

คู่มือหลักสูตร

“ละคร : การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”

ชีวิตมีความรู้ลึก

จัดทำโดย :

ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชด.)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

# ชีวิตมีความรู้สึก

คู่มือหลักสูตร “ละคร : การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”  
โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer)

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

“สำหรับผู้ที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจ  
กระบวนการละครช่วยเปิดพื้นที่ในการรับฟัง  
สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยร่วมกัน  
ได้ปลดปล่อยความทุกข์ในใจ  
ช่วยหลีกเลี่ยงจากความจริงอันเจ็บปวดชั่วคราวก็จริง

ทว่า การได้แสดงเป็นคนอื่น ได้ช่วยให้เห็นโลกในมุมใหม่ที่ไม่เคยมอง  
การเข้าไปในโลกของตัวละครด้วยการแสดงเป็นคนที่เคยเห็นต่าง  
ทำให้ได้รับรู้มิติของความเป็นมนุษย์ของเขา  
เหตุผลในการกระทำของเขา

ถึงที่สุด เราต่างได้มองกลับมาที่ ‘ด้านใน’ ของเราเอง  
ทำให้เราตระหนักว่า ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานการณ์อันเลวร้ายมากเพียงใด  
เราต่างเป็นผู้ถูกกระทำเช่นเดียวกัน”

พฤษัทธ์ พหลกุลบุตร  
กลุ่มละครมะขามป้อม  
(มูลนิธิสื่อชาวบ้าน)

	สารบัญ
<b>ทำไมต้องมีหลักสูตร “ละคร : การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”</b>	4
“วิทยาการกระบวนการนักเยียวยา” ทำหน้าที่อะไร	8
“จับหลัก” การออกแบบกระบวนการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ	9
<b>“ละคร: การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”</b>	12
สร้างบรรยากาศปลอดภัย สร้าง “พื้นที่ร่วม” ในการเรียนรู้	12
ฝึกสื่อสารอย่างสร้างสรรค์	21
ละครสอนชีวิต	28
ละครในงานเยียวยาในบริบทแต่ละคน	37
รายชื่อคณะทำงานพัฒนาหลักสูตรและคู่มือ	38

## ทำไมต้องมีหลักสูตร “ละคร : การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”

“มองให้เห็น ฟังให้ได้ยิน สัมผัสให้รู้สึก” คำที่ครูใหญ่ อาจารย์สไตล ปันจุมโกมล มักสอนลูกศิษย์เสมอ ในวิชาการแสดง แท้ที่จริงแล้ว ท่านคงไม่ได้สอนให้ลูกศิษย์เป็นนักแสดงเพียงอย่างเดียว แต่คงกำลังสอนให้ลูกศิษย์ทุกคนเข้าใจและเข้าถึง “ความเป็นมนุษย์” ด้วย

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

**ด้านอารมณ์ :** ซ็อก โกรธ หวาดกลัว มีปัญหาการนอน รู้สึกผิดเศร้า หงุดหงิดง่าย ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ สิ้นหวัง และความรู้สึกสนุกสนานในสิ่งที่เคยทำเป็นประจำ

**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)

การเยียวยาจิตใจโดยการรักษาสมาคมของจิตใจ ด้วยการสร้างความเข้มแข็ง ความมั่นใจ และความหวังในชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องเร่งสร้างและดำเนินการอย่างเร่งด่วน โดยการจัดการอย่างเป็นระบบที่ครอบคลุม ทัวถึงและมีประสิทธิภาพ โดยใช้วิธีการให้ผู้เรียนรู้เป็นศูนย์กลางถ่ายทอดประสบการณ์การทำงานด้านการเยียวยา เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน และได้รับองค์ความรู้จากทีมวิทยากรสหวิชาชีพ ประกอบด้วย นักจิตแพทย์ นักกิจกรรมบำบัด นักการละคร นักการศึกษาผู้เชี่ยวชาญการออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ และนักสื่อสาร โดยมุ่งหวังให้นักเยียวยาสามารถดูแลและจัดการกับตัวเอง มีภูมิคุ้มกันใจที่เข้มแข็งพอที่จะเดินกลับเข้าไปทบทวนชีวิต ก้าวข้ามความเจ็บปวดสู่การเรียนรู้ผู้อื่น เพื่อสามารถดูแลผู้อื่นต่อได้อย่างมีคุณภาพ

โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer) เกิดขึ้นจากความตั้งใจของ ผศ.ดร.เมตตา ภูนิง และทีมงานศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชต.) ที่ได้ริเริ่มงานไว้ตั้งแต่ปี 2559 เพราะเห็นความจำเป็นของงานเยียวยากับกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความขัดแย้งและรุนแรงที่ยืดเยื้อเรื้อรังจนไม่เห็นจุดสิ้นสุด คนเหล่านี้ผ่านประสบการณ์ความสูญเสียอย่างรุนแรง ทั้งทางตรงและทางอ้อม แบกรับความทุกข์ ความเจ็บปวดไว้ที่ตัวเอง ทั้งบางคนยังต้องทำหน้าที่ยื่นมือเข้าช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบคนอื่น ๆ คนแล้วคนเล่า ปีแล้วปีเล่า พวกเขาและเธอได้แต่ทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์เท่าที่คน ๆ หนึ่งพึงกระทำได้ตามวิถีทาง โดยไม่รับการฝึกฝน เรียนรู้ อย่างเป็นระบบจากหลักสูตรใด ๆ เลย

จึงเป็นที่มา ทางโครงการฯ ชวนเครือข่ายคนทำงานเยียวยาต่างต่าง ๆ ทั้งเครือข่ายสตรี สตรีหม้าย เครือข่ายเด็กและเยาวชน คนพิการ เครือข่ายที่ทำงานกับผู้เกี่ยวข้ององค์ความมั่นคง และกลุ่มเปราะบางต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ร่วมกันออกแบบหลักสูตร "เพียงได้ยืนทุกสิ่งจะเปลี่ยนไป" ซึ่งเป็นคู่มือสำหรับการดูแลสร้างพลังใจให้กับตนเอง สู่การเข้าใจคนและเยียวยาคนอื่นต่อไป ด้วยแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning - TL) กล่าวได้ว่า การสร้างความรู้ร่วมกันระหว่างอาสาสมัครนักเยียวยาและผู้เชี่ยวชาญในศาสตร์แต่ละสาขา เป็นการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมไปด้วยกัน (participatory action research methods)

ภาพรวม “เพียงได้ยืนทุกสิ่งก็เปลี่ยนไป” คู่มือสำหรับการสร้างพลังใจดูแลตนเอง และผู้อื่น



หลังจากปี 2559 เมื่อได้ชุดความรู้ดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว ทีมศวชต. จึงดำเนิน โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer) รุ่นแรกต่อเนื่อง เพื่อให้ นักเยียวยา หรือนักกระบวนการเรียนนำมาความรู้และทักษะที่ได้ทำงานขยายผลกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ พร้อมกันนี้ยังได้จัดการความรู้ใหม่อีกครั้ง ทำให้ได้คู่มือมาอีก 2 เล่ม เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการเลือกใช้เครื่องมือ ในการพัฒนาทักษะนักเยียวยาในพื้นที่มากขึ้น คือ

(1) “ชีวิตมีความรู้สึก”: คู่มือ ละคร: การสื่อสารเพื่อการเยียวยา ‘กระบวนการศิลปะและละคร’ จะช่วยให้พวกเราเข้าถึงประสบการณ์ ความรู้ ความจริงต่างไปจากมิติที่เคยสัมผัสอยู่ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้เราเปิดเผยตัวตน สามารถทำความเข้าใจตนเองในมิติที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน สามารถตีความและสร้างความหมายใหม่แก่ประสบการณ์ของพวกเราได้ เพราะในทุกขั้นตอนของกระบวนการจะกระตุ้นให้ใช้จินตนาการ และพลังสร้างสรรค์ที่แฝงฝังอยู่ภายในตัวเรา ออกมาตีความประสบการณ์ชีวิต หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างไปจากที่เราคุ้นเคย และยังเปิดโอกาสให้เราใช้อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์สัมผัสต่างต่าง ๆ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

เช่นเดียวกับการใช้เหตุผล จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการรับรู้ตัวตนของตนเองและต่อสรรพสิ่งที่แตกต่างออกไป จากวิธีการอื่น ๆ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง และเป็นอีกวิธีการในการเพิ่มพลังด้านในให้กับทุกคน

(2) “**ความสุขมีตัวตน**”: การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา ที่เน้นเรื่องกระบวนการฟัง ทักษะในการให้คำปรึกษา ทักษะการเยี่ยมเยียนแบบประคับประคอง

แก่นนี้ โครงการนี้ จึงเน้นทั้งเรื่องการ “สร้างคน” เพื่อไปสร้างตัวคุณนักรักษาที่เยียวยาที่สามารถลงไปทำงานได้จริงในพื้นที่ รวมทั้งร่วมกันทำงานเป็น “เครือข่าย” นักรักษา โดยมีวัตถุประสงค์

1. พัฒนาศักยภาพนักรักษาในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยา และทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการ
2. พัฒนาศักยภาพทักษะการให้คำปรึกษาและทักษะการสื่อสารสร้างพลังใจในการเยียวยาผู้อื่นของนักรักษาจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้
3. เพื่อให้นักรักษาสามารถประยุกต์ใช้หลักการและทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการเพื่อถ่ายทอดความรู้ที่มีประสิทธิภาพ

และนี่เป็นหมุดหมายความจำเป็นของ **หลักสูตร “ละคร: การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”** โดยใช้ระยะเวลา 4 วัน วิชิตัด เนื้อหา และกระบวนการประกอบด้วย ดังนี้

	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและกระบวนการ
วันแรก	การสร้างบรรยากาศปลอดภัย สร้างพื้นที่ร่วมในการเรียนรู้	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การ์ดความต้องการ : ทบทวนคุณค่าความหมายจากงานแห่งชีวิต</li> <li>2. การออกแบบเกมเพื่อสร้างการเรียนรู้</li> <li>3. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) : มุมมองที่เรามีต่อตนเอง มุมมองที่คนอื่นมองเรา (I view &amp; U view)</li> <li>4. 7 ปีทองของชีวิต : ทบทวนเป้าหมายการเดินทางแห่งชีวิต</li> <li>5. ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งผ่านการสร้างพื้นที่ร่วมในการสนทนา (Dialogue &amp; Deep Listening)</li> </ol>

	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและกระบวนการ
วันที่ 2	การฝึกสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Creative Communication)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลมหายใจและการตั้งแกนร่างกาย (Breathining &amp; Centering)</li> <li>2. ปลดปล่อยร่างกายได้พูดบ้าง (Let body talk)</li> <li>3. แผนที่เสียงและแตะมือสัมผัสใจ (Sound Scape &amp; Touching)</li> <li>4. ร่างกายสร้างสรรค์ (Creative Body)</li> <li>5. องค์ประกอบภาพ (Composition)</li> <li>6. ละครภาพนิ่ง (Image Theatre)</li> <li>7. สร้างโครงเรื่องละคร (Plot to Play)</li> <li>8. ซ้อม (Rehearsal)</li> <li>9. แสดง (Performance)</li> <li>10. สะท้อนย้อนคิด (Reflection)</li> <li>11. การประยุกต์ใช้ละครในงานเยียวยา (Applied)</li> <li>12. มองให้เห็นความจริงผ่านม่านมายาคติ (Monkey Business Illusion)</li> </ol>
วันที่ 3	ละครสอนชีวิต (Life Theatre)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สัมผัสคือการเยียวยา (Touching is healing)</li> <li>2. เรื่องเล่าเค้าชีวิต (Life story)</li> <li>3. เรียบเรียงเรื่องราว (Story board)</li> <li>4. รู้จักภูมิหลังตัวละคร (Into character)</li> <li>5. เข้าสู่โลกของตัวละคร (Character walk)</li> <li>6. ระดับอารมณ์ (Emotional level)</li> <li>7. ซ้อมละคร (Reheasal)</li> <li>8. แสดงละครสอนชีวิต (Life theatre)</li> <li>9. อภิปรายแลกเปลี่ยน (Group discussion)</li> </ol>
วันที่ 4	ละครในงานเยียวยาในบริบทของตัวเอง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใคร่ครวญสะท้อนคิด (Life reflection)</li> <li>2. วางแผนการประยุกต์ใช้ (Applied)</li> </ol>



## คู่มือนี้เหมาะสำหรับใครนำไปใช้ได้บ้าง? (กลุ่มเป้าหมาย)

“นักเยียวยาหรือคนทำงานด้านเยียวยา” ที่ต้องการพัฒนาความรู้และทักษะการเข้าใจ ดูแล และเสริมพลังตนเอง สู่การเข้าใจและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น

### “วิทยากรกระบวนการนักเยียวยา” ทำหน้าที่อะไร?

หลักสูตรและคู่มือนี้ มุ่งสร้าง “วิทยากรกระบวนการนักเยียวยา” โดยนำนักเยียวยา หรือคนทำงานเยียวยา มาพัฒนาความรู้และทักษะการเข้าใจ ดูแล และเสริมพลังตนเอง สู่การเข้าใจและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น ต่อ ซึ่ง “วิทยากรกระบวนการนักเยียวยา” นี้จะเป็น “ตัวคุณ” ไปสร้าง เสริม และพัฒนาทักษะนักเยียวยาที่ทำงานระดับฐานล่างในชุมชน และกลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่ภาครัฐหรือภาคประชาสังคมไม่สามารถเข้าถึงได้ โดยง่าย เช่น กลุ่มเด็กกำพร้าที่รัฐไม่รับรองและไม่สามารถเข้าถึงสิทธิการเยียวยา สิทธิสวัสดิการใด ๆ กลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับคดีความมั่นคง ฯลฯ เพื่อให้การ “เยียวยา” มีความหมายใหม่ ในการดูแลสุขภาพกายและใจ คนทำงาน ยกย่องคุณภาพชีวิตผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความรุนแรง สร้างพื้นที่ร่วมของคนทำงานเป็นเครือข่ายสนับสนุนกัน ทำดีที่สุด งานเยียวยาในความหมายใหม่ นี้ จะนำไปสู่การจัดการความขัดแย้งในระดับพื้นที่ถือเป็นงานเชิงอนาคตที่ท้าทายบทบาทของนักเยียวยาอย่างยิ่ง

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

1. **ทักษะการนำกระบวนการอย่างสร้างสรรค์** เป็นผู้ที่สามารถทำให้การพูดคุย หรือดำเนินกิจกรรมอย่างลุ่มลึก สามารถตั้งคำถามให้เกิดการแลกเปลี่ยน รับฟังทัศนคติ การถกประมวลปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สามารถประเมินสถานการณ์และมองเรื่องราวในมุมที่ต่างออกไปจากที่เคยเป็น สามารถประเมินและจัดการการโต้แย้ง การมีส่วนร่วม และปฏิภิกิริยาโต้ตอบในโอกาสต่าง ๆ ได้
2. **มีความตระหนักและช่างสังเกต** ระวังไหวต่อประเด็นละเอียดอ่อนในมิติพหุวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ ที่เกิดขึ้นในพื้นที่การเรียนรู้ร่วมกัน รับรู้และติดตามได้ว่าใครเงียบ ใครอยากพูด ใครอยากได้หน้า ใครไม่ยอมออกความเห็น สามารถหาวิธีในการจัดการกับความแตกต่างหลากหลายของผู้คนได้
3. **ความเป็นผู้ฟังที่ดี** มีความจริงใจ และเคารพความคิดและปฏิภิกิริยาโต้ตอบของคนในกลุ่ม / ผู้เข้าร่วมอยากเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้าร่วม สามารถฟังอย่างสนใจ ตั้งใจ สนับสนุนให้ทุกคนในกลุ่มได้พูด แสดงความเห็น และเมื่อพูดก็ได้รับการฟังจากคนในกลุ่ม
4. **เคารพความคิดเห็นที่แตกต่างหลากหลาย** ต้องนับถือความคิดเห็น เคารพในสิทธิและความเป็นมนุษย์ของผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อว่าเป็นบรรยากาศที่เป็นมิตรและปลอดภัย สมาชิกในกลุ่ม/ผู้เข้าร่วมสามารถตัดสินใจ ค้นหาแนวทางออกร่วมกันได้ กระบวนการต้องไม่เป็นผู้

ตัดสินใจ ไม่สั่งสอน แต่เปิดโอกาสให้เกิดการเสวนา พูดคุยกันทั้งในกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ รมัตระวังการ  
ชี้แนะ พยายามถามความรู้สึกผู้เข้าร่วม ไม่เห็นด้วยกับกับทัศนคติใดทัศนคติหนึ่งโดยไม่รับฟังทัศนคติ  
อื่น ๆ

5. **ความมั่นใจในตัวเอง** เป็นผู้ที่สามารถสร้างบรรยากาศปลอดภัย ก่อให้เกิดการเปิดรับฟังความคิดที่  
แตกต่างหลากหลาย สามารถวางแผนการทำงานได้อย่างเป็นขั้นตอน และดำเนินกิจกรรม  
กระบวนการได้อย่างมีเป้าหมาย

การออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเยียวยาตามคู่มือนี้เป็น “การเรียนรู้ร่วมและมีส่วนร่วมแบบ  
กลุ่ม” (Group Learning) ซึ่งการเรียนรู้ของมนุษย์มีแนวโน้มที่จะทำ เชื่อ หรือคิด ในบรรยากาศหรือ  
สิ่งแวดล้อมที่ตนเองเคยชินและรู้สึกปลอดภัย การก้าวออกมาจาก “พื้นที่ปลอดภัย” (Safe Zone) ไปยังพื้นที่  
หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นชินจะทำให้รู้สึกว่าเป็น “พื้นที่เสี่ยง” (Risk Zone) อาจเกิดอันตราย ไม่ปลอดภัย เกิด  
ความรู้สึกอึดอัด มีทุกข์ทางใจจนไม่สามารถเปิดใจที่จะรับฟังหรือเรียนรู้ข้อมูลใหม่ ประสบการณ์ใหม่ได้ ทั้งนี้  
ทักษะการนำกระบวนการอย่างสร้างสรรค์ของ “วิทยากรกระบวนการ” จึงครอบคลุมไปถึงการออกแบบการ  
เรียนรู้ การสร้างพื้นที่และบรรยากาศที่ปลอดภัยเป็น “พื้นที่ร่วมในการเรียนรู้” (Common & Learning  
Space) สำหรับผู้เข้าร่วม ที่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ แสดงความแตกต่างได้ ไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน  
ผิด-ถูก ดี-ไม่ดี เป็นพื้นที่ที่ท้าทาย ปะทะได้ สันสະเทือนได้ แต่จะปลอดภัย ส่งพลังแก่กัน และได้เติบโต

“วิทยากรกระบวนการ” ยังมีบทบาทสำคัญในการนำพาผู้เข้าร่วมหรือผู้เรียนรู้ไปสู่การสร้าง  
ความหมายใหม่ให้กับเกม กิจกรรม และกระบวนการที่ถูกออกแบบมา รวมทั้งสามารถนำกระบวนการเรียนรู้  
ไปประยุกต์ใช้ได้ด้วย

### “จับหลัก” การออกแบบกระบวนการเรียนรู้สู่การปฏิบัติ

การออกแบบการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ หรือการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative  
Learning) นั้น เริ่มจากคำถามที่ว่า เรา (หรือทีมวิทยากรกระบวนการ) 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
- การเรียนรู้ที่ติดใจได้ 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)

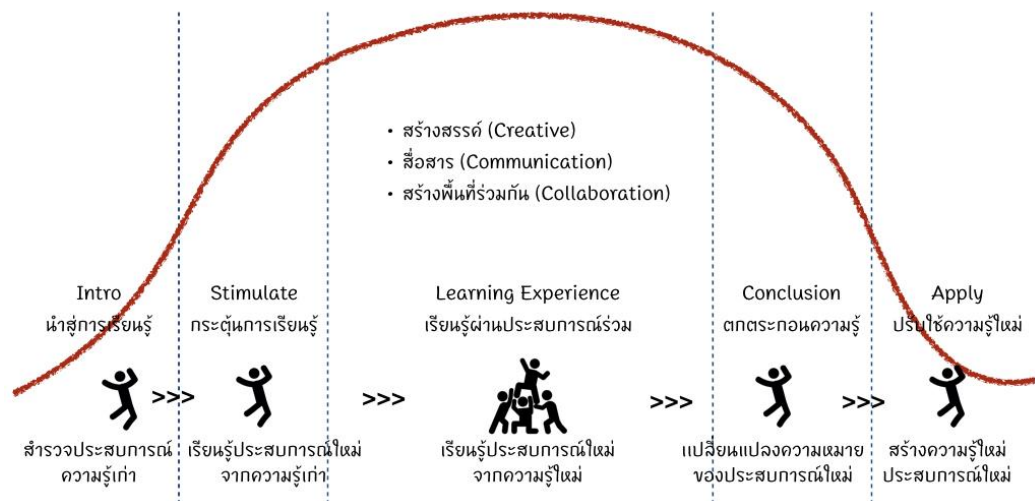
5 ขั้นตอนในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ (Transformative Learning Design) มีดังนี้

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

### กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (TRANSFORMATIVE LEARNING DESIGN)

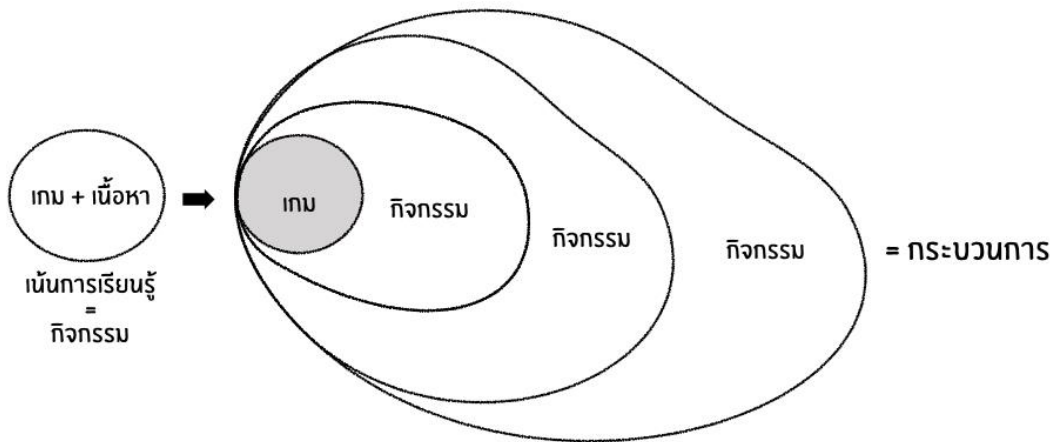
ประสบการณ์ของทุกคน

คือหัวใจการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลง

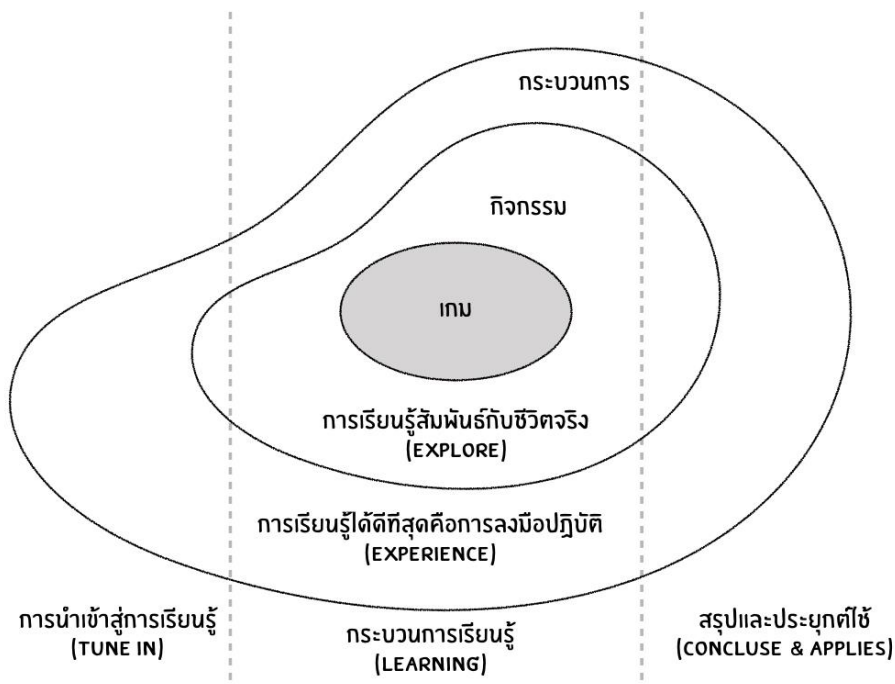


การสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงหรือเพื่อการเยียวยาข้างต้น นอกจากกระบวนการจะต้องรู้ (1) วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม (2) ใครบ้างที่เข้าร่วม จำนวนเท่าใด (3) ประเด็นหลัก (4) เวลาที่มี และ (5) กติกาที่จำเป็นแล้ว องค์ประกอบการออกแบบการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ มักดำเนินการผ่านเกม กิจกรรม หรือกระบวนการภายใต้ชุดองค์ความรู้หนึ่ง ๆ อย่างเป็นลำดับขั้นตอน กล่าวคือ กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง คือการเรียงร้อยเกมและกิจกรรมอย่างมีความหมายหรือนัยยะที่นำไปสู่การสร้างความหมายใหม่ของชุดประสบการณ์ใหม่นั้นเอง (ดังภาพประกอบ) โดยกระบวนการเรียนรู้ที่ดีที่สุดคือการได้ลงมือปฏิบัติ และสัมพันธ์กับชีวิตจริงของแต่ละคน

**องค์ประกอบการออกแบบกระบวนการเรียนรู้  
ความแตกต่างระหว่างเกม – กิจกรรม – กระบวนการ**



เรียงร้อยเกมและกิจกรรมอย่างมีความหมาย / นัยยะ



## “ละคร: การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”

### สร้างบรรยากาศปลอดภัย สร้าง ‘พื้นที่ร่วม’ ในการเรียนรู้

การแนะนำตัวมักเป็นกิจกรรมเริ่มต้นของทุก ๆ กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่กลุ่มเป้าหมายและประเด็นมีความอ่อนไหวละเอียดอ่อนต่อจิตใจ ดังนั้น มากกว่าการทำให้ทุกคนได้รู้จักกันเบื้องต้นแล้ว ควรช่วยกันสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง สร้างความไว้วางใจกันระดับหนึ่งก่อน โดยการเปิดใจรับฟังทุกคนอย่างตั้งใจ ให้เกียรติและเคารพเรื่องราวของเพื่อนที่กำลังแนะนำตัว เพราะแต่ละคนได้วางคุณค่าของตัวเองให้เพื่อนรู้จัก จดจำ ขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมมีโอกาสได้สำรวจทบทวนคุณค่าในตัวตนและการทำงานที่ตนเองได้ทำอยู่ที่จะสามารถอธิบายให้เพื่อนเข้าใจด้วยคำสามัญเรียบง่าย นี่ก็เป็นการเสริมพลังใจให้ตนเองทางหนึ่งแล้ว ทั้งเป็นจุดเริ่มต้น เตรียมพร้อม ละทิ้งสิ่งวุ่นวายใจที่พกพามาก่อนหน้านี้ เพื่อเข้าสู่กิจกรรมและกระบวนการอื่น ๆ ต่อไป

#### **กิจกรรมที่ 1: “เปิดวงแนะนำตัว”**

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักกันและทราบถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม

**ระยะเวลา** คนหนึ่งใช้เวลาแนะนำตัวประมาณ 1- 2 นาที รอบวงจนครบจำนวนคน

#### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ขอให้ทุกคนนั่งล้อมกันเป็นวงกลม ให้มีระยะห่างของแต่ละคน มีพื้นที่ของตนเองพอสมควร พอให้รู้สึกผ่อนคลาย ไม่นั่งติดชิดกันจนรู้สึกอึดอัด ผู้นำกระบวนการ เริ่มต้นแนะนำตัวเองก่อนและอธิบายกระบวนการให้กับผู้เข้าร่วม โดยให้แนะนำตัว ชื่อ - สกุล ลักษณะงานที่ทำ และความคาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
2. สังเกตบรรยากาศส่วนใหญ่ในห้อง เมื่อเห็นทุกคนพร้อมสามารถเริ่มได้เลย โดยขออาสาสมัครเริ่มต้นแนะนำตัวเองสักหนึ่งคนก่อนแล้ว จากนั้น ให้อ่านรายชื่อหรือขวามือจนครบทุกคน

## **กิจกรรมที่ 2: “การ์ดความต้องการ”: ทบทวนคุณค่าความหมายจากงานแห่งชีวิต**

**วัตถุประสงค์** ให้รู้จักกันมากขึ้น สร้างความสัมพันธ์กันเชิงลึก ผ่านพื้นที่ชีวิตและประสบการณ์ของผู้เล่าเรื่อง ฝึกทักษะการฟังและจับใจความสำคัญของเรื่องเล่าได้ ทำความรู้จักผ่านประสบการณ์การทำงานเพื่อทบทวนคุณค่าและความหมายจากงานแห่งชาติของแต่ละคน

**อุปกรณ์** การ์ดกระดาษแข็งเขียนความต้องการต่าง ๆ ให้มีมากกว่าจำนวนผู้เข้าร่วมอย่างน้อยเป็น 2 เท่า ซึ่งอาจจะมีคำซ้ำกันได้ เพื่อให้หยิบคนละ 1 ใบ / ปากกาตามจำนวนผู้เข้าร่วม / กระดาษ A4

**ระยะเวลา** 30 - 40 นาที

### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลม กระจายการ์ดความต้องการวางกระจายตรงกลางของกลุ่มผู้เข้าร่วม
2. ขอให้ผู้เข้าร่วมหลับตา นั่งนิ่งอยู่กับตัวเอง ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผ่านมา 1 วัน 2 วัน หรือสัปดาห์ที่ผ่านมา ขณะเดียวกันขอให้สังเกตลมหายใจเข้าออกลึกและสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย สัก 1-2 นาที
3. เมื่อผู้เข้าร่วมลืมตาแล้ว ให้เดินไปหยิบการ์ดที่คิดว่าตรงกับความต้องการของตัวเองมากที่สุด ถือเก็บไว้กับตัว
4. จากนั้น ขอให้ผู้เข้าร่วมกระบวนกรมองหน้าเพื่อนทุกคนให้ถ้วนทั่ว เพื่อเลือกทำความรู้จักกับเพื่อน 3 คน โดย
  - คนที่ 1 คือ คนที่เราารู้สึกอยากรู้จักมากที่สุด
  - คนที่ 2 คือ คนที่ส่งยิ้มให้เราสวยที่สุด
  - คนที่ 3 คือ คนที่เราารู้สึกว่าเขาเป็นคนลึกลับน่าค้นหา
5. ให้เวลาผู้เข้าร่วมแต่ละคนเดินไปหา**คนที่ 1** ที่เลือกไว้ ชวนพูดคุยสนทนาระหว่างกันถามชื่อ สกุล สถานที่ทำงาน ให้ถามประวัติส่วนตัวของเขา/เธอให้มากที่สุด และให้ถามคำถามสุดท้ายว่า "เข้านี้รู้สึกอย่างไรบ้าง" โดยใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที ผู้นำกระบวนกรต้องคอยจับเวลาที่เหมาะสมเพื่อส่งสัญญาณให้ผู้เข้าร่วม เริ่มต้นและหยุดกิจกรรมได้ในเวลาและเป็นไปตามลำดับขั้นตอน
6. ให้เวลาผู้เข้าร่วมแต่ละคนอีกครั้ง เดินไปหา**คนที่ 2** ที่เลือกไว้ พร้อมถามชื่อ สกุล สถานที่ทำงาน ถามประวัติส่วนตัวของเขา/เธอให้มากที่สุด และให้ถามคำถามสุดท้ายว่า "มีอะไรในชีวิตที่อยากทำและยังไม่ได้ทำ" โดยใช้เวลาประมาณ 1-2 นาทีเช่นเดิม
7. ให้เวลาผู้เข้าร่วมแต่ละคนเป็นรอบสุดท้าย เดินไปหา**คนที่ 3** ที่เลือกไว้ ถามชื่อ สกุล สถานที่ทำงาน ถามประวัติส่วนตัวของเขา/เธอให้มากที่สุด และให้ถามคำถามสุดท้ายว่า "เวลาารู้สึกหมดพลัง ใช้วิธีเพิ่มพลังให้กับตนเองอย่างไร" โดยใช้เวลาประมาณ 1-2 นาทีเช่นเดิม

8. เมื่อผู้เข้าร่วมทุกคนได้สอบถามข้อมูลจนครบสามคนที่เลือกไว้ในใจแล้ว ขอให้จับกลุ่มย่อย  
อย่างน้อย 4 คน อาจเป็นคนที่เพิ่งไปคุยมาด้วยหรือไม่ ก็ไม่เป็นไร ขอให้เป็นกลุ่มที่รู้สึก  
ผ่อนคลายในการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์การทำงาน เป็นการทบทวนตัวเอง "คุณค่า  
ของงานที่เราทำคืออะไร มีคุณค่าต่อตัวเองอย่างไรบ้าง เราให้คุณค่ากับงานแบบไหน" ใช้เวลาสัก  
10 นาที

ทุกคนสามารถช่วยกันยกระดับประสบการณ์หลังกิจกรรมนี้ได้ เพราะผลที่ได้จากกิจกรรม  
"การ์ดความต้องการ" ไม่ใช่เพียงเรื่องราวเนื้อหาที่ผู้เข้าร่วมได้จากการซักถามเพื่อน 3 คนเท่านั้น แต่  
ยังหมายถึงการกลับมาสังเกตกระบวนการฟังเป็นอย่างไร ในช่วงเวลาที่จำกัด และภายใต้โจทย์ที่  
กำหนดให้ต้องสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกไปพร้อมกัน รวมทั้งได้เรียนรู้ระหว่าง  
ประสบการณ์เก่าจากมุมมองของเราไปสู่ประสบการณ์ใหม่ ความคิด ความรู้สึกใหม่ ๆ กับเพื่อน  
อย่างไรบ้าง โดยคลี่คลายให้เห็นว่า

- **I message** คือ การพูดถ้อยคำออกมาโดยเน้นที่ “ตัวเรา” ความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึก  
ของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับพื้นฐานประสบการณ์ชีวิต วัฒนธรรม บางคนมีความมั่นใจในตนเอง  
สูง ในขณะที่บางคนไม่มีความมั่นใจเลย จึงมีมุมมองในการมองผู้คนและการสื่อสารที่แตกต่างกัน
- **You message** คือ เป็นการใช้ถ้อยคำที่เน้น “คนอื่นหรือสิ่งอื่น” สัมพันธ์กับความรู้สึกของ  
เพื่อนหรือคู่สนทนาเป็นที่ตั้งสามารถสื่อสารได้ทั้งเชิงบวกเพื่อสร้างการยอมรับ ให้คู่สนทนา  
เปิดใจ และใช้ในแง่ลบมุ่งตำหนิผู้คน ฟังสังเกตการสื่อสารของเราที่สัมพันธ์กับคนอื่นว่าเราใช้  
การสื่อสารแบบไหนอยู่
- **We message** คือ ข้อมูลความรู้สึกของทั้งเราและคู่สนทนาที่ได้จากการพูดคุย เกิด ‘พื้นที่  
ร่วม’ ‘ความรู้สึกร่วม’ ของการสนทนา เกิดความรู้สึกที่ดีและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง  
กัน

กระบวนการเช่นนี้ทำให้เราเรียนรู้มากขึ้นว่า การสนทนาที่มีคุณภาพทำให้เกิดความคิด และ  
แรงบันดาลใจใหม่ ๆ เปิดพื้นที่ให้กับตนเองในการสะท้อนมุมมองหรือความเป็นตัวตนของตนเองมาก  
ยิ่งขึ้นด้วย ทั้งชวนย้อนกลับมาตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ทุกวันนี้เราสื่อสารด้วยข้อความแบบใดอยู่”

### **กิจกรรมที่ 3: “การออกแบบเกมเพื่อสร้างการเรียนรู้”**

**วัตถุประสงค์** เป็นตัวอย่างเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักกันมากขึ้นสร้างความสัมพันธ์กันเชิงลึก ผ่านเกมสร้างความสนิท และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

**อุปกรณ์** บัตรคำสุภาษิตไทย / ปากกาเคมี / กระดาษ A4

**ระยะเวลา** 15 - 20 นาที

#### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มย่อย 7 คน นั่งแถวตอนเรียงหนึ่ง ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมายืนข้างหน้าแถว ส่วนคนที่เหลือในกลุ่ม กลับหลังหัน
2. ผู้นำกระบวนการอธิบายกติกาของกิจกรรม ให้ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่ม มาดูสำนวนสุภาษิตไทย ที่เขียนไว้ในกระดาษ เมื่อท่องจำแล้ว ให้กลับไปกระซิบบอกคนที่อยู่ในแถว บอกต่อเรียงลำดับกันไปจนถึงคนสุดท้าย แล้วเขียนคำตอบว่า คำที่เพื่อนกระซิบมาคืออะไร ลงไปในกระดาษ A4 (ให้ตัวแทนกลุ่มเฉลยคำตอบว่าถูกต้องหรือไม่)
3. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนอีกครั้ง กลุ่มละ 1 คน แล้วออกมายืนข้างหน้า คนที่เหลือยืนแถวตอนเรียง 1 แล้วกลับหลังหัน จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมาดูสำนวนสุภาษิตไทย ที่เขียนไว้ในกระดาษ คนที่เป็นตัวแทนกลุ่มกลับไปสื่อสารด้วยท่าทาง ห้ามใช้เสียง ทีละคน จนหมดในกลุ่ม คนสุดท้ายอ่านท่าทางที่เพื่อนบอก เขียนคำตอบในกระดาษ (ให้ตัวแทนกลุ่มเฉลยคำตอบว่าถูกต้องหรือไม่)
4. ให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทน กลุ่มละ 1 คนอีกครั้ง แล้วออกมายืนข้างหน้า คนที่เหลือยืนแถวตอนเรียง 1 แล้วกลับหลังหันเช่นที่ผ่านมา จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมาดูสำนวนสุภาษิตไทย ที่เขียนไว้ในกระดาษ คนที่เป็นตัวแทนกลุ่มต้องกลับไปสื่อสารกับเพื่อนด้วยการอ่านรูปปาก ห้ามใช้เสียง บอกต่อทีละคน จนหมดในกลุ่ม คนสุดท้ายอ่านรูปปากที่เพื่อนบอก แล้วเขียนคำตอบในกระดาษ (ให้ตัวแทนกลุ่มเฉลยคำตอบว่าถูกต้องหรือไม่)



**กิจกรรมที่ 4:** การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness): มุมมองที่เรามีต่อตนเอง มุมมองที่คนอื่นมองเรา (I view & U view)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้จักกันมากขึ้น สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

**อุปกรณ์** กระดาษ A4 / ปากกาดตามจำนวน / เทปกาว

**ระยะเวลา** 20 - 30 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งเป็นวงกลมใหญ่ อยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย ผู้นำกระบวนการเชิญชวนให้ทุกคนอยู่กับตัวเอง ทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จากนั้นแจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนเขียนคุณสมบัติของตัวเอง 20 ข้อ
2. ให้ทุกคนนั่งทบทวนคุณสมบัติของตัวเองที่เขียนมาทั้งหมด และเลือกมา 4 ข้อที่คิดว่าใช้ตัวเองมากที่สุด ที่บอกความเป็นตัวเองมากที่สุด
3. ให้แต่ละคนนำกระดาษ A4 1 คนละ 1 แผ่น ตัดกระดาษออกเป็น 4 ส่วน แล้วเขียนคุณสมบัติของตัวเองในกระดาษ 1 ข้อต่อแผ่น เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำคุณสมบัติเหล่านั้นติดตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์กับคุณสมบัติ เช่น ฉันเป็นคนโกรธง่าย หายเร็ว จะติดบริเวณอก หรือหัวใจ
4. เมื่อทุกคนติดคุณสมบัติของตัวเองเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกระบวนการเชิญชวนให้ทุกคนไปทำความรู้จักกับเพื่อน ๆ พร้อมอ่านคุณสมบัติที่มีอยู่ในตัวเขา/เธอ มีอะไรบ้าง
5. เมื่อผู้เข้าร่วมได้ทำความรู้จักกันทุกคนแล้ว ให้มานั่งรวมกลุ่มเป็นวงใหญ่อีกครั้ง เพื่อสรุปสะท้อนความรู้สึกจากกิจกรรมนี้รู้สึกอย่างไรบ้าง ได้อะไร เกิดการเรียนรู้อะไรทั้งกับตัวเองและกับผู้อื่น

**กิจกรรมที่ 5:** "7 ปีทองของชีวิต": ทบทวนเป้าหมายการเดินทางแห่งชีวิต

**วัตถุประสงค์** เพื่อได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ผ่านการทบทวนชีวิตที่ผ่านมา และเห็นว่าอนาคตจะไปทิศทางใด

**อุปกรณ์** กระดาษ A4 | ปากกา | สีชอล์คหรือสีเมจิกก็ได้



**ระยะเวลา** 30 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ลองวาดเส้นจะตรงหรือคดโค้งอย่างไรก็ได้ เพื่อเป็นเส้นนำและพื้นที่ความทรงจำสะท้อนเส้นทางชีวิตของเราอย่างน้อย 7 ปี ให้กึ่งกลางเส้นเป็นจุดสมมติ ณ ปัจจุบัน
2. ขอให้ผู้เข้าร่วมลองนึกย้อนถอยเวลาไป 3 ปี และมองอนาคตไปข้างหน้าอีก 3 ปี โดยคำถามที่ชวนทบทวนในห้วงเวลาดังกล่าว “เราคือใคร เราทำอะไร และเรารักอะไร?”
3. ให้เขียนคำสำคัญสั้น ๆ เพื่อบ่งบอกความหมายในแต่ละช่วงเวลากลับไว้เป็นหมุดหมายเส้นทางชีวิตของเราด้วย ทั้งนี้ ผู้นำกระบวนการสามารถแนะนำให้ผู้เข้าร่วมหาพื้นที่ในการทบทวนตนเองที่เป็นส่วนตัวและให้เวลากับตัวเองสัก 20 นาที
4. จากนั้น จับคู่กับเพื่อน 2 คน เพื่อเล่าสะท้อนเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตที่ยากเล่าให้เพื่อนฟังก่อน โดยระหว่างการฟังนั้น ขอให้ฟังโดยไม่ตัดสินคุณค่า ไม่แทรกถาม เมื่อฟังจบแล้วลองจดประเด็นที่ได้เรียนรู้จากเส้นทางชีวิตของเพื่อนและของเรา
5. นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการจับคู่กับเพื่อนที่ผ่านมาไปแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่มเพื่อนสัก 4 คน ว่า “สิ่งใดที่เราเรียนรู้จากตัวเรา และเราเรียนรู้สิ่งใดจากเพื่อนบ้างที่สามารถปรับใช้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตเรา”

ในยามที่อยู่คนเดียวเรามักขาดโอกาสได้ทบทวนเส้นทางชีวิตของตนเอง ไม่ว่าจะสิบปี สามปี หรือ แม้แต่หนึ่งวัน กิจกรรมนี้เป็นการเปิดพื้นที่ให้เราได้รู้จักและเข้าใจความเป็นตัวตนของตนเองมากขึ้นผ่าน “เส้นสมมติ” และ “ระหว่างทาง” ของการเล่าสู่กันฟังยังเป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ตีระหว่าง ‘ตัวเรา - คนเล่าประสบการณ์ชีวิต’ กับ ‘เพื่อน - ผู้ฟัง’ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี เป็นการเพิ่มพลัง (Empowerment) สร้างแรงบันดาลใจซึ่งกันและกัน ผู้ฟังควรฟังอย่างตั้งใจ ฟังอย่างเข้าใจ โดยไม่ด่วนตัดสิน มีการสบตา หรือแสดงให้ผู้เล่ารู้สึกว่าคุณตั้งใจฟัง จะทำให้ผู้เล่ามีความรู้สึกอยากเล่า แลกเปลี่ยนเรื่องราวจะทำให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

เชือชิ .. ให้การเล่าประสบการณ์ชีวิตครั้งต่อ ๆ ไปเป็นหนทางหนึ่งในการระบายทุกข์และเพิ่มสุขไปพร้อมกัน ซึ่งเป็นทักษะอย่างหนึ่ง แล้วเราจะค่อย ๆ พัฒนาการเรียนรู้ว่าจะเล่าเรื่องราวอย่างไรให้ตัวเองเพื่อผ่อนคลายทุกข์ ในขณะที่เดียวกัน คนฟังต้องมีทักษะการฟังที่ดีด้วย ฟังอย่างไรไม่เก็บเกี่ยวเรื่องราวทุกข์เศร้าหมองของคนอื่นดูซ้ำเข้ามาสู่ภาวะอารมณ์ของตัวเองแล้วเกิดเป็นความทุกข์ทวี

การเล่าเรื่องราวหรือแบ่งปันสิ่งที่ดี ๆ นั้น เช่น การทบทวนตัวเองในชีวิตประจำวันสามารถทำได้เสมอ เพราะเมื่อได้เล่าความทุกข์นั้นแล้ว เราจะเหลือความทุกข์แค่ครั้งเดียว แต่เมื่อเราได้เล่าความสุข ความสุขนั้นจะเพิ่มพูนขึ้น มีพลังให้กับตนเองและคนที่ฟังด้วย

## กิจกรรมที่ 6: เราพูดจาภาษาอะไรกัน?

**วัตถุประสงค์** ฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งผ่านการสร้างพื้นที่ร่วมในการสนทนา (Dialogue & Deep Listening)

สุนทรียสนทนา (dialogue) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้าง “พื้นที่ร่วมในการเรียนรู้” และบรรยากาศที่ปลอดภัย ซึ่งในที่นี้หมายถึงพื้นที่ที่ผู้เรียนรู้ หรือผู้เข้าร่วมกระบวนการสามารถเป็นตัวของตัวเองได้เต็มที่ แสดงความแตกต่างได้ ไม่ต้องกลัวถูกตัดสิน-ถูก ตี-ไม่ตี เป็นพื้นที่ที่ท้าทาย ปะทะได้ สันสະเทือนได้ แต่จะปลอดภัย ส่งพลังแก่กัน และได้เติบโตไปพร้อมกัน ดังนั้น สุนทรียสนทนา จึงประกอบไปด้วย

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Deep Listening)
2. การให้เกียรติและเคารพต่อผู้พูด (Respect)
3. การละวางจากการตัดสิน (Suspending)
4. การพูดจากใจจริง (Voicing)

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 และสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการเล่นสนทนาของ A กับ B
4. จากนั้นสลับบทบาทกัน เมื่อทุกคนในกลุ่มได้ทดลองเป็นบทบาทต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว ให้ใช้เวลาสัก 5 นาทีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนกลับร่วมกันว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง

(แนวทางการสรุปกิจกรรมนี้) อย่างน้อย ในระยะเวลาสั้น ๆ กิจกรรมนี้จะช่วยทำให้เห็นว่า หัวหน้าแต่ละคนมีลักษณะนิสัยที่แตกต่างกัน บางคนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงานเลือกใช้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เห็นอกเห็นใจลูกน้อง ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยไม่ยึดติดกับตำแหน่ง ในขณะที่ลูกน้อง เมื่อเจอหัวหน้าที่ดี จะมีอารมณ์รู้สึกผิด ที่ตนเองส่งงานช้าจนทำให้เกิดปัญหาและการจัดการหลายประการตามมา และจะรู้สึกอุ่นใจ ไว้วางใจ สามารถเปิดใจเล่าปัญหาของตนเองได้

ในทางกลับกัน หัวหน้าบางคนที่มีนิสัยที่ตรงไปตรงมา มุ่งหวังผลลัพธ์โดยไม่ประนีประนอมกับความไม่ได้ตั้งใจของตนเอง เมื่อเจอปัญหาลูกน้องส่งงานช้า มักใช้วิธีการตำหนิ ตำทอ ไม่เปิดโอกาสให้ลูกน้องเล่าถึงปัญหา หรือสาเหตุที่ทำให้งานล่าช้า ดังนั้น ลูกน้องจะรู้สึกกดดัน กลัว และหงุดหงิด เกิดกำแพงกันความรู้สึก ระหว่างหัวหน้ากับลูกน้อง

กิจกรรมนี้ชวนให้สังเกตที่ “ภาษาของการพูดคุย” เป็นหลัก เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้แล้ว กระทบกรควรชวนผู้เข้าร่วมให้ลองหันกลับมาทบทวนการใช้ภาษาในชีวิตประจำวันของเราทุกคน เพราะว่าภาษาที่เราใช้สื่อสารกับคนรอบข้าง บางครั้งเป็นการทำลายกำแพง และบางครั้งเป็นการสร้างพลังให้กับผู้ที่สนทนาด้วย โดนที่ทั้งสองฝ่ายสามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ ตามทฤษฎี ‘ภาษาหมาป่ากับภาษายีราฟ’

**ภาษาหมาป่า** คือ มองใกล้ ใจแคบ เป็นการสื่อสารที่กัดกันไม่ให้เราเข้าถึงความกรุณา สื่อสารแบบกล่าวโทษ หรือตำหนิ ตัดสินคนอื่น จากมุมมองการตีความของตนเองเป็นหลักมักขาดพื้นที่ในการรับฟังผู้อื่น

ทุกวันนี้...คุณใช้ภาษาแบบไหนกับคนรอบข้าง?



หมาป่า  
“มองใกล้ ใจแคบ”

.....  
ขาดความกรุณา  
กล่าวโทษ ตำหนิ  
ตัดสินคนอื่น  
ขาดพื้นที่ในการรับฟังผู้อื่น



ยีราฟ  
“มองไกล ใจกว้าง”

.....  
มีความกรุณา  
เข้าใจความรู้สึกผู้คน  
เข้าถึงความต้องการของ  
ตนเองและคนอื่นเสมอ

**ภาษายีราฟ** คือ มองไกล ใจกว้าง เป็นการสื่อสารที่เข้าถึงความกรุณา พุดเข้าใจความรู้สึกของผู้คน และพยายามเข้าใจความต้องการของตนเองและคนอื่นเสมอ

## การฝึกสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ (Creative Communication)

กิจกรรมเหล่านี้เป็นขั้นเริ่มต้นของกระบวนการละครเพื่อการเยียวยา ชักชวนให้ทุกคนกลับมาใช้ร่างกาย - สร้างการเคลื่อนไหว หัดใช้ร่างกายในการสื่อสาร นอกเหนือจาก “ภาษาพูด” และ ฐานหัว - เรียนรู้องค์ประกอบศิลปะเพื่อให้การสื่อสารนั้นสร้างทั้ง “ความหมายและความรู้สึก” มีดำเนินอย่างต่อเนื่อง

โดย (หนึ่ง) เริ่มจากการขอให้ทุกคนลองขยับร่างกายทำในสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เพราะบางคนในชีวิตประจำวันนั้นใช้ร่างกายน้อยกว่าใช้ความคิด การได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากการบีบรัด กักขัง ให้ร่างกายอยู่ในพื้นที่จำกัด และ (สอง) ที่สำคัญมากคือ การได้ขยับร่างกายในท่าทางที่ไม่คุ้นเคยภายใต้โจทย์ว่าต้องสื่อความหมายด้วย นั่นคือการชวนให้พวกเรากลับมาตระหนักเรื่อง ‘ภาษากาย’ ที่มักมีอารมณ์เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์อยู่ด้วย และสถานที่ก็มีอิทธิพลในการกำหนด กำกับ อารมณ์ ความรู้สึก จนมีผลต่อการสื่อสารภาษากายของเราทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่น การไปศาสนสถานต่าง ๆ เราจะจัดระเบียบร่างกายสำรวมแสดงออกถึงความศรัทธา การไปสถานที่ราชการ เราจะจัดระเบียบร่างกายให้เรียบร้อย สุภาพ บางคนกังวล หรือบางคนอาจจะเกร็งกว่าปกติในการติดต่อกับข้าราชการ เป็นต้น

ทั้งนี้ ในกิจกรรม ‘ภาพนิ่งสื่อความหมาย’ ช่วยชักชวนให้เราลองค้นหา ‘พลังใหม่’ ที่หลบซ่อนอยู่ในตัวเรา จากการแสดงบทบาทท่าทาง สื่ออารมณ์ และความรู้สึกของตนเองออกมา เป็นการค่อย ๆ ออกจากตัวเราที่เป็น ‘คนเก่า’ ไปสู่ ‘คนใหม่’ ในตัวตนเดิมที่มีบทบาทใหม่ และสามารถจัดวางร่างกายให้มีภาษากายสื่อสารได้อย่างสร้างสรรค์ มีความน่าสนใจมากขึ้น ยิ่งเมื่อได้เติมเสน่ห์ของการสื่อความหมายผ่านองค์ประกอบของภาพบนเวที (หรือพื้นที่แสดง) 7 ประการ คือ

1. **ฉากเปิดตัวละคร** (Open scene): การเปิดตัวละครต่อหน้าผู้ชมอย่างมีจุดเด่น ชวนเชิญติดตามตลอดการแสดง
2. **จุดเด่นของภาพ** (Focus): ส่วนที่สำคัญที่สุดของภาพที่ต้องการแสดง ซึ่งนำไปสู่การบอกเล่าเนื้อหาของภาพทั้งหมดหรือเป็นจุดที่ดึงดูดความสนใจให้มอง
3. **ความสมดุลหรือดุลยภาพ** (Balance): มากกว่าการจัดวางน้ำหนักองค์ประกอบให้เท่ากัน ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งแล้ว ในทางศิลปะยังรวมถึงความประสานกลมกลืน ความพอเหมาะพอดีของส่วนต่าง ๆ มีการคำนึงถึงจุดศูนย์ถ่วงในธรรมชาติ เมื่อมองภาพโดยรวมแล้วให้ความรู้สึกถึงความสมดุล
4. **การจัดวางภาพอย่างมีระดับ** (Level): ระดับ สูง กลาง ต่ำ
5. **ความมีมิติของภาพ** (Dimension): ในภาพสามารถเน้นด้านหน้าพร้อมฉากหลัง คือภาพสามารถสื่อสารสิ่งที่ปรากฏต่อสายตาดูอย่างน่าสนใจเป็นสิ่งแรกได้ (Figure) และมีส่วนที่เป็นสิ่งแวดล้อมหรือเป็นพื้นหลังประกอบ (Ground)
6. **ทิศทางของภาพ** (Direction): การเสนอภาพใด ๆ ก็ตาม มิใช่จะทำให้คนมองเห็นภาพวัตถุ บุคคล หรือเหตุการณ์ใด ในทิศทางใดก็ได้ แต่ทิศทางของภาพต่าง ๆ เกิดขึ้นจากการ

จัดวางตำแหน่งแห่งที่ของตัวละครที่อยู่ในแต่ละฉาก เพื่อขับเน้นเรื่องราวที่ต้องการนำเสนอ  
นั้นให้มีพลังมากขึ้น

7. **พื้นที่ว่าง (Space):** ส่วนที่เป็นพื้นที่ที่ปราศจากองค์ประกอบใด ๆ ถ้าพื้นที่ว่างมีน้อย  
ความรู้สึกจากการรับสารจะรู้สึกแน่น แข็งขัน แข็งขิง ฯลฯ แต่ถ้าพื้นที่ว่างมีมากจะ  
ความรู้สึกว่างเปล่า เียบยง อ่างว้าง หดหู่ ฯลฯ แต่ถ้าพื้นที่ว่างระหว่างตัวละครมีเท่ากันจะ  
ให้ความรู้สึกพอดี สมดุล เสมอภาค เป็นต้น

ส่วน “ละครภาพนิ่ง” เป็นการชวนกันใช้ร่างกายจัดภาพ ที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์  
จินตนาการ ทักษะการทำงานร่วมกันภายใต้เวลาอันจำกัด เพื่อสื่อสาร จุดเริ่มต้น - -> จุดขัดแย้ง - -> จุดจบ  
เทคนิคละครภาพนิ่งนี้ ช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะการสื่อสารในเวลาอันรวดเร็ว ผ่านการคิดที่ใช้ร่างกายและ  
สัญชาตญาณเป็นหลัก เรียงลำดับโครงสร้างของบทละครง่าย ๆ เกิดเรื่องราวบางอย่างที่พวกเขาสามารถ “เล่า”  
ได้ด้วยวิธีการอื่นที่ไม่ใช่ “คำพูด”

### **กิจกรรมที่ 7: ลมหายใจและการตั้งแกนร่างกาย (Breathing & Centering)**

**วัตถุประสงค์** เพื่อได้ผ่อนคลายร่างกาย รู้จักสังเกตลมหายใจของตัวเองในการกำหนดกำกับ  
อารมณ์ ความรู้สึกของเรา ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว

**ระยะเวลา** 10 - 15 นาที

#### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมวงใหญ่ อยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย ผู้นำกระบวนการบอกให้ทุกคนหลับตา  
และชวนให้ทุกคนสังเกตลมหายใจของตัวเอง เมื่อเราหายใจเข้า บริเวณท้องจะปองขึ้น และเมื่อ  
เราหายใจออก บริเวณท้องจะยุบลง
2. ให้ผู้เข้าร่วมฝึกลมหายใจของตัวเอง หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ ผู้นำกระบวนการอธิบาย  
ในขณะที่เราหายใจเข้า ให้รู้สึกเหมือนเอาลมเข้าไปในลำคอผ่านช่องอก และลงถึงท้อง ในขณะที่  
หายใจออก ให้รู้สึกเหมือนเอาลมออกจากร่างกาย ผ่านช่องอกและลำคอ เมื่อเราหายใจถูกวิธี ลม  
หายใจของเราจะยาวขึ้น รู้สึกผ่อนคลาย สบาย แต่เมื่อใดที่ร่างกายหายใจไม่ถูกต้อง จะมีจังหวะ  
การหายใจที่เร็วและถี่ขึ้น ร่างกายจะรู้สึกเหนื่อย เหมือนอาการของคนหอบ
3. การตั้งแกนร่างกาย โดยยืนตรงศีรษะตั้งฉากกับพื้น ลองหายใจในจังหวะของแต่ละคน และไหว  
เอนร่างกายไปทางซ้าย ขวา หน้า หลัง สำรว่า “ภายใน” ของตนเองว่ารู้สึกยืนมั่นคงหรือไม่ ลอง  
พยายามยื่นให้ร่างกายและ “ด้านใน” ของเรามั่นคง สามารถให้เพื่อนลองผลัดดูด้วยแรงระดับ  
ต่าง ๆ จากเบา - แรง ว่าเราสามารถยืนได้มั่นคงไม่ไหวเอน และ ด้านในของเรา รู้สึกอย่างไร

## **กิจกรรมที่ 8: ปลดปล่อยให้ร่างกายได้พูดบ้าง (Let Body Talk)**

**วัตถุประสงค์** ได้ผ่อนคลายร่างกาย รู้จัก สังเกต สร้างสรรค์การสื่อสารผ่านร่างกาย และตระหนักเรื่อง ‘ภาษากาย’ ที่มีอารมณ์เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์อยู่ด้วย โดยสถานที่ที่มีอิทธิพลในการกำหนด กำกับ อารมณ์ ความรู้สึกจนมีผลต่อการสื่อสารภาษากายของเราทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว เมื่อเท่าทันสิ่งเหล่านี้ก็จะเท่าทันความตึงเครียดและสามารถผ่อนคลายความรู้สึก ร่างกาย ความคิด เมื่อต้องเผชิญหน้ากับความไม่คุ้นเคยทั้งผู้คนและสถานที่ได้

**ระยะเวลา** 15 – 20 นาที

### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ขอให้ทุกคนยืนล้อมวงใหญ่ชั้นเดียว ผู้นำกระบวนการทำเป็นตัวอย่างในการชวนให้ทุกคนค่อย ๆ ขยับร่างกายของตนเองทั้งตัวอย่างเป็นลำดับ จากการขยับศีรษะ คอ ไหล่ ป่า หลัง ไหล่ลงมายังข้อต่อร่างกายต่าง ๆ หายใจเข้าลึก - หายใจออกช้า ๆ
2. จากนั้น เคลื่อนไหวร่างกาย เริ่มจากก้าวเดินอย่างช้า ๆ และเพิ่มความเร็วเรื่อยๆ ชวนเปลี่ยนเป็นท่ายืน นั่งและนอนในแต่ละท่าด้วยท่าทางที่แปลกที่สุด
3. ให้จับกลุ่มไม่เกิน 7 คน ครั้งแรก ร่วมกันแสดงบทบาทใด ๆ ก็ได้ นับ 1 - 2 - 3 ให้ทุกคนหยุดนิ่งด้วยท่าทางต่าง ๆ กลายเป็น ‘ประติมากรรมมีชีวิต’ หรือ ‘ภาพนิ่ง’ ที่ไม่ใช่เสียงประกอบเลย ครั้งที่สอง ลองทำภาพนิ่งหัวข้อ “ความรัก” และ ครั้งที่สามทำภาพนิ่งหัวข้อ “ตลาด” จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอเรื่องราว



## กิจกรรมที่ 9: แผนที่เสียงและแตะมือสัมผัสใจ (Sound Scape & Touching)

วัตถุประสงค์ ฝึกการฟัง รู้จักทิศทางของเสียง

ระยะเวลา 20 - 30 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ขอให้ทุกคนลองหาพื้นที่ของตัวเอง นั่งสงบ ปล่อยตัวตามสบาย ค่อย ๆ หลับตา ฟังเสียงที่ได้ยินรอบข้าง ค่อย ๆ กำหนดภาพในจินตนาการ มีกลิ่นที่ค่อย ๆ แผ่ขยายจากบริเวณกลาง กระหม่อมแล้วค่อย ๆ แผ่ขยายไกลออกไป จากนั้นลองกำหนดทิศทางเป็นลูกศร ทาบทับกลิ่นนั้น เป็นสี่ทิศ: เหนือ ใต้ ตะวันออก ตะวันตก
2. ค่อย ๆ ฟังเสียงอีกครั้ง ได้ยินเสียงหนักเบาอย่างไร เสียงนั้นมาจากทิศทางไหน เราเรียกเครื่องมือนี้ว่า “แผนที่เสียง” มองภาพให้เห็นในใจ และกำหนดตำแหน่งของเสียงทาบทับไปบนแผนที่เสียง
3. จากนั้นจับคู่ กำหนดว่าใครจะเป็น A และ B ให้ A เดินไปหาตำแหน่งที่ตนเองพอใจ สามารถนั่ง ยืน นอน ได้ แล้วค่อย ๆ เรียกชื่อ B ด้วยเสียงกระซิบที่ค่อยที่สุดแล้วค่อย ๆ เพิ่มระดับความดังขึ้นช้า ๆ โดย B หลับตาตลอดกิจกรรมเมื่อ B ได้ยินเสียงกระซิบเรียกชื่อแล้ว ให้จับทิศทางของเสียงนั้นให้ได้ แล้วเดินไปหาเสียงเรียกนั้น เมื่อมั่นใจว่าหาเสียงนั้นเจอให้ค่อย ๆ ยื่นมือออกไปสัมผัสกันช้า ๆ แล้วนั่งลง จิ่งลิ้มตา
4. ต่อมาให้สลับคู่ผลัดกันใช้ความรู้สึกของตนเองในการทำแผนที่เสียง เมื่อทั้งคู่ได้ทดลองประสบการณ์ใหม่นี้แล้ว ให้ช่วยกันใคร่ครวญสะท้อนคิดค่อย ๆ สำรวจความรู้สึกที่แท้จริงของเรา เรารู้สึกอย่างไรในบทบาท ผู้เรียกชื่อและผู้ถูกเรียกชื่อเราสังเกตเห็น”สภาวะ”บางอย่างภายในตัวเรา จากการทำกิจกรรมนี้หรือไม่อย่างไร และความรู้สึกเมื่อมือเราสัมผัสกัน เป็นอย่างไรบ้าง

**กิจกรรมที่ 10:** ร่างกายสร้างสรรค์ (Creative Body)

**วัตถุประสงค์** ปลอดภัยร่างกาย และสามารถใช้ภาษาภายในการสื่อสารได้

**ระยะเวลา** 20 - 30 นาที

**ขั้นตอนกิจกรรม**

1. ขอให้ทุกคนยืนล้อมวงใหญ่ขึ้นเดียว ผู้นำกระบวนการทำเป็นตัวอย่างในการชวนให้ทุกคนค่อย ๆ ขยับร่างกายของตนเอง ผู้นำกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละไม่เกิน 7 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงบทบาทใด ๆ ก็ได้ นับ 1 - 2 - 3 ให้ทุกคนหยุดนิ่งด้วยท่าทางต่าง ๆ กลายเป็น ‘ประติมากรรมมีชีวิต’ หรือ ‘ภาพนิ่ง’ ที่ไม่ใช่เสียงประกอบเลย ข้อที่ 1 ดอกไม้ ให้แต่ละกลุ่มแสดงภาพนิ่งเป็นดอกไม้ พร้อมเคลื่อนไหวตามจังหวะ ดอกไม้บาน ดอกไม้หุบและดอกไม้เหี่ยว
3. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงท่าทาง ภาพนิ่ง และเคลื่อนไหว ในหัวข้อที่ 2 ช่าง ให้แต่ละกลุ่มประกอบตัวเป็นรูปช่าง ผู้นำกระบวนการบอกให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มเคลื่อนไหว เมื่อผู้นำกระบวนการเรียกอวัยวะส่วนใดของช่าง ให้คนที่ยกตำแหน่งนั้น ๆ เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น หู หาง งวง เป็นต้น
4. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงท่าทาง ภาพนิ่ง และเคลื่อนไหว ในหัวข้อที่ 3 พัฒลม ให้แต่ละกลุ่มประกอบตัวเป็นพัฒลม ผู้นำกระบวนการให้แต่ละกลุ่มทดสอบการหมุนของใบพัฒลม ตามลำดับ 1 2 3

## กิจกรรมที่ 11: ละครภาพนิ่ง (Image Theatre)

**วัตถุประสงค์** เพื่อให้ตระหนักว่าในทุกเรื่องราว ‘ชีวิตของตัวละคร’ มักเติบโตไปกับสถานการณ์ต่าง ๆ ขณะเดียวกัน เพื่อให้เกิดความเท่าทันต่อสิ่งเร้ารายรอบตัวเรา อย่าให้เรื่องราวเป็นตัว กำหนดเราด้านเดียว หากเรามีโอกาสสักเล็กน้อยในการกำหนดทิศทางของเรื่องราวนั้นเพื่อกลายเป็น ‘คนใหม่’ ในตัวตนเดิม เราจะทำอย่างไร โดยทดลองเรียนรู้ผ่านหลักการสร้างโครงเรื่องจากละคร 3 ภาพ Start | Story | Stop

**ระยะเวลา** 20 – 30 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. จับกลุ่มประมาณ 6 – 7 คน แต่ละกลุ่มเริ่มหาพื้นที่ที่พอเหมาะในการทำกิจกรรม ผู้นำกระบวนการแจกโจทย์เกี่ยวกับ ‘สถานที่’ ให้กับแต่ละกลุ่ม เงื่อนไขคือให้ ‘สถานที่’ นั้น ๆ พ้นไปจากชีวิตประจำวันหรือความคุ้นชินเดิม ๆ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น อวกาศ ใต้บาดาล และทะเลทราย เป็นต้น โดยแต่ละกลุ่มไม่รู้ว่ากลุ่มอื่นได้สถานที่ใดบ้าง และให้แต่ละกลุ่มแสดงภาพนิ่งเพื่อสื่อสารเรื่องราวสอดคล้องตามโจทย์ที่ได้รับ
2. เมื่อได้ภาพนิ่งภาพแรกแล้ว แต่ละกลุ่มเพิ่มความสร้างสรรค์มากขึ้น โดยเล่าเรื่องราว ใคร ทำอะไร (โดยการแสดงท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่ง **ไม่ใช่** การเล่าเรื่องด้วยคำพูด) ที่ไหน
3. ปรับเป็นภาพนิ่งลำดับเหตุการณ์ใน ‘สถานที่’ นั้น ๆ มีเงื่อนไขเพิ่มอีกว่าแต่ละภาพต้องมีองค์ประกอบของการละคร 7 ประการ ประกอบกันเป็นภาพนิ่งหรือประติมากรรมชีวิตอีกครั้ง
4. ผู้นำกระบวนการทำตัวเสมือนมีคฤศก์นำชมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละ ‘สถานที่’ เมื่อแต่ละตัวไปที่ (ตัวละคร) ใครคนนั้นก็แสดงบทบาทที่ได้รับมอบหมายออกมาอย่างเป็นลำดับ คือ เปิดเรื่อง (Start) - นำเสนอเรื่องราวของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Story) - จุดจบของเรื่องราว (Stop)
5. เมื่อทุกกลุ่มได้แสดงแล้ว ล้อมวงใหญ่เพื่อถอดประสบการณ์ใหม่นี้ร่วมกัน ว่าแต่ละคนได้เรียนรู้สิ่งใดบ้าง

โดยหลักการเขียนโครงเรื่องละครจะประกอบด้วย 3 ลำดับเหตุการณ์ คือ

1. **ส่วนเปิดเรื่อง (Start)** เป็นจุดเริ่มต้นของการนำเสนอเรื่องราว ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วบทนำของละครมักเริ่มต้นด้วยเรื่องราวที่ทำให้เรารู้ว่า ตัวละครเป็นใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เป็นช่วงแนะนำตัวละครเพื่อให้เกิดความน่าสนใจ

2. **เรื่องราวของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Story)** ไม่ว่าเรื่องราวนั้นจะมีปมของเรื่องที่สะท้อนความขัดแย้ง หรือเรื่องราวที่มีเหตุการณ์พลิกผันในเรื่อง โดยส่วนใหญ่แล้วในเรื่องราวของละคร หรือเรื่องเล่าใด ๆ ก็ตาม จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความน่าค้นหา ชวนติดตาม
3. **จุดจบของเรื่องราว (Stop)** เป็นบทสรุปเรื่องราวที่เกิดขึ้นตลอดทั้งเรื่อง ซึ่งโดยส่วนใหญ่แล้วการจบเรื่องราวนั้น ไม่จำเป็นต้องจบเรื่องราวที่สมบูรณ์แบบ อาจจะมีทิ้งท้ายด้วยคำถาม โศกสลด ตลกล้อเลียน หรือจบแบบไม่จบทำให้ผู้ชมต้องกลับไปคิดต่อจากเรื่องราวนั้น ๆ  
 ทั้งนี้ เทคนิคการเล่าเรื่องผ่านละครมักเล่าให้ง่ายโดยเริ่มต้นด้วย
  - **ใคร (character)** ตัวละครเป็นใคร
  - **ทำอะไร (action)** เวลาเล่าเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต้องเล่าผ่านตัวละคร ต้องทำให้เห็นเรื่องราวต่าง ๆ ได้จริง
  - **ฉาก** เป็นสถานที่ที่ทำให้เกิดเรื่องราวในละครหรือเรื่องราวต่าง ๆ

เพราะพื้นที่ สถานที่ รวมทั้งเวลาล้วนมีอิทธิพลต่อการสร้างความหมายทางสังคม และกำหนดวิถีชีวิต อัตลักษณ์ ความเป็นตัวตนของผู้คน เช่น ถ้าเรากินข้าวอยู่ในบ้านกับสมาชิกในครอบครัว เราอาจมีมารยาทในการกินแบบหนึ่ง แต่เมื่อเปลี่ยนพื้นที่การกินไปที่ร้านอาหาร ร่วมโต๊ะกินข้าวเจ้านายหรือผู้มีอำนาจ รูปแบบการกินของเราอาจเปลี่ยนไปสิ้นเชิง หรือแม้แต่ผู้หญิงกินข้าวกับเพื่อนสนิทกับกินข้าวกับคู่รักในสถานที่เดียวกัน วิธีการกินอาจต่างกันก็เป็นได้ หรือพ่อค้าขายเนื้อในตลาดกับพ่อค้าขายเนื้อที่ไปรับลูกที่โรงเรียนย่อมแสดงบทบาทต่างกันในแต่ละสถานที่ หรือแม้กระทั่งชานาที่ดำเนินตามฤดูกาล กับชานาไปประท้วงรัฐบาลที่หน้าทำเนียบรัฐบาลย่อมแสดงบทบาททางสังคมต่างกันไป

เหตุนี้ความสำคัญของการ ‘สมมติสถานที่’ ให้พ้นไปจากชีวิตประจำวันหรือความคุ้นชินเดิม คือการสร้างพื้นที่เรียนรู้ใหม่ที่ปลอดภัยเพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมทดลอง ‘ก้าวออกจากตัวเอง’ และสวมบทบาทเป็น ‘เป็นคนอื่น’ และมีอำนาจในการกำหนดเรื่องราวบางอย่างได้ พุดให้ง่ายคือ เมื่อพื้นที่เปลี่ยน ตัวตนเปลี่ยน อำนาจในการจัดการก็ย่อมแปรเปลี่ยนไปนั่นเอง

หากกระบวนการละคร ‘อนุญาต’ ให้เรามีอำนาจในการกำหนดชะตากรรมของ ‘ตัวละคร’ ในสถานการณ์ใด ๆ แม้เวลาเพียงพริบตาที่จริง เราจะดึงพลังสร้างสรรค์และจินตนาการออกมาสร้างเรื่องราวอย่างไร เพื่อให้ ‘ตัวละคร’ มีอำนาจบางอย่างกระทำเพื่อก้าวผ่านสถานการณ์นั้นอย่างมีปิติสุข เติบโต และงอกงาม วิธีเช่นนี้ คือการฝึกให้เรากล้าที่จะก้าวออกจาก ‘กักตักทางความคิด’ หรือพื้นที่ที่ปลอดภัย (safe zone) ไปสู่พื้นที่เรียนรู้ใหม่ ๆ (learning zone) และกล้าที่จะคิดทำอะไรใหม่ ๆ ที่หลุดจากพฤติกรรมความคุ้นชินเดิมนั่นเอง ยังมี ‘พื้นที่เรียนรู้ร่วม’ ที่ปลอดภัยกับคนอื่นด้วยแล้ว ยิ่งเป็นการฝึกฝนให้เราไม่จำเป็นต้องกังวลกับการเผชิญหน้าทำสิ่งใหม่กับคนกลุ่มใหม่ ๆ นั่นเอง

และเมื่อกลับสู่โลกแห่งความเป็นจริง หากเรากล้าก้าวเข้าสู่พื้นที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ทั้งความคิดใหม่และทักษะใหม่ ๆ ก็จะรอเราอยู่ที่นั่นเช่นกัน.

การเรียนรู้ตัวเราและเข้าใจผู้อื่น ให้ “ชีวิตจริงยิ่งกว่าละคร” คือคำสะท้อนคุณค่าของ ‘กระบวนการละคร’ ที่กลายเป็นทั้งเครื่องมือ พื้นที่ และโอกาสในการเรียนรู้ชีวิตของเราอย่างมีความหมาย ในแง่มุมของการย้อนกลับไปทบทวนตัวเองและประสบการณ์ที่ผ่านมา สูการสร้างความหมายใหม่ให้กับผู้ที่ได้ทดลองนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ‘กระบวนการละคร’ จึงมีคุณค่ามากกว่าให้ความบันเทิงในความหมายที่คนคุ้นชินอย่างคับแคบ

### กิจกรรมที่ 12: สัมผัสคือการเยียวยา (Touching is healing)

**วัตถุประสงค์** การเรียนรู้ภาษากาย เพื่อสร้างความไวเนื้อเชื่อใจกัน

**อุปกรณ์** ผ้าผูกตา

**ระยะเวลา** 20 - 30 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

- จับคู่กัน ผู้ชายคู่ผู้ชาย ผู้หญิงคู่ผู้หญิง หรือเลือกคู่ตามที่เราสะดวกใจในการสัมผัสร่างกายกัน แต่ละคนขออนุญาตและเนื้อต้องตัวกันตามความเหมาะสม ได้สัมผัส มือ แขน ใบหน้า ลำตัว ได้ทำการรู้จักกันผ่านการสัมผัส
- จากนั้นให้เวลาทุกคู่เดินกระจาย ห่างจากคู่ของตนเอง และผูกตาไว้
- แต่ละคู่เดินหากัน ระหว่างดำเนินกิจกรรมนี้ วิทยากรกระบวนการต้องคอยดูแลอย่าให้ผู้เข้าร่วมที่ปิดตาอยู่เดินชนกัน จนเกิดอันตราย
- หากคู่ใดปิดตาเดินจนสามารถหาคู่ของตนเองเจอโดยการสัมผัสตัวจนมั่นใจแล้วให้ นั่งลง เปิดตา และแลกเปลี่ยนความรู้สึกกันว่า ในระหว่างที่มองไม่เห็นและต่างต้องเดินหาคู่ของตนเองรู้สึกอย่างไรบ้าง

## กิจกรรมที่ 13: เรื่องเล่าเล่าชีวิต

**วัตถุประสงค์** เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ทบทวนชีวิต จุดเปลี่ยน เรียนรู้ และก้าวข้าม ทั้งได้แลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อน เพื่อให้มองเห็นและเรียนรู้การใช้ชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น

**อุปกรณ์** กระดาษ A4 | สีชอล์ค | ปากกา

**ระยะเวลา** 30 - 40 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มอย่างน้อยกลุ่มละ 6 คน นั่งล้อมกันเป็นวงกลม ผู้นำกระบวนการ แจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น พร้อมกับสีชอล์คหรือปากกา
2. ให้ผู้เข้าร่วมหลับตาเพื่ออยู่กับตนเองและมีเวลาสักเล็กน้อยทบทวนเรื่องราวในชีวิตตั้งแต่เด็ก จนถึง ระหว่างการทบทวนเรื่องราวนั้น ขอให้นึกถึงเหตุการณ์ใดที่เป็น **จุดเปลี่ยนในชีวิต** ทั้งในแง่บวกและลบ
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดรูป **จุดเปลี่ยนที่เกิดขึ้นในชีวิต** ของตัวเอง หรือวาดสัญลักษณ์ใด ๆ ที่สะท้อนเรื่องราวจุดเปลี่ยนนั้น
4. แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ของทุกคนภายในกลุ่ม ให้ภาพที่วาดข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งในการเล่าเรื่องด้วย โดยมีกติกาว่าในระหว่างการเล่าเรื่องราว ผู้ฟังทุกคนจะไม่แทรกถาม ไม่แย้ง บกบาท รวมทั้งไม่ด่วนปลอบใจทันที หากเพื่อนแสดงออกถึงความเศร้า เสียใจ หรือร้องไห้ ขอให้พื้นที่นี้ทำหน้าที่ปลดปล่อยให้ทุกคนได้แสดงอารมณ์ ปลดปล่อยสิ่งที่ค้างคาในใจออกมาได้ จนกว่าจะสงบใจลงได้ด้วยตนเอง

ทั้งนี้ การได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองนิ่ง ๆ ในบรรยากาศเงียบสงบและผ่อนคลาย ช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสนึกทบทวนชีวิต ถึงจุดเปลี่ยน เรียนรู้การก้าวข้ามเรื่องราวอันเจ็บปวดในชีวิต หรือความสูญเสียในอดีต ซึ่งต้องใช้ความกล้าหาญอย่างมากต่อการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดเหล่านั้นอีกครั้ง แล้วเล่าออกมาผ่านผลงานศิลปะ จึงเป็นเสมือนการระบายสิ่งที่ค้างคาใจออกมา ให้เป็นกระบวนการเยียวยาตนเองที่สามารถทำได้สม่ำเสมอจากนี้ต่อไป

ส่วนการเล่าเรื่องแบ่งปันฟังประสบการณ์ในกลุ่มนั้น เป็นการเพิ่มทักษะของนักเยียวยาให้ได้ระดับมากขึ้นเรื่อย ๆ ผ่านกระบวนการรับฟัง เมื่อมีคนที่ต้องการระบาย หรือปลดปล่อยเรื่องราวของตนเองออกมา ทักษะการฟังของเรา หรือของนักเยียวยาก็ดี จะเป็นการช่วยให้ผู้เล่าเรื่องรู้สึกผ่อนคลาย เพราะเขาจะรู้สึกว่ามีปัญหาที่เขาไม่เคยเล่า ไม่เคยเปิดเผยมาก่อนยังมีคนที่รับฟังอยู่ ขณะเดียวกัน การสร้างความไว้วางใจก็เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดเช่นกัน เพราะการที่คนหนึ่ง ๆ กล้าที่จะเล่าเรื่องราวหรือปัญหาของตนเองได้นั้น เขา/เธอต้องรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัยเพียงพอ

อย่างไรก็ดี ‘ทักษะการฟัง’ กับ ‘การได้ยิน’ ไม่เหมือนกัน เพราะการฟังต้องใช้ใจฟัง ฟังอย่างตั้งใจ ในทางจิตเวชแล้ว กระบวนการฟังเป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยา โดยเฉพาะการฟังอย่างตั้งใจ

ฟังอย่างไม่ด่วนตัดสิน ทำให้เกิดความรู้สึกร่วม เหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน เกิดความรู้สึกเมตตา เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น การฟังคือการแสดงออกด้วยความรัก ถ้าเราไม่รักคน ๆ นั้นมากพอ เราก็จะไม่ฟัง ซึ่งต้องผ่านกระบวนการสร้างความไว้วางใจ มีพื้นที่ปลอดภัย ที่เป็นมิตรและเกิดความรู้สึกเป็นกันเองขึ้นมาก่อน

การฟังที่ดีนั้น เป็นทักษะที่สำคัญมากและต้องมีการฝึกฝน เพิ่มทักษะการฟังให้เป็นการสร้างพลังให้กับตนเองและคนที่มาปรึกษาเล่าเรื่องราวต่าง ๆ และคนที่เป็นผู้เล่าจะมีวิธีการเล่าอย่างไรที่ทำให้ตนเองรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย รู้สึกโล่งอกโล่งใจ ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝนทั้งสิ้น

#### **กิจกรรมที่ 14: ทหิขชีวิตมาทำละคร เรียบเรียงเรื่องราว (Story Board)**

**วัตถุประสงค์** นำเรื่องเล่าจากชีวิตจริงมาทำละครเพื่อเรียนรู้เรื่องราวความจริงผ่านการแสดง และเข้าใจกระบวนการพัฒนาบทละคร

**ระยะเวลา** 30 - 40 นาที

#### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. กิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการละครเพื่อการเยียวยา ควรทำต่อเนื่องจากกิจกรรม “เรื่องเล่าเคล้าชีวิต” โดยให้สมาชิกในกลุ่มคัดเลือกเรื่องราวที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจสะท้อนชีวิตทางสังคม และได้รับความยินยอมจากเจ้าของเรื่องราวอย่างเต็มที่ เพราะเมื่อชีวิตจริงผ่านกระบวนการละคร ระหว่างทางจะเกิดการตีความ ดัดแปลงข้อเท็จจริงบางส่วนจนกลายเป็น “เรื่องเล่าใหม่” ที่ทุกคนในกลุ่มได้อยู่ร่วมชะตากรรมกับ “ตัวละคร”
2. สมาชิกกลุ่มตกลงกันเพื่อคัดเลือกและกำหนดบทบาทของตัวละครในเรื่องที่เลือก
3. ระดมความคิดเพื่อสร้างฉากต่าง ๆ และกำหนดโครงเรื่องด้วยเทคนิค 3 ฉาก ‘ร้อยต่อเรื่อง’ คือเริ่มต้นจากการหาให้เจอว่า (ภาพหรือเรื่องราว) ‘จุดเปลี่ยนของเรื่อง’ ที่ต้องการนำเสนอหรือแสดงนั้นอยู่ตรงไหน เมื่อหาเจอแล้ว ช่วยกันย้อนลำดับเหตุการณ์ว่า (ภาพหรือเรื่องราว) ‘เหตุการณ์ก่อนหน้า’ ที่สำคัญก่อนถึงจุดเปลี่ยน ของเรื่องนั้นคืออะไร ฟังระลึกเสมอว่า ‘ไม่มีใครทำอะไรโดยไม่มีเหตุผล และบางครั้งอารมณ์ความรู้สึกก็อาจเป็นเหตุผลอยู่เบื้องหลังเรื่องราวต่าง ๆ เมื่อค้นหาเหตุที่นำไปสู่ผลที่เป็นจุดเปลี่ยนของเรื่องแล้ว ช่วยกันทบทวนและจินตนาการว่า (ภาพปลายทางเรื่องราว) ‘การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น’ ที่กลุ่มเราอยากให้เกิดขึ้นคืออะไร
4. ลองซักซ้อมโครงเรื่องที่ถูกพัฒนาจาก “เรื่องจริงของชีวิต” อีกครั้ง 3 ฉากสำคัญ คือ
  - เหตุการณ์ก่อนหน้า
  - จุดเปลี่ยนของเรื่อง
  - การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
5. ในโครงเรื่อง 3 ฉาก ‘ร้อยต่อเรื่อง’ ที่จัดวางไว้นี้ สิ่งที่ทำทลายพลังความคิดสร้างสรรค์ของคนในกลุ่มคือ การช่วยกันค้นหา ‘ฉาก / เหตุการณ์เปลี่ยนผ่าน’ จาก ‘จุดเปลี่ยนของเรื่อง’ ไปสู่ ‘การ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น' ได้อย่างไร เมื่อค้นเจอวิธีการเปลี่ยนผ่านเหตุการณ์ไปสู่ภาพที่อยากเห็นแล้ว ขอให้ทั้งกลุ่มช่วยกันลำดับเหตุการณ์ใหม่อีกครั้ง ตามหลักการเขียนโครงเรื่องละคร เปิดเรื่อง (start): 'เหตุการณ์ก่อนหน้า' >> เรื่องราวที่เกิดขึ้นที่เกิด (story): จุดเปลี่ยนของเรื่อง + การกระทำที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนผ่านเหตุการณ์ >> จุดจบของเรื่อง (stop): 'ภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น'

6. สมาชิกกลุ่มลองเคลื่อนไหวร่างกายแสดงบทบาทสมมติเป็น 'ตัวละคร' ที่มีบทบาทไม่เกิน 7 ประโยคในแต่ละฉาก

จะเห็นได้ว่ากระบวนการพัฒนาบทหรือโครงเรื่องละคร คือการสร้างหรือเปิดพื้นที่การใช้เหตุผลต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น เมื่อผู้เข้าร่วมเข้าถึงบทบาทของตัวละครที่ต้องแสดงในเรื่องจะเกิดมุมมองและสะท้อนเรื่องราวที่จะแสดงออกมา สื่อความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

กิจกรรมนี้ นอกจากเปิดพื้นที่ให้เราได้ใช้เหตุผลผ่านตัวละครแล้ว การทำโครงเรื่องอย่างง่าย คือ 'ฉากเริ่มต้น' เป็นเหตุการณ์นำเรื่องราวในละคร 'จุดเปลี่ยน' เป็นเรื่องราวที่ทำให้ตัวละครเติบโต สร้างการเปลี่ยนแปลง มีการเรียนรู้เมื่อต้องเผชิญกับความขัดแย้ง และเมื่อตัวละครก้าวผ่านการเปลี่ยนแปลงได้ จะนำไปสู่ 'การเปลี่ยนแปลง' ที่มีความต่อเนื่องของเหตุการณ์ เมื่อเราเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนผ่านสถานการณ์เช่นนี้แล้ว ก็จะสามารถหยิบยืมวิธีคิดเหล่านี้ปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้



## กิจกรรม 15: รู้จักภูมิหลังตัวละคร (Into Character)

**วัตถุประสงค์** ฝึกมองหาเหตุปัจจัยที่ส่งผลให้ ‘ตัวละคร’ แต่ละตัว คิด เชื่อ และกระทำได้สิ่งหนึ่ง ด้วยการไม่ตัดสินและให้ความยุติธรรมกับ ‘ตัวละคร’ ทุกตัว และเมื่อเราเชื่อว่าทุกการกระทำมีเหตุผล เราจะเข้าใจตัวเราและคนอื่นมากขึ้น

**อุปกรณ์** กระดาษ A4 | ปากกา

**ระยะเวลา** 20 - 30 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

- กิจกรรมนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการละครเพื่อการเยียวยา ควรทำต่อเนื่องจากกิจกรรม “เรื่องเล่าเล่าชีวิต” โดยลงรายละเอียดองค์ประกอบภูมิหลัง และบทบาทของ ‘ตัวละคร’ (Character) จากโครงเรื่องที่ถูกลำดับไว้แล้วในกิจกรรม “หยิบชีวิตมาทำละคร” มาต่อยอดให้ลึกขึ้น ดังนี้

องค์ประกอบภายนอก (มองเห็นได้ด้วยตา)	องค์ประกอบภายใน (สิ่งที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ข้างใน)
<ul style="list-style-type: none"><li>• เราเป็นใคร ชื่ออะไร</li><li>• อายุเท่าใด</li><li>• สถานภาพทางครอบครัว</li><li>• อาชีพ</li><li>• ความสามารถพิเศษ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ความฝัน เป้าหมายในชีวิต</li><li>• กลัวอะไรบ้างในชีวิต</li><li>• จุดอ่อนของตนเอง</li><li>• เคยถูกกดขี่จากใคร กลุ่มไหน</li><li>• ความลับของเรา (ตัวละคร)</li></ul>

- จากนั้นให้ ‘ตัวละคร’ แต่ละตัวทำความเข้าใจกับบทบาทของตนเองและเชื่อว่าตนเองเป็นคนนั้นจริงๆ และลองร่วมเล่นละครตามโครงเรื่องที่วางไว้อีกครั้ง ด้วยเงื่อนไขเดิมคือ ‘ตัวละคร’ มีบทพูดไม่เกิน 7 ประโยคในแต่ละฉาก ระหว่างนั้น ลองถอดประสบการณ์ความเข้าใจ ‘ตัวละคร’ ไปด้วยเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่ม

กระบวนการสร้าง ‘ตัวละคร’ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบภายนอก (สิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา) และองค์ประกอบภายใน (สิ่งที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ข้างใน) เพื่อให้สอดคล้องกับบทบาทที่ ‘ตัวละคร’ ได้รับนั้น ผู้ที่ได้รับบทบาทต้องมีความเชื่อ และเข้าใจใน ‘ตัวละคร’ นั้นได้เป็นอย่างดี ต้องสวมวิญญาณของ ‘ตัวละคร’ รวมทั้งเข้าถึงชีวิตความเป็นอยู่ของตัวละคร เพื่อให้การแสดงบทบาทหรือ ‘ตัวตนของตัวละคร’ สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง หรือสามารถสื่อความหมาย อารมณ์ และความรู้สึก ทางสีหน้า ท่าทาง และบทสนทนาออกมาได้อย่างสมจริง

เมื่อเราเข้าใจเหตุปัจจัยที่ส่งผลให้แต่ละ ‘ตัวละคร’ คิด เชื่อ และกระทำได้สิ่งหนึ่ง ด้วยการไม่ตัดสินและให้ความยุติธรรมกับ ‘ตัวละคร’ ทุกตัวแล้ว เราจะเข้าใจอย่างลึกซึ้งมากขึ้นว่า

“ทำไม.....ถึงทำแบบนี้?” และ “ทุกการกระทำมีเหตุผล” ที่จะทำให้เราจะเข้าใจตัวเรา เมตตาต่อตัวเรา และคนอื่นมากขึ้น เหล่านี้จะช่วยพยุงประคับประคองตัวเราให้มีพลังในการใช้ชีวิตและมองโลกที่เป็นอยู่อย่างเข้าใจมากขึ้น

### **กิจกรรมที่ 16: ระดับอารมณ์และการแสดงออกของอารมณ์**

**วัตถุประสงค์**     สังเกตเรียนรู้ระดับและการแสดงออกของอารมณ์ในการสื่อสารความรู้สึกหรือความต้องการผ่านสีหน้า แววตา หรือท่าทาง

**ระยะเวลา**        20 - 30 นาที

#### **ขั้นตอนกิจกรรม**

- ลองจับคู่เพื่อนที่ไม่ค่อยสนิทกันนัก ให้แต่ละคนเลือกอารมณ์กลัว โกรธ หรือรัก อย่างไม่อย่างหนึ่งไว้ในใจ จากนั้นสลับกันแสดงอารมณ์ดังกล่าวออกมาไล่ระดับจากน้อยไปมาก 0 – 10 ในลักษณะสนทนากันด้วยอารมณ์โดยไม่มีการพูดใดๆ
- ให้ผู้เข้าร่วมคู่เดิม แสดงบทบาทของตัวละคร เช่น แม่กับลูก ครูกับศิษย์ เพื่อนกับเพื่อน คนรักสามีภรรยา เป็นต้น พร้อมมีบทสนทนา

A : “กำลังจะไปไหน”

B : “จะออกไปข้างนอก”

A : “เดี๋ยวก่อน เรามีเรื่องต้องคุยกัน”

B : “เรื่องอะไร”

A : “อย่าทำเป็นไม่รู้”

B : “ก็ไม่รู้”

A : “มีคนบอกว่า เธอรู้”

B : “งั้นไปละ”

อารมณ์และความรู้สึกถึงแม้ไม่พูดออกมา แต่สามารถสังเกตได้ จากท่าทาง สีหน้าแววตาที่แสดงออก เช่น ถ้าใครมีอารมณ์โกรธระหว่างสื่อสารจะค่อย ๆ ถอยห่างออกจากคู่สนทนาหรือหากใครมีอารมณ์รักจะมีแนวโน้มเข้าหาคนที่สัมพันธ์ด้วย 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 และเสียงดังขึ้นมากกว่าเดิม
6. การคุมร่างกายและตัวเองไม่อยู่ ร่างกายขยับมาก และใช้เสียงดังมากกว่าปกติ

เมื่อเรารู้จัก สังเกต และเรียนรู้ระดับอารมณ์และความรู้สึกในระดับต่าง ๆ แล้ว จะช่วยให้เรา ประเมินสถานการณ์ หรือรู้ความต้องการของอีกฝ่ายได้ ซึ่งสามารถฝึกฝน สังเกต เรียนรู้ในการควบคุม ระดับอารมณ์และความรู้สึกของเราเองเป็นจุดเริ่มต้นได้

## **กิจกรรมที่ 17:   ละครสอนชีวิตและความเข้าใจในความเป็นมนุษย์**

**วัตถุประสงค์**           เพื่อแสดงละครที่พัฒนามาจากเรื่องราวในชีวิตซึ่งผ่านกระบวนการขัดเกลาจาก กระบวนการละครเพื่อการเยียวยา ให้แต่ละเรื่องราวของละครเป็นส่วนหนึ่งในการ สร้างพื้นที่เรียนรู้ร่วมกัน

**อุปกรณ์**               กระดาษชาร์ต | กระดาษ A4 | ปากกา | สีชอล์ค

**ระยะเวลา**             60 นาที

### **ขั้นตอนกิจกรรม**

1. กิจกรรมนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการละครเพื่อการเยียวยา ซึ่งถูกพัฒนาอย่างเป็น ลำดับจากเรื่องราวชีวิตจริงจำนวนหนึ่งของผู้เข้าร่วม นับจากกิจกรรม “เรื่องเล่าเคล้าชีวิต” ที่ลง รายละเอียดองค์ประกอบและบทบาทของ ‘ตัวละคร’ (Character) ให้ลึกซึ้ง จากโครงเรื่องที่ถูกลำดับไว้แล้วในกิจกรรม “หยิบชีวิตมาทำละคร”
2. แต่ละกลุ่มได้แสดงละครจนครบทุกกลุ่ม
3. ให้ผู้เข้าร่วมลองแบ่งกลุ่มย่อยใหม่อีกครั้ง อย่างน้อยกลุ่มละ 6 คน ช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทั้ง ขั้นตอน การแสดงละคร และกระบวนการละครทำให้เราเปลี่ยนแปลง (จากภายใน) ได้อย่างไร จากนั้น นำเสนอประเด็นแลกเปลี่ยนร่วมกันในวงใหญ่

.....

### **ตัวอย่างละครเรื่องที่ 1**

ณ บ้านหลังหนึ่ง ครอบครัวอยู่กัน 3 คน พ่อและลูกชาย 2 คน เวลาประมาณ 20.00 น. ฮาซิม (ชื่อสมมติ) กำลังนั่งชมโทรทัศน์มือถือพร้อมอุปกรณ์บนแคร่หน้าบ้าน ในขณะที่ชมอยู่นั้น มีเจ้าหน้าที่รัฐชุดคุมพฤติกรรมของเขาและโทรทัศน์รายงานต่อเจ้านาย "นายครับ บ้านนี้กำลัง ติดประกอบอาวุธระเบิดครับ"

สักประมาณเที่ยงคืน ในขณะที่ทุกคนในบ้านนอนหลับไหล ทันใดนั้น เจ้าหน้าที่รัฐ อาวุธครบมือสนธิกำลังบุกเข้าปฏิบัติการจับตัวผู้ต้องสงสัย เคาะประตูเสียงดังมาก พร้อมตะโกน "เปิดประตู ๆ ๆ เปิดเดี๋ยวนี้" ทุกคนในบ้านต่างตกใจ ลุกขึ้น ผวากลัว น้องชายตอบสวนกลับไป "พ่อไม่อยู่บ้าน ไม่มีใครอยู่" โดยไม่ทันตั้งตัว เจ้าหน้าที่จำนวนหนึ่งผลักประตูเข้ามาในบ้านและจับ ฮาซิม "จับคนร้ายที่ประกอบระเบิดได้แล้ว" จากนั้นนำไปสอบสวนไม่ทราบแหล่งสถานที่ พ่อกับ

น้องชายพยายามช่วยเหลือลูกของตนเอง แต่กลับโดนเจ้าหน้าที่ทำร้าย น้องชายกับพ่อเสียใจมาก พวกเขาไม่รู้ชะตากรรมของฮาซิมว่าต้องเผชิญกับอะไรบ้าง

เมื่อฟ้าสว่าง พ่อไปแจ้งกับผู้นำชุมชนให้ช่วยฮาซิม พยายามอธิบายว่าลูกไม่ใช่คนผิด ฝ่ายผู้นำชุมชนนำเรื่องข้อเท็จจริงติดต่อพูดคุยกับเจ้าหน้าที่รัฐในพื้นที่ และยืนยันความบริสุทธิ์ใจของฮาซิม สุดท้ายเขาถูกปล่อยตัวออก พ่อกับน้องดีใจมาก ต่างสวมกอดกัน

## ตัวอย่างละครเรื่องที่ 2

ฟาอิซ (นามสมมติ) ชายหนุ่มผู้รักการเดินทาง ชอบชีวิตการผจญภัย ในช่วงมหาวิทยาลัยปิดเทอม เขาชวนเพื่อนไปเที่ยวภูเขาไฟฟูจิ ที่ประเทศญี่ปุ่น ระหว่างเที่ยวสนุก มีความสุขมาก ถ่ายรูป และซื้อของมากมาย ในขณะที่เลือกซื้อของเพื่อนของฟาอิซถามว่า "เฮ้ยแก ของนี่สวยมากเลย เลือกลงไม่ถูก ไม่รู้อันไหนจะซื้อให้พ่อ ซื้อให้แม่ ซื้อให้น้อง แล้วแกละจะซื้ออะไร" ลีนเสียงถาม ฟาอิซเงิบ หยุดชะงัก วางของที่อยู่ในมือ ไม่ตอบอะไร นั่งคอดก จนเพื่อนสังเกตสีหน้า

"แก เป็นไร ทำไมเงิบไป ฉันทุดผิดเหรอ"

ฟาอิซสายหัว และตอบกลับไป "ฉันไม่รู้จะซื้อของให้พ่อยังไง เพราะไม่ได้อยู่กับพ่อ" เมื่อพูดจบเขาน้ำตาคลอ เพื่อนต่างปลอบใจ "ไม่เป็นไร เตียวพอกลับเมืองไทย เราไปบ้านพ่อด้วยกัน" แล้วทั้งสองเดินกอดคอกันไป

เมื่อทั้งสองบินกลับเมืองไทย ฟาอิซแวะไปเยี่ยมพ่อพร้อมของฝากจากญี่ปุ่น เมื่อถึงบ้านพ่อ ฟาอิซให้سلام "อัสসালামูออลัยกุม" ทันใดนั้น มีเสียงผู้หญิงตอบกลับมา "วะออลัยกุมุสสาลาม มาหาใครคะ" เมื่อได้เห็นหน้าฟาอิซชัด ๆ เธอก็ทำสีหน้าไม่พอใจ เดินกลับเข้าไปบอกสามี "โน่น มีคนมาหา" แล้วพ่อออกมาต้อนรับฟาอิซ ด้วยความเกรงใจภรรยาใหม่

ฟาอิซมีเรื่องราวมากมายอยากเล่าพ่อฟัง แต่ทุกอย่างชะงักงัน เมื่อมีเสียงแทรก "เร็ว ๆ หน่อยนะคุณ ลูกค้ารอนานแล้ว ค่อยคุยวันหลังก็ได้" แล้วเธอร่งรดลากสามีขึ้นรถไปทำธุระ พร้อมส่งฟาอิซกลับบ้าน

เขาพาสีหน้าหดหู่ผิดหวังกลับถึงบ้าน แม่ของฟาอิซถาม "ไปเที่ยวญี่ปุ่นมา ไม่สนุกหรือ ทำไมกลับมาหน้าเศร้า ๆ" ฟาอิซเล่าให้แม่ฟังเรื่องไปเยี่ยมพ่อ แต่พ่อกลับไม่สนใจ นั้นทำให้แม่ฟาอิซโกรธมากและขึ้นเสียงดัง "ต่อไปไม่ต้องไปหาพ่ออีก อยู่กับแม่ เราอยู่ด้วยกันได้นะลูก" แล้วสองแม่ลูกสวมกอดกันร้องไห้ ไม่มีใครรู้ว่าภายในใจฟาอิซคิดอย่างไร?

## ตัวอย่างละครเรื่องที่ 3

เช้าวันพุธ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล (รพ.สต.) เป็นลงเวรฉีดวัคซีนให้เด็กเล็กเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดต่อและป้องกันการติดเชื้อต่าง ๆ ในพื้นที่บ้านปูเต๊ะ

อ.บันนังสตา จ.ยะลา เจ้าหน้าที่ลงไปเยี่ยมบ้าน เปาะจิเลาะ (นามสมมติ) อยู่ท้ายหมู่บ้าน เปาะจิเลาะอยู่กับลูก 3 คน ลูกอายุประมาณ 5 - 7 ขวบ เมื่อเจ้าหน้าที่มาถึงบ้าน ได้ให้سلام "อัสসালামออลัยกุม เปาะจิอยู่ไหม ขออนุญาตมาฉีดวัคซีนให้กับอาเตะ" ทันทีนั้น เขาตวาดกลับเสียงดัง "วัคซีนอะไร ไม่ฉีดทั้งนั้น ลูกผมไม่ได้เป็นคนบ้านะ ไม่จำเป็นต้องฉีด ไป ๆ กลับไปเลยหมอ ผมไม่ให้ฉีด" พร้อมปิดประตูบ้าน ทางเจ้าหน้าที่จึงกลับไปตั้งหลักที่ รพ.สต. และช่วยกันหาทางจะแก้ปัญหาไม่ว่าอย่างไรดี

วันรุ่งขึ้น ในขณะที่เจ้าหน้าที่ รพ.สต. กำลังทำงานนั้น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) โทรตามเจ้าหน้าที่และทีมหมอไปช่วยห้ามเปาะจิเลาะ เขากำลังทุบตี ทำร้ายลูก เนื่องจากมีภาวะขาดยา ทางเจ้าหน้าที่พยายามเข้าไปเกลี้ยกล่อมให้เขาสงบลงและจับเปาะจิส่งโรงพยาบาลจิตเวชในพื้นที่ แต่ขณะที่รถโรงพยาบาลกำลังออกตัว เขาชี้หน้าด่าเจ้าหน้าที่

"อย่าให้กูหลุดออกมาได้ ไม่งั้นมึงตาย!!"

2 เดือนต่อมา ขณะที่เจ้าหน้าที่ รพ.สต. กำลังทำงานในห้อง เปาะจิเลาะผลุนผลันบุกเข้ามาพร้อมกับปืน 1 กระบอก เจ้าหน้าที่ตกใจและกังวลมาก เพราะเขามีภาวะสุขภาพจิต ถ้าเกิดอะไรขึ้นมาตนเองต้องตายแน่นอน จึงพยายามกล่อมเปาะจิ "ค่อย ๆ คุยกันนะ" แต่ผิดคาดอย่างเหลือเชื่อมาก เมื่อเขาประชิดตัวใกล้มากขึ้น โพร่งออกมา "หมอครับ ช่วยไปฉีดวัคซีนให้ลูกผมหน่อย" สำหรับหมอจากตกใจก็ตีใจจนอธิบายไม่ถูกที่เปาะจิยอมรับให้ลูกฉีดวัคซีน จึงใช้โอกาสนี้อธิบายถึงผลดีของการรับวัคซีนมีความสำคัญมากกับเด็กอย่างไร

#### ตัวอย่างละครเรื่องที่ 4

ณ รีสอร์ทแห่งหนึ่ง หลังจากประชุมเสร็จในภาคกลางคืน มีการทานอาหารทะเลบุฟเฟต์ ปิ้งย่าง เหมือนเป็นการเฉลิมฉลองที่ภารกิจการประชุมผ่านไปด้วยดี คืนนั้น น้องนิ (นามสมมติ) หนึ่งในทีมงานกินกึ่งเป็นจำนวนมาก ด้วยความอร่อยและสนุกสนานที่กินกับเพื่อนหลายคน หลังจากทานได้สักพัก ทุกคนแยกย้ายไปพักผ่อน จนกระทั่งเวลา 01.30 น. น้องนิ มีอาการคันและผื่นขึ้นแดงตามตัว จากนั้น เริ่มรู้สึกหายใจไม่ออก แน่นหน้าอก เธอตัดสินใจรีบคลานพาตัวเองไปปลุกพี่ ๆ ที่นอนอยู่

"พี่ ๆ ค่ะ ช่วยน้องด้วย น้องไม่ไหวแล้ว"

กลุ่มรุ่นพี่ผู้หญิงที่นอนอยู่ใกล้เคียง เมื่อเห็นสภาพของนิ เริ่มมีอาการหายใจติดขัด ไม่รู้สึกตัวแล้ว ตกใจมาก รีบลุกจากที่นอน ทุกคนช่วยกันเรียกรถพยาบาลพาไปหาหมอให้เร็วที่สุดซึ่งทีมหมอนำเข้าห้องฉุกเฉิน ปฐมพยาบาลเบื้องต้น เนื่องจากคนไข้มีอาการแพ้อาหารทะเลอย่างรุนแรง น้องนินอนพักที่โรงพยาบาล พอรู้สึกตัวก็ตีใจ และขอบคุณพี่ ๆ ทุกคนมากที่ช่วยไว้ มิเช่นนั้นอาจอาการหนักกว่านี้หรือเสียชีวิตได้ รู้สึกขอบคุณพี่ ๆ ทุกคนที่ไม่นิ่งเฉยในสถานการณ์วิกฤติ แม้เรื่องเล็กน้อยก็สั่นไหว เห็นความสำคัญด้านมนุษยธรรม เธอรู้สึกว่าการช่างใจดีและชีวิตมี

ค่าเหลือเกิน เพราะในพื้นที่ความขัดแย้งรุนแรงเรื้อรังผู้คนมิได้ด้านชาไปกับความตาย แต่การมีชีวิตอยู่คือสิ่งที่ทุกคนพยายามรักษาไว้ร่วมกัน

### ละครในงานเยียวยาบริบทของตัวเอง

**กิจกรรมที่ 18:** ใคร่ครวญสะท้อนคิด โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสสะท้อนกันเองในกลุ่มย่อย และวงใหญ่ว่า “เราเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร” “ละคร กับ การเยียวยา เกี่ยวข้องกันอย่างไร”

**กิจกรรมที่ 19:** วางแผนการประยุกต์ใช้ละครในงานเยียวยาในบริบทงานของตัวเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มย่อยตามองค์กร / เครือข่าย / หรืองานส่วนบุคคลก็ได้ จากนั้น แบ่งกลุ่มย่อย แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

ตลอดสัปดาห์จากการเรียนรู้อันเข้มข้น ผ่านเรื่องเล่าที่เต็มไปด้วยเสียงหัวเราะ น้ำตา หลากหลายอารมณ์ ความรู้สึก ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า กิจกรรมทั้งหมดน่าสนใจ เกิดความเข้าใจในความเป็นมนุษย์มากยิ่งขึ้น ไม่ด่วนตัดสิน เห็นว่าทักษะการฟังมีความสำคัญมากกับการเยียวยา ได้ผ่านการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ได้ลงมือทำ สรุปรบทเรียน และ วางแผนการประยุกต์ใช้เป็นช่วงๆ ได้มีโอกาสทบทวนตัวเอง สื่อสารความคิด ความรู้สึก มีส่วนร่วมในกิจกรรมมากกว่าแค่ฟังการบรรยาย สามารถนำแนวทางของกิจกรรมละครไปปรับใช้ในการทำงานได้หลากหลาย เรามุ่งหวังว่าการอบรมครั้งนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกคนให้สามารถนำไปใช้ได้ปฏิบัติงานได้จริง แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้นคือ ขอให้สันติสุขรีบคืนกลับมาสู่ดินแดนอันงดงามแห่งนี้โดยเร็วที่สุด

• **คณะทำงานสร้างความรู้จนเป็นคู่มือและหลักสูตร**

1. นางพัฒนาวดี อาแว
2. น.ส.มารีเยฮ์ โหระ
3. น.ส.อัญชลี จำยอ่อง
4. นายมุฮัมมัดคอยรี สะการี
5. น.ส.ซูไบดา เต็ง
6. นายกามารูดีง ยูโซะ
7. นางพาริตะ อาลีซู
8. นางค่านิ่ง ชำนาญกิจ
9. นายต่วนซาการียา ตงคงเมา
10. นางรอพีสะห์ มะลาเซ็ง
11. นางรอหาย๊ะ กายียู
12. น.ส.นัซรีน บาซอ
13. น.ส.นิฆอยรียะห์ มุस्ताฟา
14. นายสุชาติ รัฐพิทักษ์สันติ
15. นางวรรณกนก เปาะอิตเตดาโอะ
16. นายอิสมาแอ ตอกอย
17. น.ส.อาลีซ่า สาเมาะ
18. นายอับดุลรอมนัน อาเยาะแซ
19. น.ส.ปาตีเมาะ เปาะอิตเตดาโอะ
20. นางพาลีสะ ท้วมงาม
21. นายอิสมาแอ เตะ
22. น.ส.ซูรียาณี อาบูวะ
23. นางรวยนะห์ บุงอตันหยง
24. น.ส.สอพะห์ โมงหนิมะ
25. น.ส.ไซตัน แซรีโงะ
26. นายนุรดิน ตาเฮร์
27. นายอาดีล เลิศอาลีภักดีกุล
28. นายตอเฟต เต๊ะเอียดย่อ
29. น.ส.รานี เจ๊ะอิง
30. นางนิเต๊ะ อิตเตแล
31. น.ส.ซาวียะห์ มูซา
32. นางวิลาวัลย์ ลามะทา
33. น.ส.นุรฮายาตี สาเมาะ
34. น.ส.ซูวัยบะห์ สาเมาะ
35. นายอับราน มอสู
36. น.ส.แวอัสมีร์ แวมะนอ
37. นายอับดุลเลาะ เงาะ

38. นายอิสมาแอ หาโล๊ะ
39. นายบุรหาน ปือราเฮง
40. นายอับดุลญาลัล สามะ
41. น.ส.อรรธยา หนักทอง
42. น.ส.ซุกกรียะห์ บาเหะ
43. นางมาเรียม โสะ
44. น.ส.ศิรษา นิยมเดชา

• **วิทยากรกระบวนการเพื่อการเยียวยาชุดแรก**

1. น.ส.ชานีชา แวอาลี
2. น.ส.นิชนันท์ ปะแต่ปือแน
3. น.ส.นุรมานีรี สุติรันดร์
4. น.ส.ต่วนสามีละ ยี่งอ
5. นายฮาบีบ หะยืออาแว
6. น.ส.ซุกกรียะห์ บาเหะ
7. นางพาสีละ ท่วมงาม
8. นายนุรดิน ตาเฮร์
9. นายอาดิล เลิศอาลีภักดีกุล
10. น.ส.ตูแวงชะ นิแม
11. น.ส.ปาตีเมาะ เปาะอิตเตดาโอะ
12. น.ส.รอฮีมะห์ หะหมัด
13. น.ส.สุไรยา วานี
14. นายมุฮัมหมัด เจ๊ะดอเลาะ
15. น.ส.คอลลีเยาะ ตือบิงหะมะ
16. น.ส.ซาก็เราะห์ มามะ
17. น.ส.ยูริซา สามะ
18. น.ส.ซีตีฟาตีเมาะ มะอูเซ็ง
19. นายอาบูซา จะปะเกีย
20. นายอับดุลฮากีม สาเมาะ
21. น.ส.ซารีพะห์ นิหลง
22. นายอับดุลฟาริด โชะสะมะ
23. น.ส.ดาราณี เจ๊ะเลาะ
24. น.ส.วีริศรา หวังสุวรรณ
25. น.ส.ซารีญาร์ ยูโชะ
26. น.ส.สเตฟานี เจะแม
27. น.ส.ไซค็อซ ต๋า
28. น.ส.รอฟิอัส ดอแฮ
29. น.ส.ยารียะห์ เจ๊ะหลง



30. น.ส.แอนนิรา ไชยสิงห์
31. น.ส.ยุพาพร พฤษพันธ์
32. น.ส.ตุแวซึ่มซีเยะ ตูแวกู
33. นายอับดุลฮาฟิซ หะมิมะดิง
34. น.ส.มุณีรอต หอมจันทร์
35. นายอานูวี มูซา
36. นายชะห์ดาร์ โด
37. นายฮัมดี เจะดาแม
38. น.ส.รอเบียะ เจ๊ะเลาะ
39. น.ส.แวกอรีเจาะห์ กามาลี
40. น.ส.ฮัสมะ สาเมาะ
41. น.ส.ซีตือรือปะห์ มามะ
42. นายเจ๊ะรอตี เจ๊ะอาแว
43. ว่าที่ ร.ต.อับดุลรอณีง์ สิบู

• **คณะทำงานโครงการและวิทยากรกระบวนการสนับสนุน**

1. นพ.สุภัทร ฮาสุวรรณกิจ
2. ผศ.ดร.ฤสา แม็คแนล
3. ดร.มายีอีนิง อีสอ
4. น.ส.รอเบียะ เจ๊ะเลาะ
5. น.ส.แวกอรีเจาะห์ กามาลี
6. น.ส.ฮัสมะ สาเมาะ
7. น.ส.ซีตือรือปะห์ มามะ
8. นายเจ๊ะรอตี เจ๊ะอาแว
9. ว่าที่ ร.ต.อับดุลรอณีง์ สิบู
10. รศ.ดร.นพ.นันทวัช สิทธีรักษ์
11. นายพฤษหัส พหลกุลบุตร
12. ผศ.ดร.ก.บ.ศุภลักษณ์ เข็มทอง
13. ทพญ.มาลี วันทนาศิริ
14. น.ส.ฐิตินบ โภมลนิมิ
15. น.ส.เบญจวรรณ ธนพรภูริช
16. น.ส.ภัทรภร เกิดจังหวัด
17. นายธนาวัฒน์ ราชะนาคร

## ประวัติวิทยากรกระบวนการ

### พฤษี พหลกุลบุตร

เลขาธิการมูลนิธิสื่อชาวบ้าน

ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการเรียนรู้ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

จบการศึกษาจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมงานเป็นอาสาสมัครกับกลุ่มละคร มะขามป้อมตั้งแต่ปี 2534 มีความสนใจในงานละครเพื่อการพัฒนาเยาวชน เคยมีประสบการณ์การทำงานเป็นนักแสดง ผู้เขียนบท ผู้กำกับการแสดง ผู้ฝึกสอนการแสดง ในโครงการละครเพื่อการพัฒนาเยาวชนหลากหลายโครงการ ครอบคลุมแสดงทั้งในระดับโรงเรียน ชุมชน มหาวิทยาลัย และนานาชาติ

เป็นผู้ก่อตั้งกลุ่มละครการศึกษา “กะจิตริต” ทำงานละครเพื่อการศึกษาให้กับกลุ่มเยาวชนและงานอบรมครูทั่วประเทศ ปัจจุบันมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในฐานะนักการศึกษาอย่างเต็มตัว มีความสนใจในงานเสริมสร้างศักยภาพในการเรียนรู้ให้แก่ครูอาจารย์ และนักปฏิบัติการเรียนรู้ทั่วประเทศ

### ภัทรภร เกิดจังหวัด

เจ้าหน้าที่มูลนิธิสื่อชาวบ้าน

สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศิลปศาสตรบัณฑิตจากคณะมนุษยศาสตร์ สาขาสื่อสารมวลชน

### ประวัติการทำงาน (แบบสังเขป)

- นักแสดงละครเวที โดยมูลนิธิสื่อชาวบ้าน (กลุ่มละครมะขามป้อม)
- แสดงละครตามชุมชนทั่วประเทศ ตัวอย่างเช่น  
ละครเรื่อง “น้ำฝนเลือกคู่” (คาราวานข้าวยิ้ม)  
ละครเรื่อง “เรื่องนี้วินาทีเดียว” : ละครการศึกษาให้ความรู้เรื่องเพศในระดับมัธยม  
ละครเรื่อง “ด้วยแรงแห่งรัก” : ละครชุมชนเพื่อเยียวยาให้กำลังใจชุมชนประสบภัยชินามิ เป็นต้น
- วิทยากรจัดกระบวนการเรียนรู้ สำหรับเด็กและเยาวชน ในประเด็นต่าง ๆ (ทั่วประเทศ) เช่น วิทยมนัสเท่าทันสื่อ / แขนงนำเยาวชนส่งเสริมการอ่าน / ละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง
- ผู้ประสานงานโครงการเยาวชน โครงการละครสะท้อนปัญญา
- ผู้ประสานงานโครงการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง ทั้ง 4 ภูมิภาค
- วิทยากรอบรมครูและนักกิจกรรม “การสร้างการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21” ทั่วประเทศ
- นักออกแบบกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ที่มีหัวใจ สำหรับครู อาจารย์ นักกิจกรรม

# คู่มือหลักสูตร “ละคร : การสื่อสารเพื่อการเยียวยา”

## โครงการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการนักเยียวยา (Training the Trainer)

