

เช็ควิน-ความรู้สึก

สาระสำคัญ

ความรู้สึกและความคิดเป็นผลของการทำงานของสมองที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่เราสามารถรับรู้ตัวเองได้ในยามตื่น บางคนคุ้นเคยและไวที่จะรับรู้ความรู้สึกของตนเอง บางคนคุ้นเคยกับความคิดมากกว่าและไม่ค่อยรู้ตัวว่ากำลังรู้สึกอะไรอยู่ ในการทำงานเรื่องสุขภาพจิตจุดเริ่มต้นสำคัญคือการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง หรือพูดได้ว่าการรู้เนื้อู้ตัวนั้นเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับทุกคน การรู้เนื้อู้ตัวหมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึก ความคิดและสัมผัสทางกายในแต่ละขณะ ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสมดุล ไม่กดทับหรือละเลยด้านใดด้านหนึ่ง การฝึกรู้เนื้อู้ตัวเมื่อเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่มจะช่วยฝึกให้คุ้นเคยและเป็นช่องทางสำหรับการสร้างพลวัตในกิจกรรมกลุ่มให้เชื่อมโยงกันทางความรู้สึก นอกเหนือจากการใช้ความคิดที่คุ้นเคยกันทั่วไป

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการพูดคุยของคณะทำงาน/กลุ่มที่เคยเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสานต่องาน/เพิ่มเติมการเรียนรู้

อุปกรณ์ -

เวลา 5 - 10 นาที

ขั้นตอน

1. ขอให้ทุกคนเงียบ อยู่กับตัวเอง 1-2 นาที อาจจะหลับตาหรือมองไปนอกห้อง
2. ขอให้แต่ละคนบอกความรู้สึกตั้งแต่เจอกันครั้งล่าสุดถึงวันนี้ ผู้ดำเนินกิจกรรมช่วยดำเนินการให้การสะท้อนความรู้สึกที่เห็นลำดับของความรูสึกที่ผ่านมามาจนถึงการจดจ่อรับรู้ความรู้สึกในขณะนี้ (ความรู้สึกที่ผ่านมาเป็นการเล่นความจำ ส่วนความรู้สึก ณ เวลานั้น เป็นการอยู่รับรู้ปัจจุบัน)
3. ถ้าหากมีผู้เข้าร่วมที่ใช้เวลาเล่ารายละเอียดเหตุการณ์ที่ผ่านมา ชวนให้หยุด ย้ำว่าให้บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอนนั้น (เรื่องในอดีต) แล้ว ณ ขณะนี้รู้สึกอะไร
4. สรุป เมื่อทุกคนได้พูด ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่า
 - เป็นปกติที่เราแต่ละคนมีความรู้สึกต่อเรื่องราวที่ผ่านมา เมื่อใดที่ได้คิดย้อนถึงเรื่องนั้นๆ ความรู้สึกคล้ายเดิมต่อนั้นก็จะกลับมาอีก จะเห็นว่าทุกความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นแล้วก็จางหายไป ตัวความคิดความจำในเรื่องต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นให้ความรู้สึกเดิมนั้นฟุ้งขึ้นมา
 - ส่วนความรู้สึกตอนนี้เป็นความรู้สึก ณ ปัจจุบัน การที่เราสามารถหลอเลี้ยยสติให้รู้ตัวอยู่กับขณะนี้ จะช่วยให้เราสามารถมองย้อนเรื่องเก่า รับรู้ความรู้สึกของต่อนั้นและปล่อยให้ความรู้สึกจางคลายออกไปได้ง่ายขึ้น



5. ในกรณีที่ทำงานด้วยกันมานานคุ้นเคย อาจจะใช้เทคนิคเช็คคินก่อนเริ่มต้นประชุมด้วยการบอกความรู้สึกและความคิดที่กำลังคิดและรู้สึก อยู่ในตอนนั้นอย่างละหนึ่งข้อ โดยไม่ต้องงเล้าเหตุการณ์ประกอบ
6. เมื่อจบการเช็คคินแล้ว สามารถนำเรื่องและผู้เข้าอบรมเล่าว่าเป็นสาเหตุทุกข์ สุขหลังจากที่ได้พบกันครั้งก่อนมาพูดคุยต่อ เพื่อเพิ่มเติมการเรียนรู้ให้เป็นกิจกรรมต่อไป สำหรับการเช็คคินความรู้สึกนี้ให้ใช้สำหรับการฝึก อยู่กับการรับรู้ปัจจุบัน จำแนกได้ทันทีว่าเรื่องเก่าเป็นความรู้สึกเดิมที่เคยมี แต่อาจจะไม่ได้อยู่กับความรู้สึกนั้นตลอดเวลา ต่อเมื่อเรากลับไปนำเรื่องเก่ามาคิดใหม่ก็จะรู้สึกได้อีกเรื่อย ๆ