โครงการนำร่อง “โครงการพัฒนาการเรียนรู้ชีวิตเยาวชนซอยสวนเงิน”

ส่วนหนึ่งของโครงการ “ปัญญาผลิใบ หัวใจผลิบาน”

กิจกรรมฝึกอบรม “เพาะกล้าน้อย ในป่าเมือง”

ความเป็นมา

สืบเนื่องจากโครงการ “ปัญญาผลิใบ หัวใจผลิบาน” ที่ริเริ่มความคิดโดยนิสิตสาขาวิชาชีวิตและความตาย สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชน และด้วยการสนับสนุนและประสานงานร่วมกันระหว่างศูนย์สุขภาพชุมชนซอยสวนเงิน สังกัดโรงพยาบาลรามาธิบดี และเครือข่ายชีวิตสิกขา จึงจัดเริ่มดำเนินกิจกรรมในภาคฤดูร้อน ตั้งแต่เดือนเมษายน และมีโครงการต่อเนื่องในวันหยุดสุดสัปดาห์ตลอดปี พศ 2552

เป้าหมายของกิจกรรมอบรมภาคฤดูร้อน

วันแรก - เพื่อค้นหาตัวเอง รู้จักภายในตน สิ่งที่ให้ความสุข (หรือมีทุกข์)
(อาจเตรียมคำตอบ เกี่ยวกับชีวิต ชีวิตคืออะไร เกิดมาทำไม)

วันที่สอง - เพื่อค้นหาความรู้สึกนึกคิด จากเหตุการณ์ หรือการแสดงออกของคนรอบข้าง
พ่อแม่ ผู้ปกครองอยากให้มี ให้เป็น — เด็กเข้าใจผู้ใหญ่อย่างไร
เสริมสร้างความเข้าใจการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในครอบครัวและสังคมใหญ่

วันที่สาม - เพื่อเตรียมหาเครื่องมือ (สติ) ในการรู้ทันตัวเอง (เราไม่คาดหวังมากจากเด็ก)
สร้างเงื่อนไขบางอย่างให้เขามีเป็นเครื่องมือ ของการมีสติ และข้อธรรมะในชีวิต

ตารางการอบรม

วันที่ 7 เมษายน 2552

09.00 - แนะนำตัว
- ทำป้ายชื่อ แสดงความหมายที่ลักษณะของตัวเอง (ตัดแปะ หรือ เขียนรูป) 5 นาที แล้วมาพูดให้เพื่อนฟัง (ปรบมือให้กำลังใจ)
- กิจกรรม สามวัน ทำอะไรบ้าง มีกฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติระหว่างกิจกรรมอะไรบ้าง
ตรงต่อเวลา เคารพตัวเองและผู้อื่น ให้โอกาสรับฟังสิ่งที่ผู้อื่น
พูดคำสุภาพอ่อนน้อม ขอบคุณ เวลาที่แบ่งกันใช้สิ่งของ

09.20 เกมส์ "รู้จักฉันและเพื่อนของฉัน"

09.30 **กิจกรรม 1 ระบายสีน้ำ "ฉัน และ ความสุขของฉัน"**
(เพื่อค้นหาและรู้จักตัวเอง – ให้ใช้ความรู้สึก ด้วยสี หรือ รูปทรง ถ้าจำเป็น ถ่ายทอดความเป็นตัวฉัน และ ความสุขในชีวิตของฉัน)

10.30 - พูดคุยสนทนา ที่ได้เรียนรู้จาก กิจกรรม 1
เรียนรู้เกี่ยวกับความสุข เกิดที่ไหน จากอะไร คุณค่าที่ได้เกิดมา

11.00 - **โยคะ "ฉันมั่นคง ฉันมีความสุข"**
- ธรรมะติดปีก สติติดใจ

12.00 - อาหารกลางวัน (สติกับการเคี้ยวอาหาร รู้คุณค่าของอาหาร)

13.00 - เกมส์ / สันทนาการ
(อะไรที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่ผ่านมา และทบทวนความรู้และการปฏิบัติต่อไป)

13.30 - **กิจกรรม 2 เปเปอร์มาเช่ หรือ ตัดแปะ หรือ วาดภาพตกแต่ง – หน้ากาก**

14.30 - พูดคุยแลกเปลี่ยน สรุปการเรียนรู้

15.00 - กลับบ้าน

วันที่ 8 เมษายน 2552

09.00 - ทักทาย
- กิจกรรมเคลื่อนไหวกาย โยคะ
- ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปเมื่อวาน - คำพูด และการกระทำ

09.30 - **กิจกรรม 3 จิตรกรรม "ฉัน และบ้านของฉัน"**
(ให้สื่อตัวเอง และความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว)

10.30 - พูดคุยสนทนา ที่ได้เรียนรู้จาก กิจกรรม 3
เรียนรู้เกี่ยวกับ มา

11.00 - ธรรมะติดปีก สติติดใจ "พระคุณเจ้า"- ธรรมะที่สัมพันธ์กับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

12.00 - อาหารกลางวัน (สติกับการเคี้ยวอาหาร รู้คุณค่าของอาหาร)

13.00 - เกมส์ / สันทนาการ
(อะไรที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่ผ่านมา และทบทวนความรู้และการปฏิบัติต่อไป)

13.30 - **กิจกรรม 4** Color contemplation
(การเรียนรู้ตนและการยอมรับผู้อื่น)

14.30 - พูดคุยแลกเปลี่ยน สรุปการเรียนรู้

15.00 - กลับบ้าน

วันที่ 9 เมษายน 2552

09.00 - ทักทาย
- กิจกรรมเคลื่อนไหวกาย โยคะ
- ทบทวนสิ่งที่ได้เรียนไปเมื่อวาน - คำพูด และการกระทำ

09.30 - **กิจกรรม 5 งานปั้น ประติมากรรม - (สิ่งที่อยากเป็นในอนาคต)**

10.30 - พูดคุยสนทนา ที่ได้เรียนรู้จาก กิจกรรม 5
เรียนรู้ ความคิดบวก และการรักษาจิตใจตน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

11.00 - ธรรมะติดปีก สติติดใจ “พระคุณเจ้า”-

12.00 - อาหารกลางวัน (สติกับการเคี้ยวอาหาร รู้คุณค่าของอาหาร)

13.00 - เกมส์ / สันทนาการ
(อะไรที่สอดคล้องกับกิจกรรมที่ผ่านมา และทบทวนความรู้และการปฏิบัติต่อไป)

13.30 - **กิจกรรม 5 แสดงบทบาทสมมติ จาก งานปั้น**

14.30 - พูดคุยแลกเปลี่ยน สรุปการเรียนรู้
หารือกิจกรรมที่อยากให้มีในอนาคต วันเสาร์ อาทิตย์

15.00 - กลับบ้าน