

คู่มือหลักสูตร

“การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา”

ความสุขมีตัวตน

จัดทำโดย :

ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชด.)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ความสุขมีตัวตน

คู่มือหลักสูตร “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา”
โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer)

ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชต.)
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
สนับสนุนโดย KOREA TRUST FUND และธนาคารโลก (WORLD BANK)

“กระบวนการเยียวยาเป็นการประคองไม่ใช่การรักษา
เป็นการเติมพลังให้ผู้รับการเยียวยาสามารถยืนได้ คิดได้
ปลอดภัยที่จะไตร่ตรอง นำไปสู่การมีพลังชีวิตที่เริ่มต้นใหม่”

นพ.นันทวัช สิริธีรักษ์
คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

ทำไมต้องมีหลักสูตร “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา”	4
“วิทยาการกระบวนการนักเยียวยา” ทำหน้าที่อะไร	7
“จับหลัก” การออกแบบการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ	9
การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา	12
การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน	12
การรับรู้และการแสดงออกของอารมณ์	22
ทักษะกระบวนการเยียวยา	38
การใคร่ครวญสะท้อนคิด	44
รายชื่อคณะทำงานพัฒนาหลักสูตร และนักกระบวนการเพื่อการเยียวยารุ่นแรก	46

ทำไมต้องมีหลักสูตร “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา”

การทำงานเยียวยาช่วยบรรเทาทุกข์ให้ผู้อื่น ผู้ทำงานอาจได้รับรางวัล คือความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือในขณะเดียวกัน อาจเป็นความเสี่ยงต่อภาวะจิตใจ เพราะต้องเผชิญกับภาพ เรื่องราวที่สะเทือนใจ บาดแผลทางจิตใจ ภาวะคับแคบใจ หรือความเครียดแค้นของเหยื่อหรือผู้ได้รับผลกระทบและครอบครัว เมื่อบุคลากรด้านการเยียวยารับฟังซ้ำ ๆ อาจซึมซับเข้าไปในจิตใจโดยไม่รู้ตัวส่งผลให้จิตใจตกอยู่ในภาวะวิกฤต มีปัญหาสุขภาพจิต เกิดผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ เสมือนถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เป็น “ความรุนแรงมือสอง” ปฏิกริยาจากความเครียดที่พบบ่อยในบุคลากรด้านการเยียวยา อาทิ

ด้านอารมณ์ : ซ็อก โกรธ หวาดกลัว มีปัญหาการนอน รู้สึกผิด เศร้า หงุดหงิดง่าย ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ สิ้นหวัง และความรู้สึกสับสนในสิ่งที่เคยทำเป็นประจำ

ด้านความคิด : ไม่มีสมาธิ สับสน อคติ บิดเบือน มีความคิดมองโลกเชิงลบ เครียดแค้น คิดซ้ำซากหงุดหงิด ความมั่นใจในตัวเองลดลง และตำหนิตนเอง

ด้านร่างกาย : เมื่อยล้านอนไม่หลับ มีปัญหาการนอน เจ็บป่วยร่างกาย ภูมิคุ้มกันลดลง ปวดศีรษะ ระบบย่อยอาหารมีปัญหา เบื่ออาหาร เบื่อเรื่องเพศสัมพันธ์ ตกใจง่าย และ

ด้านจิตใจ : รู้สึกแปลก หลีกหนีสังคม มีความเครียดในความสัมพันธ์มากขึ้น ใช้สารเสพติด ทำงานไม่ได้ (ศูนย์วิกฤตสุขภาพจิต, 2549)

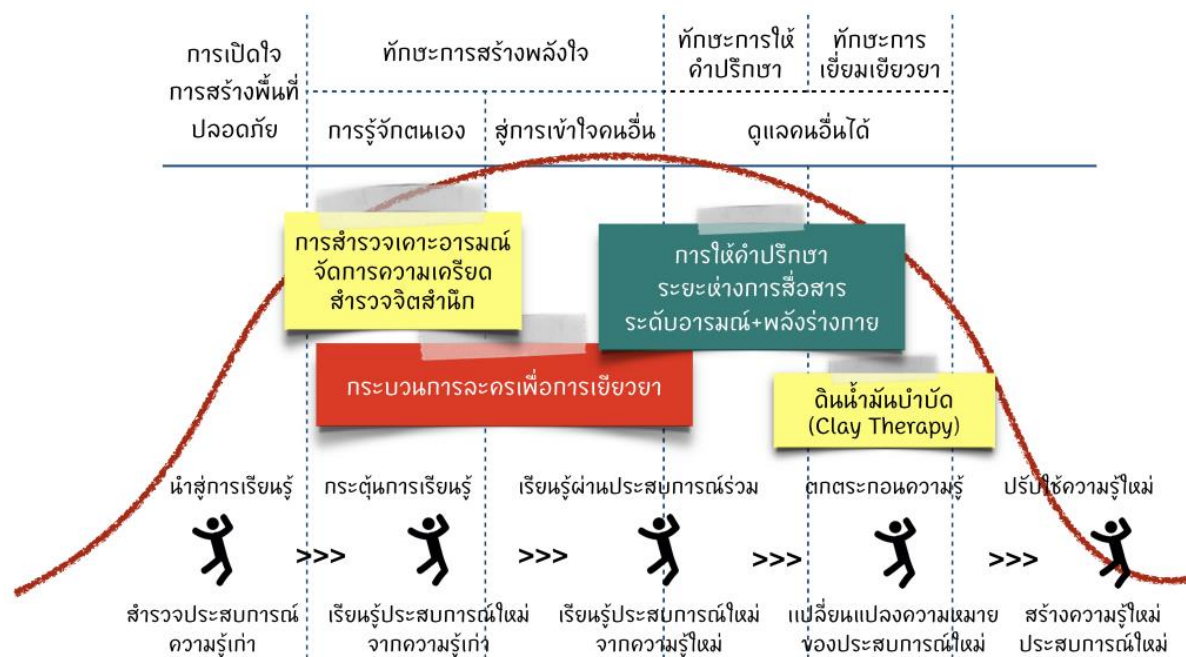
ดังนั้น การเยียวยาจิตใจโดยการรักษาสมาคมของจิตใจ ด้วยการสร้างความเข้มแข็ง ความมั่นใจ และความหวังในชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องเร่งสร้างและดำเนินการอย่างเร่งด่วน โดยการจัดการอย่างเป็นระบบที่ครอบคลุมทั่วถึง และมีประสิทธิภาพ โดยใช้วิธีการให้ผู้เรียนรู้เป็นศูนย์กลางถ่ายทอดประสบการณ์การทำงานด้านการเยียวยา เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน และได้รับองค์ความรู้จากทีมวิทยากรสหวิชาชีพ ประกอบด้วย นักจิตแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด นักการละคร นักการศึกษาผู้เชี่ยวชาญการออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ และนักสื่อสาร โดยมุ่งหวังให้นักเยียวยาสามารถดูแลและจัดการกับตัวเอง มีภูมิคุ้มกันใจที่เข้มแข็งพอที่จะเดินกลับเข้าไปทบทวนชีวิต ก้าวข้ามความเจ็บปวดสู่การเรียนรู้ผู้อื่น เพื่อสามารถดูแลผู้อื่นต่อได้อย่างมีคุณภาพ

โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer) เกิดขึ้นจากความตั้งใจของ ผศ.ดร.เมตตา ภูนิ้ง และทีมงานศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชต.) ที่ได้รับงานไว้ตั้งแต่ปี 2559 เพราะเห็นความจำเป็นของงานเยียวยา กับกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความขัดแย้งและรุนแรงที่ยืดเยื้อเรื้อรังจนไม่เห็นจุดสิ้นสุด คนเหล่านี้ผ่านประสบการณ์ความสูญเสียอย่างรุนแรง ทั้งทางตรงและทางอ้อม แบกรับความทุกข์ ความเจ็บปวดไว้ที่ตัวเอง ทั้งบางคนยังต้องทำหน้าที่ยื่นมือเข้าช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบคนอื่น ๆ คนแล้วคนเล่า ปีแล้วปีเล่า พวกเขาและเธอได้แต่ทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เท่าที่คน ๆ หนึ่งพึงกระทำได้ตามวิถีทาง โดยไม่รับการฝึกฝน เรียนรู้ อย่างเป็นระบบจากหลักสูตรใด ๆ เลย

จึงเป็นที่มา ทางโครงการฯ ชวนเครือข่ายคนทำงานเยียวยาต่าง ๆ ทั้งเครือข่ายสตรี สตรีหม้าย เครือข่ายเด็กและเยาวชน คนพิการ เครือข่ายที่ทำงานกับผู้เกี่ยวข้ององค์ความมั่นคง และกลุ่มเปราะบางต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ร่วมกันออกแบบหลักสูตร “เพียงได้ยินทุกสิ่งก็เปลี่ยนไป” ซึ่งเป็นคู่มือสำหรับการ

ดูแลสร้างพลังใจให้กับตนเอง สู่การเข้าใจคน และเยียวยาคนอื่นต่อไป ด้วยแนวทางการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning - TL) กล่าวได้ว่า การสร้างความรู้ร่วมกันระหว่างอาสาสมัครนักเยียวยา กับผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์แต่ละสาขา เป็นการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมไปด้วยกัน (participatory action research methods)

ภาพรวม “เพียงได้ยินทุกสิ่งก็เปลี่ยนไป” คู่มือสำหรับการสร้างพลังใจดูแลตนเอง และผู้อื่น



หลังจากปี 2559 เมื่อได้ชุดความรู้ดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว ทีมสวชต. จึงดำเนิน โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer) รุ่นแรกต่อเนื่อง เพื่อให้นักเยียวยา หรือนักกระบวนการเรียนรู้นำความรู้และทักษะที่ได้ทำงานขยายผลกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ พร้อมกันนี้ยังได้จัดการความรู้ใหม่อีกครั้ง ทำให้ได้คู่มือมาอีก 2 เล่ม เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการเลือกใช้เครื่องมือ ในการพัฒนาทักษะนักเยียวยาในพื้นที่มากขึ้น คือ

(1) “**ชีวิตมีความรู้สึก**”: คู่มือละครการสื่อสารเพื่อการเยียวยา ‘กระบวนการศิลปะและละคร’ จะช่วยให้พวกเราเข้าถึงประสบการณ์ ความรู้ ความจริงต่างไปจากมิติที่เคยสัมผัสอยู่ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เราเปิดเผยตัวตน สามารถทำความเข้าใจตนเองในมิติที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน สามารถตีความและสร้างความหมายใหม่แก่ประสบการณ์ของพวกเราได้ เพราะในทุกขั้นตอนของกระบวนการจะกระตุ้นให้ใช้จินตนาการ และพลังสร้างสรรค์ที่แฝงฝังอยู่ภายในตัวเรา ออกมาตีความประสบการณ์ชีวิต หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างไปจากที่เราคุ้นเคย และยังเปิดโอกาสให้เราใช้อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์สัมผัสด้านต่าง ๆ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ เช่นเดียวกับการใช้เหตุผล จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการรับรู้ตัวตนของตนเองและต่อสรรพสิ่งที่แตกต่างออกไปจากวิธีการอื่น ๆ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง และเป็นอีกวิธีการในการเพิ่มพลังด้านในให้กับทุกคน

(2) “**ความสุขมีตัวตน**”: การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา ที่เน้นเรื่องกระบวนการฟังทักษะในการให้คำปรึกษา ทักษะการเยี่ยมเยียนแบบประคับประคอง

แก่นนี้ โครงการนี้ จึงเน้นทั้งเรื่องการ “สร้างคน” เพื่อไปสร้างตัวคุณนักเยียวยาที่สามารถลงไปทำงานได้จริงในพื้นที่ รวมทั้งร่วมกันทำงานเป็น “เครือข่าย” นักเยียวยา โดยมีวัตถุประสงค์

1. พัฒนาศักยภาพนักเยียวยาในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา และทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการ
2. พัฒนาศักยภาพทักษะการให้คำปรึกษาและทักษะการสื่อสารสร้างพลังใจในการเยียวยาผู้อื่นของนักเยียวยาจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้
3. เพื่อให้ นักเยียวยาสามารถประยุกต์ใช้หลักการและทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการเพื่อถ่ายทอดความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

และนี่เป็นหมุดหมายความจำเป็นของ หลักสูตร “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา” โดยใช้ระยะเวลา 4 วัน วิชิตัด เนื้อหา และกระบวนการประกอบด้วย ดังนี้

	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและกระบวนการ
วันแรก	สร้างพื้นที่ในการเรียนรู้ร่วมกัน	1. ทบทวนประสบการณ์ 3 เดือนที่ผ่านมา 2. ประสบการณ์เดิมในการเยียวยาและความคาดหวัง 3. ความคุ้นชิน 4. การรับรู้และการสัมผัส (Perception & Sensing) 5. ระดับและระยะที่มองไม่เห็น 6. การฟังและการสะท้อนกลับ 7. การถาม Motivational interview
วันที่ 2	การรับรู้อารมณ์และการแสดงออก	1. ทบทวนกิจกรรม 2. พลัง 7 ระดับ 3. อารมณ์และการแสดงออก 4. ความเครียดคืออะไร 5. การคลายเครียด 6. กราฟชีวิต การจัดการความเครียด 7. ปั่นตัวเราที่อยากเป็น
วันที่ 3	ทักษะกระบวนการเยียวยา (Healing env)	1. การต่อเรื่อง 2. สอน/ โค้ช/ ให้คำปรึกษา/เตือน (Teaching Coaching Counselling vs Consultant) 3. ภาษาหมาป่า ภาษาอีราฟ 4. Do and Don't ในการเยียวยา

	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและกระบวนการ
วันที่ 4	ใคร่ครวญสะท้อนคิด	1. สะท้อนย้อนคิด (Reflection) 2. แลกเปลี่ยน (Sharing vision)

คู่มือนี้เหมาะสำหรับใครนำไปใช้ได้บ้าง? (กลุ่มเป้าหมาย)

“นักैयाวยาหรือคนทำงานด้านैयाวยา” ที่ต้องการพัฒนาความรู้และทักษะการเข้าใจ ดูแล และเสริมพลังตนเอง สู่การเข้าใจและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น

“วิทยากรกระบวนการนักैयाวยา” ทำหน้าที่อะไร?

หลักสูตรและคู่มือนี้ มุ่งสร้าง “วิทยากรกระบวนการนักैयाวยา” โดยนำนักैयाวยา หรือคนทำงานैयाวยา มาพัฒนาความรู้และทักษะการเข้าใจ ดูแล และเสริมพลังตนเอง สู่การเข้าใจและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่นต่อ ซึ่ง “วิทยากรกระบวนการนักैयाวยา” นี้จะเป็น “ตัวคูณ” ไปสร้าง เสริม และพัฒนาทักษะนักैयाวยาที่ทำงานระดับฐานล่างในชุมชน และกลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่ภาครัฐหรือภาคประชาสังคมไม่สามารถเข้าถึงได้โดยง่าย เช่น กลุ่มเด็กกำพร้าที่รัฐไม่รับรองและไม่สามารถเข้าถึงสิทธิการैयाวยา สิทธิสวัสดิการใด ๆ กลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับคดีความมั่นคง ฯลฯ เพื่อให้การ “ैयाวยา” มีความหมายใหม่ ในการดูแลสุขภาพกายและใจคนทำงานยกระดับคุณภาพชีวิตผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง สร้างพื้นที่ร่วมของคนทำงานเป็นเครือข่ายสนับสนุนกัน ท้ายที่สุด งานैयाวยาในความหมายใหม่นี้ จะนำไปสู่การจัดการความขัดแย้งในระดับพื้นที่ถือเป็นงานเชิงอนาคตที่ท้าทายบทบาทของนักैयाวยาอย่างยิ่ง

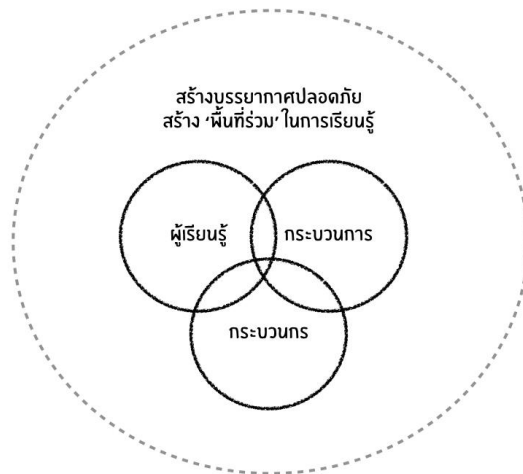
“วิทยากรกระบวนการ” หรือ “กระบวนการ” (Facilitator) คือ คนนำกระบวนการ อำนวยความสะดวก สร้างปฏิสัมพันธ์ และบรรยากาศแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้เข้าร่วม ในเชิงทฤษฎีจากหลายสำนักคิดให้คุณค่า ความหมาย การวางกรอบบทบาท และคุณสมบัติแตกต่างกันไป แต่ในที่นี้ หลักการและคุณสมบัติของวิทยากรกระบวนการ (โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานในพื้นที่ความขัดแย้งและมีความรุนแรง) ที่จำเป็นต้องมีอย่างยิ่ง (พรรัตน์ ดำรุง, 2559) คือ

1. **ทักษะการนำกระบวนการอย่างสร้างสรรค์** เป็นผู้ที่สามารถทำให้การพูดคุย หรือดำเนินกิจกรรมอย่างลุ่มลึก สามารถตั้งคำถามให้เกิดการแลกเปลี่ยน รับฟังทัศนคติ การถกประมวลปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สามารถประเมินสถานการณ์และมองเรื่องราวในมุมที่ต่างออกไปจากที่เคยเป็น สามารถประเมินและจัดการการโต้แย้ง การมีส่วนร่วม และปฏิริยาโต้ตอบในโอกาสต่าง ๆ ได้
2. **มีความตระหนักและช่างสังเกต** ระวังไวต่อประเด็นละเอียดอ่อนในมิติวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน รับรู้และติดตามได้ว่าใครเจ็บ ใครอยากพูด ใครอยากได้หน้า ใครไม่อยากออกความเห็น สามารถหาวิธีในการจัดการกับความแตกต่างหลากหลายของผู้คนได้

3. **ความเป็นผู้ฟังที่ดี** มีความจริงใจ และเคารพความคิดและปฏิกิริยาโต้ตอบของคนในกลุ่ม/ผู้เข้าร่วม อยากเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้าร่วม สามารถฟังอย่างสนใจ ตั้งใจ สนับสนุนให้ทุกคนในกลุ่มได้พูดแสดงความเห็น และเมื่อพูดก็ได้รับการฟังจากคนในกลุ่ม
4. **เคารพความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลาย** ต้องนับถือความคิดเห็น เคารพในสิทธิและความเป็นมนุษย์ของผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อว่าในบรรยากาศที่เป็นมิตรและปลอดภัย สมาชิกในกลุ่ม/ผู้เข้าร่วมสามารถตัดสินใจ ค้นหาแนวทางออกร่วมกันได้ กระบวนการต้องไม่เป็นผู้ตัดสิน ไม่สั่งสอน แต่เปิดโอกาสให้เกิดการเสวนา พูดคุยกันทั้งในกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ ระมัดระวังการชี้นำ พยายามถามความรู้สึกผู้เข้าร่วม ไม่เห็นด้วยกับทัศนคติใดทัศนคติหนึ่งโดยไม่รับฟังทัศนคติอื่น ๆ
5. **ความมั่นใจในตัวเอง** เป็นผู้ที่สามารถสร้างบรรยากาศปลอดภัย ก่อให้เกิดการเปิดรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลาย สามารถวางแผนการทำงานได้อย่างเป็นขั้นตอน และดำเนินกิจกรรมกระบวนการได้อย่างมีเป้าหมาย



การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยาตามคู่มือนี้เป็น “การเรียนรู้ร่วมและมีส่วนร่วมแบบกลุ่ม” (group learning) ซึ่งการเรียนรู้ของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะทำ เชื่อ หรือคิด ในบรรยากาศหรือสิ่งแวดล้อมที่ตนเองเคยชินและรู้สึกปลอดภัย การก้าวออกมาจาก “พื้นที่ปลอดภัย” (safe zone) ไปยังพื้นที่หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นชินจะทำให้รู้สึกว่าเป็น “พื้นที่เสี่ยง” (risk zone) อาจเกิดอันตราย ไม่ปลอดภัย เกิดความรู้สึกอึดอัด มีทุกข์ทางใจจนไม่สามารถเปิดใจที่จะรับฟังหรือเรียนรู้ข้อมูลใหม่ ประสบการณ์ใหม่ได้ ทั้งนี้ทักษะการนำกระบวนการอย่างสร้างสรรค์ของ “วิทยากรกระบวนการ” จึงครอบคลุมไปถึงการออกแบบการเรียนรู้ การสร้างพื้นที่และบรรยากาศที่ปลอดภัยเป็น “พื้นที่ร่วมในการเรียนรู้” (Common & learning space) สำหรับผู้เข้าร่วม ที่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ แสดงความแตกต่างได้ ไม่ต้องกลัวถูกตัดสินผิดถูก ดี-ไม่ดี เป็นพื้นที่ทำหาย ปะทะได้ สั่นสะเทือนได้ แต่จะปลอดภัย ส่งพลังแก่กัน และได้เติบโต



“วิทยาการกระบวนการ” ยังมีบทบาทสำคัญในการนำพาผู้เข้าร่วมหรือผู้เรียนรู้ไปสู่การสร้าง
ความหมายใหม่ให้กับเกม กิจกรรม และกระบวนการที่ถูกออกแบบมา รวมทั้งสามารถนำกระบวนการเรียนรู้ไป
ประยุกต์ใช้ได้ด้วย

“จับหลัก” การออกแบบกระบวนการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ

การออกแบบการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ หรือการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) นั้น เริ่มจากคำถามที่ว่า เรา (หรือทีมวิทยาการกระบวนการ) จะสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ดีได้
อย่างไร ดังนั้น ขอให้คำนึงถึงสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องสำคัญ หรือหัวใจของการออกแบบการเรียนรู้ที่จำเป็นต้องมี คือ

1. เสริมพลังอำนาจให้ผู้เรียนรู้ (Empowerment)
2. เป็นกระบวนการที่สร้างการเรียนรู้และสะท้อนกลับ (Learning & Reflection)
3. เน้นการเปลี่ยนแปลง (Transformation)
4. การเรียนรู้ร่วมกัน (Collective Learning) ทั้งผู้นำกระบวนการและผู้เข้าร่วม
5. มีทั้งการวางแผนคิดและการลงมือปฏิบัติจริง (Strategy & Action)

หลักการการออกแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้น มีข้อคำนึงถึง ดังนี้

- ผู้เรียนรู้ (หรือผู้เข้าร่วมอบรม) เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญที่สุด
- การเรียนรู้สัมพันธ์กับชีวิตจริง
- ไม่มีการบังคับให้เกิดการเรียนรู้
- ผู้เรียน เรียนรู้ได้ดีที่สุดจากการลงมือปฏิบัติ
- สร้างพลังการเรียนรู้ร่วมกัน
- การเรียนรู้ที่ดีเกิดได้ เมื่อไม่มีความกดดัน
- ความสำเร็จเป็นปัจจัยให้เกิดการเรียนรู้ยิ่งขึ้น

โดยมีองค์ประกอบการออกแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังนี้

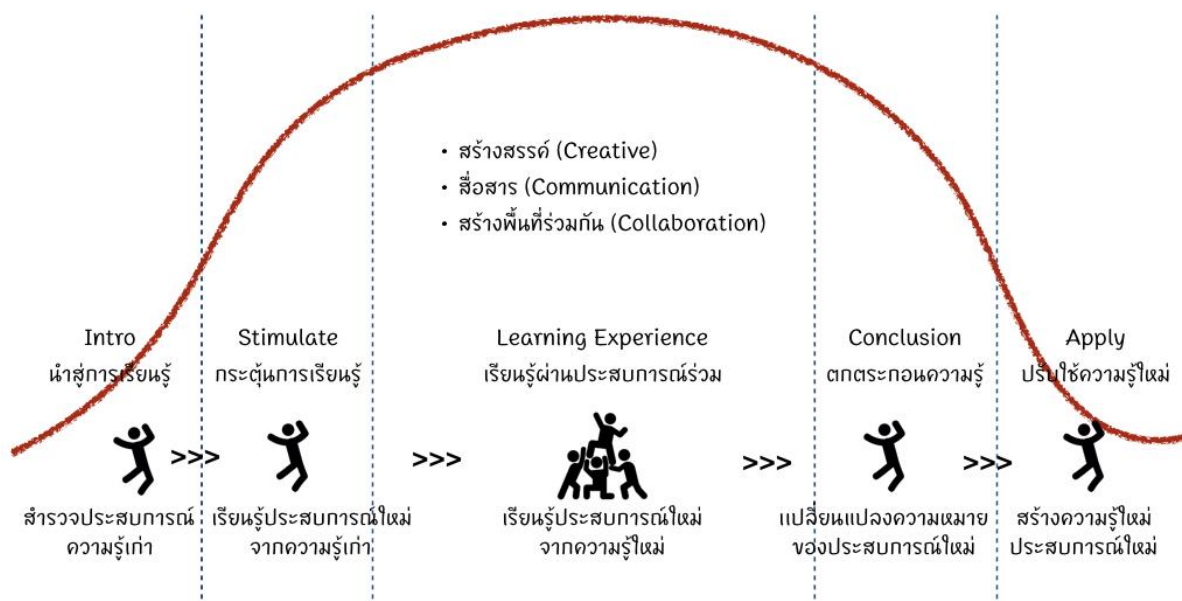
1. สนุกสนาน น่าสงสัย ใคร่รู้ (Curious)
2. สร้างสรรค์ (Creativity)
3. สื่อสาร (Communication)
4. สร้างประสบการณ์ ไม่สั่งสอน (Experiential)
5. มีสาระ (Content)
6. มีส่วนร่วมจากทีม ผู้เรียนรู้ (Collaboration)

5 ขั้นตอนในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ (Transformative Learning Design) มีดังนี้

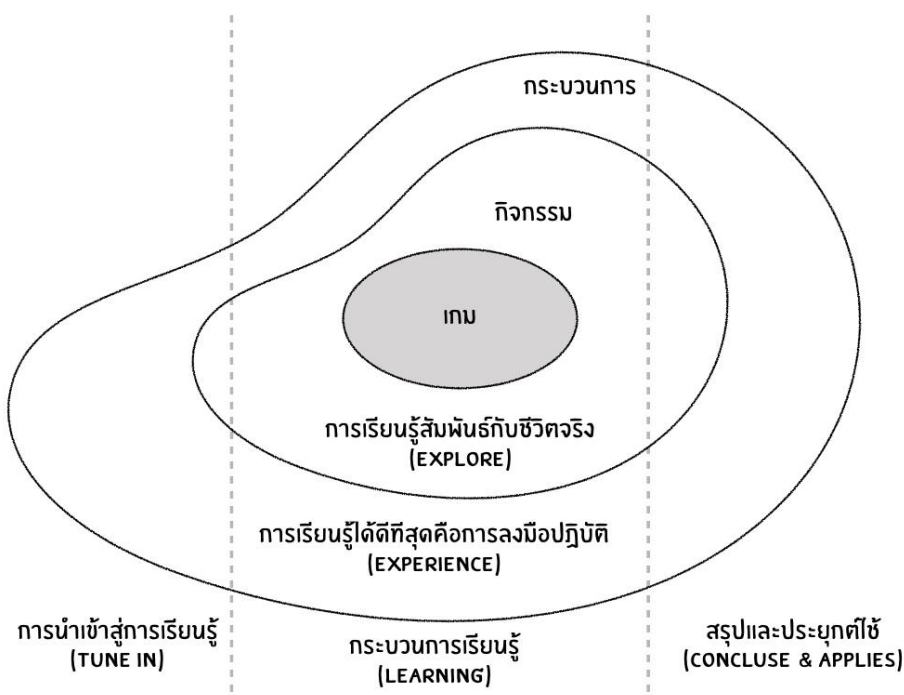
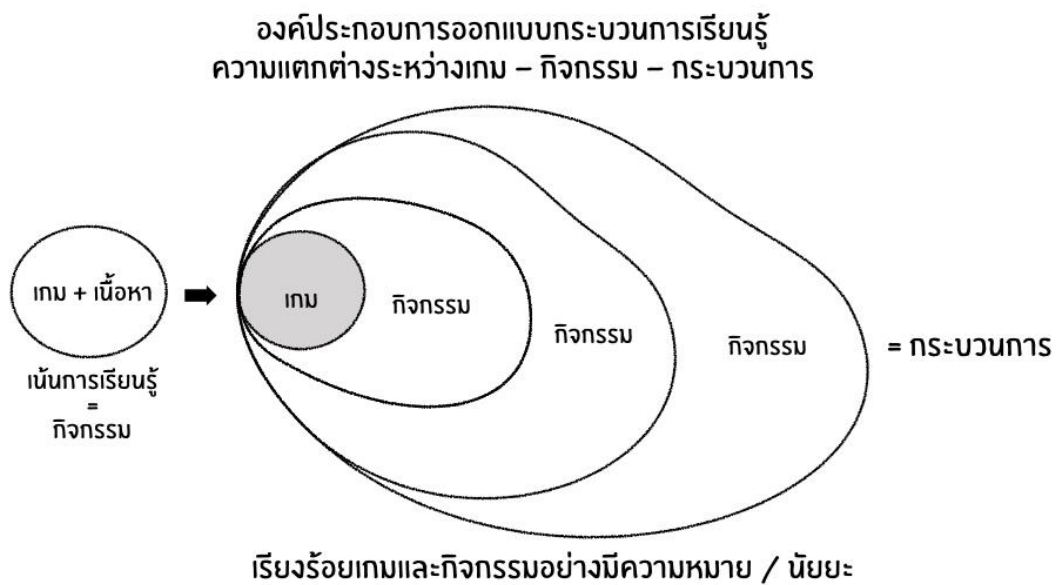
1. **ขั้นนำเข้าสู่ (Intro)** : นำสู่การเรียนรู้พาผู้เข้าร่วมกลับไปสำรวจประสบการณ์และความรู้เก่าภายในของแต่ละคนก่อน
2. **ขั้นกระตุ้นความสนใจ (Simulation)** : กระตุ้นการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ในมุมมองที่ต่างไปจากความรู้และประสบการณ์เก่าที่ผ่านมา
3. **ขั้นสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experiences)** : เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ “ร่วม” เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่จากความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากภายในของแต่ละคน
4. **ขั้นสรุปบทเรียน (Conclusion)** : เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความรู้ เพื่อแต่ละคนสามารถสร้างหรือเปลี่ยนแปลง “ความหมายของประสบการณ์ใหม่” ได้
5. **ขั้นประยุกต์ใช้ (Applies)** : เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมมีเวลาในการ (ทดลอง) ปรับใช้ความรู้ใหม่ กล่าวคือสามารถพาผู้เข้าร่วมไปถึงการสร้างความรู้ใหม่จากประสบการณ์ใหม่ของแต่ละคนได้

กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (TRANSFORMATIVE LEARNING DESIGN)

ประสบการณ์ของทุกคน
คือหัวใจการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง



การสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงหรือเพื่อการเยียวยาข้างต้น นอกจากกระบวนการ จะต้องรู้ (1) วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม (2) ใครบ้างที่เข้าร่วม จำนวนเท่าใด (3) ประเด็นหลัก (4) เวลาที่มี และ (5) กติกาที่จำเป็นแล้ว องค์ประกอบการออกแบบการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ มักดำเนินการผ่านเกม กิจกรรม หรือกระบวนการภายใต้ชุดองค์ความรู้หนึ่ง ๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน กล่าวคือ กระบวนการเรียนรู้สู่ การเปลี่ยนแปลง คือการเรียงร้อยเกมและกิจกรรมอย่างมีความหมายหรือนัยยะที่นำไปสู่การสร้างความหมาย ใหม่ของชุดประสบการณ์ใหม่นั้นเอง (ดังภาพประกอบ) โดยกระบวนการเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือการได้ลงมือปฏิบัติ และสัมพันธ์กับชีวิตจริงของแต่ละคน



การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา

การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน

การแนะนำตัว การเปิดใจ และสร้างพื้นที่ปลอดภัย

กิจกรรมแนะนำตัวมักเป็นกิจกรรมเริ่มต้นของทุก ๆ กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่กลุ่มเป้าหมายและหัวข้อมีความอ่อนไหวละเอียดอ่อนต่อจิตใจ มากกว่าการทำให้ทุกคนได้รู้จักกันเบื้องต้นแล้ว ควรช่วยกันสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง สร้างความไว้วางใจกันระดับหนึ่งก่อน โดยการเปิดใจรับฟังทุกคนอย่างตั้งใจ เพื่อให้เกียรติและเคารพเรื่องราวของเพื่อนที่กำลังแนะนำตัว เพราะแต่ละคนได้วางคุณค่าของตัวเองให้เพื่อนรู้จัก จดจำ ขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้สำรวจทบทวนคุณค่าในตัวตนและการทำงานที่ตนเองได้ทำอยู่ที่จะสามารถอธิบายให้เพื่อนเข้าใจด้วยคำสามัญเรียบง่าย นี่ก็เป็นการเสริมพลังใจให้ตนเองทางหนึ่งแล้ว ทั้งเป็นจุดเริ่มต้น เตรียมพร้อม ละทิ้งสิ่งวุ่นวายใจก่อนหน้านี้เพื่อเข้าสู่กิจกรรมและกระบวนการอื่น ๆ ต่อไป

กิจกรรมที่ 1: หนึ่งคำเยียวยา : ประสบการณ์เพื่อเยียวยาตัวเรา

วัตถุประสงค์ ทำความรู้จัก ทบทวนคุณค่า ความหมายของการเยียวยาในมุมมองของแต่ละคน

อุปกรณ์ กระดาษ Post it | ปากกา ตามจำนวนคน

ระยะเวลา 20 - 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

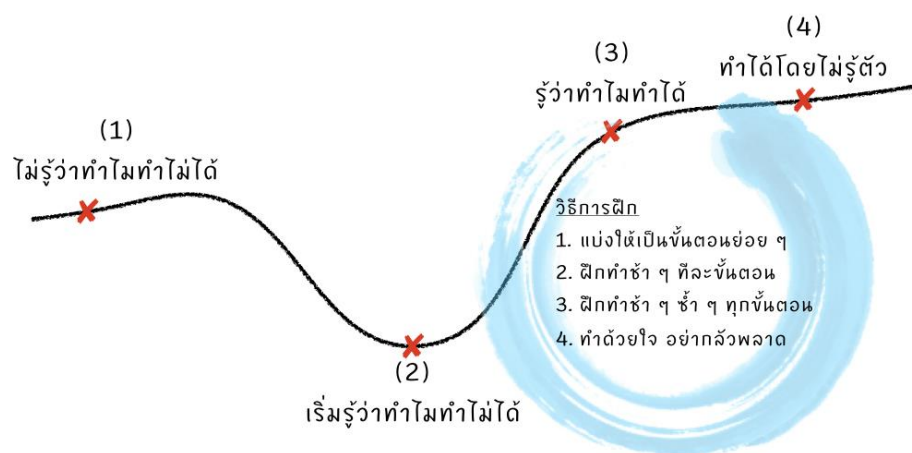
1. ขอให้ทุกคนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ให้มีระยะห่างของแต่ละคน มีพื้นที่ของตนเองพอสมควร พอให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่นั่งติดชิดกันจนรู้สึกอึดอัด ผู้นำกระบวนการเริ่มต้นแนะนำตัวเองผ่าน 1 คำก่อน และอธิบายกระบวนการให้ทุกคนทราบอย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยให้เวลาในการทบทวนชีวิตอย่างเงียบ ๆ สัก 2-3 นาทีก่อน ว่า “ประสบการณ์การเยียวยาช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาเป็นอย่างไร”
2. แจกกระดาษ Post it ให้คนละแผ่น พร้อมปากกาให้คนละ 1 ด้าม เพื่อเขียนคำ 1 คำ ที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของตัวเอง “หนึ่งคำแทนเรา” ลงในกระดาษ post it โดยให้เวลาในการเขียนประมาณ 1 นาที
3. สังเกตบรรยากาศส่วนใหญ่ถึงความพร้อมของกลุ่มจึงให้สัญญาณว่าจะเริ่มแนะนำตัวกันรอบวง โดยขออาสาสมัครเริ่มต้นแนะนำตัวเองสักหนึ่งคนก่อน โดยให้แนะนำตัว ชื่อ - สกุล ที่คนจะจดจำได้ง่าย และให้อธิบาย “หนึ่งคำเยียวยา” ที่เขียนไว้ในกระดาษให้เพื่อนฟัง จากนั้นให้วนด้านซ้ายหรือขวามือจนครบทุกคน

สำรวจความคุ้นชินเพื่อฝึกฝนและฝึกฝน

มนุษย์ส่วนใหญ่จะทำตามความเคยชิน จนบางครั้งลืมสังเกตและเรียนรู้ถึงความเป็นตนเอง ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ต้องอาศัยการฝึกฝนเมื่อเราพยายามฝึกฝนทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามความคุ้นชิน ร่างกายจะมีการเกร็ง และฝืนมาก แต่เมื่อตั้งใจฝึก แล้วทำซ้ำ ๆ ซ้ำ ๆ สักพักร่างกายจะรู้สึกคล่องขึ้น เช่นเดียวกับทฤษฎีการฝึกทักษะ 4 ขั้นตอน คือ

1. ฝึกทำในขั้นตอนย่อย ๆ เล็ก ๆ ที่สามารถฝึกได้
2. เกิดกระบวนการทำอย่างซ้ำ ๆ ค่อย ๆ เรียนรู้ให้ร่างกายได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและยอมรับในการกระทำนั้น ๆ
3. ทำซ้ำ ๆ ในกรณีที่ร่างกายได้ดำเนินการในเรื่องที่เคยทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ จะทำให้เกิดความคุ้นชิน และซึมซับมากยิ่งขึ้น
4. ทำด้วยใจ ด้วยความตั้งใจ อย่างลัวที่จะผิดพลาด เช่น การฝึกขับรถ ช่วงแรกจะฝึกที่ละเรื่อง คือ การจับพวงมาลัย ระบบเกียร์ จากนั้นจะฝึกการขับอย่างช้า ๆ ก่อน แล้วฝึกขับอย่างช้า ๆ เมื่อพละดแล้วจะพยายามฝึกขับใหม่ พอเริ่มขับรถเป็นจะเกิดอาการบอกไม่ถูกว่าทำไมถึงขับรถได้ ในขณะที่บางคนขับรถไปคุ้ยโทรศัพท์ไป ทั้งที่ตอนแรกทำไม่ได้

กลไกการเกิดทักษะ 4 ขั้นตอน



ดังนั้น เมื่อเราต้องการเรียนรู้ทักษะในการทำงานเสียและให้คำปรึกษาเราต้องอาศัยการฝึกฝน และการพัฒนาตนเองจนก่อให้เกิดความชำนาญในทักษะนั้นได้

กิจกรรมที่ 2: ผืนความคุ้นชินของตัวเอง

วัตถุประสงค์ การผืนตัวเองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

ระยะเวลา 10 – 15 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

“ผืนตัวเองเป็นไหม?”

อาจจะเป็นการถามง่าย ๆ แต่ตอบยากกว่าเราจะฝึกตนเองไปสู่การผืนความเคยชินที่เราทำจนกลายเป็นสิ่งที่กระทำโดยไม่รู้ตัวได้อย่างไร

“ปรบมือสักครั้งแล้วกำมือไว้”

“นิ้วโป้งซ้ายหรือขวาที่อยู่ด้านบน”

เป็นครั้งแรกที่เราสังเกตการปรบมือตัวเรา แล้วเพิ่งรู้ว่านิ้วโป้งด้านซ้ายอยู่ด้านบน อ้าว!!! ฉันเป็นคนถนัดขวาแต่ทำไมมือด้านที่ถนัดไม่อยู่ด้านบน เอาใหม่ปรบมือใหม่ อ้าว!!! จริงด้วย นิ้วโป้งซ้ายอยู่ด้านบนอีกแล้ว เอ๊ะ!! ทำไม???

เราปรบมือแล้วสังเกตอยู่หลายครั้ง

“ทีนี้ขอให้ทุกคนปรบมือ 5 ครั้งติดกัน” นิ้วโป้งซ้ายก็กลับมาอยู่ที่เดิม นี่ซินะที่เรียกว่าความคุ้นเคยเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว

“ขอให้ทุกคนปรบมือ แต่...แต่ให้พยายามนำนิ้วโป้งอีกด้านไว้ข้างบน”

“ลองดู”

“ปรบมือ!!!”

“ปรบมืออีกครั้ง เปลี่ยนนิ้วได้ไหม”

“ปรบอีกครั้ง” ผู้นำกระบวนการยังให้สัญญาณให้ผู้เข้าร่วมฝึกไปเรื่อย ๆ “การผืนในสิ่งคุ้นชินเป็นเรื่องของทักษะที่ต้องกลับไปเรียนรู้ก่อนว่าอะไรคือสิ่งที่เราคุ้นชิน รู้จักร่างกาย รู้จักใจของเรา และลองฝึก ฝึกบ่อย ๆ เป็นทักษะเบื้องต้นที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง การผืนความคุ้นเคยเป็นพลังในการสร้างการเปลี่ยนแปลงสังคม เริ่มจากตัวเรา เราทำได้

ถ้าเริ่มจับความรู้สึกตนเองได้ถึง ‘ความคุ้นชิน’ และ ‘การผืนความรู้สึก’ ได้แล้ว ลองเพิ่มโจทย์ที่ยากขึ้นอีกชั้น เช่น ล้อมวงเป็นวงใหญ่ ตบมือพร้อมกันนับเลขและส่งให้เพื่อนรอบวง โดยมีกติกาว่า เลข 3 กับ เลข 7 จะไม่ตบมือ จะนับเลขอย่างเดียว ขอให้ทั้งวงช่วยกันนับจำนวนให้มากที่สุด ใครทำผิดกติกา ให้นับใหม่

กิจกรรมที่ 3: ระดับและระยะที่เรามองไม่เห็น

วัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้หาระดับและระยะที่ปลอดภัยในการสื่อสารให้คำปรึกษากับผู้คนที่
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้

ระยะเวลา 20 - 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

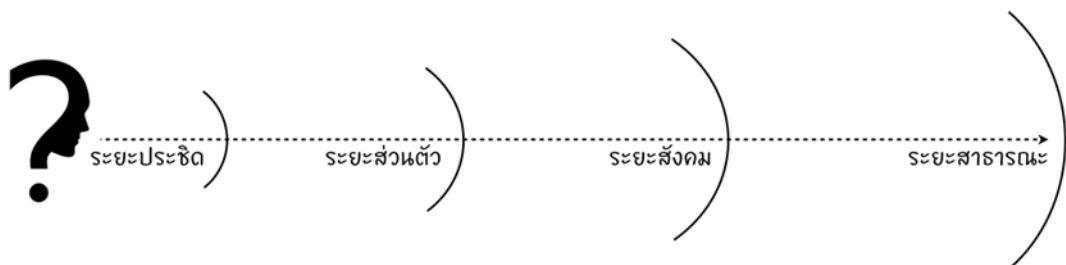
1. ลองจับคู่กับเพื่อนที่เรารู้จักน้อยที่สุด ให้แต่ละคู่กำหนด คนที่เป็น A และ B
 - ครั้งแรก ให้ A และ B นั่งหันหน้าเข้าหากัน แล้วสบตากับ
 - ครั้งที่สอง ให้ A เป็นคนยืนขึ้น และ B นั่ง แล้วสบตากัน
2. ลองจับคู่ใหม่กับเพื่อนที่เรารู้จักน้อยที่สุด ให้แต่ละคู่สลับกันพูดคุยเมนูอาหารที่ชอบมากที่สุด
ในการเล่าเรื่องแต่ละครั้ง ให้สังเกตเปรียบเทียบระหว่างระยะห่างต่าง ๆ กับการได้ยิน การจับ
อารมณ์ความรู้สึก การจับประเด็นเรื่องราวของเพื่อน ดังนี้
 - ครั้งแรก ระยะห่างในการเล่าเรื่อง 5 ก้าว
 - ครั้งที่สอง ระยะห่างให้ไกลกันขึ้น ห่างเพียง 1 ก้าว
 - ครั้งที่สาม ระยะประชิดติดกัน
3. จากนั้นทั้งคู่ลองสะท้อนความรู้สึกเปรียบเทียบระดับสายตาและระยะห่างของการสื่อสารแต่
ละระยะมีผลอย่างไรบ้าง

จะเห็นว่า ‘ระดับสายตาและระยะห่าง’ หรือ ‘ระยะที่มองไม่เห็น’ มีผลกับการสื่อสารโดยที่เราไม่ทันได้
สังเกต เช่น เมื่ออยู่ไกลต้องตะโกน ย่อมไม่สามารถสังเกตสีหน้า แววตาของคู่สนทนา หรือเมื่ออยู่ในระยะที่
ปลอดภัยในการสื่อสาร พูดคุยกัน ทำให้เกิดความสบายใจมากขึ้น เช่นเดียวกับระดับของการใช้สายตาในการ
สื่อสาร เมื่อคู่สนทนาอยู่ในระดับเดียวกัน เราจะรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัย แต่เมื่อใดที่คู่สนทนาอยู่เหนือกว่า เรา
จะรู้สึกเหมือนโดนข่มขู่ พลังอำนาจ ความไม่เท่าเทียมกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการฝึกทักษะและ
พัฒนาการให้คำปรึกษาได้ โดยฝึกประเมินระยะห่างของการสื่อสารที่มีคุณภาพ เพื่อปรับใช้ในแต่ละ
สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม โดยหลักนั้น มี 4 ระยะ ดังนี้

1. **ระยะประชิด** (Intimate distance) ประมาณ 0-0.5 เมตร เป็นระยะที่ใกล้ชิด เกิดการสัมผัส
ทางกายมาก มีการรับรู้ กลิ่นกาย เสียงลมหายใจ อุณหภูมิ ของอีกฝ่ายหนึ่ง ภาพคู่สนทนาที่
เห็นจะประชิดมาก หรือเห็นเพียงบางส่วน เช่น เห็นเฉพาะตา จมูก หรือปาก ระยะประชิดมัก
เกิดขึ้นกับคนที่เรารู้จักไว้วางใจมาก รู้สึกปลอดภัย โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นระยะสนทนาระหว่าง
คนในครอบครัว พ่อ-แม่-ลูก คู่รักญาติพี่น้อง ที่เรารู้สึกไว้วางใจ ในระยะนี้ คู่สนทนามีการโอบ
กอด ปลอดภัย จับมือให้กำลังใจกันได้ เป็นต้น
2. **ระยะส่วนตัว** (Personal distance) ประมาณ 0.5 - 1.5 เมตร เป็นระยะประมาณที่มีมือเอื้อม
ถึง ระยะนี้เป็นระยะที่สามารถสังเกตสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงคู่สนทนาได้อย่างชัดเจน ทว่า

โอกาสรับรู้ กลิ่นกาย เสียงลมหายใจ อุณหภูมิ ของอีกฝ่ายหนึ่งน้อยมาก คู่สนทนามีความรู้สึกปลอดภัย เช่น เมื่อพบแพทย์ ผู้ป่วยจะมีความไว้วางใจในการเล่าเรื่องราวหรือปัญหาสุขภาพ

3. **ระยะสังคม (Social distance)** ห่างประมาณ 1.5 - 3.5 เมตร เป็นระยะของปฏิสัมพันธ์ เช่น การประชุม การเรียนการสอน ซึ่งในระยะนี้ คนเล่าเรื่องหรือสื่อสารมักใช้เสียงดังมากกว่าปกติ เน้นการสร้างพื้นที่ร่วมกันระหว่างผู้ฟัง ไม่อาศัยความไว้วางใจ หรือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสักเท่าใดนัก ส่วนใหญ่แล้วจะใช้วิธีการสื่อสารเพียงแค้รับและส่งสาร แต่ไม่สามารถสื่อสารความรู้สึกหรืออารมณ์ให้รับรู้ได้ชัดเจน
4. **ระยะสาธารณะ (Public distance)** ระยะห่างมากกว่า 3.5 เมตร เป็นระยะที่ไม่สามารถมองเห็นตากู่สนทนา หรือคนที่ต้องการสื่อสารด้วยได้ชัด คนสนทนาเป็นเสมือนรูปแบบไม่มีมิติ การสื่อสารต้องอาศัยการตะโกน เช่น กรณีเจอคนแปลกหน้าในตลาด หรือในระยะไกล ๆ อาจพอมองเห็นการสื่อสารทางกายแบบสัญลักษณ์แต่ไม่สามารถเห็นรายละเอียดทางกายได้



สิ่งที่พึงระวังคือ การแสวงหา ‘ระยะที่ปลอดภัย’ หรือ ‘ระยะที่พอดี’ บางครั้งหากคู่สนทนายังไม่เกิดความไว้วางใจกับเราอาจทำให้เกิดความอึดอัด ระยะที่ไกลไปก็ทำให้รู้สึกเหมือนถูกคุกคาม ส่วนระยะไกลไปก็ไม่สามารถอ่านสีหน้า แววตาจับความรู้สึกอารมณ์นึกคิดได้ ดังนั้น คำแนะนำสำหรับ ‘ระยะที่เหมาะสมในการเฝ้าวาและให้คำปรึกษา’ คือ ระยะส่วนตัวเนื่องจากเป็นระยะใกล้พอที่จะเอื้อมมือไปสัมผัสให้กำลังใจ แยกแยะแววตา น้ำเสียง ท่าทางได้

สำหรับการสัมผัสร่างกายกับความเป็นเพศ (gender) นั้นยังมีการประกอบสร้างทางสังคมเข้ามาเป็นปัจจัย ชายสัมผัสกับชาย หรือชายสัมผัสกับหญิง มีสถานะทางสังคมที่จะต้องพิจารณาอย่างเหมาะสมด้วย ทว่า บางครั้งการสัมผัสตัวเพียงเล็กน้อยก็เป็นการส่งพลังใจให้แก่นัก

กิจกรรมที่ 4: การรับรู้และการสัมผัส (Perception & Sensing)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

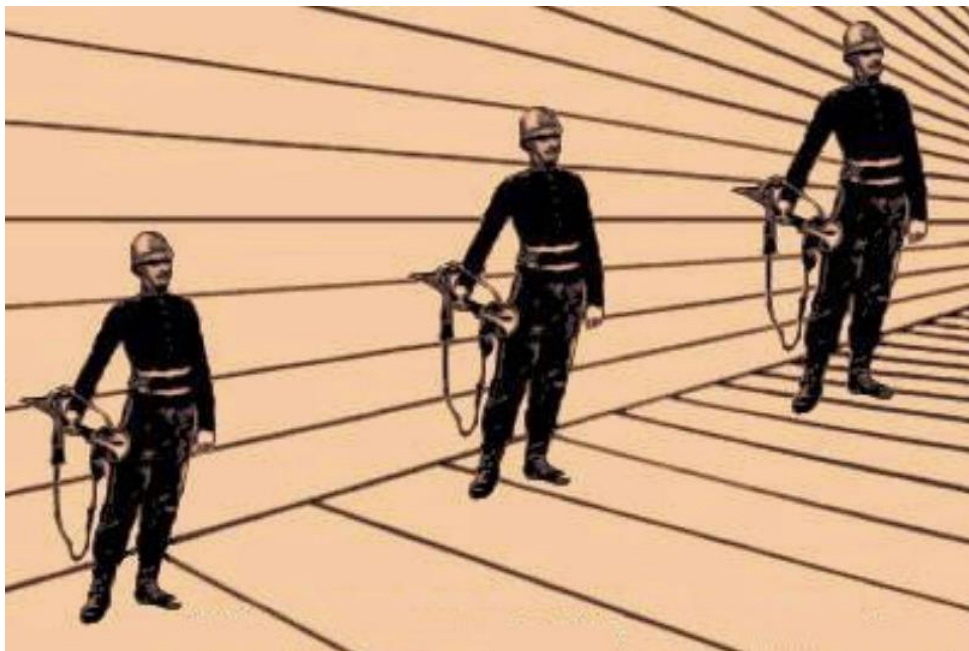
อุปกรณ์ โปรเจ็กเตอร์ คอมพิวเตอร์ และไฟล์รูปภาพจำนวนหนึ่ง

ระยะเวลา 20 นาที

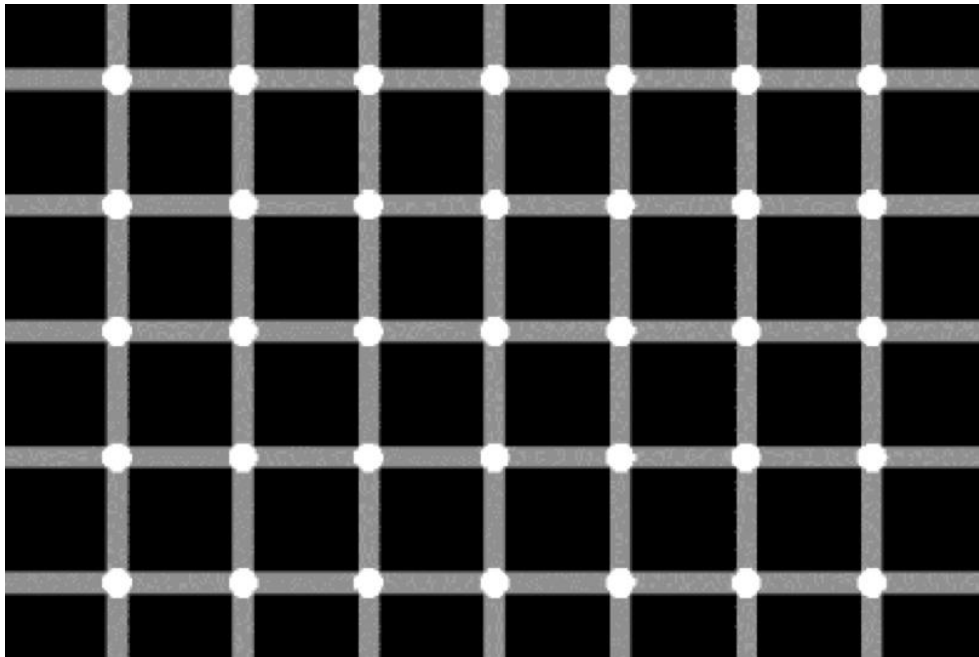
ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมอยู่ในในท่าที่สบาย รู้สึกผ่อนคลาย
2. ผู้นำกระบวนการให้ดูคลิปวิดีโอ gorilla (<https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo>) โดยมีสมการ ให้ผู้เข้าร่วมนับจำนวนของการรับ-ส่งบอลว่ากี่ครั้ง
3. สรุปการเรียนรู้ มีใครเห็น gorilla ไหม หากมี มีรู้สึกอย่างไร และสถานะที่เปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการส่งบอลเป็นอย่างไรบ้าง
4. ให้ผู้เข้าร่วมดูภาพจิตวิทยาเชิงพฤติกรรมของมนุษย์ (gestalt psychology) สามารถค้นหาได้จากอินเทอร์เน็ต ดังภาพประกอบด้านล่าง ให้ผู้เข้าร่วมดูภาพอย่างช้า ๆ ทีละภาพแล้วถามว่า รู้สึกอย่างไรกับภาพนั้น ๆ

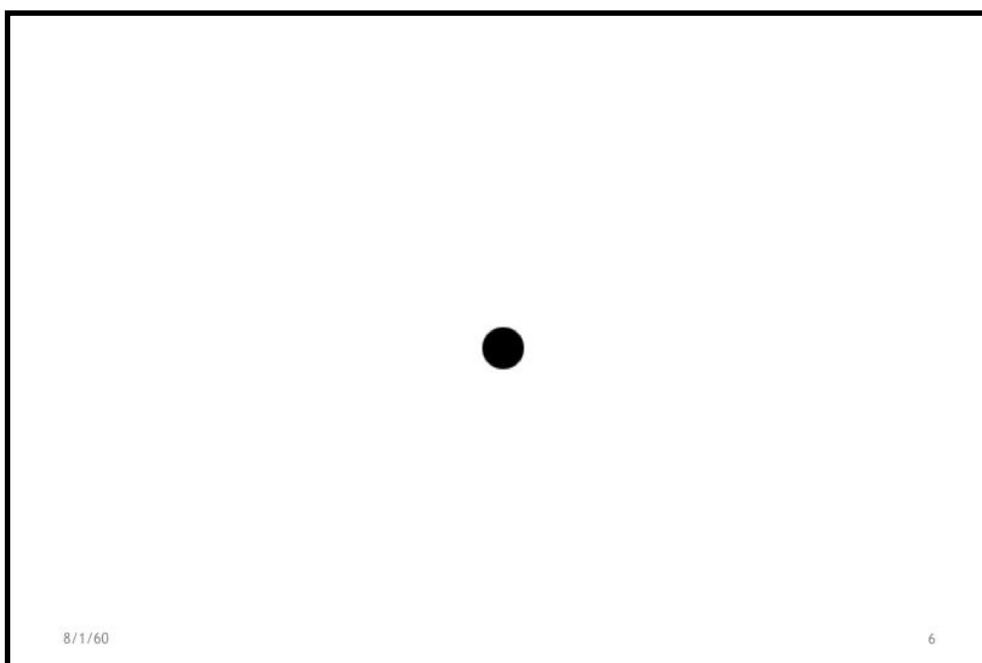
ภาพที่ 1



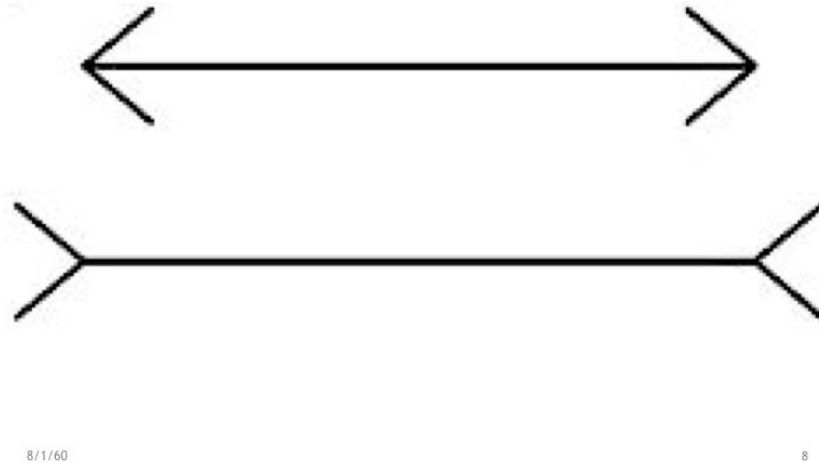
ภาพที่ 2



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



ภาพที่ 5



ทุกเหตุการณ์สามารถมองได้จากหลายมุม แปลได้หลายความหมาย เราชอบแปลความ/ตัดสิน จาก safe zone/comfort zone เดิม ๆ ของเรา (ตามประสบการณ์และชั่วโมงบินของแต่ละคน) เราชอบตัดสิน ดีความ เลือกจะรับรู้และสรุปไปเองโดยไม่รู้ตัว ทุกคนยังมีพื้นที่ที่ปลอดภัยที่จะพิจารณาทบทวนใคร่ครวญ มองจากอีกมุม แต่แปลความหมายอีกด้าน เข้าใจเรื่องราวในมุมมองใหม่ได้ ซึ่งเกิดจากพลังของความใคร่ครวญ พลังของการเลือกที่จะมอง คิด และการตอบสนอง

กิจกรรมที่ 5: การฟังและการสะท้อนกลับ

วัตถุประสงค์ ฝึกทักษะการฟังเชิงลึก ทักษะการจับประเด็น และการสะท้อนเรื่องราวกลับ เพื่อให้การฟังเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างพื้นที่ความไว้วางใจระหว่างผู้ปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 20 - 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้จับคู่กัน และกำหนดคนที่เป็น A และ B ก่อนเริ่มกิจกรรมขอให้นั่งนิ่งอยู่กับตนเอง สักครู โดยขอให้เปรียบเทียบความแตกต่างการฟังและการเล่าเรื่อง ดังนี้
 - **รอบแรก** ขอให้ทั้งคู่ถึงละครหรือภาพยนตร์ที่ชอบมากที่สุด โดยให้ A และ B แย่งกันเล่า ใช้เวลา 2 นาที
 - **รอบสอง** ขอให้ทั้งคู่ถึงสถานที่ที่ชอบไปมากที่สุด โดยให้ A เป็นคนเล่าก่อน และคนที่ เป็น B คอยแทรกถามตลอดเวลาใช้เวลาสัก 2 นาทีและสลับกัน
 - **รอบที่สาม** ให้แต่ละคนเล่าประสบการณ์รักครั้งแรก โดยผลัดกันเล่าให้จบ โดยอีกฝ่าย ตั้งใจฟัง ไม่ถามแทรก ไม่ออกความเห็นสนับสนุน คัดค้าน เชียร์ หรือตัดสิน พอเล่าจบ และให้อีกฝ่ายสรุปเรื่องราวของเพื่อน สังเกตอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเล่า เรื่อง พยายามอ่านความคิด ความปรารถนาของผู้เล่า และให้จำประโยคเด่นที่เพื่อนเล่า แล้วสะท้อน (1) เนื้อความโดยสรุป (2) อารมณ์ (3) ความคิด ความปรารถนา กลับให้ผู้เล่าฟังภายหลังได้
2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ระหว่างการฟังทั้งสามแบบ

กิจกรรมนี้จะทำให้เราเรียนรู้การรับฟังเชิงลึกที่สามารถสะท้อนกลับผู้เล่าเรื่องได้อันเป็นทักษะสำคัญ ของคนที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งต้องตระหนักว่า หากเพื่อนกำลังเล่าเรื่องแล้วโดนถามแทรก ตลอดเวลา ผู้เล่าหรือมาขอคำปรึกษาจะมีความรู้สึกหงุดหงิด ขัดใจ เพราะต้องคอยตอบคำถามต่าง ๆ นานาที่ อาจไม่ใช่ประเด็นที่อยากสื่อสาร ทำให้การเล่าเรื่องไม่ราบรื่น ต้องคอยหยุดชะงัก ในขณะเดียวกัน เมื่อต่างคน ต่างเล่า แย่งกันเล่าเรื่องยังไม่สามารถจับใจความสำคัญของเรื่องได้เลย เนื่องจากแต่ละฝ่ายต้องรีบเล่าเรื่องของ ตนเองให้จบ ทำให้ขาดโอกาสในการสังเกตรายละเอียดของสีหน้า ท่าทาง หรือความรู้สึกของผู้เล่าได้เลย

การฟังแบบสะท้อนกลับนั้น เป็นเรื่องต้องฝึกฝน อย่างน้อยมี 4 ขั้นตอนสำคัญ คือ

1. ระหว่างฟังเรื่องราว คอยจับประโยคหรือคำสำคัญของเรื่องนั้น ๆ สะท้อนกลับไปว่าใช้สิ่งที่ ผู้เล่าเรื่องให้ความสำคัญใช้หรือไม่
2. ลองสรุปเรื่องราวเป็นระยะ ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เล่าเรื่องได้ยืนยันประเด็น หรือแก้ไข ความเข้าใจไม่ตรงกันของเราได้
3. สะท้อนความรู้สึกร่วมต่อเรื่องราวนั้น ๆ เป็นระยะ

4. สะท้อนความคิดเห็นในสาระสำคัญของเรื่องราวนั้นได้ เมื่อผู้เล่าเรื่องเล่าจบความที่ อยากสื่อสาร

ในทุกเรื่องราวนั้น นอกจากเนื้อเรื่องที่คุณเล่าต้องการสื่อสารแล้ว มักมีความหมายแฝงอยู่เสมอว่าทำไมต้องเล่าเรื่องนี้ และมากกว่าความหมายแฝง ผู้เล่าอาจมีการซ่อนรหัสทางวัฒนธรรม หรือนัยยะถึง ‘สิ่งที่ไม่ได้เล่า’ อย่างตรงไปตรงมาด้วย เช่น น้ำเสียงการร้องขอความช่วยเหลือในเรื่องที่ละเอียดอ่อนที่ไม่รู้จะไปปรึกษาใครได้อีกแล้ว หากเรามีทักษะการฟังที่ดี ฟังอย่างตั้งใจ สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิด และสามารถสะท้อนกลับความรู้สึกเหล่านั้นได้ จะทำให้ผู้เล่ามีพลัง หัวใจพองโต ได้เห็นคุณค่าในตัวเอง นี่คือทักษะสำคัญและจำเป็นของการเป็นที่ปรึกษาที่ดีที่จะนำไปสู่การเยียวยาเรื่องอื่น ๆ ต่อไป

กิจกรรมที่ 6: พลัง 7 ระดับ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เรียนรู้พลังของร่างกายผ่านระดับการเคลื่อนไหว

อุปกรณ์ กระดาษชาร์ต | กระดาษ A4 | ปากกา | สีชอล์ค

ระยะเวลา 15 - 20 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนสำรวจสภาวะพลังในร่างกายของตนเอง ผู้นำกระบวนการให้แต่ละคนสำรวจสภาวะพลังของตนเอง โดยแต่ละสภาวะให้ทุกคนแสดงบทบาทของตนเอง เมื่อร่างกายต้องเจอกับสถานการณ์ดังกล่าว กล้ามเนื้อในร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาอย่างไร

- เมื่อสิ้นหวัง ท้อแท้
- เมื่อร่างกายป่วยหนัก รู้สึกไม่สบาย
- เมื่อเรารู้สึกตัว สภาวะในร่างกายปกติของเรา เช่น การเดิน ยืน นั่ง
- การตื่นตัว (ระมัดระวัง) กรณีตื่นตัว เช่น อยู่ที่สภาพมืด ๆ รู้สึกระมัดระวังเมื่อเจอคนไม่รู้จัก
- ระแวง กรณีเมื่อเจอเหตุการณ์หมาไล่ ฟาผ่า
- ตื่นตัว เมื่อเจอเหตุการณ์รุนแรงเช่น ได้ยินเสียงตุ้ม (เสียงระเบิด) เมื่อเดินในตลาด

2. ลองจับกลุ่มย่อยสะท้อนความรู้สึก อารมณ์ มีปัญหาอะไรบ้างและย้อนไปสำรวจได้หรือไม่ว่าปัญหานั้นส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจอย่างไร และบันทึกอาการของร่างกายที่มีผลต่อปัญหาต่าง ๆ ไว้พอสังเขป

การเยียวยาและการให้คำปรึกษาคือการเติมพลังให้กัน ให้แต่ละคนมีแรงมีพลังสามารถลุกขึ้นมาสู้ต่อได้ รวมทั้งทำให้พลังอารมณ์ความคิดที่พลังพล่านจากความปั่นป่วน ซ้ำซ้อน มีทิศทาง เพิ่มความสร้างสรรค์ มนุษย์เราทุกคนสามารถมีพลังทุกระดับแล้วแต่สถานการณ์ ปัญหา หรือเรื่องราวในการดำเนินงาน กิจกรรมนี้ชวนกลับไปสำรวจอารมณ์ ความรู้สึก ที่สัมพันธ์กับร่างกาย เพื่อฝึกให้สังเกตตัวเองและสามารถประเมินพลังร่างกายของคู่สนทนาเพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุความรุนแรงและความสูญเสียในกรณีต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ภาวะจิตใจที่ส่งผลต่ออาการทางร่างกาย หรือระดับพลังร่างกายแบ่งเป็น 7 ระดับ ที่ผู้เยียวยาควรทำความเข้าใจเพื่อมีปฏิสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ คือ

ระดับพลังร่างกายและการปฏิสัมพันธ์

	ภาวะจิตใจที่ส่งผลต่ออาการทางร่างกาย	การปฏิสัมพันธ์
1	เปลี้ย (exhausted) เป็นความรู้สึกที่ทรงตัวแทบไม่ได้	เขายังไม่พร้อม อยู่ตรงนั้นเป็นเพื่อนกับเขา
2	สบาย (laid back)	เข้าไปช่วยเหลือประคับประคองได้
3	พร้อม (neutral) ร่างกายปกติ	ส่งเสริม สนับสนุนพูดคุยให้เขาเกิดพลังได้
4	ระวัง (alert) เป็นภาวะเตรียมตัว เริ่มเครียด	พอจะพูดคุย พอจะอธิบายอะไรได้
5	ระแวง (suspense) ร่างกายรู้สึกต้องทำอะไรบางอย่างแล้ว	รักษาระยะห่าง เพราะเขายังขาดความมั่นใจ
6	ตื่นตัว (passionate) ความรู้สึกไม่คาดฝัน ตื่นเต้นมาก	ภาวะที่อยากช่วยผู้อื่น
7	ชะงัก (tragic) ช็อค อาการเกร็งแข็งไปทั้งตัว	พาเขาออกจากสภาพแวดล้อมเดิม หรือดึงออกไปพื้นที่ที่ปลอดภัย

กิจกรรมที่ 7: ระดับอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์

วัตถุประสงค์ สังเกตเรียนรู้ระดับและการแสดงออกของอารมณ์เพื่อสามารถประเมินสถานการณ์ของผู้คนที่สัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาและเยียวยา

ระยะเวลา 20 - 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

- ลองจับคู่เพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันนัก ให้แต่ละคนเลือกอารมณ์กลัว โกรธ หรือรัก อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ในใจ จากนั้นสลับกันแสดงอารมณ์ดังกล่าวออกมาไล่ระดับจากน้อยไปมาก 0 - 10 ในลักษณะสนทนากันด้วยอารมณ์โดยไม่มีการพูดใด ๆ

อารมณ์และความรู้สึกถึงแม้ไม่พูดออกมา แต่สามารถสังเกตได้ จากท่าทาง สีหน้าแววตาที่แสดงออก เช่น ถ้าใครมีอาการโกรธระหว่างสื่อสารจะค่อย ๆ ถอยห่างออกจากคู่สนทนา หรือหากใครมีอาการรักจะมีแนวโน้มเข้าหาคนที่สัมพันธ์ด้วย เป็นต้น ทั้งนี้ ระดับของอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์ มี 6 ระดับ คือ

1. การแสดงออกทางตาอย่างเดียว
2. การแสดงออกทางสายตาและปาก
3. การแสดงออกทางสายตา ปาก และเริ่มมีเสียงน้อย ๆ
4. การแสดงออกทางสายตา ปาก เริ่มขยับตัว เน้นลำตัว และเสียงดังขึ้น
5. การแสดงออกทางสายตา ปาก การขยับมือ แขน ขา และเสียงดังมากขึ้นกว่าเดิม
6. การคุมร่างกายและตัวเองไม่อยู่ ร่างกายขยับมาก และใช้เสียงดังมากกว่าปกติ

เมื่อเรารู้จัก สังเกต และเรียนรู้ระดับอารมณ์และความรู้สึกในระดับต่าง ๆ แล้ว จะช่วยให้เราประเมินสถานการณ์ในการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา หรือการเยียวยาผู้คนที่ในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างมีคุณภาพและเหมาะสม ซึ่งสามารถฝึกฝน สังเกต เรียนรู้ในการควบคุมระดับอารมณ์และความรู้สึกของเราเองเป็นจุดเริ่มต้นได้

กิจกรรมที่ 8: ความเครียดคืออะไรกัน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เข้าใจที่มา องค์ประกอบของความเครียด เพื่อนำไปสู่การจัดการภาวะอารมณ์ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งประเมินสถานการณ์ในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ กระดาษ A4 | สีชอล์ค

ระยะเวลา ประมาณ 15 - 20 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มย่อยไม่เกิน 4 คน
2. สำรวจและแลกเปลี่ยนเรื่องราวความเครียดของแต่ละคนใน 1 เดือนที่ผ่านมา
3. แต่ละกลุ่มสรุปประเภทของความเครียด และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

ทุกคนต่างประสบกับความเครียดทั้งการงาน จากภาระงานมากเกินไปหน้าที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้บางครั้งจัดการตัวเองไม่ได้ บางคนมีปัญหาสุขภาพร่วมด้วย ร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วยบ่อยครั้ง ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย หลายคนมีปัญหาครอบครัวซ้อนทับกับปัญหาการงาน ต้องดูแลเลี้ยงดูพ่อแม่ที่ไม่สบายโดยลำพัง ซึ่งมีปัญหาต่อเนื่องไปถึงสภาพเศรษฐกิจ รายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น และบางคนอาจจะมีปัญหาที่ยากต่อการจัดการด้วยตนเอง เช่น เรื่องความปลอดภัย เพราะเคยโดนคดีความมั่นคง บางคนยังติดหมาย พ.ร.ก.ฉุกเฉินฯ ดังนั้น เวลาเดินทางออกจากพื้นที่ภูมิลำเนาจะรู้สึกกลัว หวาดระแวง รู้สึกไม่ปลอดภัย โดยแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับปัญหาและความเครียดที่รู้มรรยาแตกต่างกันไป บางคนรับมือได้ บางคนรับมือไม่ไหวเกิดเป็นภาวะความเครียดสะสมต้องการความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ไม่กล้าสื่อสารบอกเล่าแก่ใครก็มี

ปัญหาสารพัดที่รู้มรรยา หากเราเข้าใจถึงที่มาและองค์ประกอบของความเครียดก็จะทำให้รับมือกับปัญหาที่ตาหน้าเข้ามาได้ดีขึ้น โดยที่มาของความเครียดมี 6 ทาง คือ

1. ภาระ (Demand)
2. ควบคุม (Control)
3. ความช่วยเหลือ (Support)
4. ความสัมพันธ์ (Relationship)
5. บทบาท (Role)
6. การเปลี่ยนแปลง (Change)

จะเห็นว่า ความเครียดที่เราประสบเจอ หรือองค์ประกอบความเครียดทั้ง 6 จะมีความสัมพันธ์กัน เช่น ความเครียดจากครอบครัว แม่ไม่สบาย เราจะรู้สึกถึงภาระที่ต้องรับผิดชอบดูแลแม่ การเจ็บไข้ได้ป่วยเราไม่สามารถควบคุมได้ จากแต่ก่อนแม่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่ตอนนี้เปลี่ยนแปลงไปอนดิดเตียง เป็นต้น เมื่อเราเข้าใจที่หรือองค์ประกอบของความเครียดในหลายมิติ ต้องพยายามแยกแยะให้ได้ เพราะเมื่อเราเห็นมิติของความเครียดที่ชัดเจนขึ้นจะทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาได้ตรงจุด และทำให้เราสามารถให้คำปรึกษาเยียวยาคนอื่นที่ทุกข์ร้อนได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

กิจกรรมที่ 9: ทำให้เครียด

วัตถุประสงค์ เพื่อเข้าใจถึงความกังวล ความอึดอัดจากการได้รับความช่วยเหลือ และการขอความช่วยเหลือ

อุปกรณ์ ผ้าปิดตาจำนวนหนึ่ง

ระยะเวลา 20 - 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม อย่างน้อยกลุ่มละ 6 – 7 คน เพื่อร่วมกันแสดงบทบาทสมมติเป็นคนที่พิการแตกต่างกัน แต่ทั้งสามกลุ่มต้องช่วยเหลือกันและไปทานกลางวัน ที่เตรียมไว้ด้วยกัน โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที
 - กลุ่มที่ 1 เป็นคนตาบอด
 - กลุ่มที่ 2 เป็นคนหูหนวกและใบ้
 - กลุ่มที่ 3 เป็นคนแขนขาทั้ง 2 ข้าง
2. ลองสังเกตความเครียด ความกังวล ความอึดอัดจากการได้รับความช่วยเหลือ และขอความช่วยเหลือ

หลังกิจกรรม ทั้ง 3 กลุ่มได้ช่วยกันสะท้อนความรู้สึก ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คนตาบอด : “ไม่มีกว่าตนเองจะเครียดขนาดนี้ ขณะที่เป็นคนตาบอดรู้สึกเลยว่าทุกอย่างมีสีสัน ชีวิตเหมือนสิ้นหวัง ได้แต่ร้องขอความช่วยเหลือให้เพื่อนมาช่วย ได้เข้าใจถึงความรู้สึกของคนพิการตาบอด” “เพิ่งเข้าใจ การที่เรามองไม่เห็น เมื่อมีคนมาช่วยเราจะรู้สึกไม่ปลอดภัย” “คนที่มาช่วยเหลือเราเขาเป็นใคร หน้าตาแบบไหน ใจได้ไหม เราจะพาเราไปที่ไหน ปลอดภัยไหม เป็นความวิตกกังวลและกลัว”

กลุ่มที่ 2 คนหูหนวกและใบ้ : “รู้สึกอึดอัดมาก เพราะไม่ได้ยินและไม่สามารถพูดคุยอะไรกับใครได้เลย เมื่อนั่งกับเพื่อน ๆ คนอื่นจะพูดคุย หัวเราะ สนุกสนาน ส่วนเราได้แต่นั่งเฉย ๆ ไม่ได้ยินและไม่รู้เขาคูยอะไรกัน บางครั้งแอบกังวลใจ เขากำลังนึกหาเรื่องของเราไหม” เป็นต้น

กลุ่มที่ 3 คนแขนขาทั้ง 2 ข้าง : “พอช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะขอความช่วยเหลือจากเพื่อนในการหยิบจับของต่าง ๆ เช่น ช่วยป้อนข้าวให้ จะมีความรู้สึกเกรงใจ ไม่อยากเป็นภาระของเพื่อน เมื่อเพื่อนป้อนขนมให้ก็ไม่กล้าบอกอีกว่าคำใหญ่ไป หรือตักเยอะ หรือน้อยไป หรือบางครั้งบอกให้เพื่อนหยิบอาหารอีกอย่าง แต่เพื่อนกลับป้อนอีกอย่างให้ และบางครั้งเพื่อนป้อนข้าวเราไม่ทันจะกลืน เพื่อนก็ป้อนอีกแล้ว”

กิจกรรมนี้เพียงจำลองสถานการณ์ให้เราได้เห็นมุมมองของความใส่ใจ ที่เพื่อนช่วยเพื่อน เช่น การจับใส่รองเท้าให้กัน ถ้าเพื่อนไม่มีความใส่ใจกันจริง ๆ จะไม่รู้ว่าจะรองเท้าคู่ไหนเป็นของเรา หรือความหวังดีบางครั้งอาจไม่ตรงกับผู้รับ เช่น การป้อนขนมที่คำโตเกินไป ป้อนถี่เกินไป เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะคอยเตือนให้เราตระหนักหลายครั้งที่อาสาสมัคร หรือคนทำงานเฝ้าช่วยในพื้นที่มีความหวังดี ช่วยเหลือผู้อื่น แต่ในบางครั้งความหวังดีเหล่านั้นอาจเป็นการสร้างปัญหาหรือเป็นความหวังดีที่ไม่ต้องการ ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ค่อย ๆ ทำให้เขารู้สึกปลอดภัย ใจดี คอยเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะทำให้การทำงานในพื้นที่สะดวกและดียิ่งขึ้น

กิจกรรมที่: 10 กราฟชีวิต

วัตถุประสงค์ ได้สะท้อนตัวเอง และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิต

อุปกรณ์ กระดาษ A4 / ปากกา / สีชอล์ค

ระยะเวลา 30 - 40 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมอยู่ในท่าที่ตนเองรู้สึกสบาย สามารถนั่งหรือนอนได้ ให้ทุกคนหลับตา หายใจเข้าลึก ๆ ทบทวนเหตุการณ์ชีวิต ย้อนกลับไปเท่าที่ตนเองจำความได้ เหตุการณ์ใดที่ทำให้เรารู้สึกสะเทือนใจ
2. ให้แต่ละคนวาดกราฟชีวิตของตนเอง พร้อมเหตุการณ์สำคัญที่มีผลกับการดำเนินชีวิต
3. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4-5 คน สะท้อนเรื่องราวและแลกเปลี่ยนภายในกลุ่ม ให้แต่ละคนสังเกตสีหน้า แววตา และอารมณ์ที่สะท้อน

เราไม่จำเป็นต้องเจอสถานการณ์เหมือนกัน แต่เพียงการใช้ทักษะการฟัง เราสามารถเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้ การทวนกลับทำให้เห็นตัวตน และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา มีทางเลือกให้จัดการกับปัญหานั้น ๆ "ทักษะการฟัง" เป็นการเพิ่มพลังทำให้เหมือนเป็นการเยียวยาเพิ่มพลังให้กับคนอื่นได้ มนุษย์จะเรียนรู้และเติบโตก็ต่อเมื่อ สามารถแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ มีทักษะ เกิดการเติบโตและแข็งแรง จนสามารถก้าวข้ามปัญหาต่าง ๆ และช่วยเหลือคนอื่นได้

กิจกรรมที่ 11: คิดคลายเครียด เสริมพลังชีวิต

วัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้วิธีผ่อนคลายร่างกาย ปรับอริยาบถ

ระยะเวลา 10 - 15 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. เมื่อร่างกายรู้สึกเมื่อยล้า ลองนั่งเหยียดขา นั่งให้รู้สึกสบายตัวก่อนในการเริ่มต้น จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเอามือทั้ง 2 ข้าง วางบริเวณท้องของตนเอง เมื่อหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ให้สังเกตนิ้วกลางทั้ง 2 ข้างจะขยายออกจากกัน นั่นแสดงให้เห็นว่าลมได้เข้าสู่ท้อง ทำให้ท้องป่องขึ้น และเมื่อหายใจออกยาว ๆ นิ้วกลางทั้ง 2 ข้าง ค่อย ๆ มาชิดกัน ท้องเราแฟบกลับมาสู่ที่เดิม (ลองทำซ้ำ 3 รอบ)
2. เมื่อกล้ามเนื้อผ่อนคลาย เริ่มหายใจเข้าออกทางจมูกช้า ๆ ในจุดที่มีอารมณ์ตึงเครียดค้างไว้ ได้แก่ บริเวณศูนย์หัว (อารมณ์กลัว) ศูนย์หัวใจ (อารมณ์เศร้า) และศูนย์ท้อง (อารมณ์โกรธ)
3. พุดเสียงดัง ๆ “ถึงแม้เราจะกลัว ถึงแม้เราจะเศร้า ถึงแม้เราจะโกรธ เราจะเปิดใจ ยอมรับ และรักตัวเองให้มาก ๆ เปิดใจ” เสริมพลังใจด้วยกลัมนี้อาจจากบริเวณต่าง ๆ 7 จุดจากล่างขึ้นบน (รายละเอียดด้านล่าง) โดยแต่ละบริเวณเราจะพุด 3 ครั้ง ๆ เพื่อสื่อจิตไปตรงจุดนั้นเปิดรับพลังงาน ขั้นตอนเหล่านี้จะเป็นการเปิดประสาทสัมผัส ออกกำลังสมอง เพื่อปรับสมดุลร่างกายไปพร้อมกัน

จุดเปิดพลังงานชีวิต

หน้าท้อง	จุดมณีใจ
ท้อง	จุดใสใจ
กระบังลม	จุดภูมิใจ
หัวใจ	จุดหัวใจ
คอ	จุดเข้าใจ
หน้าผาก	จุดตั้งใจ
หัว	จุดหายใจ

กิจกรรมนี้เป็นการแนะนำการผ่อนคลายความเครียดวิธีง่าย ๆ คือ การหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ และสื่อจิตไปยังบริเวณที่รู้สึกเครียด เมื่อย เกร็ง แล้วหายใจออกทางปากยาว ๆ พร้อมกับผ่อนคลายในบริเวณดังกล่าว การเคาะอารมณ์ที่ตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ต่อน้ำเหลืองที่อยู่บริเวณที่เคาะจะรับรู้ถึงการสั่นสะเทือน เมื่อจิตรู้ตัว ให้สมองอารมณ์ทำงานภายใต้การกำกับดูแลการฝึกความสุขในสมองกลีบหน้าผากส่วนหน้า

การเสริมพลังชีวิตนี้จะทำให้เรามีพลังใจมากขึ้นด้วย โดยทำจะไล่กล้ำมเนื้อจากปลายเท้าจนไปถึงศีรษะ พร้อม ๆ กับจุดเปิดพลังงานต่าง ๆ จากล่างขึ้นบนแล้ว ที่สำคัญ จุดพลังชีวิตดังกล่าวยังเป็นการตั้งศักยภาพและความสามารถของแต่ละคนออกมาด้วย (ดังภาพประกอบ)



(ดัดแปลงจาก Valerie Varan. Living in a quantum reality: using quantum physics and psychology to embrace your higher consciousness. San Antonio, TX: Turning Stone Press; 2015. อ้างอิงใน ศุภลักษณ์ เข็มทอง. สมอสร้างสุข. นนทบุรี: โนเบิลบุ๊กส์; 2560)

การเยียวยาด้วยกระบวนการ ‘ดิน (น้ำมัน) เล่าเรื่อง’ (Narrative Clayworks)

เรื่องที่ไม่ค่อยรู้จักกันในวงกว้างนัก ร่างกายของเราดูดซับ หรือสั่งสมความรู้ส่วนที่ยังไม่ถ่ายทอดเข้าสู่สมองหรือจิตสำนึก และนักกิจกรรมบำบัดเชื่อว่า ความเป็นอิสระของมนุษย์มีจิตจดจ่อที่สามารถสื่อสารคุณค่าและความหมายต่อประสบการณ์ชีวิตได้ (Flow of Diversional Activities) ดังนั้น ในหลักสูตร ‘เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และทักษะการเยี่ยมนิเวศนิเวศของบุคคลากรภาคประชาสังคมชายแดนใต้’ จึงนำแนวคิดนี้มาผสมผสานประยุกต์กับแนวคิดการเยียวยา โดยใช้ ‘ดิน’ (น้ำมัน) เป็นสื่อกลางนำเอาความรู้ ประสบการณ์ และคุณค่าความหมายส่วนที่ซ่อนเร้นอยู่นั้น ออกมาสู่พื้นที่เปิดเผย - สาธารณะ สู่กระบวนการทำความเข้าใจจนสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในที่มีผลต่อการใช้ชีวิตทางสังคม และทำให้เข้าใจบทบาทหน้าที่ของนักเยียวยามากขึ้น

พูดให้ลึกขึ้น การตีความธรรมชาติ ให้ ‘ดิน’ เปรียบเสมือนการรวมตัวก่อกำเนิดเป็นร่างกายมนุษย์ การปั้นดิน ในแง่นี้ จึงหมายถึงกระบวนการทำให้จิตจดจ่อกับการสื่อสารพลังงานที่กำลังไหลเวียนภายในของมนุษย์ ทำให้ ‘กระบวนการปั้นดินเล่าเรื่อง’ นี้ เป็นการสื่อสารเพื่อทบทวนตัวเอง สู่การใช้จิตจดจ่อเพื่อฟังเสียงต่าง ๆ ภายในร่างกายแล้วค่อย ๆ ประกอบสร้างสัญลักษณ์ความเชื่อแห่งตนได้อย่างอิสระ โดยใช้ความคิด และใช้พลังงานสมดุลธรรมชาติทุกระบบของร่างกาย ในขณะที่มือกำลังปั้นดิน หรือ “ตัวตนใหม่” ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างกระบวนการ “เปลี่ยนรูป” นั้น คือกระบวนการดึงตัวตนภายในออกมา และนำไปสู่การเปลี่ยนอารมณ์ เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนโลกทัศน์ เปลี่ยนความสัมพันธ์ของตัวเราเองต่อผู้อื่นอย่างเป็นลำดับ เพื่อให้เกิดสังคมที่มีความเป็นธรรมและสันติมากขึ้น

และนี่เป็นครั้งแรกในประเทศไทย ที่มีการนำ ‘ดิน (น้ำมัน) เล่าเรื่อง’ (Narrative Clay works) เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ นักกิจกรรมบำบัดเรียกกระบวนการนี้ว่า ‘การบำบัดเชิงหย่อนใจ’ หรือ Diversional Process คือกระบวนการกระตุ้นการเรียนรู้ ด้วยการจดจ่อจนตั้งใจกระทำสิ่งใด ๆ ที่มีเป้าหมาย เบี่ยงเบนจากภาวะเจ็บป่วยให้ค่อย ๆ คิดทบทวนตัดสินใจหาวิธีการพัฒนาสุขภาพกายใจด้วยตนเองและ/หรือมีผู้บำบัดฟื้นฟูดูแลช่วยเหลือนั่นเอง

กิจกรรม 12: ปั้นตัวเราที่อยากเป็นและสิ่งที่จะทำ

วัตถุประสงค์ ให้ดินน้ำมันเป็นสื่อกลางในการทบทวนตัวตนภายในสู่การปรับสภาวะ อารมณ์ ความรู้สึก เกิดพื้นที่ร่วมในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานเยียวยามากขึ้น

อุปกรณ์ ลูกปิงปอง สีเหลือง สีขาว อย่างละ 1 ลูก เท่ากับจำนวนคนที่เข้าร่วม
ดินน้ำมัน 3 สี แดง น้ำเงิน เหลือง | กระดาษ A4 สำหรับรองผลงาน

ระยะเวลา ประมาณ 2 ชั่วโมง

ขั้นตอนกิจกรรม

1. หลังจากทุกคนได้รับอุปกรณ์เรียบร้อยแล้ว ขอให้หลับตาอยู่กับตนเองสักครู่ เพื่อสื่อสารกับตัวเองตลอดจนเข้าไปสำรวจจิตนาการ อารมณ์ ความรู้สึก จากนั้นให้แต่ละคนปั้นดินน้ำมันเป็นตัวการ์ตูนลักษณะใดก็ได้ที่บ่งบอกถึง ‘ความเป็นตนเอง’ โดยให้ลูกโป่งสีเหลืองเป็นส่วนหัว และลูกโป่งสีขาวย เป็นลำตัว ทั้งตกแต่งส่วนประกอบร่างกายและอื่น ด้วยดินน้ำมัน โดยใช้เวลาประมาณ 15 นาที
2. เมื่อปั้นเสร็จจนได้ชิ้นงานแล้ว ขอให้แต่ละคนมองผลงานที่ปรากฏและนึกถึงคำ 3 คำที่สะท้อนความรู้สึกของตนเอง
3. จากนั้น แบ่งกลุ่มย่อยอย่างน้อย 4 คน แลกเปลี่ยนความรู้สึก ก่อนปั้นดินน้ำมันคิดอะไร ความรู้สึกระหว่างปั้น และเมื่อประกอบเป็น ‘ตัวตนใหม่’ ผ่านดินน้ำมันแล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ 20 นาที

ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเลือกดินน้ำมันสีใด เพื่อดึงตัวตนภายใน และประกอบเป็น ‘ตัวตนใหม่’ ขึ้นมา ในทางหลักจิตวิทยา สีเป็นสื่อสะท้อนอารมณ์และความรู้สึก ณ ขณะนั้น ดังนี้

สีแดง	อยากอาหาร ตัดสินใจเร็ว โมโห ระวังมุ่งมั่น
สีเขียว	ผ่อนคลาย สมาธิความจำ สร้างสรรค์ ปลอดภัย
สีเหลือง	ความอบอุ่น การมองโลกในแง่ดี ตื่นเต้น สุขดีคิดบวก
สีดำ	อารมณ์เศร้า กระตุนโมโห
สีส้ม	กระตุนหิว กระตือรือร้น
สีฟ้า	เปิดใจ ช้า ๆ สบาย ๆ มีความคิดใหม่

4. ต่อมา ให้ผู้เข้าร่วมพร้อม “หุ่นดิน” ของตัวเอง จับกลุ่มอย่างน้อยกลุ่มละ 3 คน ให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทของตนเองผ่าน 8 คำที่สะท้อนบทบาทของนักเยียวยาโดยเลือกคำหนึ่งคำใดใน 8 คำนี้ คือ

1. การเกิดความหวัง (Hope)
2. การใส่ใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)
3. การหาทางช่วยเหลือ (Assistance)
4. การได้ยิน รับฟัง (Listening)
5. การทำให้มีความสำคัญ มีความหมาย (Importance)
6. การปรับสิ่งแวดล้อม (Nature)
7. การให้พลัง ชื่นชม (Give)
8. การเยียวยา (Healing)

5. เมื่อเลือกคำที่เชื่อมโยงกับความหมายของการเยียวยาได้แล้ว ต่อมา ให้สร้างฉากสถานการณ์ที่ “หุ่นดิน” จะมีประสบการณ์ใหม่ในการเล่าเรื่องร่วมกันกับเพื่อนในกลุ่ม ณ ชุมชน ภูเขาทะเล หรือเรือนจำ สถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่หนึ่งเท่านั้น โดยใช้ดินน้ำมันเป็นส่วนประกอบสำคัญในการเล่าเรื่อง ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง
6. เมื่อทุกกลุ่มปั้นดินน้ำมันที่เป็นสถานการณ์สมมติบทบาทของนักเยียวยาเสร็จแล้ว ทั้ง 8 กลุ่ม นำชิ้นงานมาจัดนิทรรศการร่วมกัน และผลัดกันเล่าเรื่องราว “นักเยียวยาได้ทำอะไรบ้างในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น?” จากนั้น จึงถอดบทเรียนกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน

‘กระบวนการปั้นดินเล่าเรื่อง (Narrative Clay works)’ นี้ มีหลายกิจกรรมร้อยเรียงต่อเนื่องกันเป็นกระบวนการ ตั้งแต่กิจกรรมบำบัดด้วยงานดิน ที่มุ่งหมายให้ผู้ปั้นดินน้ำมันสะท้อนความรู้สึกนึกคิดภายในของตัวเองออกมาผ่าน ‘หุ่นดิน’ ก่อน ทั้งยังได้เรียนรู้เรื่องสี่ที่สะท้อนภาวะอารมณ์และความรู้สึก เพื่อสื่อถึงความเป็นตัวตนและประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา และการได้ใคร่ครวญหาคำที่มีความหมาย 3 คำนั้น ก็เป็นกระบวนการที่ชวนให้ผู้เรียนรู้ไปตีความประสบการณ์ มีโอกาสได้นิยามบทเรียนชีวิต ให้คุณค่า ความหมายแก่ตัวตนและประสบการณ์ใหม่ ที่ ‘หุ่นดิน’ ช่วยดึงออกมา

ในการประเมินและฝึกทักษะชีวิตด้วยกิจกรรมบำบัด (Occupational Therapy) กล่าวถึง การใช้มือสัมผัสดิน ซึ่งมีที่มาจากหัตถกรรมเซรามิคหมายถึงการปั้นแต่งก้อนดินที่มาจากธรรมชาติ (ในกิจกรรมครั้งนี้เราใช้ดินน้ำมันแทนเพราะมีแม่สีแดง เหลือง น้ำเงิน ที่สะท้อนอารมณ์มุ่งมั่น คิดบวก มีความคิดใหม่) และสังเคราะห์วิเคราะห์สู่กิจกรรมกลุ่มแบบพลวัต (Group dynamics) ในลักษณะต่างคนต่างปั้นดินสะท้อนความรู้สึกเป็นตัวตนในวันแรก และในวันที่สองลักษณะช่วยกันคิดช่วยกันทำเป็นละครชีวิตภาพนิ่ง ซึ่งเรียกว่าการปั้นดินสะท้อนใจ (Projective Clay) ด้วยกลไกกระตุ้นทุกส่วนของสมอง โดยเฉพาะสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่บริหารความจำ อารมณ์ และการตัดสินใจ เป็นกระบวนการกระตุ้นการเรียนรู้ ขณะที่จิตจดจ่อตั้งใจจะเป็นการคิดบวกเพื่อกระทำสิ่งใด ๆ ที่มีเป้าหมาย เบี่ยงเบนจากภาวะเจ็บป่วยให้ค่อย ๆ คิดทบทวน ตัดสินใจหาวิธีการพัฒนาสุขภาพกายใจด้วยตนเองและ/หรือมีผู้บำบัดฟื้นฟูดูแลช่วยเหลือนั่นเอง

จนกระทั่ง การนำ ‘หุ่นดิน’ ที่เสมือนตัวตนใหม่ของเราไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ร่วมกับเพื่อน ๆ ผ่าน ‘ฉากละคร’ เพื่อค้นหาคุณค่าความหมายของงานเยียวยา จากนั้น สื่อสารคำพูดภายในกลุ่มเพื่อนที่จับกลุ่มตามป้ายตัวอักษรที่มีความหมายถึง “การเยียวยา” แล้วระดมความรู้สึกร่วมกันระหว่างเพื่อนเพื่อสะท้อนการสื่อสารเรื่องราวชีวิตให้ร้อยเรียงคุณค่า ความหมาย ความดี และเคลื่อนไหวหุ่นดินให้มีชีวิตชีวา มีเรื่องเล่าเป็นฉากละคร

จะเห็นว่า กระบวนการปั้นดินเล่าเรื่องนับเป็นหนึ่งในหัตถกรรม (Crafts) ที่ผู้เรียนจะพัฒนา “จิตจดจ่อ ใช้ตามือ ดึงคุณค่า อารมณ์ศิลป์ เป็นตัวตน เชื่อมคนอื่น” สะท้อนให้เห็นความสามารถในการใช้สมองซีกซ้ายเพื่อสื่อสารด้วยวาจา วิเคราะห์ มองภาพละเอียด ควบคู่กับ การใช้สมองซีกขวา เพื่อสื่อสารด้วยอารมณ์ จินตนาการ มองภาพกว้าง ประกอบสร้างเป็นพื้นที่การเรียนรู้ความหมายแห่งกิจกรรมการดำเนินชีวิต (Occupational Meaningfulness) ที่ผ่านวิธีการสังเคราะห์จากงานเดี่ยวสู่กลุ่ม จากขั้นตอนคิดง่าย ๆ ใช้ความรู้สึกนำ สูดคิดซับซ้อน ใช้ความรู้สึกสะท้อนใจร้อยเรื่องราวของผู้อื่น จนถึงการจัดวางประกอบฉากแล้วเล่าเรื่องออกมาราวกับแสดงละครเวทีเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมาย (Purposeful Activities) ด้วยการรับรู้

‘กระบวนการปั้นดินเล่าเรื่อง’ ที่เชื่อมโยงกับความหมายของการเยียวยา ซึ่งตกผลึกเรียงตามอุปลักษณ์ (Metaphor) จากตัวอักษรภาษาอังกฤษเจ็ดตัว รวมกันเป็นคำเต็ม ประกอบด้วย Hope, Empathy, Assistance, Listening, Importance, Nature, Give = **Healing** สะท้อนความเข้าใจบทบาทนักเยียวยาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน่าสนใจ ดังนี้

ณ ชุมชนหนึ่ง มีครอบครัวผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ จนทำให้สามีถูกควบคุมตัวที่เรือนจำ ส่วนภรรยาและลูกได้อยู่บ้าน มีเจ้าหน้าที่เยี่ยมเยียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องลงไปเยี่ยมเยียนให้คำปรึกษาและให้กำลังใจกับภรรยา และหาช่องทางช่วยเหลือส่งเสริมเรื่องอาชีพที่สามารถหารายได้ให้กับครอบครัว และสนับสนุนเรื่องทุนการศึกษาให้กับลูก



กลุ่มที่ 2: การใส่ใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)

เรื่องราวเกิดขึ้น ณ ชุมชนหนึ่งมีผู้ประสบปัญหา 2 คน คือ คนพิการและผู้ที่หมดหวังในชีวิต มีพยาบาลวิชาชีพของรพ.สต.ในชุมชน ได้ลงไปเยี่ยมเยียนทั้ง 2 คน พุดคุย ถามถึงความเป็นอยู่และปัญหาที่ทั้งสองประสบอยู่ในตอนนี้ เปิดโอกาสให้ทั้งสองได้เล่าถึงปัญหา เมื่อมีการพูดคุยสื่อสารกัน จึงเห็นอกเห็นใจ เข้าใจกัน ทำให้เกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต และเป็นกำลังใจให้กันและกัน



กลุ่มที่ 3: การให้พลัง ชื่นชม (Give)

ครอบครัวประสบปัญหาเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ทำให้สูญเสียพ่อ ผู้เป็นผู้นำครอบครัว หลังจากพ่อเสียชีวิต เขา(ลูกชาย) รู้สึกโดดเดี่ยวและอ้างว้างอย่างที่สุด จนกระทั่งมีนักเฝ้าระวังได้ลงเยี่ยมให้กำลังใจ และทุกครั้งที่ได้เยี่ยมเคส นักเฝ้าระวังใช้พลังของการกอด ส่งมอบพลังใจ ให้เขารู้สึกไม่โดดเดี่ยว มีคนที่อยู่เป็นเพื่อน จนทำให้เขาสามารถก้าวข้ามห้วงลุ่มดานั้นได้ และสามารถลุกขึ้นสู้บนโลกใบนี้ได้อีกครั้ง



กลุ่มที่ 6: การทำให้มีความสำคัญ มีความหมาย (Importance)

ณ หุบเขาแห่งหนึ่ง มีเด็กกำพร้าครอบครัวหนึ่งที่สูญเสียพ่อแม่จากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ทำให้เด็กต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง รอคอยอย่างมีความหวัง จะมีคนมาเยี่ยมและช่วยเหลือ ด้วยสภาพแวดล้อมที่น้องอาศัยอยู่เป็นภูเขา ทำให้การเดินทางของนักเฝ้าหวาและทีมงานเดินทางอย่างลำบาก แต่อย่างไรแล้ว ต้องเข้าไปช่วยเหลือครอบครัวของน้องให้ได้ โดยใช้วิธีการโทรถามระยะทาง การตรวจสอบเส้นทาง จนทีมงานสามารถเข้าไปเยี่ยมบ้านของน้องได้ และได้มอบของเยี่ยม อาหารและอุปกรณ์ของเล่นเด็ก ทำให้น้องรู้สึกตัวเองมีความสำคัญ



กลุ่มที่ 7: การได้ยิน รับฟัง (Listening)

ณ ชุมชนอามันดามัย มีคนในครอบครัวสูญเสียจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ทำให้ครอบครัวเกิดความกลัว ระหว่าตระวาง และรู้สึกท้อใจ จนมีเจ้าหน้าที่เฝ้าหวาได้ลงเยี่ยมบ้านและให้กำลังใจกับครอบครัว ผู้ได้รับผลกระทบ ใช้วิธีการรับฟังเรื่องราวที่เกิดขึ้นในครอบครัว และความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น เพราะเชื่อว่าการรับฟังเรื่องที่เขารู้สึกอยากเล่า หรืออยากระบาย เปรียบเสมือนการเฝ้าหวาให้กับเขา ทำให้เขารู้สึกว่ามีคนรับฟังอยู่ และรู้สึกไม่โดดเดี่ยว



กลุ่มที่ 8: การปรับสิ่งแวดล้อม (Nature)

ชุมชนแห่งหนึ่ง เขตชานเมืองปัตตานี มีเยาวชนกลุ่มหนึ่งมีแว่นสายตาเสียดในพื้นที จนถูกควบคุมตัวที่สถานพินิจเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี ในระหว่างที่อยู่ในสถานพินิจฯ เยาวชนกลุ่มนี้ได้สำนึกผิดในการกระทำของตนเอง และเมื่อออกจากเรือนจำมีเจ้าหน้าที่ลงมาเยี่ยมเยียน และให้กำลังใจในการดำเนินชีวิต พร้อมกับชุมชนได้ให้การสนับสนุนและให้โอกาสให้เยาวชนกลุ่มนี้เข้ามามีบทบาทในการช่วยเหลือน้อง ๆ ในพื้นที่ ที่มีภาวะเสี่ยงในการติดยาเสพติด โดยใช้ประสบการณ์ของรุ่นพี่สอนน้อง ๆ พร้อมทั้งชุมชนช่วยกันปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในชุมชน ที่มีสถานที่เสี่ยง กลับมาสร้างเป็นสนามกีฬา ให้เยาวชนได้มีทางเลือกในการทำกิจกรรมในชุมชน



สำหรับการเขียนย่อประคับประคอง นักเขียนควรเริ่มจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ได้รับผลกระทบ เช่น มีการชมให้กำลังใจ ขอขอบคุณที่ผู้ได้รับผลกระทบ ยอมเสียสละเวลาเพื่อมาเจอกัน เพื่อให้เขารู้สึกว่าเราให้ความสำคัญกับเขา ให้เกียรติกัน มีการแสดงสีหน้าที่ใส่ใจ อาทิ การพยักหน้า การทวนซ้ำคำตอบ หรือแม้แต่การขอให้ผู้ได้รับผลกระทบ เล่าเรื่องราวเพิ่มเติม เพื่อให้เขารู้สึกว่าเราสนใจเรื่องราวที่เขาเล่าอยู่ เช่น ร้องขอให้เขาบอกรายละเอียดเพิ่มเติมได้ไหม เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ในขณะที่ผู้ได้รับผลกระทบ มีอารมณ์ทางลบ เช่น ร้องไห้ สะเทือนใจ นักเขียนควรยื่นทิชชูให้เพื่อแสดงให้เห็นว่า เราพร้อมให้เขาร้องไห้ออกมา โดยไม่กั้นความรู้สึกนั้น ส่วนเรานั่งฟังอย่างเงียบ ๆ ในช่วงเวลาดังกล่าว เพื่อให้เวลากับผู้ได้รับผลกระทบ รู้สึกสบายใจในการเล่าเรื่องราวต่อ ระหว่างนั้นเราอาจชื่นชม ให้กำลังใจเขาเป็นระยะ เช่น “สิ่งที่ทำดีอยู่แล้ว” “คุณโชคดีมากเลยที่มีโอกาสทำแบบนี้” เป็นต้น

ทั้งนี้ นักเขียนสามารถตั้งคำถามในลักษณะที่เป็นคำถามเปิด เช่น “คุณพอจะบอกได้ไหม อาการที่เป็นอยู่เป็นอย่างไรบ้าง” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ได้รับผลกระทบ ได้เล่าเรื่องราวที่สามารถมองเห็นภาพที่ชัดเจนยิ่งขึ้น และในขณะเดียวกัน ทำให้ผู้ได้รับผลกระทบ เห็นคุณค่าจากสิ่งที่ทำ และเมื่อนักเขียนถามถึง “เราเรียนรู้อะไรจากเหตุการณ์ในครั้งนี้บ้าง?” ก็จะช่วยทำให้เขารู้สึกเข้มแข็ง และเข้าใจในสถานการณ์ของตนเองเพิ่มมากขึ้น พร้อมจะดำเนินชีวิตต่อไปได้

เทคนิคการพูดคุยสำหรับการเขียนเบื้องต้น คือ ‘แซนวิชเทคนิค’ (sandwich technique) เป็นลักษณะการพูดคุยที่ใช้การชม การให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้ได้รับผลกระทบ รู้สึกอุ่นใจ ไว้วางใจ จากนั้นจึงค่อย ๆ สอดแทรกการขอให้ปรับบางอย่างให้สถานการณ์ หรือภาวะอารมณ์ ความรู้สึกดีขึ้น และต่อยอดคำพูดที่ยืนยันสร้างความเชื่อมั่น ทำให้เขารู้สึกปลอดภัย แล้วจบการสนทนาด้วยการชื่นชมอีกครั้ง



กระบวนการเยียวยาเป็นการประคองไม่ใช่การรักษา

สิ่งที่ควรทำ : ประคับประคอง เติมพลัง ใส่ใจ แสดงการได้ยินเรื่องราวของผู้ต้องการช่วยเหลือ ชื่นชม ให้เห็นว่าเขามีความหมาย ปรับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม บางครั้งอาจจำเป็น หากคนมาช่วยให้เหมาะสมแก่สถานการณ์ปัญหานั้น ๆ

สิ่งที่ไม่ควรทำ : หากเราไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ ควรระมัดระวังอย่ายึดยึดความหวังดีของเรา หรือซ้ำเติมด้วยคำพูดหรือท่าทีของเรา ทำให้เขารู้สึกไร้ค่า หดหู่ ไม่มีทางเลือก รู้สึกเป็นอื่น ไม่มีความหมายที่จะมีชีวิตอีกต่อไป

ทั้งนี้ องค์ประกอบความหมายของการเยียวยาที่ควรคำนึง 8 ข้อ ที่เป็นพื้นฐาน คือ

1. การเกิดความหวัง (Hope)
2. การใส่ใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy)
3. การหาทางช่วยเหลือ (Assistance)
4. การได้ยิน รับฟัง (Listening)
5. การทำให้มีความสำคัญ มีความหมาย (Importance)
6. การปรับสิ่งแวดล้อม (Nature)
7. การให้พลัง ชื่นชม (Give)
8. การเยียวยา (Healing)

และหลักสำคัญของการการเยียวยา คือการเติมพลังให้ผู้ต้องการความช่วยเหลือสามารถยืนได้ คิดได้ ปลอดภัยที่จะไถ่ตรอง หากเปรียบเทียบกับโรคภัยบางประการ เราอาจเยียวยาคนเป็นโรคมะเร็งได้ แต่ให้ ผู้เชี่ยวชาญเป็นคนรักษา เราไม่ควรเยียวยาผู้อื่นเมื่อเราไม่พร้อม อ่อนแอ เพ้อ ไม่สบาย หรือผู้ได้รับผลกระทบ มีอาการหนัก จนควรพบผู้เชี่ยวชาญ เช่น คิดทำร้ายตนเอง อาละวาด หรือประณินแล้วว่าอาจมีอาการทางจิต เป็นต้น

กิจกรรมที่ 13: การให้คำปรึกษา: การสร้างทางเลือกและแนวทางการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เรียนรู้กระบวนการพูดคุยและการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง

อุปกรณ์ กระดาษ A3 | สีชอล์ค

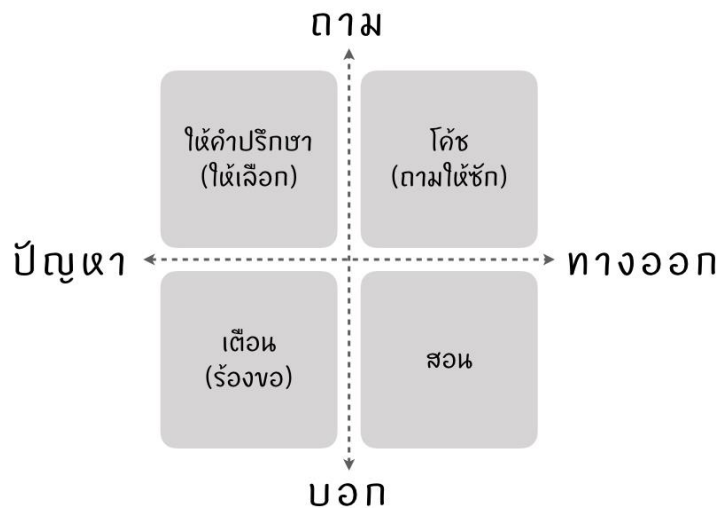
ระยะเวลา 30 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ลองจับกลุ่มย่อย อย่างน้อยกลุ่มละ 4 คน แบ่งปันประสบการณ์ที่แต่ละคนเคยสอน แนะนำ เตือน บอกจนทำให้ผู้ที่เราให้คำแนะนำนั้น ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลง จากนั้นลองสะท้อนความรู้สึกระหว่างกันว่าแต่ละวิธีนั้นเหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์อย่างไร สัก 30 นาที
2. ในแต่ละกลุ่มเลือกเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ๆ ละ 1 เรื่อง พร้อมแสดงละคร สวมบทบาทของการแสดงเพื่อสะท้อนเรื่องราวหรือประสบการณ์ของการให้คำปรึกษา
 - กลุ่มที่ 1 สอนวิธีการปฐมพยาบาลคนไข้โรคหัด
 - กลุ่มที่ 2 การโค้ช การให้คำแนะนำ
 - กลุ่มที่ 3 การให้คำปรึกษา (ให้ทางเลือก)
 - กลุ่มที่ 4 การเสนอแนะ

การพูดคุยเพื่อนำไปสู่การปรึกษาหาทางออกในภาวะตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจมีความแตกต่างกัน ซึ่งแบ่งเป็น 4 วิธีสำคัญที่อาจต้องเลือกปรับใช้ให้เหมาะกับผู้คนและสถานการณ์ ได้แก่

1. **การสอน (teaching)** เป็นการให้ความรู้ ข้อมูล เรื่องใหม่ ๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อน
2. **การโค้ช หรือการเป็นพี่เลี้ยงแนะนำ (coaching)** เป็นการแนะนำโดยใช้การถาม ถามเรื่องใดเรื่องหนึ่ง มีความเฉพาะเน้นเรื่องนั้นให้ผู้ที่มาปรึกษาเห็นภาพทางออกของปัญหาได้ด้วยตนเอง นำไปสู่การฝึกฝนลองไปปฏิบัติของผู้ที่มาปรึกษา จนสามารถแก้ปัญหาได้ เช่น การโค้ช นักกีฬา การเป็นพี่เลี้ยงสอนงานพนักงานที่มาปรึกษาการทำโครงการ ฯลฯ
3. **การให้คำปรึกษา (counseling)** เป็นการให้ทางเลือกและแนวทางในการตัดสินใจ โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องระมัดระวังในการชี้นำหรือส่งเสริมไปในทางใดทางหนึ่ง การตัดสินใจใด ๆ นั้นต้องมาจากเจ้าของประสบการณ์เป็นหลัก
4. **การเสนอแนะ (feed back)** เป็นการเตือนเมื่อต้องเจอปัญหา เป็นการเตือนโดยใช้วิธีการขอซึ่งการพูดคุยที่ดี ขึ้นชมในข้อดี พูดถึงความรู้สึกของผู้เตือน โดยไม่ตำหนิหรือตัดสิน ตามด้วยการขอให้ปรับพฤติกรรม และแสดงความชื่นชม เป็นการเตือนที่ทำให้เกิดบรรยากาศที่สร้างสรรค์และสามารถแก้ไขปัญหาก็ได้



ทั้งนี้ การถามเพื่อโค้ชนั้น สามารถถามได้หลายแบบ เช่น เป็นการถามคำถามปลายเปิดเพื่อเปิดสนทนาให้เรื่องราวได้ถูกสื่อสารออกมา หรือใช้คำถามเชิงกระตุ้นให้ลูกคิด เช่น เรื่องราวนั้น ๆ มีข้อดีข้อเสียอย่างไรกับผู้ที่ได้รับผลกระทบฯ ย้อนถามถึงเหตุการณ์ก่อนหน้าที่ถึงจุดเปลี่ยนสำคัญว่าเกิดอะไรขึ้นเพื่อเป็นการทบทวนถึงสาเหตุของเรื่องราวที่กำลังเผชิญหน้า หรือชวนให้เขาจินตนาการไปให้สุดโต่งในทางร้ายอย่างถึงที่สุด จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง หากว่าปัญหานั้นยังดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ การย้อนทบทวนกลับไปมาระหว่างอดีตและอนาคตเช่นนี้ เป็นทางหนึ่งที่ชวนเขากลับไปสำรวจเป้าหมาย ทางเลือก และทางออกของเรื่องราวสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่นั่นเอง

สำหรับผู้ทำหน้าที่เยียวยา ในการพูดคุยอาจผสมผสานเทคนิคการให้คำปรึกษาหลายวิธีการในการช่วยให้ผู้ได้รับผลกระทบฯ สามารถแสวงหาทางออกจากปัญหาได้ด้วยตัวเอง ซึ่งต้องอาศัยการฟังเชิงลึก การรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิด การฟังแบบสะท้อนกลับเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เพื่อประเมินสถานการณ์ ก่อนให้คำแนะนำใด ๆ

กิจกรรมที่ 14: ภาษาหมาป่า ภาษาอีร่าฟ

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการให้คำปรึกษาและกระบวนการสื่อสารในการเยียวยา

ระยะเวลา 20 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้จับกลุ่มย่อย 4 คน เพื่อเล่นบทบาทสมมติในชีวิตประจำวันกันรอบละ 2-3 นาที โดยแบ่งบทบาทดังนี้
A เป็นหัวหน้างาน
B เป็นลูกน้อง
C และ D เป็นผู้สังเกตการณ์
2. บทบาทสมมติคือ B ส่งงานล่าช้า จึงถูก A หัวหน้างานเรียกไปพบ ให้ A เล่นบทบาทสมมติคล้ายหัวหน้างานตนเองในชีวิตจริงว่าเคยทำอะไรบ้าง C และ D สังเกตวิธีการพูดของ A และการแสดงออกอารมณ์ของ B
3. หลังการเล่นบทบาทสมมติ ให้ C และ D สะท้อนสิ่งที่ได้เห็น และสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการเล่นบทบาทของ A กับ B
4. จากนั้นสลับบทบาทกัน เมื่อทุกคนในกลุ่มได้ทดลองเป็นบทบาทต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว ให้ใช้เวลาสัก 5 นาทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนกลับร่วมกันว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง

(แนวทางการสรุปกิจกรรมนี้) อย่างน้อย ในระยะเวลาสั้น ๆ กิจกรรมนี้จะช่วยให้เห็นว่า หัวหน้าแต่ละคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน บางคนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการงานเลือกใช้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เห็นอกเห็นใจลูกน้อง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่ง ในขณะที่ลูกน้อง เมื่อเจอหัวหน้าที่ดีจะมีอารมณ์รู้สึกผิด ที่ตนเองส่งงานช้าจนทำให้เกิดปัญหาและการจัดการหลายประการตามมา และจะรู้สึกอุ่นใจ ไว้วางใจ สามารถเปิดใจเล่าปัญหาของตนเองได้

ในทางกลับกัน หัวหน้าบางคนที่มีนิสัยที่ตรงไปตรงมา มุ่งหวังผลลัพธ์โดยไม่ประนีประนอมกับความไม่ได้ตั้งใจของตนเอง เมื่อเจอปัญหาลูกน้องส่งงานช้า มักใช้วิธีการตำหนิ ด่าทอ ไม่เปิดโอกาสให้ลูกน้องเล่าถึงปัญหา หรือสาเหตุที่ทำให้งานล่าช้า ดังนั้น ลูกน้องจะรู้สึกกดดัน กลัว และหงุดหงิด เกิดกำแพงกันความรู้สึกระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง

กิจกรรมนี้ชวนให้สังเกตที่ “ภาษาของการพูดคุย” เป็นหลัก เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้แล้ว กระบวนการควรชวนผู้เข้าร่วมให้ลองหันกลับมาทบทวนการใช้ภาษาในชีวิตประจำวันของเราทุกคน เพราะว่าภาษาที่เราใช้สื่อสารกับคนรอบข้าง บางครั้งเป็นการทำลายกำแพง และบางครั้งเป็นการสร้างพลังให้กับผู้ที่สนทนากับเรา โดยที่ทั้งสองฝ่ายสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ ตามทฤษฎี ‘ภาษาหมาป่ากับภาษาอีร่าฟ’

ทุกวันนี้...คุณใช้ภาษาแบบไหนกับคนรอบข้าง?



หมาป่า
“มองไกล ใจแคบ”

.....
ขาดความกรุณา
กล่าวโทษ ตำหนิ
ตัดสินคนอื่น
ขาดพื้นที่ในการรับฟังผู้อื่น



ยีราฟ
“มองไกล ใจกว้าง”

.....
มีความกรุณา
เข้าใจความรู้สึกผู้คน
เข้าถึงความต้องการของ
ตนเองและคนอื่นเสมอ

- ภาษาหมาป่า** คือ มองไกล ใจแคบ เป็นการสื่อสารที่กีดกันไม่ให้เราเข้าถึงความกรุณา สื่อสารแบบกล่าวโทษ หรือตำหนิ ตัดสินคนอื่น จากมุมมองการตีความของตนเองเป็นหลัก มักขาดพื้นที่ในการรับฟังผู้อื่น
- ภาษายีราฟ** คือ มองไกล ใจกว้าง เป็นการสื่อสารที่เข้าถึงความกรุณา พยายามเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และพยายามเข้าใจความต้องการของตนเองและคนอื่นเสมอ

กิจกรรมที่ 15: การใคร่ครวญสะท้อนคิด (Reflection)

วัตถุประสงค์ ตกตะกอนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองเพื่อปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

อุปกรณ์ กระดาษชาร์ต / ปากกาเคมี / สีชอล์ค

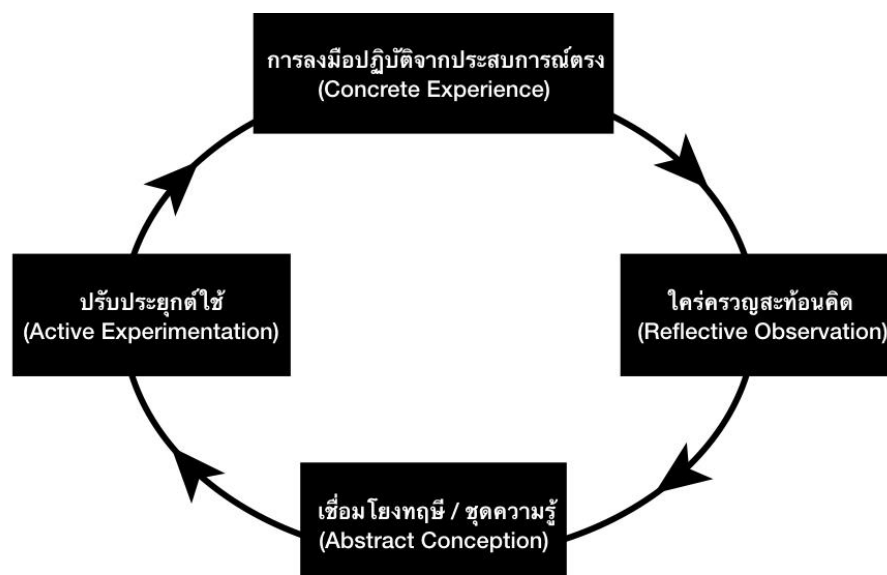
ระยะเวลา 30 - 40 นาที

ขั้นตอนกิจกรรม

จับกลุ่มย่อย อย่างน้อยกลุ่มละ 4 คน สรุปลงและแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ของกิจกรรมพร้อมการประยุกต์ใช้กับงานในพื้นที่ ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เราทำกิจกรรมอะไรไปบ้าง ค่อย ๆ ย่อยและลำดับขั้นตอน
2. เราได้เรียนรู้อะไรในฐานะวิทยากรกระบวนการ “นักเฝ้ายาม”
3. เราจะนำไปประยุกต์ใช้กับงานเฝ้ายามของเราอย่างไร

การได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ใคร่ครวญสะท้อนคิดเป็นหนึ่งในวงจรการเรียนรู้ของมนุษย์ และสามารถปรับใช้เป็นที่ทักษะการใช้ชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ วงจรการเรียนรู้ (Experiential Learning Model - ELM) มี 4 ขั้นตอนสัมพันธ์กัน คือ



1. การลงมือปฏิบัติจากประสบการณ์ตรง (Concrete experience)

เป็นขั้นตอนแรกของการเรียนรู้คือ การทดลองปฏิบัติ เช่น การฝึกทำอาหาร คนเราแม้จะอ่านหนังสือเกี่ยวกับการทำอาหารมากมายอย่างไรก็ตาม ก็ไม่ถือว่าการเรียนรู้เรื่องการทำอาหารได้เริ่มต้นขึ้น เนื่องจากการทำอาหารเป็นทักษะที่ต้องเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ การเรียนรู้ที่แท้จริงจะเริ่มขึ้นเมื่อผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง จะทำให้ผู้เรียนได้สัมผัส “ธรรมชาติที่แท้จริงขององค์ความรู้นั้น” หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์นั่นเอง

2. การใคร่ครวญสะท้อนคิด (Reflective observation)

เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะมีการสะท้อนคิด (Reflection) ในกระบวนการเรียนรู้จะต้องมีการจัดสรรเวลาให้ขั้นตอนนี้อย่างเหมาะสม เนื่องจากเป็นธรรมชาติของผู้เรียนที่จะต้องมีการสะท้อนคิดอยู่ตลอดเวลา หากกระบวนการเรียนรู้ไม่ได้จัดสรรเวลาไว้ให้แล้ว จะเป็นการทำลายวงจรอีก 2 ขั้นตอนที่จะตามมาของการเรียนรู้ ทำให้การเรียนรู้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ กระบวนการสะท้อนการเรียนรู้ ยังหมายรวมถึงการได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อน และการรับฟังผลสะท้อนกลับด้วย ตัวอย่างเดิม เช่น การเรียนรู้เรื่องการทำอาหาร จำเป็นจะต้องมีการชิมและรับฟังคำวิจารณ์จากทั้งตนเองและผู้อื่น เพื่อให้รู้ว่าอาหารนั้นเค็มไปหรือหวานไป ต้องปรับปรุง หรือเสริมสิ่งใดเข้ามา

3. การเชื่อมโยงกับหลักความรู้ ทฤษฎี (Abstract conceptualization)

เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนพยายามจับจุด จับหลักขององค์ความรู้ให้ได้แนวทางปฏิบัติของตนเองเพื่อจะได้นำไปปรับใช้ ขั้นตอนนี้จะใช้ทักษะ ที่เป็นการวิเคราะห์ (analytical) และทักษะในการหาทางออก การแก้ปัญหา (problem solving skill) เพื่อให้ผู้เรียนจะได้ทำการสรุปใจความสำคัญได้ (conceptualization) เป็นขั้นตอนที่ มนุษย์ทุกคนจะต้องดำเนินการจัดวางองค์ความรู้ใหม่ ให้ถูกที่ถูกต้องบนองค์ความรู้เก่าด้วยตนเอง สำหรับบางคนขั้นตอนนี้อาจใช้เวลาไม่นาน หรืออาจไม่สามารถสรุปแนวคิดของความรู้ (concept) ได้ ขณะที่บางคนสามารถทำได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การได้ลงมือปฏิบัติ และทักษะการทำการใคร่ครวญสะท้อนคิดใน 2 ขั้นตอนแรกด้วย

4. การปรับประยุกต์ใช้ (Active experimentation)

เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติอีกครั้ง เพื่อพิสูจน์การเรียนรู้ของตนเองว่า เข้าใจได้ถูกต้องหรือไม่ มีทักษะที่ว่ามันแล้วหรือยัง เช่น หากเป็นเรื่องทำอาหารก็คือ การใส่เครื่องปรุงเพิ่ม หรือทำอาหารจานใหม่ตามความรู้ความเข้าใจของที่สรุปได้จากขั้นตอนที่ 2 และ 3 การฝึกปฏิบัติในขั้นตอนที่ 4 นี้ มีความสำคัญเนื่องจากผู้เรียนได้มีการประมวลลำดับขั้นตอนการเรียนรู้และลงมือทำด้วยตนเอง เป็นการสร้างความมั่นใจในการเรียนรู้ให้ถึงขั้นที่สะสมลงไปในจิตสำนึกหรือสัญชาตญาณของตนเอง

● **คณะทำงานสร้างความรู้จนเป็นคู่มือและหลักสูตร**

1. นางพัฒนวิดี อาแว
2. น.ส.มารียะห์ โหรา
3. น.ส.อัญชลี จำยอ่อง
4. นายมุฮัมมัดคอยรี สะการี
5. น.ส.ซูไบดา เต็ง
6. นายกามารุดิง ยูโซะ
7. นางพาริตะ อาลีซู
8. นางคำนิง ชำนาญกิจ
9. นายถ้วนซาคารียา ตงคงเมา
10. นางรอฟิสะห์ มะลาเซ็ง
11. นางรอหะย๊ะ กายียู
12. น.ส.นัซรีน บาซอ
13. น.ส.นิซอัยรียะห์ มุस्ताฟา
14. นายสุชาติ รัฐพิทักษ์สันติ
15. นางวรรณกนก เปาะอิตเตดาโอะ
16. นายอิสมาแอ ตอกอย
17. น.ส.อาลิซ่า สาเมาะ
18. นายอับดุลรอมนัน อาแยะแซ
19. น.ส.ปาตีเมาะ เปาะอิตเตดาโอะ
20. นางพาอีสะห์ ทัวมงาม
21. นายอิสมาแอ เตะ
22. น.ส.ซูรียาณี อาบูวะ
23. นางรายนะห์ บุงอตันหยง
24. น.ส.ซอฟะห์ โมงหนิมะ
25. น.ส.ไซตัน แซริโงะ
26. นายนูรดิน ตาเฮร์
27. นายอาดีล เลิศอาลีภักดีกุล
28. นายต่อเฟด เต๊ะเอียดย่อ
29. น.ส.รานี เจ๊ะอิง
30. นางนิเตาะ อิตเตแล
31. น.ส.ซาวียะห์ มูซา
32. นางวิลาวัลย์ ลามะทา
33. น.ส.นูรฮายาตี สาเมาะ
34. น.ส.ซูวัยบะห์ สาเมาะ
35. นายอับราน มอสู
36. น.ส.แวอัสมีร์ แวมะนอ
37. นายอับดุลเลาะ เงะ

38. นายอิสมาแอ หาไล้
39. นายบุรห่าน ปือราเฮง
40. นายอับดุลญาลิล สามะ
41. น.ส.อรรธยา หนักทอง
42. น.ส.ซุกกรียะห์ บาเหะ
43. นางมาเรียม โส๊ะ
44. น.ส.ศิรษา นิยมเดชา

● **วิทยากรกระบวนการเพื่อการเยียวยาชุดแรก**

1. น.ส.ชานีชา แวอาลี
2. น.ส.นิชนันท์ ปะแตปือแน
3. น.ส.นุรมานีรี สุติรันดร์
4. น.ส.ถ้วนสามิลี๊ะ ยี่งอ
5. นายฮาบีบ หะยืออาแว
6. น.ส.ซุกกรียะห์ บาเหะ
7. นางพาฮีลี๊ะ ท้วมงาม
8. นายนุรดิน ตาเฮร์
9. นายอาติล เลิศอาลีภักดีกุล
10. น.ส.ตูแวชะ นิแม
11. น.ส.ปาตีเมาะ เปาะอิตเตดาโอะ
12. น.ส.รอฮิมะห์ เทะหมัด
13. น.ส.สุไรยา วานี
14. นายมุฮัมหมัด เจ๊ะดอเลาะ
15. น.ส.คอลลีเยาะ ตือบิงหมะ
16. น.ส.ซากีเราะห์ มามะ
17. น.ส.ยูริชา สามะ
18. น.ส.ซีตีฟาตีเมาะ มะอูเซ็ง
19. นายอาบูซา จะปะเกีย
20. นายอับดุลฮาгим สาเมาะ
21. น.ส.ซาริพะห์ นิหลง
22. นายอับดุลฟาริด โชะสะมะ
23. น.ส.ดาราณี เจ๊ะเลาะ
24. น.ส.วรศรา หวังสุวรรณ
25. น.ส.ซาริญาร์ ยูโซะ
26. น.ส.สเตฟานี เจะแม
27. น.ส.ไซค็ือซ ดำ
28. น.ส.รอฟิอ์ซ ดอเฮ
29. น.ส.ยาริยะห์ เจ๊ะหลง

30. น.ส.แอนนิรา ไชยสิงห์
31. น.ส.ยุพาพร พฤษพันธ์
32. น.ส.ตูแวซั่มซียะ ตูแวกู
33. นายอับดุลฮาฟิซ หะมิมะดิง
34. น.ส.มูนีรอห์ หอมจันทร์
35. นายอาณูวี มูซา
36. นายชะห์ดาร์ โต
37. นายฮัมดี เจะดาแม
38. น.ส.รอปียะ เจ๊ะเลาะ
39. น.ส.แวกอรีเจาะห์ กามาลี
40. น.ส.อัสมะ สาเมาะ
41. น.ส.ซีตีรอปีอะห์ มามะ
42. นายเจ๊ะรอดี เจ๊ะอาแว
43. ว่าที่ ร.ต.อับดุลรอณีง์ สิบู

● **คณะทำงานโครงการและวิทยาการกระบวนการสนับสนุน**

1. นพ.สุภัทร ฮาสุวรรณกิจ
2. ผศ.ดร.ฤสา แม็คแนล
3. ดร.มายีอีนิง อีสอ
4. น.ส.รอปียะ เจ๊ะเลาะ
5. น.ส.แวกอรีเจาะห์ กามาลี
6. น.ส.อัสมะ สาเมาะ
7. น.ส.ซีตีรอปีอะห์ มามะ
8. นายเจ๊ะรอดี เจ๊ะอาแว
9. ว่าที่ ร.ต.อับดุลรอณีง์ สิบู
10. รศ.ดร.นพ.นันทวัช สิริธีรภัช
11. นายพฤต พหลกุลบุตร
12. ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์ เข้มทอง
13. ทพญ.มาลี วันทนาศิริ
14. น.ส.ฐิตินบ โกมลนิมิ
15. น.ส.เบญจวรรณ ธนพรภูริช
16. น.ส.ภัทรภร เกิดจังหวัด
17. นายธนาวัฒน์ รายนาค

ประวัติวิทยากรกระบวนการ

รศ.ดร.นพ. นันทวัช ลิทธิรักษ์

ตำแหน่งปัจจุบัน รองศาสตราจารย์ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล

ประวัติการศึกษา (ปริญญาตรี-เอก; สาขา และสถาบัน)

- พ.ศ. 2536 แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- พ.ศ. 2536 -2539 แพทย์ประจำบ้านจิตเวชศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- พ.ศ. 2537 ประกาศนียบัตรชั้นสูงทางวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก สาขาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- พ.ศ. 2539 อนุมัติบัตร จิตเวชศาสตร์ สาขาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- พ.ศ. 2539 - 2543 Residency training in Psychiatry, Department of Psychiatry, Washington University School of Medicine, St. Louis Missouri USA.
- พ.ศ. 2543 Board eligible, the American Board of Psychiatry and Neurology
- พ.ศ. 2543 - 2545 Postdoctoral-Fellowship training in Substance Dependence and Family Study. Department of Psychiatry, Washington University School of Medicine, St. Louis Missouri USA.
- พ.ศ. 2555 Doctor of Philosophy in Architectural Heritage Management and Tourism

ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์ เข้มทอง

เป็นอาจารย์นักกิจกรรมบำบัด คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล โดยได้รับทุนรัฐบาล กพ. จบการศึกษามหาวิทยาลัยเคอร์ติงออสเตรเลีย หลังจากก้าวข้ามความเจ็บป่วยด้วยโรคหลอดเลือดสมองตีบกับไทรอยด์เป็นพิษได้ ศึกษาบูรณาการศาสตร์และศิลป์จิตสังคม จิตใต้สำนึก และออกกำลังสมองจิตกาย เพื่อเยียวยาตัวเอง ครอบครัว และเป็นกระบวนการเพื่อสังคม ผลงานเขียนล่าสุดคือ สมอสร้างสุข

พฤษ หลกลุบุตร

เลขาธิการมูลนิธิสื่อชาวบ้าน

ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จบการศึกษาจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมงานเป็นอาสาสมัครกับกลุ่มละครมะขามป้อม ตั้งแต่ปี 2534 มีความสนใจในงานละครเพื่อการพัฒนาเยาวชน เคยมีประสบการณ์การทำงานเป็นนักแสดง ผู้เขียนบท ผู้กำกับการแสดง ผู้ฝึกสอนการแสดง ในโครงการละครเพื่อการพัฒนาเยาวชนหลากหลายโครงการ ตระเวนแสดงทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน มหาวิทยาลัย และนานาชาติ

เป็นผู้ก่อตั้งกลุ่มละครการศึกษา “กะจิตริต” ทำงานละครเพื่อการศึกษาให้กับกลุ่มเยาวชนและงานอบรมครูทั่วประเทศ ปัจจุบันเขาหันมามีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในฐานะนักการศึกษาอย่างเต็มตัว มีความสนใจในงานเสริมสร้างศักยภาพในการเรียนรู้ให้แก่ครูอาจารย์ และนักปฏิบัติการเรียนรู้ทั่วประเทศ

คู่มือหลักสูตร “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา”

โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer)

