

ก้าวต่างสร้างชีวิต

สาระสำคัญ

ความเข้าใจเห็นอกเห็นใจที่มีต่อกันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคมเป็นไปได้ด้วยดี อย่างไรก็ตามเรามักมีความคาดหวังตามประสบการณ์ของเราเองที่อยากให้ผู้อื่นทำตามวิธีของเรา อย่างไรก็ตามแต่คนย่อมมีต้นทุนชีวิตแตกต่างกันไปประสบการณ์ชีวิต ความคาดหวังที่เรามีต่อผู้อื่นจึงอาจจะไม่ใช่วิธีการที่เหมาะสมสำหรับคนผู้นั้น ความปรารถนาดีของเราโดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดตัวจึงอาจจะกลายเป็นเหตุสร้างความชุ่นเคืองใจต่อกัน ดังนั้นการตระหนักถึงต้นทุนชีวิตที่ต่างกัน และเข้าใจว่าแต่ละคนต่างก็มีวิธีรับมือกับชีวิตที่สะท้อนความเป็นมาที่ต่างกันจะช่วยให้เราสามารถได้ยินและมองเห็นมุมมองของชีวิตที่แตกต่างจากเราได้เป็นอย่างดี เปิดใจกว้างขึ้น สามารถเข้าใจยอมรับและเกิดเป็นความเห็นอกเห็นใจได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. ตระหนักว่าบุคคลมีประสบการณ์เฉพาะตัวที่ส่งผลต่อวิธีรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตแตกต่างกัน
2. เห็นความสำคัญของการให้การยอมรับและการรับฟังในแง่ที่เป็นวิธีช่วยเหลือที่จำเป็นก่อนรับให้คำแนะนำ

อุปกรณ์ คำถาม

เวลา 45 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามว่า จำเหตุการณ์อะไรได้บ้าง ตอนที่เราเป็นเด็ก
2. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมยืนเป็น 2 แถว ฝั่งตรงกันข้ามมีระยะห่างกันอย่างน้อย 6-10 ก้าว ให้มีพื้นที่ตรงกลางกว้างพอที่จะแต่ละคนจะเดินไปข้างหน้าได้หลายก้าว
3. ผู้ดำเนินกิจกรรมบอกว่าจะอ่านข้อความให้ฟัง ถ้าหากข้อใดตรงกับประสบการณ์ตอนเด็กของตัวเอง ให้คนนั้นก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ถ้าไม่ตรงให้ยืนที่ตำแหน่งเดิม
4. ลองให้ทำหนึ่งข้อ
“ตอนเด็กเคยได้ยืนพ่อแม่ถกเถียง หรือทะเลาะกัน”
5. เมื่อทุกคนได้ลองทำและเข้าใจแล้ว ให้อธิบายเพิ่มว่ายังมีอีกหลายข้อความ ทุกครั้งที่ได้ยินข้อความใหม่ตรงกับประสบการณ์วัยเด็กของตนให้ก้าวไปข้างหน้าก้าวหนึ่งทุกครั้ง และให้เป็นไปตามเรื่องจริงของตัวเอง
6. อ่านข้อความที่เหลือไปตามลำดับ



1. เคยถูกขู่ หลอกให้กลัว เพื่อให้เชื่อฟัง
2. เคยถูกพ่อ / แม่ / ผู้ปกครองเฆี่ยนตี ทำโทษรุนแรง หลายครั้งเหมือนกัน
3. เคยถูกเพื่อนแกล้ง ล้อเลียน ให้ฉายาที่ไม่ค่อยชอบ
4. เคยถูกเปรียบเทียบกับพี่ หรือน้อง หรือเพื่อน หรือเด็กคนอื่น
5. เคยถูกครูลงโทษ (อาจดูดำ, คาดโทษ, เชิญผู้ปกครอง, ตี, ประจาน, ยกเป็นแบบที่ไม่ดี)
6. เคยรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่มีในชีวิต อยากมีเหมือนเพื่อน หรือคนอื่น ๆ
7. เคยผิดหวังรุนแรง เช่น ออกหัก สอบไม่ผ่าน/ไม่ติด ตกลงงาน
8. ดู Social Media แล้วอยากได้ อยากซื้อ อยากมี
9. เคยมีปัญหาเศรษฐกิจ หรือ เป็นหนี้สิน หรือรายได้ไม่พอรายจ่าย
7. ชวนให้ทุกคนหันไปดูรอบตัว ให้สังเกตว่าเรายืนอยู่ที่ใด และผู้เข้าร่วมอื่น ๆ ยืนอยู่ตรงที่ใด ให้กลับไปนั่ง แล้วชวนคุยต่อ
 - ทำกิจกรรมนี้ได้ข้อสังเกตอะไร
 - ประสบการณ์ในชีวิตของเรา มีผลต่อความรู้สึกนึกคิด หรือการใช้ชีวิตของเราอย่างไร
 - ใครพอจะยกตัวอย่างประสบการณ์ตัวเอง หรือคนใกล้ชิดในแต่ละข้อ แล้วส่งผลต่อการดำเนินชีวิต อย่างไร และรับมือหรือก้าวข้ามได้จากอะไร
 - คิดว่าเรื่องต่าง ๆ ที่เราเผชิญมา ทำให้เราเข้มแข็ง หรือความอดทน ความดี ความสู้ หรือไม่อย่างไร

- คิดว่าคนอื่น ๆ ในชุมชน มีประสบการณ์ทำนองเดียวกันนี้หรือไม่ อย่างไร
 - ถ้าเราเจอคนที่อึด อึด ผู้ น้อยกว่าเรา เราอยากนำข้อคิดที่ได้ในวันนี้ไปช่วยเหลือ แนะนำ แบ่งปัน อย่างไรบ้าง
8. สรุปประเด็นที่ได้ฟังจากผู้เข้าร่วม และเพิ่มเติมให้เกี่ยวกับ
- แม้ว่ารายละเอียดของประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ทุกคนต้องการความเข้าใจก่อนที่จะสามารถเปิดใจคำชี้แนะสั่งสอนได้เต็มที่
 - บางเรื่องบางคำพูดอาจจะเป็นเรื่องแค่เล็กรรรมตา แต่สำหรับบางคนกลายเป็นเรื่องที่สะเทือนใจเพราะประสบการณ์ที่สะสมมาต่างกัน คำว่า “เรื่องแค่นี้” ของเรานั้นอาจจะไม่ใช่เรื่องเพียงแค่นี้ของคนฟัง
 - ความอึด อึด ผู้ของแต่ละคนเป็นทางเลือกที่ต้องเหมาะกับตัว การมีผู้รับฟังอย่างจริงใจเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยสร้างกำลังใจที่ดี และยังต้องการบริหารจัดการตัวเองอีกหลายอย่างที่จะสามารถลงมือทำได้ เมื่อเริ่มรู้สึกได้รับความเข้าใจและใส่ใจ

