

หมวด 2

Growth Mindset (คิดแบบเติบโต)

คืออะไร ?

คือวิธีคิดที่เชื่อว่าคนเราพัฒนา เปลี่ยนแปลง และเติบโตได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ผ่านการเรียนรู้ ความพยายาม และการลองผิดลองถูก เพื่อฝ่าฟันทุกอุปสรรคไม่ว่าเล็กหรือใหญ่

ช่วยอะไร ?

- เชื่อว่าตนเองพัฒนา เปลี่ยนแปลง และเติบโตได้
- ให้โอกาสตัวเอง กล้าเปลี่ยนมุมมองคิดว่าความผิดพลาดเป็นการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การทำให้เป็นและเก่ง
- เพิ่มพลังใจและความเชื่อมั่นในตนเองจากความสำเร็จเล็กๆ ที่สะสมได้
- ไม่กลัวที่จะลองผิดลองถูก และมองความล้มเหลวเท่ากับการได้เรียนรู้สิ่งใหม่
- ทำให้ยอมรับตัวเอง เชื่ออำนาจในตน (Self-efficacy) ในการกำหนดชะตาชีวิต ไม่ยอมจำนนง่าย ๆ

ฝึกอย่างไร ?

- ฝึกสร้างพื้นที่ปลอดภัย เป็นอิสระจากความคาดหวัง อนุญาตให้เกิดการเรียนรู้จากความผิดพลาดได้



- ฝึกเปลี่ยนมุมมองจาก คิดแบบยึดติด (Fixed Mindset) เป็น คิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เพื่อให้ลูกขึ้นลองใหม่ได้
- ลงมือทำซ้ำ ๆ เพื่อฝึกเซลล์สมอง-ระบบประสาท ที่แสดงให้เห็นว่าความสามารถพัฒนาได้
- เปิดพื้นที่ให้ตัวเองเรียนรู้ วางเป้าหมายที่ละขั้น และเตรียมแผนรับมืออุปสรรค หรือเมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง
- ค้นหาสิ่งที่ได้เรียนรู้ ถอดบทเรียนจากความผิดพลาด และพูดถึงความผิดพลาดได้โดยไม่รู้สึกแ่
- แยกแยะ เรื่องที่ “คุณได้ และคุณไม่ได้” เพื่อเลือกลงมือทำกับสิ่งที่ได้ และลดเวลากับเรื่องที่คุณไม่ได้

ประกอบด้วย 5 กิจกรรมตัวอย่าง

- กิจกรรม 2.1 มองฝึกได้
- กิจกรรม 2.2 ไปต่อหรือติดกับ
- กิจกรรม 2.3 พลังของคำว่า “ยัง”
- กิจกรรม 2.4 ชุมทรัพย์ความผิดพลาด
- กิจกรรม 2.5 Live and Learn

กิจกรรม 2.1

สมองฝึกได้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. อธิบายได้ว่าสมองมีความยืดหยุ่นสามารถพัฒนาและสร้างโครงข่ายหรือเส้นทางเดินของเซลล์ประสาทสมองใหม่ได้ตลอดชีวิต
2. เกิดความมั่นใจในการหาโอกาสเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเรียนรู้ต่อเนื่องแม้ผลลัพธ์ไม่เป็นอย่างที่คิด
3. ทดลองพัฒนาทักษะผ่านการฝึกซ้ำ

แนวคิดหลัก (Key Concept):

สมองมนุษย์มีความยืดหยุ่นเหมือนกล้ามเนื้อ ทุกครั้งที่เราเรียนรู้สิ่งใหม่หรือพยายามทำเรื่องยาก ๆ เซลล์ประสาทจะเชื่อมต่อกันมากขึ้น ยิ่งใช้งานยิ่งแข็งแรงขึ้น (Neuroplasticity) ความเก่งจึงไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาแต่เกิดเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลจากฝึกฝน ที่ส่งผลให้สมองเกิดกระบวนการทำงานที่ตอบสนองต่อการเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ

อ้างอิง: Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself.

เวลา: 45 นาที



อุปกรณ์: ตะกร้า | ลูกบอลพลาสติก 5 ลูก | กระดาษ A4 | ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

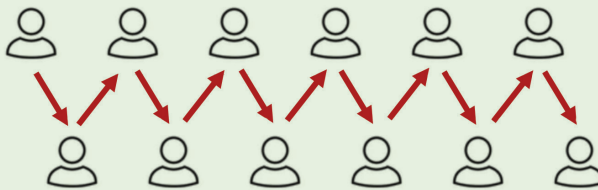
- ชวนคุย: มีทักษะอะไรบ้างทั้งในชีวิตประจำวันและในงาน ที่ตอนเราเริ่มครั้งแรก รู้สึกยาก แต่พอฝึกไปเรื่อย ๆ แล้วดีขึ้น และตอนนี้ทำได้ง่ายมาก (เช่น การใช้สมาร์ทโฟน, การขี่จักรยาน, การวัดความดัน, การทำแผล)
- สรุปว่า ทักษะที่เราทำได้คล่องแคล่วตอนนี้ ไม่ใช่เพราะเราโชคดี แต่เพราะสมองเราเรียนรู้จากการทำซ้ำ ๆ

2. ลงมือทำ: ทดลองสร้างการเชื่อมต่อในสมอง (20 นาที)

- กิจกรรม “มือที่ไม่ถนัด”
 - ให้ผู้เข้าร่วมเขียนชื่อ-นามสกุล และประโยค “ฉันมั่นใจว่าฉันทำได้” ด้วยมือข้างที่ ‘ไม่ถนัด’
 - รอบที่ 1: ให้เวลา 30 วินาที (สังเกตความรู้สึก: ซ้ำ ผื่น แกร้ง ลายมือโย้เย้)
 - รอบที่ 2-5: ให้ฝึกเขียนซ้ำประโยคเดิม (สังเกต: เริ่มจับจังหวะได้ ลายมือเริ่มนิ่งขึ้น)
 - ชวนสะท้อนว่า หลังจากลองทำ 5 รอบ เปรียบเทียบความรู้สึกรอบแรก จนถึงรอบที่ 5 ว่าเป็นอย่างไร
 - ชวนดัดให้เห็นว่า ความรู้สึกที่ ‘เริ่มง่ายขึ้น’ คือการสะท้อนว่าเส้นใยประสาทในสมองของเรากำลังพยายามเชื่อมต่อกัน

• กิจกรรม “โยนบอล”

- ให้ผู้เข้าร่วมยืนสองแถวสลับกัน เพื่อโยนและรับ ลูกบอลไม่ให้ตกในเวลาที่เร็วที่สุด



- ให้โยนและรับลูกบอลต่อ ๆ กัน ไม่ให้ตก โดยโยนให้คนฝั่งตรงข้ามไปเรื่อย ๆ
- คนแรกจะได้รับตะกร้าที่มีลูกบอล 5 ลูก ให้หยิบลูกบอลโยนให้คนต่อ ๆ ไปทีละลูก เมื่อครบ 5 ลูก ให้เอาตะกร้าไปวางไว้ข้างคนสุดท้าย
- คนสุดท้ายเมื่อรับลูกบอลให้โยนใส่ตะกร้าที่เตรียมไว้
- รอบแรก: จับเวลาและสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น (เช่น รุนวายเป็นและใช้เวลานาน)
- ให้ทำอีก 4 รอบ โดยก่อนเริ่มแต่ละรอบให้กลุ่มเตรียมตัว พูดคุยวางแผนก่อนเริ่มได้
- หลังจากลองทำ 5 รอบ ชวนสะท้อนว่าเห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
- ย้ำให้เห็นว่า เมื่อเราทำซ้ำ ๆ ช่วยให้เราทำได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น

3. สะท้อน (10 นาที)

- จากการเขียนด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด กับการโยน-รับลูกบอล เรามีข้อสังเกตอะไรบ้าง

- ถ้าเราบอกตัวเองว่า “ทำไม่ได้หรอก” จะส่งผลอย่างไร
- การทำได้ เกิดจากอะไร
- เมื่อย้อนกลับไปคิดถึงประสบการณ์ในชีวิตหรือในการทำงาน มีเรื่องไหนหรือไม่ ที่เรารู้สึกว่าเราอดใจเร็วไป ถ้าลองทำต่ออีกนิด คิดว่าทำได้แน่ ๆ มีความคิดอะไรที่ทำให้เราหยุดความพยายาม
- บางเรื่องเราก็เคยอดทนกัดฟันหัดทำ หรือบางที่เห็นว่าเป็นเรื่องสนุกที่จะลอง เราเป็นแบบนี้ได้เพราะอะไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- เส้นใยประสาทในสมอง ถ้าไม่ใช่จะฝ่อไป แต่ถ้าใช้บ่อยจะยิ่งเชื่อมต่อและนำสัญญาณได้เร็ว
- ความรู้สึก “ฝืน” ตอนฝึกเรื่องใหม่ๆ คือสัญญาณว่าสมองกำลังเติบโต การไม่กล้าหรือเลิกล้มตอนแรก เป็นเพียงสมองต้องการปกป้องบางอย่างให้กับเรา เราสามารถบอกเค้าได้ว่าไม่ต้องกังวล อนุญาตให้ลอง
- งานวิจัยยืนยันว่าสมองของคนเราสร้างเซลล์ประสาทใหม่ๆ ได้เสมอ หากมีการฝึกฝนบ่อยๆ
- เวลาเริ่มเรียนทำเรื่องใหม่ทุกคนล้วนต้องผ่านระยะ “ฝืน” เสมอ และเราต้องการเวลาที่เหมาะสมกับตัวเองเทียบกับคนอื่นไม่ได้

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ภายในอาทิตย์นี้ ลองเลือก 1 เรื่องที่เราอยากทำให้เก่งขึ้น แล้วฝึกทำเรื่องนั้นวันละ 5 นาที ติดต่อกัน 7 วัน เพื่อลองดูผล

กิจกรรม 2.2

ไปต่อหรือติดกับ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. แยกแยะความแตกต่างระหว่างความคิดแบบ “ติดกับ” (Fixed) และ “ไปต่อ” (Growth) ได้
2. มองความผิดพลาดหรือคำตำหนิเป็น “ข้อมูล” เพื่อการพัฒนา มากกว่าการถูกตัดสินคุณค่า
3. ฝึกแปลงบทสนทนาในใจ (Self-talk) ให้เห็นทางเลือกและกล้าขอความช่วยเหลือ

แนวคิดหลัก (Key Concept):

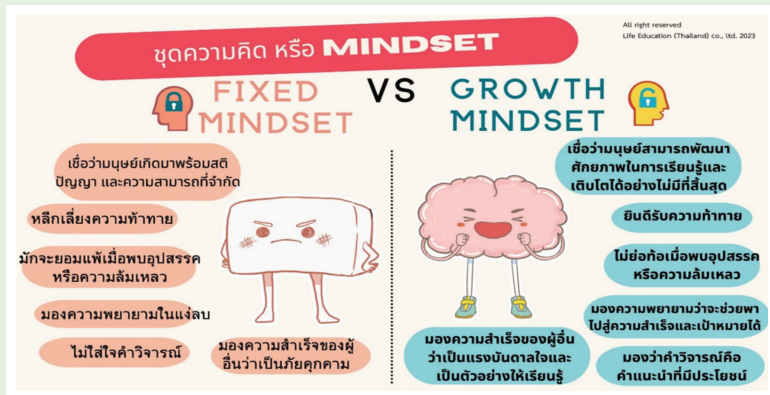
Growth Mindset ความคิดแบบเติบโต เชื่อว่าโอกาส การเปลี่ยนแปลง และการเติบโตเกิดขึ้นได้เสมอ ทักษะและความสามารถฝึกฝนกันได้ การทำผิดพลาดล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก เมื่อเราเจออุปสรรคหรือความล้มเหลว เราจะมองหาจุดที่ต้องปรับปรุงและลองวิธีใหม่ ๆ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม ซึ่งต่างจาก Fixed Mindset ที่ทำให้เรา “ติดกับ” ว่าความสามารถเป็นเรื่องเฉพาะตัวและเป็นสิ่งที่เราไม่มี ทำให้เราหยุดพยายามหรือไม่เริ่มลองหัดทำ และโทษตัวเองหรือคนอื่น Fixed Mindset สะท้อนกลไกการป้องกันตนเองจากความอาย/ผิดหวัง/กลัวด้วยชุดความคิดที่ทำให้เราหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่อาจทำให้รู้สึกเช่นนั้น ส่งผลให้เราเสียความสามารถที่เราฝึกฝนให้ดีขึ้นได้ เราคือ ผู้ “เลือก” ที่จะจำกัดหรือให้โอกาสตนเอง



เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: เตรียมประโยค “ติดกับ” (Fixed Mindset) และ “ไปต่อ” (Growth Mindset) บนกระดาษ A4 ประโยคละ 1 แผ่น | แผ่นโปสเตอร์ชุดความคิด Fixed Mindset & Growth Mindset

1. คนพวกนี้พูดไปก็เท่านั้น ต้อดั่งไม่มีวันเปลี่ยน	1. เวน่าจะมีเหตุผลบางอย่างที่ยังไม่ เข้าใจ ลองหาวิธีสื่อสารแบบใหม่ดู
2. แก่แล้ว ทำอะไรๆ ไม่เป็นหรอก ให้เด็ก ๆ เขาทำไปเถอะ	2. มันอาจจะยากในตอนแรก แต่ถ้าค่อย ๆ เรียนรู้ อันก็ทำได้แน่
3. ฉันมันไม่มีความสามารถพอ ทำอะไรก็ล้มเหลว	3. ครั้งนี้ยังไม่สำเร็จ เราได้บทเรียนอะไร ไปปรับใช้ในครั้งหน้าบ้าง
4. จ้องแต่จะจับผิดกัน สงสัยเขาจะไม่ชอบหน้าฉัน	4. คำแนะนำของเขามีส่วนไหนที่ฉันเอา มาปรับปรุงงานให้ดีขึ้นได้บ้าง
5. เขามันเก่งอยู่แล้ว ฉันตามเขาไม่ทันหรอก	5. เขามีเทคนิคอะไร- สองไปขอคำแนะนำหรือสังเกต วิธีการงานของเขาดีกว่า
6. งานเยอะขนาดนี้ ใครจะไปทำไหว ลาออกดีกว่า	6. ตอนนี้นงานเยอะเกินกำลัง ลองจัดลำดับความสำคัญ หรือขอความช่วยเหลือดู
7. ไม่น่าทำแบบนั้นเลย อายุคนอื่นเขา	7. ความผิดพลาดครั้งนี้บอกเราว่า วิธีนี้ใช้ไม่ได้ ต้องลองวิธีไหนต่อดี
8. เราไม่ใช่คนฉลาดหัวไวเท่าคนอื่น อยู่เฉย ๆ ดีกว่าไม่ต้องพยายาม	8. เราต้องการเวลาและวิธีที่เหมาะสมกับ เรามากกว่านี้ ลองหาวิธีใหม่ ที่จะหัดทำ
9. รู้หมดแล้ว ทำงานมาตั้งนาน ไม่ต้องมาสอนหรอก	9. โลกเปลี่ยนไปทุกวัน มีอะไรใหม่ ๆ ที่เรายังไม่รู้และควรศึกษาเพิ่มไหม
10. ยากเกินไป ทำไม่ได้หรอก อย่าไปหาเรื่องใส่ตัวเลย	10. ถ้ามันยากแปลว่ามันเป็นโอกาสให้ เราได้ฝึกทักษะใหม่ ๆ ลองดูสักตั้ง



อ้างอิง: life Education (Thailand) co.,Ltd., 2023

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ชวนคุย: “เวลาที่เรากำลังตั้งใจทำงาน แต่โดนวิจารณ์ หรือทำผิดพลาดเล็กๆ น้อยๆ แต่ถูกตำหนิ หรือทำอะไรไม่ได้แบบที่ตั้งใจ” คำแรกที่แวบขึ้นมาในหัวคืออะไร?”
- ชวนให้เห็นว่า เสียงในหัวสะท้อนถึง ชุดความคิดที่เรามีว่าเป็นแบบ “ติดกับ” หรือ “ไปต่อ”

2. ลงมือทำ: สำรวจความคิด “ติดกับ” และ “ไปต่อ” (15 นาที)

- แจกการ์ด 20 ใบ ให้แต่ละคน
- ให้แต่ละคนอ่านและบอกว่าการ์ดตัวเองเป็นการ์ดแบบ “ติดกับ” หรือ “ไปต่อ”
- ให้ลองจับคู่ที่คิดว่าเป็นสถานการณ์เดียวกัน ที่คิดแบบ “ติดกับ” และ “ไปต่อ” (สถานการณ์เดียวกันมีหมายเลขเดียวกัน) และแลกเปลี่ยนกันว่า ในสถานการณ์เดียวกัน การคิดแต่ละแบบส่งผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของเรอย่างไรบ้าง

ประโยค “ติดกับ” (Fixed)	ประโยค “ไปต่อ” (Growth)
1. คนพวกนี้พูดไปก็เท่านั้น ต้อคงไม่มีวันเปลี่ยน	1. เาน่าจะมีเหตุผลบางอย่าง ที่ยังไม่เข้าใจ ลองหาวิธีสื่อสาร แบบใหม่ดู
2. แก่แล้ว ทำอะไรๆ ไม่เป็นหรอก ให้เด็ก ๆ เขาทำไปเถอะ	2. มันอาจจะยากในตอนแรก แต่ถ้าค่อย ๆ เรียนรู้ มันก็ทำได้แน่
3. ฉันมันไม่มีความสามารถพอ ทำอะไรก็ล้มเหลว	3. ครั้งนี้ยังไม่สำเร็จ เราได้บทเรียนอะไร ไปปรับใช้ในครั้งหน้าบ้าง
4. จ้องแต่จะจับผิดกัน สงสัยเขาจะไม่ ชอบหน้าฉัน	4. คำแนะนำของเขามีส่วนไหนที่ฉัน เอามาปรับปรุงงานให้ดีขึ้นได้บ้าง
5. เขามันเก่งอยู่แล้ว ฉันตามเขาไม่ทันหรอก	5. เขามีเทคนิคอะไรนะ ลองไปขอ คำแนะนำหรือสังเกตวิธีทำงานของ เขาดีกว่า
6. งานเยอะขนาดนี้ ใครจะไปทำไหว ลาออกดีกว่า	6. ตอนนี้นงานเยอะเกินกำลัง ลองจัด ลำดับความสำคัญ หรือขอความช่วยเหลือดู
7. ไม่น่าทำแบบนั้นเลย อายคนอื่นเขา	7. ความผิดพลาดครั้งนั้นบอกเราว่า วิธีนี้ใช้ไม่ได้ ต้องลองวิธีไหนต่อดี
8. เราไม่ใช่คนฉลาดหัวไวเท่าคนอื่น อยู่เฉย ๆ ดีกว่าไม่ต้องพยายาม	8. เราต้องการเวลาและวิธีที่เหมาะสมกับ เรามากกว่านี้ ลองหาวิธีใหม่ที่จะ หัดทำ
9. รู้หมดแล้ว ทำงานมาตั้งนาน ไม่ต้อง มาสอนหรอก	9. โลกเปลี่ยนไปทุกวัน มีอะไรใหม่ ๆ ที่ เรายังไม่รู้และควรศึกษาเพิ่มไหม
10. ยากเกินไป ทำไม่ได้หรอก อย่าไปหาเรื่องใส่ตัวเลย	10. ถ้ามันยากแปลว่ามันเป็นโอกาสให้ เราได้ฝึกทักษะใหม่ ๆ ลองดูสักตั้ง

3. สะท้อน (10 นาที)

- ให้แต่ละคู่ลองพูดประโยคของตัวเองให้กลุ่มฟัง เพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกเมื่อได้ยิน
- ชวนสะท้อน

- เหตุใดเวลาเจอสถานการณ์ที่ถูกตำหนิ หรือเหนือย เรามักจะมีชุดความคิดแบบ “ติดกับ” ง่ายกว่า
- เมื่อเปลี่ยนเป็นประโยคแบบ “ไปต่อ” (Growth Mindset) รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
- การเปลี่ยนชุดความคิดจาก ติดกับ เป็น ไปต่อ ง่ายหรือยาก อะไรจะช่วยให้เราได้บ้าง
- หากเรามีชุดความคิดแบบ “ไปต่อ” จะส่งผลการการทำงาน หรือ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง อย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- ชุดความคิดแบบเติบโต Growth Mindset คือความเชื่อว่าทักษะและความสามารถฝึกฝนกันได้ เมื่อเราเจออุปสรรคหรือความล้มเหลว เราจะมีมองหาลู่ทางที่ต้องปรับปรุงและลองวิธีใหม่ๆ เพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม
- ความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ตราประทับว่าเราแย่ แต่คือ “ข้อมูล” ที่บอกเราวิธีที่เราทำยังไม่ได้ผล ต้องหาวิธีใหม่ หรือต้องปรับปรุงอย่างไร ทำให้เราไปต่อได้ดีขึ้นในทางเลือกใหม่ๆ เป็นการสร้างเส้นทางเดินของสมองใหม่
- สมองคนเราเหมือนกล้ามเนื้อ ยิ่งฝึกยิ่งแข็งแรง

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ให้แต่ละคนคิดถึง “ความคิดติดกับ” ของตัวเองที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆ และลองเปลี่ยนประโยคให้เป็นแบบ “ไปต่อ” เขียนบนกระดาษ ทั้ง 2 แบบ
- ขอฟังจากคนที่พร้อมแชร์
- ชวนให้ลองกลับไปทำใน 7 วันข้างหน้า เมื่อไหร่ที่ได้ยินเสียงในหัวพูดที่เป็นชุดความคิดแบบ “ติดกับ” ให้หยุดหายใจ แล้วเปลี่ยนเป็นประโยคแบบ “ไปต่อ” ทันที และให้สังเกตว่าส่งผลกับความรู้สึกและพลังในการทำงานของเราอย่างไร

กิจกรรม 2.3

พลังของคำว่า "ยัง"

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เข้าใจความต่างของความรู้สึกระหว่างการบอกว่า “ทำไม่ได้” กับ “ยังทำไม่ได้”
2. กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความล้มเหลวหรือความไม่รู้ โดยไม่ลดทอนคุณค่าของตนเองและมีความหวังที่จะทำต่อไป
3. ออกแบบ “บันไดก้าวเล็กๆ” เพื่อทลายกำแพงของสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการทำงาน

แนวคิดหลัก (Key Concept):

การบอกว่าเรา “ยังทำไม่ได้” เป็นการยอมรับความจริงในปัจจุบัน แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นการยืนยันความเชื่อว่า “ในอนาคตเราจะทำได้” หากเราพยายาม เปลี่ยนวิธี หรือหาตัวช่วย

เวลา: 40 นาที

อุปกรณ์: บัตรสถานการณ์ตัวอย่างบนกระดาษ A4 แผ่นละ 1 สถานการณ์ (หรืออาจเพิ่มสถานการณ์ใกล้เคียงตัว)

- คนทำอาชีพๆ ไม่เป็นหรอก มือถือมันยากไปสำหรับคนแก่
- บ้านนี้พูดไปก็เสียเวลาเปล่า เขาไม่ฟังหรอก



- ฉันพูดไม่เก่ง ขึ้นเวทีที่ไรสั่นทุกที ทำไม่ได้หรอก
- ประสานงานกับที่นั่นยากจะตาย เขาไม่สนใจเราหรอก
- เรื่องธนาคารขยะ เราทำไม่ได้หรอก ไม่มีงบ
- คนใช้รายนี้คือ คุณน้ำตาลไม่ได้หรอก บอกก็ทักเหมือนเดิม
- เด็กวัยรุ่นสมัยนี้เข้าถึงยาก คุณคนละภาษา ทำงานด้วยไม่ได้
- งานเยอะจนทำไม่ทันแล้ว จัดการอะไรไม่ได้เลย
- เรื่องทำสมาธิมันยากเกินไป ฉันทำไม่ได้หรอก
- เขาว่าฉันเพราะเขาชอบจับผิด ฉันเปลี่ยนอะไรไม่ได้หรอก

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (5 นาที)

- ถาม: ที่ผ่านมามีงานอะไรไหมที่เราเคยรู้สึกว่ ‘ยากจัง ทำไม่ได้หรอก’ แต่สุดท้ายเราก็ทำได้
- ชวนให้เห็นความแตกต่างของการ “ทำไม่ได้” กับประสบการณ์ของ การผ่านช่วงที่ ‘ยังทำไม่ได้’ จน “ทำได้” และให้สะท้อนว่าผ่านมาได้อย่างไร
- วันนี้เราจะมามาชวนฝึกใช้คำว่า “ยัง...(ทำไม่ได้)” เพื่อให้เรากลับไปต่อ

2. ลงมือทำ: เติม ‘ยัง’ และบันได 4 ขั้น (20 นาที)

- ดัดบัตรสถานการณ์ตัวอย่างบนกระดาน ให้ผู้เข้าร่วมเลือก 1 เรื่อง (หรือให้เขียนสถานการณ์ปัญหาที่เคยเจอ)

ฉันทำแอปฯ ไม่เป็นหรอก มือถือมันยากไปสำหรับคนแก่	เขาว่าฉันเพราะเขาชอบจับผิด ฉันเปลี่ยนอะไรไม่ได้หรอก
บ้านนี้พูดไปก็เสียเวลาเปล่า เขาไม่ฟังหรอก	เรื่องธนาคารงะ เราทำไม่ได้หรอก ไม่มีงบ
ฉันพูดไม่เก่ง ขึ้นเวทีก็ไรสั่นทุกที ทำไม่ได้หรอก	งานเยอะจนทำไม่ทันแล้ว จัดการอะไรไม่ได้เลย
ประสานงานกับที่นั่นยากจะตาย เขาไม่สนใจเราหรอก	เด็กวัยรุ่นสมัยนี้เจ้าถึงยาก คุยคนละภาษา ทำงานด้วยไม่ได้
เรื่องทำสมาธิมันยากเกินไป ฉันทำไม่ได้หรอก	คนใช้รายนี้คือ คุณน้ำตาลไม่ได้หรอก บอกรักก็เหมือนเดิม

- ให้แต่ละคนลองเขียนประโยคใหม่ ที่มีคำว่า “ยังทำไม่ได้” และให้วางเป้าหมายขั้นแรกที่จะทำให้เริ่มทำได้ทันที และให้ระบุ “ตัวช่วยได้” โดยระบุคนหรือแหล่งข้อมูลที่จะเป็น “ตัวช่วย” เช่น
 - ฉันทำแอปฯ ไม่เป็นหรอก มือถือมันยากไปสำหรับคนแก่ >>
ฉันยังทำแอปฯ ไม่เป็นตอนนี้ แต่ฉันจะให้หลานลองมาช่วยสอนดู
 - คนใช้รายนี้คือ คุณน้ำตาลไม่ได้หรอก บอกรักก็เหมือนเดิม >>
คนใช้รายนี้ยังคุณน้ำตาลไม่ได้ แต่ฉันจะลองไปคุยกับคนที่บ้าน
และลองสังเกตว่าแกกินอาหารหรือกินยาอย่างไร
- ขอฟังประโยคใหม่ของแต่ละคน
- ให้คิดต่อว่าถ้าหากทำเรื่องนั้น ๆ ได้บ้างจะเป็นอย่างไร เขียนลงไปขอฟังจากบางคน

3. สะท้อน (5 นาที)

- พอเปลี่ยนประโยคให้มีคำว่า ‘ยัง’ เรารู้สึกต่างไปจากเดิมอย่างไร
- เมื่อเดิมคำว่ายัง ทำให้การคิดถึง ทางออก ยากหรือง่าย อย่างไร

- การมองหา “ตัวช่วย” ที่จะช่วยให้คำว่า ‘ยัง’ กลายเป็น ‘ทำได้แล้ว’ ยากหรือง่าย อย่างไร
- ถ้าหากเราพอจะทำได้บ้าง ส่งผลอย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- การบอกว่าเรา “ยังทำไม่ได้” เป็นการยอมรับความจริงในปัจจุบัน แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นการยืนยันความเชื่อและความหวังว่า “ในอนาคตเราจะทำได้” หากเราพยายาม เปลี่ยนวิธี หรือหาตัวช่วย
- เพราะสมองของเราพัฒนาได้เหมือนกล้ามเนื้อ ดังนั้น ยิ่งเราฝึกเรื่อง “ยังทำไม่ได้” เพื่อให้ทำได้มากขึ้นบ่อย ๆ เซลล์ประสาทจะยิ่งแข็งแรงขึ้น
- การเรียนรู้สิ่งใหม่ คือการกล้าก้าวออกจากพื้นที่สบายหรือพื้นที่คุ้นเคย (Comfort Zone) ไปสู่พื้นที่เรียนรู้ (Learning Zone) ซึ่งมักจะมาพร้อมความรู้สึกอึดอัดในช่วงแรก แต่เมื่อเราทำได้มากขึ้น เราก็จะรู้สึกสบายขึ้น
- จัดการความคาดหวังของตัวเองให้เหมาะกับลำดับความเป็นจริง ไม่ก้าวกระโดดเพื่อให้เป็นแรงจูงใจแทนที่จะเป็นเหตุให้ล้มเลิก

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ลองสำรวจเรื่องที่เรา ทำไม่ได้ หรือ ไม่กล้าทำ และลอง เปลี่ยนโดยเติมคำว่า ‘ยัง’ เข้าไป แล้วลองหา “ก้าวแรก” ในการทำ

กิจกรรม 2.4

บุมทรัพย์จากความผิดพลาด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. เปลี่ยนมุมมองต่อความผิดพลาดจาก “ความล้มเหลว” เป็น “บุมทรัพย์”
2. สร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ร่วมกันโดยไม่เน้นการหาคนผิด
3. ถอดบทเรียนจากความผิดพลาดทั้งระดับบุคคลและกลุ่ม เพื่อวางแผนปรับปรุงงานให้ดีขึ้น

แนวคิดหลัก (Key Concept):

การคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มองความผิดพลาดหรือล้มเหลวเป็น “ส่วนหนึ่ง” ของกระบวนการเรียนรู้ การกล้าเผชิญหน้ากับความผิดพลาดและถอดรหัสเป็นบทเรียน จะช่วยให้เราพัฒนาขึ้น

เวลา: 60 นาที

อุปกรณ์: กระดาษสี | ปากกา

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (10 นาที)
 - ชวนให้ผู้เข้าร่วม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความผิดพลาดในชีวิตที่เป็นบทเรียนสำคัญให้เรา



- สรุปให้เห็นจากตัวอย่างว่าความผิดพลาดเป็นครุคนสำคัญที่ให้บทเรียนดีๆ กับเรา คนที่ไม่เคยพลาด คือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย และเป็นคนที่เสียโอกาสเรียนรู้ที่จะไม่ทำผิดซ้ำหรือสามารถทำให้ดีกว่าเดิม

2. ลงมือทำ: ค้นหาบทเรียน (30 นาที)

- ให้แต่ละคนเขียนความผิดพลาดล่าสุดของตัวเองสั้นๆ 1 เรื่อง ที่พอจะเล่าได้ ไม่ใช่บาดแผลที่เจ็บปวด (เช่น ลืมส่งรายงาน, สื่อสารผิดพลาดกับเพื่อนร่วมงาน) ลงบนกระดาษ และค้นหาบทเรียน 3 ข้อ:
 - 1) เราพลาดตรงไหน (ข้อเท็จจริง)
 - 2) เราได้เรียนรู้อะไรจากเรื่องนี้
 - 3) บทเรียนที่ได้ ช่วยให้ครั้งหน้าเราจะปรับอะไร อย่างไร
- จับคู่ หรือกลุ่ม 3 คน แลกเปลี่ยนบทเรียนกัน
- (ทางเลือก) หากเป็นกลุ่มที่ทำงานด้วยกัน ให้แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-5 คน และให้นึกถึงโครงการ/งานที่ เคยทำ แต่ “ไม่เป็นไปตามเป้า” 1 โครงการ แล้วช่วยกันวิเคราะห์:
 - ปัจจัยอะไรที่ทำงานไม่ราบรื่น (เช่น ความสัมพันธ์, ความรู้สึก, วิธีคิด, ปัญหาเชิงเทคนิค)
 - ถ้าต้องทำเริ่มโครงการนี้ใหม่ เราจะทำอะไรเหมือนเดิม และจะเปลี่ยนอะไรบ้าง

3. สะท้อน (10 นาที)

- ความรู้สึกที่เคยมีเมื่อเจอว่าตนเองทำผิดพลาดไป เกิดความคิดอะไรบ้างหลังจากนั้น
- การนำความผิดพลาดมาคุยกันให้เป็นบทเรียนที่ได้เรียนรู้ แทนการหาคนผิด มีผลต่อการทำงานร่วมกันอย่างไร มีผลต่อความรู้สึกขอเราหรือคนที่ทำพลาดไปแล้วอย่างไร

- คิดว่า การยอมรับว่า ‘เราทำพลาด’ ได้บทเรียนและไปต่อได้ มีประโยชน์อย่างไร และส่งผลต่ออย่างไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- เมื่อเกิดความผิดพลาด หากสามารถเปลี่ยนจากการหาคนผิด หรือ โทษกัน หรือเฝ้าตำหนิตัวเองเป็นการ หาบทเรียน และช่วยกันหาทางแก้ โดยมองความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ร่วมกัน จะช่วยทั้งเรื่องพัฒนางานและพัฒนาความสัมพันธ์
- การสร้างบรรยากาศที่คนรู้สึกปลอดภัย จะทำให้คนกล้าพูดเรื่องความผิดพลาดในเชิงบทเรียนมากขึ้น ช่วยลดความรู้สึกผิดรู้สึกอายและการตำหนิตัวเอง

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ลองสำรวจบทเรียนสำคัญจากเรื่องที่ทำพลาดในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา และสิ่งที่จะปรับปรุง
- ให้คิดถึงคำพูดที่จะบอกตัวเองเมื่อกลับไปดูเรื่องที่ทำพลาด เพื่อรักษาใจให้สามารถทบทวนหาบทเรียนได้อย่างเป็นกลาง

กิจกรรม 2.5

Live and Learn

วัตถุประสงค์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมสามารถ

1. แยกแยะปัจจัยที่ “ควบคุมได้” และ “ควบคุมไม่ได้” ในปัญหาที่เผชิญอยู่ และสำรวจต้นทุนที่เรามี
2. ลดความกังวลและความรู้สึกหมดพลังจากปัจจัยภายนอกที่แก้ไขไม่ได้
3. วางแผนลงมือทำในส่วนที่ตนเองมีอำนาจจัดการ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ

แนวคิดหลัก (Key Concept):

คนที่มี Growth Mindset เลือกที่จะไม่เสียพลังงานไปกับการบ่นหรือกังวลในสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ (วงนอก) แต่จะย้ายพลังงานทั้งหมดมาโฟกัสที่สิ่งที่ตนเองจัดการได้ (วงใน) เช่น อารมณ์ความรู้สึก ความคิด คำพูด และการกระทำของตนเอง การจดจ่อที่ “วงใน” ช่วยให้เรารู้สึกมีอำนาจในตัวเอง ปลดปล่อยสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ ยอมรับ มั่นคง และลดภาวะหมดไฟ

เวลา: 45 นาที

อุปกรณ์: ตัวอย่างใบงาน | การ์ดสถานการณ์ปัญหา



สถานการณ์/ปัญหา	
ความรู้สึกรู้สึก ความคิด ความปรารถนา:	
สิ่งที่ควบคุมได้/ต้นเหตุที่มี	สิ่งที่ควบคุมไม่ได้

สถานการณ์ปัญหา:

- ไปสมัครงานแต่ไม่ผ่านสัมภาษณ์
- ลูกสอบไม่ผ่าน
- แฟนบอกเลิก บอกว่าเราไปกันไม่ได้หลังจากคบกันมา 5 ปี
- ผลตรวจสุขภาพอาจเป็นมะเร็ง หมอให้ตรวจเพิ่มเพื่อยืนยัน
- รถถูกชน คนขับชนแล้วหนี รถเราไม่มีประกันต้องซ่อมเอง
- ถูกเพื่อนร่วมงานนินทา
- นัดประชุมชาวบ้าน แต่ชาวบ้านไม่มาตามนัด
- อยากทำโครงการ แต่ไม่มีงบประมาณ
- ถูกมิวจาซีพหลอกให้โอนเงิน

ขั้นตอนการดำเนินการ:

1. เชื่อมโยงกับประสบการณ์ (10 นาที)

- เปิดเพลง “ลีฟ แอนด์ เลิร์น (Live and Learn)” ของกมลลา สุโกศล ชวนให้ทุกคนตั้งใจฟัง และเมื่อเพลงจบขอให้แต่ละคนบอกว่า เพลงนี้บอกอะไรกับเรา
- เมื่อเพลงจบขอฟังคำตอบของแต่ละคน (4-5 คน)
- ชวนให้ดูท่อนหนึ่งของเพลง ที่เราจะลองปรับใช้ในการทำกิจกรรมวันนี้
*“อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
 อยู่กับสิ่งที่มีไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด”*

2. ลงมือทำ: แยกปัจจัยที่ควบคุมได้ ต้นทุนที่มี และ ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ (10 นาที)

- แบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 3-4 คน อธิบายว่ามีสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่แต่ละกลุ่มจะได้รับ ให้แต่ละกลุ่มคุยกันว่า
 - ถ้าเจอปัญหานั้น เราารู้สึกอย่างไร
 - ช่วยกันแยกแยะว่า ในปัญหานั้นๆ มีเรื่องอะไรที่เราควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้ และเรามีต้นทุนอะไรบ้าง ให้เขียนลงบนกระดาษตามตัวอย่าง
- ยกตัวอย่าง สถานการณ์โควิดระบาดที่ผ่านมา ให้ช่วยกันตอบ

สถานการณ์: โควิดระบาด	
ความรู้สึก ความคิด ความปรารถนา:	
สิ่งที่ควบคุมได้/ต้นทุนที่มี	สิ่งที่ควบคุมไม่ได้

3. สะท้อน (15 นาที)

- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเจอปัญหา ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากปัจจัยที่เราควบคุมได้ หรือควบคุมไม่ได้มากกว่า
- รู้สึกอย่างไร เมื่อเราแยกแยะ เรื่องที่เราควบคุมได้ และควบคุมไม่ได้
- การรณเฝ้านคิด และรู้สึกหงุดหงิด โมโห โกรธ ไม่พอใจ หรือพยายามคิดกับเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้ส่งผลอย่างไร
- เมื่อเห็นชัดว่าอะไรที่คุมไม่ได้ เกิดอะไรขึ้นกับเรา (เช่น ความรู้สึกหนักใจ หงุดหงิด โมโห ลดลง) เพราะเหตุใด
- การรับมือกับปัญหา สิ่งที่เราทำได้เลย จากส่วนที่อยู่ในวงที่เรา ควบคุมได้ และต้นทุนที่เรามีคืออะไร

4. เติมข้อมูลสั้น ๆ (5 นาที)

- เมื่อมีปัญหา อย่าเพิ่งยอมจำนนง่าย ๆ มองหาช่องที่เราสามารถจัดการได้ ที่อาจส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ต่อไป สิ่งที่เราควบคุมได้ จัดการได้ เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความปรารถนา การกระทำ คำพูดของเราเอง
- การมองเห็นสิ่งที่ควบคุมได้ ช่วยให้เราใช้พลังที่มีกับสิ่งที่ทำได้จริง โดยไม่สูญเสียพลังคิดวนเวียนกับสิ่งที่เราจัดการไม่ได้และเพิ่มความเครียดให้ตัวเอง
- เราอาจเลือกปัญหาไม่ได้ แต่เราเลือกวิธีตอบสนองต่อปัญหาได้ การฝึกฝนให้ตัวเองจดจ่อกับสิ่งที่เราทำได้ และลงมือทำ รวมทั้งวางสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ อาจช่วยให้เราอยู่กับปัญหาเดิมได้อย่างผ่อนคลายมากขึ้น

5. ชวนนำไปใช้ (5 นาที)

- ชวนกลับไปฝึกฝน เมื่อเจอเรื่องหงุดหงิด ให้ถามตัวเองว่า เป็นเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้ หรือ ควบคุมได้ ถ้าควบคุมไม่ได้ ให้บอกตัวเองว่า ‘วางลง’ แล้วถามต่อว่า ถ้าเป็นเรื่องที่เราควบคุมได้จัดการได้ ฉันทำอะไรได้บ้าง