

เทคนิควิธีสอนของพระพุทธเจ้า

๑. การทำนามธรรมให้เป็นรูปธรรม

ทำของยากให้ง่าย ธรรมะเป็นเรื่องนามธรรมที่มีเนื้อหาหลักซึ่ง ยากที่จะเข้าใจ ยิ่งเป็นธรรมะระดับสูงสุดก็ยิ่ง ลึกล้าคัมภีรภาพยิ่งขึ้น.....ความสำเร็จแห่งภารกิจการสั่งสอนประชาชนส่วนหนึ่ง เพราะพระองค์ทรงใช้เทคนิควิธีการ ทำของยากให้ง่าย เช่น

๑.๑ การใช้อุปมาอุปไมย วิธีนี้เป็นวิธีทรงใช้บ่อยที่สุดวิธีหนึ่ง เพราะทำให้ผู้ฟังมองเห็นภาพและเข้าใจง่าย โดยไม่ต้องเสียเวลาอธิบายความให้ยืดเยื้อ

๑.๒ ยกนิทานประกอบ เป็นเทคนิคหรือกลวิธีหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงใช้บ่อย

๑.๓ ใช้อุปกรณ์หรือสื่อการสอน เทคนิควิธีสอนด้วยการกระทำของยากให้ง่าย หรือทำนามธรรมให้เป็น รูปธรรมนอกจากใช้อุปมาอุปไมยและเล่านิทานประกอบแล้ว ยังมีอีกวิธีหนึ่งอันเป็นวิธีที่พระพุทธองค์ทรงใช้มาก พอๆ กับสองวิธีข้างต้น คือ การใช้สื่ออุปกรณ์หรือใช้สื่อการสอน

๒. ทำตนเป็นตัวอย่าง

ในแง่ของการสอนอาจแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ

๒.๑ ทำให้ดู หรือสาธิตให้ดู

๒.๒ ปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง

๓. ใช้ถ้อยคำเหมาะสม

การสอนที่จะประสบความสำเร็จ ผู้สอนจะต้องรู้จักใช้คำ ต้องให้ผู้ฟังรู้สึกได้ว่า ผู้พูดพูดด้วยเมตตาจิต มิใช่พูด ด้วยความมุ่งร้าย

๔. เลือกสอนเป็นรายบุคคล

ผู้สอนต้องรู้ว่าคนฟังนั้นต่างภูมิหลังต่างความสนใจ ต่างระดับสติปัญญาการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นการเลือก สอนเป็นรายบุคคลจะช่วยให้การสอนประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ถ้าทำได้ก็ควรใช้วิธีนี้ แม้จะสอนเป็นกลุ่มก็ต้อง เอาใจใส่นักเรียนที่มีปัญหาเป็นรายบุคคลให้ได้

๕. รู้จักจังหวะและโอกาส

ดูความพร้อมของผู้เรียน รู้จักคอยจังหวะอันเหมาะสม ถ้าผู้เรียนไม่พร้อมก็เหนื่อยเปล่า

๖. ยึดหยุ่นในการใช้เทคนิควิธี

เทคนิควิธีบางอย่างใช้ได้ผลในวันนี้ ต่ไปวันข้างหน้าอาจใช้ไม่ได้ก็ได้ จึงควรยึดหยุ่นวิธีการ

๗. การเสริมแรง

มีคำพุทธสรรเสริญพระพุทธเจ้าว่า “ทรงชมคนที่ควรชม ตำหนิคนที่ควรตำหนิ” การชมเป็นการยอมรับ ความสำเร็จหรือให้กำลังใจให้ทำอย่างนั้นยิ่งขึ้นไป การตำหนิเป็นการตักเตือนมิให้ประพฤตินั้นอีกต่อไป

หลักสำคัญที่ครูผู้สอนควรทราบ

หลักสำคัญคือหลักการใหญ่ๆ ของการสอนไม่ว่าจะสอนเรื่องอะไรก็มีอยู่ ๓ หลัก คือ

๑. หลักเกี่ยวกับเนื้อหาที่สอน
๒. หลักเกี่ยวกับตัวผู้เรียน
๓. หลักเกี่ยวกับตัวการสอน

ก. เกี่ยวกับเนื้อหา

คนจะสอนคนอื่นต้องรู้ว่าเขาเรื่องอะไรมาสอนเขาเสียก่อน ไม่ใช่คิดแต่วิธีการสอนว่าจะสอนอย่างไร ต้องคิดก่อนว่า จะเอาอะไรไปสอนเขา พระพุทธเจ้าแนะนำว่าผู้สอนต้องคำนึงเสมอว่า ต้องสอนสิ่งที่รู้เห็นหรือเข้าใจง่าย ไปหาสิ่งที่เข้าใจยาก

๑. สอนเนื้อหาที่ลุ่มลึกลงไปตามลำดับ
๒. สอนด้วยของจริง
๓. สอนตรงตามเนื้อหา
๔. สอนมีเหตุผล
๕. สอนเท่าที่จำเป็นจะต้องรู้
๖. สอนสิ่งที่มีความหมายและเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน

ข. เกี่ยวกับตัวผู้เรียน

๑. พุทธองค์จะทรงสอนใคร ทรงดูบุคคลผู้รับการสอนหรือผู้เรียนก่อนว่าบุคคลนั้นๆ เป็นคนประเภทใด มีพื้นความรู้ ความเข้าใจหรือความพร้อมแค่ไหนและควรจะสอนอะไร แค่นั้น

๒. นอกจากดูความแตกต่างของผู้เรียนแล้ว ยังต้องดูความพร้อมของผู้เรียนด้วย
๓. สอนให้ผู้เรียนทำด้วยตนเอง
๔. ผู้เรียนจะต้องมีบทบาทพร้อมด้วย
๕. ครูต้องเอาใจใส่ผู้เรียนที่มีปัญหาเป็นพิเศษ

ค. เกี่ยวกับตัวการสอน

๑. สร้างความสนใจในการสอนคนนั้น (การนำเข้าสู่บทเรียน)
๒. สร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนให้ปลอดภัย
๓. มุ่งสอนเนื้อหา มุ่งให้ผู้ฟังเกิดความรู้ความเข้าใจและเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่ดี
๔. ตั้งใจสอน สอนโดยเคารพ ถือว่างานสอนเป็นงานสำคัญ
๕. ใช้ภาษาเหมาะสม ผู้สอนคนอื่นควรมีความสามารถในการสื่อสาร ใช้คำพูดที่ถูกต้องและเหมาะสมกับบุคคลและสถานการณ์

หลักการสอนแนวพุทธวิธี

พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นพระบรมครู ยอดครูของผู้สอน พระองค์ทรงมีหลักการในการสอนมากมายหลายหลักการ เรียกว่า “หลัก ๔ ส” คือ

๑. สันติสนา อธิบายในเห็นชัดแจ้ง เหมือนจูงมือให้มาด้วยตา
 ๒. สมาทปนา ชักจูงให้เห็นจริงเห็นจังตาม ชวนให้คล้อยตาม จนยอมรับเอาไปปฏิบัติ
 ๓. สมุตเตสนา เข้าใจเกิดความกล้าหาญ มีกำลังใจ มั่นใจว่าทำได้ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคที่มีมา
 ๔. สัมปหังสนา มีวิธีสอนที่ช่วยให้ผู้ฟังร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ เปี่ยมล้นไปด้วยความหวัง
- สรุปหลักการทั่วไปของการสอน คือ แจ่มแจ้ง-จูงใจ-หาญกล้า-ร่าเริง

หลักการสอนพุทธวิธีแบบสนทนา (สากัจฉา หรือธรรมสากัจฉา)

เป็นวิธีที่ทรงใช้บ่อยที่สุด พระองค์ชอบใช้วิธีนี้อาจเป็นด้วยว่าผู้ฟังได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นทำให้การเรียนการสอนสนุกไม่รู้สีกว่าตนกำลัง “เรียน” หรือกำลัง “ถูกสอน” แต่จะรู้สีกว่าตนกำลังสนทนาปราศรัยกับพระพุทธองค์อย่างสนุกสนาน

หลักการสอนพุทธวิธีแบบตอบปัญหา (ปุจฉา-วิสัชนา)

ผู้ถามปัญหาอาจถามด้วยจุดประสงค์หลายอย่าง เช่น

๑. บางคนถามเพื่อต้องการคำตอบในเรื่องที่สงสัยมานาน
๒. บางคนถามเพื่อลองภูมิว่าคนตอบรู้หรือไม่
๓. บางคนถามเพื่อข่มหรือปราบให้ผู้ตอบอับอาย
๔. บางคนถามเพื่อเทียบเคียงกับความเชื่อหรือคำสอนในลัทธิศาสนาของตน

พระพุทธองค์ตรัสรู้ว่าการตอบปัญหาใดๆ ต้องดูลักษณะของปัญหาและเลือกวิธีตอบให้ถูกต้องเหมาะสมพระองค์จำแนกประเภทของปัญหาไว้ ๔ ประการ คือ

๑. ปัญหาบางอย่างต้องตอบตรงไปตรงมา
๒. ปัญหาบางอย่างต้องย้อนถามก่อนจึงตอบ
๓. ปัญหาบางอย่างต้องแยกคำตอบ
๔. ปัญหาบางอย่างต้องดับทไปเลยไม่ตอบ

วิธีคิดแบบอริยสัจจ/คิดแบบแก้ปัญหา

เป็นการคิดแบบแก้ปัญหาเรียกว่า “วิธีแห่งความดับทุกข์” จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่งเป็นวิธีคิดตามเหตุและผลหรือเป็นไปตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ จัดเป็น ๒ คู่ คือ

- | | | |
|----------|----------------|--|
| คู่ที่ ๑ | ทุกข์เป็นผล | เป็นตัวปัญหา เป็นสถานการณ์ที่ประสบ ซึ่งไม่ต้องการ |
| | สมุทัยเป็นเหตุ | เป็นที่มาของปัญหา เป็นจุดที่จะต้องกำจัดหรือแก้ไข จึงจะพ้นจากปัญหาได้ |
| คู่ที่ ๒ | นิโรธเป็นผล | เป็นภาวะสิ้นปัญหา เป็นจุดหมายซึ่งต้องการจะเข้าถึง |
| | มรรคเป็นเหตุ | เป็นวิธีการ เป็นข้อปฏิบัติที่ต้องกระทำในการแก้ไขสาเหตุ เพื่อบรรลุจุดหมายคือ ภาวะสิ้นปัญหาอันได้แก่ความดับทุกข์ |

กระบวนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ แบบพุทธวิธี ๙ อย่าง

๑. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบอุปมา-อุปไมย (การเปรียบเทียบ)

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- เปรียบเทียบนามธรรมกับรูปธรรมให้ผู้เรียนเห็นชัดเจน ครูผู้สอนและผู้เรียนมีส่วนร่วม
- ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เป็นนามธรรมกับรูปธรรม

ขั้นฝึก

- ยกตัวอย่างสิ่งที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม
- ผู้เรียนแต่ละรูปหรือแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายหรือนำเสนอสิ่งที่เป็นนามธรรมหรือรูปธรรม
- หาข้อสรุปเกี่ยวกับเนื้อหาที่เป็นนามธรรม-รูปธรรม

ขั้นประยุกต์

- ค้นคว้าสิ่งที่เป็นนามธรรมกับรูปธรรมในเนื้อหาอื่น ๆ นอกเหนือจากเนื้อหาที่กำหนดให้

๒. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบปุจฉา-วิสัชนา (การถาม-ตอบ)

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- การทำหน้าที่เป็นผู้ถาม-ตอบที่ถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะ
- วิธีถาม-ตอบ (ตอบทันทีเมื่อมีผู้ถาม, ตอบแบบมีเงื่อนไข, ย้อนถามผู้ถามก่อนแล้วจึงตอบ, ning sie mai toob เป็นต้น)

ขั้นฝึก

- ตัวอย่างการถาม-ตอบ
- ถาม-ตอบแบบคนต่อคน, ถาม-ตอบแบบกลุ่มต่อกลุ่ม, ถาม-ตอบแบบกลุ่มต่อคน เป็นต้น
- หาข้อสรุปเนื้อหาที่เกี่ยวกับการถาม-ตอบ

ขั้นประยุกต์

- ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากเนื้อหาที่กำหนดไว้ในแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๓. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบธรรมสากัจฉา (การสนทนา)

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- ครูผู้สอนเสนอสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือจำลองสถานการณ์

ขั้นฝึก

- ผู้เรียน/ครูผู้สอน-อภิปรายในประเด็นที่เป็นปัญหา หัวข้อ หรือสถานการณ์ ตามเนื้อหาที่กำหนด
- หาข้อสรุปในประเด็นที่เป็นปัญหา หัวข้อ หรือสถานการณ์จากการสนทนาอภิปราย

ขั้นประยุกต์

- ศึกษาเพิ่มเติมการสนทนา-อภิปรายของบุคคล, กลุ่มคน, ละคร, องค์กร ฯลฯ

๔. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบอริยสัจ ๔ (กำหนดปัญหา, ตั้งสมมุติฐาน, ทดลอง, วิเคราะห์ สรุป)
ขั้นสืบค้น (ทุกข์)

- กำหนดปัญหา, ที่มาของปัญหา, การเกิดปัญหา (ตามเนื้อหาที่กำหนด)

ขั้นเชื่อมโยง (สมุทัย)

- ตั้งสมมุติฐาน, การอนุมาน, การคาดคะเน, ความน่าจะเป็น, ปัจจัยเสี่ยง

ขั้นฝึก (นิโรธ)

- ทดลอง, เก็บข้อมูล
- วิเคราะห์, สรุปผล

ขั้นประยุกต์ (มรรค)

- การนำไปประยุกต์ใช้กับสิ่งอื่น ๆ นอกเหนือจากเนื้อหาที่เรียนรู้

๕. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบไตรสิกขา (ระเบียบวินัย, จิตใจแน่วแน่, แก้ปัญหาถูกต้อง)

ขั้นสืบค้น (ศีล)

- สร้างความมีระเบียบวินัย ความมีศรัทธา ความตระหนัก ความรู้ให้เกิดกับผู้เรียนพร้อมที่จะเรียน

ขั้นเชื่อมโยง (สมาธิ)

- ให้ผู้เรียนรวมพลังจิตใจ ความคิดอันแน่วแน่ในการตั้งใจฟัง ตั้งใจดู ตั้งใจจดจำและเห็นความสำคัญต่อเนื้อหาที่จะนำเสนอ

ขั้นฝึก (ปัญญา)

- ใช้สมาธิ จิตใจอันแน่วแน่ทำความเข้าใจกับปัญหา
- ค้นหาสาเหตุที่มาที่ไปของปัญหา
- แก้ไขปัญหาอย่างถูกต้องและถูกวิธี

ขั้นประยุกต์ (ปัญญา)

- ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้, เกิดปัญญาและมีโน้ตชนในเรื่งนั้นๆ ถูกต้อง

๖. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบพหุสูต (ฟังมากๆ, เขียนมากๆ, ถามมากๆ, คติวิเคราะห์มากๆ)

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง (การสร้างศรัทธา)

- การจัดบรรยากาศในการนำเข้าสู่บทเรียน
- การสร้างแรงจูงใจในการนำเข้าสู่บทเรียน
- บุคลิกภาพตลอดถึงการวางตัวที่เหมาะสมของผู้สอน
- การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

ขั้นฝึก (การฝึกทักษะ)

- กิจกรรมกลุ่ม/รายบุคคล
- การปฏิบัติ/การนำเสนอ/การแสดงออก
- ฝึกการเขียน, การฟัง, การถาม, และการคิดวิเคราะห์

ขั้นประยุกต์ (การประเมิน)

- การประเมินตนเอง
- การประเมินของกัลยาณมิตร
- การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและการนำไปประยุกต์ใช้

๗. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบโยนิโสมนสิการ (การทำไว้ในใจโดยแยกกาย, การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี)

แบบที่ ๑

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- ผู้เรียนรู้จักคิด คิดเป็น คิดอย่างมีระบบ
- ผู้เรียนรู้จักมอง รู้จักพิจารณา ไตร่ตรอง วิเคราะห์ สังเคราะห์

ขั้นฝึก

- ฝึกการคิดหาเหตุผล
- ฝึกการสืบค้นถึงต้นเค้า
- ฝึกการสืบสาวให้ตลอดสาย
- ฝึกการแยกแยะสิ่งนั้นๆ ปัญหาต่างๆ ตามสภาวะแห่งเหตุและปัจจัย

ขั้นประยุกต์

- ผู้เรียนนำการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ปัจจุบัน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบโยนิโสมนสิการ (สร้างศรัทธาและวิธีคิดให้กับผู้เรียน)

แบบที่ ๒

ขั้นสืบค้น-ขั้นเชื่อมโยง

- ครูผู้สอนสร้างเจตคติที่ดีต่อผู้เรียน
- ครูผู้สอนเสนอปัญหาที่เป็นสาระสำคัญ, หัวเรื่อง
- ครูผู้สอนแนะแหล่งวิทยาการ, แหล่งข้อมูล

ขั้นฝึก

- ผู้เรียนฝึกการรวบรวมข้อมูล
- ครูผู้สอนจัดกิจกรรมให้เกิดกระบวนการคิดแก่ผู้เรียน เช่น คิดสืบค้นต้นเค้า, คิดสืบสาวตลอดสาย, คิดสืบค้นต้นปลาย, และคิดโยงสายสัมพันธ์
- ฝึกการสรุปประเด็น เปรียบเทียบ ประเมินค่า โดยวิธีอภิปราย ทดลอง ทดสอบ
- ดำเนินการเลือกและตัดสินใจ
- กิจกรรมฝึกปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ผลการเลือกและตัดสินใจ

ขั้นประยุกต์

- สังเกตวิธีการปฏิบัติ ตรวจสอบ ปรับปรุง
- อภิปรายและสอบถาม
- สรุปบทเรียนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
- วัดและประเมินผลตามสภาพจริง

๙. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธีแบบอริยาบ ๔ (พอใจในสิ่งที่เรียนรู้, พากเพียรต่อสิ่งที่เรียนรู้เสมอ, มุ่งมั่นและเอาใจใส่ต่อสิ่งที่เรียนรู้, คิด วิเคราะห์ ไตร่ตรอง ก่อนนำไปใช้)

ขั้นสืบค้น (ฉันทะ)

- สร้างความพอใจและความสำคัญต่อสิ่งที่เรียนรู้ และสิ่งที่ได้รับ

ขั้นเชื่อมโยง (วิริยะ)

- พังให้หมด จดให้มาก ปากต้องไว ใจต้องคิด (หัวใจบัณฑิต สุ จิ ปุ ลิ)

ขั้นฝึก (จิตตะ)

- มุ่งมั่น โดยฝึกฟังมากๆ ฝึกคิดมากๆ ฝึกถามมากๆ และฝึกเขียนมากๆ

ขั้นประยุกต์ (วิมังสา)

- พิจารณา ไตร่ตรอง แยกแยะ อธิบาย นำเสนอ และประยุกต์ใช้

การนิยามศัพท์ขั้นตอน/กระบวนการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้พุทธวิธี

สืบค้น หมายถึง สืบสาวราวเรื่อง, ค้นคว้าให้ได้เรื่อง

เชื่อมโยง หมายถึง ทำให้ติดเป็นเนื้อเดียวกัน, ทำให้ประสานกัน

ฝึก หมายถึง ทำ เช่นบอก, แสดง, หรือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจจนเป็นหรือมีความชำนาญ

ประยุกต์ หมายถึง นำความรู้ในวิทยาการต่างๆ มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์

**ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นหรือแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตนักเรียน
ตามกระบวนการสอนพุทธวิธี ๙ อย่าง**

| องค์ประกอบ | ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นตามกระบวนการสอนพุทธวิธี |
|---------------------------------|--|
| ๑. ความตระหนักรู้ในตน | ๑.๑ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองด้านร่างกายจิตใจและสังคม ๑.๒ ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่องาน ๑.๓ รู้จุดเด่น จุดด้อย และความสามารถพิเศษของตน ๑.๔ มีสติและรู้ตัวทุกเมื่อที่กำลังทำอะไร |
| ๒. การเห็นคุณค่าแห่งตน | ๒.๑ ความคาดหวังและศักยภาพที่อยากจะมีในอนาคต ๒.๒ มีความมั่นใจในตนเอง ๒.๓ ความมีพลัง และความเข้มแข็งที่จะทำงานได้สำเร็จ ๒.๔ มีความพึงพอใจในตนเอง ๒.๕ มีความมั่นใจว่าสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีได้ |
| ๓. ความเห็นใจผู้อื่น | ๓.๑ เข้าใจและเห็นใจในสภาพ/สถานะ/ความต้องการ ความจำเป็น ของบุคคลอื่น ๓.๒ เข้าใจ/เห็นใจความรู้สึก/อารมณ์ของผู้อื่น |
| ๔. ความรับผิดชอบต่อสังคม | ๔.๑ ตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ๔.๒ รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองต่อสังคม ๔.๓ มีจิตสำนึกที่จะป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม ๔.๔ การพิจารณาถึงผลกระทบของการกระทำของตนเองที่จะเกิดต่อสังคม ๔.๕ ยอมรับการกระทำของตนเองที่มีผลต่อสังคม |
| ๕. การจัดการกับอารมณ์ | ๕.๑ เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของอารมณ์ ๕.๒ เรียนรู้กระบวนการพื้นฐานในการเกิดอารมณ์ ๕.๓ เข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมและต่อสุขภาพ ๕.๔ เรียนรู้วิธีการจัดการและแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม |
| ๖. การจัดการกับความเครียด | ๖.๑ เรียนรู้กระบวนการพื้นฐานในการเกิดความเครียด ๖.๒ เข้าใจภาวะความเครียดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่อสุขภาพและสังคม ๖.๓ ค้นหาสาเหตุของความเครียดและหาวิธีป้องกันได้ ๖.๔ เผชิญความเครียดสามารถค้นหาสาเหตุและวิธีการจัดการตลอดจนแสดงออกที่เหมาะสม |
| ๗. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ | ๗.๑ ทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร ฟัง พูด อ่าน เขียน แสดงออก ๗.๒ ประเมินผลการสื่อสารกับบุคคลอื่น และปรับเปลี่ยนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ๗.๓ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่นได้ ๗.๔ แสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างเปิดเผย โดยไม่ส่งผลเสียหยาต่อผู้อื่น |

| องค์ประกอบ | ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นตามกระบวนการสอนพุทธวิธี |
|---------------------------|---|
| ๘. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล | <p>๘.๑ ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่น เห็นประโยชน์ความจำเป็นของการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>๘.๒ เรียนรู้ความต้องการ ความสนใจ ความพอใจของบิดา มารดา ครูญาติพี่น้องที่ใกล้ชิดและเพื่อน</p> <p>๘.๓ เรียนรู้ที่สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ สนใจและใช้วิธีที่จะทำให้ความรู้จักกับเพื่อน</p> <p>๘.๔ ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดี สนใจเรื่องที่เขาสอบ สนับสนุนให้เขาได้ทำในสิ่งที่เขาสนใจ ต้องการที่ถูกต้อง พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง ไม่ทำตัวแปลกแยกจากคนอื่น</p> <p>๘.๕ สามารถประนีประนอมความคาดหวังของตนเองและของคนอื่นได้</p> <p>๘.๖ อยู่ร่วมและทำงานกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมและทำงานร่วมกัน ไม่สร้างปัญหาขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน พึงพอใจในการอยู่ร่วมและทุกคนทำงานตามบทบาทหน้าที่ของตน</p> |
| ๙. มีความคิดสร้างสรรค์ | <p>๙.๑ มีความสนใจและความไวในสิ่งต่างๆ รอบตัว มีความสามารถในการจำ จำแนก แยกแยะ สิ่งต่างๆ ได้รวดเร็วและมีความไวในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ</p> <p>๙.๒ มีความอยากรู้อยากเห็นและสนใจที่จะทำสิ่งที่ยุ่งยากและซับซ้อน มีความกระตือรือร้นใฝ่รู้การทำสิ่งที่ยุ่งยาก ซับซ้อน แปลกใหม่</p> <p>๙.๓ มีอิสระในการคิด คิดคล่อง คิดแปลกใหม่ มีความคิดเห็นเป็นของตนเอง และมีจินตนาการ รู้จักคาดการณ์ล่วงหน้า คิดดัดแปลง คิดได้กว้างไกลกว่าคนอื่นและกลุ่ม คิดคล่อง คิดแตกต่างจากคนอื่น</p> |
| ๑๐. คิววิเคราะห์ วิจัย | <p>๑๐.๑ จำแนก แยกแยะ ข้อมูลสิ่งต่างๆ ได้</p> <p>๑๐.๒ ใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูลเพื่อแสวงหาทางเลือกและคำตอบที่สมเหตุสมผล</p> <p>๑๐.๓ คิดละเอียด ลึกซึ้ง รอบคอบ</p> <p>๑๐.๔ คิดอย่างมีระบบ/ขั้นตอน</p> |
| ๑๑. การตัดสินใจ | <p>๑๑.๑ ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๒ หาทางเลือกในการตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๓ รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๔ หาทางเลือกในการตัดสินใจ</p> <p>๑๑.๕ เลือกทางเลือกในการตัดสินใจที่ดีที่สุด</p> <p>๑๑.๖ เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจของตนเองและกลุ่ม</p> <p>๑๑.๗ รับผิดชอบการตัดสินใจของตนเองและกลุ่มประเมินผลการตัดสินใจ</p> |

| องค์ประกอบ | ทักษะชีวิตที่ต้องการเน้นตามกระบวนการสอนพุทธวิธี |
|-----------------|---|
| ๑๒. การแก้ปัญหา | ๑๒.๑ รับรู้ปัญหา ๑๒.๒ วิเคราะห์และค้นหาสาเหตุของปัญหา ๑๒.๓ หาแนวทางในการแก้ปัญหา ๑๒.๔ เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม ๑๒.๕ ประเมินผลในการแก้ไขปัญหา |

คัดลอกจากคำชี้แจงแบบประเมินพฤติกรรมทักษะชีวิตนักเรียน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต ๑๐
 มุลินีริรักษ์เด็ก/องค์ประกอบพฤติกรรมกับทักษะชีวิต