



วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices)

ด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ระดับปฐมวัย (ครูผู้สอน) ประจำปี ๒๕๖๗

เรื่อง “การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้อง
นั่งทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์”



โดย

นางสาวศิริกัญญา ราชาเดช

ตำแหน่ง ครูคศ.๑

โรงเรียนบ้านนาเลื้อหลายหนองยอ

ตำบลคำป่าหลาย อำเภอเมืองมุกดาหาร จังหวัดมุกดาหาร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษามุกดาหาร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ



วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ

Best Practice

เรื่อง “การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษา

พาน้องนั่งทุกสิ่งเกิดความสร้างสรรค์”

นางสาวศิริกัญญา ราชาเดช

ตำแหน่ง ครู คศ.๑

โรงเรียนบ้านนาเลื้อหลายหนองยอ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพร

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ในยุคที่ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การดูแลและพัฒนาเด็กปฐมวัยจึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งในการสร้างรากฐานที่มั่นคงให้กับอนาคตของพวกเขา การพัฒนาอารมณ์และจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการเติบโตอย่างสมดุลและมีความสุข ในการนี้ การใช้กิจกรรมจิตศึกษาเป็นเครื่องมือหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความนิ่งและความสร้างสรรค์ของเด็ก กิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนึ่งทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสมาธิและความนิ่งให้กับเด็ก แต่ยังส่งเสริมการคิดเชิงบวก ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางความคิดสร้างสรรค์ผ่านกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิ การเล่นโยคะ การวาดภาพ หรือการเล่นิทาน กิจกรรมเหล่านี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อสนับสนุนการพัฒนาทางจิตใจและอารมณ์ของเด็กให้มีความมั่นคงและพร้อมรับมือกับความท้าทายในอนาคต การสร้างนวัตกรรมในเล่มนี้เพื่อจะนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด (Best Practices) ในการใช้กิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาอารมณ์และจิตใจของเด็กปฐมวัย โดยเน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสงบและความสร้างสรรค์ รวมถึงการให้คำแนะนำในการนำกิจกรรมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะในบ้านหรือในห้องเรียน เพื่อให้เด็กได้เติบโตอย่างมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ

ขอขอบพระคุณท่านผู้บริหาร คณะครูและและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องรวมถึงนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ ๓ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ โรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอ ที่ให้ความร่วมมือร่วมใจสนับสนุนการทำงานจนประสบความสำเร็จ และผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลงานดังกล่าวนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการศึกษาและผู้สนใจต่อไป

นางสาวศิริัญญา ราชาเดช
โรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอ

สารบัญ

ชื่อผลงาน	หน้า
คำนำ.....	(ก)
สารบัญ.....	(ข)
ชื่อผลงาน	๑
ชื่อผู้นำเสนอผลงาน	๑
ความสำคัญของผลงานหรือนวัตกรรมที่นำเสนอ.....	๑
จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน.....	๒
ขั้นตอนการดำเนินงาน กระบวนการผลิตผลงาน รูปแบบและวิธีการในการพัฒนา.....	๓
ผลการดำเนินงาน/ผลสัมฤทธิ์/ประโยชน์ที่ได้รับ.....	๗
ปัจจัยความสำเร็จ.....	๘
บทเรียนที่ได้รับ.....	๘
การเผยแพร่การได้รับการยอมรับ/รางวัลที่ได้รับ.....	๙
การขยายผลต่อยอดหรือประยุกต์ใช้ผลงาน นวัตกรรมหรือวิธีการปฏิบัติ.....	๑๐
การนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนเรียนรู้.....	
ผนวก	

๑. ชื่อผลงาน : “การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนึ่งทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์”

๒. ชื่อผู้นำเสนอผลงาน : นางสาวศิริัญญา ราชเดช

ตำแหน่ง ครูศศ.๑ โรงเรียนบ้านนาเสือหลายหนองยอ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาชุมพุกตาหาร หมู่ ๓ ตำบลคำป่าหมาย อำเภอเมือง

จังหวัดชุมพุกตาหาร รหัสไปรษณีย์ ๔๙๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘๓๑๔๕๔๑๔๐

E-mail ausirinyarachadet@gmail.com

๓. ความสำคัญของผลงานหรือนวัตกรรมที่นำเสนอ

ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ ให้จัดการศึกษาแก่เด็กปฐมวัยเพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาครบทุกด้านอย่างเป็นองค์รวมและมีคุณภาพ เต็มตามศักยภาพของแต่ละบุคคล โดยการเปิดโอกาสให้เด็กได้พัฒนาตนเองตามลำดับขั้น โดยครูต้องเป็นผู้ส่งเสริมและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมต่อการเรียนรู้ของเด็กและตามวิสัยทัศน์ที่กล่าวว่า มุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ซึ่งการจัดประสบการณ์การเรียนรู้อย่างมีความสุขและเหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของเด็กรวมถึงการส่งเสริมให้เด็กมีทักษะชีวิตเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา ครอบครัวและชุมชน รวมถึงกับทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาเด็กปฐมวัย การพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุด ซึ่งในการวางรากฐานทางกาย จิตใจ และอารมณ์สำหรับชีวิตในอนาคต ในช่วงเวลานี้ สมอของเด็กรมีการเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างรวดเร็ว การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางอารมณ์และจิตใจจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

จากผลการรายงานการประเมินตนเองของสถานศึกษาในปีที่ผ่านมาของระดับปฐมวัย โรงเรียนบ้านนาเสือหลายหนองยอ ผลการประเมินพบว่าเด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจที่ยังไม่สอดคล้องกับการประเมินคุณลักษณะที่พึงประสงค์เท่าที่ควร เช่น ขาดการควบคุมอารมณ์ตนเอง ขาดสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น จึงส่งผลให้พัฒนาการด้านดังกล่าวยังต้องได้รับการแก้ปัญหาและพัฒนาให้ดีขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวครูและผู้บริหารโรงเรียนบ้านนาเสือหลายหนองยอ จึงได้ตระหนักถึงปัญหาเพื่อพัฒนาอารมณ์ จิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการทุกด้านดีขึ้น นอกจากนั้นยังสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้เหมาะสมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ ดังนั้นจึงได้จัดกิจกรรมจิตศึกษาขึ้นมาเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจให้มีจิตที่นิ่ง มีสมาธิในการทำกิจกรรมมากขึ้น คิดอย่างสร้างสรรค์โดยเด็กได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่ ส่งผลให้คลื่นสมองต่ำผ่านกิจกรรมเบนยิม และกิจกรรมบอดี้สแกน งานศิลปะ หรือโยคะ เด็กเกิดความสุขสบายใจ จดจำได้ดี เกิดความคิดสร้างสรรค์เกิดจินตนาการในการเรียนรู้ สมอทั้งสองซีกทำงานสมดุลกัน เพื่อพัฒนาไปสู่การเรียนรู้ในช่วงขั้นต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๔. จุดประสงค์และเป้าหมายของการดำเนินงาน

จุดประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมและเตรียมความพร้อมทางด้านอารมณ์และจิตใจของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ ๓
๒. เพื่อให้เด็กได้ผ่อนคลายอารมณ์ความคิดความรู้สึก เกิดสมาธิ มีจิตใจจดจ่อต่อการเรียนรู้และจดจำ ได้ดีสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

เป้าหมายเชิงปริมาณ

นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ ๓ โรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอ จำนวน ๑๖ คน เป็นชาย ๑๐ คน หญิง ๖ คน อายุระหว่าง ๕ - ๖ ขวบ

เป้าหมายเชิงคุณภาพ

๑. เด็กปฐมวัยร้อยละ ๘๐ มีความพร้อมทางด้านอารมณ์และจิตใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี
๒. เด็กปฐมวัยร้อยละ ๘๐ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เกิดสมาธิ มีจิตใจจดจ่อต่อการเรียนรู้และจดจำ ได้ดีสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

แนวคิด / ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

กระบวนการจิตศึกษา เป็นนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา โดยมีนักการศึกษา ที่ได้ศึกษาและได้เสนอแนวคิดไว้ ดังนี้

พรรณทิพย์พา ทงมี (๒๕๖๐, หน้า ๑) กล่าวว่า จิตศึกษา เป็นนวัตกรรมเพื่อพัฒนาปัญญาภายใน ซึ่งทำงานกับสมองชั้นกลาง และสมองชั้นนอกเมื่อใช้กับผู้เรียนด้วยกระบวนการและวิธีการของจิตศึกษาจะเป็นการค่อยๆ สร้างการก่อรูปคุณลักษณะของปัญญาภายในขึ้นเพื่อเป็นการฝึกฝน และการใช้ซ้ำๆ จึงจะทำให้รูปของคุณลักษณะนั้นคงตัว

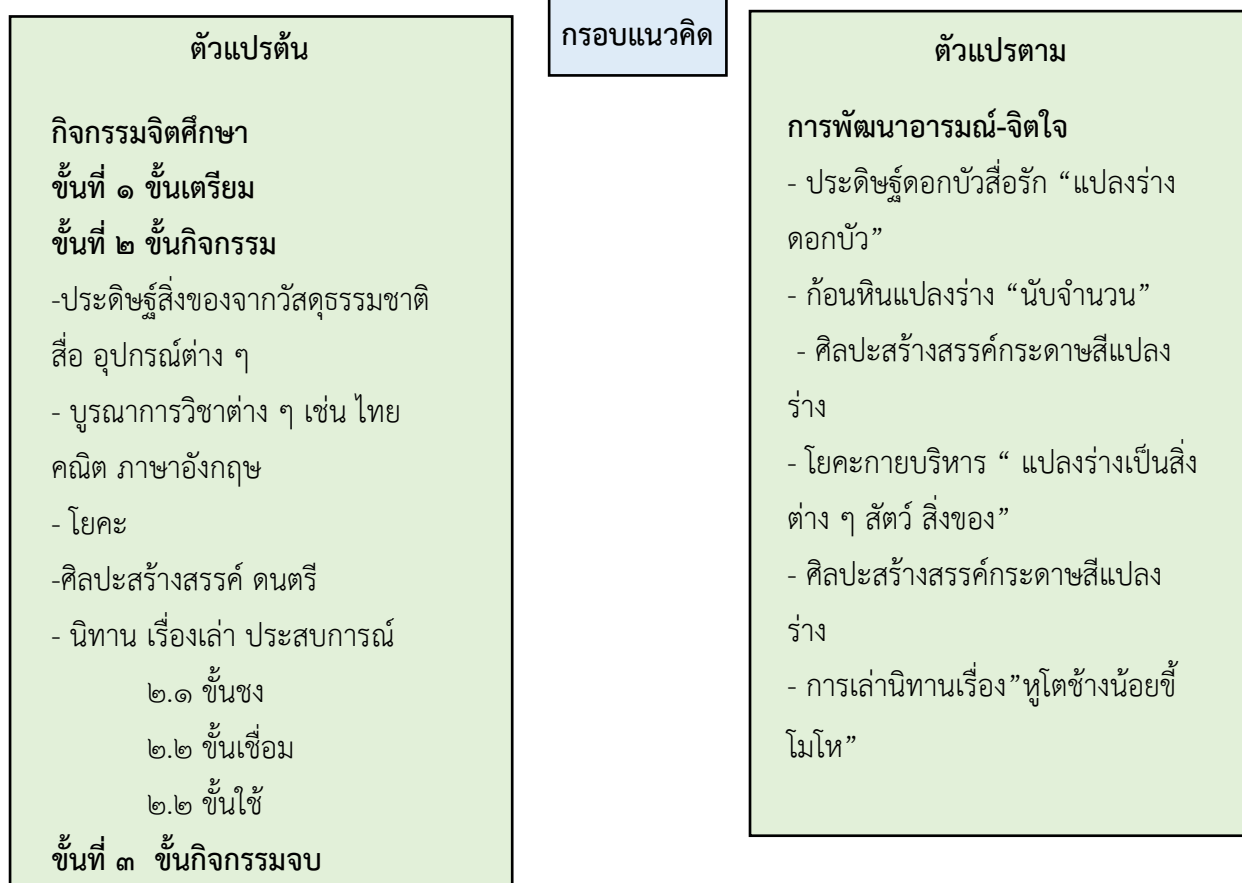
วิเชียร ไชยบัง (๒๕๖๑, หน้า ๑๒) กล่าวว่า จิตศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อให้เป็นแนวคิดและเป็นกระบวนการพัฒนาผู้เรียนและยกระดับความเป็นครูเพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ให้เจริญงอกงามในด้านของความฉลาดทางด้านอารมณ์และความฉลาดด้านจิตวิญญาณ ซึ่งการเริ่มต้นในปีแรกๆ นั้น กระบวนการจิตศึกษาในโรงเรียนลำปลายมาศพัฒนามีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กมีความสุขผ่อนคลายอารมณ์ให้อยู่ในภาวะคลื่นสมองต่ำ และให้กลับมารู้ตัวก่อนการเข้าชั้นเรียนทุกวัน โดยการเริ่มต้นในปีแรกๆ นั้น มีองค์ประกอบเพียง ๒ อย่าง คือ การใช้จิตวิทยาเชิงบวก และการใช้กิจกรรมเพื่อฝึกฝนการรู้ตัว ให้ใคร่ครวญและให้เกิดการสะท้อนคิด (Reflection) ผลกระบวนการดำเนินกระบวนการและกิจกรรมจิตศึกษา พบว่าเด็กทุกคนสงบได้ง่ายขึ้น จิตใจที่สงบ ก็จะนำมาซึ่งการรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง เกิดการใคร่ครวญได้บ่อยขึ้น สามารถรับรู้ความรู้สึกของตนและผู้อื่นได้ อย่างรวดเร็ว สามารถรับรู้และเชื่อมโยงตนเองเข้ากับคนอื่น หรือสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้นจนเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งความสงบและการใคร่ครวญยังสร้างการนอบน้อมที่ดึงามเข้าไปสู่จิตใต้สำนึก หลังจากนั้นจึง

ได้พัฒนากระบวนการทัศน์ องค์ประกอบกระบวนการและกิจกรรมขึ้นมาเป็นลำดับ จนในที่สุดเราก็พัฒนาเป็น “จิตศึกษา” ในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ หลังจากโรงเรียนต่าง ๆ นำเอากระบวนการจิตศึกษามาใช้เพื่อบ่มเพาะเด็ก แต่ด้วยหลักการคิดและวิธีการของจิตศึกษาได้กลายเป็นเครื่องมือขัดเกลาครู ไปในตัว ให้ครูเคารพในคุณค่าเป็นมนุษย์ของนักเรียนทุกคน อ่อนโยน เป็นผู้รับฟังเป็น โดยรวมครูกลายเป็นครูที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย ปลดปล่อยพลังการเรียนรู้ได้อย่างเต็มที่

วโรชา เขตต์งูเหลือม (๒๕๖๒, หน้า ๒๖) กล่าวว่า จิตศึกษาคือกระบวนการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่หลากหลาย จนเกิดการคิดใคร่ครวญ โดยมีจิตที่มีความเมตตาทำให้เกิดความฉลาดด้านอารมณ์และความฉลาดทางด้านจิตวิญญาณ จิตเปิดกว้างสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ เช่น การรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง คนอื่น และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและมีเป้าหมาย

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นนั้น โรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอพิจารณาเห็นว่ามีความสอดคล้องกับหลักสูตรของสถานศึกษาในระดับปฐมวัย เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาปรับประยุกต์ใช้หรือการบูรณาการการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนึ่ง ทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยในชั้นอนุบาลปีที่ ๓ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มตามศักยภาพในเรื่องของการพัฒนาอารมณ์ และจิตใจเพื่อเกิดทักษะการแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ของตนเองอันจะเป็นการส่งเสริมในพัฒนาการด้านอื่น ๆ ให้แก่เด็กปฐมวัยต่อไป

๕. ขั้นตอนการดำเนินงาน กระบวนการผลิตผลงานรูปแบบวิธีการในการพัฒนาสถานศึกษาสู่ความเป็นเลิศ



ขั้นวางแผน (Plan = P)

๑.ศึกษาหลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช ๒๕๖๐ และคู่มือการใช้หลักสูตรในเรื่องต่างๆได้แก่มาตรฐานและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยสาระการเรียนรู้ขอบข่ายกิจกรรมที่จัดให้กับเด็กและพบว่ากิจกรรมศึกษาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กมีสมาธิ จิตใจจดจ่อ หนึ่ง สามารถพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ ส่งผลให้เด็กมีความพร้อมในการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

๒.ศึกษาคู่มือการจัดกิจกรรมจิตศึกษา การเข้าร่วมธรรมที่โรงเรียนลำปลายมาศพัฒนา เพื่อนำมาส่งเสริมและพัฒนาเด็กปฐมวัย โดยใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมที่หลากหลายและง่ายต่อการนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้ช่วยส่งเสริมและพัฒนาการของเด็กให้เด็กมีความพร้อมมีสมาธิจดจ่อในการปฏิบัติกิจกรรม การผ่อนคลายอารมณ์อื่นจะส่งผลให้เด็กเกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย

๓.ศึกษาทฤษฎีจากนักการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจ โดยใช้เทคนิคการสอนจากกิจกรรมจิตศึกษาซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญาจากภายใน

๔.เขียนแผนการจัดประสบการณ์จิตศึกษาเพื่อพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยจัดกิจกรรมจิตศึกษาตามหน่วยการเรียนรู้ต่าง ๆ ตามแผนการจัดประสบการณ์ ของหน่วยการเรียนรู้เป็นรายสัปดาห์ซึ่งจะใช้เป็นแบบบูรณาการ (ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมในภาคผนวก)

ตารางแสดงตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาอารมณ์ จิตใจของเด็กปฐมวัย

สัปดาห์ที่	หน่วย	เป้าหมาย	ชื่อกิจกรรมจิตศึกษา
๑	ปฐมนิเทศ	- ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนิ่ง	ต่อสะพานหลอดไฟ มะค้ำมหาสนุก โยคะกายบริหาร การวาดต่อเติมรูปใบหน้าของฉัน เล่านิทานเรื่อง”หุโตข้างน้อยซีโมโ”
๒	โรงเรียนของเรา	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนิ่ง	ห้องเรียนในฝันจากเศษวัสดุ ก้อนหินมหัศจรรย์ โยคะแปลงร่าง ปั้นดินน้ำมันเป็นรูปโรงเรียน เล่านิทานเรื่อง”ฟ้ามุย ไมโมโหแล้วคะ”
๓	ตัวเรา	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนิ่ง	ใบไม้แปลงร่างเป็นใคร ส่งสื่อส่งภาษา โยคะกายบริหาร จุด จุด จุด คิดออกแล้วบอกต่อ

			เล่านิทานเรื่อง“น้องไขเจียว” ตอนอารมณ์ดียิ้ม ยิ้มแจ่มใส
๔	หนูทำได้	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนั่ง	ดอกบัวสื่อรัก กิ่งไม้วิเศษสามัคคีคือพลัง โยคะแปลงร่าง ใบไม้เพื่อนสี เล่านิทานเรื่อง”อารมณ์นี้สีอะไรนะ”
๕	ครอบครัวมีความสุข	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนั่ง	กระดาษสีแปลงร่าง เพื่อนฉันอยู่ไหน โยคะกายบริหาร บล็อกไม้รวมพลัง เล่านิทานเรื่อง”มูมูมีความสุขจัง”
๖	อาหารดีมีประโยชน์	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนั่ง	จัดจานจัดใจ หลอดहरรรษา โยคะแปลงร่าง ปั้นดินน้ำมันอาหารของหนู เล่านิทานเรื่อง”เหมียว เหมียว ไม่อยากเหมียว”
๗	ฝน	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนั่ง	ร่มจำปาเทียว ฝนจำพาน้องอ่าน โยคะกายบริหาร พิมพ์ภาพสร้างสรรค์ เล่านิทานเรื่อง”ฮีม ฮีม โกรธแล้วนะ”
๘	ข้าว	ฝึกสมาธิ การจดจ่อ การนั่ง	การโรยทราย ข้าวกลับนา โยคะแปลงร่าง เมล็ดข้าวเราสร้างสรรค์ เล่านิทานเรื่อง “เรื่องนี้ม่เด็กขี่โมโห”

ชั้นการปฏิบัติ (Do = D)

๕. ประเมินผลและสรุปรายงาน

- แบบประเมินพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ โดยอ้างอิงจากตัวชี้วัดในหลักสูตรปฐมวัย พ.ศ.๒๕๖๐ ซึ่งเป็นการประเมิน ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมจิตศึกษา เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของเด็กแต่ละบุคคล
- แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองของเด็กปฐมวัย
- สรุปผลการจัดกิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาอารมณ์ จิตใจ ของเด็กปฐมวัย

เป็นการจัดกิจกรรมในช่วงเช้า หลังจากทำกิจกรรมเช้าแถวเคารพธงชาติ ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์โดยจะใช้เวลาในการทำกิจกรรม วันละ ๑๕-๓๐ นาที โดยการบูรณาการกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมให้เด็กมีสมาธิ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ปฏิบัติและพร้อมจะจดจำในสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือปฏิบัติในกิจกรรมแต่ละวัน โดยมี ๓ ขั้นตอนดังนี้

๑. ขั้นเตรียม: ๖ นาที

- การเตรียมความพร้อมของสภาวะจิตใจ ด้วยการทำกิจกรรม Brain Gym การแตะสัมผัสร่างกาย การร้องเพลงหรือคำคล้องจอง
- ให้เด็กนั่งเป็นวงกลม และทักทายกันในหลากหลายรูปแบบ เช่น การจับมือ การไหว้ การกอดเพื่อส่งพลังของการเริ่มต้นการทำกิจกรรม
- เด็กนั่งในท่าหนึ่งโดยการทำบอดีสแกนบนพื้น

๒. ขั้นกิจกรรม: ๒๐ นาที

๒.๑ ขั้นซง

- ให้เด็กได้รับประสบการณ์ จากเรื่องราว สื่อ หรือเพลง
- การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดที่สื่อถึงความรู้สึก การเชื่อมโยงสิ่ง ต่าง ๆ
- ครูและเด็กร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับกิจกรรม ครูอธิบายและสาธิตการทำกิจกรรมจิตศึกษาตามแผนการจัดประสบการณ์หรือใบงานที่เตรียมไว้ตามหน่วยต่าง ๆ ที่สื่อถึงคุณค่า ความรักและความสุข

๒.๒ ขั้นเชื่อม

- ครูกับนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามหน่วยการจัดประสบการณ์
- การถ่ายทอดความคิด ให้คนอื่นรับรู้

๒.๓ ขั้นใช้

- การทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามหน่วยการจัดประสบการณ์
- การนำเสนอผลงาน

๓. ขั้นจบ: ๕ นาที

- เด็กและครูร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ชื่นชมในความตั้งใจการทำกิจกรรมของเด็ก การให้กำลังใจโดยการแสดงความชื่นชม นักเรียนทุกคนการกอดเสริมแรงเพื่อมอบความรักให้แก่กันและกัน

ครูประเมินพัฒนาการเด็กหลังการทำกิจกรรมโดยการบันทึกหลังแผนการจัดประสบการณ์เพื่อหาจุดเด่น จุดด้อยและจุดที่เด็กควรได้รับการพัฒนารวมถึงวิธีการแก้ไขและส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามความเหมาะสมต่อไป

ขั้นปรับปรุงและพัฒนาวิธีการจัดกิจกรรม

๑. นำผลจากการประเมินด้วยการสังเกตพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจ เพื่อนำไปปรับปรุงประสิทธิภาพในการออกแบบการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และวิธีการจัดประสบการณ์ที่ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการครบทั้ง ๔ ด้าน และจากการประเมินตามแบบสอบถามของผู้ปกครอง พบว่า เด็กในชั้นอนุบาลปีที่ ๓ มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๘๕ และจากแบบประเมินการสังเกตของผู้ครูปพบว่า อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ ๘๙ สรุปในภาพรวมของการทำกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ ๙๐ ดังนั้นควรทำกิจกรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง

๒. นำผลการสะท้อนกิจกรรม(After Action Review) มาบันทึกผลการจัดกิจกรรมหลังจากจัดกิจกรรมเสร็จในทุก ๆ หน่วยการเรียนรู้และนำผลการประเมินมาส่งเสริมและพัฒนาเด็กต่อไป

๖. ผลการดำเนินการ / ผลสัมฤทธิ์ / ประโยชน์ที่ได้รับ

๖.๑ ผลที่เกิดตามจุดประสงค์

เด็กมีความสนใจและร่วมมือในการจัดกิจกรรมเป็นอย่างดีจึงทำให้เด็กมีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและมีใจจดจ่อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีมีความคิดสร้างสรรค์ และก่อนทำกิจกรรมได้ชี้แจงขั้นตอนการทำงานระหว่างปฏิบัติกิจกรรมครูตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้เด็ก ๆ ได้คิดเด็กจึงเกิดการเรียนรู้จากฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็กสอดคล้องกับทฤษฎีวิเชียร ไชยบัง (๒๕๖๑, หน้า ๑๒) กิจกรรมจิตศึกษาเป็นการส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้เพื่อให้เด็กมีความสงบผ่อนคลายอารมณ์ให้อยู่ในภาวะคลื่นสมองต่ำ และให้กลับมารู้ตัวก่อนการทำกิจกรรมในทุก ๆ วัน เป็นการใช้จิตวิทยาเชิงบวก และการใช้กิจกรรมเพื่อฝึกฝนการรู้ตัว การใคร่ครวญและให้เกิดการสะท้อนคิด (Reflection) ผลกระบวนการดำเนินการและกิจกรรมจิตศึกษา พบว่าเด็กทุกคนสงบได้ง่ายขึ้น จิตใจที่สงบ สามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ อย่างรวดเร็ว เห็นคุณค่าในตัวเอง ดังนั้นการจัดประสบการณ์ที่ส่งเสริมการมีสติ สมาธิ และใจจดจ่อเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาเด็ก

แสดงให้เห็นว่าการกิจกรรมจิตศึกษาสามารถพัฒนาด้านการควบคุมอารมณ์ จิตใจ ของเด็กปฐมวัยได้ และส่งผลให้เด็กมีจิตใจที่สงบ นิ่งและมีสมาธิในการพัฒนาด้านอื่น ๆ ตามมาอีกด้วยซึ่งสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ตั้งไว้

๖.๒ ผลสัมฤทธิ์ของงาน

๑.ด้านผู้เรียนเด็กปฐมวัยมีพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจดีขึ้น มีสมาธิ จดจ่อกับการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในแต่ละวันดีขึ้นและตอบสนองตัวชี้วัด คุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พ.ศ.๒๕๖๐ และมีผลการประเมินในรายงานผลการประเมินตนเอง SAR ของโรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยออย่าง

ปรากฏผลการส่งเสริมและพัฒนากิจกรรมดังกล่าวเป็นการกระตุ้นให้เด็กรู้จักคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรองและปฏิบัติ ด้วยวิธีการต่างๆสร้างสรรค์

๒. อารมณ์จิตใจของเด็กหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยกิจกรรมจิตศึกษามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งแสดงว่าการควบคุมอารมณ์ของเด็กได้รับการพัฒนา มีความมั่นคงทางอารมณ์และยังส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ของเด็กพัฒนาขึ้นเช่นกัน

๓. กิจกรรมจิตศึกษาส่งผลดีต่อเด็กปฐมวัยในด้านการพัฒนาอารมณ์ จิตใจได้เป็นอย่างดี และผู้ปกครองก็มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสนับสนุนและจัดหาสื่อในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมและมีความฉลาดทางอารมณ์

๖.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจใช้กิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์จิตใจของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ
๒. ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาในรูปแบบการจัดกิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาด้านอารมณ์ จิตใจของเด็กปฐมวัย

๗. ปัจจัยความสำเร็จ

๑. ได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียนคณะครู เด็กๆและผู้ปกครองนักเรียนปฐมวัยเป็นอย่างดี
๒. ได้รับความร่วมมือจากผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดทักษะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
๓. ผู้ปกครองให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและสนับสนุนจัดหาสื่อเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรม
๔. มีการประเมินพัฒนาการและปรับปรุงผลการจัดกิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายอย่างต่อเนื่อง

๘. บทเรียนที่ได้รับ (Lesson Learned)

๑. เด็กปฐมวัยเกิดทักษะต่าง ๆ ดีขึ้นหลังจากจัดกิจกรรมจิตศึกษา
๒. เด็กปฐมวัยเกิดการเรียนรู้ด้านความคิดที่เกิดจากปัญญาภายในและสามารถคิดได้ละเอียดลออขึ้น
๓. เด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจดีขึ้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้และพัฒนาการด้านอื่น ๆ ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพตามวัย
๔. เด็กมีสมาธิ จดจ่อในการปฏิบัติกิจกรรมและนิ่งมากขึ้น
๕. เด็กสามารถนำกิจกรรมจิตศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

๑. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการรับรู้ อารมณ์ของตนเอง ฝึกการคิดใคร่ครวญและจินตนาการเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จิตใจซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาด้านอื่น ๆ ต่อไป

๒.เด็กมีความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรมการทำท่าโยคะกายบริหารในท่าสัตว์ต่าง ๆ การปั้นดินน้ำมัน การต่อเติมการประดิษฐ์สิ่ง ๆ ต่าง ๆ ในกิจกรรมตามหน่วยการเรียนรู้ และมีความสุขและสนุกกับการเลือกอุปกรณ์ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การมีความคิดและจินตนาการของตนเองในการสร้างผลงาน

๓.เด็กได้เรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่นความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์บางชนิดการแบ่งปันวัสดุอุปกรณ์ การเก็บของเข้าที่เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้วรวมถึงการรักษาความสะอาดและมีความพิถีพิถันทำงานให้เสร็จตามเวลาที่กำหนด

การนำผลงานไปประยุกต์ใช้และแนวทางการพัฒนาเพิ่มเติม

๑. ควรมีการศึกษาผลการจัดกิจกรรมต่อความสามารถด้านอื่น ๆ เช่นการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นหรือพฤติกรรมในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

๒.ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นที่ใช้ชุดกิจกรรมจิตศึกษากับเด็กที่ความต้องการพิเศษ

๙. การเผยแพร่/การได้รับการยอมรับ / รางวัลที่ได้รับ

๑. การจัดงานวิจัยในชั้นเรียนเพื่อ“การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนึ่งทุกสิ่งเกิดความสร้างสรรค์” สำหรับเด็กในระดับชั้นอนุบาล ๓ โรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอ

๒. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการเผยแพร่ผลงานในโรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอ ของระดับชั้นปฐมวัย

๓. การเผยแพร่แผ่นพับผลงาน“การพัฒนาอารมณ์และจิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนึ่งทุกสิ่งเกิดความสร้างสรรค์”

เกียรติบัตรและรางวัลที่ได้รับ

ลำดับที่	ระดับ	รางวัล/รายการที่ได้รับ	หน่วยงานที่จัด	หลักฐานอ้างอิง
๑	ภาค	รางวัลชนะเลิศ ประเภทครูผู้สอน กลุ่มระดับปฐมวัย ด้านการจัดการศึกษาเพื่อความปลอดภัย“ความเป็นเลิศในการจัดการศึกษาของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา”	สำนักงานศึกษาธิการภาค ๑๑	โล่รางวัลและเกียรติบัตร
๒	เขต	รางวัล ต้นแบบครู ระดับดีเยี่ยม “การค้นหาด้านแบบผู้มีความเป็นเลิศด้านการจัดการศึกษาและสนับสนุนการศึกษา”	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา มุกดาหาร	เกียรติบัตร

๑๐. การขยายผลต่อยอดหรือประยุกต์ใช้ผลงานนวัตกรรมหรือวิธีการปฏิบัติ

๑. กิจกรรมจิตศึกษาช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจที่ดีขึ้นเช่นการรู้จักและควบคุมอารมณ์อารมณ์ตนเอง การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การมีทักษะในการเสริมสร้างการพัฒนาความคิดอย่างมีเหตุผลและความคิดทางบวกคุณภาพของการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและการสร้างแรงจูงใจมีการสื่อสารที่เหมาะสมแสดงความยินดีในผลงานของผู้อื่นและมีความภาคภูมิใจในผลงานตนเอง

๒.การนำผลการพัฒนาอารมณ์ จิตใจของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาไปเผยแพร่ผลงานวิชาการหน้าเพจโรงเรียนบ้านนาเสื่อหลายหนองยอ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจในการนำวิธีการจัดกิจกรรมจิตศึกษาเพื่อพัฒนาอารมณ์ จิตใจของนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ ต่อไป

ตัวอย่างแผนการจัดประสบการณ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....ผู้สอน.....

สัปดาห์ ที่ ๑	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
จันทร์	ต่อสะพาน หลอดไฟ	-ฝึกสติรู้ตัว -ฝึกสมาธิ -การนั่ง -การจดจ่อ	๑.ขั้นเตรียม: ๕ นาที -ครูให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม -กำกับสติโดยให้นักเรียนนั่งแล้วค่อย หลับตา ฟังครูเล่าเรื่องราวจากพระจันทร์ -Brain Gym อยู่กับตัวเอง รับรู้ลมหายใจ ๒.ขั้นกิจกรรม: ๒๐ นาที ๒.๑ ชั้นซง - ครูแนะนำอุปกรณ์โดยการตั้งคำถาม ว่า เห็นอะไรบ้าง มีลักษณะอย่างไร คล้าย กับอะไร เคยเห็นที่ไหน ๒.๒ ชั้นเชื่อม - ครูแนะนำการสร้างสะพานต่อกัน - ครูแจกอุปกรณ์โดยให้เด็กส่งต่อ ก่อนรับ อุปกรณ์ทุกครั้งให้ไหว้ขอบคุณพร้อมกับ รับไหว้เพื่อนทุกครั้ง - ให้เด็กวาดรูปหลอดไฟในกระดาษแล้ว ระบายสีให้สวยงาม - เด็กๆนำกระดาษของตัวเองมาต่อกันเป็น สะพานแล้วส่งต่อให้เพื่อนจนครบทุกคน ๒.๓ ชั้นใช้ - นักเรียนแสดงผลงานพร้อมการ นำเสนอ ครูตั้งคำถามกระตุ้นการคิด “ถ้า นักเรียนมีโอกาสขอพรจากพี่พระจันทร์ได้ จะขออะไร ให้ใคร - มอนิเตอร์เก็บอุปกรณ์ ๓. ชั้นจบ: ๕ นาที -ครูพูดเสริมแรงทางบวกพร้อมกับการชื่น ชมผลงาน (Empower) และความตั้งใจใน การทำกิจกรรมของทุกคน	ลวดเสียบ กระดาษA4 ดินสอ สีไม้หรือสีเทียน	ผลงาน /การ สังเกตพฤติกรรม และแบบสังเกต พฤติกรรม

สัปดาห์ ที่ ๑	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กระบวนการ	สื่อ/อุปกรณ์	การ ประเมินผล
			<ul style="list-style-type: none"> - เด็กบอกเล่าความรู้สึกของตนเองให้ เพื่อนและครูฟัง - มอบพลังแห่งความรักให้กันและกัน 		

ตัวอย่างแบบสังเกต การจัดประสบการณ์ด้านการพัฒนาอารมณ์ จิตใจ (สำหรับครู และผู้ปกครอง)

แบบสังเกตการพัฒนาอารมณ์ จิตใจโดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนั่งทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์

คำชี้แจง โปรดพิจารณารายการประเมินแต่ละรายการในด้านความเหมาะสมของการสังเกตพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้องนั่งทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์ซึ่งเป็นลักษณะที่เด็กปฐมวัยแสดงออกมา โดยให้เติมเครื่องหมาย

✓ ลงในช่อง “ระดับคะแนนที่เหมาะสม” ให้ตรงกับหมายเลขลงในช่องระดับคะแนนของเด็กปฐมวัยให้ถูกต้อง

แบบประเมินเป็นแบบอันดับคุณภาพมาตราส่วนประมาณค่า ๓ ระดับ ได้แก่

ระดับ ๓	หมายถึง	ดี
ระดับ ๒	หมายถึง	พอใช้
ระดับ ๑	หมายถึง	ปรับปรุง

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ที่	รายการประเมิน	ระดับคะแนน		
		๓	๒	๑
๑.	เมื่อเจอปัญหา สงบสติอารมณ์ ใช้คำพูดแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม			
๒.	ควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อมีอารมณ์โกรธ โดยไม่แสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ออกมา			
๓.	เมื่อไม่ได้ของเล่นที่อยากได้ก็สามารถเล่นของเล่นอื่น ๆ ได้			
๔.	เมื่อเกิดข้อผิดพลาดในการทำงาน รู้จักวิธีการแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง			
๕.	เมื่อโกรธกับเพื่อนสามารถให้อภัยเพื่อนได้โดยไม่มีคนมาแนะนำ			
๖.	มีความอดทน อดกลั้นเมื่อเจอปัญหาหรือข้อผิดพลาดของตนเอง			
๗.	แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น โกรธรุนแรงแต่สามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ด้วยตนเอง			
๘.	หงุดหงิด เสียใจ เมื่อไม่ได้อะไรตามใจตนเอง			
๙.	เมื่อได้ยินเสียงรบกวนจะวอกแวก ขาดสมาธิกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ง่าย			
๑๐.	เมื่อผิดหวังและเสียใจ สามารถปรับอารมณ์ให้เป็นปกติได้เมื่อมีคนปลอบใจภายในเวลาไม่เกิน ๑๕ นาที			
รวม				
เฉลี่ย				
ระดับคุณภาพ				
แปลระดับคุณภาพ				

หมายเหตุ การแปลความหมายของคะแนน (เต็ม ๓๐ คะแนน) ใช้เกณฑ์การประเมินเพื่อให้ระดับคุณภาพดังต่อไปนี้

ช่วงคะแนน	ระดับคะแนน	ระดับคุณภาพ
๒๑ - ๓๐ คะแนน	๓	ดี
๑๑ - ๒๐ คะแนน	๒	พอใช้
๑ - ๑๐ คะแนน	๑	ปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้สังเกต

(.....)



ภาคผนวก



ตัวอย่างภาพกิจกรรมจิตศึกษา



กิจกรรมสะพานทอดไฟ



กิจกรรมโยคะแปลงร่าง



กิจกรรมเล่านิทานเรื่อง
“ช้างน้อยซีโมโห”



ผลงานและเกียรติที่ภาคภูมิใจ





วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practices)

ด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

ระดับปฐมวัย (ครูผู้สอน) ประจำปี ๒๕๖๗

เรื่อง “การพัฒนาอารมณ์ จิตใจ โดยใช้กิจกรรมจิตศึกษาพาน้อง
นั่งทุกสิ่งเกิดความคิดสร้างสรรค์”

