





# ทางแห่งรัก



คู่มือหลักสูตรศิลปะแห่งการเรียนรู้อิงพุทธรูป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนต์รี สิริโรจนานันท์

ยุพิน ประเสริฐพรศรี

พรชัย บริบูรณ์ตระกูล

# ทางแห่งรัก

คู่มือหลักสูตรศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มন্ত্রী สิริโรจนานันท์

ยุพิน ประเสริฐพรศรี

พรชัย บริบูรณ์ตระกูล



รูปประกอบ

จัน-เจ้า-คะ

จัดทำโดย

โครงการศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรัก  
สำหรับเยาวชน

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

ร่วมมือโดย

เครือข่ายแม่ชีไทยพัฒนา

สนับสนุนโดย

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

งบประมาณปี 2559

## คำนำ

“คู่มือ ทางแห่งรัก” เป็นส่วนหนึ่งที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเนื้อหาหลักสูตร ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับเยาวชนที่มีความเสี่ยงในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศซึ่งนำไปสู่การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ภายใต้โครงการ “ศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรักสำหรับเยาวชนฯ” และยังเป็นองค์ความรู้ผ่านการบูรณาการศาสตร์จากผลงานวิจัย ผลงานศึกษาทางด้านการพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคมเข้ามากับการสร้างกระบวนการเรียนรู้ ที่เน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผ่านประสบการณ์จริงจากการเข้าร่วมการอบรมจากค่ายเยาวชนฯ “ทางแห่งรัก” จำนวน 4 แห่ง คือ จ. ราชบุรี จ.ระยอง จ. กาญจนบุรี และ จ. กระบี่

สำหรับชุดหลักสูตร คู่มือ “ทางแห่งรัก” เป็นนวัตกรรมของการใช้ศิลปะเพื่อสร้างสรรค์การเรียนรู้ และยังเป็นเสมือนกับ “โค้ช” ที่ช่วยเป็นแนวทางในการแนะนำรูปแบบ วิธีการ ขั้นตอน สำหรับครุภัณฑ์จัดการเรียนรู้ และ/หรือผู้ปฏิบัติงานด้านเยาวชน ในการสร้างภูมิคุ้มกันทางคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเน้นให้ได้รับ “ประสบการณ์” ผ่านกระบวนการเรียนรู้มาสู่การบ่มเพาะและฝึกฝนตนเพื่อเรียนรู้ในด้านความรัก ความเอื้ออาทร การเห็นคุณค่าในตน ความเคารพในความแตกต่างหลากหลายทั้งเรื่องเพศภาวะ ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย เพื่อน ครู และชุมชน ในสังคมไทย

นอกจากนี้ ผู้ใช้สามารถนำมาปรับประยุกต์เค้าโครงรูปแบบของการเรียนรู้ให้เหมาะสม สอดคล้องกับบริบทของชุมชน วิถีชีวิตและฐานวัฒนธรรมของตน เพื่อให้กระบวนการฝึกอบรมได้เกิดประโยชน์และ

ประสิทธิภาพในการเรียนรู้อย่างคู่ควร ก็จะช่วยทำให้กระบวนการที่เกิดขึ้น เป็นทั้งบทเรียนและการพัฒนาศักยภาพ ความชำนาญให้กับครูนักจัดการ เรียนรู้และผู้สนใจ

ทั้งนี้ ทางคณะผู้วิจัยขอขอบคุณทุนอุดหนุนการทำกิจกรรมส่งเสริม และสนับสนุนการวิจัย โครงการจัดการความรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีจาก ผลงานวิจัยและนวัตกรรม จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ประจำปีงบประมาณ 2559 สถาบันวิจัยและให้คำปรึกษาแห่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เครือข่ายแม่ชีไทยพัฒนา และผู้มีส่วนร่วมใน กระบวนการพระสงฆ์ แม่ชี อุบาสก อุบาสิกาทุกท่าน ที่ช่วยประสานพลัง ทรัพยากรทุน ทุ่มเท เวลา แรงกาย แรงใจ ต่อการเอื้อให้กระบวนการ เรียนรู้บังเกิดเป็นหลักสูตร คู่มือ “ทางแห่งรัก” และบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์อัน ดิगามสู่เยาวชนในสังคมไทยสืบต่อไป

คณะผู้วิจัย

7 มกราคม 2560

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>บทที่ 1 บทนำ</b> .....	1
ความเป็นมา.....	1
วัตถุประสงค์ .....	2
ผลที่คาดว่าจะได้รับ .....	2
<b>บทที่ 2 การจัดการเรียนรู้ “ศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรัก สำหรับเยาวชน” .....</b>	<b>7</b>
การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม .....	9
พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม .....	12
ทางสายแรก หลักธรรมสำคัญและความรู้ทางเพศศึกษา .....	12
ทางสายที่สอง การให้คุณค่าและความหมายในการฝึกฝนตน.....	16
ทางสายที่สาม รูปแบบ/วิธีการป้องกันและออกจากปัญหา .....	16
<b>บทที่ 3 แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ ค่าย “ทางแห่งรัก” .....</b>	<b>21</b>
การออกแบบการเรียนรู้.....	21
รูปแบบการดำเนินกิจกรรม “ทางแห่งรัก” .....	22

กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ .....	38
การวางแผนตารางการจัดอบรม .....	42
<b>บทที่ 4 การเสริมสร้างศักยภาพสำหรับครูนักจัดการเรียนรู้.....</b>	<b>45</b>
หลักการที่ใช้ในการฝึกอบรม .....	45
หลักในการขยายความสามารถของตนหรือกลุ่ม .....	46
การรู้จักตนเองและความคาดหวังต่อการเข้าร่วมอบรม .....	47
จัดตารางกำหนดการเรียนรู้ประจำวัน .....	48
กรอบการทำงานที่เน้นการป้องกันปัญหาการตั้งครมไม่พร้อม .....	49
ความหมายในการเห็นคุณค่าตนเอง .....	50
หลักการจัดฝึกอบรมในเรื่องเพศศึกษา 3 ด้าน .....	51
การจัดหลักสูตรการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็ก และเยาวชน .....	53
วงจรการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ .....	55
<b>บทภาวนา บทเพลง และนิทานจินตนาการประกอบการฝึกอบรม .....</b>	<b>57</b>
เกมส์ันทนาการ .....	70
เปิดบันทึกความรู้สึก .....	74
ประวัติผู้เขียน .....	88





# บทที่ 1

## บทนำ คู่มือ “ทางแห่งรัก”

### ความเป็นมา

โครงการจัดการความรู้ภายใต้ชื่อโครงการ “ศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรักสำหรับเยาวชนที่ประสบความยากลำบาก” โดยใช้นวัตกรรมการเรียนรู้ผ่านการสังเคราะห์องค์ความรู้จากผลงานวิจัยและผลงานศึกษาจำนวน 3 เล่มหลักเป็นพื้นฐาน นำมาเป็นแนวทางและรูปแบบในการช่วยสร้างหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อสร้างสรรค์การเรียนรู้ ออกแบบให้การเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายได้ใช้แนวทางของ “ศิลปะของการเรียนรู้” มาสู่พลังแห่งความรัก ด้วยการมุ่งเน้นการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ (วงจรของการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์) เสริมสร้างคุณค่าทางจิตใจและฟื้นฟูการมองเห็นคุณค่าในตน เรียนรู้คุณค่าของความรักรวมยิ่งขึ้น

ในโครงการฯ “ทางแห่งรัก” ได้ออกแบบเพื่อจัดทำคู่มือสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่มีบทบาทเป็นแม่ชีนักจัดการเรียนรู้และครูที่จัดการศึกษาให้แก่เยาวชนกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียนและศูนย์การเรียนรู้ ให้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาเยาวชนที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม (หรือแม่วัยใส) โดยมุ่งหวังสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะแบบองค์รวมทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ควบคู่กับการพัฒนาเยาวชน

กลุ่มเป้าหมายให้มีการบ่มเพาะความรักในตน และมีภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรม จริยธรรม จนสามารถแก้ไขปัญหาของตน รู้จัก และเท่าทันสถานการณ์ทางสังคม เข้าใจชีวิต มีแนวทางในการดำเนินชีวิตท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์

ฉะนั้น ตัวแทนเยาวชนที่ผ่านการฝึกอบรมในโครงการ จะสามารถเป็นต้นแบบการเรียนรู้ที่มีภูมิคุ้มกันใจและเป็นแบบอย่างให้แก่เยาวชนรุ่นต่อไป นอกจากนี้ โครงการจัดการความรู้ “ทางแห่งรัก” จะเป็นสะพานในการช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัว ชุมชน และสถาบันการศึกษา ให้ร่วมมือกันตระหนักต่อปัญหาที่เยาวชนต้องประสบกับสังคมแห่งความทันสมัย ตลอดจนช่วยเกื้อหนุนสตรีในพระพุทธศาสนาให้พัฒนาตนเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของสังคม และให้มีเมล็ดพันธุ์แห่งความรักและความกรุณาได้อย่างยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงได้มีภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรม และจริยธรรมในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ และเสริมสร้างศักยภาพความรู้ทักษะในการปฏิบัติงานให้กับเครือข่ายแม่ชีไทยพัฒนา โดยใช้ศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติงาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

#### 1. ผลในทางตรง

1) กลุ่มเป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้เรื่องเพศ

ภาวะ (Gender) และเคารพความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งมีพลังแห่งความรักเป็นพื้นฐาน

2) ผู้ปฏิบัติงานสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ภาคปฏิบัติเพื่อพัฒนาเยาวชนที่ประสบปัญหาความยากลำบาก และสามารถจัดการเรียนการสอนอยู่ในห้องเรียนภายใต้การดูแลของเครือข่ายแม่ชีไทยพัฒนา 27 แห่ง

3) ใต้อองค์ความรู้ ความเข้าใจ หลักสูตร และคู่มือในการปฏิบัติงานศิลปะการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรัก

## 2. ผลในทางอ้อม

สามารถพัฒนาคุณภาพการเรียนรู้และการจัดการศึกษาของโรงเรียนโดยทำให้มีกระบวนการเรียนรู้ ใ้รู้จักและเท่าทันสถานการณ์ทางสังคม ในระยะยาว สามารถนำเอาองค์ความรู้ดังกล่าวไปเป็นแนวทางกำหนดนโยบายเพื่อพัฒนาเยาวชนของประเทศ ตลอดจนเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัว ทั้งนี้ โดยผ่านผู้ปฏิบัติงานในการสงเคราะห์เยาวชนภายใต้การดำเนินงานของสตรีในพระพุทธศาสนาอันจะก่อให้เกิดความสุขมวลรวมในประเทศต่อไปในอนาคต

คุณลักษณะของเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม  
 เรื่องการแก้ไขปัญหาการตั้งครมไม่พึงประสงค์ (พ่อ-แม่วัยใส)

<b>ภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม</b>
<b>ความเข้าใจในตนเองและเรื่องเพศศึกษา</b>
<p>การเห็นคุณค่าในตัวเอง การเข้าใจเรื่องเพศศึกษา</p> <p>การเข้าใจในเรื่ององค์ประกอบของชีวิต โดยเฉพาะในสามด้านทางกายภาพ จิตใจ และสังคม</p>
<b>ความมั่นคงทางจิตใจ</b>
<p>ความมั่นคงทางจิตใจ</p> <p>ความอดทนต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์</p> <p>ความรักในตนเองและความรักในผู้อื่น</p>
<b>วิธีการดูแลตัวเอง</b>
<p>การมีทักษะในการปฏิเสธ และทักษะในการควบคุมอารมณ์</p> <p>การใคร่ครวญตนเอง การฟังอย่างลุ่มลึก</p> <p>การปฏิสัมพันธ์กับแฟน (คู่รัก) เพื่อน พ่อแม่ และครู</p> <p>ทักษะในการคิดวิเคราะห์เพื่อจัดการกับปัญหาของตน โดยเป็นไปในทิศทางที่มีประโยชน์และหาทางออกอย่างสร้างสรรค์ และมีพฤติกรรมในการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น</p>





## บทที่ 2

### การจัดการเรียนรู้

#### “ศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรักสำหรับเยาวชน”

สาระสำคัญในการเรียนรู้ที่ครูนักจัดการเรียนรู้หรือแม่ชี ผู้ปฏิบัติงานในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในเด็กและเยาวชน เพื่อทำความเข้าใจหลักการขั้นพื้นฐาน และเป็นกระบวนทัศน์ (มุมมองต่อโลก) ในการก้าวเข้ามาเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและผ่านประสบการณ์ ด้วยชุดองค์ความรู้ที่ผ่านการออกแบบหรือที่เรียกว่า การจัดการความรู้ จากผลงานวิจัยและผลงานศึกษา ได้ถูกนำมาสังเคราะห์และออกแบบเป็นพื้นฐานองค์ความรู้ในการดำเนินกิจกรรม มีอยู่ 3 ประการในการจัดกระบวนการเรียนรู้ นั่นคือ

1. หลักการพัฒนามนุษย์และแบบองค์รวม (โดยมุ่งเน้นการให้ความสำคัญกับแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันและการเปลี่ยนแปลงในเยาวชนที่มีส่วนร่วมกิจกรรม)

2. พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม สำหรับเยาวชน

### 3. การเสริมสร้างศักยภาพความรู้ ทักษะในการปฏิบัติงานให้กับ ครูนักจัดการเรียนรู้และ/หรือครูฝึกอบรม (ในบทที่ 4)

คณะผู้ดำเนินงานในโครงการฯ “ทางแห่งรัก” เชื่อมมั่นในพลังแห่ง พุทธธรรมในการเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจิตใจ ร่างกาย และสังคม ในการอยู่ ร่วมกันของสังคมมนุษย์ โดยมีพื้นฐานของพลังแห่งความรัก ความเมตตา การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เป็นพลังงานหนึ่งในชีวิตที่อาศัยซึ่งพึ่งพาหว่า กันทั้งมนุษย์ สังคม และธรรมชาติ เหตุเพราะมนุษย์ไม่สามารถอยู่ได้ตาม ลำพังหรืออยู่คนเดียว จำต้องมีสังคม ความสัมพันธ์ ครอบครัว ชุมชน และ สังคมเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ขณะเดียวกัน ส่วนประกอบของชีวิตมี หลายสิ่งหลายอย่างที่มีความซับซ้อน กว่าจะมาเป็นมนุษย์สักหนึ่งคนบน โลกใบนี้มาเผชิญหน้ากับโลกและสังคม

มนุษย์หนึ่งคนย่อมเกิดมาจากผู้ชายและผู้หญิงที่มีความสัมพันธ์ ระหว่างกันโดยพื้นฐานของครอบครัว บางครอบครัวโชคดีที่พ่อและแม่ให้ ลูกเกิดมาบนพื้นฐานพลังแห่งความรัก การเอาใจใส่ การดูแลระหว่างกันจน ลูกเติบโตใหญ่เป็นหนุ่มสาวเป็นดั่งเมล็ดพันธุ์ที่ดั่งงามให้กับสังคม หากแต่ว่า บางครอบครัวเด็กหรือลูกมิได้เกิดมาจากความรัก แต่เกิดมาจากความไม่ ปรารถนาที่จะมีลูก หรือการต้องเผชิญกับการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในเยาวชนที่ เราเรียกว่า พ่อและแม่วัยใส นั่นก็ย่อมส่งผลสะท้อนต่อชีวิต การดูแล ตัวเอง การมองเห็นความรักที่ถูกตีกรอบเฉพาะวัยหรือหนุ่มสาว ในมิติของ การมีเพศสัมพันธ์เท่านั้น

เด็ก ๆ ตาใส ๆ ที่ลืมหูลืมตามองดูโลกใบนี้ก็ย่อมต้องอยู่ในภาวะของ ความไม่พร้อมในการดูแล และอาจเป็นส่วนหนึ่งในปัญหาชีวิตของพ่อแม่วัย



ใส่ที่มีรักในวัยเรียน ที่ต้องจัดการกับชีวิตเจ้าตัวน้อยด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งก็ตาม เพียงให้มี “สติ” พึงระลึกถึงคุณค่าความหมายของชีวิต ด้วยการเริ่มรักและมองเห็นคุณค่าในตัวเรา และความรักรอบๆ ตัวเรา จะเป็นตั้งเครื่องยึดสติ และศีลธรรมกำกับไม่ให้เกิดปัญหาตามมาภายหลัง ซึ่งถ้าหากเรารักตัวเองอย่างมากพอ เร็ยารู้คุณค่าในตัวเอง เห็นความเป็นมนุษย์จากการเรียนรู้เพื่อปฏิสัมพันธ์กับแฟน (คู่รัก) พ่อแม่ เพื่อนและครู หรืออื่นๆ แล้ว เราก็จะค่อยๆ กลับมาเชื่อมโยงพลังความรักรอบๆ ตัวเรา อย่างตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ต่อไป

## 1. การพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม

หลักการพัฒนามนุษย์และสังคมแนวพุทธแบบองค์รวม เป็นศาสตร์และศิลปะในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างกว้างขวางในมิติของชีวิตและจิตใจ ซึ่งในที่นี้ได้หยิบยกแนวคิดของการพัฒนามนุษย์และสังคมมายังประโยชน์ต่อเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย หรือผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในโครงการฯ “ทางแห่งรัก” ได้มีแนวปฏิบัติและมีพื้นที่ในการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตน เรียนรู้จักความรักในตน เคารพผู้อื่น การเสริมสร้างคุณค่าภายในตนเอง จึงเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้การสร้าง ความเข้าใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับตน

การเรียนรู้ที่จะอยู่กับสังคมในยุคบริโภครู้เท่าทันสิ่งแวดล้อม วัตถุ และเทคโนโลยีรอบตัวอย่างชาญฉลาดกับการใช้ชีวิต ภายใต้ร่มเงาของรากฐานทางวัฒนธรรมสังคมไทย โดยมีศาสนธรรมอยู่คู่กับวิถีในการดำเนินชีวิตและชุมชน หากมองย้อนกลับไปในยุคก่อน ความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน ยังมีความเชื่อมโยงกันอย่างช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่ง

กันและกัน วัตถุประสงค์ยังเป็นศูนย์อบรมบ่มเพาะคุณธรรม จริยธรรมให้กับชุมชน ให้การสงเคราะห์ เยียวยา พัฒนาเมล็ดพันธุ์ภายในจิตใจได้อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงถ่ายทอดการศึกษาให้บุตรหลานชาวบ้านในชุมชนได้มีความรู้ ศิลปวิทยาการ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

ในแง่ของการนำธรรมะมาใช้เพื่อการพัฒนามนุษย์และสังคม โดยการประสานสังคมแต่ละภาคให้มีความเป็นหนึ่งเดียวกัน ร่วมมือ เกื้อกูล ประกอบด้วย **จิตแห่งความรัก ความเมตตา ความสมานฉันท์ปรองดองระหว่างกัน** ธรรมะตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการแก้ไข้ปัญหาของสังคมและพัฒนาเยาวชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมและจริยธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองกายและใจให้เติบโตใหญ่ เป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ มีความสุข เรียนรู้ เข้าใจ และปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นการช่วยรดน้ำพรวนดินเมล็ดพันธุ์ของประเทศชาติให้มีความงอกเงย ออกดอก ออกผล เติบโต อย่างมีความมั่นคงและมีศีลธรรม คุณธรรม ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันเป็นเครื่องนำทางในการพัฒนาชีวิต

ในแง่การสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม ในการป้องกันช่วยเหลือ และพัฒนากลุ่มเป้าหมายเยาวชนให้มีความเข้มแข็งและมีแนวทางในการดูแลปัญหาของตนได้อย่างรู้เท่าทันต่อสภาพการณ์ของสังคมในยุคปัจจุบัน ท่ามกลางเทคโนโลยี ความทันสมัย และยุคแห่งการบริโภคนิยม สังคมเร่งรีบมากขึ้น ส่งผลต่อรากฐานของสถาบันครอบครัวอ่อนแอลง จนปัญหาลำดับต้นๆ เกิดขึ้นกับเยาวชนนั้นมีเพิ่มมากขึ้น เช่น การ

เผชิญกับการตั้งครมไม่พร้อม (แม่วัยใส) การค้าแรงงานเด็กและเยาวชนข้ามชาติ ปัญหายาเสพติด เป็นต้น ดังนั้น การมีวัดขึ้นเพื่อการป้องกันแก้ไขปัญหาข้างต้น โดยใช้หลักการ แนวทาง และคุณค่าของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน และการสร้างความเข้าใจโลกให้รู้เท่าทันกับสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้น จึงมีความจำเป็นและเร่งด่วน

### **ขั้นตอนและวิธีการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา**

ในการฝึกฝนและสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับตน และพัฒนาเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ต้องพัฒนา 3 แดน ตั้งแต่การพัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม พัฒนาแดนภาวะจิต และพัฒนาแดนปัญญา ให้มีความเชื่อมโยงกัน ก็จักเกิดผลลัพธ์และคุณภาพของการเปลี่ยนแปลงตามตารางในขั้นของหลักธรรมไตรสิกขา: ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้

**ขั้นศีล** คือ การสร้างความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ วัตถุ สิ่งของ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมทางสังคม เป็นการเรียนรู้จักใช้อินทรีย์สังวร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ให้เป็นประโยชน์กับการศึกษา รู้จักการประมาณตน ฝึกฝนสร้างสรรคงาน ซื่อตรงตามจุดหมาย (พัฒนาชีวิต)

**ขั้นสมาธิ** คือ การพัฒนาแดนภาวะจิตให้มีสุขภาพจิตใจดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล

**ขั้นปัญญา** คือ การแก้ไขปัญหามีมีจิตใจสดใส เบิกบาน สงบสุข

รวมความว่า ในการพัฒนาคนแบบองค์รวม ควรให้ความสำคัญกับการเชื่อมโยงการฝึกฝนและการเรียนรู้ให้เข้ากับธรรมชาติและ

สิ่งแวดล้อม อันนำไปสู่ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ เช่นเดียวกับการมุ่งพัฒนาเยาวชนที่เป็นรากฐานสำคัญของประเทศ การพัฒนาแบบองค์รวม ในด้านการพัฒนาประชาสังคมของประเทศโดยใช้ดัชนีชี้วัดความสุขแบบมวลรวม ควรเน้นการบูรณาการทั้งทางด้านโครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี สังคม และวัฒนธรรมไปพร้อมกัน ขณะเดียวกัน ในด้านการพัฒนามนุษย์ ควรให้บุคคลได้มีการศึกษา อบรม บ่มเพาะ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้เข้มแข็ง พร้อมกับการฝึกฝนด้านสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ให้เชื่อมโยงกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จนไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

## 2. พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเยาวชน

พุทธวิธีในการสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเยาวชน ซึ่งใช้กระบวนการศึกษา 3 ด้าน (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาสร้างกระบวนการเรียนรู้ “ทางแห่งรัก” สำหรับเยาวชนกลุ่มเป้าหมายให้เกิดภูมิคุ้มกัน และผลลัพธ์ของสุขภาวะที่สมบูรณ์ โดยเป็นทาง 3 สายคือ **สมอง หัวใจ และมือ** ที่ต้องเรียนรู้แนวคิดเป็นพื้นฐานในการนำไปลงมือปฏิบัติงาน

ทางสายแรก **หลักธรรมสำคัญและความรู้ทางเพศศึกษาสำหรับเยาวชน** เป็นทางแห่งปัญญาศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับความรู้และความคิด หรือ “สมอง”

เป็นทางแห่งปัญญาศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับความรู้และความคิด หรือ “สมอง” ในกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม

สำหรับเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ครูนักจัดการเรียนรู้/ครูฝึกอบรมในโครงการฯ “ทางแห่งรัก” ต้องเรียนรู้ ฝึกฝน และบ่มเพาะตนเองอยู่เนื่องนิตย์ ให้มีปัญญาความเข้าใจในเชิงความรู้ทางโลกและทางธรรมอย่างเชื่อมโยงถึงกัน โดยเข้าใจถึงความรู้ในเรื่องเพศศึกษากับหลักธรรมะที่เป็นหลักสำคัญในการพัฒนาเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) และ หลักทศ 6 เป็นต้น

**อริยสัจ 4: กระบวนการทัศนในการปฏิบัติงาน** โดยมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อเป็นหลักการสร้าง ความเข้าใจและแนวทางในการแก้ไขปัญหาเยาวชนที่ตั้งครรภ์ไม่พร้อม ในศูนย์เรียนรู้/โรงเรียน ครอบครัว และชุมชน หมายความว่า เป็นการทำความเข้าใจและรู้เท่าทันกับปัญหา ด้วยการวิเคราะห์ วินิจฉัย รู้ว่าเหตุของปัญหาเกิดจากอะไร และแก้ปัญหาตามขั้นตอนของอริยสัจ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

### ขั้นตอน/วิธีการ

- **ขั้นทุกข์** รู้ว่าเกิดจากอะไร ปัญหาเยาวชนในสังคมไทยตั้งครรถ์ไม่พร้อม (พ่อ-แม่วัยใส)
- **ขั้นสมุทัย** เข้าใจถึงสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เยาวชนตั้งครรถ์ไม่พร้อม
- **ขั้นนิโรธ** วางเป้าหมายในทางที่ติงาม โดยเน้นให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรม
- **ขั้นมรรค** เป็นการถ่ายทอด อธิบาย และสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับเยาวชนได้มีวิถีคิด ความรู้ ความเข้าใจ และการ

ฝึกฝนปฏิบัติในชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) โดยใช้หลักไตรสิกขา: ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางในการออกแบบการเรียนรู้

**หลักไตรสิกขา: ศีล สมาธิ และปัญญา** เพื่อมุ่งการเปลี่ยนแปลงด้วยการฝึกฝน ศีล สมาธิ และปัญญา ให้เยาวชนกลุ่มเป้าหมายมีแนวทางในการฝึกฝนตนให้มีภูมิคุ้มกันเพื่อแก้ไขปัญหาของตน และเข้าใจการดำเนินชีวิต ตลอดจนการอยู่ร่วมกันด้วยคุณธรรมตามหลักของเบญจศีลสู่เบญจธรรม ด้วยสภาวะจิตใจเบิกบาน และมีความสุข สุขภาพกายแข็งแรง จนไปสู่การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ

โดยเป็นแนวทางที่ทำให้เกิดการรู้จักตนและเข้าใจตนเอง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ พัฒนาแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ วัตถุ สิ่งของ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมทางสังคม สร้างภูมิคุ้มกันในตน ด้วยการเรียนรู้ “ความรัก ความเคารพ” ให้กับตน เพื่อน ครอบครัว ชุมชน เสริมสร้างความรู้เท่าทันต่อปัญหารอบตัว สามารถวิเคราะห์และมีแนวทางการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง จนเกิดผลลัพธ์จากการฝึกฝน ด้วยสภาวะจิตใจสดใส เบิกบาน มีความสุข และสุขภาพกายแข็งแรง จนไปสู่การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ผ่านวิธีการฝึกอบรมภาวนา พัฒนาภาวะจิตด้วย “สมาธิ”

**หลักทศ 6: การหล่อหลอมความกตัญญูทเวทีและเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม** เพื่อมุ่งเน้นให้เยาวชนคุณธรรมมีความกตัญญูทเวทีและรู้จักหน้าที่ของตน เสริมสร้างเยาวชนให้มีความรับผิดชอบและพึงปฏิบัติตามหน้าที่ของบุตรต่อบิดามารดา

วิธีการคือ ฝึกให้เยาวชนเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน กลุ่ม ด้วยกิจกรรมนันทนาการช่วยหนุนทักษะชีวิตให้เด็กและเยาวชนมีคุณธรรม ความกตัญญูทศวรรตในการปฏิบัติตนต่อผู้มีพระคุณ รู้จักหน้าที่ เชื่อฟังคำสั่งสอน มีจิตใจในการช่วยเหลือ

นอกจากนั้น การเรียนรู้ในเรื่องธรรมชาติของร่างกายและจิตใจในมิติของเพศศึกษากับการเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย เป็นสิ่งสำคัญที่ใช้หลักในพระพุทธานามมาใช้เป็นพื้นฐานความรู้ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องธรรมชาติของชีวิต ในแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ตั้งแต่ธรรมชาติของร่างกาย จิตใจ ภาวะของความเป็นเพศ (Gender) กับการหล่อหลอม ปลูกฝัง ค่านิยมทางสังคมและวัฒนธรรม

เนื้อหาสาระองค์ความรู้ที่มุ่งเน้นเป็นแนวทางคือ ความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการทางเพศ (กาย/จิต/สังคม) การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน (ธรรมชาติของพัฒนาการมนุษย์) ประสาทสัมผัส เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ (อายตนะ 6) ผลกระทบที่เกิดขึ้นภายหลังการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ตลอดจนการเรียนรู้แนวพุทธกับการจัดการปัญหาภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์กับตัวเราและการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อม (แฟน กลุ่มเพื่อน พ่อแม่ ครู เป็นต้น) แหล่งให้ความช่วยเหลือ เพื่อเป็นการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

**ทางสายที่สอง การให้คุณค่าและความหมายในการฝึกฝนตนของเยาวชน เป็นทางแห่งจิตศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับจิตใจและความรู้สึก หรือ “หัวใจ”**

เป็นทางแห่งจิตศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับจิตใจและความรู้สึก หรือ “หัวใจ” โดยเป็นการเรียนรู้ มีความเข้าใจในการพัฒนาจิตใจของตนเอง บ่มเพาะความรัก คุณค่า และความหมายของความเป็นมนุษย์ ความมั่นคงในตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาภาวะจิตให้เยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ได้เรียนรู้ถึงคุณค่าในตนเองและเคารพตน ฝึกความเข้มแข็งให้กลับมารู้จักและเท่าทันต่อสถานการณ์ชีวิตได้อย่างมีภูมิคุ้มกันทางใจ

ความหมายและขั้นตอน วิธีการดำเนินงาน มุ่งเน้นการเห็นเยาวชนกลุ่มเป้าหมายมีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตนเอง มีความเข้มแข็งของจิตใจ มีความอดทนสามารถปรับตัวได้ต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต การฝึกเสริมสร้างพลังชีวิต และการทำสมาธิภาวนา

**ทางสายที่สาม รูปแบบ/วิธีการป้องกันและออกจากปัญหา เป็นทางแห่งศีลศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับวิธีการลงมือปฏิบัติ หรือ “มือ”**

เป็นทางแห่งศีลศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับวิธีการลงมือปฏิบัติ หรือ “มือ” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเรียนรู้และเสริมสร้างทักษะในการป้องกันและจัดการกับสภาวะอารมณ์ของตน รวมถึงให้เข้าใจวิธีการดูแลตนและแก้ไขปัญหา สามารถจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างชาญฉลาด



ความหมาย ขั้นตอน/วิธีการ โดยเน้นการมีทักษะการควบคุม อารมณ์ ทักษะการจัดการปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะแหล่งให้ความช่วยเหลือ และทักษะร้องขอความช่วยเหลือ

โดยในที่นี้กล่าวถึงสองแนวทางหลักในการดำเนินการเพื่อช่วยเหลือและสร้างภูมิคุ้มกัน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในเยาวชน กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ การใช้รูปแบบ/วิธีการปฏิบัติงานแนวพุทธโดยใช้ “กลุ่ม” และพุทธวิธีในการให้คำปรึกษา

### 1. การใช้รูปแบบ/วิธีการปฏิบัติงานแนวพุทธโดยใช้ “กลุ่ม”

เป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือและเป็นแนวทางสำหรับการป้องกัน แก้ไข เยียวยา และพัฒนาเยาวชนที่ประสบปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม (แม่วัยใส) โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับเด็กและเยาวชน เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในเชิงคุณธรรมให้กับ เยาวชน ซึ่งมี 3 ขั้นตอน ได้แก่

**ขั้นแรก**คือ การให้ความช่วยเหลือด้วยการประเมินกลุ่มเป้าหมาย ที่มีความเหมาะสม เช่น เพศ ช่วงวัย สภาพแวดล้อม เป็นต้น

**ขั้นที่สอง**คือ การใช้รูปแบบกิจกรรมและแนวทางการฝึกฝนตน โดยใช้ “กลุ่ม” เป็นเครื่องมือ/สื่อกลางในการฝึกอบรม พัฒนาและเสริมคุณค่าภายในให้กับกลุ่มเป้าหมาย ด้วยรูปแบบการเจริญภาวนา (เจริญสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังธรรมะ สวดมนต์ ฯลฯ) กิจกรรมกลุ่มนันทนาการ (สร้างความสนุกสนาน ตื่นตัวในการเรียนรู้ และการเคลื่อนไหวร่างกาย) การใช้เสียงดนตรีบรรเลง (สร้างการผ่อนคลายให้กาย จิต และเสริมสร้าง

สมาธิ ความเบิกบานใจ) ซึ่งโน้มไปในทิศทางของการสร้างความหวังและมีศีลธรรม

**ขั้นสุดท้าย**คือ การประเมินโดยผู้ปฏิบัติงาน โดยพิจารณาจากผลวัดด้านพฤติกรรมศีล (วินัย) ด้านจิตใจ ด้านพัฒนาการตามช่วงวัย ด้านสิ่งแวดล้อม (เพื่อน กลุ่ม ครอบครัว ครู ชุมชน และสังคม)

## II. พุทธวิธีในการให้คำปรึกษา

เป็นกระบวนการให้คำปรึกษา ช่วยเหลือบุคคล/กลุ่มเป้าหมายตามหลักการ วิธีการแนวพุทธ โดยใช้ “พุทธวิธีในการให้คำปรึกษา” เป็นเครื่องมือ อาศัยแนวคิดจิตวิทยาแนวพุทธมาเป็นแนวทางในการอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และมุ่งเน้นการเยียวยา ช่วยเหลือ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถรู้จักตน เข้าใจปัญหาของตน และเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ ด้วยการใช้ลักษณะคำอธิบายตามแนวทางของพระพุทธศาสนาในการเข้าใจหลักของธรรมชาติ ชีวิต จิตใจ และสิ่งแวดล้อมรอบด้าน ใช้การถ่ายทอดด้วยการช่วยเหลือแบบเป็น “กัลยาณมิตร” เป็นเพื่อนที่ดี คอยรับฟังผ่านวัจนภาษา (ภาษาพูด) อวัจนภาษา (ภาษาท่าทาง การแสดงออก) เยียวยา และเข้าใจอย่างลึกซึ้ง รู้เท่าทันต่อปัญหา เพื่อให้สามารถดับทุกข์และกลับมาพึ่งพาตนเองเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์

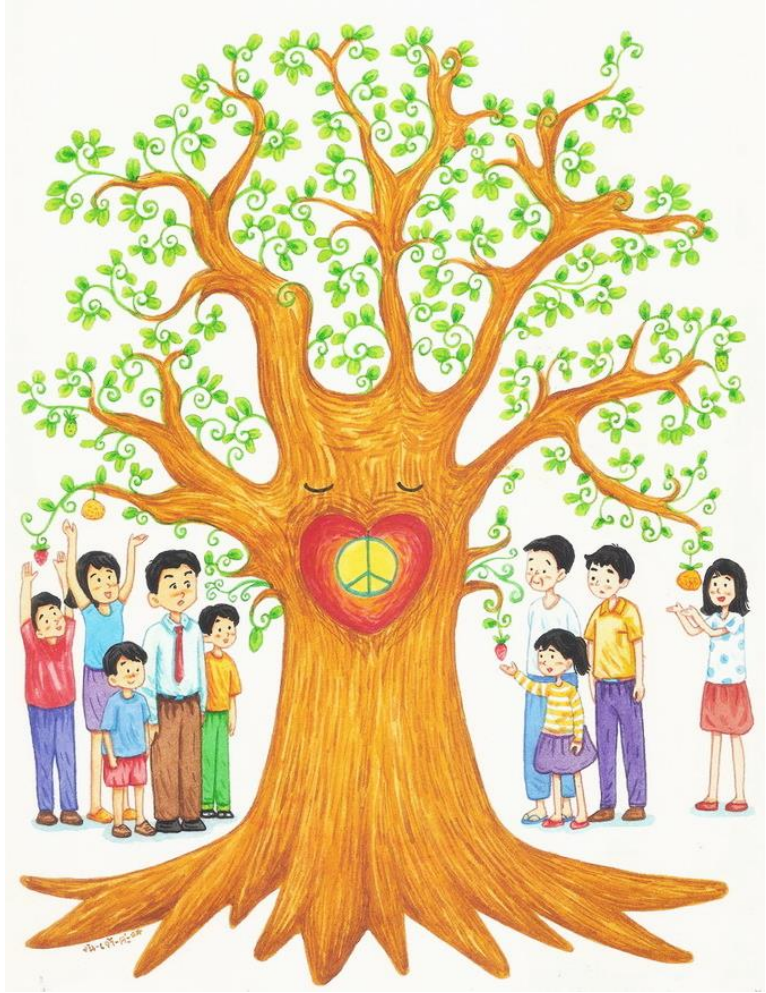
**ขั้นตอน แนวทาง และวิธีการตามหลักการให้คำปรึกษาแนวพุทธและจิตบำบัดแนวภาวนา** ครูนักจัดการเรียนรู้/ครูฝึกอบรม ในโครงการฯ “ทางแห่งรัก” ต้องมีการฝึกฝนตน โดยเฉพาะการฝึกเจริญสติ ซึ่งเป็นความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมกับการรับรู้ เพื่อที่จะได้เป็นมิตรกับตนด้วย

การมีภูมิคุ้มกันกับการให้คำปรึกษากับเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย และเปิดใจในการให้ความช่วยเหลือ การฝึกเจริญสติมีเทคนิคอยู่ 3 ด้าน คือ ร่างกาย ลมหายใจ และความคิด

**ทักษะการฟังขั้นพื้นฐาน** **สู่ทักษะการฟังอย่างใส่ใจและลึกซึ้ง**  
**การฟังด้วยความใส่ใจอย่างแท้จริง** เป็นการเรียนรู้ให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ วางเรื่องราวของตนลง ผ่อนคลาย โดยมีการทวนความ ภายหลังจากการฟัง สังเกตท่าทางและน้ำเสียงของการพูด

**การให้และรับ การสะท้อนกลับเพื่อเป็นกระจกสะท้อนและสงบ**  
 โดยเป็นการนำเสนอทัศนคติที่มีความสมดุล ไม่ด่วนตัดสิน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ระบุประเด็นให้ชัด ไม่พูดเป็นวงกว้าง แนวทางสำหรับการฟังสะท้อนกลับคือ มีใจเปิดรับสนใจสภาวะจิตใจของตนเอง (สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตขณะที่มีการรับฟัง ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ) มองทุกเสียงที่สะท้อนกลับเข้ามาในใจเปรียบดังของขวัญให้เราได้เรียนรู้ ไตร่ตรองสิ่งที่เราได้รับฟัง รับรู้ความรู้สึก พร้อมกับการเผชิญหน้ากับสภาวะอารมณ์ของตน ค่อยๆ ผ่อนคลายและปลดปล่อย

ไม่เพียงเท่านั้น การลงมือปฏิบัติการ ควรมุ่งเน้นการให้คำพูดที่ดี และเป็นประโยชน์ ใช้คำถามที่ดี ใช้การกระทำที่เป็นประโยชน์ เช่น การลงมือช่วยเหลือ



## บทที่ 3

### แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ “ทางแห่งรัก”

แนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ “ทางแห่งรัก” มีเนื้อหาและสิ่งสำคัญในการออกแบบการเรียนรู้สำหรับเยาวชนฯ ดังนี้

การออกแบบการเรียนรู้ มีองค์ประกอบ ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม เน้นการมีภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรมในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ และการเห็นคุณค่าภายในตนเอง
2. เนื้อหาในการจัดฝึกอบรม จัดตามแนวทางองค์ความรู้ในการสร้างภูมิคุ้มกันเชิงคุณธรรมและจริยธรรม “ทางสามสาย”
3. กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม จำนวนประมาณ 50 คน ระดับมัธยมศึกษา
4. ระยะเวลาและสถานที่ในการจัดอบรม ประมาณ 3 วัน
5. วิทยากร คณะวิทยากรประมาณ 5-8 คน
6. รูปแบบการดำเนินกิจกรรม เน้นกิจกรรมการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ตรง
7. วางแผนตารางการจัดอบรม ได้ยกตัวอย่างจากตารางจัดอบรมค่ายเยาวชน “ทางแห่งรัก” ที่จัดให้เด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง
8. สื่อประกอบการอบรม

## รูปแบบการดำเนินกิจกรรม “ทางแห่งรัก”

### กิจกรรม “รักษาไข่”



วัตถุประสงค์	ฝึกความมีวินัยในเรื่องความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ของตัวเอง
กติกา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้รักษาไข่ตลอดทั้งโครงการ ห้ามแตก!!! ห้าม ร้าว!!! โดยสมมุติว่า ไข่ใบนี้เป็นตัวนักเรียนที่อยู่ ข้างในท้องแม่ หากแตกก็จะไม่ได้เกิด</li> <li>2. ให้ไข่อยู่ข้างตัว รัศมีไม่เกิน 1 ช่วงแขน</li> <li>3. ไม่จำกัดวิธีในการเก็บรักษาไข่</li> <li>4. หากใครทำไข่แตกก่อน จะต้องรักษาไข่ใบใหม่ 2 ฟอง และใครยังทำแตกอีกก็จะได้เป็น 3 ฟอง</li> </ol>
วิธีการดำเนิน กิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรแจกไข่ไก่คนละฟอง</li> <li>2. เขียนคำว่า “The way of love” หมายถึง ทางแห่งรัก ไว้บนเปลือกของไข่ไก่</li> </ol>
อุปกรณ์	ไข่ไก่ ปากกาเคมี

## กิจกรรม “สองเท้าก้าวพร้อมกัน”



วัตถุประสงค์	สร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลภายในกลุ่มเพื่อน เป็นพลังกลุ่ม รู้รัก รู้ภัย
กติกา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทุกคนต้องก้าวไปเหยียบเส้นพร้อมกันจึงสำเร็จ</li> <li>2. เท้าสองข้างต้องติดกับเท้าคนด้านข้างตลอด หากเท้าหลุดออกจากกัน ให้เริ่มต้นใหม่</li> <li>3. หากเท้าเหยียบเส้นไม่พร้อมกัน ต้องเริ่มต้นใหม่</li> </ol>
วิธีการดำเนินกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทำเส้นจุดเริ่มต้นและเป้าหมายหน้ากระดาน กว้างเท่าจำนวนเด็ก ห่างกันประมาณ 20 ก้าว</li> <li>2. จัดกลุ่มเรียงแถวที่จุดเริ่มต้น ให้เท้าขวาและซ้ายยื่นติดกับเพื่อนด้านข้าง</li> <li>3. วิทยากรคอยคุมกติกา</li> </ol>
ตัวอย่างคำถามนำสรุปทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อเล่นกิจกรรมเสร็จแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง</li> <li>- ทำอย่างไรในการเดินไปถึงเส้นชัยแบบพร้อมเพรียงกัน</li> </ul>

## กิจกรรม “ต้นไม้แห่งตัวฉัน”



<b>วัตถุประสงค์</b>	ทบทวนตนเองในเรื่องความเข้าใจ ความรู้สึก และวิธีการดูแลตนเองในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
<b>กติกา</b>	<p>ให้เปรียบเทียบตนเองกับส่วนประกอบของต้นไม้</p> <p><b>ส่วนราก</b> หมายถึง ความเข้าใจ หรือความรู้ในเรื่องความสัมพันธ์เรื่องเพศ</p> <p><b>ลำต้น</b> หมายถึง ความมั่นคงทางอารมณ์หรือจิตใจของตนเองในแง่คุณธรรมและจริยธรรมทางเพศ</p> <p><b>ใบ</b> หมายถึง ทักษะหรือวิธีการในการดูแลความสัมพันธ์ทางเพศ</p> <p>กำหนดระดับคะแนนในการประเมินตนเองจากเลข 1- 5 โดยเรียงลำดับดังนี้</p> <p>5 คือ มากที่สุด</p> <p>4 คือ มาก</p>



	<p>3 คือ ปานกลาง</p> <p>2 คือ น้อย</p> <p>1 คือ น้อยที่สุด</p>
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรวาดต้นไม้หนึ่งต้นเป็นแบบ แล้วลองใส่ตัวเลขแทนตัวเองให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง</li> <li>2. แจกกระดาษเอสี่ คนละ 1 แผ่น และสี 1 กล่องประมาณ 3 คน</li> <li>3. ให้แต่ละคนวาดรูปต้นไม้ โดยเปิดเพลงเบาๆ</li> <li>4. ให้นักเรียนใส่ตัวเลขลำดับความสำคัญของแต่ส่วนของต้นไม้</li> <li>5. หลังจบการอบรม ให้ประเมินตนเองอีกครั้ง</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษเอสี่, สีเทียน
<b>ตัวอย่างคำถามนำสรุปทเรียน</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตอนนี้เรามีความรู้สึกต่อตัวเองเป็นเช่นใดในเรื่องของการรู้จักตนเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ ลองมองดูเรื่องราวในชีวิตที่ผ่านมาและที่เกิดขึ้นกับตัวเอง</li> <li>- จากนั้น ลองใส่ตัวเลขสามส่วน ราก ลำต้น และใบ เรียงลำดับความรู้สึกดู</li> </ul>

\*\* หมายเหตุ กิจกรรมนี้จะทำสองครั้ง โดยครั้งแรกเป็นการประเมินตนก่อนเข้าร่วมการฝึกอบรม แล้วครั้งที่สองเป็นการให้คะแนนเพื่อผลลัพธ์ที่ได้จากการดำเนินกิจกรรม

## กิจกรรม “ค้นหาอารมณ์”



วัตถุประสงค์	เรียนรู้ภาวะอารมณ์ และเข้าใจอารมณ์ตนเอง
<p>วิธีการดำเนินกิจกรรม</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกกระดาษ ตัดกระดาษให้เป็นวงกลมเล็กๆ และสมมุติว่านั่นคือใบหน้า</li> <li>2. ให้เด็กนั่งสมาธิหลับตาและค้นหาตนเองว่า ในขณะปัจจุบันนี้ตนเองมีอารมณ์เช่นไร อยู่ในอารมณ์ไหน</li> <li>3.ให้นำอารมณ์นั้นมาวาดเป็นภาพแสดงออกทางสีหน้า บนกระดาษวงกลมที่เตรียมไว้</li> <li>4. ให้เด็กพลิกด้านหลังและเขียนการแสดงออกทางอารมณ์นั้นพร้อมเหตุผล</li> <li>5. ให้เด็กนำภาพนั้นวางตรงกลางห้อง โดยแยกความรู้สึกเป็นส่วนๆ</li> <li>6. สุ่มให้เด็กนำเสนอภาพของตนเองและเหตุผลที่บันทึกไว้ด้านหลังด้วยตนเองหน้าชั้น</li> </ol>

	7. วิทยาการอธิบายถึงองค์ประกอบของอารมณ์ โดยใช้วิธีการระดมความคิดเห็น
อุปกรณ์	กระดาษวาดรูป สีเทียน ปากกาเคมี
ตัวอย่างคำถาม นำสรุปบทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เมื่อวาดรูปเสร็จแล้ว ลองกลับมาอยู่กับลมหายใจในปัจจุบัน ค่อยๆ เข้าใจตัวเองผ่านอารมณ์ที่เราได้วาด</li> <li>- อธิบายและสรุปความหมายตามความเข้าใจในเรื่องอารมณ์จิต และอายตนะ 6 กาย หู จมูก ลิ้น กาย และใจ</li> </ul>



## กิจกรรม “หัวใจ 4 ห้อง”



วัตถุประสงค์	การสร้างความรู้จักตนเองและผู้อื่น
<p>วิธีการดำเนินกิจกรรม</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกกระดาษเอสี่ และสี ให้นักเรียนวาดรูปหัวใจ พร้อมระบายสีเฉพาะกรอบนอก</li> <li>2. ให้เขียนหมายเลข 1, 2, 3, 4 เท่ากับ 4 ห้องหัวใจของเรา</li> <li>3. ให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้อลงในห้องหัวใจ จากนั้น ให้เวลากลุ่มเดินไปสอบถามเพื่อน ประมาณข้อละ 5 คน โดยให้สัญญาณที่ละข้อ               <ul style="list-style-type: none"> <li>ห้องที่ 1 ให้ใส่ชื่อ-นามสกุล, ชื่อเล่น, จำนวนพี่น้อง, บ้านเกิด</li> <li>ห้องที่ 2 ให้ตอบคำถามเรื่องอาหาร, กีฬา, ดารา ที่เราชอบ ในหัวใจ</li> <li>ห้องที่ 3 ให้คิดถึงความภูมิใจหรือสิ่งที่ระลึกถึง</li> </ul> </li> </ol>

	<p>แล้วทำให้เราสุขใจ</p> <p>ห้องที่ 4 ให้คิดถึงความไม่ดีที่เมื่อใดคิดแล้วทำให้ไม่สบายใจ ถ้าเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ คิดว่า อยากจะแก้ไขหรือไม่อย่างไร</p> <p>4. จับกลุ่มแลกเปลี่ยน</p> <p>5. สรุปรบทเรียนที่ได้รับ</p>
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษเอสี่ ปากกา สีเทียน
<b>ตัวอย่างคำถาม นำสรุปรบทเรียน</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภายหลังจากการบอกเล่าแล้วเรารู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง</li> <li>- อะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้เราเผยความรู้สึกดีๆ แก่เพื่อน และบอกเรื่องราวให้กับเพื่อนฟัง</li> <li>- เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากการทบทวนในเรื่องหัวใจทั้ง 4 ห้องของเรา</li> </ul>



## กิจกรรม “ตุ๊กตาล้มลุก”



วัตถุประสงค์	การสร้างความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความไว้วางใจ และความเชื่อมั่นในตนเองและเพื่อน
กติกา	ต้องรับเพื่อนให้ได้ ห้ามปล่อยให้เพื่อนหล่นลงมา
วิธีการดำเนินกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้จับกลุ่มกัน 3 คน โดยตัวต่อๆ กัน</li> <li>2. คนที่อยู่ตรงกลางต้องทำตัวเป็นตุ๊กตาที่ตัวแข็ง พร้อมให้เขาผลักเราได้</li> <li>3. สองคนมีหน้าที่ประคองและผลักเพื่อนไปมา</li> </ol>
ตัวอย่างคำถามนำสรุปทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ภายหลังจากการเล่นกิจกรรมนี้แล้ว เราารู้สึกอย่างไรบ้าง</li> <li>- เรามองเห็นและรู้จักเพื่อนเราอีกสองคนเป็นอย่างไร</li> <li>- แล้วเราได้พัฒนาทักษะอะไรในตนเอง</li> </ul>

### กิจกรรม “มหัศจรรย์แห่งชีวิต”



วัตถุประสงค์	องค์ความรู้ในเรื่องเพศศึกษา ทางกาย จิต และสังคม
วิธีการดำเนินกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรให้เด็กอยู่ในท่าที่ผ่อนคลาย โดยการประยุกต์ใช้ท่าโยคะ “ศพอาสนะ” ในการนอน</li> <li>2. จัดระเบียบการนอนของเด็ก แล้วให้เด็กได้หลับตาเพื่อการผ่อนคลาย</li> <li>3. นำภาวนา ในนิทาน “เต่าตาบอด”***</li> <li>4. วิทยากรเกริ่นนำเรื่องความสัมพันธ์ในระบบการทำงานของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่งผลไปที่อารมณ์และหัวใจทั้งสอง และกล่าวถึงความรู้สึกทางเพศ และเข้าสู่กระบวนการมีเพศสัมพันธ์ การทำงานของสเปิร์ม เชื้ออสุจิที่ก่อให้เกิดการจุดไข่ของทารก ตลอดจนถึง</li> </ol>

	<p>กระบวนการเกิด คลอด คลอดปกติ ฝากคลอด และการทำแท้ง โดยผ่านสื่อการศึกษาทางวีดิทัศน์</p> <p>5. หลังจากการคลอด ก็เป็นการเจริญพันธุ์ ตามช่วงอายุ ผ่านคลิบต่างๆ</p> <p>6. วัฏจักรของชีวิตมนุษย์</p>
<p>ตัวอย่างคำถาม นำสรุปทเรียน</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เราตื่นมาแล้ว รู้สึกเป็นเช่นไร</li> <li>- หลังจากนั้น ลองจินตนาการดูว่า ภาพแรกที่เราอยากสื่อสารหรืออยากวาดคือภาพอะไร</li> <li>- ลองวาดภาพนั้นในกระดาษ ให้เวลา 15 นาที</li> <li>- จากนั้น เขียนความรู้สึกใส่ด้านหลังรูปภาพนั้นไว้ 3 คำ แทนสิ่งที่เราอยากสื่อสารหลังจากเรียนรู้กิจกรรมนี้</li> </ul>

\*\*\* หมายเหตุ นิทานเต่า โปรตดูเนื้อหาในบทภาวนาท้ายบท





## กิจกรรม “นับเลข”



วัตถุประสงค์	การสร้างความมั่นคงในจิตใจ มีสติรู้ตัว ความอดทน และเบิกบาน
กติกา	ให้นับเลขพร้อมตบมือ ตั้งแต่เลข 1 จนครบทุกคน โดยไม่ให้ซ้ำกัน และห้ามตบมือใกล้กับคนข้างๆ ห้ามส่งสัญญาณกัน ถ้าตบมือซ้ำกัน ให้เริ่มนับใหม่ ภายในเวลาที่กำหนด
วิธีการดำเนินกิจกรรม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนนั่งกระจายเป็นรายบุคคล ห่างกันเล็กน้อย</li> <li>2. เมื่อทำสำเร็จแล้วให้แบ่งกลุ่ม แล้วนั่งสงบนิ่งนึกถึงกิจกรรมที่ผ่านมาว่า รู้สึกอย่างไร และได้รับอะไรบ้างจากกิจกรรมนี้</li> </ol>
ตัวอย่างคำถามนำสรุปบทเรียน	- เป็นอย่างไรบ้าง สำหรับอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับภายหลังจากการทำกิจกรรม

## กิจกรรม “ณ ที่นี้ที่มีเรา”



<b>วัตถุประสงค์</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การป้องกันและแก้ไขสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์</li> <li>2. ทักษะของการเท่าทันภาวะอารมณ์ตนเองและการปฏิเสธในการมีเพศสัมพันธ์</li> </ol>
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรพูดคุยระดมความคิดถึงเรื่องการเจริญเติบโตของกายภาพในช่วงเป็นวัยรุ่น ผลกระทบต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดมีอารมณ์สัมพันธ์ไปสู่ฮอร์โมนและการแสดงออกทางกายภาพ</li> <li>2. วิทยากรถามเด็กถึงความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่กลายเป็นแฟนกัน ให้จับคู่ที่เป็นแฟนกันมานั่ง</li> </ol>

	<p>ด้วยกัน วิทยาการสร้างบรรยากาศและเล่าเรื่องให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ณ ค่ำวันหนึ่งได้ไปเที่ยวล่องแพกับคนรักกัน เกิดหลงทางเข้าไปในป่าเพียงลำพัง 2 คน วันนั้นเป็นคืนเดือนมืด ฝนตก มีกระท่อมร้างเพียงหลังเดียวที่สามารถพักได้ คู่รักกันจำเป็นจะต้องพักอยู่ในข้างหลังนั้นแต่เพียงลำพัง</p> <p>3. วิทยาการตั้งคำถามว่า “ฝ่ายชายจะขอมีเพศสัมพันธ์กับฝ่ายหญิงหรือไม่ เพราะเหตุใด ฝ่ายหญิงจะปฏิเสธหรือยอมรับการขอมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ด้วยวิธีใด</p> <p>4. เมื่อเด็กตอบ จะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งจะปฏิเสธ อีกกลุ่มยอมรับ</p> <p>5. กลุ่มที่ยอมรับ วิทยาการจะตั้งคำถามต่อคู่รักว่าจะทำอย่างไรต่อไปเมื่อผู้หญิงตั้งครรภ์ และให้กลับไปคิดคำตอบ พร้อมส่งในวันรุ่งขึ้น</p>
<p>ตัวอย่างคำถาม นำสรุปทเรียน</p>	<p>- หากกลับไปสู่เหตุการณ์ในคืนวันนั้นได้อีก จะปฏิเสธหรือยอมรับในการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่อย่างไร จะได้รับคำตอบว่าปฏิเสธอย่างแน่นอน</p>

## กิจกรรม “หาคู่จากคุณค่าแท้”



<b>วัตถุประสงค์</b>	การมีวิธีคิดในการเลือกคบคู่ที่ให้คุณค่ากับชีวิต
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้เด็กจับกลุ่ม กลุ่มละ 7 คน แจกอุปกรณ์กระดาษ ปากกา สี</li> <li>2. ให้วาดรูปโครงสร้างของมนุษย์ลงบนกระดาษ</li> <li>3. ให้นักเรียนช่วยกันระดมความคิด ค้นหาคู่จากคุณค่าแท้แห่งหัวใจตามฝันของตนเอง ประมาณ 20 อย่าง เช่น เป็นคนหน้าตาดี</li> </ol>

	<p>เสื้อผ้าวางแพง มีรถสปอร์ต เป็นคนดี มีการศึกษา ฐานะดี มีบ้าน ที่ดิน เป็นต้น</p> <p>4. ให้เด็กเลือกสิ่งที่ดีที่สุดมา 3 อย่าง นำเสนอเป็นกลุ่มๆ ให้ครบทุกกลุ่ม</p>
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษ ปากกา สี
<b>ตัวอย่างคำถาม นำเสนอทเรียน</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิทยากรถามความคิดเห็น-นำเสนอใน 3 สิ่งที่เด็กเลือก ตามเหตุผลของแต่ละอย่าง เช่น เป็นคนดี หวังพึ่งอนาคต เพื่อปกป้องชีวิตได้ มีเงินจะได้ไม่อดตาย เป็นต้น</li> <li>- ให้เลือกมา 1 อย่างที่ต้องการและจำเป็นที่สุดในชีวิต หากคุณค่าแท้</li> </ul>

<b>กิจกรรม “ดูสื่อวิดีโอวัยใส”</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	แบบอย่างชีวิตของวัยใสเพื่อการมีอนาคตงดงาม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	วิทยากรเปิดสื่อวิดีโอให้นักเรียนดูเป็นกลุ่ม
<b>อุปกรณ์</b>	วิดีโอ คอมพิวเตอร์ และเครื่องฉายภาพ
<b>ตัวอย่างคำถาม นำเสนอทเรียน</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดูวิดีโอแล้วเรารู้สึกอย่างไรบ้าง</li> <li>- แล้วถ้าเราอยากมีอนาคตที่สดใสและงดงาม เหมือนกับความรักของเอ้ ต้องทำอย่างไรบ้าง</li> </ul>

## กิจกรรมเสริมการเรียนรู้

<b>กิจกรรม “เดินดูใจ”</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อสร้างบรรยากาศในการผ่อนคลาย และพาเด็กๆ มาฝึก “สมาธิ” ผ่านการเดิน พักผ่อน และเรียนรู้เรื่องราวของสถานที่รอบๆ สัมผัสกับธรรมชาติ รอบตัว อากาศ ต้นไม้ สิ่งมีชีวิตต่างๆ
<b>กติกา</b>	ค่อยๆ เดินอย่างช้าๆ ไม่ต้องรีบ แล้วห้ามพูดเลย จนกว่าจะจบกิจกรรม พยายามสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างเดินจากภายในใจเราว่าเป็นอย่างไร
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	วิทยากรจัดระเบียบแถวในการเดินสำหรับเด็กๆ หาวิทยากรบรรยายเกี่ยวกับความเป็นมาของสถานที่นั้นๆ เพื่อให้เด็กได้ทราบประวัติของสถานที่และความเชื่อมโยงกับพื้นที่ จากนั้น พอเดินจบแล้ว ให้เด็กได้ “อธิษฐานจิต” ในสิ่งที่ปรารถนา ปฏิบัติไว้ในใจ แล้วนำเทียน อธิษฐานไปปักลงไว้
<b>อุปกรณ์</b>	เทียน ไม้ขีดไฟ

ตัวอย่างคำถาม นำสรุปบทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ถามเพื่อการถอดบทเรียน กิจกรรมเดินดูใจได้ ให้อารมณ์ความรู้สึกภายในใจเราอย่างไรบ้าง</li> <li>- เรา รู้สึกเป็นเช่นใด</li> <li>- เขียนลงแผ่นกระดาษแล้วส่งให้วิทยากร</li> </ul>
--------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>กิจกรรม “ภัยวัยรุ่น”</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ นักศึกษาได้ช่วยกันค้นคิดถึงปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกอุปกรณ์ให้แต่ละกลุ่ม</li> <li>2. ให้ช่วยกันคิดปัญหาวัยรุ่นปัจจุบันว่ามีอะไรบ้าง แล้วเลือกมากลุ่มละ 1 หัวข้อใหญ่ พร้อมให้เขียนว่า ปัญหานั้นมีผลกระทบและแนวทางแก้ปัญหอย่างไร</li> <li>3. พร้อมนำเสนอผลงานของแต่ละกลุ่ม</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษ ปากกาเคมี หรือสีที่ใช้ในการเขียน
ตัวอย่างคำถาม นำสรุปบทเรียน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อะไรที่คิดว่าเป็นภัยที่สำคัญสำหรับตัวเราและสังคมในยุคปัจจุบัน</li> <li>- แล้วเราจะมีแนวทางวิธีการแก้ไขปัญหานั้นอย่างไรบ้าง</li> </ul>

<b>กิจกรรม “นิยามแห่งความรัก”</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเรียนรู้ถึงนิยามแห่งความรัก รักตัวเอง รักพ่อแม่ รักของครูบาอาจารย์ และการแสดงออกในเรื่องความรักที่เหมาะสม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนคู่มือประกอบการบรรยาย เรื่อง บุญคุณของพ่อแม่ ครูอาจารย์ คุณค่าในตัวเอง</li> <li>2. ให้ครูนั่งเก้าอี้เรียงแถว ให้ตัวแทนเด็กนักเรียนออกมาพูดความรู้สึกผิดที่เคยทำ หรือแสดงการกระทำที่ไม่ดีต่อครูอาจารย์ แล้วออกมากล่าวขอโทษคุณครู</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	เก้าอี้
<b>ตัวอย่างคำถามนำสรุบทเรียน</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ให้นักเรียนบอกเล่าหรือเผยความรู้สึกที่เคยทำไม่ดีต่อพ่อแม่ เพื่อน หรือครู เท่าที่จะเผยได้ และสื่อสารได้จากความรู้สึก</li> <li>- กิจกรรมนี้แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความรักของพ่อแม่ ครู และเพื่อน</li> <li>- ให้สื่อสารระหว่างกันเพื่อให้ภัยซึ่งกันและกัน (เพื่อเป็นการสร้างแรงใจในการมองเห็นคุณค่าของตัวเองและบุคคลที่เรารักมากยิ่งขึ้น)</li> </ul>



<b>กิจกรรม “ตามล่าหาความฝัน”</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	เพื่อรู้จักการประเมินกิจกรรมกลุ่ม รู้จักอารมณ์ตนเอง
<b>กติกา</b>	มือห้ามหลุดออกจากกัน
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น</li> <li>2. เขียนความใฝ่ฝันในอนาคตของตนเองลงบนกระดาษ</li> <li>3. นำกระดาษใบนั้นไปซ่อนในที่ปลอดภัย ภายในเขตบริเวณโรงเรียน</li> <li>4. เข้ากลุ่มแล้วให้จับมือกันเดินไปหากระดาษใบนั้นของตนเองให้ครบสมาชิกในกลุ่มทุกคน</li> </ol>
<b>อุปกรณ์</b>	กระดาษ สีเทียน
<b>ตัวอย่างคำถามนำสรุปบทเรียน</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีอะไรบ้างเป็นบทเรียนที่เราได้รับจากกิจกรรมนี้</li> <li>- ลองเล่าสู่เพื่อนเท่าที่อยากจะสื่อสารจากใจของเรา</li> </ul>

## การวางแผนตารางการจัดอบรม

ตัวอย่างการจัดตารางการอบรม: ค่ายเยาวชน “ทางแห่งรัก” 3 วัน

วัน	วัตถุประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรม
<b>วันที่ 1</b>		
เช้า	การสร้างกระบวนการกลุ่มในการเรียนรู้ร่วมกัน	พิธีเปิด และจัดกลุ่มฐาน “ทางแห่งรัก”
	การสร้างความสัมพันธ์และเปิดใจในการเรียนรู้ร่วมกัน	กิจกรรม “ต้อนรับเพื่อนวัยใส”
	การฝึกฝนนิสัยในการดูแลและรับผิดชอบในตนเอง	กิจกรรม “รักษาไข่”
บ่าย	การสร้างความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลภายในกลุ่มเพื่อน	กิจกรรม “สองเท้าก้าวพร้อมกัน”
	การทบทวนตนเองในเรื่องความรู้ ความมั่นคง และวิธีการดูแลตนเองในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ	กิจกรรม “ต้นไม้แห่งตัวฉัน”
ค่ำ	การรู้จักและเข้าใจกระบวนการทำงานทางอารมณ์ของตนเอง	กิจกรรม “ค้นหาอารมณ์”
	การสร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น	กิจกรรม “หัวใจสี่ห้อง”

วันที่ 2		
เช้า	การสร้างความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานแห่งความไว้วางใจ	กิจกรรม “ตุ๊กตาล้มลุก”
	องค์ความรู้ในเรื่องเพศศึกษาทางกาย จิต และสังคม	กิจกรรม “มหัศจรรย์แห่งชีวิต”
บ่าย	การสร้างความมั่นคงในจิตใจ มีสติรู้ตัว ความอดทน และเบิกบาน	กิจกรรม “นับเลข”
	การสร้างความสงบและกลับมาใกล้ชิดกับจิตใจของตนเอง	กิจกรรม “เดินดูใจ”
ค่ำ	การเข้าใจภาวะความเสี่ยงในความสัมพันธ์ทางเพศ และทักษะการป้องกันความเสี่ยง และการปฏิเสธในเรื่องเพศสัมพันธ์	กิจกรรม “ณ ที่นี้ที่มีเรา”
วันที่ 3		
เช้า	การมีวิสัยทัศน์ในการเลือกคบคู่ที่ให้คุณค่ากับชีวิต	กิจกรรม “หาคู่จากคุณค่าแท้”
	แบบอย่างชีวิตของวัยใสเพื่อการมีอนาคตงดงาม	กิจกรรม “สื่อ VDO รักวัยใส”
บ่าย	สรุปการอบรม	สรุปเนื้อหา มอบใบประกาศเกียรติบัตร และปิดการฝึกอบรม



## บทที่ 4

### การเสริมสร้างศักยภาพสำหรับครูนักจัดการเรียนรู้

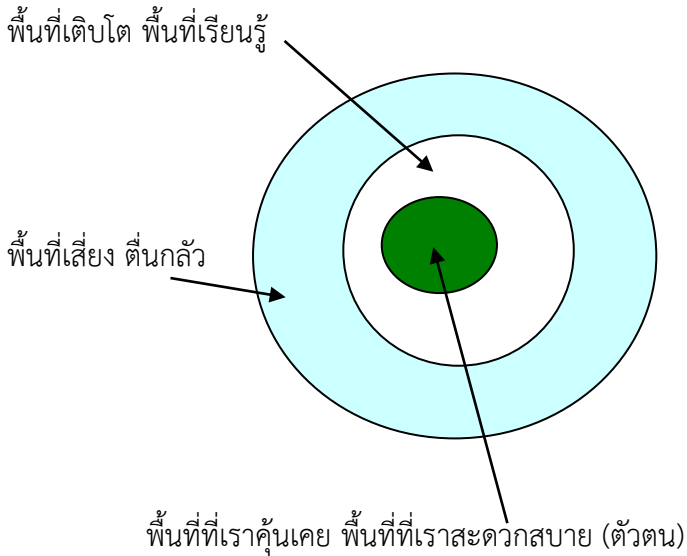
#### ❖ หลักการที่ใช้ในการฝึกอบรม

การสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม และหลักในการขยายความสามารถของตนเองหรือกลุ่ม เป็นการเริ่มต้นสร้างพื้นที่ของการเรียนรู้ในการจัดฝึกอบรมให้เกิดความคุ้นเคย ความกล้าแสดงออก และเปิดใจในการเรียนรู้ระหว่างกัน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกับการอธิบายถึงแนวคิดของการขยายความสามารถของตนเองหรือกลุ่ม



ภาพประกอบ: กิจกรรมการฝึกทักษะการสร้างความสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจในการเรียนรู้ของกลุ่ม

❖ หลักในการขยายความสามารถของตนหรือกลุ่ม  
(ทฤษฎีพื้นที่สบาย Comfort Zone)



\*\*\* คนจะต้องก้าวออกมาจากพื้นที่ที่ตนเองคุ้นเคย เพื่อที่จะเรียนรู้ แต่ถ้าก้าวออกมามากเกินไปจนเสี่ยง ก็จะไม่เกิดการเรียนรู้

ดังนั้น หากอยู่แต่ในบริเวณพื้นที่คุ้นเคย หรือได้รับความกดดันจนออกมาสู่พื้นที่เสี่ยง จะไม่ทำให้เราเกิดการเรียนรู้หรือเติบโตได้เลย \*\*\*

## ❖ การรู้จักตนเองและความคาดหวังต่อการเข้าร่วมอบรม

### กิจกรรม “หัวใจสี่ห้อง”

เป็นการกลับมาสำรวจและทบทวนตนเองให้เกิดความเข้าใจ และตั้งเป้าหมายของการร่วมเดินทางเรียนรู้ไปด้วยกันกับการอบรมในครั้งนี้



## ❖ การจัดตารางการเรียนรู้ประจำวัน

6:00	สมาธิภาวนา
7:00	อาหารเช้า
8:30	กิจกรรมภาคเช้า
11.30	อาหารกลางวัน
13:00	พักผ่อนตระหนักรู้
13:20	กิจกรรมภาคบ่าย
16:30	พักผ่อน
19:00	กิจกรรมภาคค่ำ
20:30	พักผ่อน

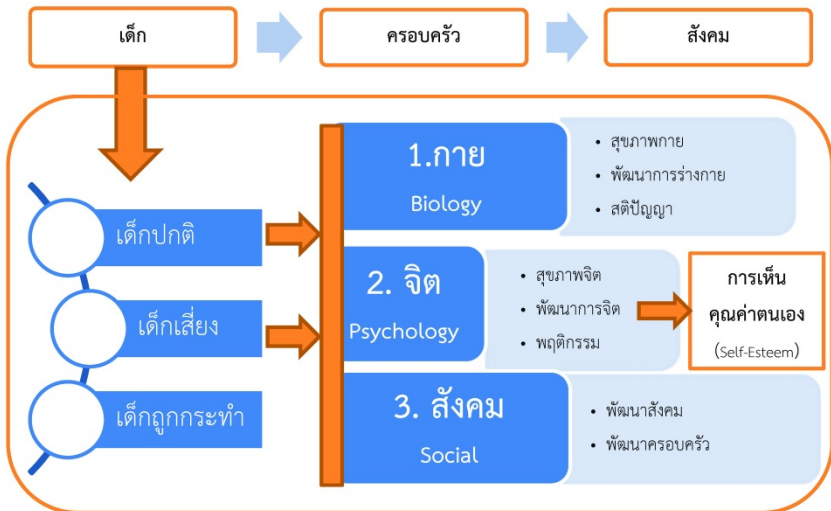


ภาพประกอบ: กระบวนการถ่ายทอดการจัดการความรู้ โดยการนำเสนอ  
ชุดความรู้และแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย



## ❖ กรอบการทำงานที่เน้นการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ช่วยให้ครูนักจัดการเรียนรู้ได้เข้าใจถึงการทำงานกับกลุ่มเด็กและเยาวชน ที่ต้องเกี่ยวเนื่องกับการทำงานกับครอบครัวและชุมชนหรือสังคม ควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้ งานป้องกันปัญหาได้เน้นกลุ่มเด็กปกติและคลุมไปถึงกลุ่มเด็กเสี่ยงด้วย โดยหลักสูตรในเรื่องเพศศึกษาจะเน้น 3 ด้านคือ กาย จิต และสังคม ซึ่งในเรื่องของ “จิต” สิ่งที่สำคัญคือการทำให้ “เห็นถึงคุณค่าตนเอง”



## ❖ ความหมายในการเห็นคุณค่าตนเอง

เป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรเพศศึกษาให้กับเด็กและเยาวชน ในกลุ่มได้ระดมความคิดเห็นว่า ควรสร้างให้เกิดสิ่งเหล่านี้คือ

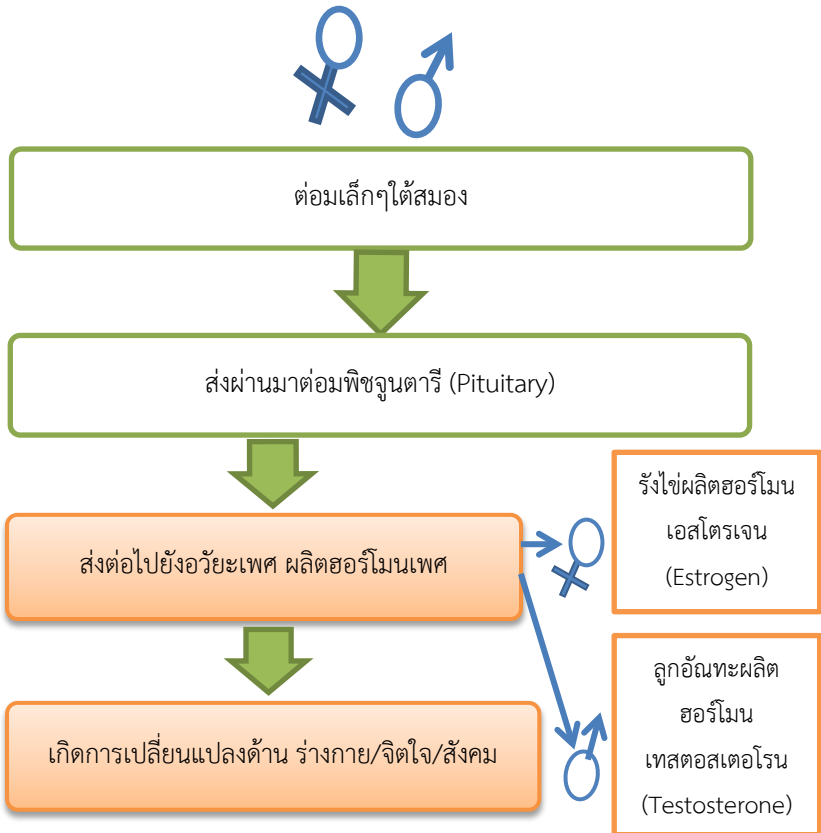
- การมองเห็นศักยภาพในตนเอง รักตัวเอง
- ตระหนักต่อในหน้าที่ มีเป้าหมายของตัวเอง
- เชื่อมั่นในความคิด-เหตุผลของตัวเอง
- สามารถแยกแยะและรู้ผิด-รู้ถูก
- รู้จักให้อภัยตัวเอง-ไม่โทษตัวเอง อย่างไม่เข้าใจ
- รู้จักตัวเองทั้งจุดดีและด้อย
- อดทนต่อสภาวะของปัญหาและพยายามลุกขึ้นสู้



ภาพประกอบ: กิจกรรมการฝึกฝนทักษะการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจ ด้วยการทำสมาธิภาวนาและการเสริมสร้างพลังชีวิต

## ❖ หลักการจัดฝึกอบรมในเรื่องเพศศึกษา 3 ด้าน

1. ความเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และ  
ความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับฮอร์โมน

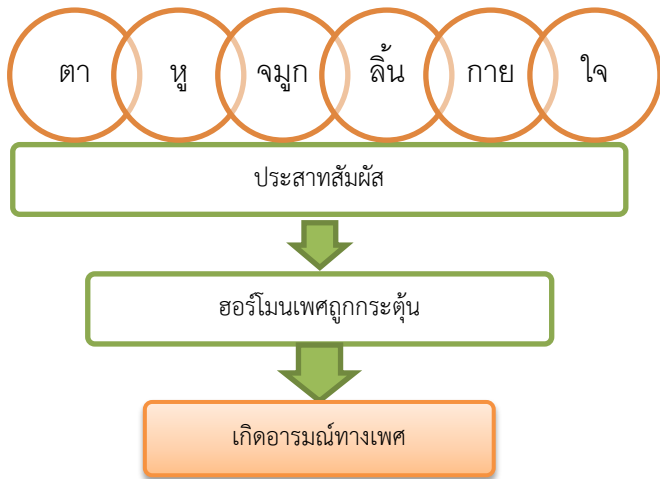


## 2. ความเข้าใจเรื่องสมอง 3 ชั้น คือ

สมองชั้นใน มีในสัตว์ทุกชนิด ทำหน้าที่ควบคุมในเชิงสัญชาตญาณ  
 สมองชั้นกลาง มีเฉพาะในสัตว์เลือดอุ่นหรือเลี้ยงลูกด้วยนม ทำหน้าที่สั่งการพฤติกรรมในชีวิต

สมองชั้นนอก มีเฉพาะในมนุษย์ มีหน้าที่ควบคุมอารมณ์ และ  
 การคิดเป็นเหตุเป็นผล

## 3. กระบวนการเกิดอารมณ์ทางเพศ



### วิธีควบคุมและจัดการกับอารมณ์

1. เบี่ยงเบน
2. หลีกเลี่ยงต่อสิ่งเร้า
3. การตอบรับ-ปฏิเสธ
4. ออกจากสถานการณ์
5. ช่วยตนเอง

## ❖ การจัดหลักสูตรการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ให้เหมาะสมกับช่วงวัยของเด็กและเยาวชน

### ■ วัย 4-6 ปี

- สอนความแตกต่างระหว่างเพศ/ขอบเขต
- ผู้ใหญ่ยังต้องช่วยเหลือเด็กให้อาบน้ำ แต่อวัยวะส่วนตัวให้เด็กทำเอง และคอยสอน
- การเข้าห้องน้ำ สอนให้ล้างอวัยวะเพศได้
- กระตุ้นให้เด็กเข้าใจเรื่องส่วนตัวของตนเอง
- จะพบเด็กทำ Masturbation ด้วยตัวเอง เป็นพัฒนาการการอยากรู้อยากเห็น เวลาทำจะรู้สึกแปลกๆ คล้ายกับการกระตุ้น (สนุก) เป็นการค้นพบโดยบังเอิญของเด็ก

### ■ วัย 6-9 ปี

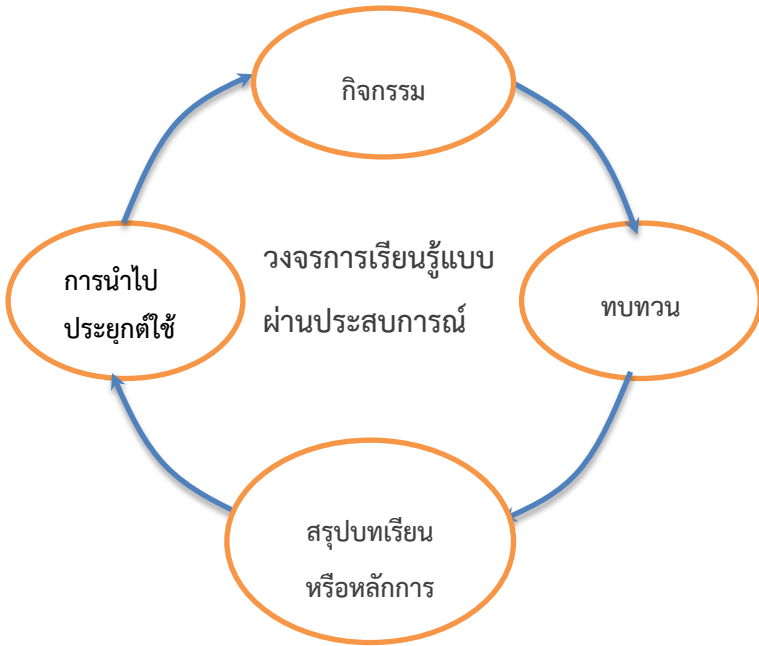
- เรียนรู้โครงสร้างของร่างกายเกี่ยวกับเพศเชิงชีววิทยา
- การผสมพันธุ์ การเกิด-เปรียบเทียบกับสัตว์
- การเห็นความสัมพันธ์ที่ไม่เหมือนกันระหว่าง พ่อ-แม่/ญาติ/พี่-น้อง
- ให้เด็กเข้าใจ หญิง-ชาย ที่นอนห้องเดียวกัน มีความสัมพันธ์มากกว่าคนอื่น
- รู้การตอบรับ-ปฏิเสธ Feeling Yes-No

### ■ วัย 9-12 ปี (วัยก่อนมีฮอร์โมนเพศ)

- ความแตกต่างระหว่างเพศ
- แยกความจริงออกจากจินตนาการได้แล้ว
- สอนเพศ 2 อย่าง

- ฮอว์โมนเพศ/กลไกทางเพศทำงานอย่างไร
  - การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (กาย/จิต/สังคม)
  - ระยะห่างระหว่างเพศ (การแบ่งกลุ่มชัดเจน)
  - ความแตกต่างระหว่างเพศ ชาย-หญิง ถูกกำหนดโดย  
สังคม/วัฒนธรรม/พฤติกรรมทางเพศ/ความพอใจ
- **วัย 12-15 ปี**
    - ความแตกต่างระหว่างเพศ (ประสาทสัมผัส)
    - พฤติกรรมทางเพศ (ความคุมได้/เกิดได้)
    - ระยะห่างทางเพศ
    - การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้าม
    - อารมณ์ทางเพศเกิดจาก? เกิดแล้วจะทำอย่างไร/จะ  
ควบคุมตนเองได้อย่างไร
    - ปัญหาทางเพศของ หญิง-ชาย
    - สัมพันธภาพของคนที่มีคติดปกติเป็นอย่างไร
  - **วัยรุ่นตอนปลาย**
    - ความแตกต่างระหว่างเพศ
    - บทบาทหน้าที่ของคนในกลุ่มต่างๆ ครอบครัว โรงเรียน  
ชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นเพศที่แตกต่างกัน และการ  
แสดงออกของแต่ละคนและกลุ่ม

## ❖ วงจรการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์



การอบรมครั้งนี้ เป็นการใช้กระบวนการเรียนรู้โดยผ่านประสบการณ์ ซึ่งมีแนวความคิดที่เชื่อว่า ผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนเป็นผู้ที่มีความรู้ มีศักยภาพอยู่ในตัวแล้ว การใช้กิจกรรมผ่านประสบการณ์ จึงเป็นการดึงความรู้ที่แต่ละคนมีอยู่ออกมา โดยให้ผู้เข้าร่วมผ่านประสบการณ์จริง จากนั้น จึงทบทวนประสบการณ์นั้นๆ โดยถามถึงความรู้สึกและสิ่งที่ได้ทำในช่วงกิจกรรมของแต่ละคนมารวมกันเป็นของกลุ่ม และสรุปประสบการณ์ให้เป็นหลักการร่วมของกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มนำ

หลักการนั้นๆ ไปประยุกต์ใช้กับประสบการณ์อื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันต่อไปได้ และเมื่อผ่านประสบการณ์เดิมที่เหมือนหรือคล้ายกันอีกครั้ง ก็จะมีการสรุปบทเรียนแบบเดิมอีก การเรียนรู้แบบนี้จึงเรียกได้ว่า เป็น “วงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์”



ภาพประกอบ: ฝึกการนำกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์



ภาพประกอบ: กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้เพื่อให้มองเห็นคุณค่าและความเชื่อมั่นในตนเอง



## บทภาวนา บทเพลง และนิทานจินตนาการ ประกอบการฝึกอบรม

### นิทานเต่า มหัศจรรย์แห่งชีวิต

เรากำลังพาสู่ท้องทะเลอันกว้างใหญ่ มีแสงอาทิตย์สีทองส่องมายังผิวท้องทะเล ในทะเลนั้นมีเต่าตาบอดตัวหนึ่งกับห้วงเล็กๆ อยู่หนึ่งห้วง 100 ปีจะมีห้วงขึ้นมาหนึ่งครั้ง เจ้าเต่าตัวหนึ่งที่อาศัยอยู่ในทะเลปรารถนาที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์ จะต้องลอดเอาหัวลอดห้วงนั้นให้ได้

กาลครั้งนั้น เจ้าเต่าตาบอดได้ว่ายน้ำวนเวียนมาแล้ววนเวียนไป ตาก็มองไม่เห็น คิดอยู่ในใจว่า “อยากลอยขึ้นมาดูพื้นทะเลกับผิวน้ำ ท่องเที่ยวไปกว้างใหญ่ไพศาล อยากสัมผัสกับความรัก ความเบิกบาน และความอบอุ่น” เต่าตัวนั้นอยากเห็นความงดงามของท้องทะเล

วันหนึ่ง เต่าว่ายน้ำออกมา เป็นเวลา 100 ปีผ่านไป มี 1 บ่วงบนท้องทะเล เต่าตาบอดก็มองไม่เห็น บ่วงนั้นก็เล็กมากยากที่เต่าจะลอดไปได้ 100 ปีกว่าจะออกมาได้หนึ่งครั้ง แต่ด้วยความพยายามของเต่า แม้ว่าตาจะมองไม่เห็น แต่ก็เพียรพยายามอาศัยซึ่งความรัก ความสุข แยกตัวเองขึ้นมา เพื่อที่จะลอดพ้นจากบ่วงนั้นเพื่อที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เต่ามีความพยายามว่ายน้ำด้วยการหายใจเข้าอย่างยาวๆ หายใจออกด้วยความแผ่วเบา

“เราจะต้องเกิดเป็นมนุษย์ให้ได้แม้ว่าจะยากเย็นเพียงใด” เต่าพูดกับตัวเอง

เต่าตัวนั้นตั้งจิตอธิษฐานว่า “แม้พลังความดีที่เราได้สั่งสมในท้องทะเลนี้ยังคงมีอยู่ แม้คุณงามความดีที่เรารักตัวเอง แม้คุณงามความดีที่เราจะสามารถพบกับพระพุทธศาสนายังคงมีอยู่ เราก็ขอตั้งจิตอธิษฐานว่า เราอยากเกิดมาเป็นมนุษย์เพื่อที่จะได้พบธรรมะที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนมนุษย์ ได้ทรงนำมนุษย์ไปสู่ความผาสุก ความเบิกบาน ความรักที่เราปรารถนา”

ด้วยแรงอธิษฐานและความพยายามของเต่า ประกอบกับตาที่มองไม่เห็น แต่ใจของเต่านั้นได้มีความเพียรพยายามอยู่มาก เต่าค่อยๆ ว่ายน้ำวนเวียนไปและวนเวียนมา

ทันใดนั้น เต่าได้พบกับปลาฉลาม ปลาฉลามนั้นทักทายเต่าว่า “เจ้าจะไปไหน” เต่าตอบปลาฉลามอย่างรวดเร็วพลันว่า “เราจะไปเกิดเป็นมนุษย์ หนึ่งร้อยปีที่ผ่านมา เรารอเวลามานานแสนนานแล้ว ที่เราจะไปเข้าบ่วงนั้น เจ้าอย่าได้เสียเวลากับเราเลย เรามีหน้าที่อยู่ข้างหน้า หน้าที่ที่เราต้องรับใช้เพื่อนมนุษย์ เรารอคอยมานานแล้ว”

แต่ปลาฉลามชวนเต่าคุยอย่างไม่หยุดหย่อน เต่าก็พยายามรักษาความสัมพันธ์กับปลาฉลาม ด้วยความใส่ใจและคุยกับปลาฉลามว่า เราขอบคุณเจ้าปลาฉลามที่คอยเป็นเพื่อนสอบถามและคอยหวังดีแก่เรา

“แต่ตอนนี้เรามีเป้าหมายอยู่ข้างหน้า คือการได้พบกับธรรมะของพระพุทธองค์ เรามีเป้าหมายอยู่ข้างหน้าที่เราจะได้พบความรัก ความอบอุ่นที่พ่อแม่ของเราจะมอบให้ ด้วยแรงปรารถนาและแรงอธิษฐาน เราขอทำหน้าที่นั้น” เต่าพูด

ปลาฉลามได้ยินดังนั้น ดวงตาก็แวววาวและขอตามเต่าไปด้วย

ปลาฉลามพูดขึ้นว่า “เราขอตามไปด้วย”

เต่าตอบว่า “ไม่ได้หรอก เพราะบ่วงนั้นมันเล็กมาก”

แต่ด้วยความรักที่เต่ามีหัวใจที่เสียสละ เต่าได้ตอบปลาฉลามว่า

“ถ้าหากเจ้าอยากจะไปเกิดเป็นมนุษย์ ขอให้เจ้ามีความเพียรพยายาม มีจิตที่ดีและตั้งจิตอธิษฐาน เจ้าจะได้หลุดบ่วงนั้นไปพร้อมกับเรา”

จากนั้น ปลาฉลามกับเต่าก็ไปพร้อมกัน ครั้งแรกเต่าทำไม่สำเร็จ เต่าต้องรอคอยอีก 100 ปี

“เฮ้! เมื่อไรบ่วงนั้นจะมาอีกครั้ง เรารอคอยมากกว่า 100 ปีแล้ว ตอนนี้อายุของเราก็มากขึ้น เราทรमानเหลือเกิน”

ทันใดนั้น บ่วงก็ไพล่ขึ้น เต่าก็ผุดขึ้นมาเพื่อเอาหัวของตัวเองไปลอดบ่วงที่น้ำทะเล

ไม่นานนัก **ความมหัศจรรย์ของชีวิต**เต่าก็ได้เกิดขึ้น เต่าได้ไปเกิดในท้องของมนุษย์ คู่หนุ่มสาวคู่หนึ่งที่เต็มไปด้วยความรักและครองรักกันมายาวนานกว่า 8 ปี เต่าได้ไปจุติในท้อง ใช้เวลากว่า 9 เดือนกว่าจะคลอดออกมา

และแล้วเมื่อเวลาผ่านไป 9 เดือน หลังจากคู่หนุ่มสาวได้ดูแล เอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เต่าก็ได้ลืมตาขึ้นมาเจอพ่อแม่ เมื่อเต่าลืมตาขึ้นมา ความรู้สึกแรกของเต่าคือ ได้เห็นคู่หนุ่มสาวที่เป็นพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ได้

สัมผัสซึ่งความรัก ความอบอุ่นในบ้าน ได้สัมผัสท้องฟ้า ต้นไม้และพื้นดิน ได้สัมผัสความรักและความเอาใจใส่ในคู่รักหนุ่มสาว เตารู้สึกขอบคุณอย่างมาก น้ำตาเต่าไหลรินด้วยความรู้สึกขอบคุณ. . .ขอบคุณ. . .และขอบคุณ. .

ขอบคุณร่างกายที่ทำให้เกิดมาเป็นมนุษย์ กว่าเราจะเกิดมาเป็นมนุษย์นั้นมันยากเหลือเกินที่เราต้องรอคอยมายาวนาน

ขอบคุณอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ตา หู จมูก ปาก ลิ้น กาย และใจ ที่ประสานเป็นหนึ่งเดียวที่ทำให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ขอบคุณผู้ให้กำเนิด ขอบคุณท้องฟ้า สายน้ำ ภูเขา ท้องทะเล ต้นไม้ และอากาศ อาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกายและจิตใจของเรา ขอบคุณทุกๆ คนที่คอยดูแลเรา

หายใจเข้าเราเป็นดังเต่าตัวนั้น หายใจออกเราสัมผัสถึงความรัก ความอบอุ่นที่เต่าได้รับ หายใจเข้าเรารู้ว่าเราเบิกบาน หายใจออกเรารู้ว่าเราขอบคุณ หายใจเข้าเรารู้ว่าเราสัมผัสได้ซึ่งความรัก ความมั่นคง ความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ

หายใจเข้าเราเป็นส่วนหนึ่งของท้องทะเลอันกว้างใหญ่ไพศาล หายใจออกเราเป็นส่วนหนึ่งของท้องฟ้าที่กว้างใหญ่ไพศาล

ในเวลานี้ ให้เรากลับมาสู่ร่างกายและจิตใจของเราที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเบิกบาน ความอบอุ่น และความมั่นคง ให้เราลองค่อยๆ ผ่อนคลายและจินตนาการดูว่า ตัวเราเปรียบเหมือนกับอะไร ค่อยๆ ขยับแขนขยับขา รู้จักร่างกายของเรา แขนอยู่ตรงไหน เท้าอยู่ตรงไหน ให้เราจินตนาการภาพวาดว่า เราเปรียบเหมือนกับอะไร เราให้เวลาผ่อนคลาย

ประมาณ 2-3 นาทีแล้วเราค่อยๆ ตื่นขึ้นมาดูโลก เหมือนกับพีढ़เฒ่าในเวลา  
นี้ ค่อยๆ กลับมาที่ความรู้สึกตัว ค่อยๆ คิดว่าตัวเราเปรียบเหมือนกับอะไร

**เสียงระฆัง** ค่อยๆ ดึงลมหายใจให้ลึก แล้วลองขยับตัว หายใจเข้า หายใจ  
ออก แล้วตื่นขึ้นมาลืมนตาดูโลก เรากำลังตื่นแล้ว ตื่นมาเจอความรักและ  
ความอบอุ่น ขอต้อนรับเข้าสู่การอบรมอีกครั้ง



## บทเพลงที่ใช้ในค่ายเยาวชน “ทางแห่งรัก”

### เพลง เสื่อแห่งความสุข

ลานนา คัมมินส์

เกิดเป็นพระราชา อยากได้ก็ได้ทุกอย่าง  
 อยากมีแต่สุขไม่ทุกข์ใจ แต่ทำไมเจอซั๊กที  
 ให้ใครช่วยทำนาย โหรบอกให้ทำอย่างนี้  
 ก็ใส่เสื่อของผู้วิเศษ ที่เค้าไม่มีความทุกข์ใดๆ

ทหารของพระราชา ออกตามหาเทพพลิกแผ่นดิน  
 ไม่พบไม่เจอไม่ได้ยิน คนที่ไม่มีทุกข์ใจ  
 เสาะหานับแรมปี ผู้วิเศษคนนั้นอยู่ไหน  
 ไม่ว่าจะหญิงจะชาย ก็ล้วนแต่มีความสุขทุกคน

หาเท่าไรหาไม่เจอ เสื่อแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน  
 จะค้นจะหาเท่าไร ก็ยังไม่พบไม่เจอสักที  
 หาเท่าไรหาไม่เจอ คนคนนั้นเค้าอยู่ที่ใด  
 คนที่ไม่เคยทุกข์ใจ ไม่มี

ก่อนตะวันจะลับปลายนา ที่หน้ากระท่อมหลังหนึ่ง  
 แว่วเสียงถ้อยคำพร่ำรำพึง ขอขอบคุณชีวิตแสนดี

เมื่อหิวก็แค่มิกิน เมื่อหลับก็นอนฝันดี  
 แค่นี้ก็มีความสุข วันนี้ไม่มีความสุขใดๆ

ทหารของพระราชาราช เสาะหามาทั้งแผ่นดิน  
 เพิ่งพบเพิ่งเจอเพิ่งได้ยิน คนที่ไม่มีทุกข์ใจ  
 เหล่าทหารของพระราชาราช จึงกระแทกประตูเข้าไป  
 ได้พบเพียงชายยากไร้ ไม่มีแม่เสื้อติดกายสักตัว

หาเท่าไรหาไม่เจอ เสื้อแห่งความสุขนั้นอยู่ไหน  
 จะค้นจะหาเท่าไร ก็ยังไม่พบไม่เจอสักที  
 หาเท่าไรหาไม่เจอ ความสุขนั้นมันอยู่ที่ใด  
 ลืมว่ามันอยู่ที่ใจ ตรองให้ดี

### เพลง สวัสดิ์สังฆะ

กลุ่มสังฆะหมู่บ้านพลัม

\* เรายินดีที่พบเธอ ได้เจอเจอสนทนา  
 คือเวลาอันล้ำค่า พวกเรามาอยู่รวมกัน  
 รวมกันเป็นเช่นสังฆะ มีธรรมะเบิกบานใจ  
 ร่วมรดน้ำเมฆพัดพันธุ์ภายใน ให้ดวงใจมีสามัคคี  
 ลัน ลัน ลา... (ซ้ำ \* )  
 สวัสดิ์...สังฆะ สังฆะ...สวัสดิ์ (สวัสดิ์ครับ/สวัสดิ์ค่ะ)

## เพลง เด็กตั้งดวงดาว

ศุ บุญเลี้ยง

เมื่อดาวหนึ่งดวง ร่วงลงจากฟ้า  
 จะมีดวงตา เกิดขึ้นมาบนโลกนี้แทน  
 เป็นเด็กผู้หญิง เป็นเด็กผู้ชาย  
 ส่องแววประกาย  
 เด็กมีความหมายเช่นดาว

\* พวกเราจะโต ไม่นานหรอกหนา  
 เราจะอาสา เต็บโตมาดูแลโลกแทน  
 ปกป้องป่าไม้ ภูเขาแม่น้ำ  
 ไม่มีสงคราม

หากทำตามความฝันของเด็ก (ความฝันของพวกเขา)

\*\* ยังมีพຽ່ງนี้ ย่อมมีความหวัง  
 เด็กคือพลัง เป็นความหวังแห่งวัน  
 อย่าทำลายฝัน อย่าปิดกั้นไฟ  
 เด็กมีหัวใจ ผู้ใหญ่ช่วยระวัง (ซ้ำ \*\*/)\*\*



## เพลง ยืนยงดั่งต้นไม้

กลุ่มสาระห่มบ้านพลัม

ยืน ดั่งต้นไม้ ที่มีรากหยั่งลึก

กิ่งก้านและใบ แผ่กว้างออกไป

มาลี หยาดฝน มาลี ดวงอาทิตย์

มาช่วยกันผลิต ผลไม้ อำนวยงาม ด้วยใจที่

ยืนยง ดั่งต้นไม้ ที่มีรากหยั่งลึก

กิ่งก้านและใบ แผ่กว้างออกไป

มาลี หยาดฝน มาลี ดวงอาทิตย์

มาช่วยกันผลิต ผลไม้ อำนวยงาม ด้วยใจที่

ยืนยง ดั่งต้นไม้



## เพลง Standing like a tree

กลุ่มสาระหุ่มบ้านพลัม

Standing like a tree with the roots dug down,  
my branches wide and open.

Come down the rain, come down the sun,

Come down the fruits to our heart that is open to be

Standing like a tree with the roots dug down,  
my branches wide and open.

Come down the rain, come down the sun,

Come down the fruits to our heart that is open to be

Standing like a tree.

## เพลง ใบไม้ต้นเดียวกัน

กลุ่มสาระห่มบ้านพลัม

เราคือใบไม้ ต้นเดียวกัน

เราคือใบไม้ ต้นเดียวกัน

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือใบไม้ ต้นเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือดวงดาว ฟ้าเดียวกัน

เราคือดวงดาว ฟ้าเดียวกัน

เวลามีมาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือดวงดาว ฟ้าเดียวกัน



**เพลง The leaves of one tree**

กลุ่มสาระหุ่มบ้านพลัม

We are the leaf of one tree.

We are the leaf of one tree.

The time has come for all to live as one,

we are the leaf of one tree.

We are the wave of one sea.

We are the wave of one sea.

The time has come for all to live as one,

we are the wave of one sea.

We are the star of one sky.

We are the star of one sky

The time has come for all to live as one,

we are the star of one sky.

## บทพิจารณาอาหาร

พระพุทธเจ้าทรงเชื่อเชิญให้เรารับประทานอาหารอย่างมีสติ โดยตระหนักรู้ถึงอาหารที่เรารับประทาน และทุกคนที่อยู่รอบข้าง เราจะไม่ปล่อยให้ตัวเราถูกดึงไปกับความคิดในอดีตหรือในอนาคตที่ไร้ประโยชน์ และการสนทนาที่ไม่มีความหมาย

อาหารนี้เป็นของกำนัลแห่งจักรวาล ท้องฟ้า แผ่นดิน และการทำงานหนักของคนทั้งหลาย ความรัก และเมตตา ขอให้เรารับประทานอาหารและดำเนินชีวิตอย่างมีสติ เพื่อให้เรามีชีวิตที่คุ้มค่า

ขอให้เราเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตที่ไม่ก่อประโยชน์ และเรียนรู้ที่จะรับประทานอาหารพอประมาณ ขอให้เรารับแต่อาหารที่บำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย จิตใจ และป้องกันการเจ็บป่วย เรายอมรับอาหารนี้ เพื่อที่จะตระหนักรู้ถึงหนทางแห่งการปฏิบัติ ในวิถีทางแห่งความรัก เมตตา และเข้าใจของผู้อื่น



## เกมสนทนาการประกอบการอบรม

ชื่อเกม	วัตถุประสงค์	วิธีการเล่น
“แนะนำตัว”	แนะนำตนเองเพื่อ เพิ่มความรู้จักซึ่งกัน และกัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าอบรมเดินแยกออกจากกัน อยู่กับตัวเอง</li> <li>2. ให้เดินไปหาคู่ จับคู่แล้วนั่งลง</li> <li>3. ให้เล่าเรื่องให้กันฟังตามโจทย์ เช่น ความประทับใจวัยเด็ก</li> <li>4. แล้วเปลี่ยนคู่กันสลับกันคุย ประมาณ 20 นาที</li> </ol>
“ชาวเกาะ”	สร้างความสัมพันธ์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิทยากรจะเป็นผู้พูดคำว่า เรา เป็นชาวเกาะ เด็กจะถามพร้อมๆ กันว่าเกาะอะไร วิทยากรจะบอกว่าให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเด็กก็ต้องวิ่งไปเกาะสิ่งนั้น เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เท่าที่มีอยู่ในสถานที่อบรม เช่น วิทยากรบอกว่า “เราเป็นชาวเกาะ...เราเป็นชาวเกาะ” เด็กถามกลับว่าเกาะอะไร “เกาะแก้ว” แล้วเด็กๆ ก็วิ่งไปเกาะแก้ว เป็นต้น</li> </ol>

ชื่อเกม	วัตถุประสงค์	วิธีการเล่น
“เงาพาไป”	ฝึกสติสัมปชัญญะ	1. ให้นักเรียนนั่งล้อมวงกลม 2. ให้เริ่มนับเลขเรียงไปตั้งแต่ 1 ไปรอบวง หากเรานับแล้วมีเลข 3 หรือ 9 เช่น 3, 9, 13, 19 ฯลฯ ให้หัวเราะแทน ฮาฮา, โอ้เอ้, อี้, อึ๊, ฮ่าๆ
“เที่ยวป่า”	ฝึกสติสัมปชัญญะ	1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7 คน 6 กลุ่ม 2. ให้แต่ละกลุ่ม พุดตามประโยค พร้อมทำท่าประกอบ คือ กลุ่ม 1 “ไปเที่ยว” ท่าทางแสดงความเบิกบาน กลุ่ม 2 “ในป่า” ท่าทางแสดงขมู้อึ้น กลุ่ม 3 “สิงโต” ท่าทางแสดงเสียงคำราม กลุ่ม 4 “มาแล้ว” ท่าทางแสดงตบหัวเข่าอยู่กับที่ กลุ่ม 5 “หนีเร็ว” ท่าทางแสดงโดยเตรียมวิ่ง กลุ่ม 6 “ฝน” ท่าทางแสดงโดยวิ่งเข้าที่เดิม

ชื่อเกม	วัตถุประสงค์	วิธีการเล่น
“กระจกเงา”	ให้สะท้อนตัวเอง	1. จับคู่ 2 คน ให้แบฝ่ามือประสานกันไว้ตรงด้านหน้า ให้คนที่ 1 เป็นกระจก ส่วนอีกคนเป็นเงา ให้คนที่เป็เงาทำท่าทางต่างๆ และคนที่เป็กระจกก็ต้องทำท่าทางตาม โดยไม่ให้มือหลุดสักครู่ก็เปลี่ยนข้างสลับกันทำเหมือนเดิม
“หมาป่า”	เพื่อให้มีความตื่นตัว สนุกสนาน	1. ให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยให้ตกลงกันว่า ใครจะเป็นพ่อ แม่ ลูก และหมาป่า 2. คนที่มีหน้าที่เป็หมาป่าจะต้องไปแย่งคนที่เป็ลูกจากพ่อ กับแม่ให้ได้
“ผึ้งแดกรัง”	สร้างความสัมพันธ์	1. ให้เด็กจับกลุ่ม 3 คน ให้สองคนจับมือหันหน้าเข้าหากัน สมมติว่าเป็นรังผึ้ง อีกคนอยู่ตรงกลางเป็ผึ้ง วิทยากรสั่งว่า “ผึ้งแดกรัง” ให้ผึ้งทุกตัวสลับรังกัน ส่วนรังให้อยู่กับที่ วิทยากรสั่งว่า “รังแตก” ให้ผึ้งอยู่กับที่และรังวิ่งไปหาผึ้งตัวใหม่ สลับกันไปเรื่อยๆ



ชื่อเกม	วัตถุประสงค์	วิธีการเล่น
“ปากกา อันตราย”	เพื่อให้มีความ ตื่นตัว สนุกสนาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นักเรียนตั้งเป็นวงกลม วิทยากรสุ่มมอบปากกาให้ 6 ด้าม ต่อนักเรียน 6 คน</li> <li>2. เมื่อได้ยินเสียงเพลงให้ผู้ที่ถือ ปากกานำปากกาให้ผู้อื่น คนที่ ได้รับปากกาก็ต้องรีบส่งปากกา ต่อให้ผู้อื่น จนเพลงเลิก ปากกาอยู่ที่ ที่คนใด คนนั้นต้องถูกทำโทษ เล็กน้อย และทำแบบนี้ประมาณ 3-4 รอบ เพื่อให้เกิดความ คล่องตัว</li> <li>3. วิทยากรสั่งเพิ่มเติม โดยมี ปากกาแท่งใหญ่อีก 2 แท่ง ปากกาแท่งใหญ่ไปอยู่ที่คนใด ให้ คนนั้นนำเพื่อนข้างๆ อีกสองคน ไปมอบให้ผู้อื่นอีกต่อไป เมื่อเพลง จบก็หยุด</li> </ol>

## เปิดบันทึกความรู้สึก...

มุมมองและผลสะท้อนที่ได้รับจากการเข้าค่ายเยาวชน “ทางแห่งรัก”



## ความรู้สึกและความประทับใจที่ได้เข้าร่วมอบรมค่ายเยาวชนใน โครงการศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรัก

บันทึกข้อความ  
จากค่ายเยาวชน “ทางแห่งรัก”  
3 วัน 2 คืน

“ได้ความรู้ ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย รู้จักความสามัคคี มีผู้นำที่ดี ทำกิจกรรมหลายๆ อย่าง ร่วมกัน สนุกสนาน เฮฮา รู้สึกมีความสุขทั้งที่แม่ครู พี่หทัย และพี่เมย์ และพระอาจารย์จุก และพระอาจารย์ต๋อง รู้สึกดีมากทุกคนที่นี้ใจดี พาทำกิจกรรมที่สนุกๆ ไม่น่าเบื่อ รู้สึกเบื่อบางเวลาในช่วงเวลาที่ขี้เกียจ แต่พอทำกิจกรรมกับทุกๆ คนก็ไม่น่าเบื่อ มีความสุขได้รับความรู้หลายๆ อย่าง และยังสามารถนำไปปฏิบัติให้หน่อยๆ รุ่นต่อไปกลับมาใช้ได้ และเกิดประโยชน์แก่น้องๆ และตัวเราเอง ที่ได้นำความรู้จากแม่ครู วิทยากร พี่หทัย พี่เมย์ ในตัวเราเองรู้สึกดีที่ได้เข้าร่วมในโครงการ “ทางแห่งรัก” ที่วัดถ้ำสิงโตทองคะ”

น้องน้อย

“รู้สึกดีมากที่ได้มาอยู่ที่นี่ ไม่อยากจะกลับบ้านเลย ขอขอบคุณแม่ชี พระอาจารย์ พี่หทัย และพี่เมย์ ที่ช่วยดูแลพวกหนูอย่างดีตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้าย ขอขอบคุณค่ะ ขอฝากบทกลอนไว้ว่า “สายน้ำยังไหลวน สายชลยังไหลเวียน เหมือนรักในวัยเรียน ได้แต่เขียน I Love You” จาก ราตรีพร พิมพรมมา

“ในการเข้ามาค่ายที่นี่ หนูมีความสุขในเวลา 3 วันคือ สิ่งนี้ **วันที่หนึ่ง** วันแรกหนูตื่นเต้นเป็นอย่างมากในการทำกิจกรรม และรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจเท่าไร **วันที่สอง** วันต่อมาหนูได้ตื่น หนูรู้ว่าการออกกำลังกายตอนเช้ามันทำให้เรามีความแข็งแรงมากขึ้น ทำให้เรามีความสุขที่ได้ออกกำลังกาย **วันที่สาม** วันสุดท้าย หนูมั่นใจมากที่สุด ว่าการอยู่ร่วมกันหรือสังฆะ มันทำให้เรารู้จักเพื่อนใหม่ที่เรไม่ค่อยรู้จักเลย เรารู้จักกันหลายคน คนที่เราไม่เคยพบและไม่รู้จักกัน นี่แหละคือความรู้สึกใน 3 วัน แต่เวลาที่หนูกลัว กลุ้มใจ ไม่สบาย ปวดท้อง ปวดหัว ก็จะมีพระอาจารย์ แม่ชี พี่เมย์ พี่หทัย พี่อติค่อยช่วยในเวลาที่หนูกลัว ฯลฯ พวกพี่ พระ แม่ชี ทำให้หนูหายได้ วันสุดท้ายแล้ว หนูคงต้องจากกับพวกพี่ๆ แล้วนะ ถ้ามีโอกาสหน้า หนูกับพวกพี่คงได้พบกันใหม่นะ หนูรักทุกคน ด้วยรักจากใจ”

เด็กชายอุเทน เอี่ยมสะอาด

“ขอขอบคุณพระทุกท่าน แม่ชีทุกท่านที่สอนให้หนูอดทน รู้จักอะไรหลายอย่าง เข้าใจอะไรมากขึ้น มีความสุข ความทุกข์บางอย่างก็อดทนได้ ฝึกหนูจนหนูชอบ อยากเล่นอีก สอนให้หนูรู้ว่า ความสามัคคี ความอดทน มีสติ

และอะไรหลายอย่าง ถ้ามีโอกาสก็อยากมีอีก พี่เมษ์น่ารักนะคะ สอนให้หนู เดินเหมือนเดินจงกลม (กิจกรรมเดินดูใจ) มันอาจจะยุ่งกั๊ดบ้าง แต่มีสมาธิดี ค่ะ พี่ลูกหียี สอนให้วาดรูป แต่เวลามันน้อยไป หนูเป็นคนชอบศิลปะมาก เลย อยากให้มันสวยมาก ต้องทำซ้ำๆ และแม่ชีหาเกมมาเล่นหลายอย่าง ชอบมากค่ะ”

แป้ง จำ

“รู้สึกสนุกสนาน ตื่นเต้น เบื่อ ง่วง ทุกๆ ความรู้สึกกับกิจกรรมที่ได้มาร่วม สนุก ชอบมาก โดยเฉพาะกิจกรรม “ตุ๊กตาล้มลุก” เพราะว่าต้องไวใจเพื่อน มากขึ้น และต้องมีความมั่นใจ ชอบแม่ชีทุกคน พี่เมษ์ พี่หียี พระอาจารย์จุก พระอาจารย์ต๋อง เป็นความที่แบบเป็นมิตรมาก แม้ว่าจะตื้อก็ตาม แต่ก็ คุ่มค่ามาก ได้ความรู้ทั้งเรื่องความรัก ความสามัคคี เรื่องเพศ ก็ตาม สุดท้าย ต้องขอบพระคุณทุกๆ คนเลยที่ให้ความรู้แก่เรา และอาหารก็อร่อยด้วย ชอบคุณแม่ครัวด้วย”

Cartoon

“การที่ได้มาเข้าค่ายในครั้งนี้ ทำให้ได้รู้อะไรหลายๆ อย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน และลองทำบางสิ่งที่ไม่เคยทำ มีกิจกรรมสนุกๆ มีความสุขมากๆ เลย ได้ฝึก ความอดทน การเข้าใจซึ่งกันและกัน ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ”

น้องพลอย

“รู้สึกมีความสุขตั้งแต่วันแรกที่ได้เข้ามาในค่าย เราได้รู้จักเพื่อน พี่ใหม่และ ได้มีความสุขสนุกสนาน ตั้งแต่วันแรกเราก็อยากกลับบ้าน แต่เราอดทนจน มาถึงวันสุดท้าย ตอนแรกเราคิดว่ามาอยู่ที่นี่แล้วจะไม่มีความสุข แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่เลย มันกลับทำให้เรามีความสุขมากกว่าที่เราคิดเยอะ พวกเรา ต้องขอบคุณพระอาจารย์ แม่ชีทุกท่าน ที่คอยสอนทุกเรื่องที่เราไม่เข้าใจ และชวนเราเล่นเกมและกิจกรรมอย่างสนุกสนาน พวกเราจะเอาคำสอน ของพระอาจารย์และแม่ชีมาใช้ตั้งแต่ว่าได้อยู่ในค่ายนี้ รู้สึกมีความสุข มีความสงบ มีจิตใจที่แจ่มใสหรือบริสุทธิ์ ทำให้เราสบายใจกว่าทุกที พวกเรา สัญญาว่า จะเอาคำสอนของทุกท่านมาใช้ให้เกิดประโยชน์ค่ะ”

พราว

“ขอบคุณ แม่ชี-พระ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความรัก เรื่องต้นไม้แห่งตัวฉัน และพาเล่นเกมหลายๆ เกมที่หนูไม่เคยเล่น เช่น ตู๊กตาล้มลุก และทำให้รู้ว่า ความรักคืออะไร เรื่องเพศสัมพันธ์ และการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ อาหารอร่อยมาก มีทั้งไข่พะโล้-ผัดกะเพรา และอื่นๆ อีกหลายอย่าง แม่ชี และพระได้นำทางไปโบสถ์ เดินเหมือนเวียนเทียน เพื่อให้หลวงปู่เฒ่า นำทาง แสงสว่างให้พวกเรา”

หนูน้อย

“ความรู้สึกของหนู มีความรู้สึกดีใจ มีความสุข ตลก หนูขอบคุณทุกคนมาก นะคะที่สอนให้เรารู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ความรักของหนูคือ การที่เรารักใครสักคนแล้วไม่มีความสุข แต่ตอนนี้เริ่มมีความสุข ถ้ากลับมาได้ก็จะมา เพราะมันทำให้หนูรู้มากอีกหลายๆ เรื่องที่หนูไม่รู้ แต่วันนี้หนูมาแล้ว หนูก็รู้แล้วว่าอะไรดีหรือไม่ดี หนูจะเอาความรู้ที่หนูรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตัวเองขอบคุณนะคะที่มาสอนหนู ขอขอบคุณสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างที่สอนมาระหว่าง 3 วัน 2 คืน หนูจะเก็บไว้นะ รักทุกคนมากนะคะที่สอนพวกหนู” รักและคิดถึง

กอไผ่

“ขอบคุณค่ายนี้ที่ได้พาเรามาเรียนรู้สิ่งต่างๆ เช่น เพศศึกษา และกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นเกม สิ่งที่เราเรียนมานำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน อย่างเต็มที่ ขอขอบคุณพ่อกับแม่ ครูอาจารย์ และทุกๆ คน อยากขอบคุณที่เลี้ยงดูเรามา ให้กำเนิดเรามา อบรมสั่งสอนเรามา ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำว่าอะไรดี อะไรไม่ดี ขอโทษนะคะที่เคยทำตัวไม่ค่อยดี ถึงจะเป็นลูกที่ไม่ค่อยดี แต่ก็รักแม่ที่สุด”

สายแจ้ะ

“สำหรับหนู หนูมีทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึก วิทยากรก็สนุกดี ชอบตอนทำงานกลุ่มคะ เพราะต่างคนต่างก็มีความสามารถกันคนละแบบ ก็เลยแบ่ง

หน้าที่กันถูก ชอบทุกกิจกรรม เมื่อกานที่เดินดูอะไรๆ ยุงก็กัด แต่ทนได้ รู้  
อะไรหลายอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน ตอนกลางคืนเวลานานก็กล้าๆ กลัวๆ แต่  
ก็ได้ยินเสียงเพื่อนก็หายกลัวได้ เพราะเพื่อนทุกคนทำให้เราได้ร่วมทุกข์ สุข  
ได้ในเวลาเดียวกัน ว่างใจกันได้ สามัคคีกัน สนุกไปด้วยกัน. . . !!”

H.P. รักวิทยากรทุกคน

“ขอบคุณนะคะแม่ครูทุกท่านที่ได้อบรมหนู ให้หนูได้มีความรู้มากมาย และ  
ขอบคุณพี่เมย์ พี่หทัย พี่อัติ ขอบคุณนะค่ะที่สั่งสอนพวกหนูมา หนูได้รู้จัก  
เพื่อนทุกคน มีความสามัคคี เราเป็นพี่น้องกัน รู้สึกดีที่ได้ทำงานด้วยกัน หนู  
เริ่มเข้าใจอะไรหลายอย่าง ถ้ามีโอกาสหนูจะมาอีก หนูจะไม่ลืม หนูจะ  
คิดถึงแม่ครูทุกคน หนูรักแม่ครูทุกคนมากนะค่ะ แล้วจะคิดถึงทุกคนเพื่อนๆ  
พี่ๆ ทุกคน แต่ที่รู้หนูคิดถึงพ่อแม่และอยากกลับบ้านค่ะ”

ดาว

“อยากขอบคุณแม่ชี พี่เลี้ยง พระอาจารย์ที่สร้างโครงการนี้ อยากให้มี  
โครงการนี้อีก รักทุกคนเลย รักแม่ชีทุกคนเลยคะ”

ปลา



“สิ่งที่เราขอขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่าง ที่พวกเราได้ทำกิจกรรม ขอขอบคุณแม่ชีและพระ เพื่อนทุกๆ คนที่มีกิจกรรมมากมาย และชอบมากเลยตั้งแต่วันแรกที่เรได้อยู่ร่วมกัน ทุกสิ่งมีมากมาย ความสุข ความสนุกมากกับเพื่อนๆ ต่างโรงเรียน ความน่ารัก การแข่งขัน และทำให้สบาย เรื่อง “ทางแห่งความรัก” ชอบเพื่อนที่ทำให้ข้า และเพื่อนก็ทำให้หลายสิ่งหลายอย่าง”

โอปอ

“มีความสุขมากที่มาที่นี่ เกมที่สนุกแต่ไม่ค่อยชอบวาดรูป แม่ชีและพระที่นี่นิสัยดีทุกคน รวมถึงพี่หทัยและพี่เมย์ด้วย แม่ชีและพระที่นี่ใจดีมาก ไม่ดูเหมือนที่อื่น อยู่ที่นี่มีแต่ความเฮฮา สนุกสนาน ได้ข้อคิดอะไรดีๆ เยอะ หนูจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสอนรุ่นน้องสืบทอดรุ่นต่อไป”

หญิงกล้า



## มุมมองและผลสะท้อนที่ได้รับจาก “ครูนักจัดการเรียนรู้”

“สิ่งที่เราคิดว่าได้กับเด็ก จากการสังเกตดู เพราะเราเหมือนทีมให้คำปรึกษาในตัว เด็กได้รู้จักตัวเองและการวิธีการแก้ไขปัญหามากขึ้น เราจะเห็นว่าเด็กแต่ละพื้นที่รู้จักสภาพปัญหาของตัวเองได้ชัดเจน เข้าใจปัญหา สังคมว่าเกิดอะไรขึ้น เด็กสามารถคิดเป็น วางแผนชีวิตตัวเองเป็น และรู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ปล่อยไปตามกระแสสังคม และเด็กรู้ว่าช่องทางที่เขาจะขอคำปรึกษาเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำให้เขารู้จักตัวเอง รู้จักปัญหาตัวเอง และวิธีแก้ปัญหาตัวเอง”

“ตอนทำกิจกรรม เด็กกล้าแสดงออกมากขึ้น กล้าร่วมกิจกรรม บางรายวันแรกอยากกลับ แต่วันต่อมาไม่อยากกลับ อยากทำกิจกรรมกับเพื่อนต่อ เพราะสนุก ได้รู้จักเพื่อน รู้จักตัวเองว่า มีอารมณ์โกรธ เหงา เศร้า ซึม สนุกสนาน เบื่อ มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส จะรู้เท่าทันตัวเอง รู้จักยอมรับข้อผิดพลาด ให้อภัยเพื่อนในกลุ่มทำกิจกรรม นำไปสู่การแก้ไขหรือพัฒนาปรับปรุงตนเอง และเอาไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะเด็กจะกล้าแสดงออกว่า ใครชอบใคร ใครเป็นแฟนใคร และเปิดใจกับแม่ซีที่ไปอบรม บางคู่ตอนแรกอาจไม่กล้าแสดงออก แต่วันต่อมาจะกล้าเปิดเผยมากขึ้น และเริ่มเข้ามาขอคำปรึกษากับคณะแม่ซี”

“สำหรับคนที่เกิดผิดพลาดไปแล้ว จะรู้แนวทางแก้ไข รู้แหล่งที่จะกล้าเข้าไปหา ซึ่งแม่ซีกก็เปิดโอกาสให้แล้ว ทำให้มีกำลังใจในการปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้มีชีวิตที่ดี มีกำลังใจจากการที่ได้รับความช่วยเหลือ ว่าสิ่งที่เขาทำเป็นเรื่องธรรมชาติ และสามารถแก้ไขให้ดีขึ้นได้ ปรับปรุงได้ แก้ปัญหาโดยไม่กระทบสังคม เพราะถ้าเด็กวัยรุ่นเจอปัญหา แล้วไม่มีผู้ให้คำปรึกษา เด็กจะประชดสังคมมากขึ้นไปเรื่อยๆ”

“ผู้ปกครองจะเข้าใจนักเรียนมากขึ้น จากค่ายที่กระบี่ ผู้ปกครองจะมาคอยดูแลตลอดที่เราให้อะไรเด็กบ้าง ให้ข้อมูลอะไร ให้เล่นอะไร แล้วเด็กจะไปสัมพันธ์ไปคุยกับผู้ปกครองอยู่เรื่อยๆ ทำให้เขาเข้าใจปัญหาของเด็กกว่า สิ่งที่เกิดเป็น คนอื่นก็เป็น แต่มีวิธีแก้ไข โดยที่พวกเรา ครูบาอาจารย์เป็นที่ปรึกษา เพราะเราคอยชี้ช่องทางให้เขา”

“ครูเข้าใจเด็กมากขึ้น ว่าพฤติกรรมของเด็กที่เปลี่ยนไปเป็น เพราะพัฒนาการของร่างกาย เขาจะเข้าใจว่าจะไปปรับปรุงพฤติกรรมนี้ อย่างไร คุณครูจะสอบถามมาเรื่อยๆ ว่าเด็กเป็นอย่างนี้ จะแก้ไขอย่างไร”

“หลังจากจบอบรมไปแล้ว มีเด็กและทางโรงเรียนเข้ามาติดต่อขอให้ทางสำนักแม่ซีกเป็นที่ปรึกษาให้ อย่างค่ายที่กระบี่ หลังจากจบอบรมไปแล้ว เด็กได้ถามถึงแม่ซีกและครูโทรมาคุยกับแม่ซีกอยู่เรื่อยๆ มีการนำวิธีที่เราสอนในค่ายไปใช้ เด็กมีความคิดจะเปลี่ยนความประพฤติ ถ้าเด็กมีแผนแล้วมีปัญหาการเรียน เขาจะพูดคุยกับครูหรือแม่ซีกว่าต้องทำอะไรถึงจะมีแผนไปด้วยเรียนไปด้วยได้ หรือบางคนอยากเลิก เป็นต้น”

“ค่ายระยอง เด็กกล้ามาพูดคุยกับแม่ซีเรื่องการคบหากับแฟน เด็กคนหนึ่งมาปรึกษาเพราะเขาอยากเลิก แต่มีเพศสัมพันธ์กันแล้ว เลยให้เขาดูอารมณ์ตนเอง มาบ่นได้สองวันว่าอยากจะรู้ว่าผู้ชายรักเขาจริงไหม ซึ่งทรมาณใจ ทำให้เรียนไม่รู้เรื่องเลย ล่าสุดเด็กขอมาอยู่ด้วยและตื่นตีห้ามาสวนมนต์ทำวัตรเช้าด้วยกัน เป็นนิมิตหมายที่ดีว่าเด็กสมครใจ พอช่วงเย็นๆ บางครั้งก็จะมีเด็กๆ โทรเข้ามาขอเข้ามาทำวัตรเย็นกับเรา 7-8 คน”

“เด็กๆ ยังมีการไปคุยกับเพื่อนๆ ว่าแม่ซีไว้ใจได้ และเอาการอบรมของเราไปคุยให้เพื่อนๆ โรงเรียนอื่นๆ ฟัง เพื่อนๆ ก็สนใจมาสอบถามรายละเอียดจากแม่ซี ได้คุยกับเด็กเป็นรายๆ ไป ตอนหลังแม่ซีต้องแอบเพราะเด็กมากันเยอะ จนแม่ซีต้องเน้นว่า ให้โทรบอกพ่อแม่ก่อนนะ เพราะกลัวเด็กบางส่วนจะเอาไปแอบอ้าง บางที่เด็กมาเป็นกลุ่ม เรื่องดังกล่าวไปถึงครู ทำให้สำนักได้รับการยอมรับจากโรงเรียนจริงๆ ทั้งที่โรงเรียนและชุมชนมีการบอกว่า ไม่อยากจะเชื่อว่าแม่ซีและพระยุคนีไฮเทค เอาเด็กสายย่อได้ เด็กลือไปทั้งโรงเรียน เปลี่ยนมุมมองต่อนักบวช ซึ่งที่แรกครูก็กลัวกันว่าแม่ซีจะคุมเด็กไม่อยู่ ดังนั้น ถ้าปีหน้ามีโครงการ จะขอให้มาจัดที่โรงเรียนอีก พร้อมกับนำเงินมาทำบุญที่สำนัก 5,000 บาท”

“ขอบคุณมากที่ไปทำให้สำนักซีที่ระยองมีชีวิตชีวา หลังจากแม่ซีทำงานกับโรงเรียนมาสามปี ไม่เกิด แต่พอจัดค่ายทางแห่งรักครั้งเดียวเกิด”

## ผลสะท้อนจากโรงเรียนและชุมชน

“ความประทับใจกระบวนการอบรม ที่ได้เสนอด้วยรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่ให้มีส่วนร่วมระหว่างกัน ให้นักเรียนได้ลงมือทำ คิด แก้ปัญหาด้วยตัวเอง สนุกและมีความรู้ที่เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ และช่วยให้นักเรียนได้ซึมซับความรู้สึกดีๆ จากเพื่อน ครู และพ่อ-แม่ที่มาสังเกตการณ์”

“เนื้อหาการอบรม มีหลักธรรมในการเลือกคู่หรือการมีความรัก ช่วยให้นักเรียนสามารถคิดเป็นและรู้จักมีสติ รู้จักอยู่ในสังคม เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น และเห็นแสงสว่างในชีวิตตั้งแต่เยาว์วัย”

“เนื้อหาเป็นประโยชน์ ให้เด็กได้ซื่อคิดสามารถป้องกันตนเองในเรื่องหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยที่ยังไม่พร้อม เรียนรู้ปัญหาที่เกิดกับวัยรุ่นสมัยนี้ที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมอย่างชัดเจน ได้รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ได้รับรู้แนวทางการปฏิบัติตนในการที่นำหลักธรรมไปแก้ปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี นำไปใช้ในสังคมโรงเรียน สังคมชุมชน ชีวิตประจำวัน และนำความรู้ไปแนะนำคนอื่นได้ โดยเฉพาะเนื้อหาเหมาะกับเด็ก ม.1-3”

“การใช้กิจกรรม คำพูด และสื่อในการอบรม ได้เหมาะสมกับเนื้อหา เวลา และวัย(รุ่น)ผู้เข้าร่วมอบรม โดยวิทยากรมีความรู้ความสามารถมาก และมีความเสียสละในการจัดการอบรม”

“กิจกรรมหรือกระบวนการในการจัดค่ายฯ นักเรียนได้เรียนรู้อย่างสนุกสนาน ตื่นเต้น เข้าใจง่าย กะทัดรัด ไม่เครียด มีเกมที่หลากหลาย ทันสมัยเข้าใจวัยรุ่น น่าสนใจ ชวนให้อยากเรียนรู้ ไม่น่าเบื่อ เหมาะกับเวลาที่จำกัด บทเพลงเข้ากับยุคสมัย ได้รับความสนใจ เหมาะกับวัยของนักเรียน นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง มีส่วนร่วมทุกคน มีโอกาสแสดงความคิดเห็น พูดในสิ่งที่นึกคิด บรรยากาศในการอบรมสนุกสนาน แต่แฝงไว้ด้วยสาระ ข้อคิดในการใช้ชีวิตของวัยรุ่น ให้ปฏิบัติตัวเหมาะสม สร้างความมีสำนึกที่ดีต่อสังคม”

### ด้านการเปลี่ยนแปลงในเยาวชน

“มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีระเบียบวินัยมากขึ้น ตรงต่อเวลา สงบขึ้น กล้าแสดงออกมากขึ้น มีความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนดีขึ้น กว่าเดิม และได้เห็นถึงควมมีคุณค่าของตนเอง”

“มีทักษะชีวิตและปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม โดยคิดวิเคราะห์ เป็น มีวิธีการในการแก้ไขปัญหามากขึ้น บางคนได้นำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาจริงที่กำลังหาทางออก มีความคิดก่อนที่จะทำอะไรที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการเลือกคบแฟน และปฏิบัติตนให้ถูกต้องกับแฟน มีพฤติกรรมด้านความรักในกรอบที่เหมาะสมกับวัย เฉพาะข้อคิดถึงผลของการกระทำและความรับผิดชอบของผู้ชายและผู้หญิงต่อการกระทำของตนเอง ที่จะทำให้คนที่เรารักทุกข์หรือเสียใจ”

## รายชื่อคณะพัฒนาหลักสูตรการจัดฝึกอบรม โครงการ “ศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรัก”

### คณะผู้ดำเนินโครงการ และจัดการความรู้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนต์รี สิริโรจนานันท์
2. นางสาว ยุพิน ประเสริฐพรศรี
3. นายพรชัย บริบูรณ์ตระกูล
4. แม่ชีจุติภา ทรรพสุทธิ์

### คณะผู้เข้าร่วมเป็นครูนักจัดการเรียนรู้

1. พระสมชาย ใจจริงดี                      มูลนิธิธรรมานูร์รักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
2. พระธีรโชติ จนทวโส                      วัดถ้ำสิงโตทอง ต.จอมบึง อ.จอมบึง จ.ราชบุรี
3. พระภาณุ วิสุทโธ                            วัดถ้ำสิงโตทอง ต.จอมบึง อ.จอมบึง จ.ราชบุรี
4. แม่ชีจุติภา ทรรพสุทธิ์                    มูลนิธิธรรมานูร์รักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
5. แม่ชีปาลิดา วงศานันท์                    มูลนิธิธรรมานูร์รักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
6. แม่ชีพัฒนศรา พูลเกิด                    มูลนิธิธรรมานูร์รักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี
7. แม่ชีชูใจ ปทุมนันท์                        สำนักแม่ชีรัตนไพบุลย์ รามอินทรา 14 บางเขน กรุงเทพฯ
8. แม่ชีนฤมล ตะยุรัมย์                    สำนักแม่ชีรัตนไพบุลย์ รามอินทรา 14 บางเขน กรุงเทพฯ
9. แม่ชีวิไลลักษณ์ สมประกอบ            สำนักแม่ชีวัดสร้อยทอง เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ
10. แม่ชีกนกวรรณ วีปะสูงเนิน            สำนักแม่ชีเนกขัมมาภิรมณ์สถาน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
11. แม่ชีสรภัส พึ่งพันธ์                      สำนักแม่ชีวัดชะอำคีรี อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี
12. แม่ชีอุไร ต้นฮ้อ                            วัดโพธิ์บางคล้า อ.บางคล้า ฉะเชิงเทรา
13. แม่ชีนันทน์ บุญมั่น                    สำนักแม่ชีไทยสันติวิริยะ อ. เขาชะเมา จ.ระยอง
14. น.ส.อภิญา บัวแดงสกุลใหม่            มูลนิธิธรรมานูร์รักษ์ ต.ช่องสะเดา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

## ประวัติผู้เขียน

### ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. มนต์รี สิริโรจนานันท์

สนใจมิติทางพระพุทธศาสนาอันเป็นพื้นฐานในการช่วยบ่มเพาะด้านจิตใจและให้ความรู้มาสู่การพัฒนาชีวิต ทำงานสอนในมหาวิทยาลัย โดยมีหลักการที่ว่า ใช้ศาสนามาเป็นเครื่องมือในการสืบค้นความรู้ ความเชื่อไม่ให้หลงผิด ด้วยการเรียนรู้จากตำราสู่ห้องเรียน จากห้องเรียนสู่เพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น มีผลงานหนังสือเรื่อง “สตรีในพระพุทธศาสนา”

### นางสาว ยุพิน ประเสริฐพรศรี

สนใจงานด้านวิถีวัฒนธรรมชุมชน รักการเรียนรู้และฝึกฝนตนในการไปสู่ความเจริญงอกงามและการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณ บนพื้นฐานของศาสตร์และศิลป์ในทางศาสนธรรม เพื่อบ่มเพาะ เมตตา-กรุณาในดวงใจ รวมทั้งการเจริญสติในการดำรง "อยู่" ของชีวิต และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทำงานเป็นนักวิจัยอิสระทางด้านสังคมศาสตร์ จบปริญญาโท สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### นายพรชัย บริบูรณ์ตระกูล

ศรัทธาและรักในงานกระบวนการเรียนรู้ ที่เอื้อให้เกิดแรงบันดาลใจในการกลับมาฝึกฝนตนและสร้างชุมชนพึ่งตนเอง โดยเฉพาะการนำวิถีแห่งธรรมและภูมิปัญญามาก่อนให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ดำรงอยู่ได้ด้วยรัก เข้าใจในตน และมีส่วนสร้างสรรค์สังคมให้เกิดความงดงาม



“ประทับใจกระบวนการอบรม ที่ได้เสนอด้วยรูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่ให้มีส่วนร่วมระหว่างกัน ให้นักเรียนได้ลงมือทำ คิด แก้ปัญหาด้วยตัวเอง สนุกและมีความรู้ที่เข้าใจง่าย ไม่น่าเบื่อ และช่วยให้นักเรียนได้สัมผัสความรู้สึกดีๆ จากเพื่อน ครู และพ่อ-แม่ที่มาสังเกตการณ์”

“เนื้อหาการอบรม มีหลักธรรมในการเลือกคู่หรือการมีความรัก ช่วยให้นักเรียนสามารถคิดเป็นและรู้จักมีสติ รู้จักอยู่ในสังคม เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น และเห็นแสงสว่างในชีวิตตั้งแต่เยาว์วัย”

ผลสะท้อนจากโรงเรียนและชุมชน

“ค่ายระยอง เด็กกลับมาพูดคุยกับแม่ซีเรื่องการคบหากับแฟน เด็กคนหนึ่งมาปรึกษาเพราะเขาอยากเลิกแต่มีเพศสัมพันธ์กันแล้ว เลยให้เขาดูอารมณ์ตนเอง มาบ่นได้สองวันว่าอยากจะทำอะไรผู้ชายรักเขาจริงไหม ซึ่งตรงไหนทำให้เรียนไม่รู้เรื่องเลย ล่าสุดเด็กขอมาอยู่ด้วยและตื่นตีห้ามาสวดมนต์ทำวัตรเข้าด้วยกัน เป็นนิมิตหมายที่ดีว่าเด็กสนใจ พอช่วงเย็นๆ บางครั้งก็จะมีเด็กๆ โทรเข้ามาขอเข้ามาทำวัตรเย็นกับเรา 7-8 คน”

แม่ชีนักจัดการเรียนรู้ จ.ระยอง

โครงการศิลปะแห่งการเรียนรู้เชิงพุทธสู่ทางแห่งรักสำหรับเยาวชนฯ

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สนับสนุนโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)