

EVERY DAY IS MiND DAY



คู่มือดูแลสุขภาพใจ
สำหรับครูผู้สอน



ครูเป็นบุคคลสำคัญในการช่วยดูแลสุขภาวะทางใจของเด็กผู้เรียน คำพูดที่ครูเลือกใช้ วิธีการสอน และบรรยากาศที่สร้างขึ้นในห้องเรียน ล้วนเป็นตัวช่วยเพื่อผลักดันและส่งเสริมการเรียนรู้ให้เด็กและเยาวชนในการใช้ขีดความสามารถของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่รู้หรือไม่ว่าตัวคุณในฐานะครู ก็สามารถทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาในการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจที่ดีให้ผู้เรียนได้เช่นกัน

สุขภาวะทางใจที่ดีเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้เด็กเรียนรู้และเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่งและรู้รอบ สุขภาพใจที่แข็งแกร่งจะช่วยให้พวกเขามีความยืดหยุ่น สามารถแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใดก็ตามทั้งในและนอกห้องเรียน ในฐานะครูผู้สอน ครูสามารถสร้างสุขภาวะทางใจเชิงบวกให้กับผู้เรียนได้ ผ่านการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยโดยยัดให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมทางการเรียนรู้ และการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแบ่งปันความคิด ความรู้สึกของตัวเองได้อย่างสบายใจ ทั้งนี้รวมถึงการเสริมกิจกรรมฝึกทักษะสร้างสุขภาวะทางใจที่ดีเป็นประจำทุกวันในห้องเรียน

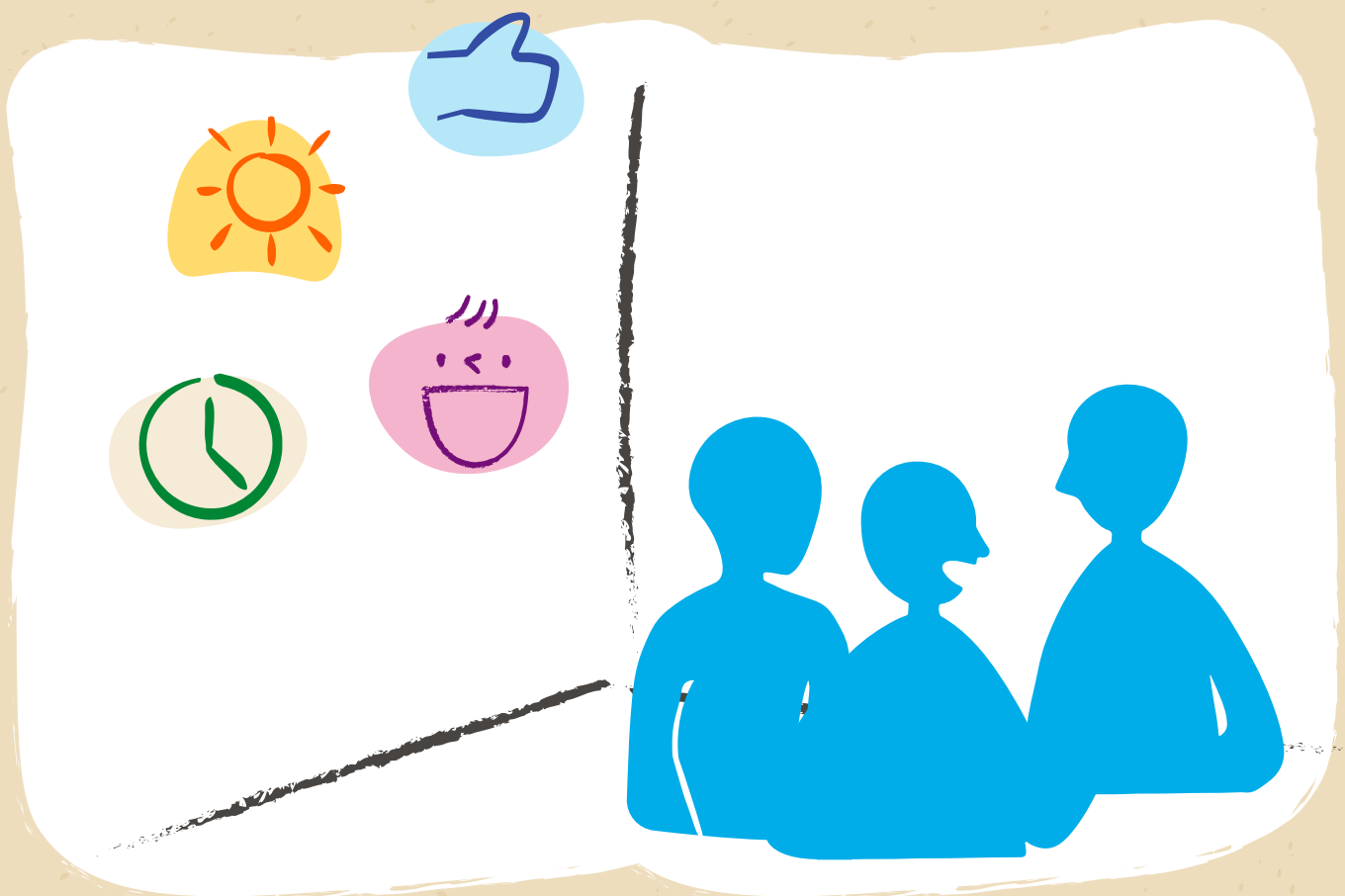
สุขภาพใจที่ดีเป็นส่วนสำคัญในการมอบการศึกษาที่มีคุณภาพและเป็นการนำทางไปสู่ผลการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น ผู้เรียนที่มีความสุขและมีจิตใจมั่นคงจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้มากขึ้น ทั้งยังสามารถตั้งสมมติฐานกับการศึกษาหาความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่า สุขภาวะทางใจที่ดียังจะช่วยให้พวกเขาสรางสายสัมพันธ์เชิงบวกได้ และช่วยให้มีพัฒนาการทางอารมณ์ที่สมบูรณ์แข็งแรง

บรรยากาศห้องเรียนที่มีความสุขสามารถเปลี่ยนชีวิตของผู้เรียนจากหน้ามือเป็นหลังมือได้! และคุณในฐานะครูผู้สอนสามารถนำข้อปฏิบัติที่เรียบง่ายและทำได้จริงเหล่านี้ มาปรับใช้ในห้องเรียน เพื่อเป็นหลักสูตรการสอนเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงจิตใจของตนเองให้กับผู้เรียนของคุณ โดยดัดแปลงกิจกรรมให้เข้ากับวัย และความสามารถของผู้เรียน เพื่อให้ทุกคนในชั้นเรียนมีส่วนร่วมได้อย่างเต็มที่

ทำให้ห้องเรียนเป็น พื้นที่ปลอดภัย

ครูสามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัย ที่ทั้งเปิดกว้างและสร้างความสบายใจในโรงเรียนได้ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกสงบ มั่นใจ กล้าที่จะเปิดใจแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และมีสมาธิในการเรียนหนังสือ

คุณสามารถร่วมสร้างห้องเรียนในฝันกับผู้เรียนได้ โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นตัวจุดประกาย! ยกตัวอย่างเช่น การให้ผู้เรียนช่วยกันตกแต่งกำแพงห้องเรียน ด้วยข้อความสร้างแรงบันดาลใจที่มีสีสันสวยงาม หรือจะเป็นการแบ่งพื้นที่ส่วนหนึ่งในห้องเรียนเอาไว้ให้ผู้เรียนรวมกลุ่มย่อย เพื่อช่วยกันทำงานและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน



การพัฒนาทักษะ การเข้าใจ จิตใจตนเอง ในทุก ๆ วัน



นิยาม: การฝึกทักษะการเข้าใจจิตใจตนเอง
เป็นการใช้เทคนิคที่จะช่วยปรับสภาพจิตใจให้สงบนิ่ง
จดจ่ออยู่กับสภาวะปัจจุบัน

เราจำเป็นต้องดูแลจิตใจของตนเอง เหมือนกับที่เราดูแลร่างกายให้แข็งแรง
สมบูรณ์ การดูแลจิตใจก็ต้องฝึกฝนเป็นประจำทุกวันด้วยเช่นกัน โดยครูผู้สอน
สามารถช่วยฝึกทักษะนี้ให้กับผู้เรียนของตนได้ทุกวัน ผ่านกิจกรรมการฝึก
ทำความเข้าใจจิตใจของตนเอง

ประโยชน์ของการเข้าใจจิตใจตนเอง สำหรับผู้เรียน

- เรียนรู้ที่จะเข้าใจและจัดการอารมณ์ของตนเอง และสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์
ความรู้สึกของตนเองได้
- สามารถจัดการความกังวลลดกลุ่มได้โดยไม่รู้สึกอัดอัดจนทำอะไรไม่ถูก
- เรียนรู้ที่จะรับมือกับสถานการณ์อันยากลำบาก
ด้วยใจสงบนิ่ง

ประโยชน์ของการเข้าใจจิตใจตนเอง ต่อการเรียนการสอน

- การได้มีช่วงเวลาเงียบสงบก่อนเริ่มเรียน
จะช่วยให้ผู้เรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการเรียน
การสอนมากขึ้น
- จิตใจที่สงบจะช่วยเปิดประตูสู่การเรียนรู้และ
ช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้มากยิ่งขึ้น
- ผู้เรียนที่ฝึกทักษะการเข้าใจจิตใจของตนเอง
อย่างสม่ำเสมอจะสามารถจัดการอารมณ์
ของตนเองได้ดีกว่า อันนำไปสู่บรรยากาศใน
ห้องเรียนที่ดียิ่งขึ้น



8 กิจกรรม

เสริมสร้างทักษะการเข้าใจ จิตใจของตนเอง สำหรับผู้เรียน ทุกช่วงอายุ



1

มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก

การเริ่มชั่วโมงเรียนด้วยการให้ผู้เรียนหลับตาและฟ้อนลมหายใจเข้าออกช้าๆ โดยมีครูผู้สอนคอยพูดแนะนำ เช่น “สูดลมหายใจเข้า ฟ้อนลมหายใจออก หายใจเข้าช้า ๆ 3 วินาที กลั้นลมหายใจไว้ 2 วินาที และฟ้อนลมหายใจออกช้า ๆ 5 วินาที” ทำซ้ำเช่นนี้สามครั้ง โดยการควบคุมลมหายใจด้วยวิธีเรียบง่ายนี้ จะทำให้จิตใจปลอดโปร่งปราศจากความคิดรบกวน

2

สร้างเวลาแห่งความเงียบ

กำหนดเวลาแห่งความเงียบขึ้นในระหว่างชั่วโมงเรียน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีช่วงเวลาของตัวเอง โดยใช้ความคิดในบรรยากาศที่สงบ ซึ่งอาจจะเป็นกิจกรรมง่าย ๆ อย่างการให้ผู้เรียนอ่านหนังสือเองเป็นเวลา 10 นาที ก่อนเริ่มการสอน เพื่อให้พวกเขามีสมาธิจดจ่ออยู่กับเนื้อหามากยิ่งขึ้นระหว่างชั่วโมงเรียน

3

วาดรูปลมหายใจ

ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมศิลปะง่าย ๆ โดยวาดลมหายใจของตนเองลงบนหน้ากระดาษ กิจกรรมนี้จะช่วยให้พวกเขามีจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจของตน และช่วยลดความตึงเครียดได้

4

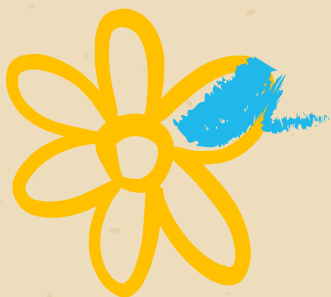
กำหนดสีให้ลมหายใจเข้าออก

ขั้นตอนที่ 1 ให้ผู้เรียนคิดถึงสีที่ทำให้พวกเขารู้สึกผ่อนคลาย

ขั้นตอนที่ 2 ให้ผู้เรียนคิดถึงสีที่เป็นตัวแทนของความตึงเครียดสำหรับพวกเขา

ขั้นตอนที่ 3 ให้ผู้เรียนจินตนาการว่าตนเองหายใจเอาสีที่ผ่อนคลายเข้าจนเต็มปอด

ขั้นตอนที่ 4 ให้ผู้เรียนจินตนาการว่าตนเองฟ้อนลมหายใจเอาสีที่ทำให้รู้สึกตึงเครียดออกจากร่างกาย



5

ระบายสี

การระบายสีเป็นวิธีที่ดีในการช่วยให้ผู้เรียนมีสติตั้งอยู่กับปัจจุบัน คุณสามารถพรีนตภาพวาดระบายสีมาให้พวกเขาลงมือทำได้ โดยเป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่ช่วยสร้างความผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี

6

ช่วงเวลาแห่งคำขอบคุณ

ให้ผู้เรียนเขียน 5 สิ่งที่ทำให้พวกเขาารู้สึกขอบคุณในวันนี้ เพื่อช่วยให้พวกเขาารู้สึกพึงพอใจกับชีวิตที่พวกเขาอาจมองข้ามไปได้มากยิ่งขึ้น โดยคุณสามารถแนะแนวให้ทำกิจกรรมนี้ในเวลาส่วนตัวได้เช่นกัน เช่น ให้นึกถึงสิ่งที่รู้สึกขอบคุณในวันนี้ก่อนเข้านอน หรือเมื่อตื่นมาในตอนเช้า

7

ฝึกนิกรภาพ

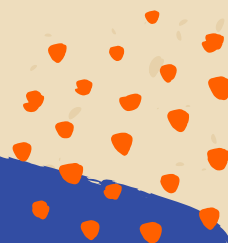
ให้ผู้เรียนฝึกนึกถึงสถานที่ที่ทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัยและมีความสุข จากนั้นแนะนำให้พวกเขานึกถึงสถานที่นี้เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกกระวนกระวายหรือหวาดกลัว

8

คิดบทกวนสิ่งที่เกิดขึ้น

จบชั่วโมงการเรียนการสอนด้วยกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการเข้าใจจิตใจของตนเอง โดยให้ผู้เรียนหลับตาและคิดบทกวนถึงบทเรียนในชั่วโมงที่ผ่านมา

นอกจากนี้คุณยังสามารถส่ง
คู่มือดูแลสุขภาพใจเพื่อวัยรุ่น
ให้พวกเขาศึกษาเองในเวลาว่างได้อีกด้วย



ทำให้เรื่องของสภาวะทางใจ เป็นเรื่องธรรมดา

สภาวะทางใจเป็นหัวข้อที่ถูกสังคมตีตราเป็นอย่างมาก แต่หากเรานำประเด็นนี้มาพูดถึงให้มากขึ้นก็จะช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ ในฐานะครูผู้สอนคุณสามารถเป็นผู้พิทักษ์สุขภาพใจได้ โดยการสนับสนุนให้ผู้เรียนเปิดใจบอกเล่าความรู้สึกของตนเอง และคุณเองก็สามารถดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยการบอกเล่าความรู้สึกของคุณได้เช่นกัน เพื่อทำให้การพูดความในใจกลายเป็นเรื่องธรรมดา การสอนให้ผู้เรียนพูดคุยกันและช่วยประคับประคองกันนั้น เป็นทางออกที่ดีกว่าการเก็บความรู้สึกเอาไว้ในใจ



การมอบความห่วงใย ในโรงเรียน

การทำความดีทำให้จิตใจอัมเมมีความสุข คุณทราบหรือไม่ว่าการเห็นคนมอบความห่วงใยให้แก่กันนั้นช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเราช้าลง และทำให้ร่างกายปล่อยสารเซโรโทนินที่ช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ คุณสามารถส่งเสริมให้ผู้เรียนแสดงไม่ตรีจิตกับทั้งเพื่อนร่วมชั้น และกับผู้คนนอกชั้นเรียนได้ ให้พวกเขาเก็บความห่วงใยใส่กระเป๋านำกลับบ้านไปมอบให้ผู้อื่นด้วยเช่นกัน



การขอ ความช่วยเหลือ

ครูผู้สอนสามารถสนับสนุนให้ผู้เรียนพูดถึงความรู้สึกภายในใจของตน และหมั่นฝึกทักษะการเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองได้ แต่ในบางคราว ผู้เรียนก็ต้องการความช่วยเหลือมากกว่าที่ตัวเราจะให้ได้ หากพบผู้เรียนที่ดูน่าเป็นห่วง ขอให้คุณทำตามข้อปฏิบัติของโรงเรียนที่คุณสังกัด และแจ้งเจ้าหน้าที่ระดับสูงให้รับทราบถึงปัญหา หรืออาจพาพวกเขาไปขอความช่วยเหลือจากผู้ดูแลสภาวะทางใจที่มีความเชี่ยวชาญก็สามารถทำได้เช่นกัน



สายด่วนสุขภาพจิต | 1323

คลินิกสุขภาพจิตที่โรงพยาบาลทั่วไป

พื้นที่ปลอดภัย กับอาสาสมัครนักรับฟังด้วยใจ | www.satiapp.co

LoveCare Station—เลิฟแคร์สเตชัน ให้การปรึกษาปัญหาวัยรุ่น

ปรึกษาออนไลน์ (16:00-24:00) | www.lovecarestation.com

LINE Chat (12:00-20:00) | @lovecarestation

ตรวจเช็คสุขภาพใจด้วยตนเอง | www.วัดใจ.com