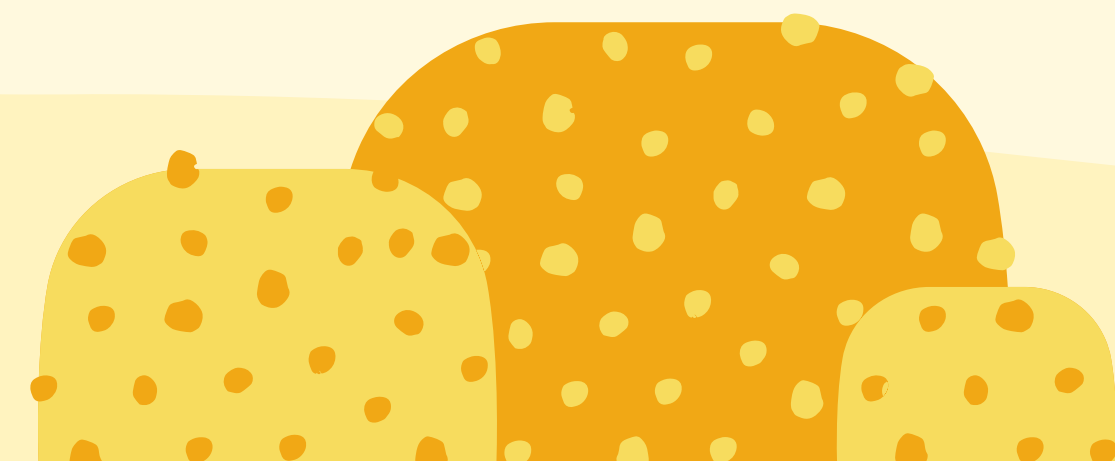




ส่วนที่ 3

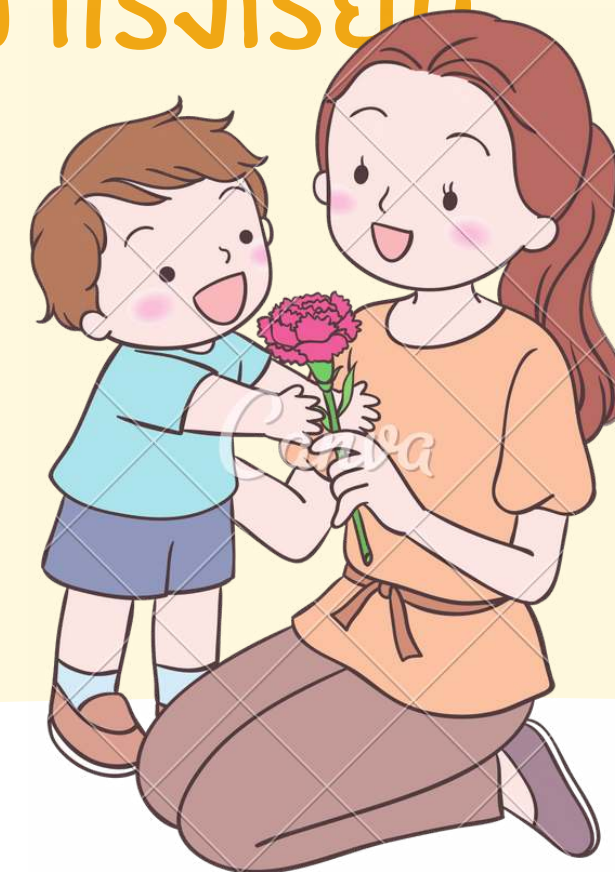
ชุดความคิดเชิงบวก สำคัญอย่างไร?



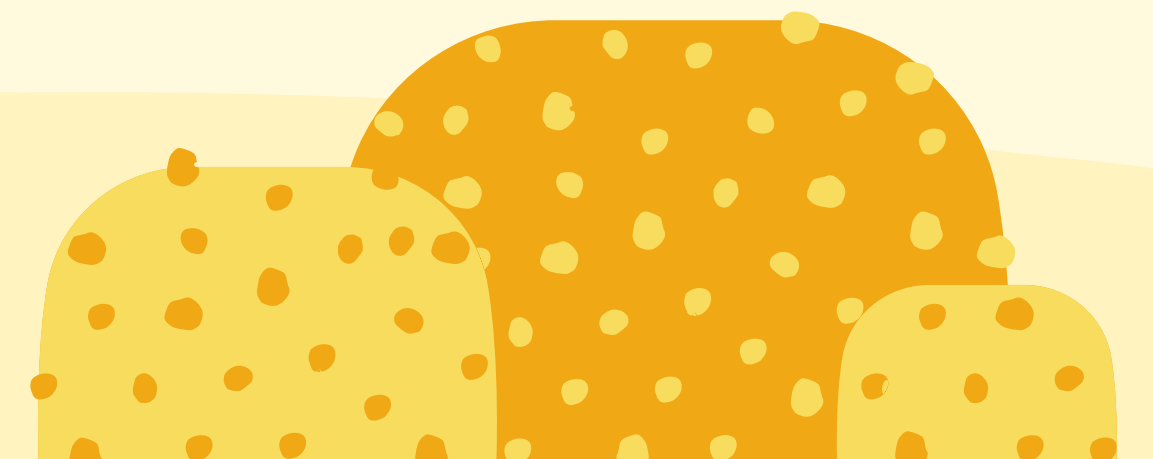
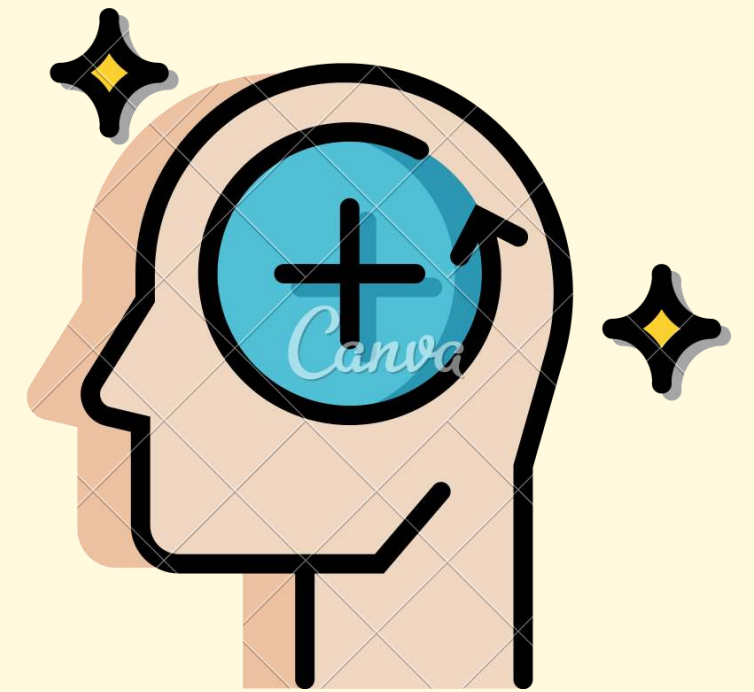
ตามหลักการของชุดความคิดเชิงบวก เราเชื่อว่า
“ครูเป็นแนวร่วมที่คิดบวกและเอาใจใส่ ผู้คอยช่วยนักเรียนสร้างอนาคต
แห่งความสำเร็จ”



เหตุการณ์คือ ภูมิหลังของผู้เป็นแม่ โดยมีข้อมูลชี้ว่าผู้หญิงชาว
แอฟริกันอเมริกันฐานะยากจนมีประวัติถูกข่มขืนในอัตราสูง การล่วง
ละเมิดทางเพศนั้นกลายเป็นสาเหตุปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งการดำเนิน
ชีวิตประจำวันที่ต้องพยายามแสดงความรัก การสงบอารมณ์ และ
การดูแลลูกนั้นเป็นเรื่องยาก เด็กในครอบครัวดังกล่าวจึงมาโรงเรียน
พร้อมความเครียดสะสม



ผลกระทบของความคิดเชิงบวก ต่อความสำเร็จ



นักวิจัยติดตั้งไมโครโฟนไว้ในบ้านของนักเรียนฐานะดี ฐานะปานกลาง และ
ฐานะยากจน พบว่าความแตกต่างอย่างชัดเจนในระดับของคำพูดเชิงบวก
ซึ่งแสดงให้เห็นว่าระดับรายได้เชื่อมโยงกับระดับสภาวะอารมณ์เชิงบวกของ
แต่ละครอบครัว





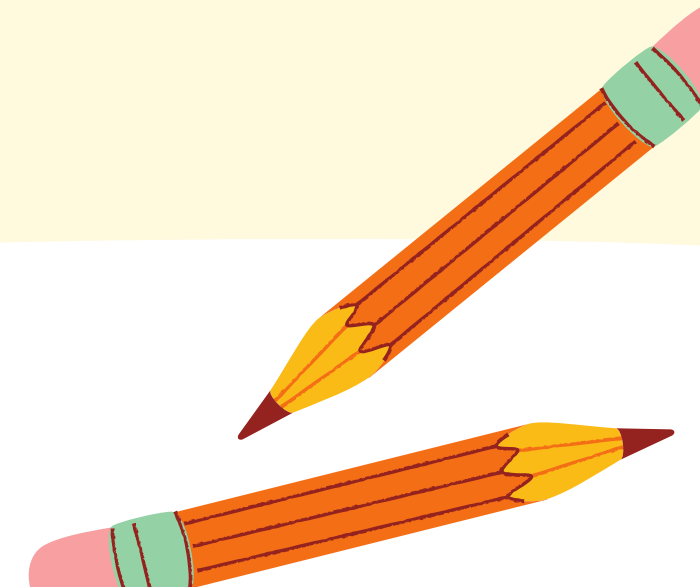
ครอบครัวฐานะดี



ครอบครัวฐานะปานกลาง

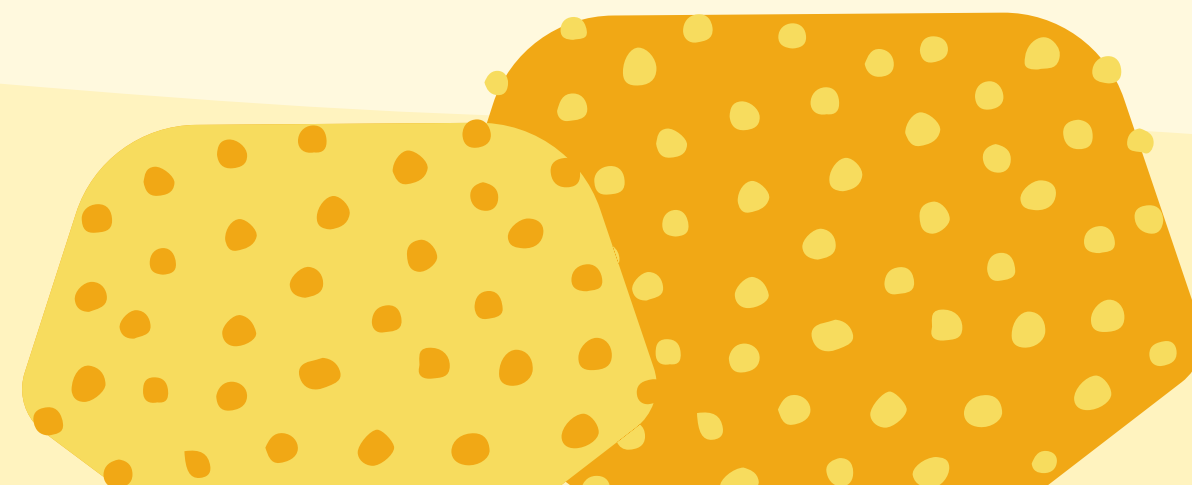


ครอบครัวฐานะยากจน





“ฉันจะคอยช่วยกระตุ้นทัศนคติดีๆ”
นั้นจำเป็นต่อความสำเร็จของนักเรียนในอนาคตเป็นอย่างมาก

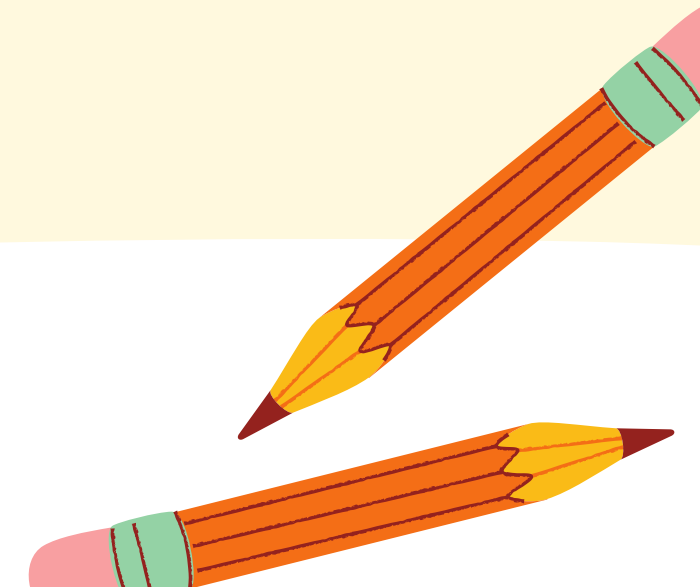


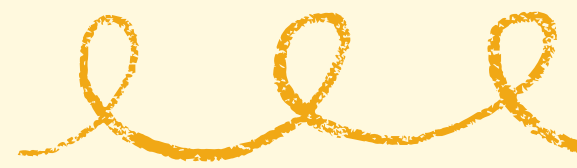
ผลกระทบของความเครียด
ต่อสมอง

ต่อสมอง

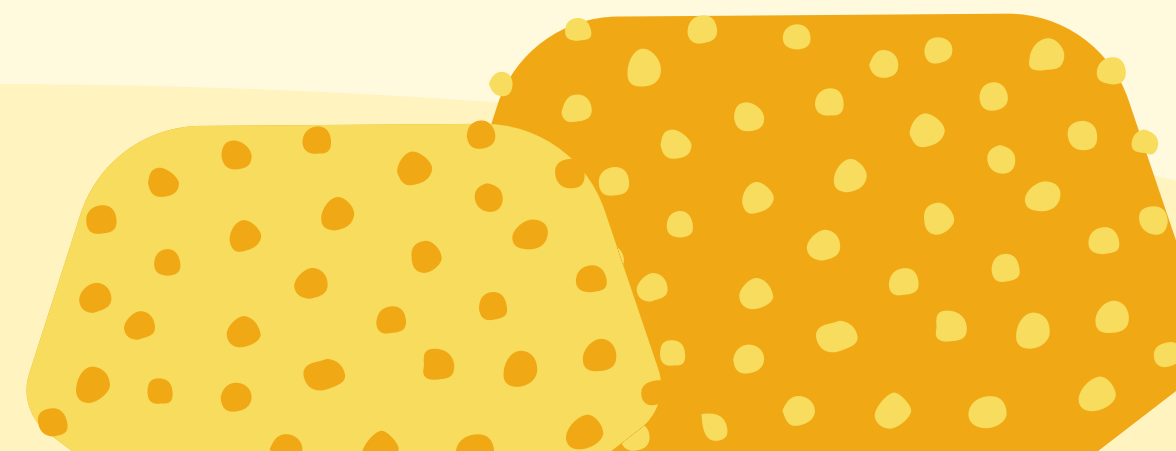


ตามหลักชีววิทยา มีสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการสามชนิด
ด้วยกัน คือ โดพามีน เซโรโทนิน และนอร์อะดรีนาลีน



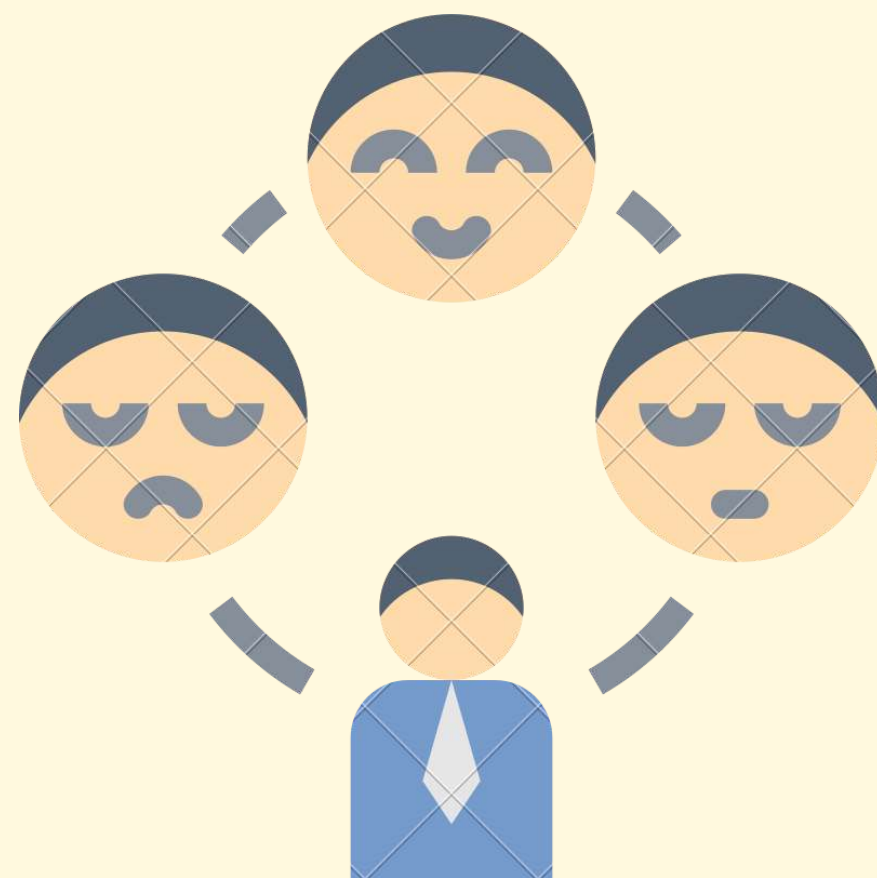


ระดับสารโดพามีนที่สูงขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ ความจำ
และความเพียรพยายาม เราสามารถกระตุ้นนักเรียนได้ด้วยการ
จัดกิจกรรมแบบฝึกทักษะ กิจกรรมที่แปลกใหม่ น่าประหลาดใจ

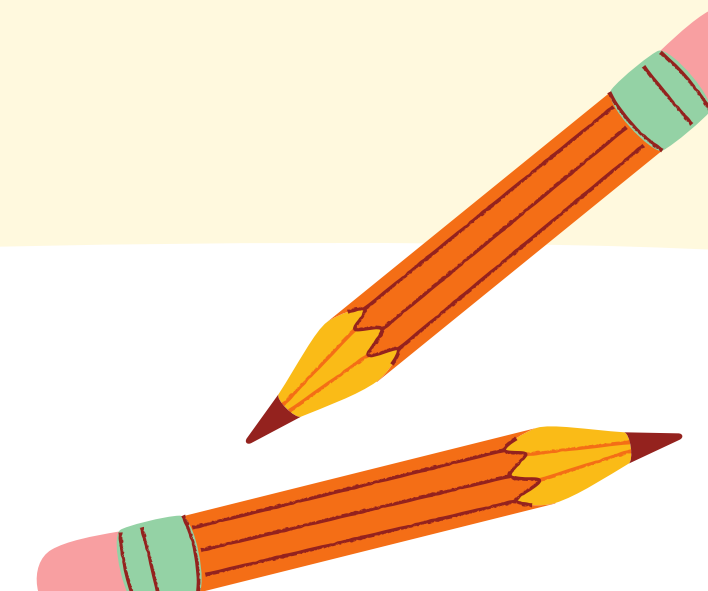


ระดับสารเซโรโทนินจะเป็นประโยชน์ในด้านการเรียนรู้ การควบคุม
อารมณ์ และความจำระยะยาว สามารถกระตุ้นด้วยการสงบจิตใจ

การควบคุมความรู้สึก



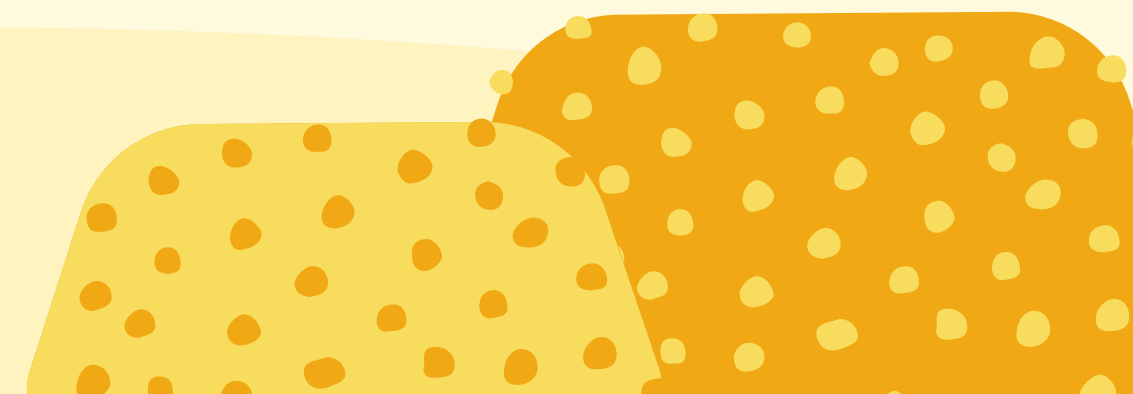
สารนอร์อะดรีนาลีน ช่วยให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อและพัฒนาความจำ
ระยะยาว สามารถกระตุ้นด้วยกิจกรรมที่ใช้พลังงาน ความตื่นเต้น
และการรับรู้ถึงความเสี่ยง





ผลกระทบเชิงบวกในชั้นเรียนส่งเสริมการแสดงความใจต่อกัน สุขภาพที่ดี
ขึ้น ทั้งยังกระตุ้นการมีส่วนร่วม ลดอัตราการขาดเรียน และเพิ่มโอกาส

ความสำเร็จ



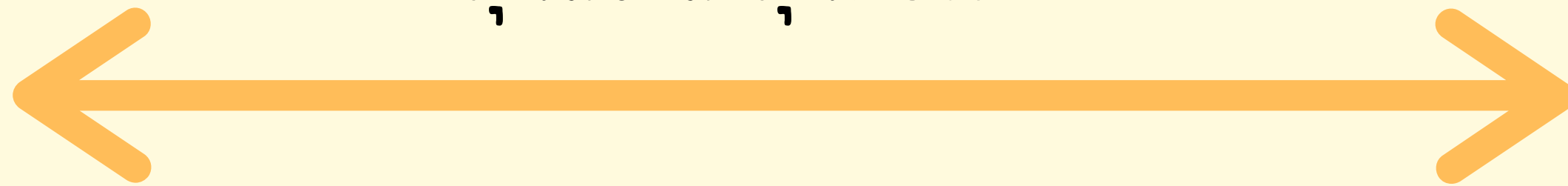
บทที่ 7 กระตุ้นสุนิยมและความหวัง





ความหวังคือศูนย์รวมแห่งกำลังใจ คือความมั่นใจว่าท้ายที่สุดแล้วทุกอย่างจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

สุนิยมคือ ความคิดเชิงบวกเกิดจากความเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะดีขึ้นได้ด้วยประสิทธิภาพจาก
ความก้าวหน้าและความสามารถ ทั้งยังเป็นมุมมองที่ว่าคนเราจะเรียนรู้และมองเห็นด้านดีของ
ทุกสิ่งและทุกคนได้





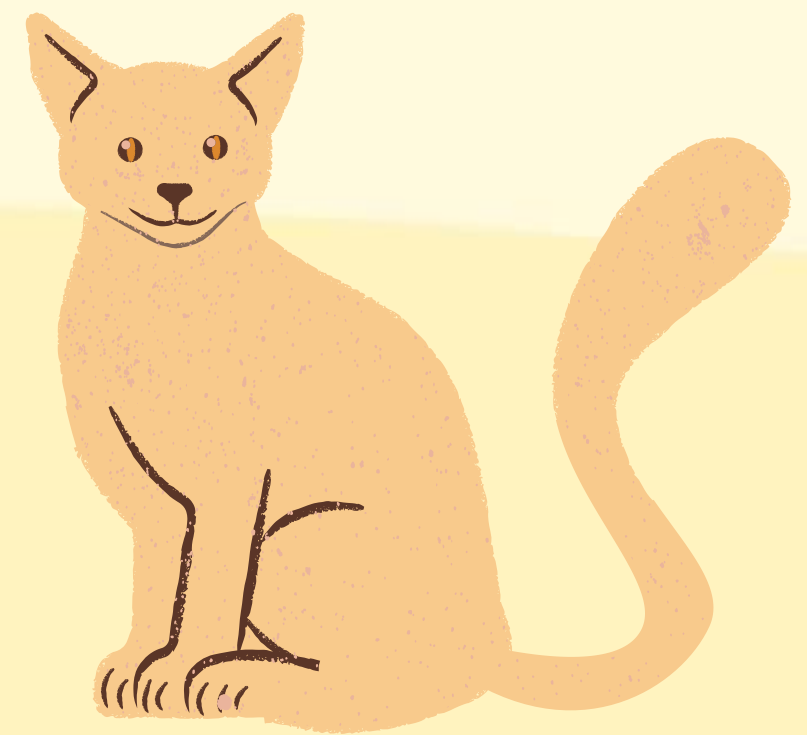
กลยุทธ์ด้านสุขนิยมและความหวัง 4 ประการ

1 แสดงตัวอย่างสุขนิยมทุกวัน

2 สร้างความหวังทุกวัน

3 สร้างกรอบคิดเรื่องตัวตนและกำหนดระดับความพยายามของนักเรียน

4 กระตุ้นและสนับสนุนความฝัน

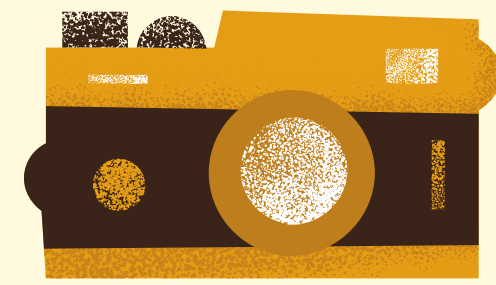




ความหวัง	สุนัขยม
ฉันรู้ว่าเรื่องดี ๆ จะต้องเกิดขึ้นและทุกอย่างจะดีขึ้นอย่างที่เป็น	ทุกอย่างจะต้องดีขึ้นแน่ เมื่อพิจารณาจากประสิทธิภาพและความก้าวหน้าของฉันตอนนี้
เรื่องร้าย ๆ เคยเกิดขึ้นกับฉันแล้วฉันมั่นใจว่าท้ายที่สุดแล้วปัญหาจะผ่านไปได้ด้วยดี	ฉันได้บทเรียนแล้วว่าทำพลาดตรงไหน และรู้ว่าต้องแก้ไขตรงไหนฉันจึงเชื่อว่าพรุ่งนี้ อะไร ๆ จะดีขึ้นเอง
เรื่องบางเรื่องเราก็ไม่สามารถควบคุมอะไรมันได้เราก็แค่ต้องเชื่อมั่นว่าทุกอย่างจะดีขึ้นเอง	ฉันพยายามหาทางออกให้กับเรื่องนี้มาพอสมควรและคิดว่ามาถูกทางแล้ว ดังนั้นสัปดาห์หน้าทุกอย่างจะต้องไปได้ด้วยดี



แสดงตัวอย่างของสุนิยมทุกวัน



วันนี้เป็นไงบ้างครับ ?

ลองตอบด้วยประโยคเชิงบวกอย่าง

ดีที่สุดเลยแหละ

และอย่าลืม ที่จะถามกลับ !?

แล้วเธอหละ ?

= จงเป็นตัวอย่างของครูผู้รักการสอน เพราะความคิดเชิงบวกที่คุณแสดงออกนั้น ส่งต่อให้กันได้





สอนมุมมอง



มุมมองช่วยให้นักเรียนดึงศักยภาพแท้จริงของ สุนัขมาได้
สอนนักเรียนในชั้นให้หัดมองข่าวหรือเหตุการณ์ที่ได้ยินด้วยมุมมองใหม่ ๆ



อาหารเสริมทำลงใจ

หมายถึง คำพูดและการกระทำที่แสดงออกรายวันเพื่อส่งเสริมทัศนคติเชิงบวก

คำพูดที่เป็นอาหารเสริมทำลงใจ

ปฏิบัติตามได้ดังนี้ :)

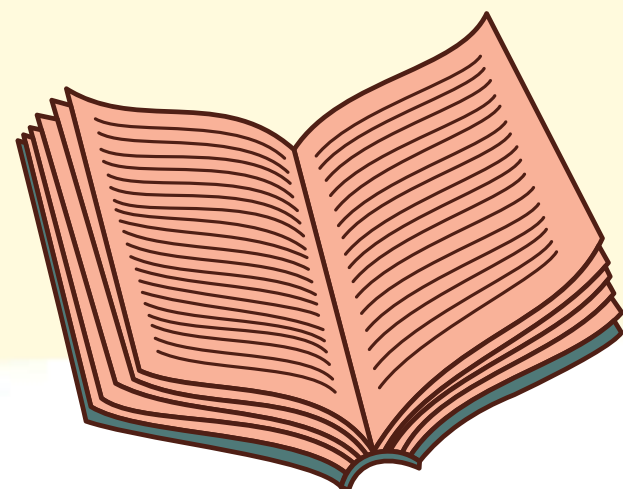


1 ให้นักเรียนในชั้นระดมความคิดเห็นร่วมกัน และเขียนคำหรือวลีเชิงบวก สัก 10 คำหรือ วลี

2 ให้นักเรียนเขียน บอกเล่า เรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อสัปดาห์ก่อน เวลา 3 – 5 นาที

3 ให้นักเรียนเขียนบอกเล่าเรื่องราว ที่รบกวน จิตใจโดยใช้เวลา 3– 5 นาที

4 ให้นักเรียนเลือกคำพูดเชิงบวก ประจำวัน 1 คำ โดยให้พยายามใช้คำพูดดังกล่าวให้ได้อย่างน้อย 5 ครั้งต่อวัน.

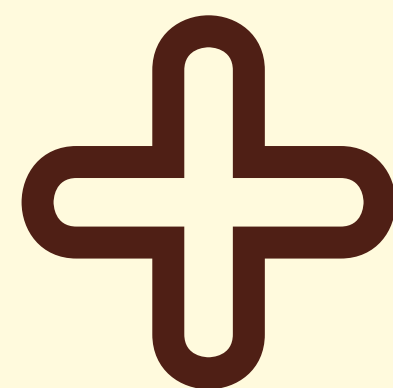




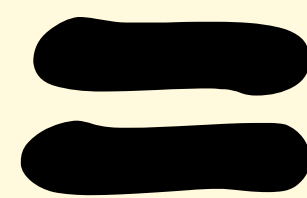
เอาชนะอุปสรรค



เราทุกคนมีความผิดพลาดกันได้ ที่สำคัญเมื่อผิดพลาดแล้ว เรารับมือกับสถานการณ์นั้นอย่างไร เมื่อคุณหกล้ม คุณก็ต้องลุกขึ้นยืนให้ได้อีกครั้ง จริงไหม ?




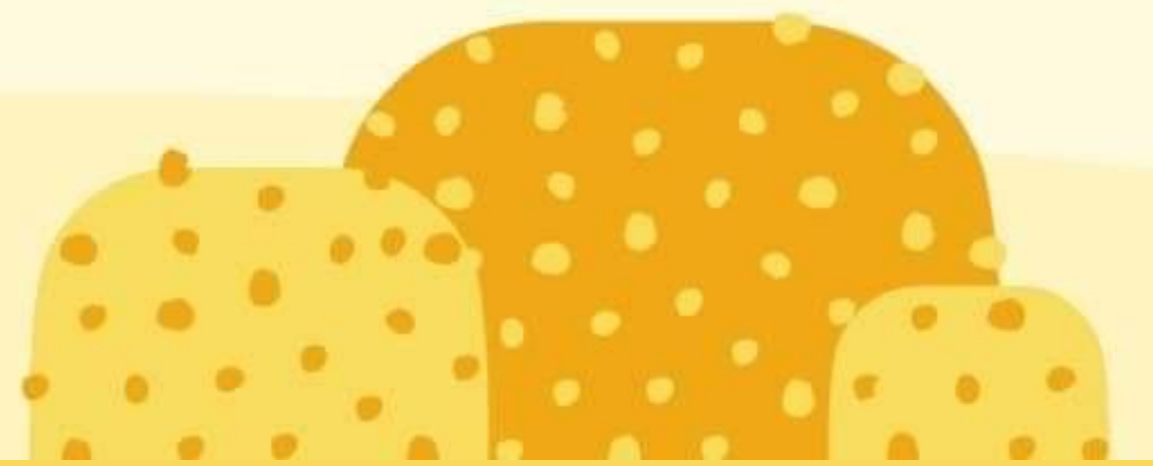
ทบทวน
เรียนรู้
แก้ไข





แสดงผลความก้าวหน้าทุกวัน

แสดงให้นักเรียนมองเห็นความก้าวหน้าของตนเองอย่างต่อเนื่อง
เพราะนักเรียนจำเป็นต้องรับรู้ว่าคุณเขามีพัฒนาการและเข้าใจเป้าหมายที่
ตั้งไว้มากน้อยเพียงใด 



♡♡ สนับสนุนเพื่อสร้างความหวัง

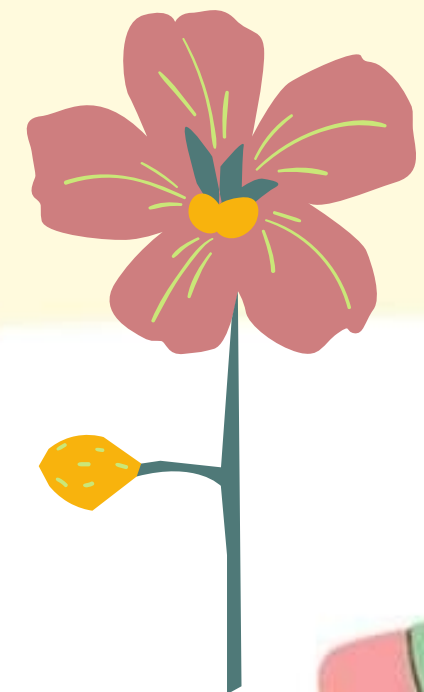
ทุกวัน ให้สนับสนุน ความดี พลังด้านบวกที่มี ความสำเร็จ และผลงานของนักเรียน
เพื่อสร้างบรรยากาศภายในชั้นเรียน



สร้างกรอบคิด เรื่องตัวตนและกระตุ้นระดับ

ความพยายาม 

ช่วยให้เขามีพัฒนาการให้คุณตั้งเป้าภารกิจไว้ที่การค้นหาและพัฒนาจุดแข็ง
ของเด็กแต่ละคน



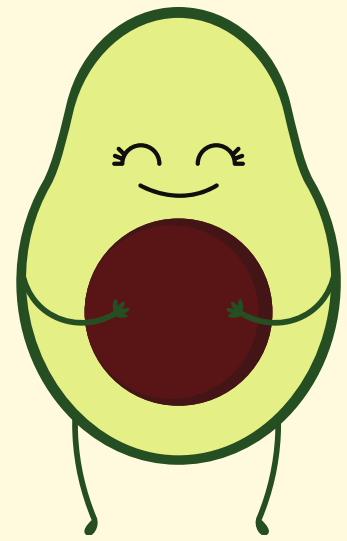
กิจกรรมที่น่าที่เพิ่มพลัง



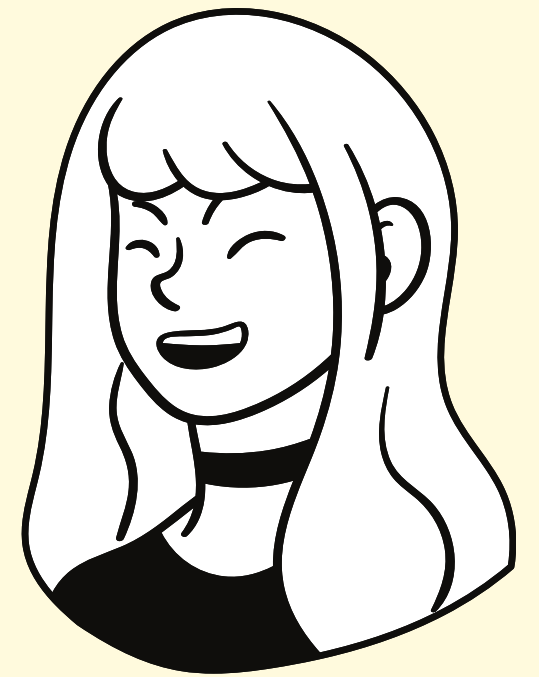
จุดแข็งของตัวเอง
คนที่เคยให้ความช่วยเหลือ
สิ่งที่นักเรียนชื่นชอบในตัวของคนอื่น
เป้าหมายหรือจุดหมายที่พึงทำสำเร็จ



ส่งเสริมจุดแข็งของนักเรียน



ด้วยการเชื่อมโยง



ใช้การอ้างอิงเหตุผลในการย้ำเตือนเชิงบวก

เพราะเหตุผลเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงการกระทำและผลลัพธ์ไว้ด้วยกัน ดังนั้น

จึงควรย้ำเตือนให้นักเรียนเห็นความสามารถของตนเองด้วย



ทฤษฎีอ้างอิงเหตุผล 4 ระดับ



ระดับ ที่ 1 ช่วงอายุ 5-6 นักเรียนยังไม่เข้าใจความแตกต่างระหว่างความพยายามและความสามารถ

ระดับ ที่ 2 ช่วงอายุ 7-9 นักเรียนเข้าใจว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นล้วนมาจากการพยายาม

ระดับที่ 3 ช่วงอายุ 10- 11 นักเรียนสามารถแยกแยะความพยายามและความสามารถออกจากกันได้

ระดับที่ 4 ช่วงอายุ 12 ปีขึ้นไป นักเรียนเข้าใจอย่างชัดเจนถึงความแตกต่าง





กระตุ้นและสนับสนุนความใฝ่ฝัน

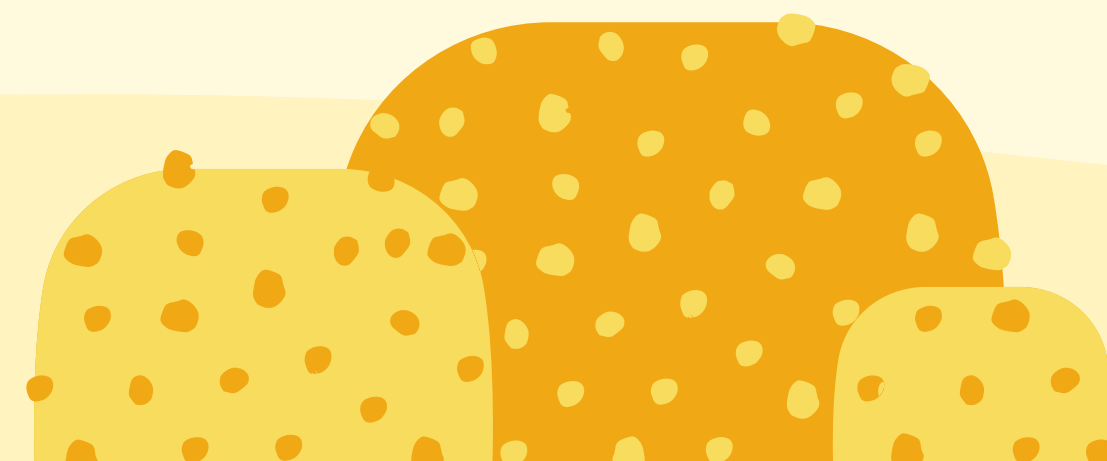
หนทางที่จะช่วยให้นักเรียนค้นพบความต้องการ เส้นทางชีวิตและความสามารถของตนเองได้หนทางหนึ่ง คือการสอบถามถึงการใฝ่ฝันและภาพในอนาคตของตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้พิจารณาถึงอนาคตและความสามารถที่มีอยู่ ณ ปัจจุบัน



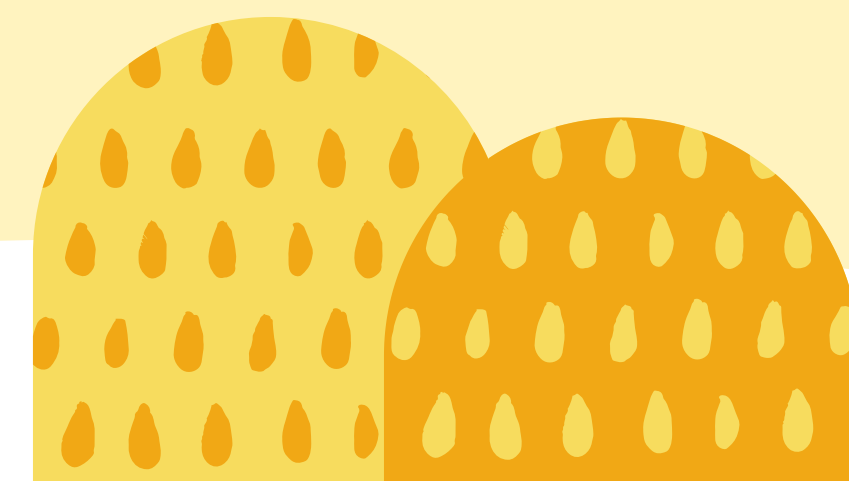
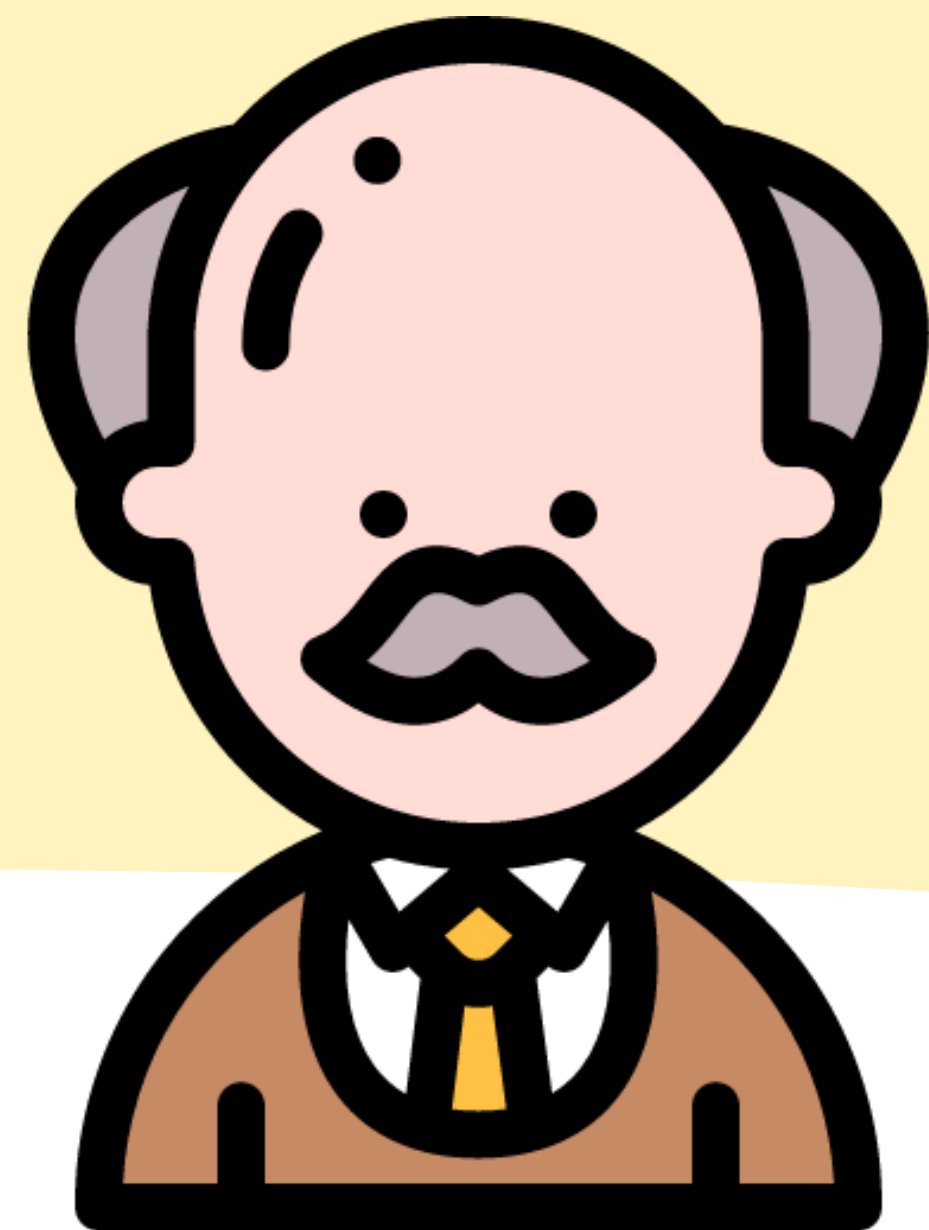


บทที่ 8

ปลูกฝังทัศนคติเชิงบวก



เนื้อหาในบทนี้เกี่ยวกับอะไร



คุณลักษณะทางสังคมที่สามารถปรับเปลี่ยนแปลงชีวิต ไปในทางที่ดีได้

ปลูกฝัง
การรู้คุณ



บริการสังคม
และการมี
น้ำใจ



ความรับผิดชอบ
และ
ควบคุมตนเอง





ปลูกฝังการรู้คุณ



- ➡ ทำสิ่งที่ทำได้และมีผู้รับรู้สิ่งที่เราทำ
- ➡ ได้รับการยอมรับในความพยายามหรือวิธีการที่ใช้
- ➡ ได้รับคำชื่นชมว่ามีทัศนคติที่ดี
- ➡ ช่วยเหลือผู้อื่น
- ➡ ได้รับความชื่นชมต่อการมีส่วนร่วม



การนำไปปรับใช้กับนักเรียน

มุ่งเน้นที่ตัว
บุคคล



ความลึกซึ้ง



ทบทวนเรื่องดีๆ
ทุกสัปดาห์



ตั้งต้นที่
เป้าหมาย



ถ้าไม่มี
เรื่องดีๆ





งานบริการสังคมและการแสดงออกซึ่งน้ำใจ



งานบริการสังคม



การแสดงออก
ซึ่งน้ำใจ





ความรับผิดชอบส่วนบุคคลและการควบคุมตนเอง



ฝึกทักษะทาง
สมอง



เรียนรู้จาก
ตัวอย่างในชีวิต
จริง



มองโลก
ในแง่ดี



รับมือกับ
เรื่องร้ายๆ



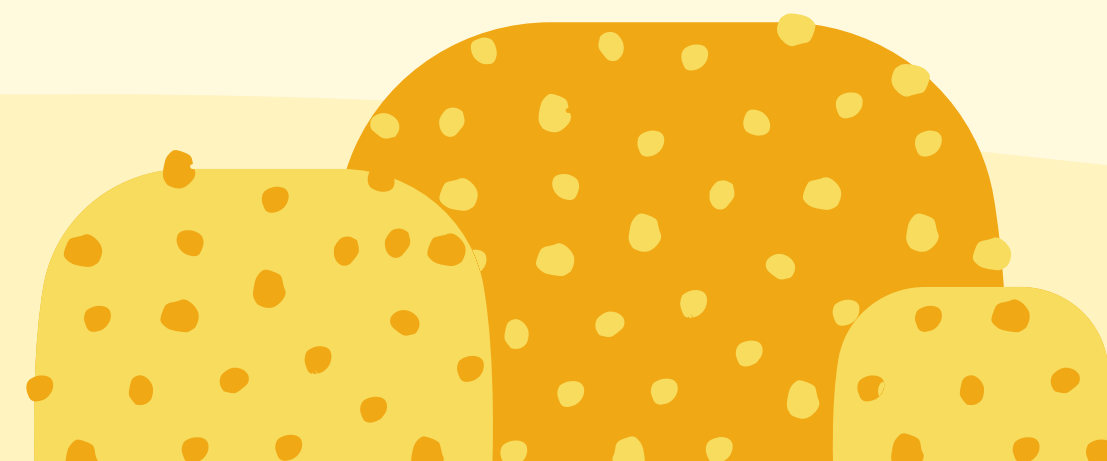
เลือกการ
ต่อสู้ในแบบ
ตนเอง



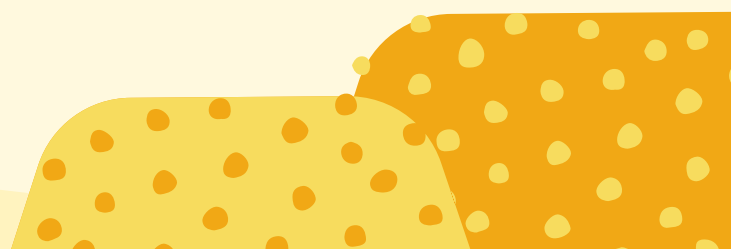
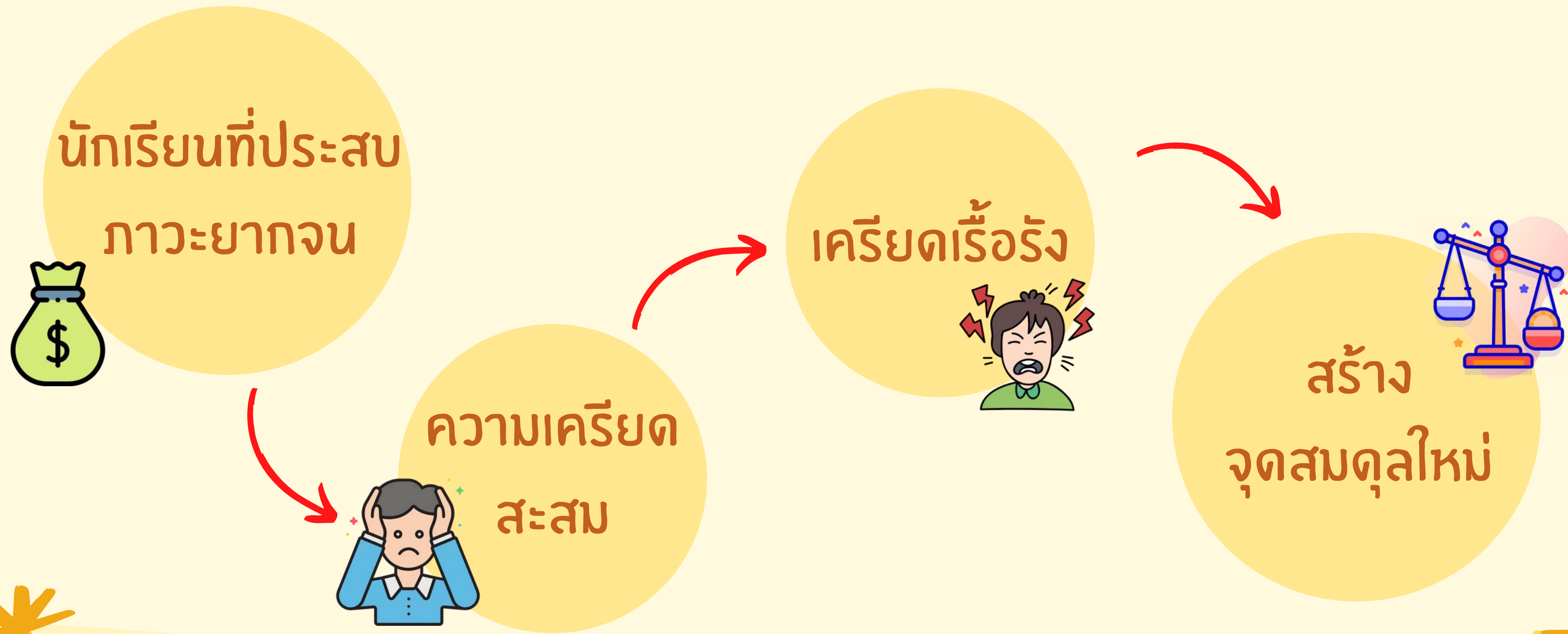


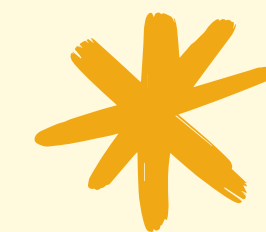
บทที่ ๑

เปลี่ยนจุดสมดุลทางอารมณ์

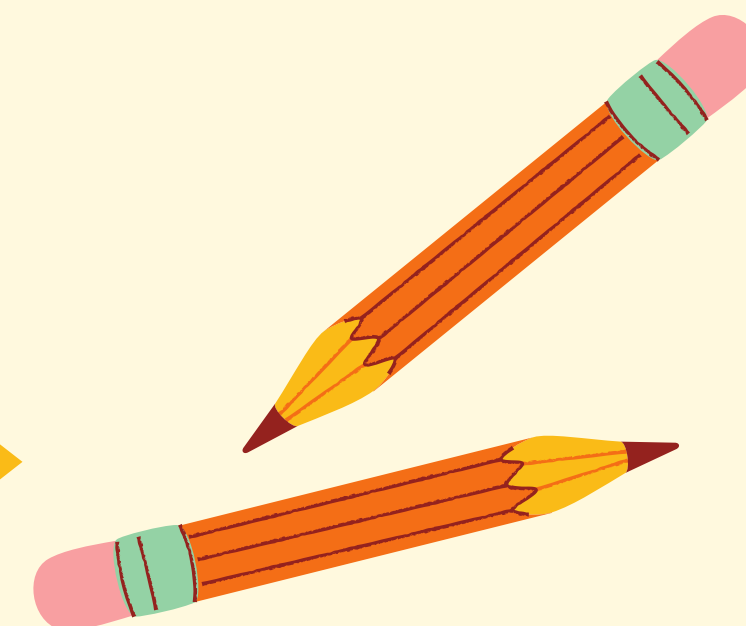
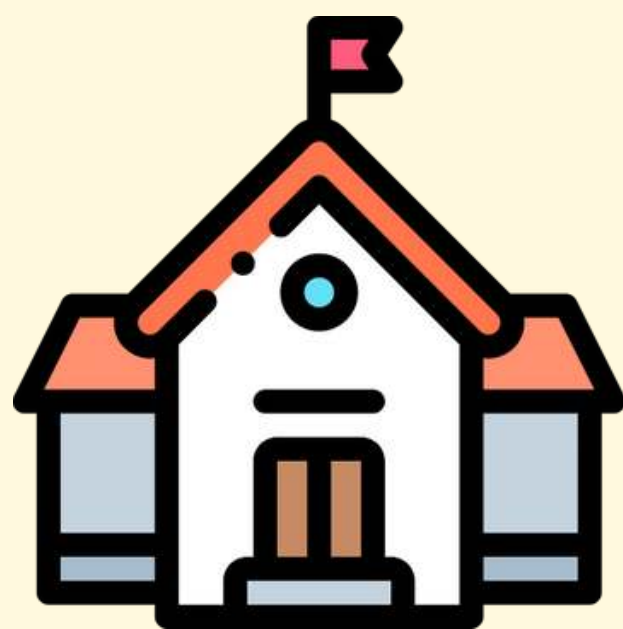


ภาวะสมดุลทางอารมณ์

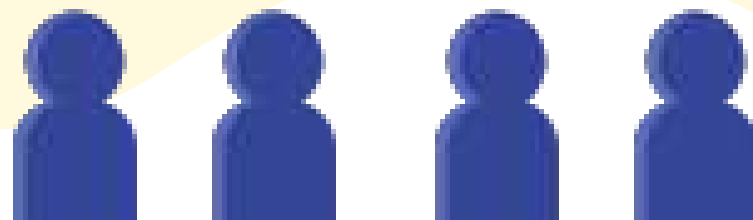
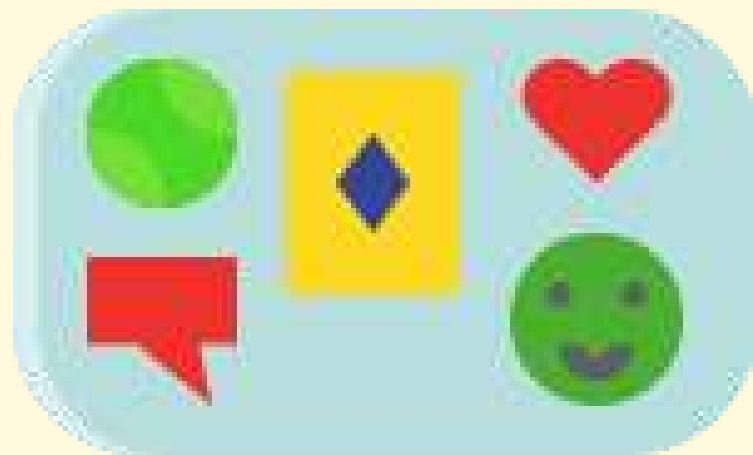




การสร้างจุดสมดุลใหม่ ทำให้เกิดการปรับตัว
ซึ่งจะช่วยลดความเครียดในโรงเรียนและนำไปสู่ความสำเร็จทาง
ด้านวิชาการ



สมดุลความสุขของนักเรียน คือ
ความสม่ำเสมอ
ไม่ใช่กิจกรรมที่จัดเป็นครั้งคราว



เหตุใดความรู้สึก
จึงมีผลต่อการเรียน



ความสุข 3 ประเภท

1 ที่เกิดขึ้นเอง

รอยยิ้ม ของขวัญ



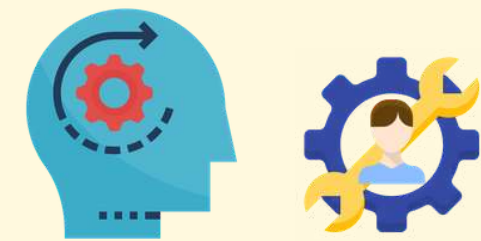
2 จากการไขว่คว้า

การติดเกมส์ การช้อปปิ้ง



3 จากการบรรลุเป้าหมาย

การเรียนรู้ทักษะใหม่สำเร็จ



ความสุขกับการเรียนรู้

1 ที่เกิดขึ้นเอง ~~~~~> ครูทำให้ประหลาดใจเมื่อเล่นมุกตลก



2 จากการใช้ชีวิต ~~~~~> การให้รางวัลตอบแทนอย่างต่อเนื่อง



3 จากการบรรลุเป้าหมาย ~~~~~> ได้ผลการเรียนอย่างที่เราคาดหวัง



คนที่ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม

- ➡ จะทำให้เกิดความสุขระยะยาว
- ➡ พบว่าจะทำให้การแสดงออกของยีนอีกเสบต่ำ และ ยีนต้านไวรัสสูง
- ➡ ทำให้มีสุขภาพดี มีแนวโน้มที่จะแข็งแรง ไม่ใช้สารเสพติด และมีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์



วิธีปรับสมดุลอารมณ์ทางอารมณ์ของนักเรียน

ความรุนแรง



ระยะเวลาที่
เหมาะสม



มอบหมายโครงการ



เน้นผลลัพธ์



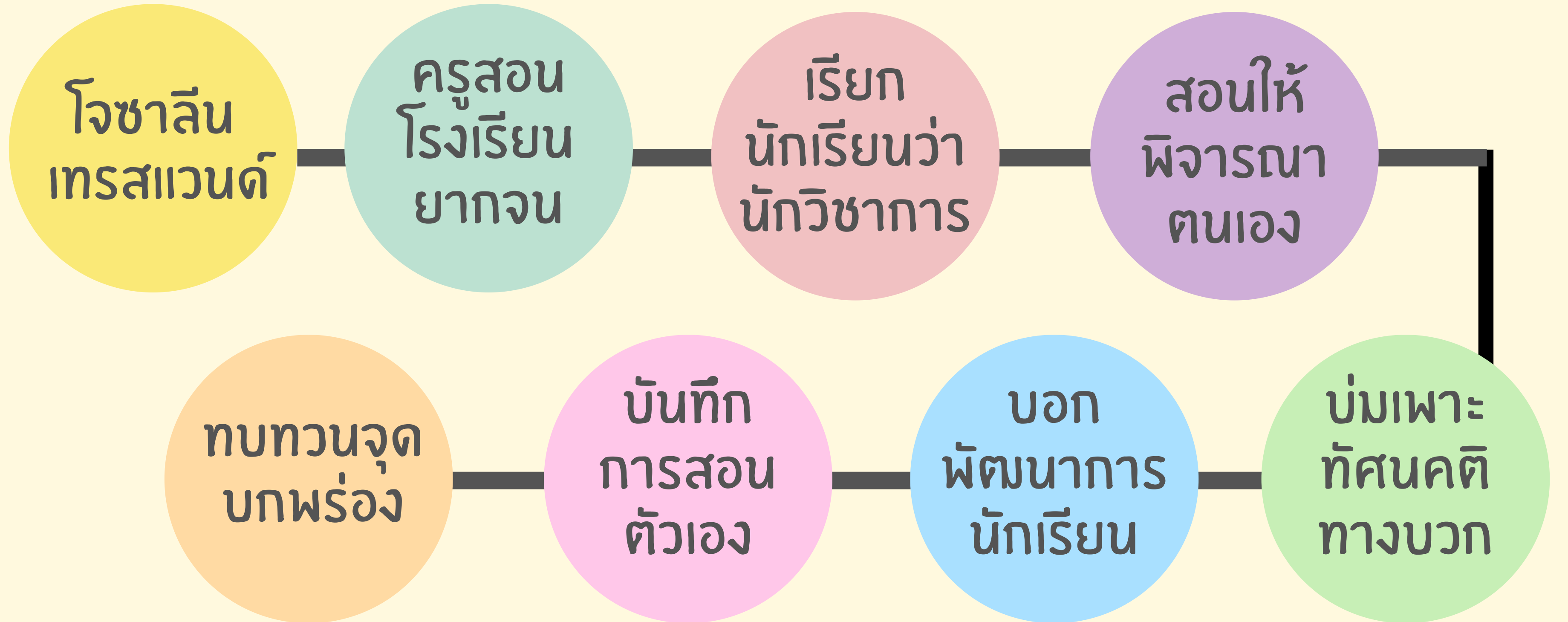
แนะนำและให้ผลสะท้อน



สนับสนุนวิธีการ



ปลูกฝังความคิดเชิงบวกอย่างยั่งยืน



ทบทวนและตัดสินใจ



การเปลี่ยนแปลงจะเกิดจากการสะท้อนเสมอ
จึงควรทบทวนตนเอง

ลองหยุดคิดว่า

ฉันจะทุ่มเทกับสายอาชีพของฉันอย่างไร??

ระหว่าง

ศึกษาผลงานวิจัย

กับ

ปลุกฝังชุดความคิดเชิงบวก

