

แผนการจัดกิจกรรมที่ 5

เรื่อง

สร้างชุมชน ให้เกิดพลังอัต ฮีต ฮู้

(เวลา 2.30 ชั่วโมง)

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างพลังอัต ฮีต ฮู้ ให้ชุมชน

อุปกรณ์

- ๑ บัตรคำ
- ๑ บอร์ดสำหรับติดบัตรคำ
- ๑ ซีดีเพลงที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ

สาระสำคัญ

การเสริมสร้างพลังอัต ฮีต ฮู้ ให้ชุมชน จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง ซึ่งตามธรรมชาติในแต่ละชุมชนจะมีพลังอัต ฮีต ฮู้ มากบ้าง น้อยบ้างอยู่แล้ว เนื่องจากพลังอัต ฮีต ฮู้ ซึ่งมีอยู่ในตัวคน และเป็นพลังที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่คนๆนั้นเผชิญ ถ้าชุมชนใดมีต้นทุนที่มีคนที่มีพลัง อัต ฮีต ฮู้ มาก จะสามารถเป็นต้นแบบให้กับคนอื่นได้เรียนรู้ มีการถ่ายทอดพลังอัต ฮีต ฮู้ และมีการประดับประดาเสริมกำลังใจให้แกกันอยู่เสมอ จะทำให้ชุมชนนั้นเข้มแข็ง และสามารถรับมือกับวิกฤตที่เกิดขึ้นได้ทุกรูปแบบ

กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/ เนื้อหา
1. วิทยากรกระบวนการให้สมาชิกแต่ละคนคิดว่าเมื่อเกิดเหตุวิกฤตในชุมชนมีอะไรบ้าง มีใครบ้าง ที่จะช่วยให้ชุมชนผ่านพ้นวิกฤตนั้นไปได้ด้วยดี โดยเขียนลงในบัตรคำและนำไป ติดบอร์ด	- บัตรคำ - บอร์ดสำหรับติดบัตรคำ
2. วิทยากรกระบวนการรวบรวมบัตรคำและจัดหมวดหมู่แยกตามประเภท พร้อมสรุปให้ชุมชนเห็นถึงต้นทุนทรัพยากรที่จะช่วยให้ชุมชนมีพลัง อัต ฮีต ฮู้ ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
3. วิทยากรกระบวนการแจกกระดาษสีให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกจับคู่กันเขียนวิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชน (ลูกหลานเรา เพื่อนเรา เพื่อนบ้านเรา) ให้มีพลังอัต ฮีต ฮู้ ตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1

กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อ/ เนื้อหา
<p>4. วิทยากรกระบวนการสุ่มถามสมาชิกว่า เลือกวิธีการใด เพราะเหตุใด และสรุปเพิ่มเติมตาม ใบความรู้ 2</p> <p>5. แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มๆ ละ 15 คน ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มหันหลัง และจับมือเป็นวงกลม โดยบอกให้สมาชิกหาวิธีการหันหน้าเข้าหากัน โดยห้ามไม่ให้มือหลุดออกจากกัน หลังจากนั้นวิทยากรกระบวนการสุ่มถามกลุ่มที่ทำเสร็จเร็วที่สุดว่ามีวิธีการทำอย่างไร และถามกลุ่มที่เสร็จช้าว่ามีปัญหาอุปสรรคอะไรเกิดขึ้น และวิทยากรกระบวนการสรุปตามใบความรู้ 3</p> <p>6. ให้สมาชิกจับมือกันเป็นวงกลมซ้อนกันสองวง หันหน้าเข้าหากัน และยืนตรงกันเป็นคู่ ๆ ให้แต่ละคู่จับมือกันและพูดให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จากนั้นคนที่อยู่ในวงกลมในยืนอยู่กับที่ ส่วนคนที่ยืนอยู่วงนอกเคลื่อนไปทางขวามือ โดยให้วิทยากรกระบวนการเป็นผู้บอกสัญญาณ(เช่น สั้นกระดิ่ง กตอด) ให้ทั้งคู่จับมือและพูดให้กำลังใจ ทำจนครบรอบวง ในขณะที่ทำกิจกรรมนี้ให้เปิดเพลงบรรเลงคลอเบา ๆ เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม</p> <p>7. วิทยากรกระบวนการสุ่มถามความรู้สึกของสมาชิกว่ารู้สึกอย่างไร และคำให้กำลังใจใดที่ยังประทับติดอยู่ในหัวใจ จากนั้นวิทยากรกระบวนการ สรุปว่าขอให้ทุกคนเก็บความประทับใจนี้ไว้เพื่อเป็นกำลังใจยามเมื่อเกิดทุกข์ ขณะเดียวกันเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ อย่าลืมให้กำลังใจเขาด้วย เพราะการให้กำลังใจกันจะทำให้คนเราสามารถทนต่อความทุกข์ได้มากขึ้น และเกิดพลังที่จะลุกขึ้นมาสู้ต่อไป (พลังสู้)</p> <p>8. ให้ทุกคนจับมือรวมกันเป็นวงกลมใหญ่ และเปิดเพลงที่มีเนื้อหาบ่งบอกถึงการให้กำลังใจกัน ให้สมาชิกโยกตัวและร่วมร้องเพลง</p>	<p>- ใบความรู้ 2</p> <p>- ใบความรู้ 3</p> <p>- ซีดีเพลงที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ (เพลงหมอลำ เพลงลูกทุ่ง เพลงฉ่อย เพลงโนราห์ เพลงลิเก)</p>

ใบความรู้ 1

ชุมชนที่มีพลังฮึด ฮึด ฮู้

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

ถ้าพิจารณาให้ดีทุกชุมชนไม่ได้เริ่มต้นที่ศูนย์ หากแต่ละชุมชนจะมีต้นทุนทรัพยากรที่จะช่วยให้ชุมชนมีพลัง ฮึด ฮึด ฮู้ ซึ่งเป็นพลังสำคัญที่ช่วยให้ชุมชนสามารถผ่านพ้นปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ ต้นทุนส่วนใหญ่สามารถจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ คน กลุ่มคน ความเชื่อ สิ่งแวดล้อม ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี

ต้นทุนทรัพยากรที่สำคัญที่ทำให้ชุมชนมีพลังฮึด ฮึด ฮู้ ได้แก่

1. คุณลักษณะของคนในชุมชน

- ❖ การมองโลกในแง่ดี การมีอารมณ์ขันของคนในชุมชน
- ❖ การเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี
- ❖ ประสบการณ์ในการเผชิญและผ่านพ้นปัญหาวิกฤตในชุมชนมาได้

2. กลุ่มคนในชุมชน

- ❖ เครือข่ายทางสังคมต่าง ๆ ชุมชนที่มีการรวมกลุ่มกันอย่างเข้มแข็งและหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น กลุ่มอาชีพ กลุ่มเยาวชน กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มฌาปนกิจ

3. ชุมชน

- ❖ โครงสร้างของชุมชนและการมีระบบสาธารณูปโภคที่ดี
- ❖ มีผู้นำที่เข้มแข็ง
- ❖ ชุมชนมีเป้าหมายร่วมกัน
- ❖ ความเชื่อ
- ❖ สิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ชุมชนที่สงบสุข มีสถานที่ส่วนกลางของชุมชนที่เอื้อให้คนในชุมชนมาพบปะกันจะทำให้เกิดเครือข่ายทางสังคมที่เหนียวแน่น
- ❖ ระบบเศรษฐกิจพอเพียง ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ในด้านเศรษฐกิจ และการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง
- ❖ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ถ้าชุมชนใดมีการเปิดใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างของกันและกันได้ ชุมชนนั้นจะมีความสมัครสมานสามัคคี และอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น

ขณะที่คนเผชิญกับสถานการณ์วิกฤตนั้น เป็นเรื่องปกติที่พลังฮึด ฮึด ฮู้ของคนจะ**มีการเปลี่ยนแปลง** บางช่วงอาจเพิ่มขึ้น บางช่วงอาจลดลง แต่ถ้าเรารู้ตัว เราก็สามารถสร้างพลังฮึด ฮึด ฮู้ด้วยตนเอง โดยการคิดว่าอย่าท้อแท้ ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข เราทำได้ คนที่แย่กว่าเราก็มี พุดให้กำลังใจตัวเอง ถ้าแก้ไขด้วยวิธีนี้ยังไม่ประสบความสำเร็จก็ยังมีทางเลือกอื่นอีก หรือขอความช่วยเหลือจากคนที่พลังฮึด ฮึด ฮู้ มากกว่า ก็จะช่วยให้ตนเองมีพลังฮึด ฮึด ฮู้ เกิดขึ้น ในขณะเดียวกัน**ผู้ที่ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นก็จะมีพลังฮึด ฮึด ฮู้ เพิ่มพูนมากขึ้น** เพราะจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีพลังที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเสริมสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับชุมชน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พลังฮึด ฮึด ฮู้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการ **สั่งสมประสบการณ์ การเรียนรู้จากตัวแบบ การมีคนเข้ามาช่วยประคับประคองให้ผ่านพ้นปัญหาวิกฤตมาได้**

ใบกิจกรรม 1

คำชี้แจง

1. ให้สมาชิกจับคู่กันเขียนวิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชน (ลูกหลานเรา เพื่อนเรา เพื่อนบ้านเรา) ให้มีพลังฮึด ฮึด ฮู้ ลงในกระดาษสีที่แจกให้
2. นำกระดาษสีไปติดบอร์ด
3. วิทยากรกระบวนการขออาสาสมัครมาช่วยกันจัดหมวดหมู่วิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชนให้มีพลังฮึด ฮึด ฮู้ และติดกระดาษสีแยกเป็นกลุ่ม ๆ ตามที่จัด
4. ให้สมาชิกทุกคนเดินอ่านวิธีการที่จะสร้างให้คนในชุมชนให้มีพลังฮึด ฮึด ฮู้ และดูว่าวิธีไหนที่สมาชิกชอบและสามารถทำได้ ให้จดวิธีการนั้นลงในกระดาษ

ใบความรู้ 2

การเสริมสร้างพลังอัต ฮิต สู้ ให้คนในชุมชน

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

การเสริมสร้างพลังอัต ฮิต สู้ ให้คนในชุมชนมีหลักการดังนี้

1. ฝึกให้คนมีความอดทนต่อความทุกข์ เช่น

- ๑ จัดกิจกรรมที่จะทำให้คนสามารถผ่อนคลายความทุกข์ของตนเองที่มีในขณะนั้นลง โดยอาจจะเบี่ยงเบนไปสู่จุดสนใจอื่น ๆ ยกตัวอย่าง ไปเล่นกีฬา ร้องออกกำลัง ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เพลิดเพลินจนทำให้ลืมความทุกข์ ฟัง อ่านเรื่องฮาขำขัน ดูซีดีตลก ฟังเพลง ร้องเพลง หรือไปหาหมอดู ไปหาหมอพระ เข้าวัด ฟังธรรม จัดกิจกรรมให้คนคลายทุกข์ลง ยกตัวอย่าง กิจกรรมเขียนความทุกข์ใส่ลงในกระดาษแล้วใส่กล่อง แล้วนำกล่องไปทิ้งขยะ
- ๑ พูดคุยระบายกับคนที่เราไว้วางใจ พูดคุยกับสัตว์เลี้ยง ต้นไม้ ก้อนหิน พูดคุยกับตนเองในกระจก หรือเขียนบันทึก การระบายจะทำให้ความทุกข์คลายลง จิตใจสงบขึ้น
- ๑ หาวิธีคิดทางบวก คิดปลอดใจตนเอง อ่านหนังสือประวัติของคนที่มีความทุกข์มาก ๆ และสามารถเอาชนะความทุกข์นั้นมาได้ หันไปมองความทุกข์ของคนอื่นแทน ไปช่วยเหลือคนที่ทุกข์มากกว่า จัดกิจกรรมที่จะสอนใจให้คนคิดบวกมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น จัดกิจกรรมค้นหาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากความทุกข์

2. ฝึกสร้างกำลังใจให้ตนเอง เช่น

- ๑ พูดให้กำลังใจตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น “ฉันทำได้” “มันจะต้องผ่านพ้นไปได้” “เวลาจะช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น” “ทุกคนก็มีปัญหา”
- ๑ รวบรวมเพลง ข้อความ หรือคำที่ให้กำลังใจ สะสมหนังสือที่มีเนื้อหาให้กำลังใจ ซึ่งสามารถหยิบมาได้ในยามที่หมดพลัง
- ๑ ไปหากำลังใจจากคนอื่น ดูแบบอย่างจากคนอื่น บันทึกวิธีการสร้างกำลังใจของคนอื่นเก็บไว้เป็นตัวอย่าง
- ๑ เข้าร่วมประเพณีวัฒนธรรมของท้องถิ่นที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ ยกตัวอย่างเช่น การผูกข้อมือ บายสิ่สู่ขวัญ การรดน้ำมนต์ การรดน้ำดำหัว การทำบุญในประเพณีต่าง ๆ

3. ฝึกการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เช่น

- ๑ คิดหาทางแก้ไขปัญหาหลาย ๆ ทาง จัดกลุ่มให้มีการพูดคุยและระดมสมองเพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การกระตุ้นให้เข้าร่วมในเวทีประชาคม (หรือการประชุมกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน) เพื่อรับฟังข้อคิดเห็นจากผู้อื่น และเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาจากผู้อื่น

- ๘ จัดกิจกรรมการแก้ปัญหาที่ให้ข้อคิดว่า คนเราจะแก้ปัญหาได้ดีต้องมีสติ ยกตัวอย่างเช่น เกมสลับสมอง หรืออ่านนิทานเวตาลซึ่งมีวิธีการแก้ปัญหา เป็นการฝึกสมอง ฟังพระเทศน์ เกี่ยวกับนิทานชาดกที่ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา

การเสริมสร้างพลังฮึด ฮึด ฮู้ ให้ชุมชนเข้มแข็งมีหลักการดังนี้

1. ส่งเสริมให้ชุมชนมีการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น โดยผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน ยกตัวอย่างเช่น งานรื่นเริง กิจกรรมตามประเพณี/วันสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้กับคนในชุมชน (วันปลูกต้นไม้ วันประกวดหน้าบ้านสวยงาม วันแข่งกีฬาประจำหมู่บ้าน และระหว่างหมู่บ้าน ทำบุญประจำหมู่บ้าน จัดวันตรวจสุขภาพให้แก่คนในชุมชน)
2. ส่งเสริมให้เครือข่าย/กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนได้ทำงานร่วมกัน ได้สังสรรค์กัน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี มีการช่วยเหลือกันระหว่างกลุ่มต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น ชมรมวัยรุ่นพาชมรมผู้สูงอายุไปวัด อสม.จัดทีมเยี่ยมบ้านร่วมกับชมรมวัยรุ่น กลุ่มอาชีพสอนงานให้กับกลุ่มผู้พิการ กลุ่มวัยรุ่นช่วยประชาสัมพันธ์สินค้าให้กับกลุ่มไอทีอบ กลุ่มออกกำลังกายประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้กลุ่มต่าง ๆ ในชุมชนเข้าร่วม
3. ส่งเสริมให้เป็นชุมชนต้นแบบที่มีพลังฮึด ฮึด ฮู้ เพื่อเป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่น ๆ ได้เรียนรู้และดูงาน ขณะเดียวกันชุมชนต้นแบบก็จะเกิดความภาคภูมิใจ มีการขยายเครือข่ายเป็นชุมชนพี่ชุมชนน้อง

ใบความรู้ 3

เกมส์เสริมพลังฮู้

แนวทางสรุปสำหรับวิทยากร

1. เกมส์นี้เปรียบเสมือนการมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้นมาในชุมชน แล้วชุมชนต่างหันหลังเข้าหากัน ไม่มีการช่วยเหลือกัน ชุมชนนั้นก็จะไม่สามารถผ่านพ้นปัญหาวิกฤตได้ แต่ถ้าคนในชุมชนพยายามที่จะค่อย ๆ หันหน้าเข้าหากัน มีการใส่ใจ พูดคุยกัน ช่วยเหลือกัน ก็จะทำให้ชุมชนนั้นผ่านพ้นวิกฤตไปได้
2. กลุ่มที่ทำสำเร็จอาจเพราะเคยมีประสบการณ์เล่นเกมนี้มาก่อน หรือบางกลุ่มที่ทำสำเร็จอาจเป็นเพราะมีการพูดคุยร่วมกันคิดแก้ไขปัญหา ลองผิดลองถูก พยายามแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี ไม่ยึดติดความคิดของตนเอง รับฟังความคิดของผู้อื่น หรือมองแบบอย่างจากกลุ่มอื่นที่แก้ไขปัญหาได้สำเร็จ
3. กลุ่มที่แก้ไขปัญหาไม่ได้ไม่ใช่ว่าเขาไม่มีพลังฮึด ฮึด ฮู้ แต่เป็นเพราะไม่เคยมีประสบการณ์ในการเล่นเกมนี้อีก่อน เปรียบเสมือนผู้ที่ไม่เคยเจอปัญหาวิกฤตในลักษณะนี้มาก่อน จึงขาดประสบการณ์ที่จะแก้ไขปัญหา