

## การผสมกลมกลืนกับผู้อื่น

### วัตถุประสงค์

- เพื่อพัฒนาทักษะด้านการฟัง
- เพื่อพัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา

### บันทึกสำหรับวิทยากร

จุดมุ่งหมายของการอบรมนี้ได้มุ่งเน้นสันติสุขที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น ได้นำประสบการณ์ 2 เรื่องมาใช้ในการช่วยเหลือผู้เข้าอบรม ทดสอบทักษะด้านการฟังและความสามารถในการสื่อความรู้สึกต่อผู้อื่น ผู้เข้าอบรมจะสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งในชีวิตส่วนตัวของพวกเขาเอง โดยการใช้เทคนิควิธีการที่พวกเขาได้พัฒนาขึ้น

ผู้เข้าอบรมสามารถเริ่มพัฒนาทักษะในการเรียนรู้วิธีที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาความยุ่งยากในการสื่อสารโดยการใช้โครงร่าง 3 ชั้นเกี่ยวกับความรู้สึก พฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้น

ในท้ายสุด ผู้เข้าอบรมจะมองดูถึงความเจ็บปวดในชีวิตของพวกเขาเองและเขียนความรู้สึก พฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้น แล้วพวกเขาจะพัฒนาข้อปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมในการเอาชนะความเจ็บปวดนี้

### อุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม

ใบงาน

### ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. แบ่งหน้ากระดาษคำออกเป็น 2 คอลัมน์ และให้ผู้เข้าอบรมไตร่ตรองถึงช่วงเวลาที่พวกเขาารู้สึกว่าคนอื่นไม่ได้ยินพวกเขา ให้พวกเขายกตัวอย่างเฉพาะของวิธีที่ผู้คนปฏิบัติเมื่อพวกเขาไม่ฟัง และเช่นเดียวกันในทักษะการฟัง  
ตัวอย่าง    หันหลังให้ในกรณีที่ไม่ฟัง  
                  มองดูผู้พูดในกรณีที่ได้รับฟัง
2. ให้ผู้เข้าอบรมเลือกคู่ และแจกใบงานที่ 24 ให้แต่ละคู่ปฏิบัติตามคำสั่งที่อยู่ในใบงาน โดยผู้เข้าอบรมทำหน้าที่เป็นผู้รักษาเวลา 5 นาทีในการทำแบบฝึกหัด
3. ให้แต่ละคู่ประเมินทักษะการฟังคู่ของตน
4. ให้อภิปรายในกลุ่มใหญ่ถึงความรู้สึกที่มีคนรับฟังตนอย่างแท้จริง เน้นความสำคัญของการเรียนรู้ที่จะเคารพความรู้สึกของคนอื่น และเตือนผู้เข้าอบรมระลึกว่าทุกคนมีความรู้สึกเช่นเดียวกัน และจะมีปฏิกริยาที่คล้ายคลึงกัน การเรียนรู้ที่จะฟัง ช่วยเราให้เข้าใจถึงความแตกต่างของคนอื่น
5. แจกใบงานที่ 25 อธิบายให้ผู้เข้าอบรมทราบถึงความสำคัญในการเรียนรู้วิธีแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นทราบ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในความขัดแย้งหรือตกลงกันไม่ได้ นำเสนอตัวอย่างต่อไปกับผู้เข้าอบรมก่อนที่พวกเขาจะเริ่มทำกิจกรรม

### สถานการณ์ :

- เพื่อนของผู้เข้าอบรมสัญญาจะชำระเงินจำนวน 200 บาท ที่ได้ยืมไปเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว ผู้เข้าอบรมต้องการใช้เงินจำนวนนี้เพื่อซื้ออุปกรณ์การเรียน ให้เขียนข้อความที่แสดงถึง “ฉันรู้สึก” (เพื่อแสดงความรู้สึก), เมื่อไร (พฤติกรรมเฉพาะ) และเพราะอะไร (เพื่อผลที่ชัดเจน) ดังตัวอย่างเช่น
- ฉันรู้สึกโกรธเมื่อจำได้ว่าเธอยังไม่ได้คืนเงินที่ได้ยืมไป เพราะว่าฉันจำเป็นต้องใช้เงินซื้อกระดาษเพื่อทำรายงาน (ให้เวลาผู้เข้าอบรม 10 นาที เพื่อเขียนข้อความเหล่านี้) โดยให้พวกเขาทำงานเอง
6. ให้แบ่งปันและอภิปรายในกลุ่มใหญ่ถึงความแตกต่างในการแต่งประโยคที่รวมถึง “ฉันรู้สึก” (เพื่อแสดงความรู้สึก) , เมื่อ (ระบุเหตุการณ์) และเพราะอะไร ว่าดีกว่ากล่าวโทษหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เพราะคุณรู้สึกโกรธ ถ้าเป็นไปได้อาจจัดให้มีการแสดงบทบาทสมมติ
  7. แจกใบงานที่ 26 ให้ผู้เข้าอบรมได้ฟังพินิจถึงความเจ็บปวดเสียบๆ และให้พวกเขาได้ถ่ายทอดความรู้สึกของพวกเขาในจดหมายถึงคนที่ทำให้พวกเขาเจ็บ (ใช้เวลา 20 นาทีสำหรับกิจกรรมนี้)
  8. ในการไตร่ตรองประจำวันให้ผู้เข้าอบรมเขียนเรื่องราวดังต่อไปนี้  
ให้จินตนาการว่าการสร้างมิตรกับศัตรูที่ไม่ชอบมากที่สุด อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของเขา ระบุสาเหตุเฉพาะที่ทำให้ผู้เข้าอบรมต้องเป็นศัตรูกับพวกเขา และวิธีที่ผู้เข้าอบรมจะสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งนั้น

### กิจกรรมเสริม

1. ให้ผู้เข้าอบรมฝึกทักษะการฟังเพื่อน
2. ตั้งใจฟังบทเทศน์วันอาทิตย์พูดคุยแบ่งปันกับคนอื่น
3. ในช่วงเวลาหนึ่งวันให้ผู้เข้าอบรมตั้งสติที่จะฟังทุกคนอย่างเอาใจใส่ และเมื่อหมดวัน ให้เขียนชื่อทุกคนที่ผู้เข้าอบรมได้พบปะด้วย
4. ให้สัมภาษณ์นักเรียนชั้น ป.3 – ป.4 ถึงความรู้สึกที่ต้องรับฟังภาพความรู้สึกของเขามีกคนฟังเขา
5. ให้ผู้เข้าอบรมพูดคุยกับผู้ปกครอง เกี่ยวกับข้อขัดแย้งหรือความลำบากที่ผู้เข้าอบรมมี
6. ให้วาดภาพความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้เข้าอบรม โดยใช้สีแสดงถึงความรู้สึกของผู้เข้าอบรม
7. เขียนบทภาวนาล้วนตัวของผู้เข้าอบรม เพื่อวอนขอการรักษาจากพระเป็นเจ้า
8. ตรวจสอบคู่มือวิธีการของผู้ใหญ่ 2 คนในการสื่อสารหรือจัดการข้อขัดแย้งในรายการโทรทัศน์
9. ฟังคนอื่นพูดสัก 5 นาทีโดยไม่ขัดจังหวะเขา
10. เขียนบางเหตุผลที่ทำให้การฟังเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก

การอบรมครั้งที่ 9

ใบงานที่ 24

ชื่อ \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_

## การเรียนรู้ที่จะฟัง

1. ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน โดยให้คนแรกเป็นผู้พูดอย่างต่อเนื่องภายในเวลา 5 นาทีโดยอีกฝ่ายหนึ่งไม่ขัดจังหวะหรือแสดงความคิดเห็นใดๆ

**คนแรก :** เลือกหัวข้อที่จะพูดเกี่ยวกับ

- สิ่งใหม่ๆ ที่ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้
- เรื่องราวที่ชื่นชอบ
- ความทรงจำในวัยเด็กถึงการขึ้นรถครั้งแรก หรือตอนที่เรียนรู้ที่จะอ่านหนังสือ
- ช่วงเวลาที่ได้รับรางวัล
- อื่นๆ

**คนที่สอง :** ให้ฟังคู่ของตนอย่างตั้งใจ

- ให้ความเห็นพ้องหรือตอบรับด้วยท่าทางต่อคู่ของตน ขณะที่เขาพูด
- ติดตามด้วยสายตา ให้มองคู่สนทนา
- ฟังผู้อื่นด้วยทุกอิริยาบถของคุณ

2. หลังจาก 5 นาที ให้อีกคนหนึ่งสรุปในสิ่งที่คนแรกได้พูด
3. ให้ทำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนผู้พูดเป็นอีกคนหนึ่งสลับบทบาทและทำแบบฝึกหัดซ้ำ
4. เมื่อทั้งคู่ทำกิจกรรมเสร็จแล้ว ให้คะแนนทักษะการฟัง

ให้คะแนน 0-5 กับคู่ของผู้เข้าอบรมในฐานะผู้ฟัง ( 0 ต้องปรับปรุง , 5 ดีมาก)

0\_1\_2\_3\_4\_5

ให้คะแนนผู้เข้าอบรมเองโดยใช้ช่วงคะแนนเดียวกัน

0\_1\_2\_3\_4\_5

เปรียบเทียบคำตอบของผู้เข้าอบรมคู่ของผู้เข้าอบรมเห็นพ้องกับผู้เข้าอบรมหรือไม่

อะไรเป็นอุปสรรคที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับผู้เข้าอบรมในการฟัง และผู้เข้าอบรมรู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนฟังคุณอย่างตั้งใจ

การอบรมครั้งที่ 9

ใบงานที่ 25

ชื่อ \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_

## แสดงความรู้สึกของตนอย่างมีประสิทธิภาพ

ให้ผู้เข้าอบรมเขียนแสดงถึงความรู้สึกของผู้เข้าอบรมตามดังต่อไปนี้ โดยมีข้อความต่อไปนี้

- “ฉันรู้สึก” (บอกความรู้สึก)
  - เมื่อไร (ระบุพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง)
  - เพราะอะไร (บอกผลของการกระทำที่ชัดเจน)
1. น้องชายของคุณมีนิสัยที่มีปัญหา เขามักจะทิ้งหนังสือและกระดาษห่อขนมทั่วไป และแม่ของคุณตำหนิว่าทั้งคุณและน้องชายทำให้บ้านรกรุงรัง
  2. เพื่อนร่วมชั้นเรียนของคุณได้กล่าวโทษคุณที่เอาหนังสือของเขาไป คุณไม่ได้ทำเช่นนั้น และคุณก็ทราบว่าเป็นใครทำ
  3. ครูได้ให้การบ้านที่ยาวมาก และให้ส่งในวันรุ่งขึ้นคุณเป็นใช้หวัดตลอดสัปดาห์ และไม่คิดว่าจะทำเสร็จทัน
  4. เพื่อนของคุณคนหนึ่งได้โกรธคุณมาก เพราะว่าคุณมาสายไป 15 นาที เพราะออกไปข้างนอกหลังโรงเรียนเลิก
  5. คุณไม่ได้รับเชิญไปงานเลี้ยง ในขณะที่เพื่อนๆ ของคุณส่วนมากได้ไปงานนั้น เจ้าของงานเลี้ยงนั้นดูเหมือนจะเป็นเพื่อนที่ดีของคุณ แต่เขาก็ไม่ได้เชิญคุณไปงานเลี้ยงของเขา คุณจึงรู้สึกเจ็บใจ

การอบรมครั้งที่ 9

ใบงานที่ 26

ชื่อ \_\_\_\_\_

วันที่ \_\_\_\_\_

## ปฏิบัติการสู่การแก้ปัญหา

เขียนจดหมายถึงบุคคลที่ได้เคยทำร้ายจิตใจของคุณในอดีต

1. แสดงความรู้สึกของคุณในรูปแบบประโยค “ฉัน.....”
2. ให้ระบุชี้ชัดถึงพฤติกรรมที่ทำให้คุณเจ็บปวด
3. เขียนถึงผลที่เกิดขึ้นกับคุณ
4. หลังจากที่คุณได้เขียนจดหมายนี้จบแล้ว พยายามติดต่อกับคนที่ได้เคยทำร้ายคุณ และพยายามแก้ไขข้อขัดแย้งที่มีกับเขา (ถ้าเป็นไปได้)