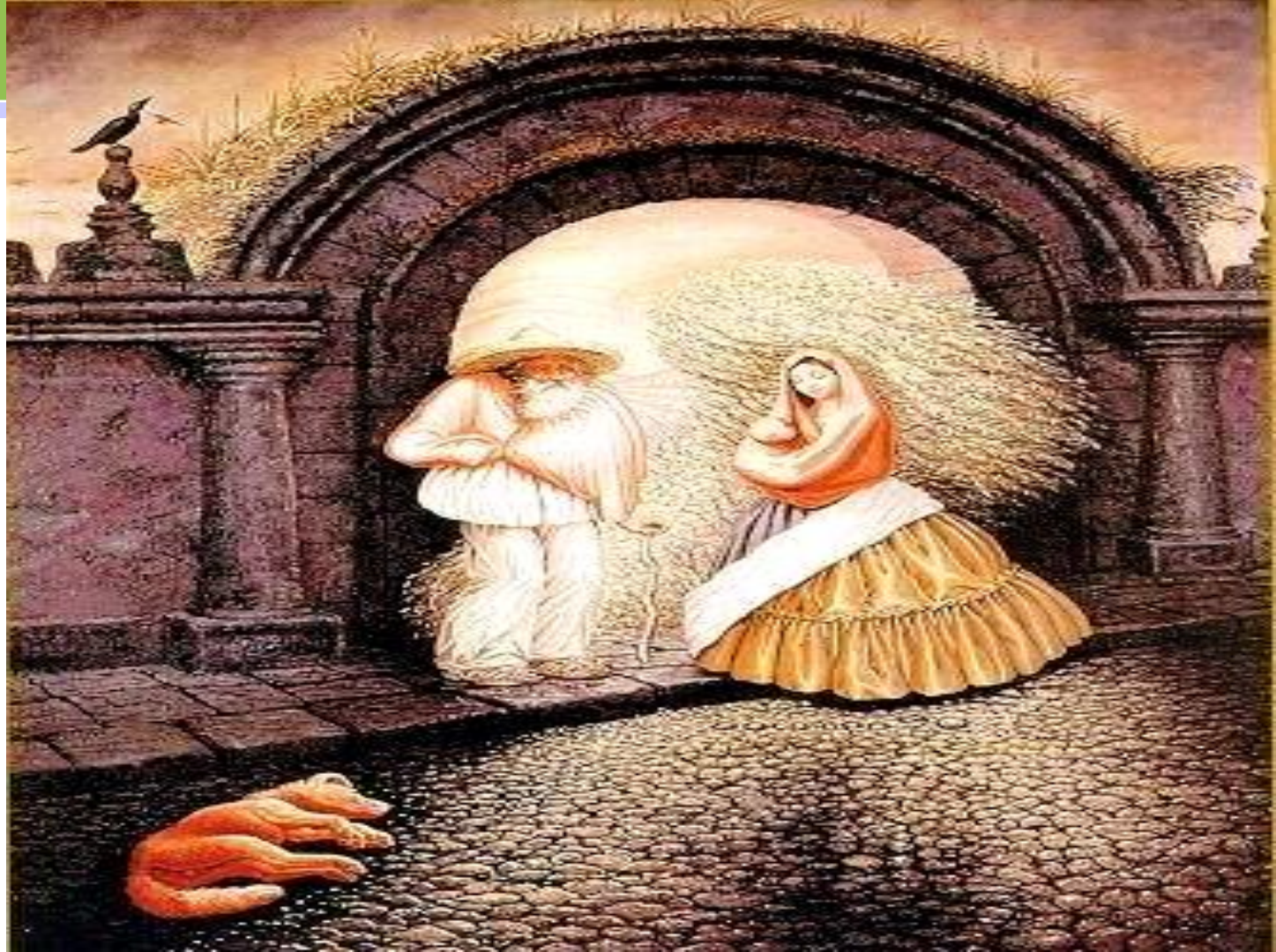
ทุกคนมีคุณค่า

ปรัชญาพื้นฐานของ
การศึกษาและแนะ
แนว

ทุกคนมี
ศักดิ์ศรี
แห่งความ
เป็นมนุษย์

ทุกคนควรได้รับการ
ส่งเสริมพัฒนาในทุกด้าน
ตามศักยภาพอย่าง
เหมาะสม

แต่ละคนมีความ
แตกต่างระหว่าง
บุคคล



EARN

LOGO



EARN

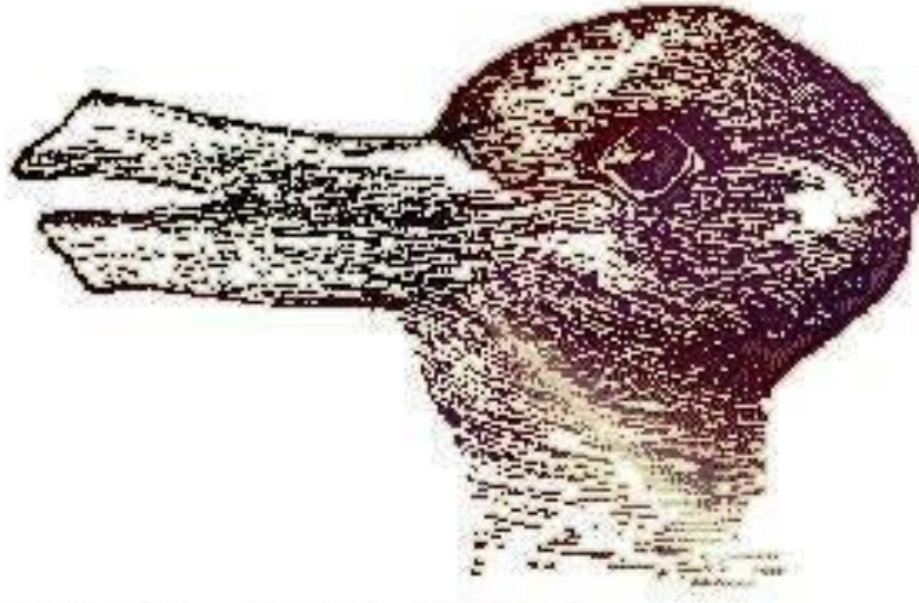


EARN

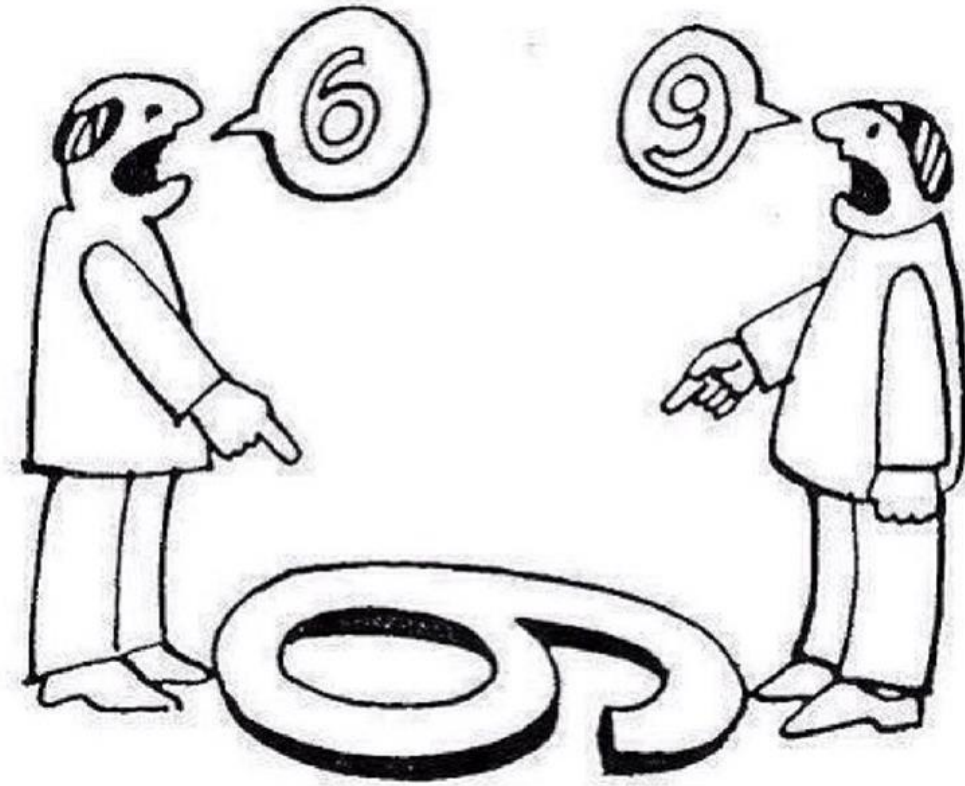
LOGO



LEARN



LOGO



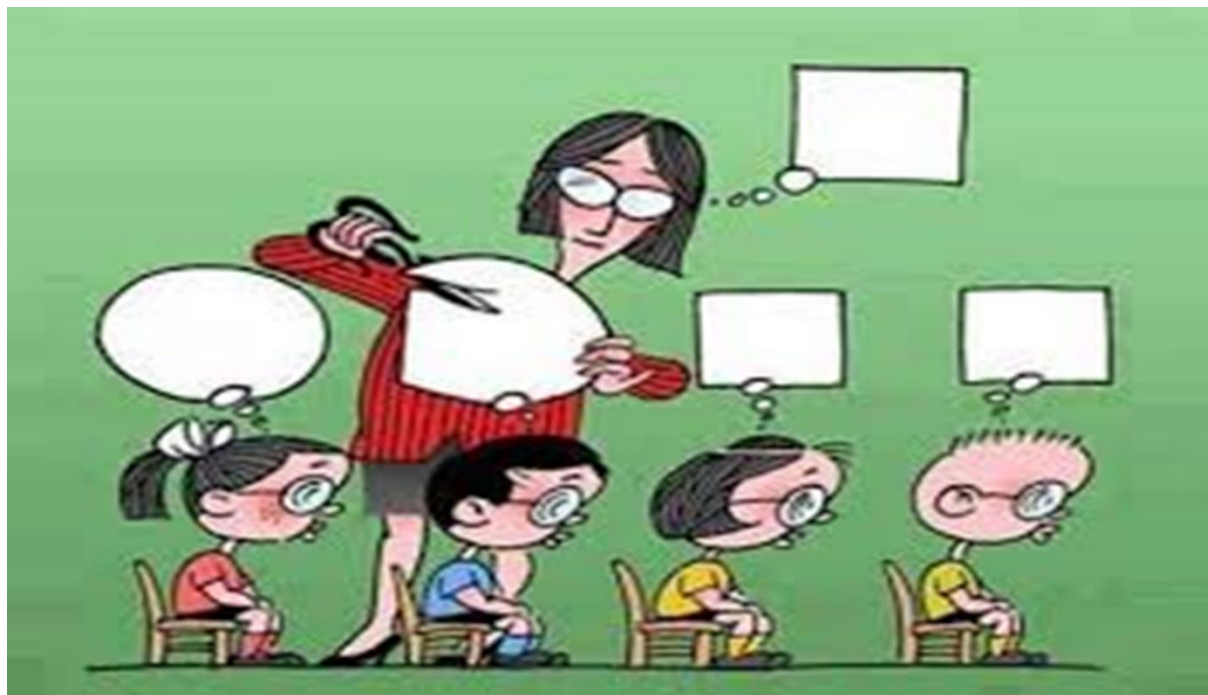
Every single day you
make a choice.



1



เคารพในความคิดและการตัดสินใจของศิษย์ :
เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการคิดตัดสินใจ

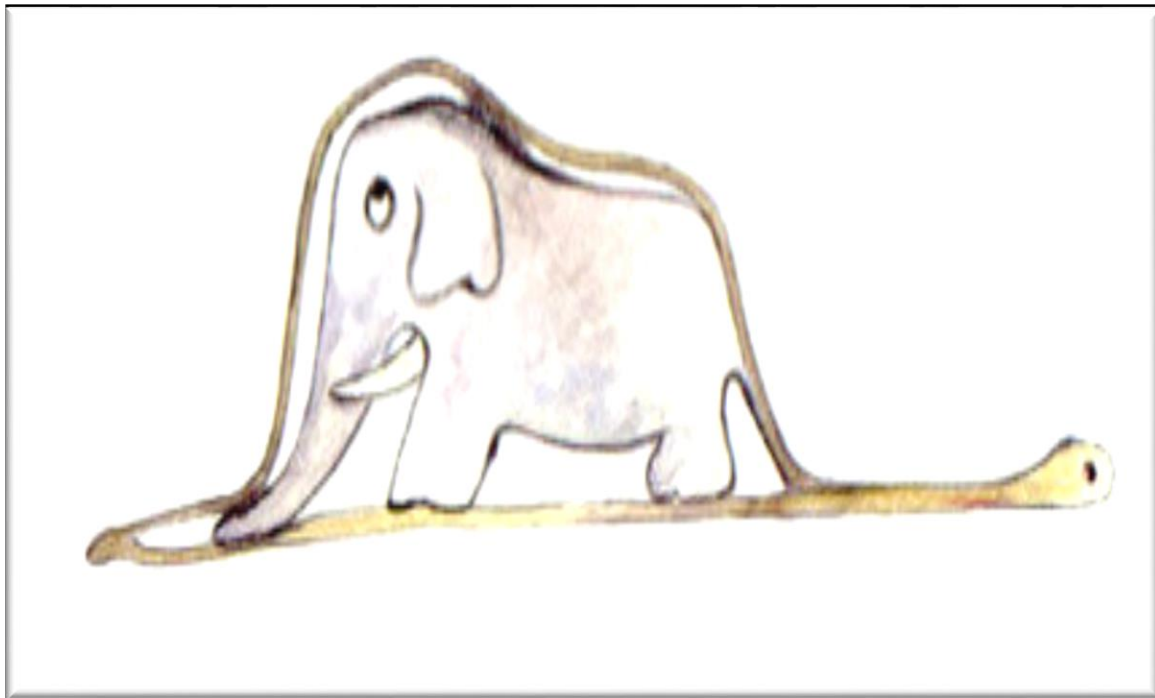


2



Chulalongkorn University
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Pillar of the Kingdom

เอาใจเราไปใส่ใจเขา : เข้าใจในมุมมองความคิดและความรู้สึกของศิษย์



Self-Esteem

=

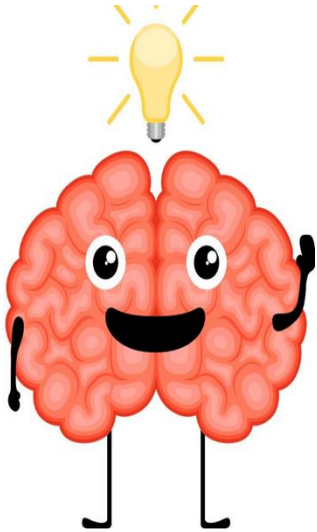
ความนับถือตนเอง

“the 5th necessities for a living”

“Self esteem important than IQ”

เพราะความรักเป็นสิ่งที่บอกว่า
เราเป็นบุคคลที่มีคุณค่า
ดังนั้นเด็กที่ขาดรัก
มักจะมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

ครู/อาจารย์พึงทำ



1. รู้จักลูกศิษย์

2. รู้รอบบริบทสังคมโลก

3. รู้จริงในสิ่งที่สอน

4. รู้วิธีสอนเหมาะสม

5. รู้ป้องกันและพร้อมรับมือกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์

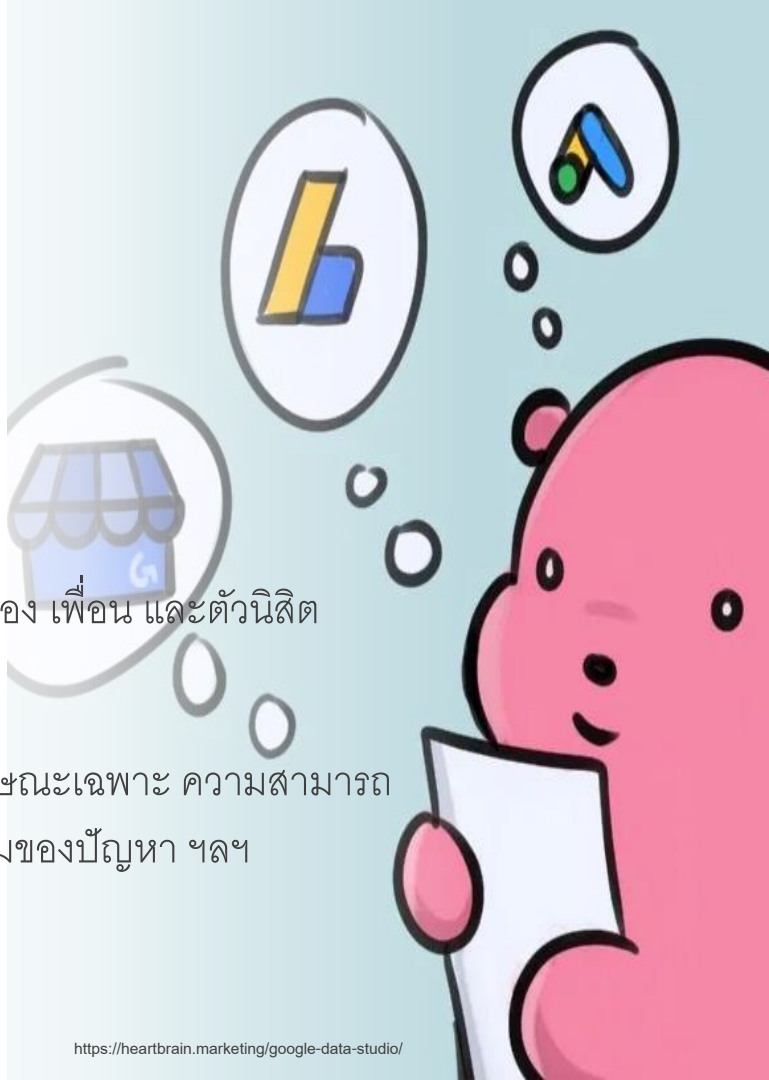
1. รู้จักลูกศิษย์

รู้แหล่งหาข้อมูล

- สังเกตพฤติกรรม
- ศึกษาประวัติข้อมูลที่มี
- สอบถามครูอาจารย์ท่านอื่น ผู้ปกครอง เพื่อน และตัวนิสิต

รู้ความต่าง

วัย เพศ ศาสนา ความเชื่อ ค่านิยม ลักษณะเฉพาะ ความสามารถ
ความสนใจ ความถนัด ปัญหา/แนวโน้มของปัญหา ฯลฯ



2. รู้รอบบริบทสังคมโลก

“รู้เขา รู้เรา รู้รอบ”



<https://disabilityadvocates.us>

- สภาพแวดล้อม ความเปลี่ยนแปลง
- เป้าหมาย & จุดเน้น
- ปัญหาผู้เรียน/อุปสรรค
- รูปแบบการจัดการเรียนการสอน
Online – Onsite – Mix
- ระเบียบปฏิบัติมหาวิทยาลัย/นิสิต
- อื่น ๆ

3. รู้จริงในสิ่งที่สอน

- หลักสูตรเป็นตัวตั้ง
- ปรึกษาผู้รู้เป็นตัวเติม
- แสวงหาความรู้เพิ่มเติมเป็น
ปัญญา



4. วิธีสอนที่เหมาะสม

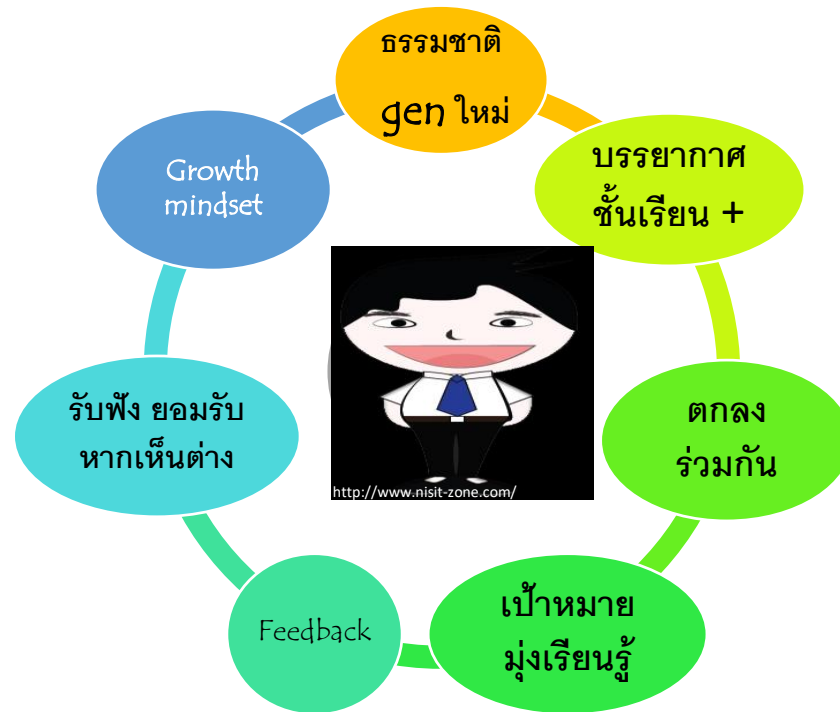
- ปรัชญาการสอนของเราคืออะไร ?
- ออกแบบการสอน : Student center, Collaborative learning, Co5steps, Active learning, Problem-based learning, ฯลฯ
- ออกแบบสื่อการสอนที่ดึงดูดความสนใจ ทันสมัย เหมาะสม
- ประเมินด้วยวิธีการที่หลากหลาย มีประสิทธิภาพ
- สอดคล้องกับรูปแบบการจัดการการสอน
Online/Onsite



<https://www.freepik.com>



5. รู้ป้องกันและพร้อมรับมือกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์





There are two ways to wash the dishes. One way is to wash them to get them clean. The other way is to wash them in order to wash the dishes.

— *Nhat Hanh* —

<https://www.azquotes.com/quote/758288>

AZQUOTES

เมื่ออยู่ในห้องสอนขอให้อยู่กับลูกศิษย์

จงล้างจานเพื่อล้างจาน

ติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh)

สุขภาพกาย สุขภาพจิต



Resilience :

ล้มแล้วลุก สะดุดแล้วเดินต่อ



Growth mindset :

เปลี่ยนอุปสรรคเป็นจุดก้าวกระโดด



Flexible thinking :

ปรับความคิด เปลี่ยนมุมมองให้เกิดประโยชน์

Stress & Recharge in Your Life: 3 Questions

ตัวกระตุ้น: อะไรทำให้รู้สึกเครียด
ในช่วง 4-8 สัปดาห์ที่ผ่านมา

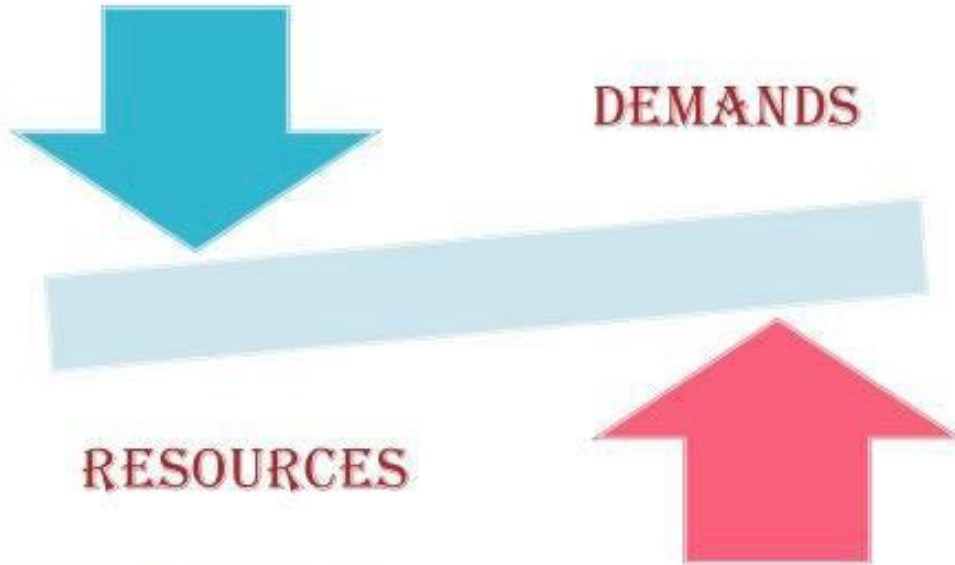
สัญญาณ: รู้ได้อย่างไรที่กำลัง
เครียดอยู่ สังเกตได้จากอะไร

เติมพลัง: วิธีที่ใช้เพื่อเติมพลังคือ
อะไรบ้าง



What is stress?

When We Feel There Are More Demands Than Resources, We Start To Have Stress Reactions



**STRESS IS
REACTIVE**

Part 1

ความเครียด, ความวิตกกังวล & ความทุกข์ใจ

เข้าใจความเป็นตัวเรา





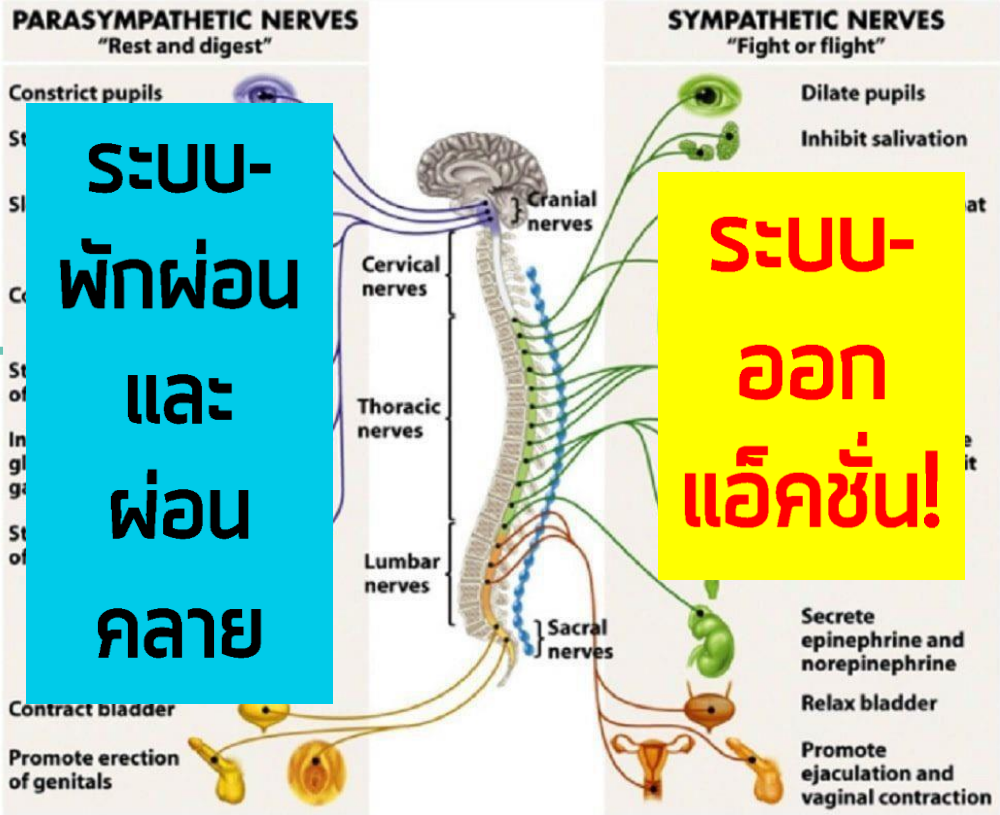
“
เครื่องจักรผลิต
ความเครียดและความกลัว
”

The Stress Machine

ระบบประสาทอัตโนมัติของมนุษย์: สองระบบในหนึ่งเดียว

เส้นประสาท
พาราซิมพาเทติกส์
“พักผ่อนและย่อย”

ระบบของการ
พักผ่อนและ
ย่อย



**ระบบ-
พักผ่อน
และ
ย่อย
คลาย**

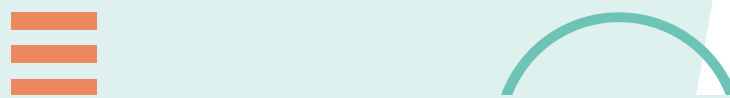
**ระบบ-
ออก
แอ็คชั่น!**

เส้นประสาท
ซิมพาเทติกส์
“สู้หรือหนี”

ระบบของการ
เตรียมพร้อมออก
แอ็คชั่น!



ระบบการออก แอกชั่น



ระบบออกแอกชั่นนี้ทำงานโดยอัตโนมัติ เป็น
การตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก ดังนั้นเราจึง
ควบคุมการตอบสนองเหล่านี้ไม่ได้



“สู้ หรือ หนี”

จิตใจเป็นตัวกระตุ้นร่างกาย

การรับรู้ว่าคุณมีความสุข

กระตุ้นระบบ
การออกแอกชั่น

การตอบสนองเพื่อ
รับมือ (ชีวิตปกติ)



ความเครียดทั่วไป:
ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ

ความเครียดเรื้อรัง/สะสม:
ร่างกายเก็บความเครียด
ไว้ระดับหนึ่ง

ความเครียดขั้นวิกฤต:
ค้าง/ติดลบมบน ระบบ
'ทำงาน' อยู่ตลอดเวลา

ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว

ระบบการออก แฉั้คชั้น

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้น
ในสมองของคุณ

FIGHT - FLIGHT - FREEZE

What's really happening when we go into

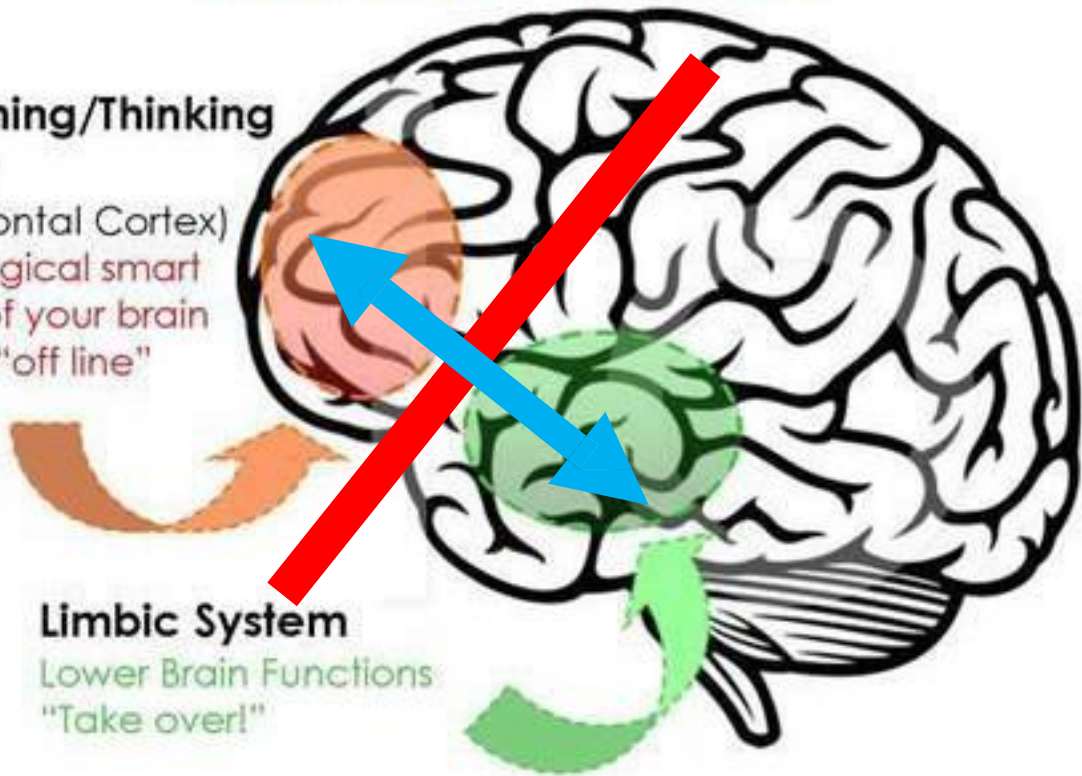
"Survival Mode"

Learning/Thinking
Brain

(Prefrontal Cortex)
The logical smart
part of your brain
goes "off line"

Limbic System

Lower Brain Functions
"Take over!"



เช็คนิสัยกับตัวเอง

ระบบของการ
พักผ่อนและ
ผ่อนคลาย

(1) หยุด

(2)
หายใจ

(3) สังเกต



ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว



สิ่งที่ทำให้ความเครียดเข้มข้นขึ้น



Uncertainty
ความไม่แน่นอน



Uncontrollability
การควบคุมสิ่งต่างๆ ไม่ได้



Unpredictability
คาดการณ์สถานการณ์
ล่วงหน้าไม่ได้

ความเครียดเรื้อรัง/สะสม & ความเครียดขั้นวิกฤต

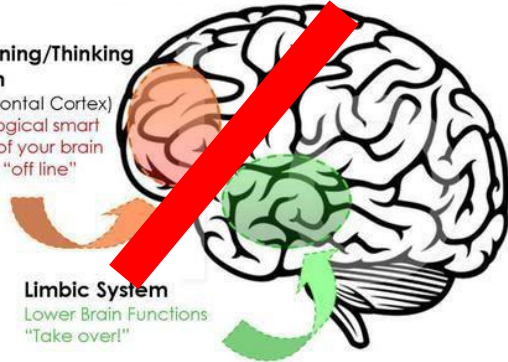
FIGHT - FLIGHT - FREEZE

What's really happening when we go into

"Survival Mode"

Learning/Thinking
Brain

(Prefrontal Cortex)
The logical smart
part of your brain
goes "off line"



Limbic System
Lower Brain Functions
"Take over!"

Illustration for The Greenhouse KC LLC www.TheGreenhouseKC.com

Brain Image courtesy of illustrations of com #1214809

**NEGATIVE
EMOTIONS**



NARROW ATTENTION

**POSITIVE
EMOTIONS**



BROAD ATTENTION

ระบบการออกแอ็คชั่น

“สูญเสียความสามารถในการมองโลก“

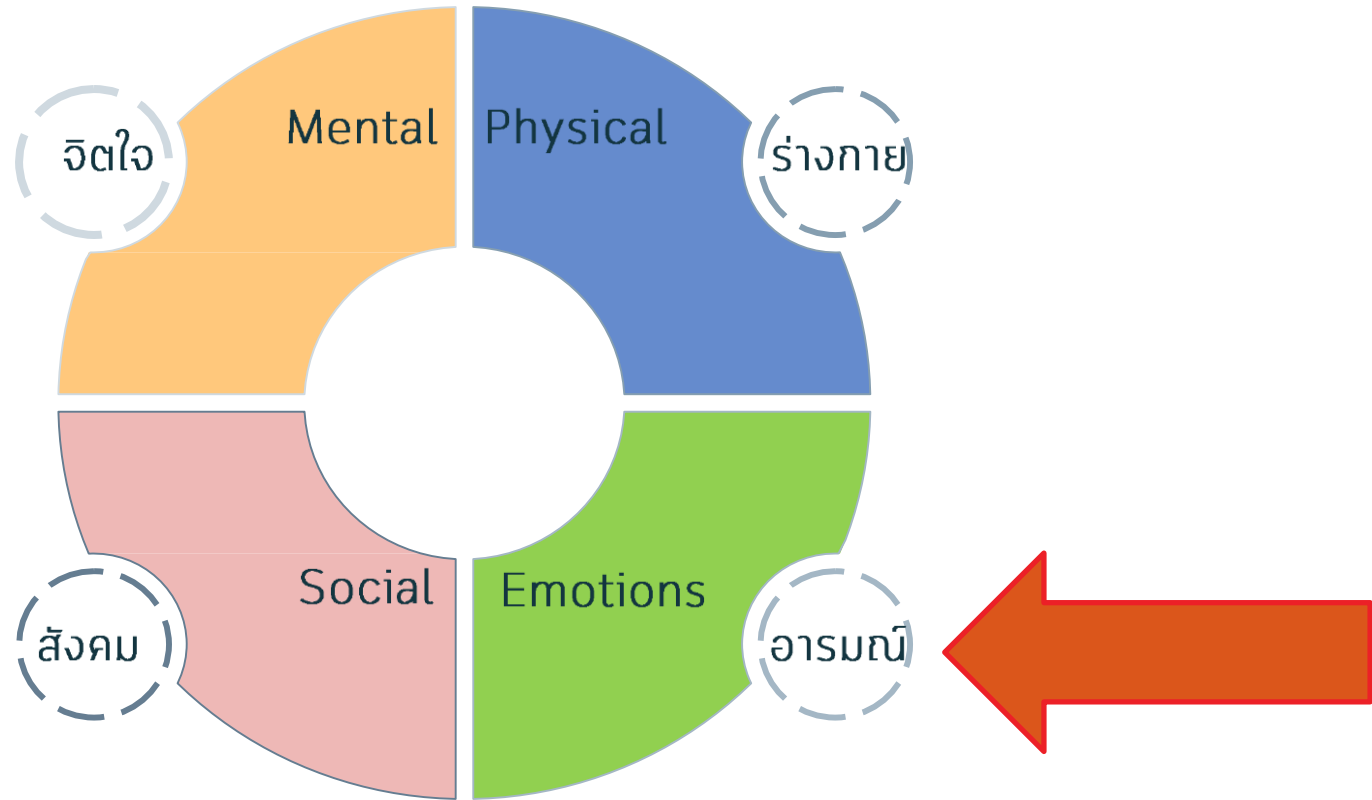
ความสนใจพุ่งไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ด้านลบ)

คิดถึงแต่ปัญหา และความต้องการแก้ไขปัญหา

อาจจะกลายเป็น ความหมกมุ่น/คิดแล้วคิดอีก

**Brain
activity**

สมดุลของการฟื้นตัว (RESILIENCE) จะเติมพลังให้เรา



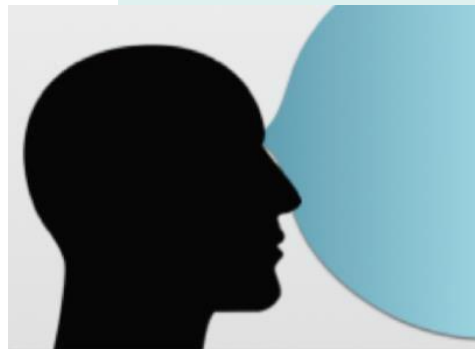
How We Grow Resilience

PRACTICE
makes
PROGRESS
→→→ **NOT** ←←←
PERFECT

Emotional Resilience:
BROADEN YOUR FOCUS

ทักษะ: เปิดความสนใจให้กว้าง


เปิดมุมมองความคิดให้กว้าง
ด้วยความรู้สึกขอบคุณ/รู้คุณ





อารมณ์เชิงบวก
Broad Attention



อารมณ์เชิงลบ
Narrow Attention



4 Skills of Emotional Resilience



1. BBE: Emotional Self Regulation, In the Moment
2. Be Your Own Ally
3. Happy Moments
4. Gratitude & Appreciation

Practice: ทักษะการดูแล ตนเองด้วย BBE

ฝึกปฏิบัติ



Breath it

หายใจไปกับอารมณ์นั้น

การหายใจลึกๆ ช่วยกระตุ้นระบบการพักและผ่อนคลาย
(พาราซิมพาเอติก)



Brain it

(Name it)

เรียกชื่ออารมณ์นั้น



Embrace it

โอบกอดอารมณ์นั้น

After BBE, then what?:

ก้าวต่อไป
ทำสิ่งต่อไปที่ต้องทำ

1

หลังจากที่คุณดูแลอารมณ์ได้แล้ว
ตอนนี้ฉันทำอะไรได้?
ฉันจะทำอะไรได้บ้างสำหรับวันนี้?

2

ทำสิ่งนั้น

3

ถ้าไม่มีอะไรที่ต้องทำ

ให้กลับมาดูแลตนเอง หรือหันไปทำอย่างอื่น

JUST DO THE NEXT THING

Treat Yourself As a Friend
เป็นมิตรกับ

ตัวเอง



วิธีช่วยเหลือตนเอง แบบเพื่อน



(1) สังเกตเมื่อเกิด
การวิพากษ์วิจารณ์
ตนเอง หรือการโทษ
ตัวเองเกิดขึ้น

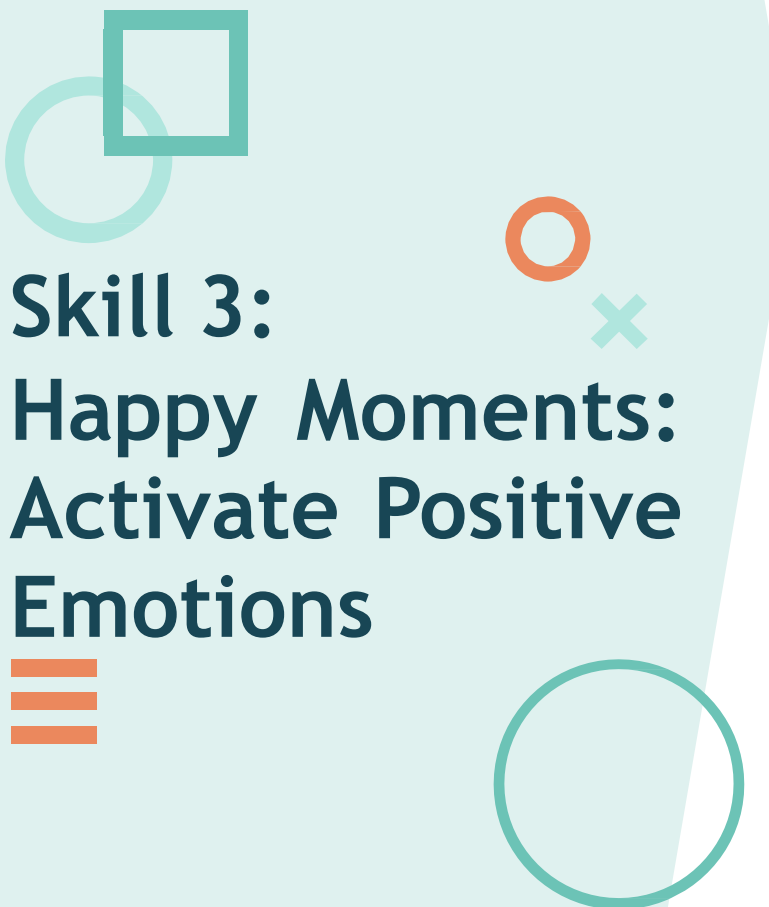


(2) หยุด, หายใจ,
ถอยออกมา




(3) จินตนาการว่าคุณกำลังพูดกับเพื่อนรักใน
เวลาที่เขาเป็นแบบนี้

- คุณจะพูดว่าอะไร? (คำพูด)
- คุณจะพูดมันอย่างไร? (น้ำเสียง
ท่วงทำนอง)



Skill 3: Happy Moments: Activate Positive Emotions



😊 We all have the power to stimulate powerful positive emotions like curiosity, love, hope, inspiration, etc!

😊 **Positive emotions make you feel better and healthier**

Stimuli can be: images, quotes, memories and more...

ตามหาแรงบันดาลใจ

ขอให้นึกถึงสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจให้กับเรา 1-2 เรื่อง
เช่น เรื่องที่ทำให้เรายิ้ม หรือทำให้เรารู้สึกมั่นคงใจ
...จะเป็นรูปภาพ, ประโยค, คน, หรืออะไรก็ได้



Skill 4: Appreciation & Gratitude

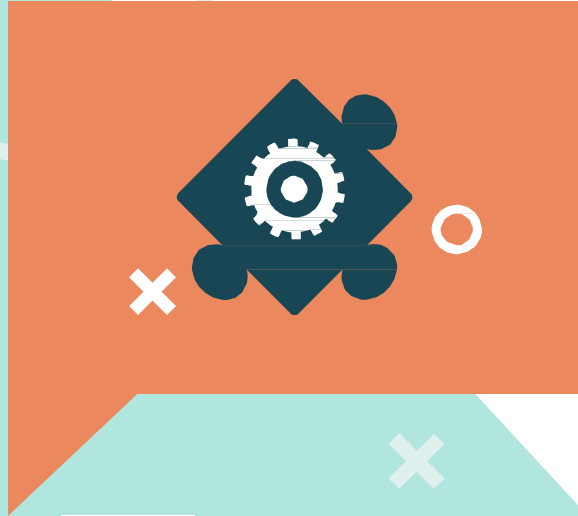
**“Everyday may not be a good day
...but there is good in every day”**

- Life is already full of good things, big and small
- We can PAY attention to the small, good things

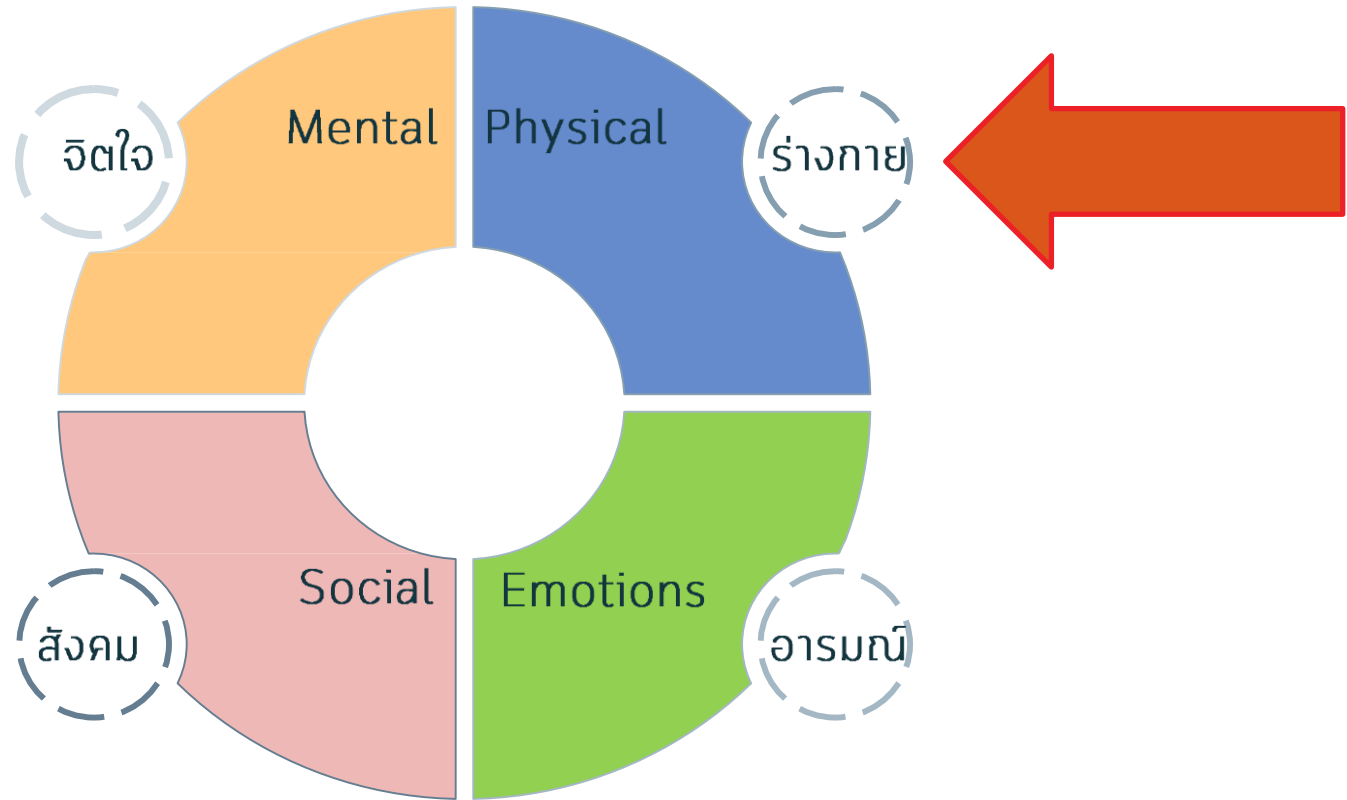


10 Good Things

Reflect and list at least 10 things you experienced in the LAST 24 HOURS that you feel grateful for or appreciate (big or small)



สมดุลของการฟื้นตัว (RESILIENCE) จะเติมพลังให้เรา



Physical Resilience

Take 5 steps, raise your arms over your head, and jump!

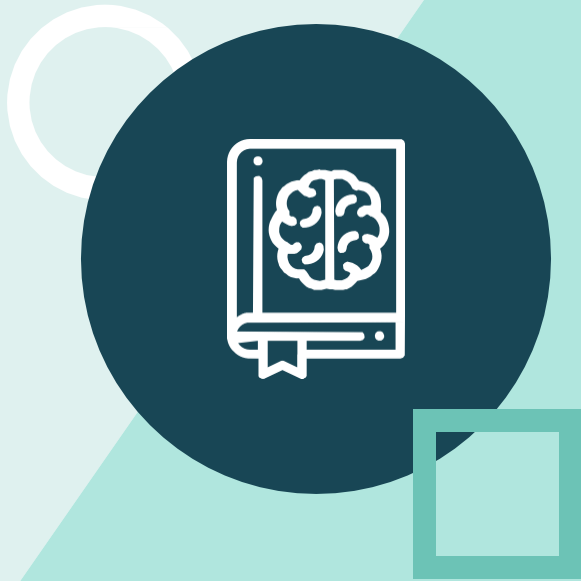


Physical Resilience

Regular movement makes you more stress resistant and helps you to heal faster → body and mind

So, don't sit still

การนอน



การนอนเป็นการกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน
ที่ดีที่สุด

สร้างการนอนที่ดี มีคุณภาพ

ฝึกใจให้รู้จักปล่อยวาง

ใช้แหล่งความรู้หรือเครื่องมือออนไลน์

สุขภาพกาย
สุขภาพจิต



Resilience :

ล้มแล้วลุก สะดุดแล้วเดินต่อ



Growth mindset :

เปลี่ยนอุปสรรคเป็นจุดก้าวกระโดด



Flexible thinking :

ปรับความคิด เปลี่ยนมุมมองให้เกิดประโยชน์

สมรรถนะของการฟื้นตัว (RESILIENCE) จะเติมพลังให้เรา



จิตใจ

Mental

Physical

ร่างกาย



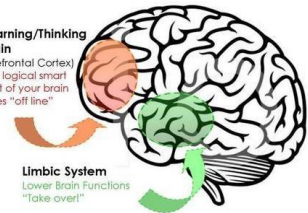
สังคม

Social

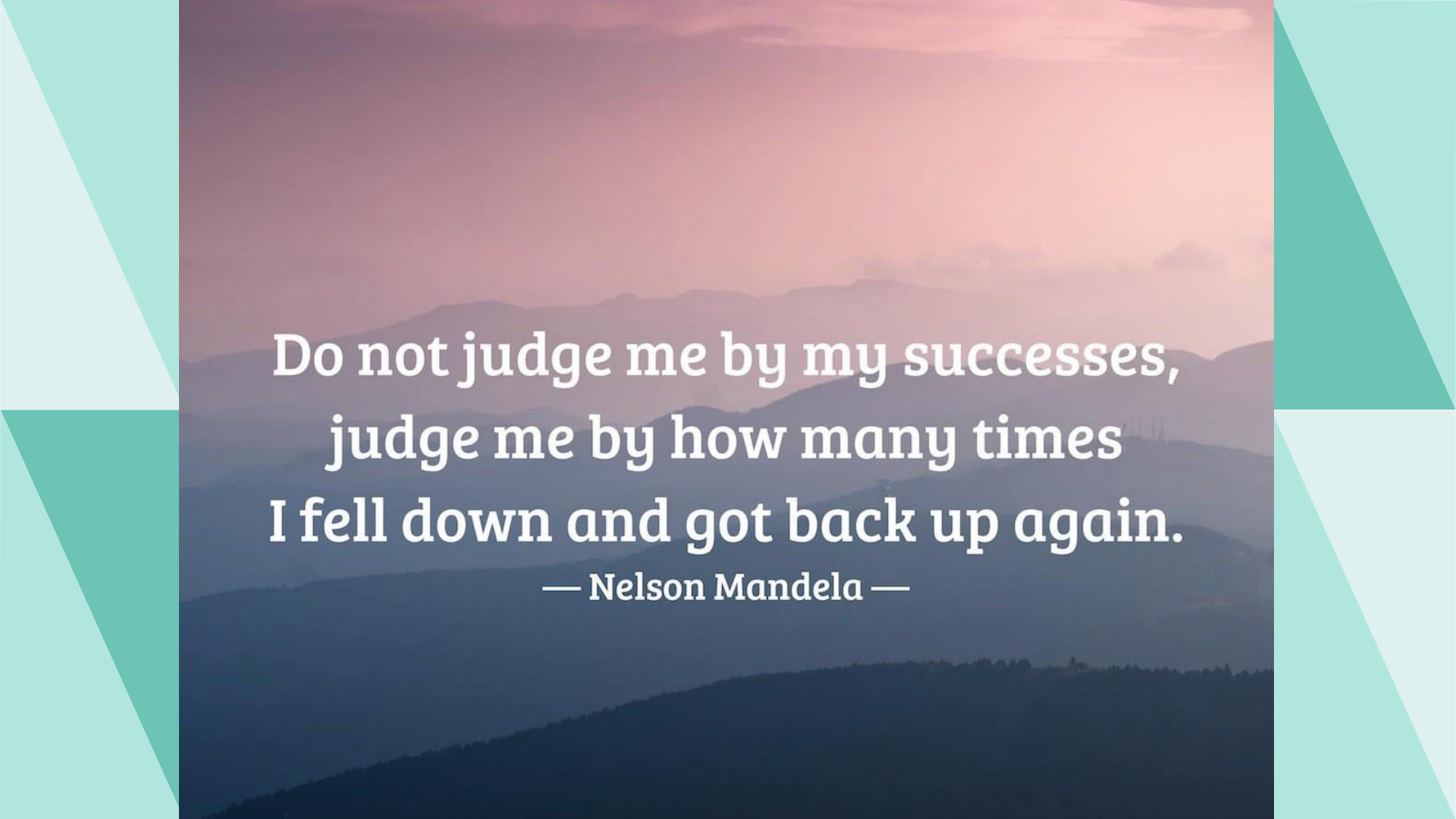
Emotions

อารมณ์

Learning/Thinking
Brain
(Prefrontal Cortex)
The logical smart
part of your brain
goes "off line"




Limbic System
Lower Brain Functions
"Take over!"

A landscape of mountains at sunset with teal geometric shapes on the sides.

**Do not judge me by my successes,
judge me by how many times
I fell down and got back up again.**

— Nelson Mandela —



3 Skills of Mental Resilience

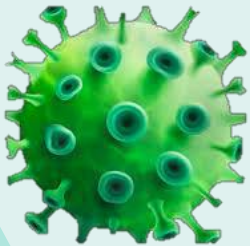
1. Sense of personal control
2. Mental Flexibility (shifting perspectives)
3. Value/Purpose Clarity; Knowing what's important to me

ใส่ใจในสิ่งที่ฉันควบคุมได้

?



สิ่งที่ฉัน
ควบคุมไม่ได้



สิ่งที่ฉัน
ควบคุมได้



“ต้นไม้”

แห่งความวิตกกังวล

The Worry Tree:
Break worries down
by focusing on what
you can do today

สังเกตเห็นตัวเองเมื่อคุณกำลังเริ่มวิตกกังวล



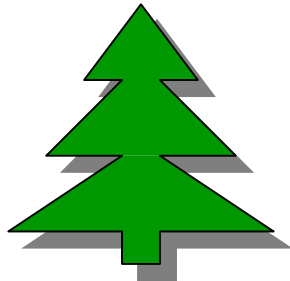
หยุด แล้วถามตัวเอง: ฉันกำลังวิตกกังวลเรื่องอะไรอยู่?



คุณทำอะไรกับมันได้มั๊ย?

ไม่ได้

ได้



ดูแลตนเอง/หันเหความ
สนใจ

ตอนนี้หรือภายหลัง?

ตอนนี้

ภายหลัง

ตัดสินใจว่าจะทำอะไรแล้วลงมือทำมัน

ตัดสินใจว่าจะทำเมื่อไหร่
แล้วกำหนดเวลาที่จะทำได้

ดูแลตนเอง/หันเหความ
สนใจ

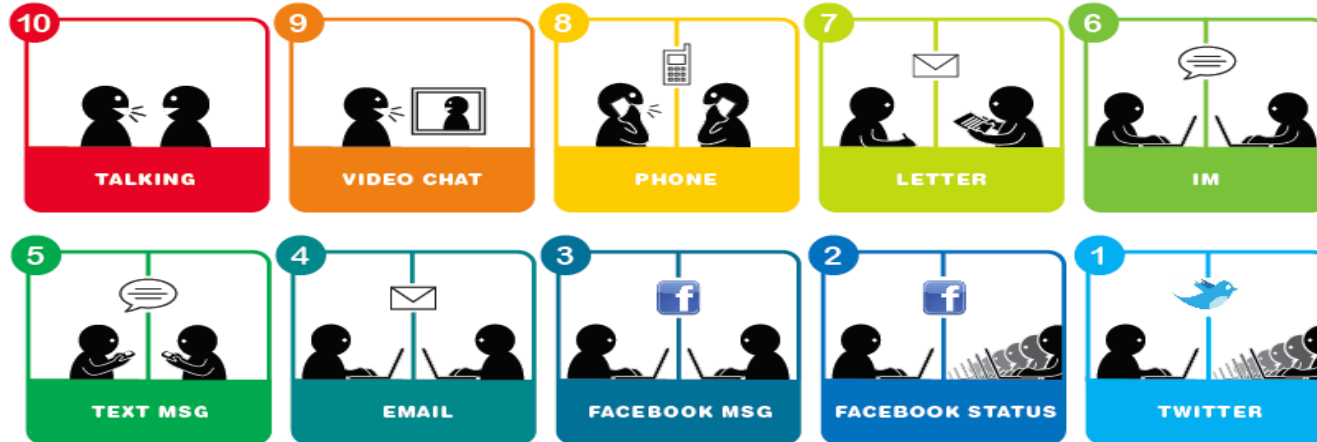
ดูแลตนเอง/หันเหความ
สนใจ

การสื่อสารที่ทรงพลัง???

มารู้จักการสื่อสารกันหน่อย...

การสื่อสารที่ทรงพลัง

10 LEVELS OF INTIMACY IN TODAY'S COMMUNICATION



การสื่อสารและการรับรู้

สัดส่วนตามความสำคัญของการสื่อสารที่มีผลต่อ
การรับรู้ที่ตรงกับความเป็นจริง

ภาษาพูด	7%
นำเสียง จังหวะในการพูด	38%
ภาษาท่าทาง	60-80%

การรับฟังอย่างสร้างสรรค์

จะต้องประกอบด้วย

- รับฟังเนื้อหา
- รับฟังความรู้สึก

การรับฟังอย่างสร้างสรรค์

จะต้องประกอบด้วย

- รับฟังด้วยสมอง
- รับฟังด้วยหัวใจ

การรับฟังอย่างสร้างสรรค์

- สนใจรับฟัง (ภาษากาย/ภาษาท่าทาง)
- ให้ความสำคัญกับรายละเอียดที่อยากเล่า
- จดจำรายละเอียดของเรื่องราวที่เล่าได้
- พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้พูด
- สอบถามเมื่อสงสัย ถามความรู้สึก/ความนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องที่เขาเป็นระยะๆ

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม”

“อะไรที่ทำให้หนูตัดสินใจทำอย่างนั้น”

“หนูพอจะเล่าให้ฟังได้ไหมว่า หนูคิดอะไร/อย่างไร
ก่อนที่จะทำอย่างนั้น”

“เกิดอะไรขึ้น ถึงทำให้หนูทำแบบนี้”

“เหตุการณ์เป็นอย่างไร ลองเล่าให้ครูเข้าใจ”

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

ตำหนิที่พุ่ติกรรม มากกว่า ตัวคน

“การมาเข้าเรียนสาย เป็นสิ่งที่ไม่ดี”

ดีกว่า

“เธอนี้แย่มาก ขี้เกียจจ้งเลยถึงมาสาย”

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

ฝึกใช้คำพูดที่ขึ้นต้น “ฉัน.....” มากกว่า

“เธอ.....” (*I-YOU Message*)

ครูเป็นห่วงที่เห็นนิสิตหายไปหลายครั้งเกิด

อะไรขึ้น เค้าให้ครูฟังได้ไหม?

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

บอกความคิด ความรู้สึก ความต้องการ

“เขารู้สึกอย่างไร ลองบอกครูนะ.....”

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

ชมบนหลังคา ดำที่ไต้ถุน

“ ครูรู้ว่าเธอเป็นคนเก่ง แต่การที่เธอก็อប់ปี
งานเพื่อนมาส่งนี้ไม่ถูกต้อง”

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

ถามความรู้ลึก สะท้อนความรู้ลึก

“เชอคงเสียใจ ที่เกิดเหตุการณ์แบบนี้” (สะท้อน
ความรู้ลึก)

“เชอรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อถอนรายวิชา”
(ถามความรู้ลึก)

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

ถามความคิดและสะท้อนความคิด

“เมื่อเธอโกรธ เธอคิดจะทำอย่างไรต่อไป”

(ถามความคิด)

“เธอรักแฟนมากจนคิดว่าชีวิตนี้ขาดเขาไม่ได้”

(สะท้อนความคิด)

เทคนิคการสื่อสารที่ดี

การกระตุ้นให้คิดด้วยตนเอง

“เธอคิดว่าปัญหาอยู่ที่ไหน”

“แล้วเธอจะทำอย่างไรต่อไปดี”

“ทำแบบนี้ แล้วคาดว่าผลจะเป็นอย่างไร”



สื่อสารอย่างสร้างสรรค์



เมื่อลูก (ศิษย์) มีปัญหา

- ✓ ฟังอย่างเข้าใจ
- ✓ รับได้และอยู่กับสิ่งที่เด็กเป็น
- ✓ สื่อสารความห่วงใย
- ✓ ชวนมองผลกระทบที่เกิดขึ้น
- ✓ ร่วมคิดหาทางออกที่เป็นไปได้สำหรับเด็ก

ปัจจัยความสำเร็จ

- จริงจัง สม่ำเสมอ
- ให้เกียรติและเห็นค่าในความคิดของคน
- กระตุ้นให้คิดและตกผลึกทางออกด้วยตัวเขาเอง

การกระทำ สำคัญกว่าคำพูด



จะเป็นครูแบบที่ใช่...ในใจนิสิต



❖ สิ่งที่ยากทำ...มุ่งมั่นจะทำ...คำสัญญา..

1. อะไรที่ยากหยุด : STOP DOING) (ไม่ดี ต้องการปรับเปลี่ยน)
2. อะไรที่ยากเริ่ม : START DOING(วิธีการ แนวทาง เครื่องมือใหม่ ๆ)
3. อะไรที่ยากทำต่อ : CONTINUE DOING (ดีอยู่แล้ว พัฒนาต่อไป)
4. ขอ 1 ประโยคเด็ด เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจในการเป็นครู/อาจารย์ที่ใช่ในใจนิสิต



shutterstock.com · 488407195

