

# การจัดการเรียนรู้ ด้วย จิตศึกษา

มูลนิธิสถาบันวิจัยระบบการศึกษา

Institute for Research on Education System Foundation



[www.ires.or.th](http://www.ires.or.th)

[www.facebook.com/IRES2013](https://www.facebook.com/IRES2013)

## คู่มือ การจัดการเรียนรู้ด้วยจิตศึกษา

### จิตศึกษา

โรงเรียนสุภาพะ ใช้กระบวนการทัศน์จิตศึกษา เป็นเครื่องมือสำคัญ ในการขัดเกลา ปัญญาด้านในของเด็กและคุณครู กระบวนการดังกล่าวเน้นให้ผู้เรียนอยู่กับความเป็นจริง มีความเป็นอิสระ มีความสุข รักเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ จิตศึกษามุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เน้นการปฏิบัติ ฝึกฝนจริง การสร้างความเป็นชุมชนและวิถีชุมชน การใช้จิตวิทยาเชิงบวก โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนและคุณครูให้มีสุขภาวะ

### อะไรคือจิตศึกษา

จิตศึกษา คือกระบวนการทัศน์ในการพัฒนาปัญญาภายในหรือความฉลาดด้านใน หมายถึงการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Quotient: SQ) และความฉลาดด้านอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) เพื่อทำให้เกิดความรู้เท่าทันต่ออารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นแยกแยะสาเหตุ และเข้าถึงความจริง ทำให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นจากด้านในเกิดความสุข ปัญญา และความรักต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง

### กระบวนการทัศน์ของจิตศึกษากับการพัฒนาโรงเรียนสุภาพะ

กระบวนการทัศน์จิตศึกษา เพื่อพัฒนาครูและผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และองงามในการพัฒนาจิตวิญญาณ และความฉลาดด้านอารมณ์ อาจดำเนินการได้หลายลักษณะ เช่น

1. การจัดกิจกรรมในช่วงเช้าหลังเข้าแถวเคารพธงชาติของทุกวัน ประมาณ 20 นาที ก่อนการจัดกระบวนการเรียนการสอนวิชาอื่นทุกวัน ซึ่งสามารถนำมาใช้ได้กับทุกระดับชั้น เช่น กิจกรรมเสริมสร้างพลังสงบ กิจกรรมฝึกสติ หรือกิจกรรมฝึกสมาธิ หรือการจดจ่อ เป็นต้น โดยรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้

1.1 กิจกรรมเสริมสร้างพลังสงบ มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความสงบภายในและการผ่อนคลาย เช่น ขณะทำกิจกรรมเปิดเสียงดนตรีที่มีลักษณะของคลื่นความถี่ต่ำ เพื่อเหนี่ยวนำคลื่นสมองของเด็กให้มีความถี่ต่ำลง การทำโยคะเพื่อบริหารอวัยวะภายใน และเพื่อบริหารลมหายใจ ให้ได้อยู่กับลมหายใจ หรือแม้กระทั่งการนวดตัวเองหรือนวดกัน และกัน เพื่อส่งความรู้สึกดีต่อกัน รวมทั้งการทำบอดี้สแกน (Body Scan) เพื่อการผ่อนคลายแบบลึกและบ่มเพาะสิ่งที่ดีงามในจิตใจได้อำนาจ ซึ่งอาจใช้กิจกรรมนี้ก่อนเข้าเรียนภาค



1.2 กิจกรรมฝึกสติ มีเป้าหมายเพื่อให้เด็กได้มีความชำนาญในการ กลับมารู้ตัวได้เสมอๆ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้เด็กรู้เท่าทันอารมณ์และการกระทำ ที่กำลังเกิดขึ้นในแต่ละขณะ เพื่อจะได้รู้ว่าควรหยุดหรือดำเนินกิจกรรมนั้นต่อ เช่น การเดิน ตามรอยเท้า การเดินต่อเท้าตามเส้นตรง การทำกิจกรรมบริหารสมอง (Brain Gym)



1.3 กิจกรรมฝึกสมาธิหรือการจดจ่อ เช่น กิจกรรมส่งน้ำ ส่งเทียน ต่อ ภาพจากผลยางพารา ต่อภาพจากเศษกิ่งไม้ พับกระดาษ ตามจินตนาการ นำเมล็ดผักหรือ วัสดุในท้องถิ่นมาส่งต่อและเล่าเรื่องต่อกัน กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อให้เด็กมีสมาธิได้ ยาวขึ้น อดทนและมีความเพียรพยายามทั้งการเรียนรู้และการทำงานให้สัมฤทธิ์ผล



## 2. การใช้จิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นศาสตร์ที่เน้นการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้มีความสุข โดยมีพื้นฐานมาจากการพัฒนาตนเอง เป็นคนดี และมองโลกในแง่ดี สำหรับแนวคิดโรงเรียนสุขภาวะ คุณครูใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อสร้างแบบที่ดีอย่างด้วยการไม่เปรียบเทียบชิงดีชิงเด่นหรือตีค่า ในสิ่งที่นักเรียนเป็นหรือนักเรียนทำ ลดการตัดสินผู้เรียนด้วยด้านลบ ไม่สร้างความกลัวหรือการลงโทษด้วยความรุนแรง นอกจากนี้ยังเน้นการเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ เคารพ ให้เกียรติ สร้างศรัทธา ส่งเสริมภาพลักษณ์ด้านบวก สร้างคุณค่า ความสามารถและให้ความรักกับผู้เรียนทุกคน

ตัวอย่าง การใช้จิตวิทยาเชิงบวก เช่น เมื่อนักเรียนมาโรงเรียนสาย แทนที่ครูจะทำโทษด้วยความรุนแรง ครูกลับใช้วิธีการตั้งคำถามให้นักเรียนอธิบายสาเหตุที่มาสาย และให้คิดวิธีการที่จะมาโรงเรียนให้ทันเวลาในวันต่อไป เพื่อฝึกให้คิดทบทวน รู้ตัว และพยายามปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมด้วยตนเอง แล้วครูก็จะคอยชื่นชมและให้กำลังใจในความพยายามหรือการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของนักเรียน

## 3. การสร้างความเป็นชุมชนและวิถี

การสร้างความเป็นชุมชนและวิถีการใช้จิตศึกษาในระดับนี้ เป็นการปฏิบัติร่วมกันของคนในชุมชนอย่างกลมกลืน ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนกลายเป็นวัฒนธรรมองค์กร เกิดความตระหนักกับบุคคลทุกระดับ จิตศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนและตนเองในสภาพแวดล้อมที่สะอาด ร่มรื่น สวยงาม ปลอดภัย สร้างความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีของครู สร้างสัมพันธ์ภาพของคนในชุมชนการปฏิบัติในวิถีโรงเรียนจะต้องทำอย่างมีความหมาย มีเหตุผลและคงเส้นคงวา โรงเรียนยังต้องตระหนักอยู่เสมอว่า ผู้ปกครองทุกคนมีส่วนเกี่ยวข้องต่อความก้าวหน้าของนักเรียน ต้องสร้างความเข้าใจอย่างต่อเนื่องด้วยวิธีการที่หลากหลาย จะช่วยให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญต่อการพัฒนาในเชิงจิตวิญญาณ เมื่อผู้ปกครองได้เรียนรู้วิถีชุมชนจากบทเรียนที่เกิดขึ้นจริงภายในโรงเรียน ผู้ปกครองก็จะนำกลับไปสู่ชุมชนจริงของตน

ตัวอย่าง การสร้างวิถีของโรงเรียนสุขภาวะ เช่น การตั้งกติการ่วมกันในการ  
'ไม่ดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวานในโรงเรียน ทุกคนในโรงเรียนจะต้องช่วยกันรักษากติกา ไม่ว่าจะ  
จะเป็นผู้บริหาร ครู และนักเรียนล้วนต้องปฏิบัติเหมือนกัน เมื่อนักเรียนปฏิบัติจนคุ้นเคย  
แล้วก็จะขยายไปปฏิบัติในครอบครัวและชุมชนต่อไป

## อ้างอิง

- กัมพล เจริญรักษ์. (2558). จิตศึกษากับการพัฒนาปัญญาภายใน. วารสารวิชาการ. 1(18) :  
ม.ค.-มี.ค., 82-95.
- กัมพล เจริญรักษ์. (2559). รูปแบบการบริหารจัดการโรงเรียนสุขภาวะกรณีศึกษาโรงเรียน  
บ้านทุ่งยาวคำไผ่. รายงานการวิจัย. โรงเรียนบ้านทุ่งยาวคำไผ่ สำนักงาน  
เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 4.
- วิเชียร ไชยบัง. (2554). จิตศึกษากับการบ่มเพาะปัญญาภายใน. บุรีรัมย์ : สำนักพิมพ์  
โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยระบบการศึกษา. (2556).เส้นทางการพัฒนาโรงเรียนสุขภาวะ.  
สารคามการพิมพ์-สารคามเปเปอร์: มหาสารคาม.



มูลนิธิสถาบันวิจัยระบบการศึกษา

Institute for Research on Education System Foundation



[www.ires.or.th](http://www.ires.or.th)

[www.facebook.com/IRES2013](https://www.facebook.com/IRES2013)